

La Cúrcuma, una especia que te cuida

La **Cúrcuma** se cultiva desde hace más de dos mil años y, curiosamente, en un principio se pensaba que era una variedad del azafrán. Por eso, los árabes la bautizaron como kourkoum, que en su lengua significa justamente azafrán. No obstante, el intenso color amarillo de esta especia llamó la atención de los antiguos sabios de la India, que la tomaron como símbolo del Sol.

La cúrcuma se obtiene del rizoma de la planta *Curcuma longa*, de la misma familia del jengibre. Procede del subcontinente indio, donde se utiliza desde hace cuatro mil años y desde donde su cultivo se fue extendiendo a África, América Central y las islas del Pacífico. Para las medicinas tradicionales de India y China se trata de un medicamento básico con multitud de indicaciones. La variedad de sus beneficios para el organismo ha sido confirmada por decenas de estudios. Estas propiedades se atribuyen a un grupo de compuestos llamados curcuminoides que incluyen la curcumina.

La Cúrcuma es antioxidante y anticancerígena

La Cúrcuma, una especia con grandes propiedades

Tiene un sabor dulzón, sin embargo, deja un gusto amargo y picante. Se puede adquirir su raíz seca pero también la planta en polvo. A la hora de usarlo en la cocina lo ideal es echar poca cantidad para no amargar nuestros platos. Es una especia que cada vez usamos más en nuestras recetas y que se puede agregar a multitud de preparaciones, como los guisos y las ensaladas, o también a nuestros zumos y smoothies.

La cúrcuma es antioxidante, refuerza el hígado, eliminando los compuestos tóxicos del organismo. Resulta asimismo beneficiosa para el sistema cardiovascular. Sube el colesterol bueno y baja el malo, pero sobre todo dificulta su oxidación. Su gran poder antiinflamatorio, la hacen fantástica para cuidar de personas que padezcan artritis o practiquen deporte. Quienes la consumen habitualmente sienten una mejora notable en sus articulaciones, sintiendo menos dolor y menos hinchazón. Numerosos estudios la consideran anticancerígena, ayudando a reducir las células de los tumores, y a prevenir los cánceres de mama, próstata, pulmón y colon.

Si te ha gustado esta información, te recomendamos nuestro artículo de Adelgazar: [3 Alimentos anti-kilos que no deben faltar en tu despensa.](#)