



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Curcuma

Curcuma, spezia delle meraviglie, dalle mille virtù e **benefici**, è ottima da inserire quotidianamente nella nostra dieta per favorire il benessere dell'organismo

Valori nutrizionali per 100 grammi di curcuma macinata:

Calorie 354 / Grassi 10 g / Acidi grassi saturi 3,1 g / Acidi grassi polinsaturi 2,2 g /

Acidi grassi monoinsaturi 1,7 g / Colesterolo 0 mg / Sodio 38 mg / Potassio 2.525 mg / Carboidrati 65 g

Fibra alimentare 21 g / Zucchero 3,2 g / Proteine 8 g / Vitamina A 0 IU / Vitamina C 25,9 mg / Calcio 183 mg

Ferro 41,4 mg / Vitamina D 0 IU / Vitamina B6 1,8 mg / Vitamina B12 0 mg / Magnesio 193 mg

La curcuma è una spezia ricca di **proprietà benefiche**. Ad esempio, il consumo di curcuma migliora il funzionamento di stomaco e intestino e per di più aiuta a combattere il colesterolo, poiché facilita lo smaltimento dei lipidi in eccesso.

Proprietà antinfiammatorie / Proprietà antiossidanti / Proprietà coleretiche / Proprietà antitumorali / Proprietà cicatrizzanti / Proprietà digestive / Proprietà antidepressive / Proprietà antibatteriche / Proprietà antidolorifiche / Proprietà disintossicanti

A riconoscere i **benefici della curcuma** sulla nostra salute è ora la medicina occidentale, dei cui studi essa si è rivelata sempre più al centro nel corso degli ultimi anni.

Previene e riduce le infiammazioni / Allevia i dolori articolari / Benefica per cervello e sistema nervoso / È un antidolorifico naturale/ Protegge il fegato / Aiuta la digestione / Limita l'azione dei radicali liberi / Rafforza il sistema immunitario / Previene il diabete di tipo 2 / Aiuta l'organismo a disintossicarsi / Previene le infezioni batteriche / Favorisce la cicatrizzazione delle ferite / Contribuisce all'efficacia dei farmaci antidepressivi / Aumenta la memoria/ Incrementa la capacità di auto-guarigione del cervello / Aiuta a prevenire e a contrastare i tumori. Innanzitutto aiuta l'organismo a fronteggiare le infiammazioni che possono essere presenti in diverse zone del corpo, molto utilizzata ad esempio la curcuma per trattare l'artrite**, anche perché oltre a sfiammare è in grado anche di lenire il dolore. Questa spezia, il cui principio attivo più importante è senza dubbio **la curcumina**, è poi in grado di **sostenere il fegato** nelle sue funzioni, favorisce la digestione ed è un **potente antiossidante**, in grado quindi di contrastare l'azione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare.**



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Ma non finisce qui: questa spezia è in grado di rinforzare il nostro organismo e il sistema immunitario, e **prevenire il diabete di tipo 2**. Molto interessante anche l'azione su **cervello e sistema nervoso**: basterebbe un solo grammo al giorno di curcuma per **aumentare la memoria** e si è visto addirittura come questa spezia **migliori la capacità del cervello di auto guarirsi** in caso di danni, come quelli in seguito a un ictus. C'è poi chi la paragona agli effetti del Prozac **nei confronti della depressione**. È stato poi provato che la curcumina **ha grandi doti antitumorali**: uno studio condotto da parte dell'Università della California ha notato come la curcumina riesca a bloccare l'azione di un enzima ritenuto responsabile dello sviluppo di tumori nella zona della testa, del collo e del cavo orale (nell'ultimo caso soprattutto quelli causati dal **papillomavirus umano**). Un'altra ricerca, invece, condotta in Michigan, ha dimostrato la sua importanza nell'aumentare l'efficacia della chemioterapia nel trattamento di alcune tipologie di tumori.

