

Kurkum kui mitmekülgne tervendaja

Kurkum kui mitmekülgne tervendaja

Kurkum, tuntud kui armastatud vürts paljude kokandushuviliste seas, on lisaks oma imelistele maitseomadustele aga ka üks tõeliselt võimas tervendaja ja looduse ime, mida on näiteks Hiina ja India meditsiinis tervendamise eesmärgil kasutatud juba tuhandeid aastaid. Tänapäevaks kogub see võimas ning väekas ravimtaim populaarsust üle kogu maailma, aidates võidelda nii põletike, viiruste kui ka eri laadi valude vastu. Mis kurkumi siis ikkagi nii eriliseks teeb? Räägime lähemalt.

Tõeline vitamiinipomm

Kurkum peidab endas ohtralt nii C-, E-, kui ka K-vitamiini ning on võimas põletikualandaja. Lisaks aitab kurkum tugevdada immuunsüsteemi ning võidelda erinevate haigustekitajatega. Kurkumist võib abi leida järgmiste tervisemurede korral:

- Depressioon
- Diabeet (kurkum aitab diabeediriski vähendada)
- Põletikulised haigused nagu reuma ja osteoartriit
- Seedeprobleemid nagu ärritunud soole sündroom (IBS)
- Maksaprobleemid (sh rasvmaks ning hepatiit)
- Alzheimeri tõbi (kurkum aitab oluliselt vähendada Alzheimerisse haigestumise riski ning aitab leevendada sümptome)
- Kõrge kolesterool (kurkumis sisalduv kurkumiin alandab halva kolesterooli taset ning pärsib veretrombide teket, blokeerides põletikuliste ainete toomist)
- Põletikulised nahahaigused nagu psoriaas ja ekseem
- Võitlus vähiga
- Luupus
- Fibromüalgia

- Krooniline väsimus
- Põletikud kehas
- Gripp ja külmetushaigused

Millised tervendavad omadused on kurkumiinil ja kurkumil?

Kurkumiin on aktiivaine kurkumis, mis suudab inimest rakutasandil tervendada. Kurkumiin on immuunsüsteemi tugevdamisel äärmiselt efektiivne, seda suuresti tänu oma eriliselt kõrgele antioksidantide osakaalule. Kurkumi põhikomponendil kurkumiinil on fenomenaalsed vähivastased omadused ning teadaolevalt aitab kurkumiin pärssida nii eesnärme-, naha-, käärsoole-, suu-, söögitoru-, kopsu-, mao-, pankrease-, maksa- ja rinnavähki.

Kurkum ise on tuntud kui verepuhastaja ning hingamisteede vaevuste leevendaja. Kurkum aitab parandada maksa tööd, reguleerida menstruaaltsükli, ennetada mitmeid kognitiivseid haigusi nagu Alzheimer ja ravida erinevaid seedeetrakti häireid. Kurkum aitab kehal seedida valke ja rasvu ning reguleerida veresuhkru taset. Tema seente-, bakterite- ja mikroobivastased omadused aitavad ravida haavu ning marrastusi ning põletikulisi nahaärritusi nagu psoriaas ja ekseem.

Kuidas kurkumit tarvitada?

Regulaarne kurkumi tarvitamine toob kasu kogu sinu kehale ning on üks parimaid viise, kuidas end mitmete tervisemurede eest kaitsta nii suve- kui talveperioodil. Kurkum on saadaval nii värske kurkumijuure, aga ka pulbri, kapsli, tinktuuri, tee ja maitseainena. Tihti rikastatakse kurkumiga ka teisi väekaid toiduaineid nagu näiteks toormett. Selleks aga, et kurkumist maksimum võtta, on suurepäraseks abiliseks kvaliteetsed [kurkumiinikapslid](#), mida on väga mugav doseerida vastavalt vajadusele. Kui soovid lisatõuget oma immuunsüsteemi toetamiseks ning tugevdada oma tervise vundamenti ja rakkude tervist, tasub kurkumiin kindlasti oma menüüsse lisada. Et sa ei peaks kaugemalt otsima, siis siitsamast meie e-poest leiad kõrge kurkumiinisisaldusega [Vimergy kurkumiini](#), mille iga annus sisaldab 1000mg kurkumiiniekstrakti koos 10mg kurkumiga. Kui aga soovid kurkumiga rikastada ka oma toidulauda ning köögis katsetada, siis püüa võimalusel eelistada maitseainena kindlasti mahekurkumit. Seda põhjusel, et

mahetoode on enamasti oluliselt kõrgema kurkumiini sisaldusega, pärit kontrollitud keskkonnast ning on seetõttu ka kõige enam kasutoov.

Tutvu lähemalt [SIIN](#) ning alusta oma organismi turgutamist juba täna!

Kasutatud allikad:

- <https://www.medicalmedium.com/blog/turmeric>
- <https://www.medicalmedium.com/blog/9-top-cold-flu-herbs-supplements>

Selles artiklis esitatud teave on ainult informatiivsetel eesmärkidel; tegemist ei ole meditsiiniliste nõuannetega, siin ei pakuta diagnoosi ega ravi. Terviseprobleemide esinemise korral tuleb pöörduda arsti või tervishoiutöötaja poole. Kui sa soovid kasutada alternatiivseid või uudseid ravivahendeid oma tervise toetamiseks, siis tutvusta seda infot oma arstile. Vii talle vastavateemaline raamat ning aruta, kas ja kuidas oleks võimalik kasutada terapeutilisi toite ja toidulisandeid oma tervenemises.