Curcumin COMPLEX

CÁPSULAS CON CÚRCUMA, JENGIBRE Y PIPERINA (PIMIENTA NEGRA)

- Potente extracto de Cúrcuma (95% Curcuminoides y 41% Curcumina)
- Con extracto de Jengibre (5% en Gingeroles)
- Con extracto de Pimienta Negra (95% en Piperina)
- Cápsulas pequeñas para una ingesta más cómoda
- Sin Alérgenos. Aptas para Veganos

VEGAN

LIBRE DE ALÉRGENOS

Curcumin COMPLEX son cápsulas vegetales a base de 3 potentes extractos herbales como la Cúrcuma (al 95% en curcuminoides y, de los cuales, un 41% como curcumina), el Jengibre (al 5% en gingeroles) y la Pimienta negra (al 95% en piperina). Con estas materias primas de gran pureza y altas estandarizaciones conseguimos uno de los productos más potentes a nivel antiinflamatorio del mercado. Este producto está diseñado tanto para deportistas como para todo tipo de personas activas o no. Es apto para veganos y no contiene alérgenos.

Beneficios clave de la Cúrcuma

- **Antiinflamatoria:** su acción principal es la de actuar como un potente antiinflamatorio natural cuyos mecanismos de acción identificados incluyen la reducción de las citokinas proinflamatorias como, por ejemplo, las InterLeukinas 1 y 6 (IL-1 y IL-6) y el Factor de Necrosis Tumoral alfa (TNF-α). **A nivel deportivo** esto parece atenuar la intensidad de los dolores musculares post-ejercicio, es decir, las conocidas como agujetas o DOMS (de su acrónimo en inglés), por lo tanto, se podría decir que favorece la recuperación (Rosińska-Lewandoska, D. et al., JEHS. 2.024 y Liu, X. et al., PO. 2.024). También por esto mismo puede ser un protector para las articulaciones. Y, de manera general, tiene efectos analgésicos por lo que se usa como sustituto natural de los AINEs (Antiinflamatorios no esteroideos), tanto por su acción antiinflamatoria como por su acción analgésica, es decir, que sirve como tratamiento alternativo de diversas enfermedades inflamatorias crónicas (artritis, gastrointestinales, cáncer, psoriasis, etc.).
- **Efecto antioxidante**: ayuda a proteger a las células contra el daño oxidativo debido a que, por un lado, ayuda a eliminar los ROS (acrónimo en inglés de Especies Reactivas de Oxígeno) (Nanavati, K. et al., EJN. 2.022) y, por otro lado, a que potencia el aumento de la actividad de las propias enzimas antioxidantes de nuestro cuerpo (Alam, M.S. et al., P. 2.024).
- **Efecto inmunomodulador:** ayuda a mantener una función inmunológica normal, por ejemplo, en pacientes con enfermedades autoinmunes ayuda reducir la inflamación sistémica (Alam, M.S. et al., P. 2.024).
- **Efecto frente a trastornos neurodegenerativos**: como la enfermedad de Alzheimer (Yang, F. et al., JBC. 2.005). La curcumina puede cruzar la barrera hematoencefálica en cantidades pequeñas, pero biológicamente activas, donde mitiga la inflamación nerviosa al suprimir la liberación de citokinas proinflamatorias, como ya hemos comentado, que suelen estar elevadas en respuesta a lesiones y acumulación de placas amiloides (Fernández-Lázaro, D. et al., N. 2.020). Cabe destacar que la suplementación con curcumina también se ha asociado con una mejora en el estado de ánimo en personas con trastorno depresivo mayor (Alam, M.S. et al., P. 2.024), lo que resalta sus posibles propiedades neuro-protectoras y psicotrópicas.

Beneficios clave del Jengibre

- **Antiinflamatorio:** al ser una planta de la familia de la cúrcuma muchas de sus propiedades son similares, por lo que también tiene una importante acción antiinflamatoria. Es por esto por lo que **en deportistas** atenúa el dolor de las comentadas agujetas o DOMS, lo que mejora la recuperación. Parece que este efecto analgésico y antiinflamatorio se produce de manera acumulativa por lo que se recomienda su uso continuado tanto en los días previos como posteriores a una competición o en fases de la temporada con picos de entrenamientos intensos (Christopher Black, D. et al., TJOP. 2.010).
- **Efecto antioxidante y apoyo inmunológico:** al ser rico en antioxidantes y componentes bioactivos ayuda a modular la inflamación sistémica y el estrés oxidativo generado por el ejercicio intenso. También incluir jengibre de manera diaria ayuda a contribuir a un mejor estado inmunitario y, por ende, reducir el riesgo de enfermedades, algo muy importante en deportistas sobre todo en la época invernal.
- **Mejoras a nivel gastrointestinal:** en deportes de resistencia prolongada (triatlón, ultramaratón, etc.) es común, en algunos corredores, las molestias gastrointestinales o las náuseas durante las competiciones. En esos casos, pequeñas dosis de jengibre pueden ayudar a asentar el estómago (Nguyen Hoang Anh et al., N. 2.020).

Beneficios clave de la Pimienta negra

- Principalmente se añade porque mejora la absorción de ciertos compuestos bioactivos que de manera natural tienen una baja biodisponibilidad como, por ejemplo, la curcumina. Esto es debido principalmente a que inhibe su metabolismo hepático y ralentiza su descomposición en el tracto digestivo, lo que puede llegar a incrementar su absorción sistémica hasta en un 2.000 % (Rosińska-Lewandoska, D. et al., JEHS. 2.024).
- Añadir un activo como la piperina puede potenciar y mantener el efecto positivo de la curcumina.

¿Por qué usar la combinación de estos tres extractos?
Porque actúan de manera sinérgica potenciando así los efectos que tienen por separado cada una de ellos, tanto es así, que algunos estudios han demostrado que el consumo de estos 3 extractos herbales frente a fármacos

como el naproxeno (un AINE) mejora los niveles de PGE2 (ProstaGlandina E2) en pacientes con osteoartritis crónica de manera similar al fármaco comentado (Heidari-Beni, M. et al., PR. 2.020). Se ha demostrado que incorporar jengibre a una mezcla de cúrcuma con piperina favorece aún más la vasodilatación y potencia los efectos antiinflamatorios (Hegde, M. et al., AO. 2.023).

Conclusiones
La evidencia científica disponible sugiere que la suplementación oral con curcumina podría influir positivamente tanto en la salud como en el rendimiento físico en deportistas y/o personas físicamente activas. La curcumina parece ser segura y potencialmente beneficiosa en el contexto del deporte y el ejercicio, principalmente debido a su capacidad para reducir la inflamación y el estrés oxidativo, atenuar el dolor y el daño muscular, y por todo ello, mejorar la recuperación muscular y apoyar tanto las respuestas fisiológicas como psicológicas al entrenamiento. Estos efectos podrían contribuir a una mejora del rendimiento deportivo y de la adaptabilidad general al entrenamiento.
Recomendado para todo tipo de personas, sobre todo para todas aquellas que tienen una enfermedad inflamatoria crónica y buscan mejorar su salud, en la medida de lo posible, minimizando la ingesta de fármacos y, por lo tanto, los efectos secundarios de los mismos.

Ingredientes: Extracto concentrado de cúrcuma (Curcuma longa, raíz), almidón de maíz, extracto concentrado de gengibre (Zingiber officinale, raíz), cápsula de hidroxipropil-metil-celulosa, extracto concentrado de pimienta negra (Piper nigrum, fruto), antiaglomerante: sales magnésicas de los ácidos grasos.

Modo de empleo: tomar una cápsula al día o según prescripción de su médico o nutricionista. Para mejorar la absorción, y evitar posibles molestias gástricas, tomarlo preferiblemente junto a una comida que contenga grasa (aceite, frutos secos, aguacate, etc.).

Consejos profesionales:
- **Protocolo agudo (4 – 5 días) de suplementación para fases de alta carga de entrenamiento y/o competición:** para optimizar los procesos de recuperación, hacer una toma antes y, sobre todo, otra toma después de la sesión de entrenamiento o la competición. Este protocolo se iniciaría de 1 a 2 días antes de la sesión específica o competición y se mantendría los 2 o 3 días siguientes.
- **Protocolo a largo plazo o crónico (4 – 12 semanas) de suplementación:** este protocolo de ingesta podría amplificar los beneficios frente al daño muscular y, por lo tanto, promover una mejor recuperación. Hacer una toma al día con el desayuno o la cena.
- **Protocolo mixto de suplementación:** consiste en mantener un protocolo crónico y en momentos de máxima carga de entrenamiento o competición reforzarlo con un protocolo agudo, es decir, aumentando la dosis y cambiando el timing de ingesta.

Advertencias y/o contraindicaciones que puede presentar el consumo de:
- **Cúrcuma:** consulta a tu médico, especialista o nutricionista si eres diabético, ya que la cúrcuma puede reducir el azúcar en sangre por lo que debes tenerlo en cuenta si tomas algún fármaco para la diabetes como la metformina o la insulina. Podría producir hipoglucemia.
- **Jengibre:** consulta a tu médico, especialista o nutricionista si tomas algún fármaco anticoagulante como la Warfarina o antiagregante plaquetario como el acenocumarol (Sintrom), el ácido acetil-salicílico (Aspirina, Adiro, etc.), ya que puede aumentar el riesgo de hemorragia, sangrado, etc.
- **Pimienta negra:** como ya se ha comentado, mejora la absorción de diferentes compuestos bioactivos, entre ellos también de ciertos fármacos, así que consulta a tu médico, especialista o nutricionista ya que puede potenciar el efecto de los antibióticos (ciprofloxacino, etc.), los analgésicos (ibuprofeno, diclofenaco, etc.) y los antihipertensivos (amlodipino, etc.). También puede ser peligrosa para las personas que toman medicamentos que se metabolizan en el hígado como, por ejemplo, las estatinas, aumentando el riesgo de toxicidad hepática.

Formatos disponibles: bote de 60 cápsulas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 1 cápsula
Extracto de Cúrcuma	**221 mg**
• de los cuales Curcuminoides	210 mg
• de los cuales Curcumina	90,6 mg
Extracto de Jengibre	**100 mg**
• de los cuales Gingeroles	5,00 mg
Extracto de Pimienta negra	**10,0 mg**
• de los cuales Piperina	9,50 mg

CROWN SPORT NUTRITION
crownsportnutrition.com
info@crownsportnutrition.com
@crownsportnutrition
crownsportnutrition
@crownsportnutri
Crown Sport Nutrition

Colaboradores: