

Н.И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт



ЦЕЛЕБНАЯ КУРКУМА



МОСКВА
2019

УДК 615.89
ББК 53.59
Д18

В оформлении обложки использована фотография:
Antonina Vlasova / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Д18 **Даников, Николай Илларионович.**
Целебная куркума / Н. И. Даников. — Москва : Эксмо,
2019. — 256 с. — (Я привлекаю здоровье).

ISBN 978-5-04-096204-4

В этой книге вы найдете множество простых и доступных рецептов для приготовления препаратов из куркумы — пряности, знакомой каждому. Ее лекарственные свойства применяются для профилактики и лечения большого количества заболеваний. Куркума поможет вам укрепить суставы, сосуды, избавиться от метеочувствительности и тошноты, защититься от острых вирусных заболеваний, забыть про насморк и пр. Эта книга откроет вам секреты здоровья, молодости и красоты.

Внимание! Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-096204-4

© Даников Н.И., 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Содержание

ОТ АВТОРА.	7
КАКОЙ БЫВАЕТ КУРКУМА?	9
ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ КУРКУМЫ.	11
Микроэлементы, содержащиеся в куркуме	13
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ КУРКУМЫ	17
СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ КУРКУМЫ В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ	18
КУРКУМА ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА	26
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ.	29
КУРКУМА ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	30
Неврозы сердца	32
Тахикардия	34
Аритмия и экстрасистолия	35
Стенокардия	36
Сердечная недостаточность	37
Миокардит и ревмокардит	37
Порок сердца	38
Инфаркт	39
КУРКУМА ПРИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.	39
Анорексия	42
Асцит	45
Ахилия желудка	50
Аэрофагия	50
Гастриты	53
Гастриты с пониженной кислотностью.	55
Гастриты с повышенной кислотностью	57
Геморрой	58
Диарея	61
Диспепсия	61

Дуоденит	62
Неприятный запах изо рта	64
Запор	64
Колит	66
Несварение желудка	68
Панкреатит	69
Тошнота и рвота	70
Энтерит.	70
Глистные заболевания	70
Аскариды, острицы	71
Ленточные глисты	73
Лямблиоз.	74
КУРКУМА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ	75
Ангина	75
Простуда и ОРВИ	81
Пневмония и плеврит	87
Бронхит	88
Тонзиллит (воспаление миндалевидных желез).	96
Фарингит.	97
Кашель	97
Коклюш (судорожный кашель)	103
Насморк	103
Болезни носа и пазух	105
Жар (временное повышение температуры)	107
Туберкулез легких	108
Бронхиальная астма	114
КУРКУМА ПРИ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	119
Анемия	119
Болезни почек и мочевого пузыря	122
Мочегонные средства	133
Болезни печени	143
Желтуха	146
Куркума как желчегонное средство	150
Метеочувствительность	155
Обморожения	156
Псориаз	156
Экзема	157
Ожоги	161
Бородавки	164
Алкоголизм	165
Болезни эндокринной системы	167
Ревматизм и остеохондроз	168
Радикулит, невралгии	171
Болезни суставов	172
Подагра	173
Отложение солей	175

Тромбофлебит, варикозное расширение вен	176
Раны, ушибы, воспаления	178
Зубная боль, стоматиты, гингивиты	183
Аллергия	185
«ЗОЛОТОЙ МЕД» ИЗ КУРКУМЫ	186
Куркумный мед при болезнях щитовидной железы	186
Гипотиреоз	186
Гепатит	187
Холестит	187
Куркумный мед как противоядие	188
Гипомнезия (ослабление памяти)	188
Бессонница	189
Грибок	190
Ветрянка	190
Потливость	190
Мозоли	190
Головная боль	191
Головокружение	192
Гипертония	192
Гипотония	193
Конъюнктивит	194
Катаракта	194
Глаукома	195
Ослабление зрения	195
Ячмень	196
Астения, слабость, истощение	196
Куркума в геронтологии	199
Средства для восстановления сил	199
КУРКУМНОЕ МАСЛО	200
Виды куркумного масла	201
Состав и ценные свойства эфирного масла куркумы	201
Безопасность и противопоказания	202
Применение эфирного масла куркумы в медицинских целях.	203
Применение в аромакурительнице	204
Использование в косметике	204
Как разбавить масло куркумы?	204
Как еще используется куркумное масло?	205
Нормы использования эфирного масла куркумы	206
КУРКУМА В КОСМЕТОЛОГИИ	207
Рецепты масок для любого типа кожи	208
Рецепты масок для жирной кожи лица	208
Рецепты масок для сухой кожи лица	209
Рецепты масок для проблемной кожи	210
Рецепты масок для нормальной кожи	212
Рецепты очищающих масок для лица	212

