



La cúrcuma es una especia aromática que se usa en la cocina para condimentar diferentes platos, sin embargo, sus propiedades y beneficios para la salud no han pasado desapercibidos para la medicina natural. De color amarillo intenso y con un olor inconfundible, esta especia proviene de la raíz naranja de una planta herbácea perteneciente a la familia de las 'zingiberáceas' situada en la India e Indonesia. Su nombre científico es 'cúrcuma longa' y cuenta con una tradición histórica. De hecho, hay evidencia de que sus primeros usos se remontan entre los años 610 a.C. a 320 a.C. cuando fue empleada como colorante para la lana gracias a su color amarillo-naranja intenso. Más adelante, fue adoptada por la gastronomía hindú como colorante alimentario, para darle un sabor peculiar a las comidas y por formar parte del popular curry. ¿Por qué la cúrcuma es buena para la salud? Los compuestos de la cúrcuma, llamados curcuminoides (la curcumina, la demetoxicurcumina y la bisdemetoxicurcumina), le otorgan grandes propiedades medicinales a esta especia. Sus aceites volátiles (turmerone, atlantone y zingiberene), proteínas, resinas y azúcares, también contribuyen su poder sanador. Además, para completar su perfil de 'reina de las especias', también contiene fibra dietética, vitaminas C, E y K, niacina, sodio, calcio, potasio, cobre, magnesio, hierro y zinc. A continuación, vamos a comprobar cuáles son sus beneficios para la salud: Alivia el malestar estomacal. La cúrcuma es un remedio natural muy efectivo para el malestar estomacal. Al tener propiedades antiinflamatorias, previene la acidez y calma el ardor de estómago, así como los trastornos digestivos en general. Está recomendado para personas con falta de

apetito, dispepsia, gastritis o digestión lenta. Los principios activos de esta especia favorecen la producción de jugos gástricos y pancreáticos, lo que ayuda a su vez a equilibrar el pH de estos órganos.

También es recomendada para evitar los gases que se producen en el intestino. Al ser carminativa, evita las flatulencias y los cólicos intestinales y es aconsejada para la atonía estomacal. Hay que tener en cuenta que se debe tomar la cantidad correcta, ya que su consumo excesivo es contraproducente.

propiedades cúrcuma

Trata trastornos hepáticos

Gracias a la 'curcumina', la cúrcuma es un excelente tónico biliar. Incluso, el resto de sus componentes hepatoprotectores sirven como coadyuvantes para eliminar piedras en la vesícula biliar y favorecer el drenaje hepático. Al tener propiedades antiinflamatorias, es recomendada para personas con ictericia, cirrosis hepática y trastornos de vesícula.

Ayuda a tratar el cáncer

Sorprendentemente, el rizoma de esta planta contiene, al menos, diez componentes anticancerígenos, entre los que sobresalen, la curcumina y los betacarotenos. Estos elementos tienen propiedades protectoras ante varios tipos de cáncer, entre los que se encuentran el cáncer de colon, de piel, de mama y el cáncer del duodeno.

Además, ayuda notablemente al organismo a resistir los efectos de los medicamentos debilitantes y de tratamientos fuertes como la quimioterapia.

Es un potente antiinflamatorio

Los curcuminoides que tiene la cúrcuma le confieren grandes propiedades antiinflamatorias, llegando a ser casi tan efectivo como algunos medicamentos antiinflamatorios, pero sin los efectos secundarios de los mismos.

Por esta razón, es recomendada para trastornos en los que exista inflamación, como trastornos menstruales, enfermedad de Crohn, enfermedades del intestino, colon irritable, colitis, artritis, síndrome del túnel carpiano, obesidad, etc.

Protege de las enfermedades cardiovasculares

Otro de los beneficios de los componentes de la cúrcuma son sus propiedades

cardioprotectoras, por eso, el consumirla frecuentemente trata y previene el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Pero esto no es todo, sino que también ayuda a reducir el colesterol malo y los triglicéridos. Recomiendan que, además de llevar una dieta sana, pobre en grasas y natural, se deben condimentar los alimentos con cúrcuma para así prevenir de forma natural enfermedades cardiovasculares, como los infartos. Funciona como un antidepresivo natural. Desde hace miles de años, la medicina tradicional china usa a la cúrcuma para tratar la depresión, la tristeza y la infelicidad. El extracto de cúrcuma, o lo que es lo mismo, la cúrcuma en polvo, estimula el sistema nervioso, activa el sistema inmunitario y despierta el estado de ánimo. Es ideal para reducir los niveles de estrés, ya que produce un aumento de serotonina. Por esta razón, es muy utilizada en personas con depresión estacional o emocional, así como con otros trastornos relacionados. [#CubaPorLaVida#CubaPorLaSalud](#)