

Онколог и хирург Иван Карасев посоветовал включить в рацион куркуму. По словам специалиста, специя является достаточно сильным противовоспалительным средством.

- Куркума останавливает процесс ангиогенеза и стимулирует апоптоз (гибель - прим. РГ) раковых клеток, - отметил врач, добавив, что лабораторные исследования доказали: специя снижает рост опухоли и усиливает эффект химиотерапии.

Куркума хорошо усваивается, если смешать ее с черным перцем. В сутки рекомендуется употреблять чайную ложку (или пять граммов) специи. Однако важно, где именно вы куркуму приобрели.

- Отмечу такой момент, покупая дешевую куркуму в магазине, вы получаете примерно 20% чистого продукта из 100%. Куркуму лучше брать органическую, - предупредил Иван Карасев.

Специю доктор порекомендовал использовать для приготовления полезного бодрящего утреннего напитка. Для этого нужно в стакан теплой воды добавить кусочек имбиря (сантиметр), половину лимона, щепотку черного перца, чайную ложку меда и столько же куркумы.

- Можно использовать соковыжималку, блендер или просто мелко нарезать ингредиенты кусочками, подавить толкушкой и залить водой. Кому как удобнее. Главное - напиток должен быть приятным, поэтому количество ингредиентов уменьшаем или увеличиваем на свой вкус, - уточнил врач.