

# "Le Spezie "Antinfiammatorie"

**CURCUMA**



**ZENZERO**



**NOCE  
MOSCATA**



# La Curcuma “Lo Zafferano delle Indie”



## LA PIANTA



***Curcuma longa*** (**curcuma** per antonomasia o *zafferano delle indie o più raramente turmerico*) è una pianta erbacea, perenne, rizomatosa della famiglia delle Zingiberacee originaria dell'Asia sud-orientale e largamente impiegata come spezia, medicinale, cosmetico e colorante soprattutto in India, medio - oriente



La pianta della curcuma è caratterizzata da foglie lunghe a forma ovale, mentre i fiori sono raccolti in spighe. Il suo nome deriva dalla lingua persiana-indiana e precisamente dalla parola *Kour Koum*, che significa zafferano



I suoi rizomi, che sono la parte della pianta che contiene i principi attivi, o droga, vengono fatti bollire per parecchie ore e fatti seccare in grandi forni, dopodiché vengono schiacciati fino ad ottenere una polvere giallo-arancione che viene comunemente utilizzata come spezia



## STORIA



Le proprietà benefiche della curcuma risalgono a scritti risalenti a oltre 2000 anni fa.

Marco Polo, raccontando i suoi viaggi in Cina, descrive la Curcuma nel 13° secolo:

“Vi è anche un vegetale, che ha tutte le proprietà del vero zafferano, così come il colore, ma che non è vero zafferano. (La Curcuma) è tenuta in grande considerazione, ed è un ingrediente in tutti i loro piatti”.

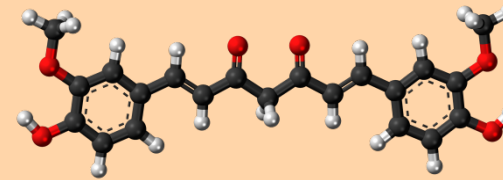
## COMPOSIZIONE



contiene centinaia di componenti; tuttavia l'attenzione degli studiosi si è concentrata su uno in particolare: **la curcumina**. Altri componenti della curcuma sono rappresentati da **potassio**, da **vitamina C**, e per il 26% da amido. Molto importante anche la presenza di **oli** che sono in grado di stimolare l'appetito e quelli amari che sono in grado di stimolare la formazione di enzimi digestivi.



## PROPRIETA' DELLA CURCUMINA



### CONTRO IL CANCRO

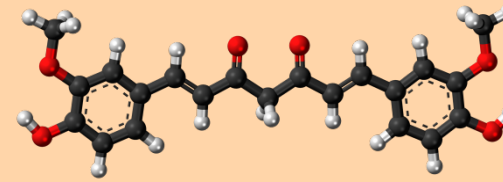
Studi scientifici mostrano l'utilità della curcuma per il trattamento diversi tipi di cancro: del colon, del seno, della prostata, del polmone, dell'intestino e della pelle. Sono stati descritti numerosi meccanismi d'azione per l'attività antitumorale della Curcumina: Inibizione della proliferazione delle cellule tumorali, induzione di apoptosi, inibizione della trasformazione delle cellule da normali a tumorali, inibizione dell'invasività e delle metastasi e la soppressione dell'infiammazione.

E' stata riconosciuta la sua **azione immunostimolante e di contrasto alla degenerazione della pelle, sia preventiva sui tumori che diretta sulle cellule tumorali**

## PROPRIETA' DELLA CURCUMINA

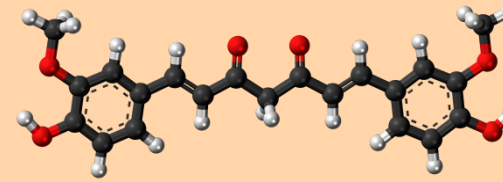


### Alzheimer



- Recenti studi hanno dimostrato che la popolazione dei paesi in cui se ne fa abitualmente largo uso registra una minore incidenza del morbo di Alzheimer, India al primo posto.
- Un nuovo studio ha dimostrato che la curcumina può aiutare a ridurre il rischio di contrarre l'Alzheimer in età avanzata. La ricerca è stata condotta su esemplari di mosca della frutta da una squadra di ricerca in Svezia → un'attività antinfiammatoria e antiossidante e che quindi previene il danneggiamento dei tessuti cerebrali  
Somministrando varie concentrazioni di curcumina alle mosche esaminate i ricercatori hanno osservato come la curcumina aiuterebbe a rimuovere le placche di beta amiloide e ad accelerare la formazione di fibre nervose  
**“E' plausibile che l'assenza di tossicità della curcumina per le cellule dei mammiferi, riscontrata invece per le mosche della frutta, suggerirebbe che l'effetto neuro-protettivo della curcumina possa essere persino maggiore di quello riportato finora”.**  
I ricercatori hanno comunicato che il principale inconveniente dell'uso della curcumina come medicinale per il trattamento dell'Alzheimer consisterebbe nella scarsa biodisponibilità e stabilità sotto forma di soluzione chimica, e che sia incoraggiante il fatto che analoghi sintetici della curcumina siano potenziali farmaci contro l'Alzheimer.

