Куркума – застосування і корисні властивості

Куркума – рослина із сімейства імбирних, яка вважається не тільки спецією або приправою, але й одним із найпотужніших цілющих засобів, дарованих нам самою природою.

В Індії куркума відома вже більше двох із половиною тисяч років, але її лікарські властивості не були відкриті відразу, а опановувалися поступово, століття за століттям. Спочатку її, найімовірніше, використовували як барвник, але на сьогодні вона знайшла своє застосування і в кулінарії, і в медицині. Із повним правом жовта спеція може називатися «дивом природи», оскільки сучасні дослідження довели ефективність її у лікуванні величезної кількості захворювань – від хвороби Альцгеймера до злоякісних пухлин. ПапіГутто із задоволенням поділиться зі своїми гостями зібраною інформацією про користь куркуми, її особливості, методи використання і протипоказання. У цій статті ви знайдете відповіді на такі питання:

- *Як виглядає куркума і де вона росте.*
- *Де можна купити куркуму.*
- *Як застосовується куркума у народній медицині.*
- *Чим корисна куркума для печінки.*
- *Як використовувати її для схуднення.*

Ми розповімо вам також, в чому користь цієї пряності та для кого вона може бути шкідливою.

Стисла інформація – зовнішній вигляд, смакові характеристики й інші особливості



Куркума, вона ж турмерік, вона ж curcuma longa L, – чагарник, що росте у тропіках. Прямо з кореневища тягнеться її зелене листя великого розміру й овальної форми, але нас цікавить довге бічне коріння рослини. Саме з нього (викопаного, відвареного, висушеного й очищеного) виходить добре знайомий нам порошок характерного оранжевого кольору. Смак кореня куркуми дещо нагадує імбир – слабо-пекучий із легкою гіркуватістю, але більш вишуканим і приємним ароматом.

Батьківщина куркуми – Індія (східна частина). Сьогодні її культивують у Китаї і в Японії, на Яві і Гаїті, на Філіппінах і Мадагаскарі. Європа познайомилася з куркумою ще в Середньовіччі, завдяки арабським купцям. У ті часи її називали «індійський шафран». Спеція непогано прижилася за межами своєї географічної батьківщини і досить швидко потрапила у категорію найбільш поширених і популярних приправ.

Куркума і шафран – це абсолютно різні спеції, і справа не тільки у тому, що ціна справжнього шафрану набагато вища, ніж вартість «демократичного» індійського шафрану. У першому випадку йдеться про висушені приймочки квіток крокусу, у другому – про кореневище чагарника. Та й корисні властивості цих спецій мають суттєві відмінності.

Корінь куркуми – чудовий барвник, ціна на який цілком доступна. Привабливий ніжно-жовтий фарбувальний компонент відмінно протистоїть сонячному світлу (і важко змивається із шкіри рук та кухонних поверхонь), тому тривалим збереженням товарного вигляду деякі комерційні приправи зобов’язані саме йому. Купити куркуму в Україні можна у деяких супермаркетах у відділах із приправами.

Застосування куркуми у кулінарії



На Сході питання, як можна використовувати куркуму, викличе щире здивування, адже там просто не уявляють собі, як можна обійтися без неї. Приправа, барвник і ліки в одній особі – куркума обов’язково входить до складу індійського карі. Перераховуючи страви з куркумою, на перше місце можна поставити плов. Без куркуми у Середній Азії він взагалі неможливий. Не знаєте, скільки куркуми додавати у плов, щоб колір його став яскравим і насиченим? Беріть половину чайної ложки на кілограм рису, і ви не помилитеся. Але якщо вам вдалося купити високоякісний продукт, цілком достатньо буде і однієї дрібки. Узагалі куркума у кулінарії повинна використовуватися у гомеопатичних дозах, щоб користь її, про яку ми далі

детально поговоримо, завжди переважала над можливою шкодою.

В Англії, де прихильність до індійської кухні обумовлена історично, куркума у кулінарії використовується дуже широко – омлетам, соусам, м’ясним стравам вона надає життєрадісного сонячного відтінку, а також істотно продовжує термін їхнього зберігання.

У кондитерській справі куркума служить натуральним і абсолютно нешкідливим барвником для всіляких виробів. Ту ж місію вона виконує і в випадку з виробництвом лікерів, маринадів, сирів і гірчиці.

