



## Củ Nghệ

Củ nghệ không chỉ có công dụng **giúp liên seo** mà còn mang lại rất nhiều tác dụng hữu ích, đặc biệt đối với sức khoẻ con người. Nghệ có 4 công dụng nổi bật:

1. Nghệ giúp **giảm cân, lưu thông và lọc máu**.
2. Nghệ giúp cơ thể **chống lại các vi khuẩn** sống ký sinh trong ruột, đặc biệt **tốt cho hệ tiêu hoá**.
3. Mới đây người ta đã chứng minh được rằng có thể sử dụng nghệ để chống ung thư và nghệ có khả năng **kháng viêm**, giảm **nguy cơ nhiễm trùng**.
4. Có thể dùng nghệ để **khử trùng và mau làm lành vết thương**.

Sử dụng nghệ đúng cách để phát huy hết tác dụng:

### Đối với bệnh ung thư ruột

Sử dụng nghệ thường xuyên trong các bữa ăn, bạn có thể giảm được nguy cơ ung thư ruột. Hiện nay, các chuyên gia sức khoẻ Hoa Kỳ đang tiến hành một cuộc thử nghiệm, điều trị bệnh ung thư ruột bằng một loại thuốc được chế biến từ củ nghệ.

### Chữa bệnh viêm khớp

Củ nghệ có tác dụng giảm đau khi bạn bị chứng viêm khớp quấy nhiễu. Cách làm rất đơn giản, đun nóng một cốc sữa, trước khi sôi, bắc xuống cho một thìa cà phê nghệ bột vào đó. Khuấy đều và **mỗi ngày uống 3 lần**. Bạn sẽ thấy hiệu quả bất ngờ.

### Rắc rối với tiêu hoá

Nghiên cứu cho thấy, nghệ có thể kích thích tiêu hoá và giải phóng ra các enzyme tiêu hoá, phá vỡ liên kết cacbonhydrat và các chất béo. Chính vì thế, trong trường hợp bị đau bụng, **một cốc trà nghệ** sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều.

### Ung thư tuyến tiền liệt

Ăn nhiều rau xanh, kết hợp với nghệ có thể ngăn ngừa được nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt. Các nhà khoa học tại New Jersey đã chứng minh rằng, kết hợp ăn nghệ với bông cải xanh, cải xoăn, củ cải và bắp cải có thể bảo vệ bạn chống lại căn bệnh chết người này.

### Bệnh tim

Bạn có thể giảm cholesterol độc hại trong máu và có khả năng chống chứng xơ động mạch bằng củ nghệ.

### Đối với người hút thuốc

Bằng cách " nạp " vào cơ thể 1,5 g nghệ mỗi ngày chỉ trong vòng một tháng, bạn sẽ thấy hiệu quả rõ rệt, cơ thể bạn sẽ **giảm tế bào gây ung thư**. Các bằng chứng thuyết phục đã cho thấy, thậm chí những người hút thuốc lá có sử dụng nghệ cũng có thể đạt được hiệu quả bất ngờ, giảm nguy cơ ung thư.