**Cúrcuma, y su poder curativo**

Esta especie pertenece a la familia del jengibre y crece en Indonesia, China, India y otras partes de los trópicos. La parte utilizada es el rizoma, el cual se compone de materias colorantes (3-5%), llamadas curcuminoides.

En China es utilizada como analgésico, especialmente para aliviar el dolor en golpes, hematomas y lesiones, además de estimular la producción de la energía vital (Qi).

En la medicina ayurvédica se utiliza en el tratamiento de flatulencias, ictericia, dificultades menstruales, orina sanguinolenta, hemorragias, dolor de muelas, hematomas, dolor en el pecho y cólicos; además, a menudo se aplican cataplasmas de forma tópica para aliviar la inflamación y el dolor.

En Occidente se han reconocido principalmente sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, y afortunadamente cada vez surgen nuevas investigaciones que apoyan su uso en una gran variedad de aspectos médicos.

Su acción antiinflamatoria es significativa y consiste en suprimir la liberación de los mediadores inflamatorios y estimular la producción de cortisona de las glándulas adrenales, la cual interviene de forma indirecta en este proceso. Además actua inhibiendo la formación de leucotrienos, la agregación plaquetaria y la respuesta de los neutrófilos a varios estímulos involucrados en el proceso de la inflamación, así como promoviendo la fibrinolisis y estabilización de las membranas celulares.

El extracto de cúrcuma y su principio activo la curcumina ha demostrado en estudios con animales una acción antiinflamatoria comparable a la cortisona y a la fenilbutazona, en casos de inflamación aguda, con la ventaja de que no produce los efectos secundarios asociados a estos fármacos.

En un estudio doble-ciego con pacientes con Artritis Reumatoide, se compararon los resultados obtenidos, cuando se les suministró 1.200 mg al día de curcumina y 300 mg al día de fenilbutazona. Los resultados fueron muy similares en cuanto a la mejoría de los síntomas de rigidez e hinchazón de las articulaciones y capacidad de caminar, pero mientras que la fenilbutazona, se asoció con efectos adversos significativos, curcumina no causó ningún efecto secundario en la dosis recomendada.

Si se aplica la cúrcuma a la piel, como es común en la India, puede aliviar el dolor y la inflamación en músculos y articulaciones, ya que afecta a las terminaciones nerviosas anulando la sustancia P, neurotransmisor de los receptores del dolor.

Ulcera gástrica : Aunque ha grandes dosis (100 mg/ kg, en ratas) la curcumina es ulcerogénica, diferentes extractos en modelos animales han demostrado una actividad antiulcerosa y citroprotectora al proteger la mucosa gastroduodenal frente al jugo gástrico por medio de un aumento de la secreción de mucina.

Síndrome de colon irritable (SCI): A principios del año pasado, tuvimos noticias sobre la capacidad del extracto de cúrcuma de aliviar los síntomas característicos del SCI, como los espasmos intestinales y las flatulencias. En un corto espacio de tiempo, pacientes afectados durante más de 10 años, observaron una mejoría muy importante sobre estos síntomas.

Enfermedad inflamatoria intestinal : La Universidad de Nuevo México ha publicado este año, en la revista American Journal of Physiology, un trabajo sobre los efectos del extracto de cúrcuma, en la Enfermedad de Crohn .

La enfermedad se caracteriza principalmente por una excesiva porosidad de la pared intestinal, debido a la incapacidad de las células de agruparse pegadas unas a otras, creándose espacios entre ellas, lo cual se produce principalmente por la presencia de muchos compuestos inflamatorios/estimulantes. En estos casos, la cúrcuma encaja perfectamente al reducir la producción de los compuestos inflamatorios en la pared intestinal, aliviando los síntomas y ¡ quizás corrigiendo la causa subyacente!.

