

Замечательно, что автор знакомит нас
не только с растениями нашей родины,
но приоткрывает своему читателю
тайны восточной медицины!

*Ирина Петровна,
Королев*

Сколько нового я узнал из
этой книги! Всегда считал, что
куркума — это просто ароматная
пряность, а оказывается, это почти
универсальное лекарство. Получается,
как говорил Гиппократ — «пища
должна быть лекарством,
а лекарство — пищей»!

*Сергей С.,
Санкт-Петербург*

Давно ценю этого автора — его книги
всегда полны интересных сведений
о растениях, полезных и простых рецептов,
проверенных советов.

Очень рад выходу еще одной книги!

*Максим К.,
Архангельск*

Чудесная книга для тех, кто хочет жить
долго и не болеть. Самый настоящий
справочник здоровья! И красоты, что
очень важно для женщин.

С помощью куркумы я и за кожей
научилась ухаживать, и вес в норме
держать!

*Елена Т.,
Самара*



Восточная
МЕДИЦИНА
ЛУЧШЕЕ

Григорий
МИХАЙЛОВ

КУРКУМА- ЦЕЛИТЕЛЬ

Большая книга
ЛУЧШИХ
РЕЦЕПТОВ

ПРАЙМ
A stylized logo symbol consisting of a vertical line with a horizontal bar at the top and a hook-like shape at the bottom.

АСТ
Москва

УДК 581.6
ББК 42.143
М69

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Михайлов, Григорий

М69 Куркума-целитель. Большая книга лучших рецептов./ Григорий Михайлов — Москва: АСТ, 2014. — 190 с. (Восточная медицина. Лучшее).

ISBN 978-5-17-087374-6

Григорий Михайлов, автор многочисленных бестселлеров о народной медицине, продолжает знакомить читателей с целительскими традициями Востока. В этой книге представлена история куркумы — ароматной специи, помогающей очистить организм от шлаков и токсинов, нормализовать обмен веществ, защитить себя от действия свободных радикалов и преждевременного старения. Противовоспалительные и антидепрессивные свойства этого растения, а также антиканцерогенная активность входящего в его состав куркумина делают эту специю самым настоящим лекарством, особенно актуальным в XXI веке.

*Внимание! Данная книга не является медицинским пособием!
Прежде, чем использовать куркуму в лечебных целях,
обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!*

12+

Популярное издание

Григорий Михайлов
КУРКУМА-ЦЕЛИТЕЛЬ.
Большая книга лучших рецептов

Подписано в печать 14.07.2014. Формат 84×108¹/₃₂. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 10,08. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-087374-6

© Михайлов Г., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2014

Содержание

КУРКУМА — БУДУЩЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ РАКА	9
О чем эта книга	11
ЧТО ЗА РАСТЕНИЕ — КУРКУМА?	12
Куркума из семейства имбирных	12
Откуда родом куркума?	13
Разновидности куркумы и их названия	13
Как готовят пряность	15
Эфирное масло куркумы	16
Прозрачное или желтое?	17
Применение эфирного масла куркумы	17
Порошок куркума	18
Цвет, вкус и аромат куркумы	18
Химический состав куркумы	19
Куркумин	19
Другие полезные вещества в составе куркумы	21
ПРИМЕНЕНИЕ КУРКУМЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА	22
История целительной куркумы	22
Средство против отравления	23
Природный антибиотик	23
Куркума против рака	24
Лечение желудочно-кишечного тракта	25
Борьба с лишним весом и болезнями обмена веществ	25
Лечение сердца	26
Обновление и очищение крови	26
Лечение суставов и укрепление костной ткани	26
Оздоровление нервной системы	27
Борьба с паразитами, грибами и повышение иммунитета	27



Применение куркумы при других заболеваниях	28
Очищение организма	28
Очищение чакр и энергетических каналов. Куркума и аюрведа	30
Очищение чакр и энергетических каналов	31

