

## *Содержание*

ОТ АВТОРА . . . . .	7
КАКОЙ БЫВАЕТ КУРКУМА? . . . . .	9
ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ КУРКУМЫ. . . . .	11
Микроэлементы, содержащиеся в куркуме . . . . .	13
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ КУРКУМЫ . . . . .	17
СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ КУРКУМЫ В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ . . . . .	18
КУРКУМА ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА . . . . .	26
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ. . . . .	29
КУРКУМА ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ . . . . .	30
Неврозы сердца . . . . .	32
Тахикардия . . . . .	34
Аритмия и экстрасистолия . . . . .	35
Стенокардия . . . . .	36
Сердечная недостаточность . . . . .	37
Миокардит и ревмокардит . . . . .	37
Порок сердца . . . . .	38
Инфаркт . . . . .	39
КУРКУМА ПРИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ. . . . .	39
Анорексия . . . . .	42
Асцит . . . . .	45
Ахилия желудка . . . . .	50
Аэрофагия . . . . .	50
Гастриты . . . . .	53
Гастриты с пониженной кислотностью. . . . .	55
Гастриты с повышенной кислотностью . . . . .	57
Геморрой . . . . .	58
Диарея . . . . .	61
Диспепсия . . . . .	61

Дуоденит . . . . .	62
Неприятный запах изо рта . . . . .	64
Запор . . . . .	64
Колит . . . . .	66
Несварение желудка . . . . .	68
Панкреатит . . . . .	69
Тошнота и рвота . . . . .	70
Энтерит. . . . .	70
Глистные заболевания. . . . .	70
Аскариды, острицы . . . . .	71
Ленточные глисты . . . . .	73
Лямблиоз. . . . .	74
<b>КУРКУМА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ . . . . .</b>	<b>75</b>
Ангина . . . . .	75
Простуда и ОРВИ . . . . .	81
Пневмония и плеврит . . . . .	87
Бронхит . . . . .	88
Тонзиллит (воспаление миндалевидных желез). . . . .	96
Фарингит. . . . .	97
Кашель . . . . .	97
Коклюш (судорожный кашель) . . . . .	103
Насморк . . . . .	103
Болезни носа и пазух . . . . .	105
Жар (временное повышение температуры) . . . . .	107
Туберкулез легких . . . . .	108
Бронхиальная астма . . . . .	114
<b>КУРКУМА ПРИ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ . . . . .</b>	<b>119</b>
Анемия . . . . .	119
Болезни почек и мочевого пузыря . . . . .	122
Мочегонные средства . . . . .	133
Болезни печени . . . . .	143
Желтуха . . . . .	146
Куркума как желчегонное средство . . . . .	150
Метеочувствительность . . . . .	155
Обморожения . . . . .	156
Псориаз . . . . .	156
Экзема . . . . .	157
Ожоги . . . . .	161
Бородавки . . . . .	164
Алкоголизм . . . . .	165
Болезни эндокринной системы . . . . .	167
Ревматизм и остеохондроз . . . . .	168
Радикулит, невралгии . . . . .	171
Болезни суставов . . . . .	172
Подагра . . . . .	173
Отложение солей . . . . .	175

Тромбофлебит, варикозное расширение вен . . . . .	176
Раны, ушибы, воспаления . . . . .	178
Зубная боль, стоматиты, гингивиты . . . . .	183
Аллергия . . . . .	185
<b>«ЗОЛОТОЙ МЕД» ИЗ КУРКУМЫ . . . . .</b>	<b>186</b>
Куркумный мед при болезнях щитовидной железы . . . . .	186
Гипотиреоз . . . . .	186
Гепатит . . . . .	187
Холецистит . . . . .	187
Куркумный мед как противоядие . . . . .	188
Гипомнезия (ослабление памяти) . . . . .	188
Бессонница . . . . .	189
Грибок . . . . .	190
Ветрянка . . . . .	190
Потливость . . . . .	190
Мозоли . . . . .	190
Головная боль . . . . .	191
Головокружение . . . . .	192
Гипертония . . . . .	192
Гипотония . . . . .	193
Конъюнктивит . . . . .	194
Катаракта . . . . .	194
Глаукома . . . . .	195
Ослабление зрения . . . . .	195
Ячмень . . . . .	196
Астения, слабость, истощение . . . . .	196
Куркума в геронтологии . . . . .	199
Средства для восстановления сил . . . . .	199
<b>КУРКУМНОЕ МАСЛО . . . . .</b>	<b>200</b>
Виды куркумного масла . . . . .	201
Состав и ценные свойства эфирного масла куркумы . . . . .	201
Безопасность и противопоказания . . . . .	202
Применение эфирного масла куркумы в медицинских целях. . . . .	203
Применение в аромакурительнице . . . . .	204
Использование в косметике . . . . .	204
Как разбавить масло куркумы? . . . . .	204
Как еще используется куркумное масло? . . . . .	205
Нормы использования эфирного масла куркумы . . . . .	206
<b>КУРКУМА В КОСМЕТОЛОГИИ . . . . .</b>	<b>207</b>
Рецепты масок для любого типа кожи . . . . .	208
Рецепты масок для жирной кожи лица . . . . .	208
Рецепты масок для сухой кожи лица . . . . .	209
Рецепты масок для проблемной кожи . . . . .	210
Рецепты масок для нормальной кожи . . . . .	212
Рецепты очищающих масок для лица . . . . .	212

Рецепты масок для зрелой кожи . . . . .	213
Отбеливающие маски . . . . .	215
Лосьоны . . . . .	215
Кремы . . . . .	216
Рецепты средств против выпадения волос . . . . .	217
Рецепты средств против перхоти . . . . .	219
Рецепты масок для жирных волос . . . . .	220
<b>КУРКУМА В КУЛИНАРИИ . . . . .</b>	<b>221</b>
Как выбрать куркуму и где ее купить . . . . .	221
Сочетание с продуктами . . . . .	222
Рецепты блюд с добавлением куркумы . . . . .	223
Куркумный мед с яблочным уксусом . . . . .	231
Целебные напитки с куркумным медом . . . . .	232
Куркумный мед с целебными растениями . . . . .	236
Аирный мед . . . . .	236
Алтейный мед . . . . .	237
Анисовый мед . . . . .	237
Багульниковый мед . . . . .	238
Базеликовый мед . . . . .	238
Барбарисовый мед . . . . .	239
Боярышниковый мед . . . . .	239
Брусничный мед . . . . .	241
Мед из цветков бузины черной . . . . .	241
Вересковый мед . . . . .	242
Верониковый мед . . . . .	242
Гибискусовый мед . . . . .	242
Девясильовый мед . . . . .	243
Душицевый мед . . . . .	244
Жасминовый мед . . . . .	244
Имбирный мед . . . . .	245
Инжирный мед . . . . .	245
Календульный мед . . . . .	246
Калиновый мед . . . . .	246
Кардамоновый мед . . . . .	247
Клеверный мед . . . . .	248
Кориандровый мед . . . . .	248
Коричный мед . . . . .	249
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .</b>	<b>251</b>
<b>УКАЗАТЕЛЬ . . . . .</b>	<b>252</b>