

И. П. НЕУМЫВАКИН
Владимир ЛАД

ЗОЛОТАЯ КУРКУМА – КОРОЛЕВА СПЕЦИЙ

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ, БОДРОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ

МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. НЕУМЫВАКИН
Владимир ЛАД

ЗОЛОТАЯ КУРКУМА — КОРОЛЕВА СПЕЦИЙ

Рецепты здоровья, бодрости и долголетия

МИФЫ и РЕАЛЬНОСТЬ



Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Неумывакин И. П., Лад В.

Золотая куркума — королева специй. Рецепты здоровья, бодрости и долголетия. Мифы и реальность.

Куркума (турмерик)— удивительное растение из семейства имбирных. Это не просто пряность или приправа, а одно из сильнейших целебных средств, которые подарила нам природа. В Индии куркума известна уже более двух с половиной тысяч лет. Лекарственные свойства этого растения открывались целителями постепенно. Поначалу куркуму использовали в качестве красителя, однако сегодня она активно используется в кулинарии, а также для оздоровления и лечения. Ученые доказали эффективность турмерика в профилактике и лечении большого числа заболеваний, среди которых онкологические заболевания, болезнь Альцгеймера, серьезные нарушения функций печени, избыточный вес, атеросклероз. В книге рассматриваются возможности куркумы и разнообразные способы ее применения.

ВВЕДЕНИЕ

Есть мало из того, что куркума не может исцелить, и многое, что никакая другая трава не в состоянии оказать.

(Восточная мудрость)

Куркума — удивительное растение из семейства имбирных, не просто пряность или приправа, а одно из сильнейших целебных средств, которые подарила нам природа. Куркума также известна под названием *турмерик*. В южно-азиатской кухне, в том числе индийской, куркума применяется как одна из основных специй, а также как краситель. В Индии куркума известна уже более двух с половиной тысяч лет. Лекарственные свойства этого растения открывались целителями постепенно. Поначалу куркуму использовали в качестве красителя, однако сегодня она активно используется в кулинарии и для оздоровления и лечения. Это действительно чудо природы, так как ученые доказали эффективность турмерика в профилактике и лечении большого числа заболеваний, среди которых онкологические заболевания, болезнь Альцгеймера, серьезные нарушения функций печени. Вне индийской кухни корень куркумы используется в качестве заменителя шафрана, который подкрашивает блюда в золотисто-желтый цвет. Это незаменимый компонент смесей карри.

Эта приправа на треть состоит из куркумы и добавляется в большинство блюд национальной индийской кухни. Корень куркумы хорошо противостоит солнечному свету, поэтому его добавляют во многие приправы, чтобы они сохраняли «товарный вид», а также в сыры, чипсы, йогурты, печенье, заправки для салатов и соусы.

Куркума пришла к нам из восточной части Индии, поэтому ее называли индийским шафраном, но в настоящее время ее выращивают в различных местах — в Японии, Китае, на Яве, Гаити, Мадагаскаре, Филиппинах. Именно в индийском философском и натуропатическом учении Аюрведа впервые были подробно исследованы и описаны полезные свойства куркумы для похудения и здоровья в целом. Древнеиндийские мудрецы подметили, что куркума обладает мощной способностью очищать организм как изнутри, так и снаружи. Древняя индийская медицина исходит из того, что к перееданию часто приводит недостаток острого, горького или вяжущего вкуса. Достаточно сжевать щепотку куркумы — и проблема будет решена.

В Европу куркуму завезли арабские торговцы в Средние века. Специя пришлась по вкусу и стала одной из самых распространенных и любимых приправ. И сегодня она занимает достойное место на кухне каждой хозяйки, уделяющей внимание здоровому питанию, богатому вкусу и разнообразию блюд. Хозяйкам следует знать, что куркума с трудом смывается с кожи рук и кухонных

поверхностей. Кроме того, существует множество рецептов, рекомендуемых при различных заболеваниях. Все эти темы и вопросы будут подробно рассмотрены в нашей книге.

ЗНАКОМЬТЕСЬ: КУРКУМА!

Научное название нашей специи — *Curcuma longa* L. Это кустарник, произрастающий в тропиках. Большие овальные зеленые листья отходят непосредственно от корневища. Однако наибольшее значение имеют длинные боковые корни. Их выкапывают, отваривают, сушат и очищают. В результате получается порошок характерного оранжевого цвета, который мы и покупаем в качестве специи и лекарственного средства. Вкус корня куркумы немного похож на вкус имбиря — слабжгучий, немного горчащий, но с более мягким запахом. Порой куркуму путают с шафраном, но это совсем разные специи, причем цена шафрана значительно выше. Шафран представляет собой высушенные рыльца цветков крокуса, в то время как турмерик — это корневище кустарника. Специи эти имеют как общие свойства, так и значительные различия. Из почти 90 существующих на земном шаре видов куркумы для изготовления приправы используются всего два: куркума длинная (*Curcuma longa*) и куркума ароматная (*Curcuma aromatica*). Еще один вид, куркума цедоария (*Curcuma cedoaria*), называемый также цитварным

корнем, применяется в пищевой промышленности для ароматизации напитков.

Химический состав куркумы отличается большим разнообразием, что объясняет широкий спектр влияния этой пряности на различные органы и системы организма и огромный лечебный и оздоровительный потенциал. Основные компоненты турмерика такие: алкалоиды, эфирные масла, витамины (преимущественно С и группы В), железо, йод, фосфор и кальций. Куркума — источник антиоксидантов, очищающих организм от свободных радикалов и служащих профилактикой онкологии. Особую роль в плане усиления защитных сил организма играет растительный пигмент куркумин. Процессу похудения способствует полифенол, блокирующий развитие жировых клеток. Куркума достаточно калорийна (354 ккал на 100 г продукта), но это не повод для волнений, поскольку более 10–12 г порошка куркумы вы съесть не будете, а значит, о существенной прибавке калорий речь не идет.

В состав корня куркумы входят следующие вещества:

- *Куркумор*: сдерживает рост раковых клеток в молочных железах и на коже.

- *Куркумин*: замедляет рост клеток злокачественных опухолей, особенно если новообразования находятся на коже, в ротовой полости, пищеводе и кишечнике. Куркума играет большую роль и в профилактике образования камней в почках и мочевом пузыре. Куркумин снижает содержание

вредного холестерина в крови, а следовательно — риск возникновения атеросклероза.

- *Биофлавоноид витамин Р*: улучшает работу сосудов, восстанавливает кровеносную систему, помогает в борьбе с астмой и склерозом. Эффективен также при лечении дерматита и псориаза.

- *Тумерон*: добавляет к антипаразитарному воздействию подавление роста болезнетворных бактерий.

- *Цинеол*: уничтожает паразитов и положительно влияет на работу органов желудочно-кишечного тракта.

Полезные свойства куркумы широко использовались в древней восточной медицине, хотя целители той эпохи и не имели технических возможностей для проведения химического анализа. Однако древние лекари сходились во мнении, что куркума очищает кровь, согревает тело и очищает энергетические каналы. На Востоке полезным свойствам специй всегда уделялось большое внимание, так как натуральные приправы были неотъемлемой частью жизни и культуры восточных народов. Так, в Аюрведе куркума, наряду с имбирем, корицей и кардамоном, считается одной из саттвичных специй — наделяющих животворящей энергией, дарящих благодать, процветание и объединяющих с пространством. Турмерик стимулирует выработку желчи, улучшает пищеварение, нормализует работу печени и почек, очищает организм от токсинов. Согласно Аюрведе, куркума согревает кровь, возвращает

эластичность связкам и суставам, выводит лишнюю жидкость.

Напитки, приготовленные на основе куркумы, с успехом используются в диетах, снижают аппетит, подавляют тягу к сладостям и жирной пище, ускоряют метаболизм, помогают снизить содержание холестерина в крови, регулируют работу кишечника. При стремлении избавиться от лишнего веса можно не только употреблять напитки с куркумой, но и использовать перемолотый в порошок корень в качестве приправы для различных блюд. Достаточно добавить щепотку порошка в салат, суп или мясное блюдо — изменится не только его вкус, но и свойства, в том числе быстрее возникнет и дольше сохранится чувство насыщения. Специалисты в области диетологии и нормализации веса обратили внимание на способность куркумы бороться с жировыми отложениями, поэтому куркума входит в состав многих натуральных средств, помогающих нормализовать вес.

Побочных эффектов от приема турмерика практически не бывает, если не употреблять эту специю буквально ложками. Высокие дозы куркумы (а это около 4 ч. ложек в день) могут вызвать тошноту, диарею, изжогу, дискомфорт в области желчного пузыря, боли в животе с нечеткой локализацией, метеоризм, снижение артериального давления, снижение концентрации сахара в крови. Рекомендуется быть осторожными при употреблении 2 ч. ложек в день. Лучше начинать с малой

дозы (1/2 ч. ложки) и подбирать по ощущениям с учетом индивидуальной реакции. Если после начала употребления куркумы вы заметили у себя сыпь, зуд или насморк, немедленно прекратите использование этой специи.

Важно использовать качественную куркуму. Следует учитывать, что слишком «агрессивная» переработка уничтожает полезные свойства специи. Кроме того, в турмерик иногда добавляют дешевое подкрашенное сырье, использование которого может быть небезопасным. Поэтому важно приобретать специи у проверенных производителей.

По данным европейских врачей, куркума может влиять на усвоение жиров, она ускоряет их распад и всасывание, поэтому рекомендуется в качестве приправы к жирной пище. Традиционный узбекский плов и другие блюда из баранины содержат эту специю не случайно. В вегетарианской кухне куркума выполняет роль природного консерванта — каша, заправленная ею, дольше хранится даже при комнатной температуре, чем и пользовались в Индии. Кроме того, антисептические свойства этой пряности позволяют обеззараживать воду: 5 г турмерика достаточно для того, чтобы продезинфицировать 1 литр воды, но лучше, конечно, кипятить воду и не пить из сомнительных источников.

Куркума — главная приправа для кичади (кичари) — блюда из нута, риса и топленого масла, признаваемого в Индии средством от многих болезней, в том числе от хронической усталости,

депрессии и ожирения. А еще на основе куркумы изготавливают многочисленные косметические средства.

Куркума — это не просто пряность, наделяющая блюда оригинальным вкусом. Если куркуму использовать при обжаривании продуктов, можно минимизировать образование канцерогенов. Турмерик устраняет большинство продуктов распада, образующихся в масле. То же самое происходит и при попадании куркумы в организм. Куркума обладает и другими полезными качествами. Она улучшает обменные процессы в организме и снижает содержание свободных радикалов и раковых клеток. Куркума способствует выведению излишков холестерина из организма. Полезна куркума и для очищения кишечника от слизи. Эта специя нормализует микрофлору кишечника и уменьшает выраженность метеоризма.

ТУРМЕРИК НА ВАШЕЙ КУХНЕ

Жителям восточных стран трудно представить, как можно не знать рецепты применения куркумы, ведь там просто не представляют, как можно обойтись без нее. Куркума — неотъемлемый компонент индийского карри. Она отвечает за цвет этой знаменитой смеси специй. Низкая стоимость яркой специи — важное свойство куркумы, оказавшее влияние на ее популярность и в наши дни. Из блюд с куркумой на первое место можно поставить плов. Без добавления куркумы в странах Средней Азии это традиционное блюдо вообще невозможно. Сколько куркумы добавлять в плов, чтобы его цвет стал ярким и насыщенным? Рекомендуется взять $1/2$ ч. ложки на 1 кг риса. Здесь важно не переборщить. Поскольку куркума является своего рода экзотической специей, непривычной для нашего организма, употреблять ее следует с некоторой осторожностью. Самый простой способ использования — добавлять порошок куркумы к привычным блюдам примерно так же, как вы добавляете соль, перец и пряные травы. Но в разумных пределах: на блюдо для четырех человек достаточно всего $1/4$ ч. ложки куркумы.

