

## Καλύτερη μνήμη προσθέτοντας απλά αυτό το μπαχαρικό...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ερευνητές από το Monash Asia Institute at Monash University ανακάλυψαν ότι μπορείς να αυξήσεις τη μνήμη σου και να βελτιώσεις τη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένου με ένα μόνο μπαχαρικό...

Ο λόγος για τον «θαυματουργό» κουρκουμά και τη χρυσοκίτρινη σκόνη του, η οποία είναι γνωστή για τα οφέλη της εδώ και πολλά χρόνια στην Ασία.

Η κουρκουμίνη που περιέχει ο κουρκουμάς είναι από τα ισχυρότερα αντιοξειδωτικά στη φύση, ενεργοποιεί και οξύνει τη λειτουργία του εγκεφάλου, προλαμβάνει την άνοια και ενισχύει τη μνήμη.

Σκόνη κουρκουμά μπορείτε να προσθέσετε στην ομελέτα, στο ρύζι, στις σαλάτες, στις τηγανίτες, στο porcoro και όπου θέλετε να δώσετε πιο πικάντικη γεύση.

Πηγή: [myfit.gr](http://myfit.gr)