

## Kurkuma ubija kandidu i loše bakterije

*Kurkuma je ime prekrasnog dugačkog ružičasto-zelenog cvijeta koji ste možda već nekom prilikom dobili na poklon, ali i ime začina koji se dobiva od njegova korijena. Prah intenzivno žute boje jedan je od najljekovitijih začina na svijetu, s mnogobrojnim koristima za zdravlje. Otkrijte...*

Kurkuma je biljka iz obitelji tzv. *ingvera*, poznata još i pod nazivom žuti korijen. Potječe iz Indije i jedna je od osnovnih sastojaka curry praha, ali se u kulinarstvu često upotrebljava i samostalno, posebno kao dodatak jelima od riže, piletine, janjetine, mahunarki... Žuti prah dobiva se tako da se korijen skuha, osuši, oguli mu se koža, a nakon toga ga se samelje. Njegov je okus ljut i lagano gorak. Začin je žarko žute do narančaste boje i upravo on daje karakterističnu boju senfu.

Već stoljećima, kurkuma se, kao dio curry praha ili samostalno, koristi u azijskoj i indijskoj kuhinji, a posljednjih desetljeća postaje sve popularnija i na Zapadu. Nije tome razlog samo činjenica što kurkuma jelima daje odličan egzotičan okus, već i zato jer je vrlo dobra za zdravlje. U stručnoj literaturi napominje se kako je kurkuma jedan od najjačih nesteroidnih protuupalnih lijekova, protuupalno sredstvo sa svojstvom obnavljanja tkiva. Otklanja suvišnu sluz, ublažuje upalu u sinusima, pomaže iscijeliti te obnoviti nadražene stanice. Koristi se pri liječenju Chronove bolesti, kod sindroma iritabilnog crijeva te ulceroznog kolitisa. Kurkuma se smatra jednim od najjačih prirodnih antibiotika, ali za razliku od ostalih antibiotika koji uništavaju dobre bakterije i floru u crijevima, kurkuma pomaže razvoju dobrih bakterija.

Kurkuma je učinkovita i protiv kožnih problema, poput čireva, ekcema i svraba, ali vjerojatno jedno od njenih najistaknutijih svojstava je djelovanje protiv gljivice kandidate u crijevima. Kandida prirodno živi u crijevima, ali njena proliferacija tj. bujanje (uslijed prevelike konzumacije šećera, alkohola, pada imuniteta ili uzimanja kontracepcijskih pilula), može izazvati nadutost, plinove, proljev itd. Kod žena, kandida iz probavnog trakta lako prelazi na vaginalnu sluznicu pa postaje dosadan ginekološki problem. Zato, kupite kurkumu na tržnici i svakako je dodajte svojim jelima!