

La cúrcuma es muy conocida por sus **propiedades antiinflamatorias**, es por esto que es una especia recomendable para aquellos que sufren artritis, pues ayuda a calmar el dolor y a eliminar toxinas del organismo. Para todos los que practicamos deporte también puede ser un buen aliado, ya que nos ayuda a **mantener nuestras articulaciones en perfectas condiciones** evitando que se inflamen y duelan.

Además ayuda a evitar la formación de coágulos de sangre, pues **mejora la circulación sanguínea** y previene enfermedades como la arterosclerosis. Pero no solamente actúa de esta manera en la sangre, sino que también puede mejorar el metabolismo de las grasas, pues **ayuda a que el hígado funcione correctamente** y asimile mejor estos nutrientes. No debemos olvidar que puede ser un buen aliado para los diabéticos, pues ayuda a reducir el azúcar en la sangre.

La cúrcuma tiene un **alto poder antioxidante** protegiendo a nuestro organismo de los efectos nocivos que causan los radicales libres. Es por esto por lo que se considera a la cúrcuma como un aliado para luchar contra el cáncer, y es que se cree que favorece la eliminación de las sustancias cancerígenas, y ayuda a nuestro cuerpo a producir sustancias anticancerosas como el **Glutatión**.

## Leche Dorada

INGREDIENTES DE LA LECHE DORADA	PASTA DORADA	BENEFICIOS:
<ul style="list-style-type: none"> <li>½ cucharadita de pasta dorada</li> <li>1 vaso de leche de coco</li> <li>1 cucharadita de aceite de coco prensado en frío</li> <li>Miel o panela al gusto</li> <li>Canela, jengibre, o nuez moscada opcional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 taza de cúrcuma en polvo</li> <li>1/2 cucharadita de pimienta negra en polvo</li> <li>1/2 taza de agua</li> </ul> <p>Se mezclan los ingredientes en una olla, se ponen a fuego lento y se cocinan sin dejar de revolver hasta que se forma una pasta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Antiinflamatorio</li> <li>● Antioxidante</li> <li>● Anticancerígeno</li> <li>● Desintoxicante</li> <li>● Analgésico</li> <li>● Hepático</li> <li>● Digestivo</li> <li>● Tonificante</li> <li>● Mejora el Sistema inmune</li> <li>● Relajante</li> <li>● Antidepresivo</li> <li>● Previene el Alzheimer</li> </ul>



### 3 PASOS PARA ABSORBER LA CURCUMINA AL MÁXIMO

- 01 Pimienta Negra
- 02 Elemento Graso
- 03 Calor para fundir

## Los asombrosos beneficios de la cúrcuma

- Bloqueador de cáncer
- Potente antioxidante
- Potente anti-inflamatorio



## Cúrcuma

### 10 razones para consumirla TODOS los días

1. Ataca infecciones tanto virales como bacterianas
2. Previene y detiene el crecimiento del cáncer
3. Reduce el riesgo de padecer diabetes.
4. Desintoxicante del hígado
5. Previene y retrasa la aparición del Alzheimer
6. Antiinflamatoria
7. Alivia el dolor
8. Regula metabolismo
9. Antidepresivo
10. Mantiene elasticidad en la piel

### Beneficios de la Cúrcuma

## La cúrcuma y el cáncer

La cúrcuma no solo induce a la prevención de células cancerosas si no que interviene en numerosos procesos que reducen e impiden la formación de los mismos, no solo reduciendo la probabilidad de numerosos tipos de cáncer si no que produce la inducción o la eliminación de las células cancerosas.

Utilización de la cúrcuma en la cocina: el polvo se emplea para varias cosas: como sustituto del azafrán para darle color amarillo a los platos. También puede mezclarse con otras especias para elaborar el curry al estilo Madrás que contiene : semillas de cilantro, comino, mostaza, hinojo, clavitos, nuez moscada, cardamomo, jengibre, ají picante y cúrcuma.

