



N. I. DANIKOV

LIEČIVÁ KURKUMA

Zázrak pre zdravie



N. I. DANIKOV

LIEČIVÁ KURKUMA



Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

First published in the Russian language
by Ltd Co Publishing House Eksmo
Copyright © Nikolay Danikov, 2018
Translation © 2021 by Želmíra Talajová
Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| OD AUTORA | 9 |
| ČO JE KURKUMA? | 10 |
| PREVENTÍVNO-LIEČEBNÝ ÚČINOK KURKUMY | 11 |
| MIKROPRVKY NACHÁDZAJÚCE SA V KURKUME | 13 |
| KONTRAINDIKÁCIE POUŽITIA KURKUMY | 16 |
| SPÔSOBY POUŽITIA KURKUMY NA LIEČEBNÉ ÚČELY | 17 |
| KURKUMA NA OČISTU ORGANIZMU | 24 |
| RECEPTY NA CHUDNUTIE | 27 |
| KURKUMA PRI KARDIOVASKULÁRNYCH OCHORENIACH | 29 |
| SRDCOVÉ NEURÓZY | 31 |
| TACHYKARDIA | 32 |
| ARYTMIA A EXTRASYSTOLA | 33 |
| STENOKARDIA | 34 |
| SRDCOVÁ NEDOSTATOČNOSŤ | 35 |
| MYOKARDITÍDA A REUMATICKÁ KARDITÍDA | 36 |
| SRDCOVÁ PORUCHA | 37 |
| INFARKT | 37 |
| KURKUMA PRI GASTROINTESTINÁLNYCH OCHORENIACH | 39 |
| ANOREXIA | 41 |
| ASCITES | 44 |
| ACHÝLIA (NEDOSTATOK ŽALÚDOČNEJ ŠŤAVY) | 49 |
| AEROFÁGIA | 49 |
| GASTRITÍDY | 52 |
| GASTRITÍDY S NÍZKOU KYSLOSŤOU | 54 |
| GASTRITÍDY S VYSOKOU KYSLOSŤOU | 56 |
| HEMOROIDY | 57 |
| DIAREA (HNAČKA) | 60 |
| DYSPEPSIA | 61 |
| DUODENITÍDA | 62 |

| | |
|----------------------------------|----|
| ZÁPACH Z ÚST | 63 |
| ZÁPCHA | 64 |
| KOLITÍDA | 66 |
| ZLÉ TRÁVENIE | 68 |
| PANKREATITÍDA | 69 |
| NEVOĽNOSŤ A VRACANIE | 70 |
| ENTERITÍDA (ZÁPAL TENKÉHO ČREVA) | 70 |

HELMINTÓZY (PARAZITÁRNE CHOROBY) 71

| | |
|-----------------------|----|
| ŠKRKAVKY, MRLE | 71 |
| PÁSOMNICE | 74 |
| LAMBLIÁZA (GIARDIÁZA) | 75 |

KURKUMA PRI OCHORENIACH DÝCHACÍCH ORGÁNOV 76

| | |
|--|-----|
| ANGÍNA | 76 |
| NACHLADNUTIE A AKÚTNE RESPIRAČNÉ VÍRUSOVÉ INFEKcie | 83 |
| PNEUMÓNIA A PLEURITÍDA | 88 |
| BRONCHITÍDA | 90 |
| TONZILITÍDA (ZÁPAL KRČNÝCH MANDLÍ) | 98 |
| FARYNGITÍDA (ZÁPAL HLTANA) | 99 |
| KAŠEĽ | 99 |
| ČIERNY (ZÁCHVATOVITÝ) KAŠEĽ | 105 |
| NÁDCHA | 105 |
| CHOROBY NOSA A PRÍNOSOVÝCH DUTÍN | 108 |
| HORÚČKA (DOČASNÁ VYSOKÁ TEPLOTA) | 110 |
| TUBERKULÓZA PĽÚC | 110 |
| BRONCHIÁLNA ASTMA | 116 |