В целом куркума в кулинарии должна использоваться в небольших дозах, чтобы полезный эффект был максимальным и не имел побочных эффектов. В Великобритании, где любовь к индийской кухне связана с историческими реалиями, турмерик в кулинарии используется очень широко. Он придает яркий, привлекательный оттенок рису, омлетам, соусам, мясным блюдам, а также продлевает их срок хранения, поскольку куркума является природным антисептиком. В кондитерском деле куркума является натуральным и безвредным красителем для крема, теста и самых разных десертов. Ту же роль она выполняет и при изготовлении маринадов, ликеров, сыров, горчицы. Куркума —натуральный пищевой краситель для выпечки.

Свекольный суп с куркумой

Ингредиенты:

- подсолнечное масло — 2 ст. ложки;
- куркума — 1/2 ч. ложки;
- лук репчатый — 4 шт.;
- стебель сельдерея — 3 шт.;
- тмин молотый — 1 ч. ложка;
- корица — 1/4 ч. ложка;
- свекла — 2 шт. (крупные);
- яблоко красное — 2 шт.;
- овощной бульон — 1 л;
- вода — 500 мл;
- соль, перец — по вкусу.

Способ приготовления

Мелко нарезать лук и сельдерей, обжарить на масле, добавить тмин и корицу. Свеклу и яблоко нашинковать кубиками и вместе с куркумой положить в сковороду. Долить бульон, воду. Оставить кипеть до готовности свеклы. Посолить, поперчить и измельчить в блендере.

Индийский рис с зеленым горошком

Ингредиенты:

- рис басмати — 1½ чашки;
- вода — 3 стакана;
- сливочное или оливковое масло — 2 ст. ложки;
- молотая куркума — 1½ ч. ложки;
- соль — 1½ ч. ложки;
- замороженный зеленый горошек — 1/2 стакана;
- измельченный чеснок — 2 зубчика.

Способ приготовления

Промыть рис и выложить его в кастрюлю, в которой вы собираетесь его варить. Добавить все ингредиенты, кроме горошка. Довести до кипения, убавить огонь и варить до готовности. Время приготовления будет зависеть от того, какой именно рис вы используете. Если это басмати, потребуется около 20 минут, коричневый рис варится дольше — 40–50 минут. В готовый рис добавить размороженный горошек, накрыть крышкой и дать постоять еще 10 минут. Посыпать блюдо свежей нарезанной кинзой.

Куриные ножки, маринованные в йогурте с добавлением куркумы

Ингредиенты:

- куриные окорочка или бедра — 2 кг (около 8 штук);
- йогурт — 1 стакан;
- сметана — 1/2 стакана;
- измельченный чеснок — 4 зубчика;
- лимонный сок — 2 ст. ложки;
- куркума — 1 ч. ложка;
- соль — 1 ч. ложка;
- паприка — 1 ст. ложка;
- кайенский перец — 1/2 ч. ложки;
- черный перец — 1/2 ч. ложки;
- тмин — 1 ч. ложка;
- кориандр — 1 ч. ложка;
- молотая гвоздика — 1/8 ч. ложки.

Способ приготовления

Выложить ножки в глубокую посуду, в которой удобно мариновать. В отдельной миске смешать йогурт, сметану, чеснок и специи и вылить смесь на куриные окорочка. Накрыть крышкой или пищевой пленкой и поставить в холодильник мариноваться минимум на 2 часа (максимум — на 24 часа).

Разогреть духовку до 200–220°C и запекать 30 минут. Пока куриные ножки готовятся в духовке, нужно следить за тем, чтобы они не пригорали, и периодически переворачивать. Также эти куриные ножки можно готовить на гриле.

Тыква с нутом и куркумой

Ингредиенты:

- тыква — 400 г;
- нут — 200 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- помидоры — 2 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- корень имбиря — 1 ч. ложка;
- оливковое масло — 3 ст. ложки;
- бананы — 1 шт.;
- куркума — 1/2 ч. ложки;
- карри — 1/2 ч. ложки;
- молотый кориандр — 1/2 ч. ложки;
- тмин — 1 ч. ложка;
- корица — 1/2 ч. ложки;
- перец черный молотый — по вкусу;
- соль — по вкусу.

Способ приготовления

Нут залить на ночь холодной водой, затем отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить. Для получения 200 г отварного нута понадобится меньше 100 г сухого нута. У помидоров на верхушке сделать надрез, залить кипятком. Лук нарезать полукольцами и обжарить на масле до прозрачности.

Добавить мелко порубленные чеснок и имбирь, жарить 2 минуты. С помидоров снять кожицу, нарезать кубиками, закинуть на сковородку, добавить кориандр, тмин, куркуму, карри и корицу. Тушить на маленьком огне в течение 3 минут.

Тыкву нарезать большими кубиками, добавить к овощам, залить стаканом воды и тушить 10 минут. Добавить нут, посолить и поперчить по вкусу, закрыть крышкой и оставить на огне еще на 5 минут.

Банан очистить, нарезать кружочками толщиной в 1 см и обжарить на раскаленной сковороде до золотистой корочки. Разложить блюдо по тарелкам, сверху положить кружочки банана и свежие листья кинзы.

Шашлык из курицы

Ингредиенты:

- куриное филе — 1 кг;
- куркума — 1 ч. ложка;
- кефир — 150 мл;
- молотый кориандр — 1 ст. ложка;
- кумин — 1 ч. ложка;
- шафран — щепотка;
- лимон — 1/2 штуки;
- соль — 1 ч. ложка;
- сливочное масло — 60 г.

Способ приготовления

Куриное филе нарезать кубиками. Растереть в ступке соль, кориандр, кумин и куркуму. Вылить в большую миску кефир, размешать в нем специи. Поместить в кефир курицу и хорошо перемешать. Оставить мариноваться на 2–3 часа.

Растереть в ступке шафран с щепоткой соли, долить 50–60 мл горячей воды и дать постоять

10 минут. Растопить на медленном огне сливочное масло. Выдавить в него сок 1/2 лимона и смешать с шафрановой водой.

Нанизать замаринованную курицу на шампуры и поставить на мангал. Когда с одной стороны схватится маринад, перевернуть и на уже поджаренную часть намазывать смесь масла с шафраном и лимоном. Понемногу подкручивая шампуры, смазывать шафрановым маслом и жарить до золотистой корочки.

Запеченная тыква с йогуртом и куркумой

Ингредиенты:

- тыква (большая, очищенная от кожицы и нарезанная на кусочки) — 1 шт.;
- молотая куркума — 1/4 ч. ложки;
- большая красная луковица, нарезанная — 1 шт.;
- соль — 1 ст. ложка;
- молотый кориандр — 1/2 ч. ложки;
- молотый тмин — 1/2 ч. ложки;
- молотый кардамон — 1/4 ч. ложки;
- корица — 1 палочка;
- острый перец, разрезанный пополам и очищенный от семян — 1 шт.;
- овощной бульон — 1 чашка;
- йогурт без вкусовых добавок — 1 чашка;
- слегка поджаренные тыквенные семечки — 1 ст. ложка;
- измельченная кинза — 1–2 ст. ложки.

Способ приготовления

Разогреть духовку до 220 °С. Смазать противень растительным маслом и разложить на нем овощи. Смешать пряности и добавить в овощную смесь, тщательно перемешав. Сверху поместить острый перец и палочку корицы, накрыть противень фольгой и выпекать до готовности около 30 минут, то есть до тех пор, пока овощи, прежде всего тыква, не станут мягкими. Затем достать блюдо из духовки, удалить фольгу, всё хорошо перемешать и снова поставить в духовку на 30 минут или до тех пор, пока овощи немного не поджарятся и не покроются золотистой корочкой.

Перед подачей к столу убрать из блюда острый перец и палочку корицы, разложить по тарелкам и приправить йогуртом, нарезанной кинзой, тыквенными семечками и небольшим количеством лимонного или лаймового сока.

Тыквенный карри с изюмом

Ингредиенты:

- тыква — 700 г;
- перец чили — 3 шт.;
- свежие шампиньоны — 5 шт.;
- лук репчатый — 1 шт.;
- куркума — 1 ч. ложка;
- карри — 1 ч. ложка;
- чеснок — 5 зубчиков;
- кокосовое молоко — 300 мл;

- вода — 150 мл;
- изюм — 60 г;
- тертый имбирь — 1 ч. ложка;
- растительное масло — 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Смешать мелко нарезанный перец и чеснок со специями, водой и кокосовым молоком. Тыкву нарезать кубиками, лук — кольцами, грибы — ломтиками.

В большой глубокой сковороде разогреть растительное масло. Тыкву, грибы и лук обжаривать в течение 5 минут, пока лук не станет прозрачным. Добавить к содержимому сковороды кокосовую смесь и довести до кипения.

Уменьшить огонь и продолжить готовить на медленном огне, дожидаясь, пока тыква не станет мягкой. Если жидкость испарится раньше, чем будет готова тыква, добавить 1/2 стакана воды. За 5 минут до готовности положить в карри горсть изюма.

Готовый карри посолить, перемешать, снять с огня и, накрыв крышкой, оставить на 5 минут. Подавать с белым рисом.

Курица в медово-горчичном маринаде с апельсинами

Ингредиенты:

- куриные бедра — 1 кг;
- куркума — 1 ч. ложка;
- чеснок — 2 шт.;

- репчатый лук — 2 шт.;
- зернистая горчица — 2 ст. ложки;
- апельсины — 3 шт.;
- мед — 100 г;
- сахар — 3 ч. ложки;
- оливковое масло — 3 ст. ложки;
- кумин — 1/2 ч. ложки;
- соль — 1/2 ч. ложки;
- молотый черный перец — 1/2 ч. ложки;
- кориандр — 1/2 ч. ложки.

Способ приготовления

Приготовить маринад: смешать горчицу, масло, апельсиновый сок (из 2 апельсинов), сахар, соль, мед, перец, куркуму, кумин и кориандр. Замаринаровать бедрышки и поместить в холодильник на 1 час.

Мелко нарезать чеснок и посыпать им курицу. Нарезать лук и оставшийся апельсин дольками и выложить сверху курицы. Поместить блюдо в разогретую до 180 °С духовку на 1 час. Каждые 15 минут смазывать курицу маринадом.

Достать блюдо из духовки. Соком от маринада с курицей и апельсином полить им рис, который идеально подойдет в качестве гарнира.

Плов с курицей и барбарисом

Ингредиенты:

- рис — 2 стакана;
- курица — 500 г;
- репчатый лук — 1 шт.;

- красный стручковый перец — 1 шт.;
- морковь — 4 шт.;
- чеснок — 1 головка;
- куркума — 1 ч. ложка;
- растительное масло — по вкусу;
- кумин — щепотка;
- соль — по вкусу;
- сушеный барбарис — щепотка.

Способ приготовления

Предварительно промыть рис и замочить его в теплой воде. Нарезать лук и морковь (морковь для плова традиционно нарезают соломкой). Хорошо прогреть казан или другую емкость, налить туда растительное масло и дать ему прокалиться, затем выложить лук. Лук должен обжариться до золотистого цвета, после чего следует выложить мясо, перемешать его с луком и подрумянить.

Добавить морковь и готовить всё вместе, периодически помешивая, в течение 10 минут. Добавить щепотку кумина.

Влить 1½ стакана горячей воды, чтобы содержимое было слегка покрыто ею. Положить в центр казана целую головку чеснока, предварительно сняв с нее сухую шелуху. Всыпать ягоды барбариса, дать смеси закипеть и, уменьшив огонь, оставить до момента, когда вода почти выпарится. На этом этапе нужно добавить стручковый перец, не надрезая его, иначе плов получится слишком острым.

