20 полезных свойств куркумы

  
   Куркума является одним из самых мощных натуральных целебных средств. Активный ингредиент куркумы - куркумин. Куркума используется уже более 2500 лет в Индии, где она, скорее всего, изначально использовалась в качестве красителя. В то время она уже была известна своими противовоспалительными свойствами. Целебные свойства этой специи постепенно обнаруживали себя на протяжении столетий. Многочисленные исследования показали, что куркума является воистину чудом природы, полезным в лечении различных заболеваний от рака до болезни Альцгеймера. Вот 20 причин, чтобы добавить куркуму в вашу диету:

* Куркума - естественный антисептик и антибактериальное средство, полезное для дезинфекции порезов и ожогов.
* В сочетании с цветной капустой куркума способна предотвратить рак простаты или приостановить рост опухоли предстательной железы.
* Предохраняет от рака молочной железы, по некоторым сведениям и от рака легких.
* Может предотвращать меланому и уничтожать уже образовавшиеся клетки меланомы.
* Снижает риск развития лейкемии у детей.
* Является эффективным природным детоксикантом печени.
* Куркума может предотвратить и замедлить прогрессирование болезни Альцгеймера, так как способна удалять амилоидные отложения бляшек в головном мозге.
* Может предотвратить возникновение метастазов при различных формах рака.
* Куркума является мощным природным противовоспалительным средством, которое не имеет побочных эффектов.
* По результатам некоторых исследований куркума перспективна в замедлении прогрессирования рассеянного склероза.
* Является природным обезболивающим и ингибитором ЦОГ-2.
* Куркума участвует в метаболизме жиров и помогает контролировать вес.
* С давних времен используется в китайской медицине для лечения депрессии.
* Благодаря противовоспалительным свойствам куркума весьма эффективна для лечения артрита и ревматоидного артрита.
* Усиливает эффекты химиотерапии и уменьшает побочные эффекты применяемых медикаментов.
* Ведутся перспективные исследования по вопросу о последствиях куркумы на рак поджелудочной железы.
* Ведутся исследования в подтверждение положительного эффекта куркумы при лечении множественной миеломы.
* Доказано, что куркума останавливает рост новых кровеносных сосудов в опухолях.
* Куркума ускоряет заживление ран и помогает в регенерации поврежденной кожи.
* Помогает в лечении псориаза и других воспалительных заболеваний кожи.

**Противопоказания:** Куркума не рекомендуется людям с камнями в желчном пузыре или желчных обструкциях. Хотя куркуму часто используют беременные женщины, необходимо все же проконсультироваться с врачом, прежде чем это делать, так как куркума является стимулятором матки.