

# CÚRCUMA una especia muy especial

Hoy acude a nuestro blog José Juan Pascua Hernández un agricultor ecológico especializado en el cultivo de plantas medicinales desde su vivero PlantiSalud.

Nos contará para qué se está utilizando la cúrcuma en la actualidad y también la importancia de obtener esta maravillosa especia de un cultivo ecológico y de gran riqueza mineral para poder disfrutar de todo el potencial que esta planta tiene para servirnos dado que la cantidad de curcumina (su mayor principio activo) puede variar mucho entre cultivos.

...

## Qué es la cúrcuma y para qué sirve

La cúrcuma es una especia muy utilizada en oriente y también se le conoce como *turmeric*. Se utiliza para condimentar en la cocina, en la medicina por sus propiedades medicinales e incluso como colorante natural.

## El sabor de la cúrcuma

El sabor de la cúrcuma es levemente amargo y picante. Potencia mucho el sabor de cualquier comida y es agradable al paladar. Puedes probarlo antes de usarlo en cocina espolvoreando un poco de polvo en una tostada con aceite y pimienta.

## Beneficios de la cúrcuma

Aquí podrás copiar el texto que has escrito más abajo o incluso hacer secciones tipo beneficios de usar cúrcuma en la pasta dental, beneficios para el sistema digestivo, etc...

## Cómo tomarla y la dosis adecuada

500 mg para prevención. Hablar de que con la pimienta negra se absorbe más....

## Cúrcuma para adelgazar

Según el autor Robert Svoboda, en su libro ayurveda. Como prevenir y curar las enfermedades según su constitución, la cúrcuma como especie amarga ya tiene un efecto adelgazante.

Como los curcuminoides, los principios activos de la cúrcuma reducen el colesterol en sangre, facilita así la pérdida de peso.

la curcumina es capaz de bloquear la división de la células de la grasa al conseguir reducir la sangre que circula por estas células, por tanto ,evita que los humanos aumenten sus reservas de grasa de forma natural.

## Contraindicaciones de la cúrcuma

Es una especia con muchas propiedades naturales y es difícil que usándola en la cocina se alcancen dosis altas por lo que para el uso común es segura.

En el caso de que tomes cantidades superiores a 500 mg y sufras de ardor de estómago, dado que es una especia caliente, según la mtc puede estar desaconsejada... ponlo a tu gusto es un ejemplo.

## Efectos secundarios de la cúrcuma

Creo que no tiene, en ese caso especificar que no tiene. Pero compruébalo.

## Dónde se encuentra la cúrcuma

Puedes comprar cúrcuma de primera calidad, ecológica y cultivada con mucho cariño en la página web de plantisalud.

## Otros datos técnicos

**Nombre científico:** cúrcuma longa

**Familia:** zingiberáceas.

**Descripción:** planta vivaz. Alcanza metro de altura. Con rizoma grueso. Presenta un tallo corto y hojas lanceoladas. Flores amarillo claro en espigas.

**Distribución:** procede de la india y sur de Asia.

**Historia:** especie cultivada con más de 2000 años en China e India. Los árabes y los persas la denominaron "Kourkoum" y los españoles como cúrcuma.

**Variedades y subespecies:**

**Madrás:** color amarillo limón.

**Alepey:** coloración de amarillo oscuro a anaranjado.

**Haití:** coloración amarillo anaranjado a oscuro.

**Obtención del polvo de cúrcuma:** el rizoma se arranca en verano, se hierva, se le quita la piel y seca al sol alrededor de una semana, para facilitar el desprendimiento de la piel externa del rizoma.

**Hábitat:** requiere un clima cálido, sin heladas. Sombra ligera y riego moderado.

**Principios activos:** curcuminoides. Curcumina, ingrediente principal de la cúrcuma .Aceites esenciales ricas en zingiberenos y tumeronas.

**Virtudes:** Antioxidante.Adaptógeno.Antiinflamatorio. Antivirico .Antibacteriano. Antifúngico .Antiparasitario .Anticancerosa. Hepatoprotectora.

**Leyendas y tradiciones:** llamada en la medicina ayurveda **tumeric**.

Antiguamente, se ha utilizado la cúrcuma para tratar la ictericia, desórdenes hepáticos, para mejorar la circulación, para aliviar los dolores artríticos, eliminar la diarrea.

El polvo de la cúrcuma, añadiendo un poco de sal marina sin refinar, ayuda a descongestionar los senos nasales y la garganta. Rebaja la inflamación intestinal, reduciendo los niveles de histamina, por su producción natural de cortisona.

Externamente, se puede aplicar, a modo de pasta, en las hemorroides, las heridas, los cortes, quemaduras. En la India a las mujeres, se les aplica una pasta a base de cúrcuma para eliminar el vello.

Gran purificador de la piel, especialmente en los órganos reproductores femeninos.

En la cultura, India, a cada plato se le añade cúrcuma para proteger la sangre.

El principio activo de la curcumina, se ha demostrado que previene o trata el cáncer, según un estudio-informe de la Universidad de Johns Hopkins. En otro estudio de laboratorio, publicado en la revista Clínica Cancer Research, se dio a conocer que la *curcumina* tiene efectos en la actividad celular, interfiriendo en la *Neurotensina*, una hormona gastrointestinal que puede poner en marcha un proceso cancerígeno de las células del colón.

Unos investigadores de la Universidad de Texas trataron células cancerosas en el colón, aplicando neurotensina con curcumina y sin curcumina. Se comprobó que la citada hormona activa las células cancerosas y que la *curcumina* bloquea este proceso. El estudio demostró que la curcumina es útil para tratar y prevenir el cáncer de colón, aunque también puede ser eficaz para otros tipos de cáncer.

Las personas Pitta (uno de los tres doshas o humores de la medicina Ayurveda) la cúrcuma es refrescante.

**Contraindicaciones:** Evitar cuando se tenga obstruido los conductos biliares.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

El Tutor de las Plantas Medicinales. Autor Anne McIntyre.

Diccionario de plantas medicinales. Autor Jordi Cebrián.

Espicias. Editorial todo libro.

Los secretos eternos de la salud. Autor Andreas Moritz.

Cómo prevenir y curar las enfermedades según su constitución. Autor Robert Svoboda.

La ciencia de curarse a uno mismo. Autor D.R Vasant Lad.

Secretos del ayurveda D.R S. Mohanambal.