После того как излишки воды выпарились и осталось небольшое количество маслянистого бульона насыщенного цвета, добавить соль и куркуму. Слить с риса воду, в которой он был замочен, и выложить его в казан поверх смеси, которая была ранее приготовлена. Залить рис кипятком, стараясь не повредить поверхность рисового слоя и не перемешать его. Рис должен быть слегка покрыт водой. Огонь сделать максимальным. Когда воды становится мало, ее нужно добавлять. Рис таким образом должен дойти до состояния, когда он почти готов. После этого ослабить огонь. Как только остатки воды выкипят, установить самый слабый огонь, добавить еще немного кумина, накрыть казан крышкой и оставить на 20 минут. После этого снять плов с огня, удалить чеснок и стручковый перец, а все остальное тщательно перемешать.

Овощи, запеченные по-деревенски

Ингредиенты:

- кабачки — 2 шт.;
- помидоры — 7 шт.;
- баклажаны — 4 шт.;
- чеснок — 1/2 головки;
- огурцы — 3 шт.;
- куркума — 1 ст. ложка;
- сушеный орегано — 2 ст. ложки;
- базилик — 2 ст. ложки;
- оливковое масло — 50 мл.

Способ приготовления

Баклажаны, кабачки, огурцы и помидоры почистить, нарезать крупными кубиками. Пропустить чеснок через чеснокодавилку, добавить орегано, базилик, шафран и положить на противень. Полить оливковым маслом.

Поместить в духовку на 30 минут. Достать, перемешать, добавить соль и отправить в духовку еще на 20 минут.

Картофель в духовке

Ингредиенты:

- картофель — 1 кг;
- куркума — 1 ст. ложка;
- оливковое масло — 3 ст. ложки;
- молотый черный перец — по вкусу;
- соль — по вкусу.

Способ приготовления

Картофель нарезать дольками. Подсушить кусочки салфеткой. Полить оливковым маслом, посыпать солью, перцем и куркумой. Перемешать картофель и выпекать в духовке при температуре 170 °С в течение 30–40 минут.

Тикка-масала

В индийской кухне тикка-масала с лепешками наан занимает примерно то же место, что в украинской борщ с пампушками. В списке ингредиентов большое количество специй, но сам рецепт несложен: требуется просто следовать инструкции и регулярно перемешивать блюдо в процессе готовки.

Ингредиенты:

- куриное филе — 1 шт.;
- подсолнечное масло — 3 ст. ложки;
- куркума — 1/2 ч. ложки;
- лавровый лист — 1 шт.;
- репчатый лук — 4 головки;
- тмин — 1 ч. ложка;
- кардамон — 4 шт.;
- гвоздика — 3 шт.;
- корица — 1 палочка;
- помидоры — 4 шт.;
- молотый кориандр — 2 ч. ложки;
- молотый перец чили — 1 ст. ложка;
- нарезанный чеснок — 4 зубчика;
- зеленый перец — 1 шт.;
- сливки 33%-ные — 1/4 стакана;
- лимонный сок — 1 ч. ложка;
- гарам-масала — 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Нарезать куриное филе небольшими кусочками. Выложить их на смазанную подсолнечным маслом форму, перемешать и поместить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. В сковороде разогреть масло, добавить лавровый лист, тмин, кардамон, гвоздику и корицу. Поджарить в течение пары минут до появления пряного аромата. Добавить четыре измельченные головки лука, перемешать и тоже немного обжарить. Нарезать 4 помидора кубиками, затем измельчить

чеснок. Поместить помидоры и чеснок в сковороду и обжаривать, помешивая, несколько минут до тех пор, пока помидоры не станут мягкими. Посыпать кориандром, перцем чили и куркумой.

Вынуть из духовки готовые кусочки куриного филе и добавить в сковороду. Перемешать и готовить еще 5 минут. Огонь уменьшить, чтобы овощи и мясо не жарились, а тушились.

Очистить зеленый перец от семян и перепонки и нарезать мелкими кубиками, добавить к овощам и курице, все тщательно перемешать и потушить в течение 5 минут, постоянно помешивая. Влить в сковороду сливки. Добавить гарам-масалу. Это индийская смесь специй, в которую входят острый перец, чеснок, имбирь, лук и другие пряности. Перемешать все ингредиенты и оставить на огне еще на пару минут. Готовый соус тикка-масала снять с огня и оставить на 5 минут. Удалить из сковороды палочку корицы и лавровый лист. Подавать к столу в горячем виде.

Мусака с телятиной

Ингредиенты:

- телячий фарш — 300 г;
- куркума — 1 ч. ложка;
- кабачки — 2 шт.;
- баклажаны — 2 шт.;
- помидоры — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 головка;
- растительное масло — 50 мл;

- томатная паста — 1/2 ч. ложки;
- молотый перец чили — на кончике чайной ложки;
- молотый кориандр — 1/2 ч. ложки;
- перец черный молотый — по вкусу;
- соль — по вкусу;
- пшеничная мука — 1 ст. ложка;
- сливки 20%-ные — 300 мл;
- сливочное масло — 1 ст. ложка;
- сыр сулугуни — 50 г;
- кинза — 3 веточки.

Способ приготовления

Нарезать кабачки и баклажаны кружочками. Посыпать их солью, положить в дуршлаг и оставить на 30 минут. Лук нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить мясной фарш и жарить его, постоянно разминая и размешивая, до серо-золотистого цвета. Затем вмешать томатную пасту, а также куркуму, соль, черный перец, перец чили, кориандр. Тушить 20 минут. Овощи слегка поджарить на растительном масле до золотистой корочки. Выложить овощи на бумагу и дать стечь лишнему маслу.

Приготовить соус бешамель: растопить в сотейнике сливочное масло на медленном огне; не снимая соус с огня, всыпать в масло муку и постепенно влить сливки, перемешивая. Варить соус еще 20 минут.

Смазать маслом форму для запекания и слоями выложить в ней овощи, фарш и нарезанные

кружочками помидоры. Залить ингредиенты соусом, сверху посыпать тертым сыром и поставить на 30 минут в духовку, разогретую до 200 °С. Перед подачей к столу украсить блюдо кинзой.

Латте с куркумой

Ингредиенты:

- молотая куркума — 1/2 ч. ложки;
- мед — 1/2 ч. ложки;
- кайенский перец — щепотка;
- корень имбиря длиной 2,5 см, очищенный и натертый;
- молоко — 240 мл.

Способ приготовления

Смешать куркуму, перец, имбирь и мед в небольшом чайнике, залить теплым молоком и оставить настаиваться на несколько минут. Процедить. Если вкус покажется слишком острым, можно добавить еще немного меда, а также небольшое количество сливочного масла.

Напиток из куркумы, имбиря и лимонного сока

Ингредиенты:

- молотая куркума — 1/4 ч. ложки;
- молотый имбирь — 1/4 ч. ложки;
- лимонный сок.

Способ приготовления

Указанное в рецепте количество ингредиентов рассчитано на 1 стакан, поэтому надо вскипятить

1 стакан воды и всыпать туда куркуму и имбирь. Дать остыть и процедить, затем добавить лимонный сок по вкусу. Можно положить в напиток немного меда.

КУРКУМА — ПРИРОДНОЕ ЛЕКАРСТВО

Любимица жителей Востока куркума воодушевляет ученых прежде всего благодаря наличию в ней куркумина. Это ярко-желтый куркуминоид из растительных полифенолов с множеством целебных свойств. Куркумин в качестве лекарства от рака, сахарного диабета, атеросклероза и артрита — ведущий тренд экспериментальной медицины последнего десятилетия. Ученые предполагают, что полифенол куркумин, в чистом виде представляющий собой нерастворимые в воде кристаллы, оказывает мощное противовоспалительное, противоокислительное и даже антидепрессивное действие.

Современная медицина может детально объяснить, в чем польза куркумы и при лечении каких заболеваний она наиболее эффективна. В числе основных свойств следует отметить, что эта специя является натуральным антибиотиком, которые не имеют множества побочных эффектов и не причиняют вреда организму, в отличие от синтетических аналогов. Целебные свойства куркумы могли бы составить внушительный

список. Корень куркумы помогает при большом числе нарушений и болезней. Важно и то, что благодаря своей безвредности — в случае отсутствия прямых противопоказаний — турмерик может использоваться и в детском возрасте (однако с некоторым ограничением — старше двух лет), и в пожилом. Как лекарственное средство куркума широко применяется европейскими врачами и специалистами, практикующими альтернативную, народную медицину.

Чтобы куркума могла оказать максимальное действие, следует принимать ее регулярно в течение некоторого времени (время может различаться в отдельных ситуациях).

- Куркума положительно влияет на пищеварение и кишечную микрофлору. Воспалительные процессы в желудочно-кишечном тракте хорошо поддаются лечению турмериком. Также важны желчегонный и детоксикационный эффекты.

- Куркума помогает нормализовать обменные процессы, в связи с чем она высокоэффективна при лечении болезней кожи, таких как экзема и фурункулез. Кроме того, турмерик способствует избавлению от зуда.

- Антибактериальные свойства корня куркумы дают основание рекомендовать его для ускорения заживления при травмах и поверхностных ранах. В смеси с медом куркуму успешно применяют при растяжениях и ушибах для компресса. Порошок показан и при артрите. Сочетание куркумы

с топленным маслом (в Аюрведе его называют гхи) помогает при язвочках, гнойниках и нарывах на коже.

- Научно доказана эффективность турмерика при болезни Альцгеймера.

- Чайная ложка куркумы, разведенная в стакане воды, – эффективное средство при метеоризме и диарее. Точно такой же рецепт подойдет и для лечения воспаления и кровоточивости десен. Поможет куркума и от простуды.

- Куркума применяется как компонент лечения болезней печени в качестве натурального детоксиканта.

- Турмерик вносит вклад в лечение мигреней и в восстановление организма после тяжелых и продолжительных заболеваний.

- Куркуму полезно вводить в рацион при сахарном диабете, атеросклерозе и ожирении.

В турмерике обнаружено значимое содержание цинка, марганца, селена и меди — минеральных элементов, особенно важных для женского здоровья, а также филлохинона, или витамина K_1 , необходимого для обновления клеток, заживления ран и нормальной свертываемости крови. Однако надо помнить, что витамин K_1 может вызывать конфликт с препаратами для разжижения крови. Поэтому если вы их принимаете, от куркумы лучше отказаться.

Дневная доза турмерика, рекомендованная большинством специалистов, не должна превышать 3 грамма. В связи с тем что куркума оказывает

достаточно сильное действие, медики не рекомендуют использовать ее одновременно с медикаментозными средствами, чтобы не исказить клиническую картину заболевания. Целесообразно исключить ее из рациона, если имеются следующие заболевания: гепатит, желчнокаменная болезнь, панкреатит, гастрит с повышенной кислотностью. Есть данные, что куркума повышает тонус матки, так что беременным лучше воздержаться от ее употребления. Необходимо также учитывать, что турмерик может быть для некоторых людей аллергеном. Несмотря на то что это случается нечасто, необходимо выполнение аллерготеста, причем как при наружном, так и при внутреннем применении. Под наружным применением имеется в виду использование для кожи и волос. Способность куркумы благотворно влиять на желудок и кишечник может обернуться обострением в случае, если заболевание находится в активной стадии и вы страдаете от расстройства пищеварения или болей в животе.

В настоящее время проводятся исследования, направленные на изучение противораковых, антивирусных и противодействующих артриту свойств куркумина. Так, была опубликована работа ученых университета UCLA (Калифорния, США), обнаруживших еще одно свойство входящего в состав куркумы полифенола: куркумин мешает организму накапливать бета-амилоид, лежащий в основе развития болезни Альцгеймера в соответствии с амилоидной гипотезой. Милан

Фиал из этого университета показал *in vitro*, что один из минорных куркуминов, бисдеметоксикуркумин (гидроксициннамоилферулоилметан), является иммуномодулятором, стимулирующим фагоцитоз бета-амилоида моноцитами. Косвенным подтверждением теории является малая распространенность болезни Альцгеймера в Индии, где ею поражено только 5% населения старше 60 лет, что значительно ниже, чем в западных странах.

