

**ЛЕЧЕБНАЯ СВОЙСТВА КУРКУМЫ ПРИ ЛЕЧЕНИЕ
ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ КАК МИОМА МАТКИ И
ЭНДОМЕТРИОЗ.
THERAPEUTIC PROPERTIES OF TURMERIC IN THE TREATMENT OF
GYNECOLOGICAL DISEASES SUCH AS UTERINE MYOMA AND
ENDOMETRIOSIS.
KURKUMANING BACHADON MIOMASI VA ENDOMETRIOZ KABI
GINEKOLOGIK KASALLIKLARNI DAVOLASHDAGI SHIFOBAHSH
XUSUSIYATLARI**

Научный руководитель: Журабаев Аброрбек Одилович
Преподаватель кафедры: “Биологической химии и фармацевтики”
Андижанский филиал Кокандского университета

Алишерова Муслима Йодгорбек кизи
студентка медицинского факультета “Лечебное дело” 24-34
Андижанский филиал Кокандского университета

Alisherova Muslima Yodgorbek kizi
Student of the Medical Faculty, General Medicine, group 24-34
Kokand University Andijan Branch

Alisherova Muslima Yodgorbek qizi
Tibbiyot fakulteti “Davolash ishi” yo‘nalishi talabasi, 24-34-guruh,
Qo‘qon Universiteti Andijon Filali

muslima.alisherova1@icloud.com

Аннотация: Куркума от лат.(curcuma) В народном целительстве куркума используется с незапамятных времен. Ряд проведенных исследований подтвердил эффективность применения пряности в лечении женских заболеваний. В результате ее применения нормализуется липидный обмен, улучшается пищеварение, устраняются симптомы простудных заболеваний, нормализуется гормональный фон. Куркума способствует очищению крови,

снижает уровень сахара и холиестерина, является отличным средством профилактики атеросклероза. При регулярном приеме средств на основе пряности отмечается улучшение работы системы пищеварения, снижается кислотность желудочного сока и активизируется обмен веществ.

Ключевые слова: Воспалительные заболевания, воспалениях матки, воспаление яичников и фаллопиевых труб, (эндометрит, аднексит, сальпингит), уменьшает спазмы и снимает воспаления, регулирует уровень гормона, эндометриоз, миома матки.

Annotation. Turmeric from Latin (curcuma) Turmeric has been used in folk medicine since time immemorial. A number of studies have confirmed the effectiveness of the spice in the treatment of women's diseases. As a result of its use, lipid metabolism is normalized, digestion is improved, symptoms of colds are eliminated, and hormonal levels are normalized. Turmeric helps purify the blood, lowers sugar and cholesterol levels, and is an excellent means of preventing atherosclerosis. With regular use of spice-based products, the digestive system improves, gastric acidity decreases, and metabolism is activated.

Keywords. Inflammatory diseases, inflammation of the uterus, inflammation of the ovaries and fallopian tubes (endometritis, adnexitis, salpingitis), reduces spasms and relieves inflammation, regulates hormone levels, endometriosis, uterine fibroids.

Annotatsiya. Lotin tilidan zerdeçal (curcuma) Zerdeçal xalq tabobatida qadim zamonlardan beri ishlatilgan. Bir qator tadqiqotlar ayollar kasalliklarini davolashda ziravorning samaradorligini tasdiqladi. Uni qo'llash natijasida lipidlar almashinuvi normallasadi, ovqat hazm qilish yaxshilanadi, shamollash belgilari yo'q qilinadi va gormonal darajalar normallasadi. Zerdeçal qonni tozalashga yordam beradi, shakar va xolesterin darajasini pasaytiradi va aterosklerozning oldini olish uchun ajoyib vositadir. Ziravorlarga asoslangan mahsulotlarni muntazam ravishda ishlatish bilan ovqat hazm qilish tizimi yaxshilanadi, oshqozon kislotasi kamayadi va metabolizm faollashadi.

Kalit so'z. Yallig'lanish kasalliklari, bachadonning yallig'lanishi, tuxumdonlar va bachadon naychalarining yallig'lanishi (endometrit, adneksit, salpingit), spazmlarni kamaytiradi va yallig'lanishni engillashtiradi, gormonlar darajasini, endometriozni, bachadon miomasini tartibga soladi.

