

BEBER TÉ CÚRCRICO

6 POTENTES BENEFICIOS PARA LA SALUD

Traducido y adaptado para su publicación en AMORCC.ORG por Mauricio Saraya Ley



Los curanderos naturales han sido durante mucho tiempo conscientes de los poderes curadores de la cúrcica, el ingrediente que le da al curry su sabor picante y color amarillo brillante. Esta especia del sur de Asia ha sido valorada durante mucho tiempo en los sistemas de medicina china ayurvédica y tradicional para sus efectos terapéuticos y antiinflamatorios,

Con amplios estudios médicos que apoyan la capacidad de la cúrcica para combatir muchos problemas de salud graves, incluyendo el cáncer y las enfermedades cardíacas, este antiguo remedio impresiona a los científicos modernos regularmente. Echemos un vistazo más de cerca por qué está sucediendo esto.

La curcumina en la cúrcica tiene potentes efectos protectores

La cúrcica, derivada de las raíces de una planta conocida científicamente como *Curcuma longa*, obtiene sus poderes de lucha contra la enfermedad de su contenido de curcumina, un flavonoide amarillo brillante.

Con potentes capacidades antioxidantes y antiinflamatorias, la curcumina previene el daño oxidativo a los tejidos y las células al estragar radicales libres dañinos en el cuerpo. También regula las citocinas y enzimas que desencadenan inflamación, que está en la raíz de muchas enfermedades, incluyendo cáncer, enfermedades cardíacas, artritis, asma, EPOC y fibrosis pulmonar. Además, la curcumina es fuertemente antifúngica, antibacteriana y antiviral.

La curcumina ayuda a aliviar afecciones pulmonares graves

En una revisión en Investigación Farmacológica, los investigadores informaron que la curcumina podría ayudar con el asma, la fibrosis quística, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica e incluso el cáncer de pulmón.

Además, la curcumina tiene efectos antifibróticos, previniendo o bloqueando la cicatrización de tejidos, lo que lo convierte en un arma valiosa contra enfermedades como la fibrosis pulmonar.

Los autores citaron un ensayo controlado en el que la suplementación con comisariado a corto plazo mejoró la severidad y la frecuencia de los síntomas de la EPOC y destacó algunos de los efectos beneficiosos de la curcumina. Estos incluyen inhibir las células mástiles, bloquear la liberación de histaminas y disminuir los niveles de los químicos pro-inflamatorios COX-2 y 5-LOX.



Los autores también informaron que se encontró que la curcumina dietética era eficaz en la mejora de la función pulmonar en un estudio en el que participaron más de 2.400 pacientes.

La curcumina se dirige a las células cancerosas en prácticamente todas las etapas de crecimiento

La buena noticia: Al interferir con la supervivencia de las células cancerosas, la proliferación, la invasión y la angiogénesis (el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos para nutrir tumores), la curcumina ayuda a golpear eficazmente la puerta al cáncer a nivel celular.

En una revisión publicada en *Nutrients*, los investigadores señalaron estudios en animales que muestran que la curcumina inhibe el crecimiento y el peso tumoral. Anunciaron que el flavonoide trabaja contra el cáncer de páncreas disminuyendo el estrés oxidativo, interfiriendo con la angiogénesis e induciendo la apoptosis o muerte programada de células cancerosas. Otro efecto protector es la capacidad de curcumina para reducir los niveles de MMPs, o sustancias químicas metaloproteasas matriciales que facilitan que las células cancerosas invadan el tejido circundante.

En otros estudios, la curcumina aumentó la eficacia de la gemcitabina, un fármaco farmacéutico administrado a pacientes con cáncer de páncreas. La curcumina ha mostrado resultados particularmente prometedores cuando se trata de tratar los cánceres de próstata, páncreas, mama, piel y colon.

El té de cúrcica saludable para el corazón puede ayudar a combatir enfermedades cardiovasculares

Como poderoso antioxidante y antiinflamatorio, la curcumina en la cúrcica puede desempeñar un papel en la lucha contra las enfermedades del corazón. Además de neutralizar los radicales libres dañinos, la curcumina ayuda a mantener niveles saludables de las enzimas antioxidantes superóxido dismutasa y glutatión peroxidasa.

También reduce la presión arterial y aumenta la producción de óxido nítrico beneficioso. Al reducir la "pegajocidad", la plaquetas sanguíneas, la cúrcica puede funcionar contra la aterosclerosis y reducir el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

En una revisión publicada en 2012 en *The American Journal of Cardiology*, los autores informaron que 4 gramos de curcumina 3 días antes y 5 días después de la cirugía de injerto de derivación de arteria coronaria redujo el riesgo de infarto en un 17 por ciento.

Por último, el té cúrcico rico en curcumina puede ayudar a disminuir el colesterol LDL mientras se aumenta el HDL. En un estudio, 500 mg de curcumina durante 7 días mostraron un aumento del 29% en el colesterol HDL y una disminución del 12% en el colesterol total.

Cómo la cúrcica ofrece valor para muchas otras afecciones crónicas (no deseadas)

Los efectos antiinflamatorios potentes de curcumina pueden ayudar a tratar la osteoartritis dolorosa. Cuando se usa en una fórmula ayurvédica, junto con cereza de invierno, *Boswellia* y cúmulo de zinc, los pacientes causaron que los pacientes tuvieran menos dolor y discapacidad.

El té de cúrcica también puede ayudar con la digestión y reducir los síntomas de hinchazón y gas, al tiempo que aumenta la producción de bilis por la vesícula biliar. Y el té de cúrcica puede incluso ayudar a prevenir las condiciones neurodegenerativas.

La India tiene una de las tasas más bajas de enfermedad de Alzheimer en el mundo, junto con un alto consumo de curry. Los investigadores creen que la curcumina bloquea la formación de beta-amiloide, la proteína comúnmente asociada con la enfermedad de Alzheimer.



¿Cómo puedo tomar la cúrcica como un té?

Puedes preparar té de cúrcica de un polvo o rejarlo fresco de la raíz de la cúrcica. Los aficionados al té de cúrcica suelen añadir de 1 a 2 cucharaditas de cúrcico rallado o molido a cuatro tazas de agua hirviendo. Deja que el líquido hierva a fuego lento durante 10 minutos, luego se asiente y enfríe.

Para algunos, el té de cúrcica es un sabor adquirido. Si lo encuentras desagradable, puedes enduzaer la bebida con miel orgánica para hacerlo más agradable. El limón, también puede mejora del sabor al tiempo que añade valor antioxidante.

Como la curcumina en la cúrcica requiere la disolución de las grasas, se podría mezclar en una cucharada de aceite de coco o leche de almendra para el máximo beneficio. El rociado en un poco de pimienta negra también promueve la absorción de la curcumina.

Es difícil pensar en un sistema de carrocería o órgano que la cúrcica no beneficia. Beber té de cúrcica puede muy bien ser una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir enfermedades graves y mantener una salud óptima. (Disfrutémolo)

Las fuentes de este artículo incluyen: NIH.gov, Huffingtonpost.com, MedicalNewsToday.com, ScienceDirect.com y ScienceDirect.com

Escrito originalmente en lengua inglesa por Lory Alton, colaboradora de NaturalHealt 365 en <https://www.naturalhealth365.com/6-powerful-benefits-of-drinking-turmeric-tea.html>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal