



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

VINAGRE DE MANZANA



En este ebook sobre el **Vinagre de Manzana** vamos a desglosar los siguientes conceptos:

VINAGRE DE MANZANA

¿Qué es el Vinagre de Manzana?

Beneficios del Vinagre de Manzana

Cómo tomar Vinagre de Manzana

Contraindicaciones y efectos secundarios del Vinagre de Manzana

PIMIENTA CAYENA

¿Qué es la Pimienta Cayena?

¿Para qué sirve la Cayena o pimienta roja?

Beneficios de la Cayena

Efectos secundarios y contraindicaciones de la Cayena

Combinaciones interesantes para tomar junto con la Cayena

JENGIBRE

¿Qué es el Jengibre?

Beneficios del Jengibre

Cómo tomar Jengibre

Contraindicaciones y efectos secundarios del Jengibre

CÚRCUMA

¿Qué es la Cúrcuma?

Beneficios de la Cúrcuma

¿Cómo tomar la Cúrcuma?

Contraindicaciones de la Cúrcuma

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

VINAGRE DE MANZANA

¿Qué es el Vinagre de Manzana?

El Vinagre de Manzana es una gran fuente de vitamina A, vitaminas del grupo B y ácidos grasos esenciales. También es muy rico en minerales, como el Fósforo, Calcio, Potasio, Magnesio, Azufre, Sodio, Zinc, Hierro, Silicio y Boro, entre otros.

El proceso de elaboración del Vinagre de Manzana consiste en dos pasos:

- 1) En primer lugar, se exponen las manzanas trituradas a la levadura para que fermenten los azúcares y los convierta en alcohol.
- 2) A continuación, se añaden bacterias que fermentan el alcohol y lo convierten en Ácido Acético, el principal compuesto activo del Vinagre de Manzana.

El Ácido Acético da al vinagre su fuerte olor y sabor agrio. Este ácido es el responsable de los beneficios para la salud del vinagre de sidra de manzana.

Normalmente, los vinagres de manzana que se comercializan contienen entre un 5 y un 6% de Ácido Acético.

Beneficios del Vinagre de Manzana

El Vinagre de Manzana es el tipo de vinagre más utilizado en el ámbito de la Salud y Medicina Natural.

Se le atribuyen muchos beneficios, la mayoría de ellos respaldados por estudios científicos. Estos incluyen disminución del peso, de los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre, así como una mejora de los síntomas de la diabetes.

1. Combate varios tipos de bacterias

El Vinagre de Manzana puede ayudar a combatir varios agentes patógenos, incluyendo a las bacterias nocivas.

Se ha utilizado tradicionalmente para la limpieza y la desinfección, el tratamiento del hongo de las uñas, los piojos, las verrugas y las infecciones del oído.

Hipócrates, el padre de la medicina moderna, usó vinagre para la limpieza de heridas hace más de dos mil años.

El vinagre se ha utilizado también como un conservante de alimentos, y los estudios muestran que inhibe el crecimiento de las bacterias en los alimentos y evita que se dañen.

2. Reduce los niveles de azúcar en la sangre

La diabetes tipo 2 se caracteriza por los niveles elevados de azúcar en sangre, ya sea por la resistencia a la insulina o por la incapacidad para producirla.

Sin embargo, niveles altos de azúcar en la sangre también puede ser un problema para las personas que no tienen diabetes, y ésta podría ser una de las principales causas de envejecimiento y varias enfermedades crónicas.

Todas las personas deberían mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de un rango normal. La forma más eficaz y más saludable de hacerlo es evitar los carbohidratos refinados y el azúcar.

El Vinagre de Manzana ha demostrado tener numerosos beneficios para los niveles de azúcar en la sangre e insulina:

- Mejora la sensibilidad a la insulina durante una comida alta en carbohidratos entre un 19% y un 34% y baja significativamente el azúcar en la sangre y las respuestas a la insulina.
- Reduce un 34% el azúcar en la sangre después de comer 50 gramos de pan blanco.
- 2 cucharadas de Vinagre de Manzana antes de acostarse pueden reducir los niveles de azúcar en la sangre en un 4%.
- En varios estudios científicos realizados en seres humanos se demostró que el Vinagre de Manzana puede mejorar la función de la insulina y disminuir significativamente los niveles de azúcar en la sangre después de las comidas.

Por estas razones, el Vinagre de Manzana puede ser útil para las personas con diabetes, pre-diabetes, o aquellas que quieren mantener sus niveles de azúcar en la sangre bajos debido a otras razones.

Si se están tomando medicamentos para reducir el azúcar en sangre, se debe consultar con el médico antes de tomar Vinagre de Manzana.

3. Ayuda a perder peso y reducir la grasa abdominal

Los estudios también han demostrado que el Vinagre de Manzana puede ayudarte a bajar de peso.

Varios estudios en humanos demuestran que el vinagre aumenta la saciedad, ayuda a comer menos y a perder peso.

Por ejemplo, si las personas toman Vinagre de Manzana junto con una comida rica en carbohidratos, llegan a tener una sensación de estar llenos y terminan comiendo de 200 a 275 calorías menos durante el resto del día.

Un estudio en 175 personas con obesidad sugiere que el consumo diario de Vinagre de Manzana ayudó a la reducción de la grasa abdominal y la pérdida de peso:

- 15 ml (1 cucharada): Perdieron 1,2 kilogramos.
- 30 ml (2 cucharadas): Perdieron 1,7 kilogramos.

Es importante comentar que este estudio se prolongó durante 3 meses, así que los verdaderos efectos del Vinagre de Manzana sobre el peso corporal no son rápidos.

Para que se vean los resultados rápidamente, es importante combinar el Vinagre de Manzana con una buena dieta y un estilo de vida saludable.

4. Reduce el colesterol y mejora la salud cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares son actualmente la principal causa de muerte prematura en el mundo.

Se sabe que varios factores biológicos están relacionados con el aumento o la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas.