KURKUMA PRI INÝCH OCHORENIACH 122

| | |
|-------------------------------------|-----|
| ANÉMIA | 122 |
| CHOROBY OBLIČIEK A MOČOVÉHO MECHÚRA | 125 |
| MOČOPUDNÉ PROSTRIEDKY | 136 |
| CHOROBY PEČENE | 147 |
| ŽLTAČKA | 149 |
| KURKUMA AKO ŽLČOPUDNÝ PROSTRIEDOK | 153 |
| METESENZITIVITA | 158 |
| OMRZLINY | 159 |
| PSORIÁZA | 159 |
| EKZÉM | 160 |

| | |
|---|------------|
| POPÁLENINY | 164 |
| BRADAVICE | 167 |
| ALKOHOLIZMUS | 168 |
| CHOROBY ENDOKRINNÉHO SYSTÉMU | 170 |
| REUMATIZMUS A OSTEOCHONDRÓZA | 171 |
| RADIKULITÍDA, NEURALGIE | 175 |
| CHOROBY KÍLBOV | 176 |
| DNA | 177 |
| UKLADANIE SOLÍ | 179 |
| TROMBOFLEBITÍDA, VARIKÓZNE ROZŠÍRENIE ŽÍL | 180 |
| RANY, ODRENINY, ZÁPALLY | 182 |
| BOLEŠŤ ZUBOV, STOMATITÍDY A GINGIVITÍDY | 187 |
| ALERGIA | 188 |
| „ZLATÝ KURKUMOVÝ MED“ | 190 |
| KURKUMOVÝ MED PRI CHOROBÁCH ŠTÍTNEJ ŽĽAZY | 190 |
| HYPOTYREÓZA (ZNÍŽENÁ ČINNOSŤ ŠTÍTNEJ ŽĽAZY) | 191 |
| HEPATITÍDA | 191 |
| CHOLECYSTITÍDA (ZÁPAL ŽLČNÍKA) | 192 |
| KURKUMOVÝ MED AKO PROTIJED | 192 |
| HYPOMNÉZIA (OSLABENIE PAMÄTI) | 193 |
| NESPAVOŠŤ | 193 |
| KVASINKOVÉ A PLESŇOVÉ OCHORENIA | 194 |
| OVČIE KIAHNE | 194 |
| NADMERNÉ POTENIE | 195 |
| OTLAKY | 195 |
| BOLEŠŤ HLAVY | 195 |
| ZÁVRAT | 197 |
| HYPERTENZIA (VYSOKÝ KRVNÝ TLAK) | 197 |
| HYPOTENZIA (NÍZKY KRVNÝ TLAK) | 198 |
| KONJUNKTIVITÍDA (ZÁPAL SPOJIVIEK) | 199 |
| KATARAKTA (SIVÝ ZÁKAL) | 199 |
| GLAUKÓM (ZELENÝ ZÁKAL) | 200 |
| SLABNUTIE ZRAKU | 201 |
| JAČMEŇ | 201 |
| ASTÉNIA, SLABOSŤ, VYČERPANOSŤ | 202 |
| KURKUMA V GERONTOLÓGII | 204 |
| PROSTRIEDKY NA OBNOVENIE SÍL | 205 |

KURKUMOVÝ OLEJ 206

| | |
|---|-----|
| DRUHY KURKUMOVÉHO OLEJA | 206 |
| ZLOŽENIE A CENNÉ VLASTNOSTI KURKUMOVÉHO ÉTERICKÉHO OLEJA | 207 |
| BEZPEČNOSŤ A KONTRAINDIKÁCIE | 207 |
| POUŽÍVANIE KURKUMOVÉHO ÉTERICKÉHO OLEJA NA MEDICÍNSKE ÚČELY | 209 |
| POUŽITE V AROMALAMPE | 209 |
| POUŽITIE V KOZMETIKE | 210 |
| AKO RIEDIŤ KURKUMOVÝ OLEJ? | 210 |
| AKO INAK SA EŠTE POUŽÍVA KURKUMOVÝ OLEJ? | 210 |
| PRÁVIDLÁ POUŽÍVANIA KURKUMOVÉHO ÉTERICKÉHO OLEJA | 211 |