КУРКУМА ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЖЕЛУДКА

Для улучшения работы органов желудочно-кишечного тракта существует несколько рецептов на основе кефира и куркумы. Для приготовления напитка нужно залить 1/2 ч. ложки порошка турмерика 100 мл кипятка. Настаивать 5 минут. Добавить мед по вкусу, а также 150 мл кефира. Перед приемом коктейля перемешать ингредиенты.

Принимать средство рекомендуется перед сном. Эффект появится уже через несколько дней.

* * *

Куркума может значительно облегчить боль в желудке. Это антацидное средство. Для того чтобы избавиться от изжоги, приготовьте чай и

добавьте 1 ч. ложку куркумы на 4 стакана кипятка.

СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ

В Аюрведе — древнеиндийской оздоровительной системе — куркума применяется для лечения артрита, так как куркумин блокирует действие воспалительных цитокинов и ферментов, включая циклооксигеназу-2 (СОХ-2 или ЦОГ-2), которая представляет собой объект воздействия целекоксиба. Куркумин обладает противовоспалительными свойствами и модулирует ответ иммунной системы. Турмерик более эффективен, когда применяется в качестве профилактического средства от воспаления в суставах, а не средства для устранения уже далеко зашедшего процесса.

Свойства турмерика, положительно влияющие на состояние суставов:

- Ослабляет боль и воспаление.
- Помогает при бурсите.
- Уменьшает скованность, вызванную ревматоидным артритом и остеоартрозом.
- Очищает организм, улучшает пищеварение, что положительно влияет на суставы, которые получают необходимое количество питательных веществ.

* * *

Смешать гималайскую соль с куркумой в соотношении 1:2 и добавить немного воды. Затем нанести приготовленную пасту на пораженный участок и оставить на 20 минут. Повторять эту процедуру каждый день. Боль в суставах значительно уменьшится.

* * *

Биологически активная добавка Meriva содержит 75% куркумина в сочетании с фосфатидилхолином. Прием этой БАД приводит к улучшению функций суставов, а также к устранению боли у большинства пациентов с остеоартрозом коленного сустава. Установлено, что препарат ВСМ-95, содержащий куркумин, более эффективно уменьшал суставную боль и опухоль у пациентов с ревматоидным артритом, чем это делал диклофенак, относящийся к классу нестероидных противовоспалительных препаратов.

В куркуме содержится только 3–6% куркумина, поэтому для лечения целесообразно принимать добавки с куркумином. Для профилактических целей можно принимать саму куркуму в составе пищи. При остеоартрозе назначают капсулы 400–600 мг 3 раза в день или 0,5–1 г корня куркумы в виде порошка — 3 г в день. При ревматоидном артрите рекомендуется применять капсулы по 500 мг 2 раза в день.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СУСТАВОВ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Турмерик способствует восстановлению после физических нагрузок. В ходе исследований было установлено, что в результате приема этого средства в течение 8 месяцев повышается подвижность суставов, боль и воспаление проходят быстрее. Таким образом, средства на основе куркумы могут быть полезны спортсменам, суставы которых подвержены болям и воспалительным процессам из-за регулярных и порой чрезмерно интенсивных физических нагрузок. Это и отличная профилактика проблем с суставами. Но проблемой является биодоступность куркумина: при приеме внутрь пик воздействия отмечается в течение 2 часов, затем его активность снижается. Несмотря на то что куркумин может накапливаться в слизистой оболочке кишечника, что полезно для людей, страдающих от воспалительных процессов кишечного тракта, — это не особо поможет людям с больными суставами. Исследователи предлагают комбинировать куркумин с другими веществами, чтобы существенно повысить его биодоступность и полезность в плане лечения и профилактики заболеваний.

Итак, куркума может быть эффективна в лечении болезней суставов, особенно в определенных случаях, таких как ревматоидный артрит, но оптимально применение турмерика в профилактических целях, в частности, регулярно добавляя ее

в свои блюда. Следует отметить, что делать это лучше именно в процессе приготовления, поскольку куркумин при термической обработке усваивается лучше. Кроме того, как уже было отмечено, на усвояемость куркумина организмом положительно влияют черный перец и жиры, например из молочных продуктов или растительного масла.

ПОМОЩЬ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ

Прежде всего рекомендуется употребление куркумы в составе различных блюд. Также можно приготовить лечебный напиток: 1/2 ч. ложки куркумы, 1 ч. ложка порошка чистотела, стакан теплой воды. Ингредиенты перемешать и принимать средство в теплом виде 3 раза в день по 1 стакану. Печень быстрее восстановится.

СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

Молоко с куркумой — эффективное средство, которое полезно при многих заболеваниях. Эта смесь помогает и при простуде с кашлем. Взять стакан молока, 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку турмерика. Ингредиенты перемешать и выпить лечебный коктейль. Первые результаты будут видны уже через 1–2 дня.

Данный напиток также оказывает детоксикационное действие и поэтому рекомендуется

жителям регионов с неблагоприятной экологической ситуацией.

КУРКУМА ПРИ ПОРЕЗАХ

Турмерик лечит небольшие порезы и раны. На очищенную рану нанести немного куркумы и наложить повязку. Это природное антисептическое и обезболивающее средство.

СРЕДСТВО ОТ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Вещества, входящие в состав куркумы, нормализуют состояние крови, снижают содержание холестерина и сахара в крови. Также турмерик работает против ожирения. И дополнительный плюс — после употребления пищи с добавлением куркумы не тянет на жирное и сладкое. Регулярное включение куркумы в рацион поможет предотвратить развитие сахарного диабета.

ОТБЕЛИВАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗУБОВ

Куркума отлично подходит для отбеливания зубов. Любопытно, что встречаются рекомендации избегать употребления куркумы, поскольку она может придать зубам желтизны. Но в действительности дело обстоит иначе: куркума при регулярном применении постепенно отбеливает

зубы. Следует помнить, что она красит все остальное, включая зубную щетку. Надо смешать 1 ч. ложку куркумы, 3 ст. ложки размягченного кокосового масла и 2 ч. ложки пищевой соды, чтобы приготовить пасту и использовать ее вместо обычной зубной пасты. Не полощите рот сразу: пусть зубы побудут с пастой несколько минут. Можно просто нанести порошок куркумы на влажную зубную щетку и почистить зубы. После чистки желательно поместить в рот 1 ч. ложку кокосового масла и в течение пары минут «поболтать» его во рту, а затем выплюнуть. В заключение следует прополоскать рот водой. Кокосовое масло и куркуму для отбеливания зубов можно применять несколько раз в неделю. В дальнейшем можно снизить частоту применения до 2 раз в неделю.

Советуем использовать ополаскиватель для рта. Смешать 1/2 ч. ложки порошка турмерика и 1/2 стакана воды. Поместить эту смесь в рот, «поболтать» 1–2 минуты и выплюнуть. Прополоскать рот водой. Проводить ежедневно.

Согласно Аюрведе, полезно жевать небольшой кусочек корня куркумы 5 минут каждый день. Также Аюрведа рекомендует сосание масла с куркумой. Для этого надо взять растительное масло, например кокосовое или кунжутное, смешать его с небольшим количеством куркумы и сосать эту смесь 15 минут. Оптимально проводить эту процедуру утром, до завтрака. При регулярном использовании данного метода зубы станут белее.

Для изготовления отбеливающей и укрепляющей зубной пасты можно смешать 1/2 ч. ложки порошка куркумы, 1/2 ч. ложки ванильной эссенции и щепотку соли. Еще один рецепт зубной пасты — для более бережного отбеливания: смешать 1 ч. ложку горчичного масла, 1/2 ч. ложки порошка куркумы и щепотку соли. Чистите зубы мягко, не прилагайте излишних усилий, чтобы не повредить зубную эмаль. Если появились такие симптомы, как покраснение, зуд, ощущение жжения, раздражение, прекратите использование куркумы. Если же симптомы не ушли, возможно, дело в зубной инфекции, поэтому следует обратиться к стоматологу. Для усиления эффекта от приведенных выше рецептов рекомендуется не употреблять алкоголь, кофе, чай, не курить, пить достаточное количество воды.

СРЕДСТВО ОТ ПСОРИАЗА

При псориазе трудно избавиться от красных пятен с чешуйчатой поверхностью. Кроме того, многие препараты имеют побочные действия. В лечении псориаза помогает куркума, эффективно устраняющая воспаление. Следует смешать 1/4 ч. ложки порошка куркумы с небольшим количеством теплой воды. Пасту намазать на хлопчатобумажную ткань и приложить к проблемной части тела. Такой же целебный компресс поможет при варикозном расширении вен. Прикладывать его надо на 2 часа.

ХУДЕЕМ С КУРКУМОЙ

Куркуму применяют для профилактики сахарного диабета и в борьбе с ожирением. Улучшается пищеварение, контролируется аппетит за счет снижения тяги к жирной и сладкой пище. Добавлять специю во время следования диете можно в коктейль, чай, а также в блюда из овощей, мяса, рыбы. Чай с куркумой – отличное тонизирующее средство, одновременно помогающее предотвращать простудные заболевания. Университет Тафтса в Бостоне, США, в 2009 году провел интересные исследования куркумы. Выводы были сделаны следующие: «Турмерик предотвращает повторный набор веса, так как снижает интенсивность формирования новых кровеносных сосудов в жировой ткани». Если нет кровоснабжения, рост жировых клеток затруднен. Прием 1 ч. ложки куркумы в день помогает сжечь дополнительные калории. Помимо этого, специя стимулирует синтез желчи, необходимой для расщепления жиров в кишечнике.

Турмерик — натуральный пребиотик и ценное питание для полезных бактерий. Размножаясь, они угнетают болезнетворные микроорганизмы. Важный момент: именно избыток грибов рода кандиды нередко вызывает неостановимую тягу к сладостям, которая мешает похудеть. Микробиота — это полезная микрофлора в организме человека. В кишечнике обитает более 10 тысяч видов

микроорганизмов, большинство из которых пока что не изучены. Дружественные человеку бактерии чрезвычайно важны для здоровья. В итоге — гармония микрофлоры в кишечнике и максимально качественное усвоение питательных веществ. Это важно в любой диете для похудения, когда пищи поступает меньше, чем обычно. В средних дозах куркумин благотворно влияет на печень. Нормально работающая печень обеспечивает стабильный темп похудения и подтянутую кожу без морщин и целлюлита. Турмерик помогает клеткам печени справляться с очищением тела от вредных веществ и продуктов обмена веществ. Во время дополнительного стресса, связанного со снижением веса, это работает по двум направлениям — чтобы поддержать функции незаменимого органа и поддерживать интенсивность сжигания жиров.

Куркумин эффективно препятствует росту жировой ткани. Однако куркумин оказывает влияние не непосредственно на сами жировые отложения, а на мельчайшие кровеносные сосуды, которые должны развиваться в липидной ткани для обеспечения ее роста. Куркумин подавляет рост микрососудистой системы в жировых тканях, что и тормозит их физический рост. Соответственно, даже при довольно высококалорийном рационе можно удержать вес и объемы в пределах желаемой нормы, если включить в этот рацион куркуму.

Витаминоподобное вещество холин — еще один ценный элемент в составе куркумы, способствующий похудению. В 100 граммах сырого корня содержится 50 мг холина. Холин играет роль гепатопротектора, приводит в норму нервную систему и укрепляет память. Но главное свойство холина, неоценимое при использовании куркумы для похудения, — помощь печени в переработке жиров, способность снижать концентрацию жирных кислот в крови и улучшать холестериновый обмен. В Германии проводились исследования, показавшие, что благодаря своему составу куркума помогает справиться с «синдромом раздраженного желудка» и повышенным газообразованием (метеоризмом). Куркумин укрепляет стенки кишечника, а это, в свою очередь, положительно влияет на микрофлору желудочно-кишечного тракта и усвоение пищи. Исследователи Колумбийского университета выявили интересный феномен: когда человек набирает избыточный вес, макрофаги — одни из основных клеток-защитников — начинают активно синтезировать цитокин. Это вещество стимулирует развитие воспалительных заболеваний. Таких заболеваний, как сахарный диабет, атеросклероз и артрит, которые часто приводят к ожирению, можно не допустить, если употреблять турмерик регулярно. Куркумин снижает активность макрофагов и содержание цитокина в тканях.