Las investigaciones indican que varios de estos “factores de riesgo” se pueden mejorar al consumir Vinagre de Manzana.

Estos estudios sugieren que el Vinagre de Manzana puede reducir los niveles de colesterol y triglicéridos, junto con otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca.

También hay algunos estudios que muestran que el vinagre reduce la presión arterial, que es un factor de riesgo importante para enfermedades cardíacas y problemas renales.

Como ya mencionamos anteriormente, los estudios muestran que el Vinagre de Manzana ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre, a mejorar la sensibilidad a la insulina y a combatir la diabetes. Estos factores también deberían conducir a una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

5. Mejora la salud de la piel

El Vinagre de Manzana ha sido utilizado desde hace muchos años para tratar problemas cutáneos como piel seca o eczemas.

La piel es ligeramente ácida y el Vinagre de Manzana ayuda a reequilibrar el pH natural de la piel, protegiendo la integridad de la función barrera de la piel.

Algunas personas usan el Vinagre de Manzana diluido y lo aplican sobre la piel para evitar la proliferación de bacterias, prevenir la aparición de acné y otras infecciones cutáneas.

6. Mejora las digestiones

El Vinagre de Manzana ayuda a mejorar la acidez del estómago, reduciendo la inflamación y mejorando las digestiones.

El Vinagre de Manzana incrementa la secreción de enzimas y como consecuencia, se regulan los ácidos estomacales y se destruyen ciertas bacterias patógenas.

Por otro lado, algunos estudios sugieren que puede combatir problemas digestivos como el estreñimiento, espasmos o gases.

Cómo tomar Vinagre de Manzana

El Vinagre de Manzana se conoce popularmente en forma de líquido como el resto de vinagres, pero también se puede encontrar en cápsulas, comprimidos, perlas o en gominolas.

En líquido, las dosis diarias suelen ser de 1 o 2 cucharadas (15-30 ml). Lo más adecuado es tomarlo antes de las comidas.

En cápsulas la dosis diaria oscila entre 1000 y 2000 mg y se deben tomar junto con la comida.

Contraindicaciones y efectos secundarios del Vinagre de Manzana

Hay que ser prudente con el consumo de Vinagre de Manzana, sobre todo aquellas personas que tienen úlceras de estómago o problemas renales.

El Vinagre de Manzana es muy ácido, por ello, en personas con sensibilidad gastrointestinal deben tomar el vinagre diluido en agua.

Los posibles efectos secundarios del Vinagre de Manzana si se consumen grandes cantidades son:

- Erosión del esmalte
- Disminución de los niveles de Potasio

A veces en lugar de calmar la piel puede provocar lesiones e irritarla si se aplica directamente, sobre todo si se sufren quemaduras, por ello es recomendable diluirlo en agua antes de aplicarlo por vía tópica.

Se debe tener en cuenta que el Vinagre de Manzana puede interactuar con alguna medicación como:

- Insulina, en diabetes, ya que el mismo vinagre hace bajar el azúcar sanguíneo.
- Problemas esofágicos como puede ser erosión o quemaduras del esófago.

La mayoría de los efectos secundarios son debidos a la propia acidez del producto, al tomarlo en formato líquido. Si lo tomamos en cápsulas no tendremos estos efectos secundarios o quedarán muy minimizados.

PIMIENTA CAYENA

¿Qué es la Pimienta Cayena?

La Pimienta Cayena o *Capsicum annum* es una planta perenne que está catalogada como arbusto. Perteneciente a la familia de las solanáceas, en la cual se incluyen especies tan convencionales como la patata, el tomate o el tabaco.

Su fruto es el chile o ají, una baya que por dentro está hueca (algo típico de los pimientos), que inicialmente es de color amarillo y que conforme va madurando adquiere una tonalidad roja brillante que se convierte en granate o rojo mate una vez seco. Su periodo de maduración abarca entre julio y noviembre. Las pimientos Cayena vienen a completar su periodo de desarrollo transcurridos entre dos meses y medio y tres después de la germinación.

Para llevar desarrollarse adecuadamente, esta planta necesita un clima cálido y un suelo suficientemente poroso para que su drenaje sea fluido. Se siembra en las zonas meridionales de Europa en invierno.

¿Para qué sirve la Cayena o pimienta roja?

La Cayena es rica en vitaminas (sobre todo la vitamina A, la E y la C), además de tener un alto contenido en Hierro.

Un estudio de la Universidad de Purdue (Indiana, Estados Unidos) demostró que la Cayena ayuda a controlar el apetito y puede ayudar a la quema de grasa corporal. De ambas propiedades se deduce la principal indicación del consumo de Cayena: combatir el sobrepeso y la obesidad.

Parece ser, según el referido estudio, que su entrada al organismo incrementa el calor corporal, que sería el factor desencadenante de una eficaz combustión de las calorías sobrantes.

La Pimienta Cayena también es un alcalinizante del organismo. Por eso se usa en ocasiones como componente en fórmulas alcalinas para combatir situaciones de acidosis metabólica. Complementariamente a esta función debe hacerse notar su estimulación de la producción de saliva, que a su vez ejerce un poder alcalinizante, contribuyendo a tener mejores digestiones.

Beneficios de la Cayena

El fruto de Cayena contiene una oleorresina con propiedades analgésicas y antiinflamatorias cuyo principio activo se denomina **Capsaicina o Capsicina**, que es una sustancia incolora e insoluble en agua. Tradicionalmente aplicada en emplastes de uso tópico, provoca una intensa sensación de prurito o picazón, y es precisamente en ese picor intenso al contacto con piel y mucosas donde se aloja su poder terapéutico.

1. Ayuda contra la irritación de mucosas

Cuando las paredes interiores de las vísceras y los conductos se encuentran irritadas, solemos sentir un dolor constante y con ataques agudos. Pues bien, la Cayena tiene un gran poder calmante por ejemplo en estómago y laringe, lo que la hace muy útil en caso de úlceras, espasmos gástricos y tos irritante. A su vez puede actuar removiendo los tapones de moco que se forman en la gripe, contribuyendo a limpiar el sistema respiratorio.

