CÚRCUMA,
LA FARMACIA AYURVÉDICA EN SÍ MISMA

Tenemos en nuestras cocinas una medicina potente: la cúrcuma. Pero no es sólo una especia para dar sabor y color a las comidas, traspasa los límites culinarios para adentrarse en el territorio de la salud óptima y ayudar así a tratar una amplia y diversa sintomatología.

La Medicina Ayurveda viene usando sus propiedades medicinales desde hace milenios, y es en la actualidad cuando, por lo que podríamos llamar un "efecto de arrastre", "efecto de moda", se genera una suerte de validación de sus beneficios, los cuales son comprobados por estudios científicos que corroboran sus propiedades y avalan su uso. **Es el remedio ayurvédico para muchos males.**

La cúrcuma, cúrcuma longa, de la familia de las zingiberaceas, llamada haridra en sánscrito, हल्दी (haldi) en hindi y popularmente nombrada como el azafrán dorado de la India, es una planta de la cual se utiliza su rizoma, no es en sí una raíz, es más bien un tallo subterráneo, que crece en sentido horizontal del cual se desprenden raíces y brotes. Es el mismo caso del jengibre, de la misma familia, otra especie de gran uso en Ayurveda por sus potentes propiedades.

DESDE LA MIRADA AYURVEDA:

Para esta ciencia milenaria, la **cúrcuma es un extraordinario antibiótico natural, una panacea herbal purificadora y desintoxicante.** Su Rasa, sabor, es amargo y también picante y ligeramente astringente. Su potencia energética, su Virya, es caliente y su Vipaka, su efecto pos digestivo, es picante. Equilibra dosha Kapha aunque es buena para los 3 doshas pero en exceso, aumenta Vata y Pitta.

Nutre y repara todos los Dhatus, los tejidos del cuerpo. Tiene una acción directa sobre Meda dathu, el tejido adiposo. Actúa sobre los Srotas, canales del cuerpo, sobre el sistema digestivo, respiratorio y circulatorio, también sobre el sistema linfático y el sistema reproductor femenino. Incrementa el Agni. Ayuda en la eliminación de Malas, los materiales de desecho: orina, heces, sudor.

Hay que seguir las indicaciones de un profesional en Ayurveda cualificado para su consumo cuando hay hepatitis y Pitta agravado. También se tendrá cuidado con la dosis y el uso en el embarazo y la lactancia. Es contraindicada en personas que estén tomando medicamentos con anticoagulantes.

sukhayurveda

EFECTOS TERAPÉUTICOS: BENEFICIOS Y PROPIEDADES

- Refuerza la digestión, la facilita porque aumenta Agni, el fuego digestivo, y estimula la secreción de jugos gástricos

- Mejora la flora intestinal

- Ayuda a regular el metabolismo, favoreciendo la digestión de proteínas, el metabolismo de la grasa

- Altas propiedades carminativas, disminuye gases

- Fomenta la salud del intestino, su poder de absorción y desintoxicación de la mucosa intestinal, reduciendo su inflamación, dolores intestinales y síntomas como cólicos

- Es hepatoprotectora, favorece la salud del hígado, de la vesícula, el flujo de bilis

- Reduce la acumulación de Ama, toxinas

- Fortalece en casos de debilidad o enfermedad crónica, útil en la anemia

- Eficiente bactericida natural, disminuye infecciones, fiebre

- Anti-fúngico, remedio natural contra hongos y parásitos

- Purifica la sangre

- Reduce el riesgo de diabetes, reduce la glucosa en sangre

- Disminuye los niveles de colesterol, ayuda a prevenir enfermedades cardíacas y arteriales impidiendo la formación de coágulos

- Antiinflamatorio natural altamente eficaz

- Fortalece articulaciones, ligamentos y músculos, excelente para artrosis, artritris, reuma, esguinces, torceduras

- Potente analgésico natural

- Antioxidante, reduce la acción de los radicales libres, efecto anti-edad

- Tonifica la piel, le otorga brillo, utilizada en tratamientos de belleza

- Beneficiosa para tratar afecciones de la piel como acné, eczema, psoriasis; reduce el picor