Для снижения веса рекомендуется ежедневный прием турмерика в сочетании с 1–2 щепотками

черного перца. Установлено, что в этом случае куркумин наиболее долго удерживается в организме (за счет пиперина из перца). Жители Индии употребляют много куркумы, часто на протяжении всей жизни — до 2,5 г в день (это соответствует 100–200 мг куркумина, в зависимости от вида корня). В клинических отчетах американских и европейских ученых встречаются разные цифры: от 0,5 до 3 г пищевой добавки с куркумином в день, за несколько приемов. Согласно данным исследования Университета штата Орегон, США, употребление порошка куркумы в количестве, меньшем чем 3,5–4 грамма в день, не дает выраженного эффекта и не отражается на анализах. То есть столовая ложка куркумы — это то количество, при котором куркумин начинает действовать. В целом американские диетологи склоняются к дозе 1½ ч. ложки специи ежедневно. Пищевые добавки с куркумином часто содержат другие компоненты, способствующие усвоению: пиперин, бромелайн, ресвератрол, фосфолипиды. Отзывы ученых, больных сахарным диабетом и похудевших людей обнадеживают.

Как известно, первые исследования всегда проводятся на животных. Американские специалисты экспериментировали на мышах. В ходе исследования грызуны в течение 4 месяцев получали питание с высоким содержанием жиров, затем в пищу вводили куркумин. Результат ошеломил: мыши не набрали ни грамма лишнего веса. Исследования с участием людей также прошли

успешно. Диетологи поделили экспериментальную группу на две части. Каждая из них получала одинаковое питание, но только одна группа дополнительно получала куркуму. После окончания эксперимента выяснилось, что эта группа быстрее избавилась от лишней массы тела.

Среди важнейших плюсов рациона с куркумой — низкая стоимость «диеты». Действительно, никому не приходится тратить слишком много денег на приобретение необходимых ингредиентов для приготовления соответствующих блюд. Во-вторых, нельзя забывать о доступности куркумы и имбиря, предлагаемых практически в каждом крупном супермаркете. Человеку не придется ехать в какой-либо специализированный магазин, тратя много времени и сил на поиски. Наиболее доступный способ принимать куркуму — добавлять специю в пищу, например, в освежающий низкокалорийный суп гаспачо из томатов.

Томатный суп с куркумой

Томатный суп — любимая еда в жарких странах. Его можно приправить любимыми пряностями, насытить ароматом зелени и дополнить орехами, семечками, гренками или овощами на свой вкус. При этом он остается легким и хорошо насыщает.

Ингредиенты:

- измельченные помидоры (можно консервированные) — 700 г;

- молотая куркума — 2 ч. ложки;
- луковица — 1 шт., небольшая;
- овощной бульон или вода — 1/2 стакана;
- петрушка — 4 веточки;
- чеснок — 2 зубчика;
- яблочный уксус — 1 ст. ложка;
- тыквенные семечки — 1 ст. ложка;
- сушеный базилик — 1 ч. ложка;
- оливковое масло — 1 ч. ложка;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу;
- смесь орехов (миндаль, кешью, фундук) — 1 горсть.

Способ приготовления

Очистить и мелко нарезать лук и чеснок. Помидоры разрезать пополам. Нагреть в кастрюле оливковое масло и обжарить лук и чеснок в течение 1 минуты. Добавить куркуму и помидоры и поджаривать, помешивая, до тех пор, пока помидоры не станут мягкими (5–10 минут).

Добавить консервированные помидоры и сушеный базилик, влить овощной бульон и яблочный уксус, довести до кипения. Накрыть кастрюлю крышкой, уменьшить огонь и варить суп на медленном огне 5 минут.

На сухой сковороде обжарить орехи и тыквенные семечки. Орехи крупно порубить или слегка растолочь в ступке.

Готовый суп измельчить в блендере до консистенции пюре. Приправить солью и черным перцем. Разлить суп по тарелкам, украсить орехами

и тыквенными семечками и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Турмерик отлично сочетается с тушеными овощами, такими как брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста, кольраби, кабачки. Куркума внесет свежую ноту в любой омлет — классический или с овощами, грибами, куриной грудкой. Куркуму рекомендуется добавлять в низкокалорийные смузи на кефире с яблоком, морковью или ягодами. С куркумой можно замариновать вкусный и полезный капустный салат: быстрый в приготовлении и пикантный, он не потеряется даже на особенном, праздничном столе.

Маринованная капуста с куркумой

Ингредиенты:

- капуста — 500 г;
- морковь — 1 шт.;
- сладкий перец — 1 шт.;
- свежая петрушка — 2–3 веточки;
- чеснок — 2 зубчика;
- уксус яблочный — 50 мл.

Для маринада:

- куркума — 1 ч. ложка;
- лавровый лист — 3 шт.;
- душистый перец — 8 шт.;
- сахар — 50 г;
- гвоздика — 10 шт.;
- соль — 1 ст. ложка;

- растительное масло — 30 мл;
- вода — 350 мл.

Способ приготовления

Нарезать капусту кубиками. Перец нарезать кубиками или соломкой. Морковь натереть на терке для корейских закусок. Чеснок и перец чили нарезать кусочками. Свежую петрушку нарубить. Смешать овощи в кастрюле и посыпать куркумой.

Приготовить маринад из указанных ингредиентов: довести до кипения и поварить 5 минут. В овощи влить уксус и залить горячим маринадом. Подождать до остывания, а затем поставить на сутки в холодильник.

Суп из чечевицы

Суп из чечевицы с куркумой может заменить в рационе блюда, которые вы употребляете на обед. Для этого нужно следующее:

- мелко нарезать и сварить морковь;
- приготовить смесь измельченных корней петрушки и сельдерея;
- отварить стручковую фасоль и красную чечевицу;
- в процессе варки в суп добавить льняное масло и куркуму;
- все ингредиенты добавлять в суп по вкусу.

Рыба с куркумой

На ужин можно приготовить еще одно диетическое блюдо, которое поможет уменьшить жировую прослойку. Рецепт этого блюда очень прост:

- Нарезать филе белой рыбы (800 г) кубиками. Посолить их и сбрызнуть соком лайма. Нарезать лук колечками.

- Лук выложить на рыбу, посыпать имбирем и перцем. Накрыть блюдо фольгой и поместить мариноваться в холодильник на 10 часов.

- Мякоть кокоса (150 г) натереть на мелкой терке. Добавить в смесь измельченный чеснок (1 зубчик), молоко (120 мл) и куркуму. Все эти ингредиенты смешать в блендере в пюре и поставить в холодильник на час.

- Зеленый лук нарезать небольшими кусочками. Снять кожицу с помидоров (4 шт.) и нарезать их кубиками.

- К рыбе добавить кокосовое пюре и помидоры с луком.

Коктейль с куркумой, имбирем и корицей

Сочетание куркумы и корицы эффективно контролирует содержание сахара в крови, а добавление меда и имбиря еще больше усиливает желаемое действие.

- Взять по 1 ч. ложке специй и залить их 400 мл кипятка.

- Дать смеси остыть в течение 10–15 минут.

- Добавить 1 ч. ложку меда.
- Пить коктейль маленькими глотками на протяжении дня.

«Золотое молоко»

Самый популярный способ применения куркумы для похудения — в смеси с молоком. Коктейль способствует утолению голода, что приводит к снижению калорий, потребляемых за день. Еще одна особенность «золотого молока» заключается в уникальном свойстве — оно бодрит и насыщает организм энергией. Врачи рекомендуют принимать этот напиток после тяжелого рабочего дня или физических тренировок. Важно, чтобы молоко остыло примерно до 70 °С, поскольку полезные свойства турмерика ослабляются в кипятке.

Таким образом, напиток быстро утоляет голод, помогает восстановить силы и нормализовать вес. Его легко и быстро готовить, и он может стать вашим любимым напитком. Для того чтобы «золотое молоко» активировало процесс жиросжигания, нужно заменить этим коктейлем один из дневных приемов пищи.

- Вскипятить 250 мл цельного молока.
- Добавить 2 ч. ложки турмерика и перемешать.
- Дать смеси остыть в течение 15 минут.
- В остуженное молоко положить 1 ч. ложку меда.

Куркума с молоком на ночь — хорошее средство для успокоения. Напиток содержит триптофан, что помогает расслабиться и забыть о тревогах. Можно использовать и облегченный вариант рецепта: половину объема молока заменить водой. Рекомендуется заменить один прием пищи коктейлем. «Золотое молоко» целесообразно пить на ночь. Однако оно не рекомендуется тем, кто плохо переносит молоко. К преимуществам можно отнести отсутствие ночного голода, успокоение после напряженного дня и глубокий сон. Неудивительно, что рецепт помогает похудеть, если человек успевает восстановить силы. Когда нет недосыпания, нет и резких скачков грелина и лептина — гормонов, которые формируют адекватный или повышенный аппетит в течение дня.

Важно не злоупотреблять напитками с высоким содержанием куркумы: они не должны заменять нормальное сбалансированное питание. Обычно эти коктейли содержат более ароматные специи (чтобы немного смягчить вкус куркумы), такие как ваниль, корица, имбирь, мята, а также зеленый чай, иногда кефир. Добавление нескольких ягод сушеной земляники перебьет слишком сильный вкус куркумы. Пить такие коктейли с куркумой для снижения веса эффективнее всего после завтрака и вместо ужина. Чтобы эффект употребления куркумы для похудения стал заметным, специя должна присутствовать в ежедневном рационе не менее 2–3 недель. Поэтому нужно

набраться терпения и запастись достаточным количеством ароматной приправы.

Молоко с куркумой и другими специями

Ингредиенты:

- молоко — 1 стакан;
- молотая куркума — 1/2 ч. ложки;
- молотый имбирь — 1/4 ч. ложки (или тертый корень);
- корица (порошок) — 1 ч. ложка;
- черный перец — 1 щепотка;
- мед — 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Залить специи стаканом теплого молока, перемешать и выпить маленькими глотками перед сном. Курс приема — 1 месяц. Подходит для правильного питания и тех диет, где не запрещен мед и некоторое количество быстрых углеводов. Включить этот напиток в низкоуглеводное питание проблематично. Ограничения: непереносимость молока, сахарный диабет, необходимость соблюдения низкоуглеводной диеты.

Кефир с куркумой

Кефир с куркумой поможет наладить работу пищеварительного тракта и активизировать обмен веществ. Кефир с добавлением куркумы — это отличный напиток, с помощью которого можно

насытить организм полезными веществами. Такой коктейль может не только нормализовать пищеварение за счет лактобактерий, но и активировать иммунную систему организма.

В стакане свежего нежирного кефира размешать 1/2 ч. ложки куркумы и добавить 1 ч. ложку меда. Пить вечером после еды, маленькими глотками, чтобы равномерно распределить смесь по всему желудку и не нарушить его кислотно-щелочной баланс. Однако следует иметь в виду, что питье кефира с куркумой мало чем поможет, если вы переедаете по причинам, связанным с нерешенными психологическими проблемами, или просто не хотите следить за своим питанием в целом. Даже если вы ускорите обмен веществ, он не сможет справиться с жиром, получающим «подпитку» в виде вредных блюд с высокой калорийностью. Так что используйте куркуму как вспомогательное средство, но и о рациональном питании не забывайте!

