

Tratar el dolor articular con remedios de cúrcuma y jengibre

Valeria Sabater

24 julio, 2020

Este artículo ha sido verificado y aprobado por el médico [Carlos Fabián Avila](#) al

27 noviembre, 2018

La cúrcuma también se puede emplear de forma tópica. Aplicada mediante cataplasmas ayuda a reducir la inflamación y calma el dolor.



- [Cómo preparar aceite de orégano casero y cuáles son sus beneficios](#)
- [Beneficios de la sauna para la salud](#)
- [Ejercicios de yoga para la escoliosis](#)

Si bien el dolor articular puede tener su origen en muchas causas, es habitual que se deba sobre todo a problemas asociados al desgaste. **Ejemplos de ello son la artritis, que según este estudio de Mayo Clinic, es la hinchazón y la sensibilidad de una o más de las articulaciones.**

Cabe añadir además que, este tipo de dolencias suelen ser crónicas. **Por eso, además de seguir el tratamiento prescrito por médicos, será adecuado cuidar nuestros hábitos de vida.** Así como recurrir a las alternativas que nos puede ofrecer la naturaleza.

Entre las alternativas naturales que existen, podemos encontrar unas muy interesantes que pueden ayudar a combatir la hinchazón en articulaciones, **como por ejemplo, mencionando 2 de ellas muy importantes, están el jengibre y la curcuma.**

¡Acompañanos y descubre por qué!...

¿Por qué el jengibre puede ayudar a aliviar el dolor articular?



tener protección.

No obstante, también hemos de tener en cuenta que en la artrosis, además de la pérdida del **cartilago**, aparece también una inflamación de la membrana sinovial. Esta protege los huesos, **y su pérdida causa roces a los músculos de alrededor y debilita nuestras articulaciones.**

No sólo sufrimos un dolor muy intenso, sino que perdemos movilidad y nos vemos “incapacitadas”. ¿De qué forma puede ayudarnos el jengibre en estos casos?

Toma nota de estos interesantes aspectos:

- El jengibre contiene en su composición gingeroles y shogaoles, un tipo de oleorresinas muy eficaces que, según este **estudio**, sirve para tratar las inflamaciones. **Estas reducen, a su vez, los químicos que generan el dolor en los procesos de artritis o reuma.**

- El jengibre contiene en su composición gingeroles y shogaoles, un tipo de oleorresinas muy eficaces que, según este **estudio**, sirve para tratar las inflamaciones. **Estas reducen, a su vez, los químicos que generan el dolor en los procesos de artritis o reuma.**

- También debemos tener en cuenta que el **jengibre** favorece la desintoxicación del organismo. En especial, de esas toxinas que suelen aparecer durante las infecciones e inflamaciones por dolor articular.
- El jengibre es conocido, sobre todo dentro de la creencia popular, por ser una alternativa natural similar al ibuprofeno, pero que jamás podrá ser un sustituto de éste, siempre y cuando esté previamente recetado por un profesional.

¿Quieres conocer más? Lee: **5 antiinflamatorios naturales para tratar el dolor articular**

¿Por qué la cúrcuma puede ayudar a aliviar el dolor articular?



El principio activo de la cúrcuma es la **“curcumina”**, muy utilizada para tratar **dolencias asociadas a las inflamaciones**, en especial en países asiáticos. También se utiliza en caso de golpes traumáticos, **dolor de muelas**, hematomas y, por supuesto, dolor articular.

- La acción antiinflamatoria de la cúrcuma, según este **estudio** de la Universidad de Granada, **se basa sobre todo en su capacidad para reducir la liberación de los mediadores inflamatorios**. A su vez estimula la producción de cortisona en las glándulas adrenales.

Ver también: [Cómo hacer té de cúrcuma para aliviar el dolor y la inflamación](#)

¿Cómo puedo tomar jengibre y cúrcuma para tratar el dolor articular?



¿Qué necesito?

- 5 g de cúrcuma
- 5 g de raíz fresca de jengibre
- 1 ramita de [canela](#) (5 g)
- Un litro de agua
- 1 cucharada de miel (25 g)

¿Cómo lo preparo?

- Es muy sencillo. Lo primero que haremos es poner a **hervir el litro de agua**.
- Luego, cuando llegue a ebullición, añadiremos el jengibre, la canela y la cúrcuma para que se haga una adecuada **cocción durante 30 minutos**. De ese modo, **sus principios activos se quedarán en el agua**.

- Pasado este tiempo, apaga el fuego y deja que esta infusión repose unos 15 minutos.

- Cuela todo el contenido y quédate con la infusión.

- **Endulza con 25 g de miel** y lleva todo el contenido a una botella de cristal oscura. No hace falta que la dejes en la nevera. Resérvala en un lugar donde no lleve sol y se mantenga a temperatura ambiente.

¿Cómo me tomo este remedio?

- Tomaremos **la primera taza en ayunas**. Las siguientes las tomaremos 20 minutos después de las comidas.

- Deberás ver tú misma cómo te sienta. **Normalmente no ocasiona ningún efecto secundario** y es un gran remedio antiinflamatorio gracias a la combinación de los componentes.

Además de jengibre y cúrcuma, **también hemos añadido miel y canela, muy adecuados para tratar el dolor articular.**

Esperamos que te sea de ayuda en el día a día. En cualquier caso, es necesario que consultes con tu médico para tratar el dolor de la mejor manera posible.

Enlace de fuente:

<https://mejorconsalud.com/tratar-el-dolor-articular-con-curcuma-y-jengibre/>

También extraordinario: antes del desayuno cada mañana un vaso de agua con una cucharada de cúrcuma mezclada con jengibre, miel y pimienta negra.

VIDEOS SOBRE EL USO DE LA CÚRCUMA Y EL JENJIBRE:

Té de jengibre y cúrcuma- Vida Saludable

<https://www.youtube.com/watch?v=SrtliXTApbU>

Infusión de jengibre con cúrcuma, + pimienta negra, miel y limón

<https://www.youtube.com/watch?v=g1wHCOpK-pc>

Beneficios de la cúrcuma y el jengibre | Bienvenidos

<https://www.youtube.com/watch?v=IDtRgxBXDQ8>

Beneficios de la cúrcuma, un "milagro" de la naturaleza - 9 de Octubre de 2013

<https://www.youtube.com/watch?v=MxfrmJQDsbNw>

Los beneficios del jengibre y la cúrcuma | Consejos para usted

<https://www.youtube.com/watch?v=6nlbpFXURAA>

Cómo preparar té de cúrcuma con jengibre y limón, receta muy natural y medicinal

<https://www.youtube.com/watch?v=Hnl-3SxyOyY>