

La cúrcuma alivia el dolor y la inflamación en pacientes de artritis.

Varios estudio muestra que una fórmula de la cúrcuma la curcumina puede aliviar el dolor y aumentar la movilidad en pacientes con osteoartritis. También puede reducir una serie de marcadores inflamatorios.

Si usted nunca ha oído hablar de la curcumina - el pigmento que da el curry especia cúrcuma su color amarillo-naranja - que está en un tratamiento, ya que esto es un compuesto natural que debe estar en su radar de la salud. La curcumina es también el ingrediente activo de la cúrcuma, que es un suplemento muy popular.

Tanto los antiguos sistemas de China e India de la medicina han reconocido propiedades beneficiosas de la curcumina durante miles de años, y ahora la investigación moderna está mostrando que puede ser uno de los más poderosos sanadores potenciales de la naturaleza .

En particular, la cúrcuma es conocida por sus propiedades antiinflamatorias potentes. El compuesto se ha demostrado que influyen en más de 700 genes, y que puede inhibir tanto la actividad como la síntesis de ciclooxigenasa-2 (COX2) y 5-lipooxigenasa (5-LOX), así como otras enzimas que han sido implicados en la inflamación.



Uno de los mejores suplementos para muchos tipos de cáncer

El Dr. William LaValley de Austin Texas, es uno de los mejores médicos de cáncer de medicina natural y que recientemente compartió esta importante información sobre la curcumina, que tiene la literatura más basada en la evidencia para la ayuda del cáncer como entre todos los nutrientes. Hay más de 100 diferentes vías que la curcumina tiene un efecto sobre una vez que entre en la célula. Es interesante que esta también incluye el metabolito de la curcumina y sus derivados que son también anti-cáncer. La curcumina parece ser seguro en el tratamiento de todos los cánceres.

En la India, donde es ampliamente utilizado la cúrcuma, la prevalencia de los cuatro cánceres comunes de los Estados Unidos - de colon, mama, próstata y pulmón - es 10 veces menor. De hecho, el cáncer de próstata, que es el cáncer más frecuentemente diagnosticado en los hombres estadounidenses, es poco común en la India y esto se atribuye, en parte, a la curcumina en la cúrcuma.

Numerosos estudios han examinado este vínculo potencial para combatir el cáncer, con resultados prometedores. Por ejemplo, la curcumina se ha encontrado que:

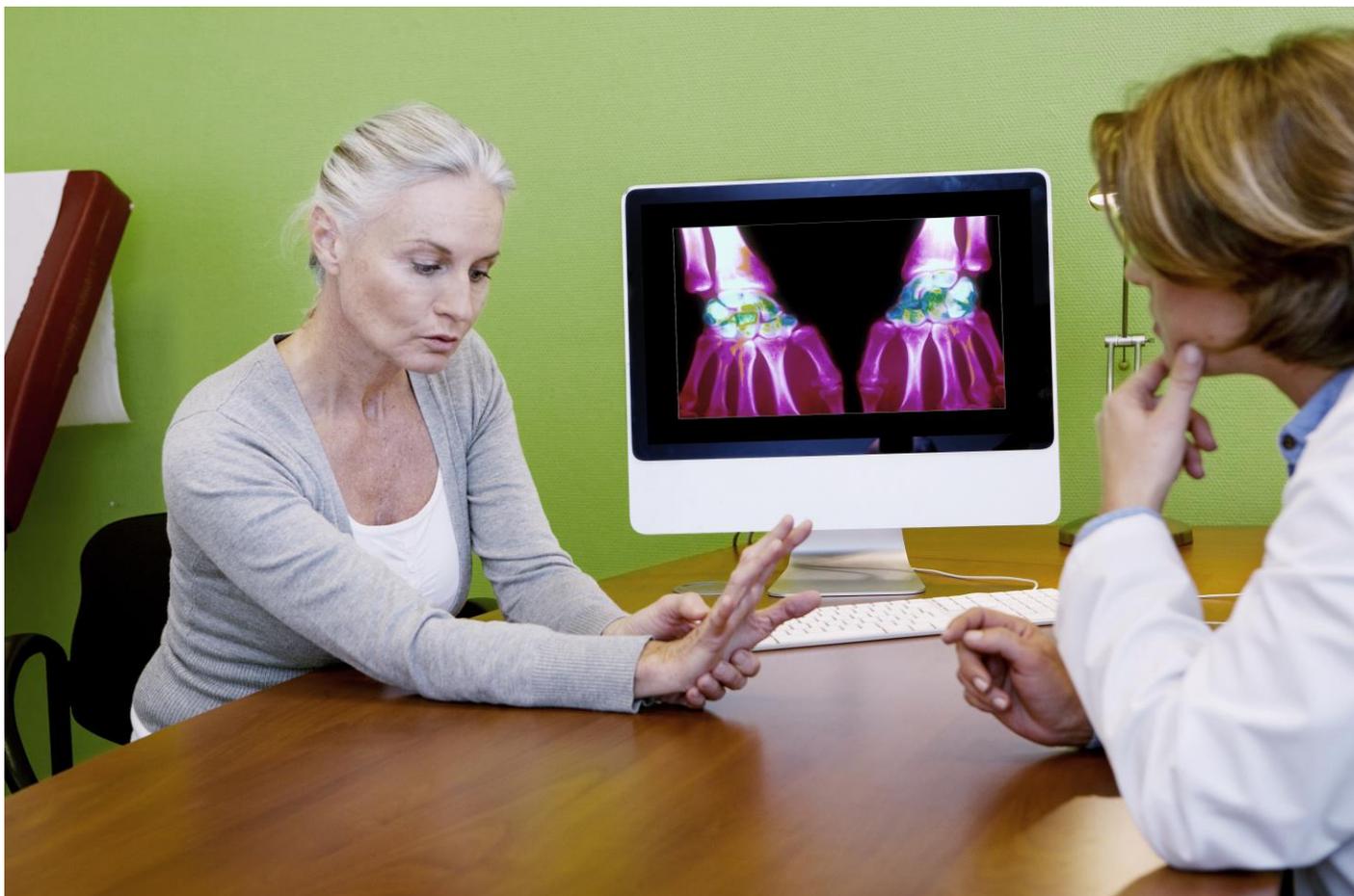
- Inhibir la proliferación de células tumorales
- Inhibir la transformación de células de normal a tumoral
- Ayudar a su cuerpo a destruir las células cancerosas mutados para que no puedan propagarse por todo el cuerpo
- Disminuir la inflamación
- Mejorar la función hepática
- Inhiben la síntesis de una proteína que se cree un papel decisivo en la formación de tumores
- Prevenir el desarrollo del suministro de sangre adicional necesaria para el crecimiento de las células cancerosas

Y de acuerdo con investigadores de la Universidad de Texas MD Anderson Cancer Center, bloques de curcumina una vía biológica clave necesaria para el desarrollo del melanoma y otros cánceres.

La especia realmente detiene cepas de laboratorio de melanoma proliferen y empuja a las células cancerosas a cometer suicidio por el cierre de el factor nuclear kappa B (NF-kB), una proteína de gran alcance conocido para inducir una respuesta inflamatoria anormal que conduce a una variedad de trastornos como la artritis y el cáncer .

Para obtener todos los beneficios que la curcumina tiene para ofrecer, tendrá que buscar un extracto de cúrcuma con al menos el 95% de curcuminoides que contiene sólo ingredientes 100% orgánicos certificados.

La fórmula debe estar libre de cargas, aditivos y excipientes (una sustancia que se añade a los suplementos como una ayuda a la transformación o la estabilidad), y el fabricante debe utilizar segura prácticas de producción en todas las etapas: siembra, cultivo, recolección selectiva, y luego la producción y envasado del producto final.



Detalles sobre cómo utilizar curcumina

El desafortunado desafío ya que esta vez es que no son realmente muy buenos ningún formulaciones de la curcumina disponibles para su uso en el cáncer. Esto se debe a dosis relativamente altas se requieren y la curcumina no se absorbe bien. Dosis contra el cáncer típicas son de hasta tres gramos de extracto de buena curcumin biodisponible, tres a cuatro veces al día.

Una forma de solucionar esto es usar el polvo de cúrcuma y hacer una microemulsión de la misma mediante la combinación de una cucharada del polvo y mezclándolo con 1- 2 yemas de huevo y una cucharadita o dos de aceite de coco derretida. Luego, utilizando una batidora de mano de alta velocidad para emulsionar el polvo.

Otra estrategia que puede utilizar para aumentar la absorción es poner una cucharada de polvo de cúrcuma en un litro de agua hirviendo. Debe estar hirviendo cuando se agrega el polvo ya que no funcionará tan bien si lo pones en agua a temperatura ambiente y el calor del agua y la curcumina. Después de hervir durante diez minutos se habrá creado una solución al 12% y se puede beber una vez que se haya enfriado. La curcumina caerá gradualmente fuera de la solución en el tiempo y en unas seis horas será una solución al 6% lo que lo mejor es beber el agua dentro de las cuatro horas. Tiene un sabor amaderado.

Precaución Una saber es que se quiere evitar el síndrome de "cocina de color amarillo". La curcumina es un pigmento amarillo muy potente y puede decolorar de manera permanente las superficies si no se tiene cuidado. Para que pueda realizar la mezcla bajo el capó de su estufa con el ventilador encendido a asegurarse de que no entra polvo en su cocina.



Para aliviar el dolor de energía de investigación pone de relieve la curcumina

En el último estudio de pacientes con artrosis, quienes añadieron 200 mg de curcumina de un día a su plan de tratamiento habían reducido el dolor y el aumento de la movilidad, mientras que el grupo control, que no recibió la curcumina, no tuvo mejoras significativas.

Un estudio anterior también encontró que un extracto de cúrcuma compuesto de curcuminoides (nutrientes de origen vegetal que contienen potentes propiedades antioxidantes) bloqueó las vías inflamatorias, evitando eficazmente la puesta en marcha de una proteína que desencadena la inflamación y el dolor.

Una alternativa natural a los AINE

Efectos antiinflamatorios de la curcumina ayudan a reducir la irritación de los tejidos que se caracterizan por dolor, enrojecimiento, hinchazón y calor, que es particularmente útil para los pacientes con osteoartritis.

La osteoartritis es una enfermedad degenerativa de las articulaciones que causa rigidez en las articulaciones, dolor, inflamación e hinchazón que puede llegar a ser debilitante. Muchos pacientes a su vez a los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) y analgésicos, como Tylenol, para el alivio del dolor, pero el uso regular, crónica de estos tipos de medicamentos se asocia con significativa, y muy graves, efectos secundarios tales como problemas cardiovasculares, daño gastrointestinal y renal y / o daños en el hígado.

Si usted está tomando un AINE, se encuentra en aproximadamente tres veces mayor riesgo de desarrollar efectos secundarios gastrointestinales graves que los que no lo son.

Aproximadamente el 1,2 por ciento de los pacientes que toman AINE son en realidad hospitalizado por problemas del tracto gastrointestinal superior, por año de exposición. Un estudio de pacientes

que toman AINE mostró que una complicación potencialmente mortal fue la primera señal de la úlcera en más de la mitad de los sujetos.

Los investigadores encontraron que los medicamentos suprimen la producción de prostaciclina, que es necesaria para dilatar los vasos sanguíneos e inhibir la coagulación. Estudios anteriores habían encontrado que los ratones modificados genéticamente para que no pueda utilizar correctamente la prostaciclina eran propensos a los trastornos de la coagulación.

Cualquier persona que está en mayor riesgo de enfermedad cardiovascular debe mantenerse al margen de estos medicamentos también. Complicaciones de la úlcera son ciertamente en peligro la vida, pero, ataques al corazón son una forma mucho más común de riesgos y probabilidades, especialmente en las personas mayores. Así que tener una alternativa natural a los AINE para el alivio del dolor es muy valiosa, especialmente para una condición dolorosa como la osteoartritis. Puede utilizar la cúrcuma en su cocina (elegir un polvo de cúrcuma puro, en lugar de un polvo de curry, como al menos un estudio ha encontrado que los polvos de curry tienden a contener muy poco curcumina), pero es posible que también desee considerar la posibilidad de tomarlo en forma de suplemento.

Para muchos esto es un método más conveniente para obtener los beneficios potenciales para la salud, especialmente si se trata de una fuente orgánica de alta calidad, y también si no sobre todo disfrutar del sabor de curry. Como acotación al margen, la curcumina no sólo es beneficioso para la osteoartritis... investigación también está emergiendo mostrando que puede desempeñar un papel beneficioso en las siguientes enfermedades:

Fibrosis quística, Diabetes tipo , enfermedad de Crohn, Psoriasis, Artritis reumatoide

Las catarata, Los cálculos biliares, la regeneración muscular, La enfermedad inflamatoria intestinal