Antioxidante: Su efecto antioxidante es comparable con las vitaminas C y E. La curcumina combate los radicales libres de oxígeno activo de forma superior a la vitamina E y a la superóxido dismutasa, pero inferior a la vitamina C. Sin embargo, frente a los radicales libres de hidroxilo la curcumina es más eficaz que todos estos nutrientes.

Las propiedades antioxidantes de la cúrcuma, no sólo se deben a la curcumina ya que el extracto acuoso es más efectivo contra los radicales libres superóxidos que la curcumina y es más fuerte en inhibir el daño oxidativo al ADN.

Por su efecto antioxidante contra la peroxidación y su coloración amarillenta, curcumina es añadida a la mantequilla, margarina y quesos entre otros productos.

Baja los niveles de colesterol: Al interferir con la absorción del colesterol ingerido, aumentar la conversión del colesterol en ácidos biliares y aumentar la excreción de los mismos, la cúrcuma puede bajar los niveles de colesterol.

Además inhibe la agregación plaquetaria, al aumentar los niveles de prostaciclina e inhibir la formación de tromboxanos.

Gracias a estas propiedades, la cúrcuma juega un papel importante en combatir la aterosclerosis y sus complicaciones.

Hepatoprotector: La curcumina exhibe un efecto similar a la silimarina contra los daños hepáticos inducidos por sustancias químicas como el tetracloruro de carbono, esto es debido tanto a su efecto antioxidante como a su efecto antiinflamatorio y colerético.

Al ser un colerético activo, aumenta la producción de los ácidos biliares en más de un 100%, así como la solubilidad de la bilis, la excreción de las sales biliares, del colesterol y de la bilirrubina. Todo esto sugiere un beneficio en la prevención y tratamiento de la colelitiasis.

La cúrcumina previene el aumento de las enzimas hepáticas SGOT y SGPT (transaminasas).

Neuroprotector : En Febrero del año pasado, el Dr Daniel y colegas de la Universidad de Rhodes, de Sudáfrica, publicaron sus resultados sobre el efecto quelador del extracto de cúrcuma frente a los metales pesados como el cadmio y plomo; pudiendo demostrar por primera vez que gracias a la acción de este extracto, tanto los tejidos del cerebro, como la mayoría de los sistemas vitales del cuerpo, estaban protegidos ante estas sustancias tóxicas y dañinas.

Antimicrobiano y Fungicida : Inhibe el crecimiento de la mayoría de los microorganismos causantes de la colecistitis: Sarcina, Gaffkya, Corynebacterium y Clostridium, así como Estafilococo, Estreptoco, Bacillus, Entameoba histolytica y varios hongos patogénicos.

Anticancerígeno: Puede ayudar a prevenir el cáncer, principalmente el de colon y boca. Sus efectos como anticancerígeno, ya han sido demostrados en todas las etapas de formación de un cáncer: inicio, promoción y progresión.

Inhibe su desarrollo y promueve su regresión. La curcumina es antimutagénica y suprime la mutagenicidad de los más comunes mutágenos (humo de tabaco, benzopireno, entre otros). También reduce los niveles de mutágenos urinarios e inhibe la formación de nitrosaminas.

Exhibe unos efectos anticancerígenos muy importantes contra un gran número de sustancias químicas que provocan el desarrollo del cáncer en estudios tanto “in vitro” como “in vivo”.

Aumenta las defensas naturales del cuerpo, los niveles de glutatión y otros sulfhidrilos no proteicos y actúa directamente sobre varias enzimas y material genético.

Uso terapéutico

• Artritis Reumatoide.

• Inflamación especialmente en hombro, rodilla y codo (tendinitis, bursitis, codo de tenista y hombro congelado).

• Aterosclerosis

• Daños hepáticos por sustancias tóxicas

• Colelitiasis

• Úlcera gástrica

• Síndrome de Colon Irritable

• Colitis ulcerosa

• Enfermedad de Crohn.

• Infección por varios microorganismos.

• Cáncer (en especial de colon y boca).

http://www.botanical-online.com/curcuma\_longa\_propiedades\_medicinales.htm