Рецепты для лечения куркумой

при различных заболеваниях	32
Противопоказания применения куркумы	32
Рецепты для очищения организма	32
Рецепты при отравлении	33
Рецепты при анемии	36
Рецепты для остановки внутренних кровотечений	39
Предупреждение болезни Альцгеймера	41
Рецепты для профилактики рака и помощи во время лечения	43
Рецепты при нарушении обмена веществ	46
<i>Рецепты при сахарном диабете</i>	46
<i>Рецепты при ожирении</i>	50
Куркума — природный антибиотик.	
Рецепты противовоспалительных средств	54
Рецепты для восстановления организма после болезни	57
Рецепты для лечения опорно-двигательной системы	60
Рецепты для лечения пищеварительной системы	68
<i>Органы пищеварения</i>	69
<i>Рецепты при метеоризме</i>	69
<i>Рецепты при диарее</i>	72
<i>Рецепты при гастрите</i>	75
<i>Рецепты при заболеваниях печени</i>	82
<i>Рецепты при заболеваниях желчного пузыря</i>	85
Рецепты при заболеваниях органов дыхания	90
<i>Рецепты от кашля</i>	91
<i>Рецепты при фарингите, ларингите, тонзиллите</i>	93
<i>Рецепты от насморка</i>	96
<i>Рецепты от астмы</i>	97
Рецепты при заболеваниях кожи и слизистых	98
<i>Воспалительные процессы на коже</i>	101
<i>Занозы</i>	101
<i>Лишай, экзема, чесотка</i>	102
<i>Ожоги</i>	104



<i>Раны</i>	106
<i>Микозы (грибковые поражения кожи и ногтей)</i>	107
<i>Витилиго</i>	109
<i>Конъюнктивит</i>	110
<i>Заболевания полости рта</i>	110
Рецепты от геморроя	112
Рецепты при женских заболеваниях	114
<i>Рецепты при альгодисменорее (дисменорее)</i>	115
<i>Рецепты при ПМС (предменструальном синдроме)</i> ..	116
<i>Рецепты при сбоях менструального цикла</i>	117
Применение куркумы в спортивной медицине, лечение травм	118
<i>Рецепты при растяжении связок</i>	118
<i>Рецепты при миозите</i>	120
<i>Рецепты от отеков и гематом</i>	121
Применение куркумы в косметологии	122
Сохранение красоты и молодости кожи лица	124
<i>Маска для лица (для всех типов кожи)</i>	124
<i>Средства для сухой кожи</i>	124
<i>Средства для жирной кожи</i>	125
<i>Средства для воспаленной кожи</i>	126
<i>Средства для омоложения кожи</i>	128
<i>Маска на основе розовой глины</i>	129
<i>Скраб для лица</i>	129
<i>Средства при угревой сыпи</i>	129
<i>Средства для отбеливания кожи</i>	130
<i>Напиток для улучшения цвета лица</i>	131
Уход за кожей рук и ног	131
Уход за телом	132
<i>Бальзам для душа</i>	132
<i>Бальзам-скраб антицеллюлитный</i>	132
<i>Антицеллюлитное обертывание</i>	133
<i>Антицеллюлитные ванны</i>	133
<i>Масло для антицеллюлитного массажа</i>	134
Уход за волосами	135
<i>Фруктовый бальзам для улучшения роста волос и против их выпадения</i>	135
<i>Индийская маска от перхоти</i>	135
<i>Масляный компресс для питания корней волос</i>	136



ПИТАНИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУРКУМЫ

В КУЛИНАРИИ 137

История специи 139

Как применять куркуму 141

Краситель Е-100 — это куркума! 141

Аромат Востока — приправа карри 142

Самостоятельное приготовление смеси карри 144

Самбал — пряность из Индонезии 146

Хранение куркумы 147

Рецепты блюд и напитков с куркумой 148

Основные принципы применения 148

Золотой индийский рис 148

Картофельная запеканка с мясом 149

Гречневая каша по-адыгейски 150

Пикантный картофель в маринаде 150

Куриная грудка с рисом и ананасами 150

Филе из хека с соусом из куркумы 152

Праздничный мясной торт 152

Ароматный сыр 154

Аппетитные назуки 154

Золотистый кекс 155

Домашний лимонад 156

Золотое молоко йогов 156

Чай с куркумой 156

Кефир с куркумой 157

КУРКУМА У ВАС ДОМА И В САДУ 158

Выращиваем куркуму дома 158

Какую куркуму выращивать 158

Уход за растением 159

Пересадка и размножение 160

Приготовление порошка из куркумы 161

ИЗБРАННЫЕ ВЫДЕРЖКИ ИЗ КНИГИ

ГРИГОРИЯ МИХАЙЛОВА

«ТАЙНЫЕ РЕЦЕПТЫ РУССКИХ ЗНАХАРЕЙ» 162

Куркума — будущее лекарство от рака

Куркума — одна из ближайших «родственников» имбиря, о целебных свойствах которого много пишут в последнее время. Состав этих двух пряностей во многом сходен — обе они содержат красящее вещество куркумин, которое и является уникальным природным лекарством. Однако в куркуме, в отличие от имбиря, содержится такое количество куркумина, что даже **одна щепотка этой специи в день заметно изменяет состояние здоровья в лучшую сторону.**

Даже одна щепотка этой специи в день заметно изменяет состояние здоровья в лучшую сторону.