2. Antifúngico y antibacteriano

La Cayena contiene sustancias inhibitoras del desarrollo de algunas clases de hongos patógenos, como por ejemplo el *Phomopsis* y el *Colletotrichum*.

Por otro lado, es un excelente conservante de los alimentos susceptibles de contaminarse a lo largo de su vida útil por diferentes bacterias.

A su vez, la presencia de la Cayena en cremas y jabones controla la población bacteriana y ayuda a mantener la piel sana, por ejemplo, en caso de acné.

3. Combate las migrañas y reduce los dolores articulares y musculares

Esta propiedad es de sobra conocida por los especialistas en medicina naturópata. Su principio activo da lugar en la piel a una sensación equivalente a la que se siente en una quemadura, transmitiéndose el calor a través de músculos y articulaciones y actuando de esta forma como analgésico en estas regiones anatómicas. La duración media estimada de un tratamiento con Capsicina en caso de reumatismo o artritis es de 6 a 8 semanas.

Después de esta reacción inicial de quemazón, los nervios liberan la denominada sustancia P, un compuesto específico segregado por las células nerviosas, lográndose una reducción efectiva de la percepción del dolor. En su mecanismo de acción para tratar externamente, en pomadas o compresas, las afecciones reumáticas tiene su parte de importancia ser hiperemiante, es decir, aumentar la irrigación superficial para mejorar la afluencia de sangre.

Si se quiere aliviar rápidamente el dolor de migraña, un método casi infalible consiste en beber un vaso de agua que lleve disueltas entre una y tres cucharaditas de pimienta Cayena.

4. Mejora las digestiones

La Capsicina es considerada un sialogogo, es decir, un estimulante de las glándulas salivares, y también lo es de las que producen los diferentes fermentos digestivos, por lo cual mejora la funcionalidad del tubo digestivo en su totalidad. De ahí que se le considere un promotor de la metabolización de los alimentos, así como de la eliminación de las sustancias de desecho. Al agilizar el peristaltismo, se comporta asimismo como un freno a la producción de los molestos gases intestinales.

Gracias a alguno de sus componentes, como el ácido cinámico y el magnesio, la Cayena evita el estreñimiento y las flatulencias.

Tiene la capacidad de destruir el Helicobacter Pylori, una bacteria que es habitual colonizadora del aparato digestivo medio y cuyo desarrollo desproporcionado da lugar a las úlceras pépticas.

5. Antiinflamatorio natural

Las propiedades antiinflamatorias de la Cayena hacen de ella un excelente remedio contra artritis, diabetes, psoriasis y daño neurológico asociado a la infección por el virus del Herpes.

6. Anticoagulante y regulador de la presión arterial

La Cayena es importante para la prevención de las enfermedades cardiovasculares por diversas razones:

- Frena el progreso de la arteriosclerosis, evitando la deposición de las placas de ateroma en las paredes arteriales.

- Ejerce un estímulo a la acción fibrinolítica, es decir, sirve para deshacer coágulos por disolver las redes de fibrina que los componen, resultando una garantía en la prevención de las tromboembolias y los infartos consecuentes.
- La Capsicina activa el sistema circulatorio, lo cual ayuda a que venas y arterias conserven su elasticidad, lo que se traduce en que regula la presión sanguínea.
- Es un eficaz apoyo para conseguir el deseado equilibrio entre los niveles de colesterol malo y bueno (LDL y HDL, respectivamente).

La Cayena es capaz de amortiguar un ataque cardiaco en un plazo extraordinariamente breve (más o menos en medio minuto), así como de cortar hemorragias en el sistema cardiopulmonar como consecuencia, primero, de provocar una reducción de la presión arterial (que minimiza el riesgo de la progresión de los sangrados) y después, de promover una coagulación ultrarrápida en el foco de la hemorragia.

7. Es un desintoxicante del organismo

La Cayena es conocida por una de sus propiedades más destacadas que es la de subir la temperatura orgánica y por enviar estímulos a las glándulas sudoríparas, todo lo cual conlleva una regularización del ciclo natural de desintoxicación del organismo.

Puede ser agregada en ensaladas, sopas e infusiones, acompañada de unas gotitas de zumo de limón que es extraordinario para potenciar el efecto detoxificante.

8. Combate la depresión y la ansiedad

El papel que desempeña la Cayena dentro del sistema nervioso central consiste en fomentar la liberación de endorfinas, las llamadas hormonas de la felicidad. Esto es algo que tienen muy claro en dos países con tradiciones médicas milenarias, China e India.

Efectos secundarios y contraindicaciones de la Cayena

Estamos hablando de un ingrediente que por su fortaleza requiere cautela en su consumo. De hecho, sus componentes pueden quemar la piel, básicamente en aquellas personas de fototipo especialmente sensible. Ingerido, bastan pequeñas cantidades para que despliegue su eficacia, tratándose de un potente estimulante cuyo exceso podría ocasionar convulsiones en el estómago.

En consecuencia, a pesar de sus múltiples beneficios, hay que indicar ciertas advertencias antes de su consumo.

La Pimienta Cayena está contraindicada en:

- Personas que se encuentren convalecientes de una intervención quirúrgica por el riesgo de sufrir hemorragias.
- Personas hipersensibles a aguacate, plátano, castaña, kiwi y látex, podría entrañar riesgo de provocar reacciones alérgicas.
- Personas con insuficiencia renal y hepática.
- Personas con reflujo gastro-esofágico.
- Mujeres embarazadas o lactantes.

No deben abusar de su consumo quienes sufran de acidez gástrica, úlcera gastroduodenal o hemorroides. No obstante, ello no quiere decir que la Cayena deba descartarse en esos casos, puesto que precisamente a dosis terapéuticas adquiere notable utilidad en el tratamiento de algunos de esos trastornos, especialmente en el caso de las hemorroides.

