

**IIDCA - Noticias**

<https://www.iidca.net/>

## ¿Conocías los beneficios de la Cúrcuma?



?La cúrcuma es un condimento que podés consumir en todo tipo de alimentos desde carnes, ensaladas, y hasta mezclar en salsas, con el único fin de lograr mejorar nuestra salud. La cúrcuma, además de ser un condimento, es un remedio natural muy efectivo para el malestar estomacal, como drenaje hepático, posee componentes

anticancerígenos, es antiinflamatorio, es cardioprotector, reduce el colesterol malo, y hasta cumple funciones antidepresivas, entre tantos beneficios.

?Al tener propiedades antiinflamatorias, previene la acidez y calma el ardor de estómago, así como los trastornos digestivos en general, combatiendo también la falta de apetito, dispepsia, gastritis o digestión lenta. sus componentes hepatoprotectores sirven como coadyuvantes para eliminar piedras en la vesícula biliar y favorecer el drenaje hepático. Al tener propiedades antiinflamatorias, es recomendada para personas con ictericia, cirrosis hepática y trastornos de vesícula. Además, es recomendado para todo tipo de cáncer porque ayuda a resistir efectos de los medicamentos y tratamientos como la quimioterapia y todo tipo de trastornos de la piel.

?Entre tantos beneficios para la salud, también está relacionado con lo emocional ya que es considerado ancestralmente como antidepresivo, porque estimula el sistema nervioso, activa el sistema inmunitario y despierta el estado de ánimo. Es ideal para reducir los niveles de estrés, ya que produce un aumento de serotonina

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/conocias-los-beneficios-de-la-curcuma?elem=318838>