KURKUMA V KOZMETOLÓGI 213

| | |
|---|-----|
| RECEPTY NA MASKY NA KAŽDÝ TYP PLETI | 213 |
| RECEPTY NA MASKY NA MASTNÚ PLEŤ | 214 |
| RECEPTY NA MASKY NA SUCHÚ PLEŤ | 215 |
| RECEPTY NA MASKY NA PROBLÉMOVÚ PLEŤ | 217 |
| RECEPTY NA MASKY NA NORMÁLNU PLEŤ | 219 |
| RECEPTY NA ČISTIACE PLEŤOVÉ MASKY | 219 |
| RECEPTY NA MASKY NA ZRELÚ PLEŤ | 220 |
| BIELIACE MASKY | 222 |
| PLEŤOVÉ VODY A PLEŤOVÉ MLIEKA | 223 |
| KRÉMY | 223 |
| RECEPTY NA PRÍPRAVKY PROTI VYPADÁVANIU VLASOV | 224 |
| RECEPTY NA PROSTRIEDKY PROTI LUPINÁM | 226 |
| RECEPTY NA MASKY NA MASTNÉ VLASY | 227 |

KURKUMA V KUCHYNI 228

| | |
|--------------------------------------|-----|
| AKO SI VYBRAŤ KURKUMU A KDE JU KÚPIŤ | 228 |
| KOMBINOVANIE S POTRAVINAMI | 229 |

RECEPTY NA JEDLÁ S KURKUMOU 230

| | |
|-----------------------------------|-----|
| KURKUMOVÝ MED S JABLČNÝM OCTOM | 237 |
| LIEČIVÉ NÁPOJE S KURKUMOVÝM MEDOM | 239 |

KURKUMOVÝ MED S LIEČIVÝMI BYLINAMI 243

| | |
|-----------------|-----|
| PUŠKVCOROVÝ MED | 243 |
| IBIŠOVÝ MED | 244 |
| ANÍZOVÝ MED | 244 |

| | |
|---------------------------|-----|
| ROJOVNÍKOVÝ MED | 245 |
| BAZALKOVÝ MED | 245 |
| MED S DRÁČOM OBYČAJNÝM | 245 |
| HLOHOVÝ MED | 246 |
| BRUSNICOVÝ MED | 247 |
| MED Z KVETOV BAZY ČIERNEJ | 248 |
| VRESOVÝ MED | 248 |
| VERONIKOVÝ MED | 249 |
| IBIŠTEKOVÝ MED | 249 |
| MED S OMANOM | 250 |
| PAMAJORÁNOVÝ MED | 251 |
| JAZMÍNOVÝ MED | 251 |
| ZÁZVOROVÝ MED | 252 |
| FIGOVÝ MED | 253 |
| NECHTÍKOVÝ MED | 253 |
| KALINOVÝ MED | 254 |
| KARDAMÓMOVÝ MED | 254 |
| ĎATELINOVÝ MED | 255 |
| KORIANDROVÝ MED | 256 |
| ŠKORICOVÝ MED | 257 |

| | |
|--------------|------------|
| ZÁVER | 258 |
|--------------|------------|

| | |
|-----------------|------------|
| REGISTER | 260 |
|-----------------|------------|

*Všetko, čo potrebujete
pre zdravie,
nájdete aj v kurkume.*

Liečivé vlastnosti kurkumy vysoko oceňovali vo východnej medicíne už od staroveku. Jej vlastnosti skúmali staroveký rímsky prírodopisec Plínius starší a grécky lekár a lekárnik Dioscorides, ktorí opísali kurkumu ako prostriedok na zlepšenie trávenia a zahrievania tela. Dioscorides predpisoval lieky z koreňa kurkumy svojim pacientom s chorobami gastrointestinálneho traktu. Touto koreninou starovekí Rimania liečili očné choroby a starovekí Gréci odstraňovali následky hojných hostín kurkumou zavinutou do chlebovej placky.

V stredoveku sa koreň kurkumy dostal z Grécka a Ríma do Anglicka a potom do ďalších európskych krajín. Kurkumu pre jej liečivé vlastnosti zapísali v 10. storočí do anglosaskej lekárskej príručky.

Napríklad v Číne sa táto rastlina používala na odstránenie modrín, rán, vredov, bolesti zubov a iných druhov bolesti. V Indii slúžila na očistu tela od toxínov. Pridávali ju do jedla na zlepšenie trávenia. Starovekí liečitelia verili, že kurkuma má antimykotické a antibakteriálne vlastnosti.