Además, conviene citar una serie de medicamentos habitualmente recetados para controlar el reflujo que resultan incompatibles con el consumo de la pimienta roja, que básicamente son:

- La cimetidina
- La famotidina
- El esomeprazol
- El omeprazol

Combinaciones interesantes para tomar junto con la Cayena

- Garcinia Cambogia es un acelerador de la combustión de la materia grasa, un eficaz reductor del apetito y de los niveles de LDL o colesterol malo, por lo que su sinergia con la Capsicina está asegurada.
- El Té verde también se comporta como un estimulante vigoroso del metabolismo y como antioxidante.
- El Guaraná se emplea por sus efectos termogénicos y antioxidantes, por lo que junto con la Capsicina ayuda a eliminar el exceso de peso y a optimizar el estado físico de la persona.

JENGIBRE

¿Qué es el Jengibre?

El Jengibre, que responde al nombre científico de Zingiber Officinale, es una planta perenne natural de largas hojas de color verde que pueden alcanzar el metro de altura. Su raíz y tallo es un rizoma muy valorado como especia para la cocina, dado su sabor picante y aroma inconfundible.

Pese a su catalogación actual como superfood en ningún caso estamos hablando de una planta novedosa a efectos terapéuticos. De hecho, la raíz de la planta de Jengibre, se viene usando desde hace milenios por la cultura tradicional china e india. En ambas ha alcanzado el estatus de remedio para la salud, al margen de ser un condimento para cocinar.

El Jengibre ofrece multitud de beneficios para la salud debido a sus principales ingredientes, entre los que sobresalen el Gingerol, Shogaol, Oleorresina, ácidos de resina, aceites esenciales, como el Zingiberol y el Zingibereno, Vitamina C y minerales esenciales.

Beneficios del Jengibre

Los estudios clínicos llevados a cabo hasta el momento han confirmado aquello que los asiáticos conocen desde hace milenios, esto es, que el jengibre cuenta con múltiples propiedades curativas y beneficios para la salud.

Combate los resfriados y el frío

Los formatos más recomendados para tomar Jengibre y combatir los resfriados y la gripe, son las infusiones o tés de agua con jengibre.

Previene los mareos

El Jengibre es un remedio excepcional para prevenir los mareos típicos de los viajes, hasta el punto de que los primeros navegantes siempre iban provistos de esta sustancia para prevenirlos.

Es antiinflamatorio y analgésico

El Jengibre es un excelente antiinflamatorio y analgésico, comparándose sus efectos a los de los fármacos como el Dicoflenaco.

Calma el dolor menstrual

Si se sufre de dolores de la menstruación se puede tomar Jengibre en forma de infusión, cápsulas, aceites o masticando un trozo fresco.

Combate la tos y la bronquitis crónica

El Jengibre es muy útil para la prevención y el tratamiento de las enfermedades respiratorias. No en vano, sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias curan la tos crónica y la bronquitis.

En lo relativo a sus aceites esenciales, con efectos antiespasmódicos, combaten la tos y la mucosidad.

Reduce las molestias gastrointestinales

El Gingerol contenido en el Jengibre inhibe el crecimiento de la bacteria *Helicobacter Pylori*, lo que redunda positivamente en el tratamiento de los problemas estomacales.

De la misma forma, el Jengibre aumenta la secreción gástrica y la peristalsis intestinal, favoreciendo la digestión y circulación sanguínea. Su raíz picante no irrita las membranas mucosas, sino que actúa de protector del estómago, previniendo la aparición de las enfermedades intestinales.

Combate la diabetes tipo II

Los pacientes de este tipo de diabetes presentan resistencia a la insulina, la hormona encargada de regular el nivel de azúcar en sangre (glucemia).

Al acumular de forma excesiva azúcar en la sangre, pueden sufrir problemas graves de salud.

Pues bien, el Jengibre puede ayudar a regular el azúcar de forma natural y ello gracias a la interacción de ciertas sustancias que posee con la Serotonina (implicada en la secreción de insulina).

Ayuda a adelgazar

El Jengibre aumenta el metabolismo y el flujo sanguíneo, proporcionando calor al organismo, estimulando y favoreciendo que se eliminen gran cantidad de calorías, toxinas y grasas de forma rápida y natural.

Igualmente, ayuda a que se eliminen de la sangre, con mayor rapidez, los efectos de sustancias nocivas como el alcohol.

Mejora los niveles de Testosterona

Distintos estudios relacionan el uso del Jengibre con un incremento de la testosterona y de la mejora en la fertilidad en hombres jóvenes infértiles en un porcentaje de un 17%, en 3 meses, pues el Jengibre promueve un incremento de las hormonas luteinizante (LH), folículo estimulante (FSH) y testosterona (T).

El estudio efectuado por el equipo de investigadores de la Universidad de Tikrit reveló un incremento notable a nivel estadístico en hombres infértiles ($p < 0,01$).

Los expertos sugieren la posibilidad de que la producción de Testosterona se deba a que el Jengibre ha demostrado su eficacia a la hora de disminuir el índice de fragmentación del ADN espermático (DFI). Tal índice se correlaciona negativamente con los niveles de Testosterona.

Cómo tomar Jengibre

A diferencia de lo que sucede con otros suplementos, con el Jengibre tenemos multitud de formas diferentes de tomarlo:

- Raíz natural y fresca de Jengibre: Se puede masticar o rayar para usar como aliño.
- Infusión de Jengibre: Ideal para el frío, así como para mitigar los problemas estomacales e intestinales.
- Cápsulas o comprimidos de Jengibre: Para tratar problemas digestivos.
- Jengibre en polvo: Ideal para usar en zumos o batidos. Estimula la producción de ácido en el estómago.
- Gominolas de Jengibre: Contiene azúcar, pero es una alternativa para tomar Jengibre.

