

# 10 причини да използваме куркума

Подправката куркума е позната по цял свят заради полезните си свойства и вкусови качества. Една от основните ѝ съставки – куркумин – би могла да замести много от познатите ви лекарства. В Европа и Америка в момента подправката е много нашумяла и множество изследвания биват посветени на нея. Макар да се радваме на този напредък, не можем да не отбележим факта, че Индия и традиционната им Аюрведична медицина още преди векове са достигнали до това познание.

Нека набързо ви запозная със свойствата на куркумата, една от съставките на кърито, с така отличаващия се силен оранжев цвят:

- Противовъзпалително
- Антистресово / антидепресиращо
- Болкоуспокояващо
- Антираково (подпомагащо при химиотерапия)
- Антиоксидиращо

Подходяща е при следните проблеми:

- Диабет
- Възпалена лигавица на червата
- Ставни болки и артрит
- Висок холестерол
- Болезнена менструация



Подправката съдържа магнезий, желязо, витамин В6, витамин С и фибри.

Едно от основните предимства на куркумата пред подобни средства от стандартната медицина е, че няма странични ефекти (стига, разбира се, да не се приема в екстремно големи количества).

Острите възпалителни процеси в тялото имат важна функция – помагат на тялото да изгради антитела и да се справи с боледуването. Когато обаче възпалението се хронифицира, може да доведе до сериозни проблеми в организма. Куркумата е много ефективно средство при тези слаби, но продължителни възпалителни процеси в тялото.

Има няколко форми, под които можете да намерите подправката на пазара – на прах, на таблетки или дори в естествена форма – корен. Можете да готвите с нея и да я добавяте към салати и напитки.

Важен съвет за по-доброто усвояване на куркумата е да се приема в комбинация с черен пипер и когато я използвате за готвене, да се слага в началото в мазнината на ястието.



Рецептата, която съм избрала да ви представя, е една от най-популярните и съответно с множество разновидности. Избрах един от най-лесните варианти за нетърпеливци като мен. Признавам, че понякога си правя „чай от куркума“, като в малко топла вода с лимон просто разтварям половин чаена лъжичка от нея. Тази рецепта обаче има множество допълнителни предимства. Много е подходяща за сухи, досадни кашлици, които се опитвате да успокоите през нощта.

### „Златно мляко“

Необходими продукти:

1 чаена чаша мляко (прясно или ядково, аз лично предпочитам кокосово)

1 чаена чаша вода

1 с.л. гхи (пречистено масло)

1 с.л. мед

1 ч.л. куркума на прах

Начин на приготвяне:

Затоплете на котлона за 2 минути млякото с водата (на слаб огън). Добавете маслото, меда и куркумата и бъркайте в продължение на още 2 минути. Можете по желание да добавите канела или черен пипер. Изсипете в чаша и се насладете!