Склад куркуми та її корисні властивості



Хімічний склад куркуми багатий і різноманітний. Ознайомившись із ним, ви зрозумієте, наскільки широкий спектр її впливу на різні системи людського організму і які величезні можливості має у собі її розумне і помірне використання. Крім ефірних олій, алкалоїдів, вітамінів (С, Bl, В2, В3), йоду, заліза, фосфору і кальцію, у корені куркуми містяться такі складові елементи:

- Куркумин – речовина, здатна пригнічувати ріст клітин злоякісних

пухлин, особливо якщо новоутворення є на шкірі, у ротовій порожнині, стравоході і кишківнику. Користь куркуми неоціненна і в профілактиці утворення каменів у нирках і сечовому міхурі. Куркумин зменшить кількість шкідливого холестерину, а значить – знизить ризик виникнення атеросклерозу.

- Куркумор – речовина, що сповільнює й інгібує ріст ракових клітин на шкірі і в молочних залозах.
- Цинеол – хімічна сполука, здатна знищувати паразитів і одночасно позитивно впливати на роботу органів шлунково-кишкового тракту.
- Тумерон – додає до антипаразитарного впливу ефект, який пригнічує ріст шкідливих бактерій.
- Біофлавоноїд вітамін Р – відновлює кровоносну систему, покращує роботу судин, і допомагає у боротьбі з астмою та склерозом. Ефективний він також при лікуванні дерматиту і псоріазу.

Корисні властивості куркуми широко використовувалися у стародавній східній медицині, хоча цілителі тих часів і не могли провести її хімічний аналіз. Проте вони погоджувалися, що куркума очищує кров, зігріває тіло і звільняє енергетичні канали. Куркума в Аюрведі, поряд із імбиром, корицею і кардамоном, вважається однією із саттвічних спецій, тобто таких, що наділяють живильною енергією, дарують добро, процвітання і забезпечують єднання із простором. Узагалі на Сході корисні властивості спецій завжди вивчалися надзвичайно ретельно, оскільки натуральні приправи були невід’ємною частиною життя та культури східних народів. Сучасна медицина може пояснити докладніше і доступніше, у чому полягає користь і шкода куркуми та при лікуванні яких саме захворювань вона є найбільш ефективною. Серед перших за значенням її властивостей ми можемо згадати той факт, що жовта спеція має властивості натуральних антибіотиків, які на відміну від синтетичних не мають багатьох побічних ефектів і не приносять шкоди організму.

Куркума – застосування у медицині



Цілющі властивості куркуми, якби ми побажали перерахувати їх усі до одного, утворили б досить значний за розміром список. Корінь куркуми допомагає при величезній кількості захворювань і розладів, а завдяки своїй нешкідливості (при відсутності прямих протипоказань) може застосовуватися і в дитячому віці (після двох років), і у досить поважному. Куркума як лікарський засіб широко застосовується як європейськими лікарями, так і прихильниками альтернативної, народної медицини.

- Куркума сприяє нормалізації метаболічних процесів, тому особливо ефективним її використання вважається під час лікування шкірних захворювань. Допомагає золота приправа при екземі і фурункулах, позбавляючи також від свербіння, що дуже заважає.
- На процеси травлення та кишкову флору вплив куркуми дуже позитивний. Запальні процеси шлунково-кишкового тракту вона лікує ефективніше, ніж антибіотики. Якщо ж додати до зняття запалення жовчогінний і детоксикаційний ефект, можна без перебільшень говорити про її чудодійну силу.
- Лікувальні властивості куркуми і застосування її як профілактики хвороби Альцгеймера – один із найяскравіших проявів її лікувальних властивостей. Ефективність цього впливу доведена і підтверджена

численними науковими дослідженнями.

- Знезаражувальні властивості порошку куркуми дозволяють рекомендувати його як присипку при травмах і поверхневих ранах. Змішана з медом куркума перетворюється на ефективний при розтягненнях та ударах компрес. Порошок куркуми допоможе і при запаленні суглобів. Комбінація куркуми з топленим маслом допоможе швидко вилікувати виразки, гнійники або нариви на шкірі.
- Чайна ложка куркуми, розведена у склянці води, – ефективний засіб при метеоризмі і діареї. Такий же рецепт підійде і для лікування запалень та кровоточивості ясен. Допоможе куркума і від застуди.
- Цілющі властивості куркуми незамінні при лікуванні мігреней і в періоди відновлення організму після важких і тривалих захворювань, що викликають загальне ослаблення.
- Корисна куркума для лікування печінки як натуральний детоксикант.
- Рекомендоване вживання цієї корисної приправи при цукровому діабеті й ожирінні.