Введение: Добавка куркумы к пище способствует выработке желчи и желудочного сока, является средством, повышающим аппетит. В народной медицине куркуму применяли при заболеваниях печени и желчного пузыря, почек, а также как желудочное средство, улучшающее пищеварение и

повышающее аппетит. Она регулирует уровень холестерина в крови. Ее пьют на ночь с горячим молоком, маслом, какао и медом. Для укрепления волос ее втирают в голову вместе с сандаловым маслом, при кожных заболеваниях, порезах и ссадинах используют в качестве присыпки.

Лечение миомы матки народными средствами в последнее время приобрело популярность. Это допустимо при нетяжелых состояниях. Однако следует помнить, что новообразование – серьезная проблема, потому часто требует грамотного квалифицированного лечения. В комплексе с такой терапией, некоторыми пациентками принимается куркума при миоме матки.



Стоит помнить, что любые народные рецепты при данном заболевании действенны только в качестве дополнительных. Самостоятельно они не справятся с проблемой и не вызовут деградации узла. Потому применять их нужно только в качестве дополнительной терапии. Или при состояниях, не вызывающих опасности для здоровья, при отсутствии тяжелой симптоматики. Самый простой способ – употребление порошка куркумы в чистом виде. Рекомендуется съедать 400-600 мг три раза в сутки. Лучше делать это за 20-30 минут до еды. Также параллельно с этим стоит добавлять куркуму в блюда. Такое применение имеет значительный эффект. При регулярном употреблении особенно хорошо снимает боль (причем не только при миоме, но и любые другие спазмы).

Иногда в аптеках можно встретить жидкий экстракт куркумы. Его проще пить, так как он обладает не таким выраженным запахом и более приятной консистенцией, чем порошок. Подойдет средство с концентрацией 1 к 1.

Принимают его ежедневно, один раз, перед завтраком. Начальная дозировка составляет 30 капель в день. Постепенно она доводится до 90 капель.



Также можно принимать спиртовую настойку. Она продается в аптеках и противопоказана женщинам, страдающим алкогольной зависимостью, или лечащимся от нее. Принимать нужно 4 раза в сутки, перед едой, по 15 капель за один прием.

Хорошим способом является добавление пряности в те или иные блюда. Важно помнить, что ее лучше не обрабатывать термически. Потому добавлять в горячие блюда или при готовке нельзя. Лучше обойтись салатами, выпечкой, соусами и т. д.

Патологии печени и желчного пузыря:

Средство уменьшает содержание вредного холестерина, избавляя печень от ожирения. Стимулирует выработку желчи, выводит токсины, препятствует образованию раковых клеток и развитию фиброза. В отношении профилактики заболеваний печени возникает вопрос, как правильно пить куркумин – до еды или после? Специалисты рекомендуют делать это во время принятия пищи, поскольку под воздействием жира средство лучше усваивается. Особенно показан прием куркумина тем, кто злоупотребляет алкоголем.

Патологии нервной системы:

Куркумин – отличный нейропротектор. Вещество активно противостоит нервным расстройствам и стимулирует деятельность мозга:

- снижение симптоматики депрессивных состояний и биполярного расстройства;
- посттравматические и стрессовые расстройства;
- улучшение памяти;
- профилактика болезни Альцгеймера;

предотвращение возникновения болезни Паркинсона;
 помощь в реабилитации после инсульта;
 облегчение страданий при эпилептических припадках.

Исторические факты: Как пряность куркума известна более 2,5 тысяч лет. В конце I века ее впервые ввезли в Древнюю Грецию. Греки называли ее желтым имбирем. 400 лет после того, как она появилась в Европе, ее узнал Китай и именно здесь вырастили лучшие торговые сорта куркумы., чревы редкие на мировом рынке и оттого имеющие высокую стоимость.

В данной анотации рассматриваются основные компоненты куркумы, механизмы их действия, а также результаты клинических исследований, подтверждающих эффективность применения куркумы в лечения гинекологических заболеваний.