Contraindicaciones y efectos secundarios del Jengibre

El Jengibre no tiene efectos secundarios pero en algunas personas con sensibilidad gástrica les puede provocar:

- Diarrea
- Molestias de estómago
- Acidez

Por otro lado, existen ciertas personas que han de prestar especial atención a las posibles consecuencias de la toma de este suplemento, por lo que han de consultar con su médico antes de hacerlo:

- Diabéticos: El Jengibre baja el nivel de glucosa en sangre. Por tanto, las personas diabéticas han de consultar con su médico si es conveniente ajustar la dosis de insulina o antidiabéticos orales para incluirlos regularmente en su dieta.

- Embarazadas y lactantes: Se debe consultar con el médico antes de tomar Jengibre.
- Pacientes con afecciones cardíacas. En el caso de que la dosis de Jengibre fuera demasiado elevada, puede empeorar determinadas patologías cardíacas.

Por último, indicar que existe constancia de que el Jengibre interactúa con los fármacos anticoagulantes, produciendo hemorragias y hematomas. Por este motivo, las personas medicadas con anticoagulantes no deben tomar Jengibre.

CÚRCUMA

¿Qué es la Cúrcuma?

La Cúrcuma (*Curcuma Longa*) es una planta herbácea perenne de la familia del Jengibre (en concreto la familia zingiberaceae) que crece en Indonesia, China, India y otras partes de los trópicos.

El rizoma de la Cúrcuma se muele y se hierve para crear un polvo naranja que se utiliza comúnmente como una especia en el curry. También como colorante en alimentos como la mostaza, encurtidos, quesos y margarinas.

La Cúrcuma tiene muchas propiedades medicinales y se lleva utilizando durante siglos para curar varios tipos de dolencias. Desde la antigüedad su principal uso ha estado encaminado a combatir el malestar y cualquier tipo de problema gastrointestinal como diarreas, cólicos o inflamaciones, entre otras dolencias. También es popular como antiséptico para heridas y quemaduras.

En la actualidad, la Cúrcuma está causando un gran interés en la comunidad científica de todo el mundo. Han descubierto que el compuesto de la Cúrcuma, llamado Curcumina (fitoquímico que le da ese color amarillo-naranja a dicha raíz) es principalmente el responsable de sus propiedades terapéuticas para la salud.

La Curcumina posee grandes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Afortunadamente cada vez surgen nuevas investigaciones que apoyan su uso en una gran variedad de aspectos médicos.

La Cúrcuma previene la inflamación a nivel celular y por lo tanto puede evitar muchas enfermedades crónicas. También proporciona una fuerte protección cardiovascular y puede actuar para combatir otras enfermedades como el cáncer y enfermedades neurodegenerativas (como el Alzheimer y el Parkinson).

La Curcumina también parece prometedora como tratamiento potencial de la esclerosis múltiple. Igualmente, protege contra las cataratas y repara algunos daños asociados a elevados niveles de glucemia, típicos de la diabetes.

La Cúrcuma también puede utilizarse para tratar enfermedades de la piel, como la psoriasis. Se ha demostrado prometedora en la lucha

contra la enfermedad genética común en Europa, llamada fibrosis quística.

¿Cuál es la diferencia entre la Cúrcuma y la Curcumina?

Debemos diferenciar entre la raíz de la Cúrcuma y su componente más beneficioso, que es la Curcumina.

La Cúrcuma es la planta más conocida en la India. La raíz se cosecha, se limpia, se seca y se transforma en polvo como especia (la Cúrcuma da al curry su hermoso color dorado) y a su vez, se utiliza también en la medicina natural. Tradicionalmente la Cúrcuma ha sido utilizada contra cualquier enfermedad conocida, desde la viruela hasta el esguince de tobillo.

La clave de sus beneficios para la salud radica en uno de sus componentes, el principio activo conocido como Curcumina. Se encuentra en la raíz de la Cúrcuma y tiene un color amarillo brillante.

Beneficios de la Cúrcuma

Efecto antioxidante

La Cúrcuma es un poderoso antioxidante que puede ayudar a proteger las células de la acción de los radicales libres. Los radicales libres son moléculas inestables que tienen al menos un electrón no apareado. Se alimentan de los electrones de moléculas sanas con el fin de sobrevivir, lo que a su vez causa el conocido daño o estrés oxidativo.

En pocas palabras, están en una constante búsqueda para unirse con otro electrón para estabilizarse. Un proceso que puede causar daños en el ADN y otras partes de las células humanas. El daño puede desempeñar un papel en el desarrollo del cáncer y otras enfermedades, y acelerar el proceso de envejecimiento.

Cuando el cuerpo reacciona a una lesión se producen una serie de cambios debido a todos los radicales libres generados. Estos radicales libres, u “oxidantes”, protegen el cuerpo contra las invasiones de los agentes externos, como en el caso de las infecciones.

Al destruir a las bacterias invasoras oxidantes, pueden quedar dañadas nuestras propias células. Estos oxidantes incluyen

superóxido, peróxido de hidrógeno, radicales hidroxilo y peróxidos de lípidos.

Con el tiempo nuestros cuerpos empiezan a degenerar porque nuestras células están constantemente afectadas por estos radicales libres. Enfermedades como la inflamación crónica o las enfermedades del corazón, aceleraron el envejecimiento y crecimiento de las células nocivas. El resultado puede conducir al cáncer.

El cuerpo tiene defensas para protegerse de los daños causados por los radicales libres. El envejecimiento y las enfermedades agotan la capacidad del cuerpo para mantener los oxidantes bajo control.

Los estudios demuestran que la Cúrcuma puede inhibir el proceso o posiblemente puede, incluso, revertirlo. Lo hace mediante la destrucción o neutralización de los radicales libres deteniendo su reacción en cadena oxidativa.

En investigaciones realizadas en 1995 se demostró que una dieta que incluya la Curcumina puede reducir el estrés oxidativo. Los científicos de la India han descubierto que éste inhibe la peroxidación de lípidos, superóxido y radicales hidroxilo.

Existen estudios más recientes sobre la materia. En el primero de ellos los investigadores han descubierto que las células endoteliales de la aorta de ganado, tenían una "mayor resistencia a las células que causan daño oxidativo".