Рецепты масок для зрелой кожи	213
Отбеливающие маски	215
Лосьоны	215
Кремы	216
Рецепты средств против выпадения волос	217
Рецепты средств против перхоти	219
Рецепты масок для жирных волос	220
КУРКУМА В КУЛИНАРИИ	221
Как выбрать куркуму и где ее купить	221
Сочетание с продуктами	222
Рецепты блюд с добавлением куркумы	223
Куркумный мед с яблочным уксусом	231
Целебные напитки с куркумным медом	232
Куркумный мед с целебными растениями	236
Аирный мед	236
Алтейный мед	237
Анисовый мед	237
Багульниковый мед	238
Базеликовый мед	238
Барбарисовый мед	239
Боярышниковый мед	239
Брусничный мед	241
Мед из цветков бузины черной	241
Вересковый мед	242
Верониковый мед	242
Гибискусовый мед	242
Девясилловый мед	243
Душицевый мед	244
Жасминовый мед	244
Имбирный мед	245
Инжирный мед	245
Календульный мед	246
Калиновый мед	246
Кардамоновый мед	247
Клеверный мед	248
Кориандровый мед	248
Коричный мед	249
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	251
УКАЗАТЕЛЬ	252

От автора

Целебные свойства куркумы исключительно высоко ценились в восточной медицине еще с древних времен. Ее свойства изучали древнеримский естествоиспытатель Плиний Старший и греческий врач и фармацевт Диоскорид, который описал куркуму в качестве средства, улучшающего пищеварение и согревающего тело. Диоскорид назначал снадобья из куркумного корня своим пациентам, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Древние римляне лечили этой пряностью глазные болезни, а древние греки устраняли последствия обильных пиршеств с помощью куркумы, завернутой в хлебную лепешку.

В Средние века из Греции и Рима куркумный корень попал в Англию, а затем и в другие страны Европы. В X веке благодаря целебным свойствам куркуму внесли в Англосаксонский медицинский справочник.

В Китае, например, растение использовали для избавления от синяков, ран, язв, от зубной и других видов боли. В Индостане — для очищения организма от токсинов. В Индии — добавляли в пищу для улучшения пищеварения. Древние лекари считали, что куркума обладает антигрибковыми и антибактериальными свойствами.

На Руси куркуму добавляли в различные блюда — квасы, наливки, браги, сбитни, меды, сдобные булочки и куличи. А вот жителям Советской России вкус и аромат куркумы был незнаком: после революции старые каналы импорта пряностей были утрачены, и многие рецепты вкусных и полезных блюд и напитков с куркумой забылись.

Многовековой опыт по применению куркумы в качестве лекарства лег в основу средств народной медицины. Однако долгое время использование этой пряности продолжало оставаться чисто эмпирическим. И только выявление способности куркумы синтезировать и накапливать многочисленные биологически активные вещества позволило коренным образом изменить процесс ее использования.

В предлагаемой читателю книге излагается богатейший опыт современной и древней народной медицины, а также новейшие научные данные по применению куркумы в лечебных целях.

Какой бывает куркума?

Страны, куда импортируют куркуму, не так часто имеют возможность наслаждаться свежими кореньями. Чаще всего в продаже можно встретить молотый куркумный порошок.

В высушенном виде куркума демонстрирует более высокие противовоспалительные и анестетические свойства. Поэтому она, как правило, используется для лечения артритов и воспалительных процессов.

Химический состав свежего корня куркумы несколько иной, ее полезные свойства больше направлены на лечение и профилактику проблем пищеварительной системы.

В лечебных и оздоровительных целях куркума используется в различных видах:

- свежий корень;
- высушенный корень;
- порошок;
- куркумное масло;
- эфирное масло.

При очистке организма в домашних условиях куркума может использоваться в виде настоев, настоек, отваров, заварок, паст, компрессов, ванн, масок, а также при простом добавлении его в любые блюда.

В медицине куркума применяется в различных лекарственных формах: таблетках, порошках, мазях, пастах, растворах, сборах и др. В кулинарии и фитотерапии чаще используют куркумный порошок. Из него готовят всевозможные напитки, делают соусы, отвары, чай.

Эфирное масло куркумы широко распространено в ароматерапии для лечения психоэмоциональных расстройств, простудных и вирусных заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата. Оно также применяется в горячих ингаляциях, в ваннах, для массажа.

Лечебно-профилактическое действие куркумы

Куркума обладает чудодейственной исцеляющей силой при лечении и профилактике многочисленных заболеваний.

Согласно современным представлениям куркума оказывает на организм следующие действия:

- антиартериосклеротическое (очищает стенки сосудов от атеросклеротических бляшек);
- антибактериальное;
- антигельминтное;
- антигипергликемическое;
- антимикробное;
- антиоксидантное;
- антисептическое;
- антиспазматическое (снимает спазмы различного происхождения);
- антитоксическое;
- ароматическое;
- бактерицидное;
- болеутоляющее;
- ветрогонное;
- возбуждающее;
- дезинфицирующее;
- желчегонное;
- иммуностимулирующее;
- положительное инотропное;
- кардиотоническое (отвечает за тонус сердечной мышцы);

- кровоочистительное;
- обезболивающее;
- общеукрепляющее;
- отхаркивающее;
- периферийное сосудорасширяющее;
- способствующее пищеварению;
- противоядное при отравлении грибами;
- потогонное;
- противовоспалительное;
- противогрибковое;
- противосвертывающее (подавляет тромбоксансинтетазу и является агонистом простаглицина);
- противотошнотное;
- противоязвенное (лечит кожные язвы и фурункулы);
- ранозаживляющее;
- легкое слабительное;
- седативное (успокаивающее);
- слюногонное;
- стимулирующее кровообращение;
- тонизирующее;
- выводящее излишки холестерина и препятствующее его накоплению;
- действие катализатора и синергиста с другими травами (позволяет проявить целебные свойства других лекарственных растений, если употребляется вместе с ними).

Куркуму можно считать лекарством для пожилых людей, так как в спектр ее показаний входят прединсультные и постинсультные состояния, возрастное снижение памяти, умственной работоспособности, физической выносливости и пр.

Чем же объясняется такое многообразие вариантов лекарственного использования куркумы? Современные научные исследования дают ответ на этот вопрос: все дело в уникальном содержании в пряности биологически активных веществ.

*Микроэлементы, содержащиеся в куркуме***МИНЕРАЛЫ:**

- **калий** (2524 мг) — полезен людям, страдающим аритмией (нарушениями сердечного ритма), способствует нормализации работы мышц, тем самым снижая выраженность и частоту приступов аритмии (норма потребления — 2500 мг);

- **магний** (193 мг), действуя вместе с калием, расслабляет мышцы, в результате чего реже возникают судороги;

- **фосфор** (268 мг) — сохраняет плотность костей и снижает их пористость, потому показан детям в период активного роста;

- **кальций** (183 мг) — участвует в построении костной ткани и сохранении плотности костей (наряду с фосфором);

- **железо** (41,42 мг) — при попадании в организм соединяется с молекулами кислорода, образуя гемоглобин, потому полезно людям с анемией (сниженным гемоглобином) в количестве не менее 10 мг в сутки;

