

Propiedades y usos de la cúrcuma como medicina natural

Noticias 24hs | 19-03-2024 | 22:05



Cúrcuma

Conforme pasa el tiempo algunos alimentos y elementos presentes en la naturaleza han comenzado a utilizarse no solo para comer más sanamente, sino también como alternativas medicinales naturales. La cúrcuma es uno de los alimentos más conocidos en ese sentido.

No por nada hay personas que buscan como tomar cúrcuma para desinflamar o cómo se debe consumir la cúrcuma para combatir infecciones, ya que son algunos de los usos más comunes en la medicina alternativa actual.

Más allá de eso, es importante siempre conocer por qué la cúrcuma es tan popular hoy día con esa finalidad, qué hace en el cuerpo, en qué beneficia al organismo y qué consideraciones se deben tener al respecto.

Propiedades y beneficios de la cúrcuma

Hablando precisamente de la cúrcuma y la salud, esta especia originaria de la India que es reconocible por su color amarillo intenso, tiene varios beneficios principalmente relacionados con la curcumina, el compuesto activo con propiedades medicinales.

Antiinflamatoria: la recomendación principal de la cúrcuma tiene que ver siempre con combatir inflamación crónica, dolores musculares y síntomas de la artritis. Sus propiedades antiinflamatorias son muy conocidas.

Antioxidante: los radicales libres son generadores de envejecimiento celular y de enfermedades neurodegenerativas. Combatirlos a través de alimentos es fundamental, y la cúrcuma es un potente antioxidante.

Antibacteriana: la cúrcuma ayuda a fortalecer el sistema inmune y a combatir las infecciones, por lo que también es un poderoso antiviral cuando se combina con otros alimentos que permiten obtener resultados más rápidos, como los cítricos.

Digestivo: prevenir las enfermedades inflamatorias intestinales, aliviar la indigestión y estimular la producción de bilis son algunas de las propiedades de la curcumina, el compuesto activo de la cúrcuma.

Salud hepática: gracias a ser un antioxidante y servir para desintoxicar el hígado, es un alimento que previene enfermedades hepáticas.

Salud cerebral: aunque no tiene una incidencia tan profunda, sí se han realizado estudios que demuestran que la cúrcuma puede ayudar a mejorar la función cognitiva y la memoria en general.

¿Cómo se consume la cúrcuma habitualmente?

La cúrcuma es una especia que se suele consumir a través de otras recetas o preparaciones, siendo un ingrediente más dentro de ese panorama. Sin embargo, cuando se habla de la cúrcuma como alternativa medicinal se pueden identificar algunas formas de consumo diferentes:

En polvo: la especia se puede agregar a la comida, preparar infusiones o batidos. Su color amarillo y sabor característico le hacen ideal para carnes blancas.

Cápsulas o suplementos: ofrecen una dosis concentrada de curcumina, lo que directamente interesa para propiedades medicinales.

Extracto de cúrcuma: se encuentra en tiendas naturistas y farmacias, siendo también una forma segura de consumirla sin riesgo en plazos prolongados.

Recomendaciones y consideraciones

La cúrcuma se ha utilizado desde hace muchos años para aliviar una serie de dolencias, malestares o padecimientos bastante variados. Así, desde la indigestión y los gases o el hígado graso, hasta tratamientos alternativos que tienen que ver con la depresión o con enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson. Sin embargo, para tener éxito es preciso conocer algunas recomendaciones puntuales.

La cúrcuma interactúa con algunos fármacos. Es preciso consultar al médico cuando se quiere utilizar más como medicina natural que como alimento.

La curcumina se absorbe mejor por el organismo cuando se combina con una fuente de grasas. Es por eso que se utiliza en guisos o se disuelve en aceite de oliva o leche.

No todas las personas pueden consumir cúrcuma, o no en todos los casos se recomienda. El primer grupo de riesgo son las personas que tengan úlceras gástricas o alguna obstrucción biliar, ya que puede ser peligroso. Las personas que tienen problemas de coagulación también deberían evitarlo, así como las embarazadas o personas que estén lactando.

La cúrcuma es una especia con un gran potencial medicinal. Su principal componente, la curcumina, ofrece una amplia gama de beneficios para la salud. Sin embargo, es importante consumirla con moderación y consultar con un médico en caso de dudas o contraindicaciones.

Autor: Redacción