En otro estudio, los médicos descubrieron que dicho producto suprime el estrés oxidativo inducido por tricloroetileno en el hígado del ratón. Todos los investigadores concluyeron que sus propiedades se basan en su capacidad de bloquear un aumento en la cantidad de peroxisoma en las células. La sustancia que influye en la utilización del oxígeno en las células.

Para otras enfermedades

La Cúrcuma ha sido objeto de numerosos estudios que demuestran su eficacia en la lucha contra las células cancerosas. Según un estudio de 2008 publicado en la revista "*Cancer Letters*", ha demostrado ser eficaz en la lucha contra diversos tipos de cáncer.

El informe, elaborado por investigadores de la Universidad de Texas MD Anderson Cancer Center, explica que la Curcumina interrumpe las vías de señalización celular. Interfiere con la capacidad de las células cancerosas para desarrollarse, multiplicarse, sobrevivir e invadir

tejidos sanos. Estimula la apoptosis o la muerte de las células cancerosas.

Una edición de Mayo de 2010, de "Cancer Research", informa que los investigadores están desarrollando maneras de inyectar la Curcumina en los tejidos para llevar a cabo una liberación constante y sostenida de esta sustancia, lo que hará que sea aún más eficaz en la lucha y tratamiento contra el cáncer.

Algunos investigadores se han centrado en sus prometedores beneficios contra el cáncer:

"La Curcumina se ha revelado como uno de los agentes quimio-preventivos más eficaces contra el cáncer".

"Sus funciones biológicas van desde el efecto anti-inflamatorio y antioxidante para la inhibición de la angiogénesis, hasta sus actividades específicas anti-tumorales".

"La aparición del cáncer consta de tres etapas estrechamente relacionadas. Inicio, desarrollo y progreso." La Curcumina ha demostrado tener efectos útiles anti-inflamatorios, antioxidantes y antitumorales contra el cáncer en las tres etapas".

Aunque los medicamentos contra el cáncer suelen debilitar el sistema inmunológico, no sucede con la Cúrcuma, que actúa como "restaurador del sistema inmunológico". Por dicho motivo no es de extrañar que uno de los aspectos estudiados más intensamente referente a la Curcumina se centre en sus beneficios y mecanismos específicos en la lucha contra la prevención del cáncer y su tratamiento.

La Cúrcuma y el cáncer

A mediados de 2007 los científicos de la Universidad de Alabama, en Birmingham, publicaron un informe en la revista "Investigación del cáncer". Se revela que la Cúrcuma es uno de los productos que funciona eficazmente contra el cáncer.

Los investigadores han expuesto en laboratorio las células del cáncer de próstata a diferentes concentraciones de Curcumina. El resultado ha sido el siguiente.

- Reduce la producción de una proteína llamada MDM2, que se asocia con la formación de tumores malignos.

- Al mismo tiempo influye en las células para producir nuevas proteínas que luchan contra la muerte celular programada (o apoptosis). La defectuosa relación del NF-kB, un disparador de la inflamación, puede estar implicado en la generación del MDM2 y se ha propuesto como un nuevo reto para el tratamiento del cáncer en los seres humanos. Para probar la actuación en un modelo vivo, los investigadores implantaron células de cáncer de próstata en ratones, que luego desarrollaron los tumores.

Para todos los estudios, durante cuatro semanas, cinco días a la semana, los ratones recibieron Curcumina o un placebo. Los ratones a los que se les suministró el producto se dividieron, a su vez, en tres grupos. Un grupo recibió solo la dosis, el segundo grupo recibió además gemcitabina, un medicamento propio de la quimioterapia. El último grupo recibió Curcumina más un tratamiento de radiación.

La conclusión de los investigadores fue que la Curcumina “inhibió el crecimiento de los injertos de cáncer de próstata y mejoró los efectos anti-cancerígenos de la gemcitabina y la radioterapia. Los tumores redujeron el incremento del MDM2.

Esta supresión o “disminución” del MDM2 ha sido designada como un mecanismo recién descubierto. La regulación a la baja del MDM2 a través de la Cúrcuma “podría ser decisiva para su efecto quimiopreventivo y quimioterapéutico”, concluyeron los investigadores.

En relación con esto, cabe constatar que los estudios epidemiológicos demuestran que el número de casos de cáncer de próstata entre los hombres en la India es uno de los más bajos del mundo.

- Un estudio reciente estima que la tasa anual de cáncer de próstata en la India está entre un 5.0% y un 9.1% anual.
- Por el contrario, el cáncer de próstata entre los varones blancos de Estados Unidos es un 110.4% superior al año respecto al de los hombres de la India. Y el porcentaje entre los afroamericanos es todavía mayor.

Quizá no sea casualidad en estos resultados que el consumo constante de la Cúrcuma, a través del curry, entre los hombres de la India sea uno de los más altos del mundo. La población India consume un promedio de 2-2,5 g/día de Cúrcuma, lo que les proporciona entre 60-200 mg de Curcumina diaria.

La Curcumina también ha demostrado que puede mejorar la eficacia de todos los fármacos de Gemcitabina en la quimioterapia del tratamiento del cáncer de páncreas. Aunque la Gemcitabina es, por el momento, el mejor tratamiento para este tipo de cáncer agresivo, a menudo pierde su eficacia. Las células del cáncer son resistentes a este fármaco.

Recientemente los investigadores del Centro de Cáncer de la universidad de Texas, M.D. Anderson Cancer Center, han demostrado que aplicada en células de cultivo del cáncer de páncreas, y en modelos animales, combaten esta resistencia ante el fármaco de la Gemcitabina.

El efecto de la Curcumina contra el cáncer colorrectal ha atraído mucho la atención. La biodisponibilidad de ésta en este caso representaba un problema menor, ya que el intestino puede absorberla y trasportarla a través del tracto digestivo.

