



## ¿Conoces todos los beneficios que la Cúrcuma puede traer a tu salud?

*Curcuma longa* L. es una planta de la familia Zingiberaceae distribuida en las regiones tropicales y subtropicales del mundo y su raíz es ampliamente utilizada en la industria alimenticia, farmacéutica y cosmética. Su principal componente es la curcumina, un polifenol con múltiples efectos medicinales, contiene 8 aminoácidos esenciales, Vitamina C, E, B y K, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, zinc, cobre, manganeso, selenio, además de múltiples componentes funcionales que hacen de la cúrcuma un SUPERFOOD.

Entre sus beneficios a la salud destacan: Se agregaron viñetas

Al ser rica en antioxidantes es considerado un anticancerígeno

Tiene efecto antiinflamatorio por lo cual puede ser muy buena para prevenir o aminorar los síntomas de la artritis y para el síndrome metabólico

Algunos estudios indican que disminuye la ansiedad y depresión

Tiene efecto antimicrobiano

Es considerado un Hepatoprotector



1. Cos PS De, Carril EP. Cúrcuma I (*Curcuma longa* L.). *Reduca (Biología)*. Serie Botánica. 2014;7(2):84-99.
2. Revathy S, Elumalai S, Benny M, Antony B. Isolation, Purification and Identification of Curcuminoids from Turmeric (*Curcuma longa* L.) by Column Chromatography. *Journal of Experimental Sciences*. 2011;2(7):21-5.
3. Mesa M, Ramírez M, Aguilera C A, Ramírez A y Gil A. Efectos farmacológicos y nutricionales de los extractos de *Curcuma longa* L. y de los curcuminoides. *Ars Pharmaceutica*. 2000;41(3):307-21.
4. Guo LY, Cai XF, Lee JJ, et al. Comparison of Suppressive Effects of Demethoxycurcumin and Bisdemethoxycurcumin on Expressions of Inflammatory Mediators In Vitro and In Vivo. *Arch Pharm Res*. 2008;31(4):490-6.