



Ciberžolė – imbirinių šeimos augalas, kilęs iš Pietryčių Indijos. Indijoje ciberžolė vartojama ne tik kaip prieskonis, bet ir kaip geltonos spalvos pigmentas (naudota kaip odos, drabužių, maisto dažai). Geltona ciberžolės spalva – saulės šviesos ir energijos šaltinis. Europoje šis prieskonis buvo vadinamas „indiškuoju šafranu“.

Universalus prieskonis

Ciberžolė yra universaliausias prieskonis pasaulyje, tinkantis bet kokiems patiekalams. Šiuo prieskoniu galima pagardinti blynus, ryžius, sriubas, troškinius, sūrius, bulvytes, karštą pieną, bandeles ir kitokius saldumynus. Ciberžolė patiekalus nudažo apetitą sukeliančia geltona spalva. Svarbu jos nepadauginti, nes ciberžolė pasižymi itin intensyviu skoniu.

Šis prieskonis labai dažnai naudojamas ajurvedinėje virtuvėje. Pasak ajurvedos specialistų, ciberžolė turėtų būti kiekvienos šeimininkės prieskonių arsenale, nes tai ne tik maistas, bet ir vaistas. Svarbu paminėti, kad maistui ir vaistams vartojamos ciberžolės šaknys arba šakniastiebiai.

Gydamosios savybės

Kalbant apie gydomąsias minėto prieskonio savybes, jis valo kraują, limfą, padeda gydant

osteocondrozę, inkstų, kepenų ligas, įvairias opas, cukrinį diabetą, neurodegeneracines ligas, gerina smegenų veiklą, padeda ją atstatyti po įvairių traumų.

Ciberžolėje gausu aktyvių sudedamųjų dalių – kurkuminoidų, kurie pasižymi stipriomis antioksidacinėmis ir priešuždegiminėmis savybėmis. Kurkuminoidai ypač svarbūs smegenims.

Kurkuminas – tai bendras kurkuminoidų pavadinimas. Pasak mokslininkų, jie padeda išvengti smegenų ląstelių – neuronų – žūties, slopina smegenų uždegiminiuosius procesus, mažina oksidacijos padarytą žalą. Kurkuminoidai mažina arba, geriausiu atveju, stabdo amiloidinių plokštelių (amiloidinės plokštelės – vienas iš ankstyvųjų Alzheimerio ligos požymių) formavimąsi. Kurkuminą galima laikyti natūraliu nesteroidiniu vaistu, slopinančiu uždegimą (galima prilyginti ibuprofenui). Šios veikliosios medžiagos poveikis prilyginamas žuvyje bei linų sėmenyse esančių omega-3 riebiųjų rūgščių poveikiui. Dėl šios priežasties kurkuminai laikomi puikia profilaktine priemone norint apsisaugoti nuo Alzheimerio ligos. Natūralios medicinos gydytojai pataria ciberžolę vartoti vietoj cholesterolį mažinančių vaistų, antidepresantų vaistų nuo skausmo bei uždegimo. Ši naudinga prieskoninė žolėlė gali pakeisti kai kuriuos diabetui gydyti skirtus vaistus.

Ciberžolė gali būti naudojama kaip įvairių kosmetikos priemonių priedas. Pavyzdžiui, jos galima įmaišyti į naudojamą kosmetines kaukes. Ciberžolė puikiai išvalo odą, išlygina smulkias raukšles, gydo nedideles žaizdeles ir spuogelius.

Erika Simniškytė

www.marijampolieciai.lt