Куркума: многолетние травы с толстыми, разветвлёнными, мясистыми и ароматными корневищами, придаточные корни зачастую имеют клубневидные утолщения. Из множества видов куркумы только три находят применение в кулинарии. В первую очередь для приготовления специй и приправ идёт:

Куркума длинная (*curcuma longa*)

Куркума ароматная (*curcuma aromatic*)

Куркума цедоария (*curcuma zedoaria*)

Куркума содержит 67,1 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 79% всей энергии из порции или 269 кКал.

-Состав куркумы:

*жиры — 3,25 г

*белки — 9,68 г

*вода — 12,85 г

*зола — 7,08 г

Химический состав куркумы

Основные вещества (г/100 г)	Молотая куркума содержит
Вода	12,85 г
Углеводы	67,14 г
Белки	9,68 г
Жиры	3,25 г
Калории	312 Ккал
Минералы	Мг/100г
Калий	2080
Фосфор	299

Магний	208
--------	-----

Полезные свойства куркумы:

Как свидетельствует мудрая наука о жизни и долголетию Аюрведа, куркума и ее польза для здоровья были известны древним врачевателям еще несколько тысячелетий назад. Пряность, пришедшую к нам из Индии, не случайно называют любимицей природы. Она единственная из всего семейства имбирных обладает большой целительной силой и редкой способностью очищать и обновлять кровь. Благодаря уникальному набору микроэлементов и витаминов, приправа широко применяется в кулинарии, косметологии, используется в народной и традиционной медицине.

10 полезных свойств: Попадая в организм человека с едой и напитками, приправа не просто улучшает вкус и аромат блюд, полезные свойства куркумы проявляются в активном воздействии на внутренние органы и системы:

1. Являясь сильным антиоксидантом, порошок желтого корня замедляет процессы старения, способствует восстановлению клеток печени.
2. Нормализует работу ЖКТ, устраняет кишечные воспаления, отлично справляется с главным виновником развития язвы желудка и 12-перстной кишки бактерией *Хеликобактер*.
3. Избавляет от метеоризма и хронической диареи.
4. Снижает риск возникновения раковых заболеваний толстой кишки и кожного покрова.
5. Куркумин препятствует отложению холестериновых бляшек, развитию атеросклероза, инфаркта и инсульта, приводит в норму давление.
6. Ускоряет метаболизм, позволяет избавиться от лишних сантиметров на талии
7. Положительно сказывается на работе желчного пузыря, стимулирует производство желчи.
8. Убивает патогенную микрофлору и вирусы.
9. Способствует росту красных кровяных телец, очищает сосуды от «плохого» холестерина, разжижает кровь.
10. Понижает уровень сахара в крови, помогает бороться с ожирением.

Рассматривая вопрос пользы и вреда куркумы для здоровья, нельзя не упомянуть, что одной щепотки порошка, ежедневно добавляемой в пищу, достаточно, чтобы защитить себя от развития болезни Альцгеймера. Если Вы не знаете, что можно приготовить с куркумой, просто закажите продукты и рецепты от шеф-повара Elementaree. Потрясающе вкусные и

полезные блюда здорового питания всегда будут на Вашем столе. С готовкой справится даже начинающий неопытный кулинар.

Использованные литературы:

Научные статьи и исследования:

1. Aggarwal, B. B., & Harikumar, K. B. (2009). Potential therapeutic effects of curcumin, the anti-inflammatory agent. *Biochemical Pharmacology*, 76(11), 1590-1601.
2. Gupta, S. C., Patchva, S., & Aggarwal, B. B. (2013). Therapeutic roles of curcumin: Lessons learned from clinical trials. *The AAPS Journal*, 15(1), 195-218
3. Учебники по биологии и фитотерапии:
Громова, Е. А., & Суханова, Н. В. (2018). "Фитотерапия: Руководство для врачей". Москва: ГЭОТАР-Медиа.
Аммон, Х. П.Т., Валь, М.А. (1991).
4. Фармакология *Curcuma longa*.
Planta Medica, 57(1), 1-7.
Aggarwal, B. B., et al. (2007).
Curcumin: The Indian Solid Gold. In:
Advances in Experimental Medicine and Biology, vol. 595, pp. 1-75.
5. Aggarwal, B.B., Sundaram, C., Malani, N., Ichikawa, H. (2007). Куркумин: противовоспалительное, антиоксидантное и противоопухолевое средство.
Biochemical Pharmacology, 73(11), 1606-1616.