Su excelente tolerancia y seguridad ha sido confirmada en cinco estudios clínicos en fase I de cáncer colorrectal. Y en las pruebas relativas a la Fase II registradas en pacientes que sufrían esta dolencia.

Diversos investigadores británicos han demostrado recientemente que la Curcumina impide la propagación de diversos tipos de cáncer colorrectal y aumenta la eficacia de los medicamentos que se aplican en la quimioterapia, como el oxaliplatino.

También hay que destacar el papel potencial de la Cúrcuma en la lucha contra el cáncer de mama:

Investigadores italianos informaron recientemente que actúa de forma eficaz contra un tipo común de células de cáncer de mama y una línea celular mutante. Es resistente a los medicamentos de quimioterapia convencionales.

“A través del análisis de las funciones sobre la proliferación celular, el ciclo celular y la muerte celular, se ha encontrado que la actividad antitumoral de la Curcumina incrementa el poder de los medicamentos aplicados contra el cáncer de mama” según manifestaron los investigadores.

Esta eficacia también se aplica a un tipo de células de la Leucemia, que es resistente a múltiples medicamentos.

La investigación de los científicos italianos demuestra que la Curcumina es capaz de adaptar sus recursos contra el cáncer según sea necesario.

Propiedades Anti-inflamatorias y terapéuticas

La Curcumina también tiene propiedades anti-inflamatorias al estimular las glándulas suprarrenales para producir hormonas anti-inflamatorias.

A través de sus funciones antiinflamatorias, la Curcumina también ha llegado a ser popular entre las personas que sufren de dolor en las articulaciones y la artritis. Para todos los que practican deporte también puede ser un buen aliado, ya que nos ayuda a mantener nuestras articulaciones en perfectas condiciones evitando que se inflamen.

Protección eficaz para el sistema nervioso

Los investigadores han encontrado numerosos beneficios en una extensa lista de daños neurológicos.

“La Curcumina tiene al menos 10 acciones neuroprotectores conocidas y muchas de ellas se pueden observar en sujetos vivos”.

Tal y como han declarado recientemente científicos norteamericanos en “Avances en Medicina y Biología Experimental”. A lo que añadieron:

“El complemento alimenticio de la Cúrcuma es un candidato ideal para la prevención o el tratamiento de graves enfermedades neurodegenerativas, asociadas con la edad, tales como el Alzheimer, el Parkinson y los derrames cerebrales”.

Estos científicos no están solos en su evaluación del potencial que tiene la Curcumina para proteger contra enfermedades tan temidas como el Alzheimer. Son numerosos los investigadores que han examinado los efectos protectores sobre el cerebro.

Además, los científicos informaron también que protege el tejido cerebral contra el estrés oxidativo mediante el aumento de la producción de la enzima Oxigenasa-1 (HO-1). En el sistema nervioso central, escribieron los investigadores. *“El HO-1 actúa como*

salvaguarda fundamental para las neuronas, protegiéndolas del estrés oxidativo”.

Las lesiones cerebrales traumáticas también causan estrés oxidativo, que a menudo afecta a la percepción y a la “plasticidad sináptica”.

A través de los ensayos experimentales con animales, los investigadores norteamericanos demostraron que tomar un suplemento de Cúrcuma reduce en gran medida el daño oxidativo y actúa contra el deterioro cognitivo causado por una lesión cerebral traumática.

La Cúrcuma previene la demencia y el deterioro cognitivo

Incluso sin lesiones o daños, la pérdida de la función cognitiva es una característica del envejecimiento humano. La pérdida de la memoria suele comenzar a los 50 años. Se prevé que casi la mitad de las personas de más de 80 años padece alguna forma de demencia.

Ante la duda de si la Curcumina podía proteger el envejecimiento del cerebro de un deterioro cognitivo, científicos asiáticos realizaron un estudio epidemiológico sobre el consumo de curry y la función cognitiva en ancianos.

Encontraron que los hombres y mujeres que consumían curry (el cual contiene Cúrcuma) “a veces”, “a menudo” o “muy a menudo” obtuvieron resultados significativamente mejores en las pruebas de evaluación de su estado mental, frente a aquellos otros que no tomaban curry “nunca o casi nunca”.

Los investigadores describen estos resultados como una “evidencia prometedora de un rendimiento cognitivo por el consumo de curry en asiáticos ancianos no dementes.

La Cúrcuma protege contra la enfermedad del Alzheimer

La Curcumina puede proteger contra la enfermedad del Alzheimer, la causa más común de demencia.

La enfermedad del Alzheimer se caracteriza por la acumulación irregular de la proteína beta-amiloide.

Generalmente las células inmunes, que son conocidas como macrófagos identifican estas proteínas dañadas y las destruyen. Pero, por razones que se desconocen, los macrófagos no pueden realizar esta importante función en el caso de la enfermedad del Alzheimer.

Mediante el estudio experimental en animales referente a la enfermedad del Alzheimer, los científicos han demostrado que puede mejorar la eliminación de beta-amiloide y reduce las fibrillas, que también están relacionadas con la enfermedad del Alzheimer.

La capacidad para superar la barrera hematoencefálica y unirse directamente a las placas podría ser importante para su actividad anti-amiloide.

Los investigadores de Los Ángeles (USA) probaron los efectos anti-amiloide en pacientes que sufren la enfermedad del Alzheimer. La destrucción de los beta-amiloide por macrófagos aumentó significativamente en la mitad de los pacientes a los que se les suministró. Los investigadores llegaron a la conclusión de que este cambio en el sistema inmunológico mediante la Curcumina *"podría obedecer a la supresión de los beta-amiloide acumulados en el cerebro en los enfermos de Alzheimer"*.

Estos datos parecen indicar que la Cúrcuma puede proteger el cerebro antes del desarrollo de la enfermedad del Alzheimer. Posiblemente puede ayudar a su tratamiento una vez que la enfermedad se ha desarrollado.

Se ha demostrado que la Curcumina tiene propiedades nootrópicas, lo que significa que puede ayudar a la función cerebral, protegiendo a las neuronas y facilitando la transmisión de señales a través de las sinapsis.