La dose consigliata di **curcuma da assumere** ogni giorno va da **3 a 5 grammi**, quindi circa un cucchiaino o poco meno se consumata in polvere. Gli studi hanno però sottolineato come il problema di questa spezia sia soprattutto quello della scarsa biodisponibilità, ovvero la difficoltà per il nostro organismo di poterla assorbire e quindi utilizzare al meglio. Si è visto però che, per migliorare questo aspetto, è ottimo associarvi un po' di pepe nero (basta una puntina di cucchiaino) o in alternativa un grasso (ad esempio l'olio d'oliva). Se si intende utilizzarla **a scopo curativo**, però, tutto questo non basta ed è necessario quindi, su consiglio di un esperto, **assumere un integratore di curcuma titolato e standardizzato** che contenga quindi una quantità di principio attivo decisamente superiore a quello che si riesce ad ingerire con il solo utilizzo alimentare della spezia.

Come usare la curcuma

Tenete presente che: per mantenere al meglio le proprietà di questa spezia è bene **utilizzarla a crudo**, ovvero metterla solo **a fine cottura**, evitando così la dispersione di alcuni dei suoi principi nutritivi. Inoltre, per assimilarla meglio è ottimo associarvi un po' di pepe o un grasso (ad esempio l'olio d'oliva). Ricordate queste due cose importanti anche se ideate delle nuove ricette... Altro suggerimento è quello di **non assumerne dosi eccessive** (che possono essere controproducenti) e soprattutto di non assumerla proprio in caso di calcoli biliari (salvo diversa indicazione di medico che avrà valutato la situazione nello specifico)

Usi nella dieta quotidiana

Insieme allo **zenzero**, al **peperoncino** e alla **cannella**, la **curcuma** è una vera e propria spezia della salute. Arricchire la nostra alimentazione quotidiana con la curcuma non è per nulla complicato. Infatti la curcuma, con il suo sapore delicato, si adatta ad arricchire di gusto e colore numerose pietanze.

Preparare il latte d'oro, Aggiungere curcuma alla zuppa, Condire il risotto con la curcuma, Preparare una [tisana alla curcuma](#), Preparare e usare il curry in cucina, Preparare il miele d'oro per tosse e raffreddore, Arricchire le verdure ripiene, Condire con olio alla curcuma, Aggiungere la curcuma ai frullati, Preparare un decotto alla curcuma, Aggiungere la curcuma a succhi e estratti, Condire la pasta con la curcuma, Aggiungere la curcuma nella crema pasticcera, Usare la curcuma negli impasti delle torte dolci e salate, Preparare il pane alla curcuma,



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Condire il tofu e il seitan con la curcuma, Aggiungere la curcuma a salse e intingoli, Cucinare con la curcuma fresca

Ma come possiamo fare a **inserire quotidianamente la curcuma nella nostra alimentazione**? Non è difficile! Si può utilizzare davvero in tantissimi modi: nei frullati ed estratti, da spolverare sopra risotti e pasta, per preparare il [Golden Milk](#) o tisane.

Oltre che come spezia in cucina la curcuma si utilizza per preparare numerosi **rimedi naturali** da assumere ad uso interno oppure da applicare sulla pelle e da massaggiare.

Maschera per il viso alla curcuma / Trattamenti per i capelli all'olio di curcuma / Integratori alla curcuma/ Tisana alla curcuma/ Decotto alla curcuma/ Latte d'oro alla curcuma/ [Miele d'oro](#) per tosse e raffreddore/ Impacchi antinfiammatori alla curcuma/ Sali da bagno alla curcuma/ Massaggi antidolorifici/ Caramelle antinfiammatorie alla curcuma / Olio alla curcuma

Come conservare la curcuma

- Conservare la curcuma fresca in frigorifero
- Conservare la curcuma macinata in un luogo fresco, asciutto e al buio
- Preferire la curcuma macinata confezionata in scatola alla curcuma nei barattoli trasparenti
- Potete macinare la radice di curcuma essiccata nel robot da cucina per polverizzarla

Controindicazioni della curcuma

La curcuma è una spezia che ha anche delle **controindicazioni** da non sottovalutare. Assolutamente da evitare ad esempio l'assunzione se si soffre di **calcoli alla colecisti** o problematiche alle vie biliari. In generale la curcuma fa bene al nostro organismo ma nel dubbio in caso di patologie particolari meglio consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare ad assumerla regolarmente.

- Calcoli alla colecisti
- Calcoli biliari
- Problematiche alle vie biliari
- Occlusione delle vie biliari
- Problemi alla cistifellea
- Problemi di coagulazione del sangue