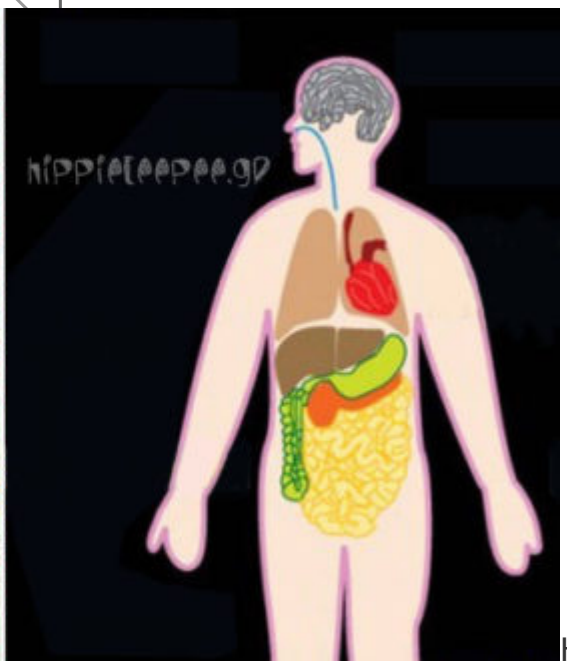
5 Νοεμβρίου 2016

Παρακάτω είναι 10 τρόποι που το σώμα θα επωφεληθεί εαν ενσωματώσετε την κουρκούμη στην διατροφή σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown



Η κουρκούμη είναι ένα μπαχαρικό που χρησιμοποιείται ευρέως στην ινδική κουζίνα όπως το κάρυ. Το μπαχαρικό αυτό έχει σημαντικά οφέλη για το σώμα.

Παρακάτω είναι 10 τρόποι που το σώμα θα επωφεληθεί εαν ενσωματώσετε την κουρκούμη στην διατροφή σας

Οι Φλεγμονές θα Υποχωρήσουν

Μια βραχυπρόθεσμη φλεγμονή μπορεί να είναι χρήσιμη για την πρόληψη και την καταπολέμηση της νόσου. Ωστόσο, η μακροχρόνια φλεγμονή έχει συνδεθεί με ασθένειες που προκαλούν μακροχρόνιες βλάβες και οδηγούν στον θάνατο. Ως εκ τούτου, έχοντας μια επιπλέον βοήθεια στην μείωση της φλεγμονής σημαίνει ότι το σώμα σας μπορεί να διατηρήσει τη συνολική του υγεία. Δεδομένου ότι η κουρκουμίνη του κουρκουμά μπλοκάρει την πρωτεΐνη NF-KB, έχει τη δυνατότητα να καταπολεμά τις φλεγμονές.

Τα Αντιοξειδωτικά θα αρχίσουν να Επιδρούν πιο Αποτελεσματικά

Η κουρκούμη ενεργεί και ως αντιοξειδωτικό, το οποίο εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες. Οι ελεύθερες ρίζες αντιδρούν με λιπαρά οξέα ή το DNA, προκαλώντας αρνητικές συνέπειες στο σώμα. Ως εκ τούτου, η ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων των ελεύθερων ριζών είναι ένα μεγάλο όφελος για το σώμα.

Επιπλέον βοηθά τα αντιοξειδωτικά ένζυμα του σώματος να λειτουργούν πιο αποτελεσματικά και να έχουν μεγαλύτερη επίδραση στο σώμα. Αυτό έχει πολλά οφέλη.

Βελτιώνει τη Λειτουργία του Εγκεφάλου

Η ορμόνη BDNF, είναι ζωτικής σημασίας για τη διαίρεση και τον πολλαπλασιασμό των νευρώνων στον εγκέφαλο. Η μείωση αυτής της ορμόνης στην ενήλικη ζωή σχετίζεται με μειωμένη λειτουργία του εγκεφάλου. Ωστόσο, προσθέτοντας την κουρκούμη στη διατροφή σας, αυτή η ορμόνη αυξάνεται. Αυτό βοηθά τη λειτουργία του εγκεφάλου, βελτιώνει τη μνήμη και αυξάνει νοημοσύνη.

Μειώνει τον Κίνδυνο Εγκεφαλικών Παθήσεων

Σε συσχέτιση με την αύξηση της ορμόνης BDNF στον εγκέφαλο, ο κίνδυνος νόσων του εγκεφάλου μειώνεται. Αυτό οφείλεται στη βελτίωση της λειτουργίας του εγκεφάλου ενώ μπορεί ακόμη και να αναστρέψει κάποιες βλάβες που υπάρχουν ήδη στον εγκέφαλο.

Καθυστερεί τη γήρανση & Καταπολεμά τις Χρόνιες Παθήσεις που σχετίζονται με την ηλικία

Οι περισσότερες παθήσεις που σχετίζονται με τη διαδικασία της γήρανσης οφείλονται σε φλεγμονές. Ως εκ τούτου, οι αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες αυτού του βοτάνου μπορεί να προστατεύσουν τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας από τις ασθένειες που τους απειλούν.

Μειώνει τον Κίνδυνο των Καρδιακών Παθήσεων

Τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων μειώνουν τη λειτουργία τους με το πέρασμα του χρόνου και οι καρδιακές παθήσεις είναι ένας σημαντικός κίνδυνος που οφείλεται σε θέματα ρύθμισης της αρτηριακής πίεσης. Ωστόσο, η ενσωμάτωση του κουρκουμά στη διατροφή σημαίνει καλύτερη λειτουργία του εσωτερικού τοιχώματος των αγγείων που ονομάζεται ενδοθήλιο.

Προλαμβάνει και Θεραπεύει τη Νόσο Αλτσχάιμερ

Αυτό ανάγεται στην επίδραση στη φλεγμονή. Δεδομένου ότι η φλεγμονή είναι ένας μεγάλος παράγοντας στην έναρξη της νόσου του Αλτσχάιμερ, η κουρκούμη στη διατροφή μπορεί να καθυστερήσει την εμφάνιση ή ακόμα και να θεραπεύσει τη νόσο καθαρίζοντας τις αμυλοειδείς πλάκες.

Βοηθά με τον Πόνο της Αρθρίτιδας

Η φλεγμονή των αρθρώσεων είναι ένα κοινό πρόβλημα αρθρίτιδας. Με τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες του, ο κουρκουμάς μπορεί να βοηθήσει με τον πόνο και τη μειωμένη λειτουργία των αρθρώσεων που προκαλείται από αρθρίτιδα.

Βοηθά στην πρόληψη Καρκίνου

Σε μοριακό επίπεδο, η ανάπτυξη και η εξάπλωση του καρκίνου έχει σταματήσει από την κουρκούμη . Η ενσωμάτωση της κουρκούμης στη διατροφή, φαίνεται να βοηθά με την πρόληψη του καρκίνου του πεπτικού συστήματος.

Αντιμετωπίζει την Κατάθλιψη, Βελτιώνει τη Διάθεση

Μελέτες έχουν δείξει ότι ο κουρκουμάς έχει παρόμοια επίδραση με το Prozac, ένα κοινό αντικαταθλιπτικό. Ως εκ τούτου, η χρήση κουρκούμης στη διατροφή σας μπορεί να είναι ευεργετική για την ψυχική υγεία και τη διάθεσή σας.

Πηγή:Επιμέλεια: copyrights © www.hippieteepee.gr