

Doctor, ¿Recomienda la curcumina y para qué sirve?



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
602-955-2858

La curcumina es un componente químico que se encuentra en la especia cúrcuma (Turmeric). La cúrcuma en sí es la raíz de la planta que se conoce científicamente como Curcuma Longa. Es desde ahí donde la curcumina recibe su nombre.

La curcuma ha sido usada en la cultura Védica en India por más de 4000 años, principalmente en celebraciones religiosas y como especie común. También ha sido usada y desarrollada como un producto utilizado en medicina asiática por cientos de años.

Hoy en día, en nuestra cultura, gracias a la popularidad de la curcumina y la promesa de sus beneficios, se han desarrollado muchos estudios científicos sobre esta especie. Ya hemos descubierto muchas las propiedades de la curcumina y sus efectos positivos para nuestra salud.

Aquí hay algunos de los efectos positivos en nuestra salud:

Beneficios a las articulaciones del cuerpo. La Curcumina tiene propiedades que son antiinflamatorias. La inflamación es una parte importante de nuestra fisiología, y la manera en que el cuerpo destruye y absorbe tejido dañado en las coyunturas. Al mismo tiempo la inflamación produce nuevo tejido para reparar y promover la salud de las coyunturas. Cuando hay demasiada inflamación, las coyunturas sufren más daño de lo que el cuerpo puede reparar y esto es una de las cosas que eventualmente contribuye a osteoartritis.

Consumir curcumina regularmente puede ayudar a controlar y regular la inflamación en las coyunturas para que el cuerpo pueda reparar las áreas dañadas a tiempo y que no produzca daño permanente.

Beneficios a la memoria y el enfoque. Estudios hechos recientemente en una universidad en Estados Unidos indicaron que consumir la cúrcuma regularmente puede ayudar con memoria y enfoque. En el estudio, los investigadores encontraron que las personas que consumen la curcumina regularmente mejoran no solamente su memoria sino también su enfoque y hasta su ánimo personal.

Beneficios a la salud cardiovascular. Uno de los problemas más importantes en este país son las enfermedades al sistema cardiovascular. Sabemos que la inflamación excesiva en el cuerpo contribuye a las enfermedades cardiovasculares, y es por eso que la curcumina ayuda tanto. Los efectos antiinflamatorios de la curcumina pueden aumentar el flujo de sangre en el cuerpo y también reducir la inflamación en las arterias. Al mismo tiempo la curcumina puede ayudar a disminuir el colesterol en la sangre, previniendo obstrucción de las arterias.

Beneficios para el sistema digestivo. La curcumina puede estimular la producción de bilis producida por la vesícula. En este caso la digestión de alimentos grasosos, que son muy necesarios para un cuerpo saludable, va a ser más completa y va a permitir que el cuerpo absorba y utilice la grasa saludable en su alimento.

Entonces definitivamente recomiendo la curcumina. La dosis varía dependiendo del suplemento, pero en general 500-1000 mg de curcumina diaria es recomendada. Yo tomo un producto de la compañía Standard Process, que se llama Turmeric Forte. He agregado este producto a mi lista de suplementos esenciales que tomo diariamente.

Acuerdense, si no se cuidan el cuerpo, ¿Dónde van a vivir?

¡Adelante y hacia arriba amigos!



GRAN OFERTA

Por la compra de una faja lleva una cinturilla a solo \$20

El precio regular de la cinturilla es de \$60



BODY SHAPEWEAR

LATIN FASHION LLC
FAJAS Y JEANS DE COLOMBIA



**MOLDEA, REALZA TU FIGURA
Y REDUCE TALLAS**

480-665-8180

62 N. STAPLEY DR.
MESA, AZ 85203

JIMENA TELLEZ
JIMETELLEZ10@GMAIL.COM



Garage Doors, LLC.
VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

- Puertas y abridores para garajes
- Reemplazo de resortes
- Servicio en todo el Valle desde el año 2000
- Servicio garantizado y confiable
- Mayoría de trabajos terminados en la primera visita

480-650-5936
602-550-3648

SERVICIO
24/7
SOLO EMERGENCIAS

Aceptamos la mayoría de tarjetas de Crédito