V starom Rusku sa kurkuma pridávala do rôznych kvasov, likérov, šumivých a medových nápojov, medu, buchiet a koláčov. Obyvatelia sovietskeho Ruska však chuť a arómu kurkumy nepoznali: Staré kanály na dovoz korenín po Veľkej októbrovej revolúcii zanikli a mnoho receptov na chutné a zdravé jedlá a nápoje s kurkumou upadlo do zabudnutia.

Stáročné skúsenosti s používaním kurkumy ako liečiva sa stali základom tradičnej medicíny. Dlho však bolo používanie tohto korenia čisto empirické. Až odhalenie schopnosti kurkumy syntetizovať a akumulovať množstvo biologicky aktívnych látok umožnilo radikálne zmeniť jej použitie.

V tejto knihe čitateľom podávame bohaté skúsenosti zo súčasnej medicíny, starého ľudového liečiteľstva a tiež najnovšie vedecké údaje o používaní kurkumy na liečebné účely.

ČO JE KURKUMA?

Krajiny, do ktorých sa kurkuma dováža, nemajú často príležitosť vychutnať si čerstvé korene. Najčastejšie sa predáva kurkuma pomletá na prášok.

Po vysušení má kurkuma výraznejšie protizápalové a anestetické vlastnosti. Z tohto dôvodu sa zvyčajne používa na liečbu artritídy a zápalových procesov.

Chemické zloženie čerstvého koreňa kurkumy je trochu odlišné a jej prospešné vlastnosti sa viac zameriavajú na prevenciu a liečbu problémov tráviacej sústavy.

Na liečbu a zotavenie sa používa kurkuma v rôznych podobách:

- čerstvý koreň,
- sušený koreň,
- prášok,
- kurkumový olej,
- éterický olej.

Na očistu organizmu v domácich podmienkach sa môže používať kurkuma vo forme výluhov, tinktúr, odvarov, záparov, pást, obkladov, kúpeľov, masiek a tiež jednoduchým pridaním do akýchkoľvek jedál.

V medicíne sa kurkuma používa v rôznych liekových formách: v tabletách, práškoch, mastiach, pastách, roztokoch, bylinných zmesiach atď. Kurkumový prášok sa najčastejšie používa pri varení a vo fytoterapii. Pripravujú sa z neho všetky možné druhy nápojov, vyrábajú sa omáčky, odvary, výluhy.

Kurkumový éterický olej sa bežne používa v aromaterapii na liečbu psychoemocionálnych porúch, chorôb z nachladnutia a vírusových ochorení, chorôb oporno-pohybového aparátu. Používa sa tiež na horúce inhalácie, do kúpeľa, pri masáži.

PREVENTÍVNO-LIEČEBNÝ ÚČINOK KURKUMY

Kurkuma sa vyznačuje zázračnou liečivou silou pri prevencii a liečbe mnohých ochorení.

V modernom chápaní má kurkuma na organizmus tieto účinky:

- antiaterosklerotický (čistí steny krvných ciev od aterosklerotických plakov),
- antibakteriálny,
- antihelmintický (pôsobí proti črevným parazitom),
- antihyperglykemický,
- antikoagulačný (potláča tromboxánsyntetázu a je agonistom prostacyklínu),
- antimikrobiálny,
- antioxidantný,
- antiseptický,
- antispazmatický (zmierňuje kŕče rôzneho pôvodu),
- antitoxický,
- aromatický,
- baktericídny;
- dezinfekčný,
- digestívny (zlepšuje trávenie),
- expektoračný (napomáha vykašliavanie),
- imunostimulačný,
- kardiotonický (stimuluje tonus srdcového svalu),
- katalyzačný a synergický s inými bylinami (zosilňuje liečivé vlastnosti iných liečivých rastlín, ak sa s nimi použije),
- mierne laxatívny,
- odstraňujúci bolesť,
- podporujúci tvorbu slín,
- posilňujúci,
- potopudný,
- pozitívny inotropný,
- protiplesňový,
- protivredový (lieči kožné vredy a furunkuly),

- protizápalový,
- rozširujúci periférne cievy,
- sedatívny (upokojujúci),
- stimulujúci krvný obeh,
- tonizujúci,
- urýchľujúci hojenie rán,
- utišujúci,
- uvoľňujúci zastavené vetvy,
- vzpružujúci,
- zbavujúci prebytočného cholesterolu a zabraňujúci jeho hromadeniu,
- zmierňujúci bolesť,
- zmierňujúci nevoľnosť,
- zneškodňujúci jed pri otrave hubami,
- žlčopudný.