Чай с куркумой

Взять 1/2 ч. ложки специи, залить стаканом горячей воды, посыпать щепоткой черного перца. Пить 1–2 раза в день за 15 минут до еды в течение месяца. Этот чай подходит для любой диеты, однако противопоказан при воспалительных болезнях желудочно-кишечного тракта (гастрит, эзофагит, колит, холецистит).

Другой вариант приготовления чая следующий. Заварить 3 ст. ложки черного листового чая полулитром кипятка. Добавить 1 ст. ложку куркумы, 1/4 ч. ложку корицы, щепотку тертого корня имбиря и 1 ч. ложку меда. Дать напитку настояться и процедить его. Пить напиток утром и вечером, при желании добавляя лед.

Лимонный напиток с куркумой

Ингредиенты:

- вода — 250 мл;
- сок лимона — по вкусу;
- молотый имбирь — 1/4 ч. ложки;
- куркума — 1/4 ч. ложки;
- мед — 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Воду вскипятить, положить куркуму и имбирь. Остудить, процедить, добавить сок лимона и мед. Напиток рекомендуется употреблять на ночь. Кроме жиросжигающего эффекта, отмечается улучшение сна.

Напиток с куркумой и лаймом

Ингредиенты:

- куркума — 1/2 ч. ложки;
- сок лайма — 1 ст. ложка;
- коричневый сахар — 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Все составляющие залить кипятком и оставить на 5 минут.

Принимать можно перед сном. Курс приема должен длиться 2 месяца. Пить следует по 2 стакана ежедневно. Перерыв должен составлять 2 недели. Для усиления эффекта можно добавить мед или имбирь.

Напиток с куркумой, кайенским перцем и кефиром

Еще один эффективный рецепт для похудения — добавить к куркуме кайенский перец. Жгучая специя хорошо зарекомендовала себя в напитках для стройности.

Ингредиенты:

- куркума — 1 ч. ложка;
- мед — 2 ч. ложки;
- кайенский перец — 1/3–1/2 ч. ложки;
- имбирь — кусочек свежего корня 2 см (мелко натереть);
- кефир — 1 стакан.

Способ приготовления

Смешать ингредиенты и пить 2 раза в день. Первый раз — на ночь (за 2 часа до сна). Второй раз — на завтрак, вместе с творогом или парой вареных яиц с низкокалорийным салатом из капусты. Курс приема должен продолжаться не менее месяца. Рецепт подходит для диет, в которых

допустим мед. При строгом низкоуглеводном рационе этот напиток употреблять нельзя.

Противопоказаниями являются болезни органов пищеварения, строгая фаза белковой диеты.

Чай с куркумой и черничными листьями

Ингредиенты:

- черничные листья — 2 ст. ложки;
- черный чай — 1 ст. ложка;
- куркума — 1/3 ст. ложки;
- лимонный сок или 1–2 свежих лайма;
- ягоды — 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Листья измельчить и растереть вместе с чаем. Заварочный чайник прогреть кипятком, высыпать туда листья чая и оставить под крышкой. Вскипятить 1 л воды, добавить ягоды и пряности и проварить буквально в течение 3 минут. Остудить до 90 °С, заварить листья отваром, накрыть чем-то теплым, заваривать около 20 минут.

Витаминный чай

Ингредиенты:

- шиповник сушеный — 200 г;
- куркума — 1 ч. ложка;
- молотая корица — 1 ч. ложка;
- каркаде — 2 ст. ложки;
- стевия — немного, по желанию.

Способ приготовления

Шиповник проварить на водяной бане вместе с куркумой, корицей и стевией в течение 20 минут (ингредиенты сначала поместить в 1 л холодной воды). Заварить полученным напитком измельченный предварительно каркаде вместе со стевией, если вы ее добавляете. Оставить на 30 минут, пить горячим или охлажденным.

Чай «Африка»

Ингредиенты:

- ройбуш — 1 ст. ложка;
- листья клубники — 1 ст. ложка;
- куркума — 1 ч. ложка;
- гвоздика (пряность) — 2 шт.;
- стевия или любой другой подсластитель — по вкусу.

Способ приготовления

Размешать специи в холодной воде, вскипятить, немного остудить, залить отваром ройбуш и листья клубники, настаивать в течение 30 минут.

Напиток с куркумой и миндальным молоком

Заварить 3–5 ст. ложек зеленого чая, немного тертого корня имбиря, 1/8 ч. ложки кардамона, 1 ст. ложку куркумы и 2–3 палочки корицы поллитром кипятка, накрыть и дать постоять 20 минут.

Процедить напиток, добавить 500 мл обезжиренного кефира и 100 мл миндального молока. Можно дополнительно размешать в коктейле немного жидкого меда. Пить напиток утром и вечером.

Коктейль из сыворотки

Для того чтобы снизить количество потребляемых калорий, полезно в качестве полдника пить сывороточный коктейль. Необходимо взять 200 мл сыворотки, 1 ч. ложку турмерика, имбирь и все это смешать с 1½ ч. ложки меда. Напиток может получиться густым, в этом случае можно его разбавить водой.

Напиток с куркумой и рисовым молоком

Ингредиенты:

- рисовое молоко — 2/3 стакана;
- вода — 1/3 стакана;
- куркума — 1 ч. ложка;
- корица — 1/2 ч. ложки;
- сироп рожкового дерева, агавы или другого подсластителя с фруктозой — 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Размешать куркуму, корицу и сироп в воде, долить рисовым молоком.

Напиток с карри

Положительное влияние на снижение веса оказывает коктейль, приготовленный на основе 1/4 ч. ложки молотого имбиря, 1 ч. ложки корицы, 1/2 ч. ложки карри. Все составляющие следует залить стаканом кипятка с добавлением 1 ложки меда.

Смузи для похудения

Ингредиенты:

- апельсин — 1 шт.;
- банан — 1 шт.;
- натуральный нежирный йогурт — 0,2 л;
- куркума — 1 ч. ложка;
- мед — 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Фрукты очистить и нарезать, засыпать в блендер. Перемолоть и добавить остальные составляющие. Коктейль лучше употреблять на полдник.

Напиток «Три в одном»

Куркума, корица и имбирь — это кладезь витаминов и энергии. Уникальность напитка в том, что устраняется не только подкожный жир, но и жировые клетки вокруг внутренних органов. Чтобы приготовить коктейль, следует взять по

1 ч. ложке каждого ингредиента. Смесь залить 2 стаканами горячей воды. Можно добавить мед. Напиток нужно пить в течение всего дня. Данный коктейль очень хорошо насыщает и тонизирует организм, бодрит и помогает в борьбе с лишним весом.

Кефирный «суп» с имбирем и куркумой («окрошка»)

Ингредиенты:

- кефир обезжиренный — 1 л;
- свежий огурец — 300 г;
- лимон — 1 шт.;
- куркума измельченная — 1 ч. ложка;
- имбирь молотый — 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Натереть огурец вместе с кожурой на мелкой терке, выжать лимон, смешать огуречно-лимонную массу со специями и залить кефиром. «Суп» употребляют в качестве мягкого мочегонного и послабляющего средства, а также в качестве легкой замены обеда или ужина. Можно употреблять его и в качестве основного блюда для разгрузочного дня.

Второй вариант кефирной окрошки с куркумой

Взять те же ингредиенты, добавить дополнительно 200 г сырой свеклы и 200 г куриной грудки.

Всё залить кефиром. Употреблять только тем, кто имеет желудок, устойчивый к воздействию сырой свеклы.

Также куркуму добавляют во все овощные и мясные блюда, которые обычно приправляют карри, например плов, курицу, овощи.

Противоцеллюлитное обертывание и скраб

Антибактериальный эффект куркумы может предотвратить гнойничковые высыпания в складках кожи, а противоотечное и противовоспалительное действие положительно сказывается на начальных стадиях целлюлита. Можно добавлять тумерик практически в любой скраб. Но лучше приготовить смесь самостоятельно на основе популярного варианта с кофейной гущей и наносить на проблемные зоны.

Ингредиенты:

- куркума — 1 ч. ложка;
- кофейная гуща — 2 ст. ложки;
- оливковое или кунжутное масло — 1–2 ч. ложка;
- мелкая соль — 1 ч. ложка.

С данной смесью полезно выполнять массаж для похудения. Предварительно следует разогреть кожу под горячим душем. Посредством мягких надавливаний в паховой области с обеих сторон стимулировать отток в крупных лимфатических узлах. Наносить скраб и круговыми движениями от

периферии к центру обрабатывать сначала бедра, затем живот. Оставить смесь на коже на 5 минут, смыть сначала теплой водой, затем — прохладной. Нужно проявлять осторожность на внутренней поверхности бедра и внизу на животе: это деликатные зоны для любого массажа.

Частота процедуры со скрабом — 2 раза в неделю. Ежедневно наносить скраб нет необходимости, поскольку это вредно для кожи.

Смесь для обертывания

- Голубая глина (косметическая) — 100 г.
- Турмерик — 2 ч. ложки.
- Эфирное масло лимона — 6–8 капель.
- Корица — 1 ч. ложка.

Смешать ингредиенты и нанести на разогретую кожу после горячего душа с применением жесткой мочалки. Обернуть пищевой пленкой и полежать под теплым одеялом 30 минут. Если нет проблем с почками и сердцем, можно усилить эффект.

Маленькими глотками выпить заранее заваренный теплый чай (зеленый, с турмериком, с имбирем). Через 30 минут смыть смесь и в конце процедуры принять контрастный душ, чередуя горячую воду с прохладной. Обертывание рекомендуется делать 2–3 раза неделю в течение месяца без перерывов. Противопоказаниями являются варикозная болезнь, выраженные сосудистые звездочки на проблемных местах, болезни

сердца и почек. Процедуру можно проводить только после теста на аллергию на запястье. Для этого надо нанести смесь и наблюдать в течение суток.

КУРКУМА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

Для восстановления, укрепления и эффективного питания волос хорошо подходит порошок куркумы. Как ни парадоксально это звучит, с тем же успехом специя используется для замедления роста волосков после эпиляции и как компонент масок при выпадении волос. Для усиления эффекта масок и бальзамов с куркумой волосы укутывают полиэтиленовым пакетом и сверху закрывают полотенцем. Средняя продолжительность такой процедуры около 30 минут. Одновременно полезно употреблять куркуму внутрь, поскольку у нее есть антибактериальные, противовирусные и противогрибковые свойства, благодаря которым она устраняет воспалительные процессы и выводит токсины. Это способствует восстановлению роста волос и делает их гуще и сильнее, то есть здоровее.

Ослабление волос и облысение может возникнуть по разным причинам, причем не все факторы можно устранить, например генетические. Одна из причин связана с трансформирующим ростовым фактором бета 1 (TGF Beta 1), который играет

роль в гибели волосяных фолликулов и, вследствие этого, в облысении. Согласно исследованию, проведенному в Корее (BioSpectrum Life Science Institute), куркумин способен подавлять активность TGF Beta 1 и таким образом укреплять волосы.

Питательный фруктовый бальзам для волос

Смешать 1 ч. ложку куркумы, сок 2 апельсинов, мякоть 1/2 яблока и 1/2 банана. Эта комбинация поможет восстановить здоровый блеск и жизненную силу поврежденных и ослабленных волос.

Масляная маска с куркумой

При выпадении волос помогает куркума, смешанная в равной пропорции с растительным маслом. Оптимально использование оливкового масла холодного отжима. Смесь следует интенсивно втирать в кожу головы.

Горячая аппликация с куркумой

Разведенная горячей водой до консистенции сметаны куркума — средство, предотвращающее воспаление и замедляющее рост нежелательных волосков после эпиляции. Наносить смесь нужно на обработанные участки кожи.

Маска для укрепления волос

Обычно куркума для волос применяется в составе масок против выпадения, однако «химическим» блондинкам стоит помнить, что желтизну из обесцвеченных волос будет потом крайне сложно вымыть, и предпочесть другие рецепты. Для приготовления маски с куркумой взять стакан кефира и 5 желтков, добавить 4 г куркумы и пару капель эфирного масла имбиря. Смесь втирать в корни волос до мытья, равномерно распределяя по волосам, затем укутать голову полотенцем. Маску делать 1 раз в неделю.

