

## **CURCUMA (*Curcuma longa*)** **E' possibile farne a meno ???**

Prodotto con effetti a così elevata e diversificata efficacia che si imporrà in tempi brevi su tantissimi altri prodotti naturali e di sintesi.

L'estrazione del principio attivo, la **curcumina**, permette di ottenere dei risultati impossibili anche assumendo improbabili alti quantitativi di curcuma in polvere.

**Attività principali:** antinfiammatorio, ipocolesterolemizzante, antiepatotossico, antimicrobico.

**Impiego:** dolori articolari, artrite reumatoide, affaticamento epatico, ipercolesterolemia, intossicazione, prevenzione problemi cardio-vascolari.

La pianta della curcuma è sempre stata considerata uno dei più completi antiossidanti e, di conseguenza, un meraviglioso **prodotto anti-età e rimedio anti-invecchiamento**.

### **CURCUMA come ANTINFIAMMATORIO**

La curcuma si è dimostrata un potente antinfiammatorio senza effetti collaterali, cosa ovvia per tutti i farmaci steroidi, come il cortisone. Qualcuno assimila l'effetto della curcuma a quello dell'aspirina.

Contrastando le infiammazioni si interviene sui fenomeni da esse provocate come artriti, osteoartriti, artrosi in fase acuta (previene le ricadute), condrocalcinosi, dolori muscolari, sindrome del tunnel carpale, dito a scatto, dolori mestruali, dolori post-chirurgici, congiuntivite, morbo di Crohn, emorroidi durante la fase congestizia.

### **CURCUMA come ANTI OSSIDANTE**

Provate a considerare che il fumo di una sigaretta produce circa 10 miliardi di radicali liberi e che un etto di un buon antiossidante, come il cavolo, ne può neutralizzare solo poche migliaia...

I radicali liberi hanno azione accelerativa sull'invecchiamento, sulle patologie polmonari, sulle neoplasie, sulle patologie neurologiche, contribuiscono ad aggravare fortemente le patologie cardio-vascolari, renali e metaboliche, come il diabete.

La curcuma fa parte degli "**anti radicali liberi**" non enzimatici, come le vitamine A, C, E, ma con effetti molto superiori.

La curcuma può essere convenientemente usata tutte le volte che il nostro fisico è sotto stress fisico e mentale.

### **CURCUMA e FEGATO**

Le patologie che colpiscono il fegato possono essere congenite o conseguenti ad agenti infettivi, come le epatite virali e le cisti da *Echinococcus*, o da tossicità, come l'abuso di alcool: le pericolose evoluzioni delle patologie epatiche sono la cirrosi, insufficienza epatica e la calcolosi biliare.

La curcuma è stata utilizzata per millenni come rimedio per i problemi epatici per la sua azione coleritica (aumento della secrezione di bile senza modificarne la composizione), stimola la contrazione della colecisti e ha la proprietà di aumentare la produzione di bile ed acidi biliari.

Una dieta con supplemento di curcuma può ridurre del 75% la formazione di calcoli di colesterolo.

### **CURCUMA & suoi EFFETTI sul SISTEMA CARDIO-VASCOLARE**

Arteriosclerosi: abbassamento del livello del colesterolo ematico cattivo, LDL, che non dovrebbe superare il valore di 130mg/dl e mantenimento del livello di colesterolo "buono" sui 40-60mg/dl (sotto i 40 mg/dl si è a rischio, sopra i 60 è indice di una situazione protetta).

La curcuma può indurre una riduzione del colesterolo totale del 11/12%, un aumento del colesterolo "buono" del 25/30%.

Iperlipemia: ovvero un aumento di tutti i grassi nel sangue. La curcuma ha una forte azione di contrasto.

Trigliceridi: una sensibile tendenza alla loro riduzione.

Trombosi: rappresenta la più frequente causa di morte e di invalidità e la curcuma ha un ruolo rilevante nell'inibire l'aggressione piastrinica: può essere convenientemente utilizzata come presidio preventivo per gli anziani ed i soggetti a rischio, quali obesi, fumatori, persone con stasi venosa periferica.

**Altri effetti benefici** su:

# **Prevenzione e cura dei tumori**: la curcuma interagisce con il processo tumorale in quanto cerca di evitare che i fattori cancerogeni possano tradursi in tumore, specie quelli provocati da agenti clinici.

La curcuma modula la risposta biologica attivando il sistema immunitario ed aumentando il numero degli anticorpi circolanti.

Il prestigioso **National Cancer Institute** (USA) annovera la curcuma come sostanza preventiva nel cancro intestinale essendo in grado di neutralizzare le sostanze tossiche presenti nei cibi.

# **Ulcera gastrica e duodenale o peptica** derivata dall'assunzione di farmaci e/o anti-infiammatori: spesso causate da un batterio, l'*Helicobacter pylori* (presente nel 90% delle ulcere duodenali e nelle gastrite), vengono contrastate preventivamente nella fase di formazione ulcerosa, introducendo un significativo incremento del muco.

# **Artrite reumatoide** e problematiche similari: gli effetti positivi sono così incisivi e in un arco di tempo che lasciano piacevolmente esterrefatti.

## **BROMELINA-ANANAS**

Enzima digestivo proteolitico estratto dal frutto dell'ananas.

Presenta una forte azione digestiva, specie se ingerita a stomaco vuoto, in quanto attiva i suoi principi antinfiammatori. Sopperisce a deficienze pancreatiche.

Azione decongestionante sulle sinusiti.

Vivamente suggerita in abbinamento alle capsule di curcuma in quanto è stato rilevato che la bromelina potenzia sensibilmente i già alti effetti della curcuma.

## **PEPE NERO**

Riscontrata la veridicità scientifica dell'abbinamento del pepe nero, anche solo 3% in peso rispetto alla curcuma, per ottenere un notevolissimo potenziamento degli effetti della curcuma.