- **натрий** (38 мг) — единственный положительно заряженный ион в составе межклеточной жидкости, благодаря которому в ней создается давление, необходимое для перемещения к клеткам полезных веществ;

- **марганец** (7,833 мг) — способствует формированию и развитию хрящевой и соединительной ткани;

- **цинк** (4,35 мг) — наравне с фосфором и кальцием отвечает за плотность костной ткани, предохраняет скелет от деформаций;

- **медь** (0,603 мг) — находится в составе фермента, отвечающего за выработку волокон коллагена и улучшающего состояние кожи;

- **селен** (4,5 мкг) — необходим для выработки тестостерона в мужском организме.

ВИТАМИНЫ:

- **холин** (49,2 мг) — участвует в образовании фосфолипида лецитина, который приносит пользу печени, очищая ее от жиров, и выводит из организма излишки холестерина, в результате чего косвенно препятствует развитию атеросклероза;

- **витамин С** (25,9 мг) — способствует укреплению иммунной системы;

- **витамин Е** (3,1 мг) — обладает выраженным антиоксидантным свойством, способствует укреплению клеточных стенок, в результате чего они становятся способны противостоять проникновению в них продуктов окисления — свободных радикалов;

- **витамин В₂** (2,33 мг) — принимает участие в выработке эритроцитов, потому его стоит принимать больным анемией (суточная норма — 2,2 мг для женщин, 3 мг — для мужчин), а также защищает сетчатку глаза от негативного воздействия ультрафиолетовых лучей, потому полезен тем, кто много времени проводит на солнце;

- **витамин В₆** (1,8 мг) — принимает участие в выработке красных кровяных телец и гемоглобина и вместе с калием и магнием приносит пользу тем, кто страдает от судорог, способствуя расслаблению мышц;

- **витамин В₁** (0,152 мг) — так же, как и витамин Е, способен укреплять мембраны клеток;

- **витамин К** (13,4 мкг) — способствует свертываемости крови и предотвращает кровотечения.

Совокупность приведенных данных о целебности содержащихся в куркуме биологически активных веществ, витаминов, макро- и микроэлементов позволяет увидеть новый аспект практического применения куркумы, что, без всякого сомнения, будет способствовать более глубокому познанию уже известных, а также выявлению новых целебных свойств куркумы.

Куркума при регулярном употреблении способствует восстановлению нормального кислотно-щелочного баланса крови. Содержащиеся в составе куркумы железо, витамин С, витамины группы В, медь, марганец, никель улучшают кроветворную функцию.

Оказывает противовоспалительное и бактерицидное действие, повышает эффективность профилактики и лечения инфекционно-воспалительных заболеваний; способствует восстановлению нормального артериального давления.

Куркума — эффективное природное снотворное, не вызывающее, в отличие от фармацевтических лекарственных снотворных препаратов, привыкания и не имеющее побочного действия. Седативное действие оказывают содержащиеся в куркуме витамины группы В и магний.

Оказывает обволакивающее, противовоспалительное и защитное действие на слизистую оболочку желудка и кишечника, способствует скорейшему заживлению пораженных воспалительно-язвенным процессом слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, восстанавливает оптимальный баланс кишечной микрофлоры.

Но рассматривать куркуму только как источник витаминов, макро- и микроэлементов не стоит, так как это все-таки специя, и используется она в небольших количествах.

Интересна куркума больше из-за других веществ, которые даже в мизерном количестве способны оказывать целебное действие. Это **эфирные масла** и их составляющие, среди которых особое внимание заслуживает куркумин.

Куркумин — это природный краситель, который окрашивает продукты в желтый и оранжевый цвет. Из него изготавливают пищевую добавку Е100, которую добавляют при изготовлении сыров, сливочного масла, маргарина, йогурта, майонеза, придавая продуктам товарный вид. Эта пищевая добавка разрешена в России (Таможенном союзе ЕАЭС), Украине, Евросоюзе. Она считается безопасной и даже полезной.