Средство от перхоти

Массировать кожу головы смесью кокосового масла и куркумы. Оставить средство на 20 минут, а затем смыть теплой водой с натуральным шампунем. Выполнять эту процедуру 2–3 раза в неделю до достижения желаемого результата. Вы забудете о перхоти!

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Куркума — один из наиболее универсальных косметических компонентов: практически для любого типа кожи есть свой рецепт маски с куркумой. Куркума входит в состав омолаживающих кремов, возрастных масок и лосьонов благодаря

мощному воздействию антиоксидантов. Косметические процедуры с использованием средств, содержащих куркуму, стимулируют приток крови к коже. Это помогает снять воспаление и отечность, улучшить цвет лица, разгладить мелкие морщинки и осветлить пигментные пятна. Составы для масок рекомендуется наносить в перчатках или с помощью специальной кисточки, чтобы пальцы не пожелтели. Если вы все же открасили свои ногти, не волнуйтесь: вы сможете их отмыть лимонным соком. С кожи куркума сойдет сама через некоторое время.

Для лица куркума используется в виде 3 г пряности в пищу. Средство дает омолаживающий эффект, ускоряет регенерацию кожи. Способность турмерика разжижать кровь улучшает кровообращение и усвоение других косметических продуктов. Следует помнить, что маски с куркумой при слишком частом применении могут сделать кожу лица желтой. Лучше всего делать маску в банный день, так, чтобы через 2–3 часа после нее воспользоваться скрабом в бане и смыть возможные следы.

Базовая маска для лица

Куркума поможет справиться с угревой сыпью, акне, куперозом и многими другими кожными заболеваниями. Нужно просто смешать 1 ч. ложку воды, 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку куркумы.

Нанести маску на лицо, оставить на 5 минут, а затем смыть теплой водой.

Маска для сухой и шелушащейся кожи

Для сухой и шелушащейся кожи следует на 15 минут наносить маску из равных частей порошка куркумы и сока алоэ (по 1 ч. ложке). Эти ингредиенты дополняют друг друга, питают и увлажняют кожу.

Средство для блеска кожи

Смешать 1/3 ч. ложки куркумы с 1 взбитым яичным белком и 1/2 ч. ложки лимонного сока. Нанести смесь на лицо и смыть через 15 минут. Ваша кожа будет сиять!

Маска для зрелой кожи

Для гладкости и свежести зрелой кожи хорошо зарекомендовал себя следующий состав: по 1 ч. ложке порошка куркумы, меда и сливок. Компоненты перемешать, маску нанести на кожу и смыть теплой водой через 10 минут. Лучше делать маску незадолго перед сном, через день.

Скраб для проблемной кожи

Куркума для проблемной кожи лица — эффективный отшелушивающий скраб. Куркуму смешивают с кофейной гущей (с одной чашки), солью, корицей и ложкой оливкового масла. Все сухие ингредиенты нужно брать в количестве 1/2 ч. ложки.

Маска при акне

Перемешать 5 г куркумы с равным количеством кипяченой воды. Нанести смесь на проблемные участки, дать подсохнуть, стряхнуть излишки и оставить на ночь.

Маска от синяков под глазами и мешков

Смешать 5 г куркумы с персиковым маслом так, чтобы получилась кашица. Приложить смесь к проблемной области вечером на 5–10 минут, удалить салфетками, смыть теплой водой и нанести увлажняющее молочко. Удалить желтые пятна поможет кунжутное или оливковое масло, если просто протереть тампоном кожу после процедуры.

Маска от комедонов и черных точек

В 2 ст. ложки базовой голубой или белой глины добавить 2 грамма куркумы, ингредиенты перемешать. Смешать продукт с водой, добавить 2 капли масла чайного дерева и нанести маску на предварительно распаренное лицо. Снять через 20 минут. Делать маску не чаще 2 раз в неделю.

Маска от веснушек

Маска подходит для всех типов кожи. Чайную ложку куркумы развести в 1 ч. ложке лимонного или огуречного сока. Наносить такую маску следует на область пигментации (каждый день по 15 минут) до тех пор, пока не наступит эффект осветления и веснушки станут менее заметными на коже.

Средства от роста волос на лице

Следует иметь в виду, что приведенные ниже рецепты не дадут немедленного результата, но они безопасные и эффективные.

* * *

В стеклянную емкость поместить куркуму и овсяные хлопья или нуттовую муку в равных количествах, а также 2 ч. ложки молока. Получившуюся

густую пасту нанести по направлению роста волос, а затем втереть в обратном направлении. Это приведет к выпадению нежелательных волос из корней.

* * *

Развести 3 ст. ложки соли в 1/2 стакана воды. В чашку налить 6 ч. ложек холодного молока и 3 ч. ложки порошка турмерика, а также добавить солевой раствор. Всё перемешать, чтобы получилась однородная, достаточно густая паста. Нанести пасту на область с нежелательными волосами. Втирать круговыми движениями в течение 10 минут и дать высохнуть, а затем смыть теплой водой. Куркума с солью постепенно истончит волоски, которые со временем выцветут и станут незаметными.

* * *

Стеклянную емкость наполнить до половины объема сахаром и влить стакан воды. Вскипятить эту смесь, чтобы получился липкий сахарный сироп. Дать ему остыть, а затем добавить 2 ч. ложки лимонного сока и 2 ч. ложки порошка куркумы. Размешать, чтобы получилась густая паста. Нанести пасту в направлении роста волос на лице и дать высохнуть. Затем аккуратно потереть эту область круговыми движениями в течение 5 минут, после чего смыть водой. Выполнять процедуру 3 раза в неделю.

Средство от морщин

Куркумин предотвращает преждевременное старение в глубоких слоях кожи, поскольку этот активный компонент куркумы защищает подкожные жировые слои и клетки кожи от окислительного повреждения свободными радикалами. Также куркумин препятствует возрастной пигментации кожи. Рекомендуются выпивать стакан горячего молока с куркумой каждый день. Особенно полезно делать это перед сном. Молоко вскипятить, добавить 1/2 ч. ложки турмерика. Вместо коровьего молока подойдет кокосовое.

Масло куркумы

Для ухода за зрелой кожей чаще всего используют составы с маслом куркумы, которое не раздражает кожу.

Средство от шрамов и пятен

Сглаживание шрамов возможно благодаря активизации процесса заживления кожи. Также куркума содержит аскорбиновую кислоту, стимулирующую формирование коллагена — белка, который обеспечивает упругость кожи, заживление ран и сглаживание шрамов. Смешать небольшое количество куркумы с кокосовым маслом и нанести ватными палочками на участки с неровной кожей.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Существует несколько рецептов средств с куркумой для очищения организма.

* * *

Ингредиенты:

- зверобой — 1 ч. ложка;
- бессмертник — 1 ч. ложка;
- цветки ромашки — 2 ч. ложки;
- листья земляники — 2 ч. ложки;
- куркума и имбирь — по 1½ ч. ложки.

Способ приготовления

Травы смешать и залить 2 стаканами кипятка. Запаривать в течение 10 минут. Затем в это средство добавить имбирь и куркуму и оставить на 15 минут.

Применять для очистки кишечника утром натощак (1 стакан) и вечером за 30 минут до ужина.

* * *

Ингредиенты:

- корень одуванчика — 2 ч. ложки;
- листья крапивы — 3 ч. ложки;
- куркума — 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Ингредиенты смешать и залить 2 стаканами кипятка. Затем настаивать в течение 20 минут и подогреть 10 минут на водяной бане. Полученный

отвар хорошо процедить и пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

* * *

Ингредиенты:

- семя льна — 12 ч. ложек;
- куркума — 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Залить ингредиенты 1 л кипятка и поставить на огонь. Варить семена льна 10 минут, затем выключить огонь и подождать еще 20 минут. Средство процедить и добавить куркуму. Принимать средство 6 раз в день по 150 мл.

ЗАЩИТА ОТ РАКА

Все больше научных данных показывает, что куркума способна предотвращать некоторые виды рака — молочной железы, ободочной и прямой кишок, предстательной железы, кожи, головного мозга. Лабораторные и клинические исследования последних лет подтверждают такие возможности куркумы:

- угнетать размножение раковых клеток и трансформацию здоровых клеток в раковые;
- подавлять синтез белка, участвующего в формировании злокачественной опухоли;
- «отключать» гены, участвующие в процессах роста и распространения раковых клеток;
- сдерживать рост новых кровеносных сосудов, питающих раковую опухоль;

- усиливать эффект химиотерапии и при этом снижать побочные эффекты токсичных препаратов.

Антираковое действие куркумы носит многосторонний характер, что и определяет ее высокую эффективность. Большинство рецептов включает порошок из корневища турмерика. Он растворяется в жирах, поэтому к воде, как правило, подмешивают оливковое, сливочное или кокосовое масло. Всасывание специи в кишечнике может быть усилено в сотни раз за счет добавления в порошок до 3% черного молотого перца. Начинают прием обычно с минимума — 1–3 г, а затем повышают дозу с учетом индивидуальной переносимости. Несколько реже используют *настойку, приготовленную из кусочков свежего корня*, настоянного в пропорции 1:1 с медицинским спиртом (65%) или водкой высокого качества. Настойку следует выдержать две недели и процедить через мелкое ситечко. В стеклянной емкости из темного стекла она долго не утратит своих свойств. Разовый прием — от 20 до 30 капель.

Куркумин препятствует переходу предраковых изменений в непосредственно рак. Также было установлено, что в странах, где люди употребляют в пищу куркуму в течение долгого времени, уровень заболеваемости определенными видами рака довольно низок.

Правила приема куркумы при онкологических заболеваниях

С целью лечения рака и других злокачественных новообразований следует использовать порошок куркумы в чистом виде, а не карри, поскольку там мало куркумина. Порошок надо поместить в темную стеклянную емкость с плотно закрывающейся пробкой и поставить в темное, сухое, прохладное место, но не в холодильник (на свету свойства куркумина изменяются). Турмерик растворяется в жирах, но не в воде, поэтому к ней следует добавлять масло (оливковое, кокосовое, сливочное). Установлено, что в сочетании с черным перцем всасывание специи в кишечнике значительно ускоряется, в связи с чем свежемолотый перец должен составлять около 3% от куркумы.

Дозы куркумы, рекомендуемые при онкологических заболеваниях: от 3 г до 30 г в сутки. Для достижения максимального эффекта турмерик следует принимать минимум 1 раз в день и 3 раза в неделю. Начинать надо с низких доз. При хорошей переносимости количество куркумы нужно увеличивать. Детям младше 6 лет и пожилым дозу следует уменьшить до половины (1/2 ч. ложки) 1 раз в неделю, а затем постепенно увеличивать до дозы взрослых. Однако если ее прием сопровождается расстройством желудка, то дозу следует снизить. Кроме того, не рекомендуется принимать турмерик на пустой желудок. Куркуму при онкологических заболеваниях можно принимать в разном

виде — как порошок, капли, а также вводить в состав блюд и напитков. Также противоопухолевыми свойствами обладают имбирь и корица, поэтому эти пряности полезно сочетать с куркумой.

Недавно проведенное исследование куркумы открыло новые важные моменты. Американские ученые изучали основной полифенол куркумин и оценивали его способность влиять на раковые стволовые клетки (CSC). Именно они считаются причиной формирования новообразований и их озлокачествления. В обычных моделях рака предполагается, что большая часть опухолевых клеток характеризуется восстановительной способностью, хотя и выраженной в различной степени, в то время как в модели с раковыми стволовыми клетками за основу положено то, что инициирование, поддержание и рост опухоли связаны с незначительной популяцией раковых стволовых клеток и с тем, что эти клетки постоянно самообновляются — в отличие от большинства обычных раковых клеток, у которых нет энергетического ресурса для обновления. Иначе говоря, стволовые раковые клетки находятся на вершине клеточной иерархии внутри опухоли и являются матричными, материнскими клетками для дочерних клеток, образующих опухоль. Большая часть дочерних клеток имеет доброкачественную природу.