Este beneficio de la Curcumina trae consigo la esperanza de que en un futuro pueda ayudar a prevenir la enfermedad del Alzheimer y otras relacionadas con la edad y el deterioro cognitivo.

Propiedades Anti-coagulantes

Otro de los grandes beneficios de la Curcumina es su capacidad para ayudar a diluir la sangre y reducir la oxidación de placa en las paredes de las arterias.

Esta propiedad hace que la Curcumina sea beneficiosa para las personas con presión arterial alta o colesterol alto. Puede ayudar a proteger contra los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

La oxidación de LDL, el colesterol “malo”, juega un papel importante en el desarrollo de la aterosclerosis. Basándose en este conocimiento, los investigadores médicos han indagado sobre los elementos de la Curcumina en los niveles de oxidación de LDL y de lípidos en el plasma.

En un estudio sobre alimentación, realizado por médicos en España, se sometieron a 18 conejillos de indias a una dieta rica en colesterol. Los conejillos se dividieron en tres grupos. El primer grupo recibió 1,6 mg de Curcumina por kilogramo de peso corporal, el segundo grupo recibió 3,2 mg y el tercer grupo se dejó como grupo de control.

Después de siete semanas los investigadores encontraron que el grupo que recibió las dosis más altas de la Curcumina redujo la susceptibilidad a la oxidación de LDL y a la peroxidación lipídica, y que tuvo un nivel más bajo de colesterol.

La Cúrcuma puede mejorar la digestión

La Cúrcuma ayuda a mejorar la digestión y también puede ayudar a reducir los gases y la hinchazón. La Cúrcuma además puede estimular la producción de bilis en el hígado y ayudar a la capacidad del cuerpo para digerir las grasas.

No debemos olvidar que la Cúrcuma puede ser un buen aliado para los diabéticos. También se muestra efectiva para reducir el azúcar en sangre.

La Cúrcuma tiene un alto poder expectorante que hace que se utilice para aliviar los pulmones durante el resfriado, además de ayudar a eliminar la mucosidad bronquial y a abrir las vías respiratorias.

Tópicamente, la Cúrcuma también puede ser un buen aliado contra quemaduras y afecciones tales como la psoriasis, los hongos, etc.

La Cúrcuma y su importancia en las enfermedades oculares

La Curcumina se utiliza en el tratamiento de ciertas enfermedades y trastornos oculares. Uno de ellos es la uveítis anterior crónica, una enfermedad inflamatoria de la capa vascular del ojo, particularmente de la zona que rodea el iris.

En un pequeño estudio realizado sobre 32 pacientes que sufrían uveítis anterior crónica, se les administró Curcumina por vía oral y se dividieron los sujetos en dos grupos:

El primer grupo recibió sólo dicho suplemento, mientras que el segundo grupo recibió una combinación y un tratamiento tuberculoso.

Sorprendentemente los pacientes que fueron tratados exclusivamente con Curcumina experimentaron una mejoría del 86% mayor en relación con los que recibieron un tratamiento combinado.

Los investigadores concluyeron que es tan eficaz como el tratamiento con corticosteroides. Añadieron que *“la inexistencia de efectos secundarios de la Curcumina es su mayor ventaja en comparación con los corticosteroides”*.

Una investigación similar llevada a cabo sobre ratas y conejillos de indias mostró que la Curcumina, incluso en cantidades muy bajas, tenía buenos resultados sobre esta dolencia. En el mismo estudio se encontró por primera vez que este tipo de cataratas está relacionado con la muerte celular planificada (apoptosis) de las células epiteliales de los ojos y que la Curcumina puede reducir estos efectos.

En uno de los primeros estudios realizados en relación con el tratamiento de las cataratas los investigadores alimentaron a dos grupos de ratas durante 14 días con una dieta que contenía aceite de maíz o una combinación de Curcumina y aceite de maíz.

A partir de entonces se examinó la presencia de la peroxidación lipídica. Los investigadores descubrieron que las ratas tratadas presentaban una mejor resistencia frente a la enfermedad que el grupo de control que no había recibido Curcumina.

La Cúrcuma acelera la cicatrización de las heridas

La cicatrización se puede acelerar con la Curcumina.

En un experimento, donde se compararon dos grupos de ratas y conejillos de indias, no tratadas y tratadas con Curcumina, se demostró una “rápida cicatrización de las heridas” en los animales que lo habían recibido.

Después de las biopsias de las heridas mostraron un nuevo desarrollo de las células epidérmicas, una mayor migración de otras células, miofibroblastos, fibroblastos y macrófagos de la herida, y un nuevo y desarrollado crecimiento de los vasos sanguíneos.

A continuación de este estudio los investigadores obtuvieron resultados similares en roedores diabéticos. Tenían audición limitada y fueron tratados con Curcumina.

Los investigadores observaron el aumento de la formación de los vasos sanguíneos, la mejora de las células de la herida y mayores cantidades de colágeno, fibra, hueso y cartílago en el tejido conjuntivo.

¿Cómo tomar la Cúrcuma?

Los suplementos de Cúrcuma vienen generalmente en dosis alrededor de 400 mg y se suelen tomar 2 o 3 veces al día con las comidas. Si el suplemento aporta 1.000 mg o más de extracto de Cúrcuma, sólo se toma una vez al día.

Los suplementos de alta calidad tienen un 95% de principio activo estandarizado. Eso significa que el 95% del suplemento de la Cúrcuma es Curcumina.

Contraindicaciones de la Cúrcuma

Es importante consultar con el médico antes de añadir un suplemento de Cúrcuma a la dieta. Sobre todo en embarazada o lactantes, o en personas que estén tomando medicamentos, dado que pueden interactuar con la Cúrcuma.

No tomar Cúrcuma en caso de sufrir cálculos renales u obstrucción del conducto biliar.

La Cúrcuma puede retardar la coagulación sanguínea.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com