Kurkumu možno považovať za liek pre starších ľudí, pretože rozsah jej indikácií zahŕňa stavy pred mozgovou príhodou a po nej, s vekom súvisiace slabnutie pamäti, mentálneho výkonu, fyzickej vytrvalosti atď.

Čím sa vysvetľuje taká rozmanitosť liečivého použitia kurkumy? Moderný vedecký výskum dáva odpoveď na túto otázku: Celá podstata veci spočíva v jedinečnom obsahu biologicky aktívnych látok v tomto korení.

MIKROPRVKY NACHÁDZAJÚCE SA V 100 G KURKUMY

■ MINERÁLY:

- **draslík** (2524 mg) – je užitočný pre ľudí trpiacich arytmiou (poruchou srdcového rytmu), pomáha normalizovať funkciu svalov, čím znižuje závažnosť a frekvenciu výskytu arytmií (potrebná dávka je 2500 mg);
- **horčík** (193 mg) – v spolupôsobení s draslíkom uvoľňuje svaly, vďaka čomu kŕče vznikajú menej často;
- **fosfor** (268 mg) – zachováva hustotu kostí a zmierňuje ich pórovitosť, preto sa odporúča deťom v období ich aktívneho rastu;
- **vápnik** (183 mg) – podieľa sa na tvorbe kostného tkaniva a na udržiavaní hustoty kostí (spolu s fosforom);
- **železo** (41,42 mg) – len čo sa dostane do organizmu, spojí sa s molekulami kyslíka a vytvorí hemoglobín, preto je užitočný pre ľudí s anémiou (nedostatok hemoglobínu) v množstve najmenej 10 mg za deň;
- **sodík** (38 mg) – jediný kladne nabitý ión v medzibunkovej tekutine, vďaka ktorému sa v nej vytvára tlak potrebný na presun užitočných látok do buniek;
- **mangán** (7833 mg) – prispieva k tvorbe a rozvoju chrupavky a spojivového tkaniva;
- **zinok** (4,35 mg) – spolu s fosforom a vápnikom zabezpečuje hustotu kostného tkaniva a chráni kosť pred deformáciou;
- **meď** (0,603 mg) – je súčasťou enzýmu, ktorý zodpovedá za produkciu kolagénových vlákien a zlepšuje stav pokožky;
- **selén** (4,5 µg) – je potrebný na produkciu testosterónu v mužskom tele.

■ VITAMÍNY:

- **cholín** (49,2 mg) – podieľa sa na tvorbe lecitín fosfolipidu, ktorý prospieva pečeni tým, že ju očisťuje od tukov a odstraňuje z tela prebytočný cholesterol, a tak nepriamo zabraňuje rozvoju aterosklerózy;

- **vitamín C** (25,9 mg) – pomáha posilňovať imunitný systém;
- **vitamín E** (3,1 mg) – má výraznú antioxidačnú vlastnosť, pomáha posilňovať bunkové steny, vďaka čomu sú schopné odolávať prenikaniu oxidačných produktov – voľných radikálov;
- **vitamín B₂** (2,33 mg) – podieľa sa na tvorbe červených krviniek, preto by ho mali užívať pacienti s anémiou (denná dávka je 2,2 mg pre ženy a 3 mg pre mužov). Taktiež chráni sietnicu oka pred negatívnymi účinkami ultrafialových lúčov, a preto je užitočný pre tých, ktorí trávajú veľa času na slnku;
- **vitamín B₆** (1,8 mg) – zúčastňuje sa na tvorbe červených krviniek a hemoglobínu. Spolu s draslíkom a horčíkom prospieva tým, ktorí trpia záchvatmi, pretože pomáha uvoľňovať svaly;
- **vitamín B₁** (0,152 mg) – podobne ako vitamín E dokáže posilňovať bunkové membrány;
- **vitamín K** (13,4 µg) – podporuje zrážanie krvi a zabraňuje krvácaniu.