Таким образом, получается, что традиционное лечение может влиять на доброкачественную

опухоль, при этом увеличивая количество резистентных раковых стволовых клеток. Поэтому чрезвычайно важно разрабатывать альтернативные лечебные подходы. Традиционное лечение, включающее химиотерапию и лучевую терапию, не исключает рецидивы опухолей. Причем после первичного обращения к врачу до рецидива могут пройти годы и даже десятилетия. С помощью хирургического лечения, химиотерапии и облучения можно уничтожить опухоль, но стволовые раковые клетки часто остаются нетронутыми или даже набирают силу.

В научной литературе описано более 600 исследований, направленных на изучение пользы куркумы. К сожалению, большое количество больных, нуждающихся в безопасных, эффективных и доступных средствах лечения, не имеют необходимой информации. Разрабатываются способы, с помощью которых куркумин обеспечивает идеальную терапию с учетом раковых стволовых клеток. Прежде всего регулируется самообновление стволовых раковых клеток. Установлено, что куркумин влияет как минимум на три пути самообновления в раковых стволовых клетках. Также отмечена модуляция микро-РНК — коротких некодируемых РНК-последовательностей, регулирующих около трети генов, кодирующих белки. Они ассоциируются с целевым мессенджером РНК (мРНК), обуславливающим их деградацию или инактивацию. Куркумин характеризуется

способностью вносить изменения в экспрессию микро-РНК в раковых стволовых клетках, таким образом подавляя формирование опухолей. Обнаружена и прямая антиканцерогенная активность куркумина: это вещество избирательно уничтожает раковые клетки, но не вмешивается в функционирование здоровых клеток. В результате возникает синергетический эффект с традиционной химиотерапией, что делает ее более эффективной и уменьшает выраженность побочных эффектов. Немаловажно и то, что куркумин, как природное средство, применяется человечеством на протяжении тысяч лет, хорошо переносится и не обнаруживает сильной токсичности в ходе клинических испытаний. Заключение исследователей следующее: «Куркумин, а также его модифицированные формы, показали значительный потенциал ингибирования стволовых раковых клеток из нескольких типов рака в мышинных моделях, в том числе глиомы (рака мозга), рака груди, рака прямой кишки, рака поджелудочной железы и рака пищевода». Наиболее эффективна куркума при раке простаты, поджелудочной железы, молочной железы и при меланоме. Особенно заметен результат на начальных стадиях заболевания.

Исследователи полагают, что куркумин остается в пищеварительной системе и поглощается клетками кишечника. В Великобритании провели серию исследований, чтобы выяснить, как куркумин

попадает из кишечника в клетки печени. В числе прочего нужно было выяснить, сколько куркумина усваивается здоровыми клетками печени (гепатоцитами), а сколько — раковыми. В исследовании участвовали пациенты, у которых рак кишечника распространился на печень. Им предписывали принимать куркумин в течение 7 дней перед операцией. В ходе хирургического вмешательства брали пробу печеночной ткани и измеряли содержание куркумина в ней. Выяснилось, что количество усвоенного печенью куркумина было недостаточным для проявления противоопухолевого эффекта. Было сделано заключение о необходимости сфокусироваться на роли куркумина в профилактике опухолей кишечника. Также было обнаружено, что прием куркумина в капсулах позволяет ему усвоиться кишечником и попасть в кровь. Однако его количество в крови было небольшим. Американское исследование рака (фаза II) было проведено в 2008 году. Лечение куркумином назначили 25 пациентам, и у 21 человека из этой группы опухоли поддались влиянию. У 2 пациентов опухоли уменьшились в размере либо остались без изменений. У некоторых было отмечено повышение концентрации определенных веществ в крови; эти вещества выделяются иммунной системой для борьбы с опухолевыми клетками. Однако исследователи обнаружили, что уровень куркумина в крови был довольно низок, поскольку он плохо усваивался в кишечнике.

В итоге были созданы жирорастворимые формы куркумина для инъекций, которые смогли улучшить усвоение целебного вещества.

В августе 2015 года в Пуэрто-Рико было проведено исследование, целью которого было узнать, может ли куркумин уменьшать предраковые полипы у людей с генетической предрасположенностью к раку кишечника. Это исследование весьма многообещающее, но оно пока не закончено. В целом же результаты проведенных исследований выглядят обнадеживающими, однако статистически нужно провести больше испытаний, чтобы более точно определить возможности куркумы (и куркумина в частности) в борьбе с раком.

В научных статьях говорится о такой схеме приема куркумы:

- 1-я неделя — по 1 г в день;
- 2-я неделя — по 2 г в день;
- 3-я неделя — по 4 г в день;
- 4-я неделя и далее — по 8 г в день.

Вышеприведенные данные пока по большей части экспериментальные. Проблема заключается в биодоступности куркумина при внутреннем применении. Поэтому наибольшая эффективность отмечается при раке желудочно-кишечного тракта. Но и при других видах онкологических заболеваний куркумин теоретически эффективен, например при раке молочной железы. В некоторых случаях целесообразно принимать куркуму в капсулах. Ряд исследований показал, что при

использовании куркумина в сочетании с химиотерапией может снизиться эффективность химиотерапии. Таким образом, во время лечения от приема куркумина лучше воздержаться. Также не следует принимать куркумин вместо основного лечения. В будущем планируется создать лекарство на основе куркумина.

Антиканцерогенный чай из куркумы

Ингредиенты:

- теплая вода — 1 чашка;
- куркума — 1/4 ч. ложки;
- сок половины лимона;
- корица — 1/2 ч. ложки (по желанию);
- мед — 1/8 ч. ложки;
- оливковое или кокосовое масло — 1 ч. ложка.

Рецепт доктора Андерсон

В стеклянной посуде смешать 1/4 ч. ложки куркумы с 1/2 ч. ложки оливкового масла, добавить щепотку свежемолотого черного перца. Эту смесь можно употреблять отдельно, добавлять в супы и салаты. Важно добавлять смесь в самом конце приготовления блюда и не кипятить. При употреблении смеси отдельно следует смешать ее с небольшим количеством воды. Доктор Андерсон рекомендует принимать эту смесь как

можно чаще. Зеленый чай усиливает противораковое действие турмерика.

Средство, помогающее при раке молочной железы

Ингредиенты:

- козье молоко — 250 мл;
- цветная капуста — 300 г;
- куркума — 1/4 ч. ложки;
- оливковое масло — 2 ст. ложки;
- молотая горчица, молотый тмин, кориандр — по 1 ч. ложке;
- молотый черный перец — 1/2 ч. ложки;
- соль — на кончике чайной ложки;
- лавровый лист — 2 шт.

Способ приготовления

Промыть и высушить капусту, удалить зеленые листья и кочерыжку, а «соцветия» мелко нарезать. Специи перемешать с солью в отдельной емкости. В сотейнике нагреть оливковое масло, добавить специи и лавровый лист и варить в течение 2 минут.

Добавить козье молоко и перемешать. В полученную смесь поместить цветную капусту и варить 10 минут.

Средство, помогающее при полипах толстого кишечника

Это средство можно использовать в качестве заправки для салата, соуса для риса, макарон. Смешать в блендере 1 ч. ложку куркумы, мелко нарезанную головку красного лука и стакан йогурта без добавок. Красный лук богат кверцетином — веществом, усиливающим антиканцерогенное действие турмерика.

КУРКУМА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Одним из важных свойств турмерика является лечение и профилактика рака молочной железы. Исследования показали, что куркумин действительно способен противодействовать раку. Заслуживает внимания тот факт, что в странах Азии, где куркума широко используется в кулинарии, уровень заболевания раком молочной железы относительно низок.

Средства с куркумой для увеличения груди

Следует иметь в виду, что данное средство содержит фитоэстрогены и может повлиять на гормональный фон. Заварить 1 ст. ложку шишек хмеля и 1 ч. ложку куркумы на ночь в термосе. Принимать, смешав в пропорции 1:1 с молоком, 3 раза в день по 100 мл.

* * *

Смешать 2 ч. ложки лукового сока, 1/4 ч. ложки порошка куркумы и 1 ч. ложку меда. Круговыми движениями массировать грудь этой смесью, лежа на кровати, перед сном. Выполнять процедуру каждый день. Первый результат можно заметить уже через несколько дней: грудь увеличится в размере и станет более упругой.

* * *

Массировать грудь миндальным маслом ежедневно в течение 10 минут, перед сном. Это повысит циркуляцию крови и сделает грудь больше через пару месяцев. Кроме того, каждый день, перед сном, полезно съесть горсть грецких орехов и пить горячее молоко.

Масло куркумы

В народной медицине масло куркумы советуют пить женщинам, имеющим проблемы с предменструальным синдромом, а также болезненные и нерегулярные месячные. Принимают по 10 г масла перед каждым приемом пищи. Продукт также наносят на волосы и используют для приготовления эксфолианта для тела. Обычно для получения скраба в масло просто добавляют морскую соль.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Итак, знакомство с куркумой состоялось! Надеемся, теперь вы, уважаемые читатели, будете более уверенно ориентироваться в оздоровительных, косметических и лечебных возможностях этой поистине чудесной специи. Куркумин интенсивно исследуется в качестве потенциального лекарственного средства, в частности, в качестве потенциального противоопухолевого препарата для лечения некоторых форм рака. В эксперименте на клеточных культурах куркумин способен вызывать апоптоз (саморазрушение) раковых клеток без цитотоксического воздействия на здоровые клетки. Проводятся клинические испытания препаратов на основе куркумы.

Куркумин оказывает противоокислительное, противоамилоидное и противовоспалительное действие. Антидепрессивный эффект куркумина реализуется через ингибирование моноаминоксидазы. Турмерик имеет иммуномодулирующие свойства. Это природный антибиотик.

При желании можно добавлять куркуму практически в любые блюда, в тесто для сдобных булочек, домашней лапши и лазаньи. Просто

необходим турмерик в составе плова или риса с овощами, супов с бобовыми, особенно с красной или желтой чечевицей, а также рыбных и мясных блюд. Сама природа подарила нам эту золотую специю. Будем же использовать ее в полную силу для укрепления своего здоровья и здоровья наших близких!



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ЗНАКОМЬТЕСЬ: КУРКУМА!	6
ТУРМЕРИК НА ВАШЕЙ КУХНЕ	12
КУРКУМА — ПРИРОДНОЕ ЛЕКАРСТВО	30
Куркума при болезнях желудка	34
Средство от болезней суставов	35
Восстановление суставов после физических нагрузок	37
Помощь при болезнях печени	38
Средство от кашля	38
Куркума при порезах	39
Средство от сахарного диабета	39
Отбеливание и укрепление зубов	39
Средство от псориаза	41
Худеем с куркумой	42
Куркума для здоровья волос	64

Уход за кожей лица	66
Очищение организма	73
Защита от рака	74
Куркума для женщин.....	84
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!	86



Неумывакин Иван Павлович, один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии. За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения

награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

Куркума (турмерик) — удивительное растение из семейства имбирных. Это не просто пряность или приправа, а одно из сильнейших целебных средств, которые подарила нам природа. В Индии куркума известна уже более двух с половиной тысяч лет. Лекарственные свойства этого растения открывались целителями постепенно. Поначалу куркуму использовали в качестве красителя, однако сегодня она активно используется в кулинарии, а также для оздоровления и лечения. Ученые доказали эффективность турмерика в профилактике и лечении большого числа заболеваний, среди которых онкологические заболевания, болезнь Альцгеймера, серьезные нарушения функций печени, избыточный вес, атеросклероз. В книге рассматриваются возможности куркумы и разнообразные способы ее применения.