

## Κουρκουμάς: μία βόμβα υγείας, ένα φυσικό αντιφλεγμονώδες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είμαστε πολύ τυχεροί που υπάρχει ο κουρκουμάς. Είναι μια βόμβα υγείας, ένα φυσικό αντιφλεγμονώδες που αντικαθιστά την κορτιζόνη! Γι αυτό απο πολλούς βοτανολόγους συστήνεται στα άτομα που πάσχουν απο ρευματοειδή αρθρίτιδα πριν καταφύγουν στην κορτιζόνη, να αποφύγουν τους πόνους με κουρκουμά!

Μπορεί να μην χρειαστούν ποτέ ξανά κορτιζόνη! Μπορούμε να τον χρησιμοποιούμε στο τσάι μας. Δίνει έναν αέρα ανατολής. Κάτι μυστηριώδες με γεύση και επίγευση. Γίνεται δε ακόμη απολαυστικότερο, όταν ξέρουμε ότι τα οφέλη που εισπράττουμε για την υγεία

μας, είναι ασύγκριτα! Βάλτε τον κουρκουμά σας όπου επιθυμείτε και κάντε μερακλήδικα φαγητά για όλους, παρέχοντας υγεία και δύναμη.

Που θα το βρείτε: Σε όλα τα καταστήματα υγιεινής διατροφής και βοτάνων.

### **Κουρκουμάς ιδιότητες:**

Καρύκευμα με εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες. Το κύριο συστατικό του είναι η κουρκουμίνη, η οποία του προσδίδει το χαρακτηριστικό, βαθύ κίτρινο χρώμα του. Μελέτες απέδειξαν ότι η κουρκουμίνη διαθέτει αντιφλεγμονώδη δράση ανάλογη αυτής της κορτιζόνης. Προκαλεί υποχώρηση συμπτωμάτων φλεγμονής σε πειραματόζωα και ρευματοειδούς αρθρίτιδας στους ανθρώπους. Από άλλες μελέτες προέκυψε ότι μειώνει τη χοληστερόλη, εμποδίζει τη συγκολλητικότητα των αιμοπεταλίων (που οδηγεί σε θρόμβους), προστατεύει το ήπαρ από τις τοξίνες, ενισχύει την άμυνα του στομάχου κατά των οξέων, ελαττώνει τα επίπεδα

του σακχάρου του αίματος σε διαβητικούς και εξουδετερώνει αρκετούς καρκινογόνους παράγοντες. Είναι γνωστή για την αντικαρκινική της δράση.

**Πηγές:** [.glikiazoi.gr-piperies-agiou-georgiou.blogspot.com](http://glikiazoi.gr-piperies-agiou-georgiou.blogspot.com)