

LA CÚRCUMA / CURCUMINA PELS ESPORTISTES

22 maig, 2024



Qualsevol esportista entendreà que estar lesionat és esgotador tan física com a mentalment. Quan t'has compromès amb un programa d'entrenament, cada fibra del teu cos vol portar-lo a terme, especialment si t'estàs preparant per a un partit, un campionat o si necessites estar en el cim del teu joc setmana darrera setmana a una lliga.

Per descomptat, quan un esportista professional es lesiona, el seu equip li donarà, o bé la Mutualitat de Futbolistes li donaran un programa de rehabilitació. D'aquesta manera seguiràs el teu programa de rehabilitació perquè el teu cos recuperi lentament la seva força total. De qualsevol manera, és possible que estigui buscant altres coses que poden ajudar a accelerar la teva recuperació, sigui dormir o descansar, dieta, banys de gel o qualsevol altra cosa que se t'acudeixi i

tinguis al teu abast.

Un d'aquests remeis que han estat presents en molts esportistes per ajudar en aquest procés de recuperació és la curcumina, el principal ingredient actiu que es troba a la cúrcuma.

Parlem dels beneficis de la curcumina en la recuperació de l'esportista.

Cúrcuma i curcumina

La majoria de nosaltres sabem que és la cúrcuma. És aquesta espècia de color groc que fa que el dinar sàpiga bé. Però la cúrcuma no és realment el que ens proporciona un impuls de salut. En canvi, és la curcumina que és un dels principals substrats presents en l'arrel de la cúrcuma.

Desafortunadament, la curcumina no és excepcionalment bio disponible si només mengem cúrcuma. Però si ho canvies amb la piperina, l'ingredient principal del pebre negre, el cos ho absorbeix millor, la qual cosa li permet experimentar molts beneficis que la cúrcuma pot proporcionar.

Cúrcuma per ajudar a prevenir el dany muscular induït per l'exercici

Si es cau o es torça el turmell, pren un suplement de cúrcuma probablement no l'ajudarà molt, a menys que ja ho estigui prenent per un temps. Això es deu al fet que s'ha descobert que la curcumina és més eficaç per prevenir la inflamació que per reduir-la, el que significa que pot ajudar amb el dany induït per l'exercici quan els prenc per tenir un suport a llarg termini.

En un article acabat de publicar a Sports Medicine, es va analitzar l'impacte de la curcumina específicament en relació amb les lesions musculars. En general l'article deia resumidament que "clarament la curcumina es mostra prometedora com a una estratègia per mitigar els efectes negatius de l'exercici danyí".

Agregar cúrcuma a la teva dieta

Si pateixes una lesió o afecció que et causa dolor o malestar muscular, llavors pot ser útil considerar agregar curcumina a la teva dieta. Però això no significa que només hakis d'anar a

la tenda de comestibles, comprar una mica de curri i començarà a agregar-lo als menjars.

De fet, la majoria dels pols de cúrcuma que existeixen contenen molt poca curcumina fent-los virtualment ineficaces com a tractament. Llavors, si desitges aprofitar la curcumina has de buscar més productes especials que continguin cúrcuma crua amb alt contingut de curcumina. Els glops de cúrcuma de The Turmeric Co. s'elaboren amb una recepta patentada que s'ha investigat i desenvolupar durant anys amb nombroses revisions i estudis de casos.

Combina l'arrel de cúrcuma pura i completament natural amb altres superaliments, com el gingebre, la granada i el coco, per respatllar la biodisponibilitat de la curcumina, la qual cosa significa que el seu cos pot absorbir-la més fàcilment i usar-la per promoure una bona salut general.