Зверніть увагу: для того, щоб куркума отримала можливість повною мірою продемонструвати свою користь та вплинути на стан організму під час того чи іншого захворювання, необхідно регулярно вживати її протягом декількох днів.

Куркума проти раку



Сьогодні вже немає сумнівів у тому, що широко відома і популярна пряність здатна запобігати деяким видам раку – молочної залози, ободової і прямої кишки, передміхурової залози, шкіри, головного мозку. Лабораторні та клінічні дослідження останніх років підтверджують, що куркума може:

- пригнічувати розмноження ракових клітин і трансформацію у ракові здорових;
- зупиняти зростання нових кровоносних судин, що живлять ракову пухлину;
- пригнічувати синтез білка, що бере участь у формуванні злоякісної пухлини;
- «відключати» гени, що беруть участь у процесах росту і поширення ракових клітин;
- посилювати ефект хіміотерапії і при цьому знижувати побічні ефекти токсичних препаратів.

Боротьба куркуми проти раку, як бачите, має багатостронній характер, що і визначає її високу ефективність. Як споживати куркуму при цій хворобі? Відповідями на це питання стануть поширені рецепти, більшість із яких містить порошок із кореневища рослини. Він розчиняється у жирах, тому до

дози води зазвичай підмішують оливкову, кокосову олію або вершкове масло. Всмоктування спеції у кишківнику може бути посилене у сотні разів за рахунок додавання у порошок до 3% чорного меленого перцю. Починають прийом зазвичай із мінімуму (1-3 г) і піднімають дозу з урахуванням індивідуального сприйняття.

Дещо рідше використовують настоянку, приготовану зі шматочків свіжого кореня, настояного в пропорції 1:1 із медичним спиртом (65%) або горілкою високої якості. Напій буде готовий до вживання, якщо його настоювати два тижні і процідити через дрібне ситечко. У пляшці із темного шкла він довгий час не втратить своїх властивостей. Разовий прийом становить від 20 до 30 крапель.

Куркума – застосування у косметології



Спеція куркума нерідко входить до складу омолоджувальних кремів, вікових масок і лосьйонів, завдяки потужному впливу антиоксидантів. Косметичні процедури з використанням засобів, що містять куркуму, відмінно стимулюють приплив крові до шкіри, знімають запалення і зменшують набряки, поліпшують колір шкіри, розгладжують дрібні зморшки й освітлюють пігментні плями. Склади для масок рекомендується наносити у рукавичках або ж за допомогою спеціального пензлика.

Куркума для обличчя. Популярні рецепти



Практично для кожного типу шкіри існує свій рецепт маски з куркумою, тому можна сміливо зарахувати її до категорії найбільш універсальних косметичних компонентів.

1. Для гладкості та свіжості зрілої шкіри рекомендований такий склад: по 1 чайній ложці порошку куркуми, меду і вершків. Компоненти ретельно перемішуються, маска наноситься на шкіру і змивається теплою водою після 10 хвилин. Рекомендовано робити маску безпосередньо перед сном і повторювати її застосування через день.
2. Для сухої шкіри, що лущиться, слід на 15 хвилин наносити маску з рівних частин (1 чайна ложка) порошку куркуми і соку алое. Ці інгредієнти, доповнюючи один одного, чудово живлять і зволожують шкіру.
3. Маска від веснянок, що підходить для всіх типів шкіри, містить у собі чайну ложку куркуми, розведену у такій же кількості лимонного або огіркового соку. Наносити таку маску слід на область веснянок щодня по 15 хвилин до того часу, поки не з’явиться ефект освітлення та веснянки стануть набагато менш помітними на шкірі.
4. Куркума для проблемної шкіри обличчя стане чудовим

відлущувальним скрабом, якщо комбінувати її з кавовою гущею (з однієї чашки), сіллю, корицею і ложкою оливкової олії. Усі сухі інгредієнти у цьому складі слід брати по половині чайної ложки.

Для догляду за зрілою шкірою найчастіше використовують маски з олією куркуми, розчин якої не подразнює шкіру. Купити ефірну олію можна в аптеках.