## PROPRIETA' DELLA CURCUMINA



### SISTEMA IMMUNITARIO

le proprietà prive degli effetti collaterali della curcuma nella cura di pazienti afflitti da artriti, dolori osteoarticolari e muscolari, gotta, contusioni, tunnel carpale, epatite, tiroidite, morbo di Crohn, congiuntivite, e in tanti altri casi.



### DIGESTIONE E COLESTEROLO

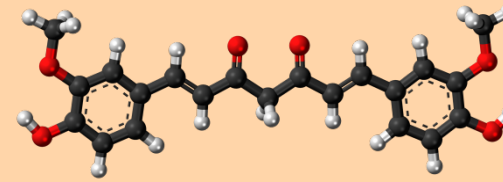
Un altro campo in cui l'impiego delle curcuma è indicato, e riconosciuto dalla Commissione Tedesca per lo studio e l'uso dei prodotti farmaceutici di origine vegetale, è quello delle dispepsie funzionali, ossia i disturbi digestivi.

Anche nelle patologie del fegato, sia congenite che tossiche o infettive la curcuma è stata utilizzata per secoli come farmaco epatoprotettivo e disintossicante; la moderna ricerca ne ha evidenziato inoltre la proprietà coleretica (aumento della bile) con conseguente riduzione della calcolosi biliare.

L'azione della curcuma si è mostrata vincente anche nella riduzione del colesterolo e delle sue conseguenze, in primis nella prevenzione dei danni causati dall'arteriosclerosi



## PROPRIETA' DELLA CURCUMINA



### PER GLI STATI EMOTIVI E MENTALI

uno studio recentissimo studio ha dimostrato che questo tubero ha anche **proprietà antidepressive** e un effetto positivo sulla neurogenesi nell'ippocampo con **riduzione di stress, depressione e ansia**



### ICTUS

Un farmaco derivato dalla spezia curcuma potrebbe essere in grado di aiutare il corpo a **riparare alcuni dei danni causati da un ictus aiutando a ridurre i problemi muscolari e di movimento.**

Inoltre si sta rilevando utile nella **prevenzione dell'ictus** nelle persone anziane, nel **metabolismo alterato dei soggetti obesi** o nei **forti fumatori**



## COME CONSUMARLA

La curcuma si consuma cercando di integrarla nell'alimentazione quotidiana. La quantità ideale corrisponde a circa **2 cucchiaini da caffè al giorno**, da distribuire **sulle pietanze per insaporirle**, ma anche **in salse, yogurt o bevande**. Vi è inoltre chi la utilizza **aggiunta all'olio di oliva** e lo si impiega così come normale condimento in tavola.

**L'organismo, però, non assimila con facilità questa sostanza per cui è bene, non aumentarne le dosi, ma associarne il consumo a pepe nero e thè verde, o grassi (ecco perché preparare l'olio alla curcuma) che ne facilitano l'assorbimento.**

Recenti studi scientifici infatti hanno scoperto che la **miscelazione con il pepe nero aumenta in modo esponenziale le proprietà curative della curcuma e l'assorbimento dei suoi principi attivi**. Nessuna meraviglia che nelle ricette tradizionali dell'Asia meridionale spesso si combinino tali due spezie.

## ALTRI UTILIZZI





# Lo Zenzero



Lo zenzero è una pianta erbacea perenne (*Zingiber officinale*) parente stretto delle orchidee, è originario dell'Asia meridionale, ma è coltivato in tutte le aree equatoriali.

Presenta un portamento eretto, che può raggiungere il metro e mezzo di altezza. Annualmente, lo zenzero emette, direttamente dalla radice, uno stelo simile alla canna da zucchero, con foglie strette a forma di lancia.

La fioritura è formata da una infiorescenza con l'aspetto di una spiga. Il rizoma viene estratto dopo la fioritura quando la pianta ingiallisce.

Alla stessa famiglia dello zenzero, e con proprietà simili, appartiene anche la galanga maggiore "*alpinia officinalis*", conosciuta come "zenzero cinese".

**Lo Zenzero era già conosciuto da Galeno che ne descrisse la radice, definendola "importata dalla Barbaria"**



## IL RIZOMA

**Lo zenzero** è composto per il 78% circa da acqua, dal 16% da carboidrati, 2% proteine, 1,6% zuccheri, 2% fibre alimentari e ceneri. Tra i minerali presenti annoveriamo: calcio, fosforo, sodio, potassio, magnesio, ferro, manganese, zinco e rame.