- Propiedades hemostáticas, efectiva en procesos de cicatrización de heridas y de detención de hemorrágeas

- Potente antiséptico

- Expectorante, alivia alteraciones de las vías respiratorias como asma, tos, resfríos, gripes

- Anticancerígeno, promueve la replicación de las células sanas. Ayuda con los efectos de la quimioterapia

- Protege las células cerebrales, apoya las funciones cognitivas por alto contenido en neuroprotectores, hay investigaciones sobre sus beneficios en Alzheimer

- Buen antidepresivo

- Excelente para fortalecer el sistema inmunológico

- Promueve la Salud Perfecta, el objetivo del Ayurveda

TAN BUENA Y TAN... DIFÍCIL DE ABSORBER:

La gran dificultad para absorber sus beneficios ha generado investigaciones sobre el tema que han sido publicadas en miles de artículos donde queda evidente que la ciencia actual tiene un gran interés en esta panacea herbal.

Si bien la cúrcuma no se absorbe en su totalidad si se la consume sola, si se la combina con una pequeña cantidad de pimienta negra, su absorción aumenta increíblemente, de esta manera se favorecerá el aprovechamiento de las propiedades medicinales que posee. El principal responsable de los amplios beneficios de la cúrcuma es su componente activo, la curcumina, que además le otorga su color amarillo tan particular e intenso.

También tendrá que tenerse en cuenta para su mayor absorción, la calidad de la cúrcuma, y claro está, para la extraordinaria acción medicinal de sus propiedades. El almacenamiento, secado, procesamiento que haya tenido, son los factores que marcan la diferencia de un buen o mal producto. La pureza medicinal es cuidada en la farmacopea ayurvédica con mucho rigor para que el polvo de cúrcuma que compremos posea todas las propiedades.

USOS, APLICACIONES, NUESTRA VIDA CON CÚRCUMA:

Las formas de uso, aplicaciones y preparación de la cúrcuma son diversas: en infusión, decocción, como masala en las comidas, en ghee, en aceites, en leche, como pasta o ungüento... Se usa tópica e internamente. Podemos preparar remedios caseros cuando nos duele la garganta, cuando tenemos tos, resfrío, fiebre, cuando nos duelen los músculos, las rodillas, cuando tenemos encías sangrantes, zonas irritadas de la piel...

Por ejemplo si infusionamos media cucharadita de cúrcuma en una taza de agua hirviendo, le añadimos un poco de jengibre fresco laminado, dejamos reposar unos 10 minutos será un buen remedio para estados gripales o resfríos, al que se le puede añadir miel y beber 2 o 3 veces en el día. En el caso de aplicaciones tópicas por erupciones en la piel, puede prepararse una pasta con media cucharadita de cúrcuma en ghee o aceite de coco, mezclar y aplicar con un suave masaje en la zona afectada. Cuando se tiene problemas del sueño, cuesta conciliarlo, o no se descansa bien, la "leche dorada" es un remedio con propiedades sedantes.

Podemos añadir cúrcuma en nuestra alimentación diaria, enriqueciendo nuestros platos, usando el curry que es una masala, una mezcla de especias que incluye cúrcuma dentro de sus componentes, o simplemente usarla junto a otras especias según el plato que estemos

preparando. Añadirla en el arroz, verduras, legumbres, los cereales del desayuno... En el proceso de cocción se irá produciendo una concentración natural del poder de la cúrcuma, o infusionarla para beberla como té junto a otras especias, favorecerá su absorción. En India el consumo de cúrcuma generalmente es diario y alto, ¿será por este motivo que es un país con las tasas más bajas del mundo en cáncer de colon, mama, pulmón, próstata?

Hacer de la cúrcuma nuestra especia medicinal preferida será tener la estrella de nuestro botiquín natural de salud en casa.

Lic. **SUSANA FUMIS**
Directora de SUKHA Centro AYURVEDA
www.sukhacentroayurveda.com