La cúrcuma impide la formación del cáncer desde su inicio atacándolo por varias vías:

Posee una potente acción antiinflamatoria desactivando el factor nuclear  $\kappa$ B implicado en la regulación e inflamación del cáncer.

Inhibe la proliferación de células cancerosas, impidiendo que las sanas se conviertan en cancerosas, penetrando en las mismas e induciendo a su autodestrucción.

Impide la metástasis de las células y reduce los vasos sanguíneos que alimentan a las células cancerosas.

Inhibidor de carcinogénesis en el duodeno, protector he inhibidor, de sustancias desencadenantes del cáncer de colon. Las sustancias estudiadas son las nitrosaminas.

Al producir la desactivación del NF-KB ,aumenta la efectividad de los fármacos quimioterápicos, que destruyen con más facilidad las células cancerosas.

## Beneficios de la Cúrcuma

Numerosos estudios afirman que la cúrcuma es 300 veces más antioxidante que la vitamina e y c y tiene la capacidad de inhibir la acción de los radicales libres que podrían dañar las células sanas provocando el inicio del cáncer.

Inhibe los receptores del estrógeno y las encinas que provocan el cáncer.

La curcumina posee numerosas propiedades medicinales que nos protegerán de futuras enfermedades.

La cúrcuma es un gran aliado contra la obesidad y la adipogénesis, ya que varios de sus componentes impiden que las grasas se adhieran a nuestro cuerpo.

Eficaz contra la artritis, gracias al ingrediente curcumín que inhibe la producción de prostaglandinas, este lo podemos absorber o por vía oral o por medio de cataplasmas en las articulaciones.

Es muy útil también en golpes, heridas y lesiones, ya que reduce la inflamación causada por ellos.

Mejora, el cutis, y el estado de la piel.

Aumenta la formación de sangre y regula la presión y densidad de la misma.

Acelera la cicatrización de las heridas y tiene un potente efecto antioxidante que protege nuestras células.

Mejora la función hepática y tiene una función hepatoprotectora, mejora la vesícula biliar.

Potente efecto antiviral, mejorando la salud en enfermedades como hepatitis, VIH, y herpes labial común.

Evita la formación de úlceras, en el estomago, disminuyendo las secreciones acidas del mismo.

Impresionante estímulo muscular, para desarrollo de tejidos, pues en las pruebas con ratones de restauración de tejidos al ser tratados con cúrcuma se formaron en cuatro días ,mientras que los ratines no tratados tardaron dos semanas e incluso más.

Inhibidor de agregación plaquetaria, evitando posibles trombosis, embolias, ictus.

Disminuye lípidos en sangre, y los picos de glucosa que se producen después de las comidas si la consumimos en las mismas.

La curcumina trabaja como protectora en enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer, bloqueando la proteína amiloidea que asocia su presencia en procesos oxidativos del cerebro, ya que la curcumina tiene una gran capacidad antioxidante y antiinflamatoria cerebral.

La importancia que tiene la cúrcuma en el campo de la medicina puede apreciarse mejor si utilizamos el motor de búsqueda PubMed.

PubMed es un motor de búsqueda de libre acceso a la base de datos MEDLINE de citaciones y resúmenes de artículos de investigación biomédica. Abarca casi 25 millones de referencias en publicaciones científicas. Ofrecido por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos como parte de Entrez. MEDLINE tiene alrededor de 5.600 revistas publicadas en Estados Unidos y en más de 70 países de todo el mundo desde 1966 hasta la actualidad.

Este es el enlace de PubMed:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

Cuando Ud coloca en el motor de búsqueda la palabra curcumin que es uno de los ingredientes más importantes de la cúrcuma, le aparecen 8324 investigaciones contenidas en esta base de datos, que están distribuidas en los siguientes temas:

Cáncer/Inflamación/Alzheimer/  
Biodisponibilidad/Hígado/Diabetes/  
Depresión/Próstata/Cáncer de pulmón/  
Artritis/Pulmón/Cerebro/Antioxidante/  
Colon/Clínica



10/22/2015