Všetky uvedené údaje o prospešnosti biologicky aktívnych látok prítomných v kurkume, o vitamínoch, makro- a mikroprvkoch poskytujú nový pohľad na praktické využitie kurkumy, čo nepochybne prispieje k hlbšiemu poznaniu jej už známych liečivých vlastností a k objaveniu nových.

Pri pravidelnom používaní kurkuma pomáha obnoviť normálnu acidobázickú rovnováhu v krvi. Železo, vitamín C, vitamíny skupiny B, meď, mangán a nikel nachádzajúce sa v kurkume zlepšujú funkciu krvotvorby.

Má protizápalové a baktericídne účinky, zvyšuje účinnosť prevencie a liečby infekčných a zápalových ochorení; pomáha obnoviť normálny krvný tlak.

Kurkuma je účinný prírodný prášok na spanie, ktorý, na rozdiel od farmaceutických preparátov na spanie, nie je návykový a nemá vedľajšie účinky. Horčík a vitamíny skupiny B, ktoré kurkuma obsahuje, majú sedatívny účinok.

Má protizápalový a ochranný účinok na sliznicu žalúdka a čriev, kde vytvára ochranný povlak, podporuje rýchlejšie hojenie sliznic

gastrointestinálneho traktu poškodených zápalovým a vredovým procesom a obnovuje optimálnu rovnováhu črevnej mikroflóry.

Kurkumu však nemožno považovať iba za zdroj vitamínov, makro- a mikroprvkov, pretože je to predsa len korenie a používa sa v malých množstvách.

Kurkuma je zaujímavejšia pre iné látky, ktoré dokonca aj v nepatrnom množstve môžu mať liečivý účinok. Sú to éterické oleje a ich zložky, z ktorých si osobitnú pozornosť zaslúži kurkumín.

Kurkumín je prírodné farbivo, farbía sa ním výrobky na žltú a oranžovú farbu. Z neho sa vyrába potravinárska prísada E 100, ktorú vo výrobe pridávajú do syrov, masla, margarínu, jogurtu, majonézy, aby týmto výrobkom dodali obchodný vzhľad. Táto potravinárska prísada je povolená v Rusku (v Colnej únii EAEU), na Ukrajine a v Európskej únii. Považuje sa za bezpečnú a dokonca užitočnú.

Korenina kurkuma obsahuje tiež alfafelandrén, bisabolén, turmerón (má antiparazitický účinok a potláča rast patogénnych baktérií), linalool, cineol (priaznivo pôsobí na fungovanie žalúdka, ničí parazity), gingerol, kamfen, sabinen, borneol, zingiberén (asi 70 %), citral, škrob (4 %), horké látky, oxaláty, cukor a tuk, éterický olej s vysokým obsahom terpénov a terpenoidov. Terpény a zingiberény v kombinácii s turmerónom, dimetylbenzylalkoholom, metylacetylcyklohexénom dodávajú kurkume charakteristickú jemnú arómu.

Všetko toto umožňuje používať preparáty na báze kurkumy ako prostriedky na prevenciu a liečbu rôznych ochorení.

V kurkume sa nachádzajú látky podporujúce prirodzenú syntézu kolagénu, ktorý dodáva pokožke pružnosť a pevnosť (medzi zložky, ktoré sú súčasťou kurkumy, patria fytosteroly, vitamín C, karotenoidy, meď, flavonoidy), a preto sa často používa ako kozmetický prostriedok, ktorý uchováva mladosť a krásu ľudského tela.

KONTRAINDIKÁCIE POUŽITIA KURKUMY

Kurkumu možno prirovnať k silnému lieku, a preto musíte vedieť, aké nepríjemné následky môže mať jej použitie.