Много веков куркума ценится не только за тонкий аромат, но и уникальные целебные свойства. Лекари Востока применяли ее для лечения желудочно-кишечных заболеваний и опасных инфекций, а в последнее время куркумой заинтересовались западные исследователи, ведь именно эта пряность дает людям надежду наконец-то получить лекарства от таких тяжелых заболеваний как рак и болезнь Альцгеймера.

Куркума дает людям надежду наконец-то получить лекарства от таких тяжелых заболеваний как рак и болезнь Альцгеймера.



Современные ученые доказали, что куркума обладает свойствами мощного антисептика и природным антибиотиком, не уступающим по эффективности воздействия многим синтетическим лекарственным препаратам! Но в отличие от продуктов фармацевтической промышленности, это чудесное растение не оказывает на организм человека никакого негативного воздействия. Поэтому лечиться куркумой не только просто, но и безопасно.

Куркума способна повысить общий тонус организма, активизировать работу иммунной системы в период повышения риска простудных заболеваний, нормализовать обменные процессы. При этом совершенно не обязательно принимать строго отмеренное количество пряности по часам — вполне достаточно добавлять эту ароматную приправу в блюда и напитки. Куркума не только придаст изысканный вкус и аромат вашим блюдам, но сделает их целебными.

В Аюрведе — основе основ всей медицины Востока — за долго до нашей эры куркума считалась уникальным средством для очищения организма, лечения болезней желудка и печени, суставов и сердца, повреждений кожи...

Если же вы хотите получить помощь в лечении более серьезных болезней, куркуму можно принимать в составе лечебных смесей, мазей, ванн и отваров. Недаром в Аюрведе — основе основ всей медицины Востока (а во многом — и Запада) — за долго до нашей эры куркума считалась уникальным средством для очищения организма, лечения повреждений кожи, болезней желудка и печени, суставов и сердца...

Не обходили вниманием эту пряность и красавицы Древнего Востока. И в наши дни множество косметических средств, предназначенных для отбеливания и омолаживания кожи, включают в свой состав куркумин, а духи с добавлением эфирного масла куркумы чаруют своим теплым восточным ароматом.

Не будем забывать и о кулинарии, ведь желтый порошок куркумы — это ароматная приправа и замечательный естественный краситель для множества блюд, от мясных рагу до сладких десертов.



О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Эта книга позволит вам изучить разные свойства куркумы и познакомиться с историей пряности. Вам откроется мудрость древних лекарей и современных научных исследований, которые во многом подтвердили эффективность старинных рецептов.

Вы найдете подробные рекомендации о применении этой пряности:

- для лечения более 50 заболеваний
- для профилактики простуд
- для омоложения кожи
- для борьбы с лишним весом и целлюлитом
- для очищения организма.

А также рецепты для приготовления изысканных блюд, узнаете, как вырастить это не только целебное, но и очень красивое растение у себя дома или на приусадебном участке, и самостоятельно приготовить целебный порошок из корня куркумы.

Что за растение — куркума?

Тот, кто знаком со специей «куркума», скорее всего видел лишь желтый порошок в пакетиках. Но мало кто знает, что такое куркума, как выглядит, и как ее получают. Чтобы понять насколько удивительно это растение, познакомимся с ним поближе.

КУРКУМА ИЗ СЕМЕЙСТВА ИМБИРНЫХ

Да, куркума и имбирь — близкие родственники. Те, кто знают об удивительных целебных свойствах имбиря, теперь с уважением посмотрят и на эту простую, на первый взгляд, специю. Она также содержит поразительный набор полезных веществ.

Внешне куркума более яркая, чем сам имбирь, очень напоминает камыш со стеблем высотой до одного метра. Так же как и у имбиря — у куркумы толстый клубневидный корень темно-желтого цвета, диаметр которого достигает 4 см, от которого отходят продолговатые корни с клубневидными утолщениями. Именно эти боковые клубни ценятся выше всего за свои удивительные свойства.

Крупные сочные листья куркумы имеют овальную форму и растут из самого основания стебля, у некоторых сортов растения они выглядят немного гофрированными. Крепкий стебель-цветонос заканчивается длинным (до 15–25 см) соцветием.

Цветки куркумы, украшающие ее стебель на протяжении нескольких недель и даже месяцев, бывают самых разных от-



тенков. Цветет куркума настолько красиво, что ее даже выращивают дома как домашнее растение. При этом выбирают куркуму с ярко-желтыми, белыми, розовыми, сиреневыми, бледно-фиолетовыми цветками.

В стебле и корневище куркумы содержатся эфирные масла и природный краситель желтого цвета — куркумин.

Плоды это растение образует очень редко.

ОТКУДА РОДОМ КУРКУМА?

