

A Kurkuma hatásai és felhasználása mindennapi életünkben

TISZTELT MUNKATÁRSAK, OLVASÓIM!

Régóta tervezek hosszabb cikket, a kurkuma, gyömbér, petrezselyem gyógynövényekről is. A januári konferencián sikerült ízelítőt adni, amit most le is írok. Hasonló sorozat lesz, mint a Green<sup>+</sup> család, de itt receptekkel is bővül a paletta.

Igazán részletes ismertetőt olvashattunk a 2003. év február, március, áprilisi Herbalance Hírekben, így tapasztalatokat, és egy kicsi kiegészítést írok.

### **CURCUMA DOMESTTICA, CURCUMA LONGA, CURCUMA XANTHORIZZA**

A gyömbérfélék (Zingiberaceae) családjába tartozó növény. Dél-Ázsiában honos, Indiában már 2000 éve ismerik használják gyulladáscsökkentő, emésztést segítő hatása miatt. Évelő, lágyszárú illatos fűszernövény. Indiában, Kínában, trópusi éghajlaton ma már termesztik is. Európába előbb a selyemúton, később Marco Polo utazásai kapcsán került. Nagyon drága fűszer: a kardamommal, sáfránnyal, vaniliával együtt a világ legdrágább gyógynövényei, ugyanakkor a legjobb tulajdonságúak is.

Főleg gyöktörzsét (gyökerét) hasznosítják, ami vörössárga festékanyagot, aromás illóolajokat tartalmaz.

**HATÓANYAGA:** A KURKUMIN (dicinnamiol-metán), mely csípős ízű, sárga színű anyag, valamint micrént, xantorizént, turmeront is izoláltak a növényből. Rendkívül értékes és a gyógyászatban is régóta használt fűszer a hatóanyaga miatt.

**HATÁSAI:** MÁJVÉDŐ, EPEHAJTÓ.

**MÁJVÉDŐ:** A szénhidrát, zsír-fehérje anyagcsere, valamint a gyógyszerek, kívülről bejutó mérgegyanyagok lebontásában, anyagcseréjében központi szerepet játszó a májsejtek fehérje anyagcseréjét segítő hatásában rejlik.

A sejtfalak (membránok) működését segíti, valamint jó SZABADGYÖKFOGÓ, és MÁJSEJTEKET REGENERÁLÓ hatása is ismert. GYULLADÁSGÁTLÓ hatását már régen ismerik (India) főleg izületek visszatérő gyulladásait, fájdalmát csökkentik közvetett módon.

A MÁJSEJTEK REGENERÁLÓ hatása révén fokozódik azok epetermelése, de a termelődött EPE KIÜRÜLÉSÉT IS nagyfokban segíti (sima izom görcsoldó hatás)!

Széles körű kutatások folynak Alzheimer kórban szenvedőknél (a szellemi tevékenység nagyfokú csökkenése, személyiség megváltozása, emlékező tehetség elvesztése). A KURKUMA ALKALMAZÁSÁVAL. Ennek az alkalmazásnak a tapasztalatait most rendszerezik!

Az emberiség már régóta ismeri a májvédő növényeket (articsóka, menta fajok, máriatövis, katángkóró) ezeknek tudományos feldolgozása az utóbbi száz év eredménye. A népi bölcsesség, tapasztalat ÉRTÉKES, mindig figyelni kell rá és értő kezekben sokat javíthat a beteg embereken.

SIMAIZOM GÖRCsoldó hatása révén az étkezések utáni haspuffadás, nehezebb emésztés is jelentősen javul.

A CURRY alapvető alkotója a kardamom, kömény, sáfrány és még sok más fűszer mellett. Sokféle Curry létezik, van ami 3 féle fűszerből, de lézik olyan is, mely 30 fajta fűszert is tartalmaz. Indiában majdnem minden ételbe kerül KURKUMA! Főleg a húsos ételek legfőbb ízesítője, hasonlóan a magyar paprikához!

CSALÁDUNK rendszeresen használja sok más fűszer mellett is. A húsos, zöldséges ételeket el sem tudjuk képzelni petrezselyem, Curry, Kurkuma nélkül. Az ismerősök is kezdik lassan megtanulni és használni, főleg az epe-májműködést segítő hatása miatt.

Sokszor ígértem recepteket is, íme teljesítem.

### **ZÖLDSÉGES, CSIRKEHÚSOS, KURKUMÁS RIZS**

4 személyre fejenként 1-1 db csirkecombot felteszek párolva max. 1 evőkanál kukorica vagy olíva olajon párolni

1 db összetört KURKUMA tablettával 1-2 evőkanál vízzel.

Kb 20-25 perc múlva 1-1 nagyobb darab kerekre szelt répát és petrezselyem gyökerét tesztek hozzá 1 pohár megmosott rizzsel, vagy felesben (1/2 pohár rizs, 1/2 pohár hajdina kása), felöntöm 2 pohár meleg vízzel, melybe 1 db KURKUMÁS, PETREZSELYMES TABLETTÁT oldok fel.

Végül 1/2 kávéskanál csökkent Na tartalmú vegetával szórom meg, pár pillanatig forralom, majd vagy sütőben, vagy kicsi lángon kb. 20 percig párolom tovább fedő alatt.

Aki csípősebben szereti CURRYT IS szórhat bele 1 kávéskanállal. A főzés végén a tetejére friss vagy fagyasztott, vágott petrezselymet szórok.

Kiváló laktató, könnyű húsos, zöldséges étel!

Ezt még nagymamámtól tanultam: nálunk azóta is hagyomány! Mellé még savanyúságot, vagy zöldségsalátát is fogyasztunk.

Bárkitől szívesen várunk recepteket, tapasztalatokat a kurkumáról. Ilyen finomságok ismertetése után irány a konyha, lehet kísérletezni is!

Ezennel kívánok mindenkinek jó egészséget, munkát és kísérletezést!

Tisztelettel:

**dr. Mészáros Zsuzsanna**  
A POTE Oktató Háziorvosa