



# BELLA FORZA

Beauty & Performance

www.bellaforza.it

## NOTIZIE

SULLA SALUTE,  
IL BENESSERE  
E LA BELLEZZA

A cura del Dott. Marco Ceriani

### LA SPEZIA MAGICA

È una spezia della famiglia dello zenzero, ingrediente di base del curry indiano, e presente anche nella nostra mostarda. La Beauty & Performance forse non è nota a tutti, ma ha molte proprietà terapeutiche. Nella medicina Ayurvedica è utilizzata come depurativo oltre che come rimedio digestivo; nella medicina cinese, la curcuma è nota come rimedio nei problemi epatici e alla cistifellea (oltre che nelle emorragie, nei disturbi mestruali).

Una causa legale tra Stati Uniti e India (1996) si è risolta con l'ufficializzazione, anche legale, che le qualità officinali della curcuma sono una scoperta indiana e quindi non oggetto di brevetto. Questo però ha inficiato l'utilizzo della curcuma da parte delle aziende farmaceutiche, relegando la spezia anche se d'efficacia certa, a un ruolo di secondo piano.



#### CURCUMA E BELLEZZA

L'utilizzo della curcuma in ambito estetico è dovuto principalmente alle sue note proprietà antisettiche che agiscono in maniera selettiva anche sull'epidermide prevenendo l'acne e minimizzando le irritazioni della cute. Un apporto regolare della spezia mantiene la pelle pulita e idratata. La curcuma viene anche utilizzata come balsamo nutriente e idratante per la pelle di viso e décolleté in abbinamento a miele e latte.

#### CURCUMA E PREVENZIONE

Secondo la rivista scientifica *Cancer Research*, uno studio effettuato da ricercatori della Rutgers University, New Jersey, ha dimostrato un grado di utilità certo della curcuma nella prevenzione e nel trattamento dei tumori della prostata. Tale azione sembra potenziata con l'associazione di una molecola (PEITC fenetil isotiocianato) particolarmente presente nei vegetali (broccoli, cavoletti di Bruxelles, crescione, rapa, cavolfiore e il cavolo).

#### CURCUMA NEL CIBO

La curcuma è uno degli ingredienti del curry (che è infatti composto da curcuma, cannella, zenzero, coriandolo, garofano, peperoncino, noce moscata) e di molte salse in commercio. L'industria alimentare la utilizza anche come additivo naturale (colorante alimentare, atossico, sigla E-100, di colore giallo).

Cristina Lindley Foto di Michael Neveux

Continua a pag. 52