

CURCUMA LONGA



A *Curcuma longa* é uma planta medicinal também conhecida como açafrão-da-terra, curcuma, cúrcuma, curcumã, falso-açafrão, gengibre-amarelo, açafrão-da-Índia, batatinha-amarela *eturmeric curcuma* (inglês). Pertence a família Zingiberaceae.

A *Curcuma longa* previne a agregação de plaquetas pelos vasos sanguíneos, o que pode conduzir a formação de coágulos perigosos para a saúde. Além disso, a curcuma protege o fígado e é excelente para desintoxicá-lo de substâncias químicas tóxicas. Também ajuda a proteger o corpo dos efeitos da fumaça e outros poluentes. O açafrão-da-Índia é uma fonte natural de curcumina (*curcumin*, em inglês), que por sua vez ajuda a estabilizar a microbiota do corpo, inibindo o desenvolvimento excessivo de bactérias. Estudos recentes tentam provar a eficácia da *Curcuma longa* contra a formação e progressão do câncer.

A *Curcuma longa* é uma planta nativa do sul da Ásia. O nome do gênero, *Curcuma*, é derivada da palavra de origem árabe *kurkum*, que significa açafrão, em referência a cor da curcuma. Na Índia o consumo de *Curcuma longa* é atribuído a mulheres com peles adoráveis e aveludadas. A *Curcuma longa* faz parte da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS).