**Лондэ Хайжунь рекомендует**

**КУРКУМА**

Куркума – многолетнее растение из рода имбирных, из высушенного корневища которого готовят популярную во всем мире приправу.

В чистом виде специю употреблять нельзя! Куркуму нужно использовать совместно со жгучим перцем во время приема пищи.

**Куркума — 16 полезных свойств**

1. **Борется с онкологическими заболеваниями**

Куркумин способствует профилактике различных онкологических заболеваний. Особенно это важно для предотвращения рака толстой кишки, так как он начинается с появления обычных полипов, которые без лечения могут перерасти в опухоль. Мужчины очень часто страдают от рака простаты. Добавление куркумы в пищу помогает в борьбе с этим недугом. Также исследования показали, что экстракт куркумы действует как блокатор раковых клеток (хемосенсибилизатор) поджелудочной железы, эффективен при раке груди, пищевода, мозга, легких и детской лейкемии, ускоряет восстановлению организма после химиотерапии.

Международные исследования выявили способность куркумина избирательно, не оказывая цитотоксического воздействия на здоровые клетки, подавлять раковые.

1. **Поддерживает работу сердечно-сосудистой системы**

Наряду с правильным питанием, куркума обеспечивает профилактику инсульта и инфаркта. Доказано, что куркумин тормозит процесс развития патологии гипертрофии миокарда, способствуя при этом регенерации больных клеток. Оказывает сосудорасширяющее действие, вызывая плавное снижение артериального давления.

Также активное вещество куркумин препятствует возникновению холестериновых бляшек на стенках сосудов, уменьшает агрегацию тромбоцитов, приводящую к образованию тромбов, и укрепляет сердечную мышцу. Куркума стимулирует рост числа эритроцитов и содержит железо, что позволяет включать ее в рацион для лечения и предупреждения железодефицитной анемии.

1. **Натуральное болеутоляющее**

Британские ученые признали куркуму одним из лучших безрецептурных средств для уменьшения боли и отеков при артрите, артрозе и ревматических болях.

Природные противовоспалительные свойства куркумы отлично помогают при головной боли и мигренях, купируя приступы. Проведенные исследования показали, что растение может помочь при воспалении глаз, язвенном колите, заболеваниях кожи, воспалительных процессах в дыхательных путях и даже рассеянном склерозе (как часть общей стратегии лечения). Также куркума будет полезна при болях, вызванных проблемами с печенью и почками.

1. **Природный антибиотик**

Растение являет безопасным природным антибиотиком, так как в отличие от многих аптечных лекарств не нарушает работу ЖКТ и печени. Куркумин способствует профилактике заболеваний дыхательных путей (тонзиллиты, фарингиты) и даже сдерживает развитие такого опасного заболевания, как туберкулез.

Пряность отлично себя зарекомендовала как дезинфицирующее и заживляющее средство при порезах, ожогах и кожных заболеваниях.

1. **Защищает печень**

Содержащиеся в растении эфирные масла повышают образование желчи в печени и препятствуют размножению болезнетворных бактерий. Употребление куркумы способствует исчезновению головных болей, вызванных заболеваниями печени.

1. **Улучшает пищеварение**

Куркума облегчает переваривание тяжелой пищи и в дальнейшем способствует естественному отказу от сладких и жирных продуктов.

Куркума используется при вздутии живота, метеоризме и диарее, но при злоупотреблении может, наоборот, спровоцировать их появление. Она обладает естественным мочегонным действием, поэтому помогает организму избавиться от солей натрия, задерживающих в организме лишнюю жидкость, что провоцирует появление отеков, лишнего веса и повышенного давления.

1. **Снижает уровень холестерина**

Биофлавоноид куркумин является природным статином и антиоксидантом, естественным образом очищая кровь, препятствуя образованию тромбов и снижая уровень «вредного холестерина». Однако следует помнить, что ни одно средство не действует мгновенно и не является панацеей, поэтому кроме употребления биологически активных веществ необходимо соблюдать диету и поддерживать физическую активность.

1. **Противостоит простудным заболеваниям**

Отличные антисептические и болеутоляющие свойства куркумы помогают «продезинфицировать» воспаленное горло. По своей эффективности при острых воспалениях специя не уступает фенилбутазону, только не имеет побочных эффектов.

Пряность не только «согреет» организм, но и избавит от боли в костях и суставах.

1. **Эффективное средство для похудения**

Одним из самых известных свойств куркумы является ее способность ускорять метаболизм и помогать организму сжигать жир. Нормализует уровень сахара в крови, борется с избытком «гормона стресса» кортизола, отечностью, способствует выводу токсинов и шлаков из организма и действует как антиоксидант, помогая худеющим оставаться здоровыми при ограниченном рационе.

1. **Снимает стресс**

«Гормон стресса» кортизол необходим организму, однако его избыток приводит к негативным последствиям: увеличивается скорость старения клеток, ослабляется защитная функция иммунной системы, повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний, могут развиться диабет и ожирение.

Используемая в качестве добавки к пище куркума, благодаря антиоксидантным свойствам куркумина, действует как естественный антидепрессант и помогает снизить уровень гормона кортизола в крови.

1. **Применяется при лечении диабета**

Регулярное употребление пряности уменьшает инсулинорезистентность и помогает избежать развития диабета 2 типа. Однако стоит проявлять осторожность: в сочетании с сильнодействующими препаратами куркума может спровоцировать гипогликемию (снижение уровня сахара в крови).

1. **Укрепляет иммунитет**

Куркума – естественный иммуномодулятор, так как в ней содержится сложное вещество липополисахарид. Этот связывающий белок присутствует в организме здорового человека с рождения, обеспечивая естественный противоинфекционный барьер.

1. **Обладает ранозаживляющими свойствами**

Куркума помогает восстанавливать поврежденную кожу и может применяться для лечения псориаза. В сочетании с топленым сливочным маслом специя отлично избавляет от гнойников, язвочек и нарывов. Порошок растения используется для обработки ран (просто присыпать) как кровоостанавливающее и дезинфицирующее средство.

Употребление куркумы улучшает обмен веществ, изнутри способствуя лечению фурункулов, зуда и экзем, патогенных грибов, вызывающих заболевания кожи.

Уникальные свойства специи широко применяются в косметологии для лечения угревой сыпи, прыщей, а также борьбы с признаками старения кожи.

1. **Эффективно устраняет проблемы с ЖКТ**

Куркума на протяжении многих поколений используется как средство для быстрого и эффективного лечения расстройств желудочно-кишечного тракта, связанных с пониженным желчевыделением. Она обладает желчеобразующим и желчегонным действием, значительно увеличивая синтез желчной кислоты. Куркума эффективна против бактерии Helicobacterpylori (хеликобактерпилори), снижая риск возникновения язвы.

Противовоспалительные свойства куркумина помогают справиться с изжогой. Пряность облегчает переваривание тяжелой пищи, постепенно снижая тягу к сладкому и жирному.Наличие гнилостных процессов в кишечнике становится причиной самоотравления организма продуктами их распада.Куркума способствует оздоровлению флоры кишечника, прекрасно справляется с детоксикацией всех органов, очищая их от накопившихся шлаков и токсинов.

Исследования показали, что растение препятствует возникновению холецистита, может снизить количество рецидивов при язвенном колите, помогает при лечении синдрома раздраженного кишечника.

1. **Профилактика нейродегенеративных расстройств**

Немецкие ученые открыли, что биологическое вещество куркумы ароматический тумерон, стимулирует рост и дифференциацию нейральных стволовых клеток мозга, запуская процессы саморегенерации, что дает надежду на восстановление людям, перенесшим инсульт и страдающим болезнью Альцгеймера.

1. **Является мощным антиоксидантом**

Входящий в состав растения куркумин является эффективным антиоксидантом, который помогает организму оставаться здоровым, обеспечивает его защиту от повреждения свободными радикалами и связанных с этой причиной многочисленных болезней, например рака и проблем с сердцем.

Своей антиоксидантной ценностью известны многие продукты: черника, зеленый чай, томаты, но пряности, имеющие такой же потенциал, встречаются не очень часто. Ежедневное употребление куркумы в составе блюд является доступным средством для нормализации работы всех систем организма, профилактики различных заболеваний и борьбы с признаками старения кожи.

В куркуме содержатся полифенол куркумин, эфирные масла, йод, железо, фосфор, кальций и витамины.

Растение очень похоже своими лечебными свойствами на имбирь. Для употребления в качестве лекарственного средства рекомендуется приобретать не смесь карри, а непосредственно порошок самой куркумы в сочетании с экстрактом черного перца.

**Куркума – противопоказания**

С осторожностью следует употреблять куркуму беременным и кормящим грудью женщинам, склонным к тахикардии или готовящимся к операции людям.

Специя многократно усиливает действие лекарств: одновременное ее применение с диабетическими препаратами может привести к головокружению и обморокам. Также от куркумы стоит отказаться на время приема антикоагулянтов. Противопоказано добавлять куркуму в пищу при наличии следующих заболеваний, особенно в период их обострения:

* камни в желчевыводящих путях и желчном пузыре;
* обструкция желчевыводящих путей;
* гастрит с повышенной кислотностью;
* язва желудка и двенадцатиперстной кишки;
* дуоденит;

Выпускаемый стандарт:

400мг/ 40 капсул в упаковке

Способ применения : 1 (одну) капсулу ежедневно во время любого приема пищи.

Цена 40 у.е.