Vitamine presenti nello zenzero: B1, B2, B3, B5, B6, vitamina C, vitamina E e vitamina J; alanina, arginina e cistina, acido glutammico e acido aspartico, prolina, serina, lesina, glicina e tirosina.



Molti dei suoi effetti benefici sono attribuibili al **GINGEROLO**,  
l'olio essenziale estratto dal rizoma.

# BENEFICI



**NAUSEA e VOMITO** (nausea gravidica e mal di mare, nausea post operatoria)



**TENSIONE ADDOMINALE, CATTIVA DIGESTIONE, METEORISMO**

No per calcolosi biliare



**STATI INFLUENZALI** il tè ottenuto da questa pianta è invece in grado di prevenire e curare il raffreddore; oltre a rilasciare un effetto di calore e benessere lo zenzero è anche in grado di sciogliere il muco nelle vie respiratorie e a liberare i reni, facilitando così la respirazione



**LENITIVO** studi recenti condotti dalla Georgia State University hanno dimostrato che l'assunzione di zenzero è in grado di apportare benefici ai dolori muscolari derivanti da attività sportiva o lavorativa. Non solo, pare che questi benefici lenitivi del dolore si estendano anche all'apparato digerente



**ANTIOSSIDANTE e ANTINFIAMMATORIO**

La sua attività antinfiammatoria viene sfruttata anche per preparare colliri che hanno una grande capacità decongestionante, utile in moltissimi casi di infiammazione oculare, ad esempio in caso di allergia o semplicemente per lavaggi oculari rinfrescanti e igienizzanti.



**Altri benefici secondari:** stimola la sudorazione, contrasta la tosse, facilita l'espulsione di scorie dall'organismo e aiuta a mantenere la temperatura del corpo costante



## CURSIOSITA'

**Nella medicina araba esso è considerato afrodisiaco e alcuni popoli dell'Africa ritengono che mangiare regolarmente Zenzero preservi dalle punture delle zanzare**

La leggendaria **Santa Ildegarda** badessa di Bingen, mistica ed erborista dell'XI secolo, consigliava di macerare lo zenzero nel vino, e farne impacchi per i disturbi agli occhi o di bere un bicchiere di vino allo zenzero addolcito con il miele, per favorire la vitalità nei convalescenti e negli anziani.

## Come conservarlo

**La radice** fresca può essere riposta in un sacchetto di carta ad uso alimentare e messa in frigorifero; in questo modo può essere conservata per diverse settimane.

**Quello secco o in polvere** deve invece essere conservato in un contenitore a chiusura ermetica e possibilmente in un luogo buio e fresco.

# NOCE MOSCATA



La noce moscata è una spezia comunemente utilizzata in cucina, che nasconde numerose proprietà benefiche.

Si tratta del seme decorticato della *Miristica fragrans*, un albero sempreverde originario delle foreste pluviali delle isole Molucche, in Indonesia

## FONTE PREZIOSA DI:

**sali minerali** tra i quali troviamo **rame, potassio, calcio, ferro, manganese, zinco e magnesio**. Il **potassio** è un componente fondamentale per mantenere sotto controllo la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna. Il **manganese e il rame** vengono impiegati dall'organismo come co-fattori per gli enzimi antiossidanti, mentre il **ferro** è essenziale per la formazione dei globuli rossi.

**vitamine** del **gruppo B, vitamina C, acido folico e vitamina A**, oltre a numerosi **flavonoidi antiossidanti, come il betacarotene**



## BENEFICI



Fin dai tempi antichi, la noce moscata e gli oli da essa ricavati venivano impiegati nella medicina indiana e cinese per la cura di malattie collegate al **sistema nervoso e all'apparato digerente**.

Alcune sostanze contenute nella noce moscata, come elemicina e miristicina, hanno un effetto stimolante sul cervello e sarebbero in grado di proteggerlo dall'Alzheimer.



La noce moscata contiene eugenolo, una sostanza impiegata in ambito dentistico per alleviare il mal di denti. L'olio ottenuto dalle noci moscate viene impiegato per effettuare massaggi localizzati utili ad eliminare i **dolori muscolari**, articolari e reumatici. I decotti venivano invece utilizzati contro nausea, gastrite e indigestione.



Da ricordare anche le sue **proprietà depurative**. La noce moscata aiuta il fegato e i reni nell' **eliminazione delle tossine**. Previene e contribuisce a dissolvere i **calcoli ai reni**, con grandi benefici sia per l'apparato digerente che urinario. Promuove la luminosità della pelle e può rappresentare un integratore efficace nella cura dell'acne, anche a livello di applicazione cosmetica.

Favorisce il **rilassamento** e il buon sonno, soprattutto se aggiunta alle tisane della buonanotte, sempre in piccolissime quantità. Viene impiegata nella formulazione di colluttori e dentifrici per via delle sue **proprietà antibatteriche** e antiodoranti.