В природе куркума растет в странах с тропическим климатом и лучше всего это растение чувствует себя на высоте около двух тысяч метров над уровнем моря.

Родина куркумы — Южная Азия, а точнее — Юго-Восточная Индия и Индокитай, край с теплым климатом и частыми дождями.

Сейчас это растение широко выращивается в Индии (больше всего — в штатах Тамил Налу, Махараштра, Западная Бенгалия), Индонезии, Китае, Японии, Тайване, в Перу, Вест-Индии, африканских странах и Австралии, а также на Филиппинских островах, на Гаити, Шри-Ланке и острове Ява.

РАЗНОВИДНОСТИ КУРКУМЫ И ИХ НАЗВАНИЯ

Род Куркума (*Curcuma* L.) семейства Имбирных включает в себя около 60 видов растений. Все они растут в тропических областях Азии и встречаются вплоть до Северной Австралии.

Куркума домашняя, длинная, или турмерик (*Curcuma damastica*, *Curcuma longa*) — самый распространенный вид этого растения, выращиваемый с кулинарной или лечебной целью. Родина куркумы длинной — Индия и Вьетнам. Куркуму этого вида чаще всего используют для приготовления одноименной пряности.



В давние времена это растение широкое распространилось по всей территории тропической Азии. Во времена существования Советского Союза проводились успешные опыты по культивированию куркумы на Зональной опытной станции Всесоюзного научно-исследовательского института лекарственных растений (ВИЛАР), расположенной в Аджарии.

Ботаническое название этого растения — *Curcuma Domestica*, английский вариант — *murmeric*, немецкий — *gelbwurz*, французский и итальянский — *curcuma*, на хинди ее название звучит, как *haldi*.

По мнению исследователей, свое английское название это растение получило от латинского словосочетания *terra merita*, что переводится как «достоинство земли». Именно так ее называли в странах Западной Европы в XVI–XVII вв. С середины XVIII в. более распространенным названием стало «куркума».

В азиатских странах чаще всего можно встретить древнее название этой специи — *заргава*, на санскрите ее называют *харидра*.

Привычное нашему слуху название «куркума» растение получило от арабского слова *kurkum*, что переводится, как «шафран».

Также большой популярностью пользуется **куркума ароматная (*Curcuma aromatica* Salisb., дикая куркума)**, нередко ошибочно называемая «индийский шафран». Именно этот сорт, название которого на санскрите звучит как «**вана харидра**», высоко ценится среди кондитеров.

Растения этого вида также родом из Индии, но уже много лет их успешно выращивают в самых разных странах с тропическим климатом.

Куркума круглая (*Curcuma leucorrhizae*) чаще используется для получения куркумового крахмала.

Куркума цедоария, или цитварная (*Curcuma zedoaria* Rose., цитварный корень) — прекрасная пряность для ароматизации ликеров, при этом ее корневище используют не истертым в порошок, а нарезанным на кусочки. Корень это-



го растения обычно своей формой напоминает крошечную (не больше грецкого ореха) грушу. К особенностям этой разновидности куркумы относят характерный аромат с оттенком камфары и горьковато-жгучий вкус.

В природе это растение встречается на территории от Индонезии до Гималайских гор. Целебные свойства этого вида куркумы особенно ценят в Китае, где ее используют в качестве уникального средства при женских недомоганиях.

Яванский желтый корень, куркума яванская (*Curcuma xanthorrhiza Roxb.*) широко распространена на Яве и Малайском полуострове. Ее химический состав очень близок к составу куркумы домашней, однако некоторые отличия делают ее более пригодной не для получения пряности, а для использования в качестве целебного средства. Из этого растения получают препараты для лечения различных заболеваний печени и избавления от болей в животе.

Для декоративного цветоводства чаще всего используют тайское растение **патгуму (Сиамский тюльпан, *Curcuma alismatifolia*)**, получившую свое название из-за схожести с цветками тюльпана, **и куркуму оранжевую (*Curcuma aurantiaca*)** — цветки этих растений необычайно красивы.

КАК ГОТОВЯТ ПРЯНОСТЬ

В качестве пряности используют корни-клубни куркумы, при этом длинные боковые части ценятся больше, чем крупный центральный клубень.

Приготовление пряности из куркумы — процесс непростой.

Для заготовки используют корни 9–10-месячного растения, после того как у него пройдет период цветения и листья начнут желтеть.

Выкопанные из земли клубни тщательно моют и варят в кипятке (или просто ошпаривают). Это помогает ускорить процесс «дозревания» пряности — ведь в момент ошпаривания эфиромасличные клетки растения, в которых содержится красящее вещество, разрушаются, и куркумин постепенно насыщает весь корень.