Куркума для волосся – багатофункціональний засіб



Для відновлення, зміцнення й ефективного живлення волосся найкраще підходить порошок куркуми. Але (нехай це і парадоксально звучить) настільки ж успішно пряність слугує і як засіб, що уповільнює зростання волосків після епіляції, і як компонент у масках при випаданні волосся. Пропонуємо вам кілька найпопулярніших рецептів:

1. Поживний фруктовий бальзам для волосся, що складається з чайної ложки куркуми, соку двох апельсинів, м’якоті половинки яблука і половинки банана, легко замінить дорогу косметику, дія якої спрямована на відновлення здорового сяйва і життєвої сили пошкодженого волосся.
2. Розведена гарячою водою (консистенція сметани) куркума стане засобом після епіляції. Наносити її треба на оброблені ділянки шкіри, щоб запобігти запалення й уповільнити зростання небажаних волосків.
3. При випаданні волосся вважається ефективним засобом куркума, змішана в рівній пропорції із рослинною (бажано оливковою холодного віджиму) олією. Суміш необхідно інтенсивно втирати у шкіру голови.

Для підвищення ефекту масок і бальзамів із куркумою для волосся слід

накривати волосся поліетиленовим пакетом і зверху замотувати у тюрбан із теплого рушника. Середня тривалість такої процедури зазвичай становить 20-30 хвилин.

Куркума для схуднення – три рецепти



Ми вже згадували у статті, що куркуму нерідко використовують для профілактики цукрового діабету та боротьби з ожирінням. Логічно припустити, що і в роботі над зниженням ваги жовта приправа стане відмінним помічником. Суть допомоги буде полягати як у поліпшенні процесу травлення, так і в контролі над апетитом за рахунок зниження тяги до шкідливої жирної і солодкої їжі.

Рецепт для схуднення «Золоте молоко»

Цей популярний і дуже корисний напій швидко втамовує голод, допомагає відновити фізичні сили і сприяє схудненню. Як свідчать відгуки, золоте молоко з куркумою, коли ви звикнете до його смаку, може стати вашим улюбленим напоєм.

- Закип’ятіть 250 мл цільного молока.

- Додайте у молоко 2 чайних ложки жовтої пряності та перемішайте.
- Дозвольте суміші охолонути протягом 15 хвилин.
- В охолоджене молоко покладіть чайну ложку меду.

Куркума з молоком і медом для схуднення має і спрощений варіант – такий рецепт передбачає використання 100 мл води і 100 мл молока.

Рецепт для схуднення з куркумою і кефіром

Кефір із куркумою для схуднення дає можливість налагодити функціонування травного тракту й активізувати обмін речовин. Готується він дуже легко – у склянці свіжого нежирного кефіру розмішайте половинку чайної ложки куркуми і додайте туди ж чайну ложечку меду. Дієтологи рекомендують пити такий коктейль ввечері після їжі, роблячи маленькі ковточки, щоб рівномірно розподілити суміш у всьому шлунку і не порушити його кислотно-лужний баланс.

Рецепт коктейлю для схуднення з імбиром і корицею



Поєднання куркуми і кориці виявляється надзвичайно ефективним для контролю рівня цукру у крові, а додавання меду й імбиру робить ефект схуднення ще більш помітним.

- Візьміть по 1 чайній ложечці спецій та залийте їх 400 мл окропу.
- Дозвольте суміші трохи охолонути (10-15 хвилин).
- Додайте до складу напою ложку меду.
- Споживати такий коктейль слід маленькими ковтками протягом дня.

Додавати спецію під час дієти можна як у коктейлі або чаї, так і до страв із м’яса, риби чи овочів. Чай із куркумою – прекрасний тонізуючий засіб та одночасно профілактика простудних захворювань.

Куркума – протипоказання



Досить сильна дія жовтої приправи змушує лікарів не рекомендувати її застосування одночасно із медикаментозними засобами, щоб не спотворювати клінічну картину захворювання. Повністю вилучити її з раціону слід пацієнтам із такими хворобами:

- жовчнокам’яна хвороба;

- панкреатит;
- гепатит;
- гастрит (при підвищеній кислотності).

Існує інформація, що куркума підвищує тонус матки, тому вагітним варто утриматися від її вживання. Необхідно також враховувати, що спеція куркума – досить сильний алерген. І хоча алергія на неї – явище нечасте, алергопроба необхідна як при зовнішньому (для шкіри і волосся) застосуванні, так і при внутрішньому.

Ще раз нагадуємо про те, що денна доза, рекомендована більшістю фахівців, не повинна перевищувати 3 грами.

Куркума, безперечно, заслуговує найпильнішої нашої уваги. Можливо, вам вже багато що було відомо про неї, але дещо, напевно, стало відкриттям. ПапіГутто бажає вам міцного здоров’я і, як завжди, чекає на ваші відгуки та коментарі.
Джерело: papigutto.com.ua