

Infusión de jengibre y cúrcuma para mejorar la salud

Seguramente conoces al jengibre, una de las raíces con más propiedades medicinales y beneficiosas en el mundo.

Además de usarse en la gastronomía, el jengibre sirve para combatir efectivamente las bacterias, los hongos y los parásitos.

Asimismo, esta raíz es beneficiosa para la salud porque posee una gran cantidad de minerales (magnesio) y vitaminas (vitamina C).

Por otra parte, el consumo regular de jengibre favorece al sistema inmunológico, alivia los dolores, mejora la digestión y desintoxica.

Por todas estas razones, la medicina natural recomienda beber té de jengibre a diario ya que ataca a muchas enfermedades.

No obstante, muchas personas no saben preparar correctamente dicha infusión. Por este motivo, a continuación te enseñaremos cómo hacerlo bien.

Infusión de jengibre y cúrcuma para mejorar la salud

Los ingredientes de este remedio natural son muy fáciles de conseguir y son económicos. No dudes en probar esta receta.

Ingredientes

- 2 tazas de agua potable
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 2 onzas de leche de coco
- 1 cucharada de miel de abejas pura

- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre molido

Preparación

1. En primer lugar, pon a hervir dos tazas de agua potable junto con el jengibre y la cúrcuma
2. Deja hervir por diez minutos y luego retira del fuego
3. Posteriormente, filtra con ayuda de un colador y conserva solo el líquido
4. Agrégale leche de coco y miel para darle un sabor más dulce

Propiedades medicinales de esta infusión

Mejora la capacidad antioxidante y combate los radicales libres que provocan cáncer

La cúrcuma es conocida en la medicina natural por ser un poderoso antioxidante del organismo.

Esto es muy importante porque el daño producido por el óxido del cuerpo provoca una gran cantidad de enfermedades y favorece el envejecimiento de las células.

Los antioxidantes son necesarios en nuestra dieta porque son grandes protectores frente a los radicales libres que provocan cáncer.

La curcumina, presente en grandes cantidades en la cúrcuma, detiene el proceso de regeneración de los radicales libres.

Además, la curcumina aumenta el funcionamiento de las células antioxidantes de nuestro propio organismo.

Así, la curcumina ayuda a combatir el cáncer mediante su efecto antioxidante y la inhibición de los radicales libres.

Favorece el equilibrio de los niveles de azúcar en sangre

Según un estudio publicado recientemente por el Journal of Endocrinology, los científicos analizaron los efectos de la

curcumina sobre las células Beta y las células de los islotes (células que se encargan de producir la insulina en el páncreas) respecto a la diabetes de tipo 2.

Descubrieron que las mismas actúan mejor cuando hay una mayor presencia de curcumina.

Así, este ingrediente favorece el equilibrio de los niveles de azúcar en sangre y evita los picos de hiperglucemia en pacientes que padecen diabetes.

Regula los niveles de colesterol malo (LDL) en sangre

Desde finales del siglo XX la comunidad científica ha venido analizando los efectos de la cúrcuma sobre el colesterol.

Así, un estudio publicado en Phytotherapy Research demostró que los pacientes a los que se los suplementó con curcumina fueron capaces de regular naturalmente los niveles de colesterol en sangre. Esto es muy importante porque un colesterol elevado puede provocar una obstrucción de las vías sanguíneas, causando paros cardiorrespiratorios u otras enfermedades cardiovasculares.

- Como podrás observar, la combinación de jengibre y cúrcuma es absolutamente beneficiosa para la salud de tu organismo en general.
- Lo mejor de todo es que ambos ingredientes pueden encontrarse fácilmente en cualquier tienda y no son para nada caros.
- Por esta razón te recomendamos beber esta infusión todos los días luego de la cena. Recuerda que para mantenerte saludable debes realizar actividad física a diario y beber por lo menos dos litros de agua por día.