

## Секретный ингредиент

### Что такое куркума?

*Одна моя хорошая знакомая страдала от хронической крапивницы. Стандартное лечение не приносило никаких результатов. Но каково же было мое удивление, когда, встретив ее недавно, я увидела молодую женщину с красивой кожей! На мой вопрос и изумление она ответила, что добавляет в пищу «секретный ингредиент». Оказалось, что долгожданное исцеление ей принесла одна восточная пряность – куркума.*

### Здоровье

Об этой специи я знала только то, что ее добавляют в приправу карри. Родиной куркумы считается Юго-Восточная Индия. Из корня этого растения, относящегося к семейству имбирных, делают полезную ароматную пряность. В средние века она была завезена в Европу.

О пользе куркумы для организма знали древние китайцы и активно применяли ее в качестве болеутоляющего и противовоспалительного средства.

Сегодня этот корень используют в кулинарии, косметологии, народной медицине, химической промышленности. Восточная медицина, имеющая древние традиции, приписывает этой специи очень много полезных свойств. Куркума обладает довольно богатым химическим составом: минеральные соли кальция, магния, натрия, фосфора, железа, серы, цинка; витамины группы В, С, Е, К, РР; жирные кислоты омега-3 и омега-6; пищевые волокна, протеины, липиды. Характерный желтый цвет пряности придает куркумин, который является сильным природным антибиотиком. Куркума проявляет свое лечебное действие очень мягко и, в отличие от других антибиотиков, не нарушает функций печени.

Применение этой специи оказывает положительное влияние на работу желудочно-кишечного тракта, приводит в норму пищеварение и активизирует рост полезной микрофлоры. В Америке и Англии последние пятьдесят лет ученые исследуют свойства куркумина в лечении онкологии. Опыты, проводимые медицинским центром Университета Бэйлора показали, что, уничтожая больные клетки, эта пряность не оказывает разрушающего воздействия на здоровые ткани и органы. Чудо-порошок помогает клеткам крови очищаться и обновляться. Также куркума широко применяется при лечении ран и ожогов, ускоряя восстановительные процессы.

Английский научный журнал *Oncogene* («Онкоген») опубликовал результаты исследования, из которых видно, что противовоспалительное действие куркумы намного сильнее действия таких лекарств, как аспирин и ибупрофен. При кожных заболеваниях приправу принимают как внутрь, так и наружно на пораженные участки.

Не стоит забывать, что этот «секретный ингредиент» еще и хорошая профилактика артритов, язв, повышения уровня холестерина, сахарного диабета и многих других заболеваний.

### Кулинария

В Азиатских странах, несмотря на непростые условия жизни, очень много

долгожителей. Не исключено, что данный факт отчасти связан с постоянным использованием таких природных благ, как куркума.

На Востоке куркуму добавляют практически во все блюда. Да и у нас ее купить довольно легко, она есть во всех магазинах. Небольшая щепотка этой пряности способна превратить простое блюдо в настоящий шедевр. Она прекрасно сочетается с любыми продуктами: мясом, рыбой, кондитерскими и мучными изделиями, овощными салатами и коктейлями. Вкус куркумы слегка горьковатый и островатый, а запах пряный, близкий к имбирному. Эта солнечная приправа придает блюду не только неповторимый аромат, но и приятный желтый оттенок, поэтому она часто используется в качестве красителя. Также куркума увеличивает срок хранения продуктов.

### **Косметология**

На протяжении многих веков порошок куркумы включают в состав омолаживающих масок, кремов, лосьонов и мазей. Она улучшает цвет лица, снимает воспаление, уменьшает мелкие морщины и усиливает приток крови к коже. Некоторые массажисты используют куркуму в антицеллюлитном обертывании.

Используя эту чудесную специю в любых целях, не стоит забывать о чувстве меры, потому что есть некоторые противопоказания. Ну и, конечно, употреблять нужно только свежую и ароматную приправу.

**В преддверии холодной зимы хочу порекомендовать Вам полезный напиток для профилактики гриппа и простуды. Для его приготовления Вам понадобится:**

**1 ст. кипятка**

**0,5 ч.л. куркумы**

**0,5 ч.л. свежего натертого имбиря**

**1 ч.л. меда**

**2 ч.л. лимонного сока**

**Залейте куркуму и имбирь кипятком и дайте настояться в течение пяти минут. Затем добавьте мед и лимонный сок, хорошо все перемешайте и наслаждайтесь вкусным и полезным согревающим напитком. Будьте здоровы!**

**Елена ВАЛЛ**