- Alergia – začiatčníci musia v prvých dňoch používať kurkumu v malých dávkach a zároveň starostlivo sledovať svoje telo.
- Pri chronických gastritídach s vysokou kyslosťou sa môže vyskytnúť pálenie záhy.
- Porucha fungovania gastrointestinálneho traktu.
- Kolísanie krvného tlaku alebo hladiny cukru v krvi (najčastejšie ide o zmeny na stranu znižovania).
- Zriedkavo sa vyskytuje zhoršenie kvality vlasov alebo zvýšenie hladiny cholesterolu.
- Neodporúča sa užívať lieky, ktorých základom je kurkuma, a tiež používať kurkumu na prípravu jedál pre ľudí so žlčníkovými kameňmi, najmä ak ide o veľké kamene. Súvisí to so žlčopudným účinkom tohto korenia – kamene sa môžu dať do pohybu.



SPÔSOBY POUŽITIA KURKUMY NA LIEČEBNÉ ÚČELY

Výluh. Do smaltovanej misky dajte 1/2 čajovej lyžičky mletej kurkumy a na špic vreckového nožíka mletého čierneho korenia, zalejte 1 pohárom horúcej vody, prikryte pokrievkou a za častého miešania hrejte vo vodnom kúpeli 15 minút. Potom nechajte 45 minút chladnúť pri izbovej teplote a precedte. Odcedený zvyšok suroviny vytlačte. Objem získaného výluhu dolejte prevarenou vodou do 200 ml. Užívajte 3× za deň po 1/3 pohára 15 minút pred jedlom.

Odvar. Do smaltovanej misky dajte 1/2 čajovej lyžičky mletej kurkumy a na špic vreckového nožíka mletého čierneho korenia, zalejte 1 pohárom horúcej vody, prikryte pokrievkou a za častého miešania hrejte vo vodnom kúpeli 30 minút. Potom nechajte 10 minút chladnúť pri izbovej teplote a precedte. Odcedený zvyšok suroviny vytlačte. Objem získaného odvaru dolejte prevarenou vodou do 200 ml. Užívajte 3× za deň po 1/4 pohára 30 minút pred jedlom.

Kúpele s kurkumou. Kurkumové kúpele sa používajú na zmiernenie bolestí svalov a kĺbov a tiež ako prostriedok na prevenciu chorôb z nachladnutia. Tieto kúpele prinášajú uvoľnenie, zvyšujú obranyschopnosť organizmu, pomáhajú predchádzať chorobám z nachladnutia v daždivom a sychravom jesennom období alebo v mrazivom zimnom dni.

Na prípravu budete potrebovať: 3 polievkové lyžice mletej kurkumy.

Spôsob prípravy a použitia: Kurkumu zalejte 1 litrom studenej vody, priveďte do varu a potom hrejte na miernom ohni 10 až 12 minút. Odvar vylejte do vane naplnenej teplou (37 až 38 °C) vodou a dobre premiešajte. Sedenie v kurkumovom kúpeli sa neodporúča dlhšie ako 20 minút. Po kúpeli sa neosprchujte. Tieto procedúry je najlepšie vykonávať pred spaním.

Čaj. Kurkumový čaj sa odporúča najmä pre tých, ktorí majú poruchy fungovania tráviacej sústavy: nechutenstvo, nevoľnosť, žalúdočné bolesti, tráviace ťažkosti, zápchy atď. Tento hrejivý nápoj pomáha aj pri prechladnutí, chrípke, kašli, bronchitíde, bolesti hlavy, bolestiach tela a horúčke.

Kurkumový čaj má tiež veľký čistiaci účinok, a preto dokáže čistiť organizmus od toxínov a škodlivín, normalizuje metabolizmus tukov a krvný tlak, čím pomáha zbaviť sa nadváhy, znížiť riziko aterosklerózy a tvorby krvných zrazenín. Čaj z kurkumy popritom dokonale vzpruží a obnoví sily.

Existuje veľa receptov na kurkumový čaj. Pripravuje sa z prášku, z mletého sušeného koreňa kurkumy. Treba mať na pamäti, že korenie má ostrú chuť, takže privykanie na tento nápoj si vyžaduje nejaký čas. Kurkuma sa pridáva do čaju pri jeho zavarení, potom ho treba nechať postáť v čajovej kanvici alebo termoske najmenej 5 minút. Na zlepšenie chuti sa ešte pridáva zelený čaj, med, mäta, medovka, kardamóm, citrón a pomarančová šťava.

