Curcuma: proprietà e benefici della spezia ayurvedica per eccellenza

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



La curcuma è una radice appartenente alla famiglia delle Zingiberaceae, parente dello zenzero e dalle lunghe foglie lanceolate e dai fiori bianco-rosati, viene coltivata in tutta l'India, in altre regioni dell'Asia e in Africa.[MORE]

A renderla celebre è il colore dorato della polvere che ne si ottiene e che viene utilizzata come tintura tessile e colorante alimentare all'interno di prodotti come curry, senape e formaggi. La stessa polvere è anche utilizzata come spezia e per scopi officinali, soprattutto nella cucina e nella medicina indiana.

Vediamo insieme quali sono le proprietà benefiche di questa spezia:
1)Proprietà antiossidanti: questa caratteristica sarebbe da attribuire alla curcumina, sostanza presente all'interno della spezia e dotata di un forte potere antiossidante, che blocca la crescita di cellule tumorali, facendole regredire fino a farle morire. In particolare, numerosi studi hanno evidenziato una spiccata attività di protezione nei confronti dei tumori, in particolare a carico dell'apparato digerente (colon, stomaco, intestino, esofago, ecc…). Inoltre pare che questa spezia abbia effetti positivi anche nella prevenzione del tumore al seno.

2) Proprietà epatoprotettrici e antinfiammatorie: la curcuma è un ottimo antinfiammatorio, digestivo ed epatoprotettore. È proprio sul fegato che la curcuma esercita una forte azione disintossicante, depurandolo da eccessi e scorie accumulate nel tempo. Per questo motivo è spesso indicata in caso di abuso di alcool o farmaci, cirrosi, epatiti o come digestivo per digestione lenta, pesantezza o disturbi intestinali. Inoltre, grazie alla sua elevata proprietà antinfiammatoria, la curcuma è un noto rimedio contro le artriti, le artrosi e le infiammazioni muscolari.

3) Benefici sulla pelle: la curcumina ha notoriamente grandi proprietà cicatrizzanti: in India infatti, viene applicato il rizoma di curcuma per curare ferite, scottature, punture d'insetti e malattie della pelle. Ma v'è di più perché la curcuma aiuta a rimuovere le impurità della pelle, soprattutto in caso di

acne e pelle grassa. Noi vi suggeriamo un preparato composto da 1 cucchiaio di curcuma in polvere, alcune gocce di succo di limone e un pò di acqua. Una volta mescolati tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo, la miscela andrà spalmata sul viso e lasciata agire per 10/15 minuti prima di procedere con il risciacquo. Non temete, il colore giallognolo che la curcuma rilascia sulla pelle andrà via naturalmente dopo due o tre lavaggi.

4) Protezione del sistema immunitario: sono diversi gli studi che considerano la curcuma un buon alleato nel rinforzare le difese immunitarie grazie alla sua attività immunostimolante. In caso di influenza o malanni di stagione, quindi, un buon piatto insaporito con la curcuma può essere di supporto, oppure, a seguito di un consulto medico, è possibile valutare l'assunzione di integratori a base di questa pianta, con principi attivi più concentrati e quindi di maggiore efficacia.

La curcuma può essere facilmente reperita sotto forma di radice fresca o in polvere nei mercati delle spezie o nei negozi specializzati, anche nei supermercati ben forniti. È importante sapere che la curcuma andrebbe sempre associata al pepe e ad un olio vegetale per beneficiare al meglio delle sue proprietà.

In cucina si possono aggiungere un paio di cucchiaini di curcuma all'acqua di cottura della pasta oppure una spolverata direttamente sul condimento. Mezzo cucchiaino in una tazza di tè nero darà un sapore particolarmente mediorientale alla bevanda oltre che facilitare la digestione. Si consiglia comunque di non superare la dose di 2 cucchiaini da caffè al giorno di curcuma in polvere, mentre nel caso in cui si utilizzino integratori è bene attenersi alle modalità d'uso riportate sulla confezione.

Effetti collaterali della curcuma: per le persone in salute, la curcuma è sicura e senza particolari controindicazioni. Tuttavia, in caso di patologie o disturbi, quali l'occlusione delle vie biliari, la curcuma dovrebbe essere assunta solo dopo aver consultato il medico.

Questa spezia potrebbe aggravare le patologie della cistifellea e, inoltre, per l'effetto anticoagulante è necessario fare attenzione a non somministrarla a persone con problemi correlati alla coagulazione del sangue. Simili consigli valgono anche in caso di gravidanza e allattamento.

In ogni caso assumere quantità elevate di questa spezia o continuare ad utilizzarla a lungo termine può scatenare indigestioni, nausea o diarrea. In caso di comparsa di questo genere di disturbi è consigliabile ridurre le dosi o interrompere l'assunzione.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/curcuma-proprieta-e-benefici-della-spezia-ayurvedica-per-eccellenza/105505