

LA CÚRCUMA PER A ESPORTISTES

Per a esportistes amb dolors articulars o inflamatoris la cúrcuma és tant potent que pot inclús eliminar el dolor i les toxines de l'organisme. Fins i tot abans que s'inflamin, manté les articulacions en perfectes condicions.

L'alt poder antioxidant de la cúrcuma protegeix el cos dels efectes nocius que causen els radicals lliures i afavoreix l'eliminació d'aquestes substàncies.



Propietats medicinals de la Cúrcuma

- Protecció davant alguns tipus de càncer i a la quimio, gràcies a la cúrcuma i els betacarotens, amb efectes protectors contra el càncer de pell, de mama, de colon i de duodè.
- Protegeix el cor: Redueix el colesterol "dolent" i els triglicèrids de forma natural.
- Redueix l'acidesa de l'estómac i actua com a protector estomacal facilitant la digestió. Aconsellable per la gent que pateix dispepsia, digestions lentes, gastritis crònica, etc.
- Protegeix el fetge i la vesícula biliar.
- Redueix el dolor de l'artritis: per les seves propietats antiinflamatòries.
- És un antidepressiu natural: Estimula el sistema nerviós, el sistema immunològic i l'estat d'ànim. Per això redueix els nivells d'estrès i provoca un augment en la producció de serotonina.
- Fa una gran acció antibronquial i antiinflamatòria.
- Regula el cicle menstrual i alleuja els seus dolors. Però molt de compte, perquè un excés fa impedir l'ovulació i pot provocar faltes de període.
- Es pot prendre de diverses maneres: com a condiment als plats, fer-ne infusions en pols o en forma de pastilla.

