



CÚRCUMA

Curcuma longa L.

Propiedades y beneficios

1

Descripción

La cúrcuma o turmérico (*Curcuma longa*) es una planta herbácea de la familia de las zingiberáceas nativa del suroeste de la India.



2

Curiosidades

La cúrcuma se utiliza en la medicina ayurvédica para los trastornos gastro-intestinales, enfermedades respiratorias y de piel, trastornos hepáticos, esguinces, dolores en las articulaciones y para la cicatrización de heridas.

3

Propiedades

Tiene propiedades antioxidantes, anticancerígenas y antiinflamatorias. Ayuda a reducir la inflamación mediante la regulación de los marcadores inflamatorios, tales como las ciclooxigenasa (COX) enzimas y citocinas.



4

Contraindicaciones

En general la cúrcuma y los extractos de cúrcuma son bien tolerados. No se recomienda el consumo de cúrcuma en dosis altas durante el embarazo y para personas con piedras/cólicos vesiculares.



5

Leche dorada

Pasta de cúrcuma:
30g cúrcuma en polvo
2,5g pimienta negra molida
125 ml agua

Leche dorada:
250 ml leche o licuado vegetal
5 ml aceite de coco
1,25g (1/4 cucharada) pasta de cúrcuma
miel



Recuerda

Existen estudios donde la cúrcuma versus los AINE's ha mostrado una mayor efectividad en artritis. La dosis segura para una toma a largo plazo (9 meses) es de 500 a 1.500 mg/día.

Susagna Muns - Andreas Duwe
Sección de Naturopatía
www.aproetena.es