

Kurkuminas - žodis, kurį reikia išsiminti

Ciberžolė. Sveikatos specialistai sako, kad šį žodį turi išsiminti visi, besirūpinantys sveikata ir gera savijauta. Nuo neatmenamų laikų ciberžolė buvo vadinama vienu naudingiausių prieskonių. Šiuo metu šis augalas išgyvena tikrą atgimimo laikotarpį. Medicina ciberžolę atrado XVII amžiuje, kai Indijos tyrėjai nustatė, kad šis prieskoninis augalas veikia kaip antioksidantas ir pasižymi uždegimą slopinančiu poveikiu. Atlikdami tyrimus specialistai pildo vis ilgėjantį sąrašą gerųjų ciberžolės savybių, galinčių padėti užkirsti kelią vėžiui, Alzheimerio ligai ir sustabdyti senatvę.

Medikų teigimu, apie kurkuminą (ciberžolės šaknies ekstraktą – pagrindinę veikliąją ciberžolės dalį) žmonės turėtų žinoti kaip apie nepamainomą natūralią priemonę mūsų sveikatai. **Šis stebuklingas prieskonis yra tikras jaunystės ir geros savijautos garantas. Sveikatos specialistai vardija kurkumino privalumus: apsaugo nuo senėjimo, turi priešuždegiminių, antioksidacinių savybių, įrodytų daugiau nei 7 tūkstančiuose mokslinių straipsnių.**

Nepamainoma natūrali priemonė mūsų sveikatai

Priešuždegiminėmis savybėmis pasižymintis kurkuminas palengvina artrito simptomus, mažina sąnarių skausmą ir tinimą, gali padėti kovoti su lėtiniais uždegimais, cukriniu diabetu, valo kepenis ir padeda įveikti skrandžio opas, saugo organizmą nuo toksinų.

Sveikatos specialistai pastebi, kad kurkumino ekstraktas netgi gali būti naudojamas vėžinių ląstelių augimui stabdyti. Ši ciberžolės pagrindinė sudedamoji dalis turi unikalių savybių atpažinti vėžį ir dėl labai didelio antioksidantų kiekio neleidžia jam pradėti formuotis. Atliktų tyrimų duomenimis, dėl teigiamo poveikio reikiamam tam tikrų hormonų lygiui palaikyti kurkuminas gali būti naudojamas senatvinės demencijos, Alzheimerio ligos prevencijai. Atliekant tyrimus nustatyta, kad vartojant ciberžolę kiekvieną dieną sumažėja trombu formavimosi rizika.

Prieskoninė daržovė ypač vertinama ir grožio pasaulyje

Amerikos sveikatos specialistai rekomenduoja ciberžolės šaknies ekstraktą – kurkuminą – vartoti saugant ne tik savo sveikatą, bet ir figūrą, nes natūralios prieskonio savybės sumažina kenksmingo maisto žalą, gerina virškinimą, sumažina cholesterolio kiekį. Kenksmingą maistą sveiku paverčianti ciberžolė naudinga ir metant svorį dėl antioksidacinių savybių – mažiau uždegiminių procesų, mažesnė galimybė priaugti nereikalingų kilogramų.

Natūropatinės mitybos specialistė Tautvilė Šliažaitė savo pacientams rekomenduoja įtraukti ciberžolę į kasdieninį racioną. Kad geriau išsivintų, ji ciberžolės prieskonius pataria vartoti sumaišius su aliejumi ir juodaisiais pipirais.

„Savo praktikoje dažnai susiduriu su asmenimis, kuriuos vargina nusilpęs imunitetas ar imuninio pobūdžio susirgimai, kaip Hašimoto tiroiditas ar psoriazė. Šis prieskonis itin svarbus šiai žmonių grupei, – sako natūropatinės mitybos specialistė. – Ciberžolė yra itin unikalus prieskonis, reikalingas mūsų visų virtuvėje, jei jums padidėjęs cholesterolis, turite odos problemų, nusilpęs imunitetas, virškinimo problemos, sąnarių skausmai ar tiesiog vyksta gijimo procesai po traumų“, – sako Tautvilė Šliažaitė.

Ciberžolės džiovinto prieskonio miltelių rekomenduojama vartoti iki 10 gramų per dieną. Geriausia iš ryto su vandeniu arba kaip prieskonį su maistu. Tačiau sveikatos specialistai atkreipia dėmesį, kad taip organizmas pasisavina tik labai mažą naudingųjų medžiagų kiekį. Žmogaus organizmui svarbu gauti koncentruotą kurkumino normą. Nes jis yra vienas aktyviausių ciberžolės ingredientų. Norint maksimalaus ciberžolės efekto, geriausia rinktis skystus jos papildus. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad taip naudingąsias ciberžolės savybes organizmas pasisavina iki 6 kartų efektyviau ir greičiau. Sveikatos specialistai atkreipia dėmesį, kad pagrindines gydomąsias savybes turi ciberžolės pagrindinė ir svarbiausia sudedamoji dalis – kurkuminas, pasižymintis priešūždegiminiu poveikiu. O visų lėtinių ligų priežastis – vykstantys lėtiniai uždegimai organizme. Kurkuminas tuos uždegiminius procesus slopina, todėl mokslininkai sako, jog tai yra šimtaprocentinė priemonė ligų profilaktikai. Vienintelė problema yra ta, jog paprasti prieskoniniai milteliai yra netirpūs vandenyje, todėl labai sunkiai pasisavinami organizmo. Skysti kurkumino papildai ypač rekomenduojami onkologiniams pacientams per chemoterapiją. Reguliariai vartojant kurkuminą galima atitolinti senatvę ir užkirsti kelią net pačioms baisiausioms ligoms.

Daugiau: [maisto papildai](#)