Pri príprave kurkumového čaju treba dodržiavať niekoľko dôležitých pravidiel:

1. Ak čaj pripravujete na liečbu chorôb z nachladnutia, vodu s kurkumou varte v otvorenom hrnci 10 minút.
2. Ak chcete použiť mletú kurkumu, znížte jej množstvo na polovicu a nápoj hrejte na nízkej teplote 20 až 25 minút.
3. Kurkumu môžete zavariť v termoske a potom ju nechajte lúhovať niekoľko hodín.
4. Do kurkumového čaju, ktorý sa pije ako osviežujúci nápoj, po ochladení pridajte lístky mäty a kocky ľadu. Môžete pridať aj med podľa chuti.

Dôležité! Kurkumový čaj sa nesmie piť: v druhej polovici tehotenstva, v čase hypertenzných kríz, v prípade horúčky a zhoršenia gastrointestinálnych ochorení.

■ Základný recept na čaj z kurkumy pomletej na prášok

Zloženie: 1/2 alebo 1/3 čajovej lyžičky kurkumového prášku (podľa chuti), na špic vreckového nožička mletého čierneho korenia, 200 ml vody, 1 až 2 čajové lyžičky medu.

Spôsob prípravy: Kurkumový prášok a mleté čierne korenie zalejte vriacou vodou, prikryte pokrievkou a nechajte postáť 3 až 5 minút. Pridajte med a zamiešajte. Čaj pite teplý.

■ Kurkumový čaj s medom a citrónovou šťavou

Zloženie: 1 čajová lyžička kurkumového prášku, na špic vreckového nožika mletého čierneho korenia, 1 čajová lyžička medu, citrónová šťava podľa chuti.

Spôsob prípravy: Kurkumu s korením zalejte 200 ml vriacej vody a nechajte lúhovať 10 minút. Pridajte med a citrónovú šťavu. Užívajte ráno po 100 ml tohto nápoja 30 minút pred raňajkami. Zvyšný čaj vypite cez deň po malých dúškoch medzi jedlami. Nápoj zlepšuje trávenie, odvádza z tela toxíny, podporuje vstrebávanie potravy.

■ Posilňujúci kurkumový čaj s pomarančovou šťavou

Zloženie: 1 čajová lyžička kurkumového prášku, na špic vreckového nožika mletého čierneho korenia, 2 polievkové lyžice pomarančovej šťavy, 1 čajová lyžička medu.

Spôsob prípravy: Kurkumu s korením dajte do veľkej pohára a asi do štvrtiny jeho objemu zalejte prevarenou vodou izbovej teploty. Potom dolejte horúcou (nie vriacou!) vodou. Nechajte lúhovať 5 až 6 minút, potom pridajte med a pomarančovú šťavu. Používajte na prevenciu chorôb z nachladnutia v chladnom ročnom období.

■ Orientálny kurkumový čaj

Zloženie: 1/2 čajovej lyžičky kurkumového prášku, 1/2 čajovej lyžičky mletých klinčekov, 1/2 čajovej lyžičky mletého kardamómu, 1/2 čajovej lyžičky mletého muškátového orieška, na špic vreckového nožika mletého čierneho korenia, 2 čajové lyžičky zeleného čaju, 1 čajová lyžička čierneho čaju, 500 ml mlieka s množstvom tuku 1,5 až 2,5 %.

Spôsob prípravy: Do smaltovanej nádoby nalejte 500 ml vody a postavte ju na oheň. Postupne pridajte klinčeky, kardamóm, kurkumu, čierne korenie, zelený čaj a priveďte do varu. Ohrievajte 1 minútu a potom prilejte mlieko. Nasypťte čierny čaj a znova dajte zovrieť. Pridajte do nápoja muškátový oriešok a povarte 1 minútu. Odstavte z ohňa, nechajte lúhovať 5 minút a potom precedte cez niekoľko vrstiev gázy do keramickej nádoby. Nápoj treba piť v prípade akútnej respiračnej vírusovej infekcie, chrípky a angíny ráno na lačný žalúdok.