

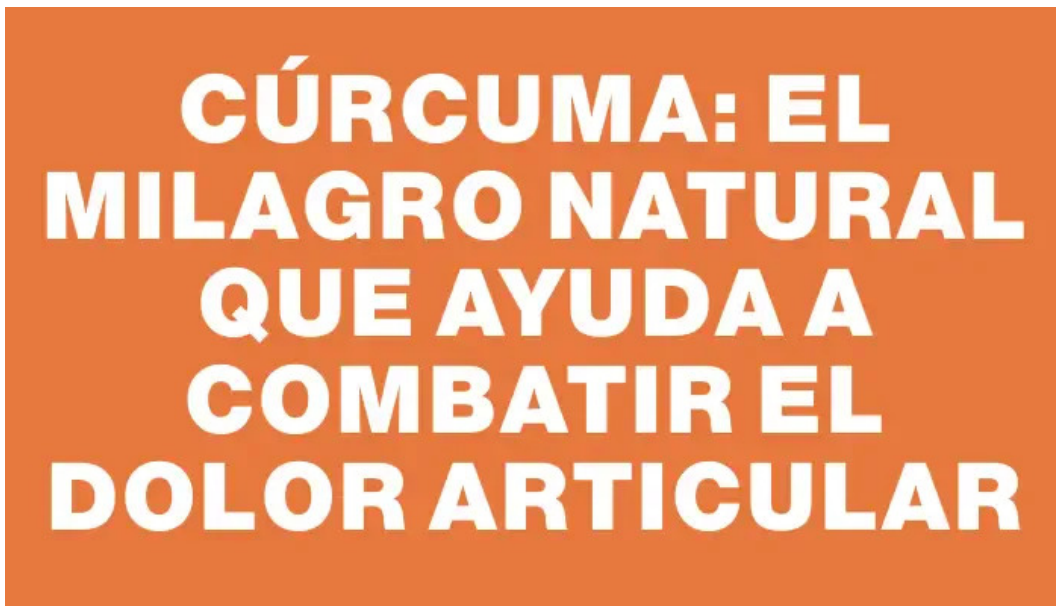
Cúrcuma: El milagro natural que ayuda a combatir el dolor articular

Sociedad



Publicada el: 03/12/24	Visitas: 71
Comentarios: 1	Ver comentarios
Votos: 57	Puntaje: 3.5

https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/curcuma-el-milagro-natural-que-ayuda-a-combatir-el-dolor-articular_10351.php



Sociedad

Cúrcuma: El milagro natural que ayuda a combatir el dolor articular

Cúrcuma: Un tesoro natural que alivia el dolor en las articulaciones

Cúrcuma: La Hierba Dorada para la Salud

La cúrcuma, conocida como la «hierba dorada» en la medicina tradicional, ha sido utilizada durante siglos en diversas culturas

asiáticas e hindúes debido a sus sorprendentes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

En la actualidad, esta planta ha cobrado reconocimiento como un remedio natural para aliviar dolores musculares, articulares y óseos, siendo especialmente útil para quienes padecen condiciones como la artritis o dolores crónicos en las rodillas.

Propiedades de la Cúrcuma

Gracias a su componente activo principal, la curcumina, la cúrcuma es reconocida por su capacidad de reducir la inflamación, lo que la convierte en una alternativa atractiva para quienes buscan alivio sin los efectos secundarios asociados a medicamentos convencionales.

Diversos estudios científicos respaldan que la cúrcuma no solo mitiga el dolor articular, sino que también mejora la movilidad, ofreciendo una solución natural y eficaz.

Beneficios Adicionales para la Salud

Los beneficios de la cúrcuma van más allá del alivio articular.

Esta hierba también es valorada por su impacto en la salud digestiva, aliviando afecciones como el síndrome de intestino irritable y protegiendo el hígado de la inflamación.

Su consumo regular se asocia con la prevención de enfermedades cardiovasculares, ya que contribuye a reducir la inflamación en el corazón y mejora la circulación sanguínea.

Además, la cúrcuma ha despertado interés por sus efectos positivos en la salud cerebral.

Investigaciones sugieren que puede disminuir la inflamación cerebral, ayudando en la prevención de enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer y Parkinson.

Su capacidad para fortalecer el sistema inmunológico añade un beneficio extra en la lucha contra infecciones bacterianas y virales.

Formas de Consumo

La cúrcuma puede ser consumida de diversas maneras: en polvo, en infusiones, como suplemento en cápsulas o incluso aplicándola directamente sobre la piel en forma de pasta.

Para mejorar la absorción de la curcumina, se recomienda combinarla con pimienta negra, ya que potencia sus efectos beneficiosos.

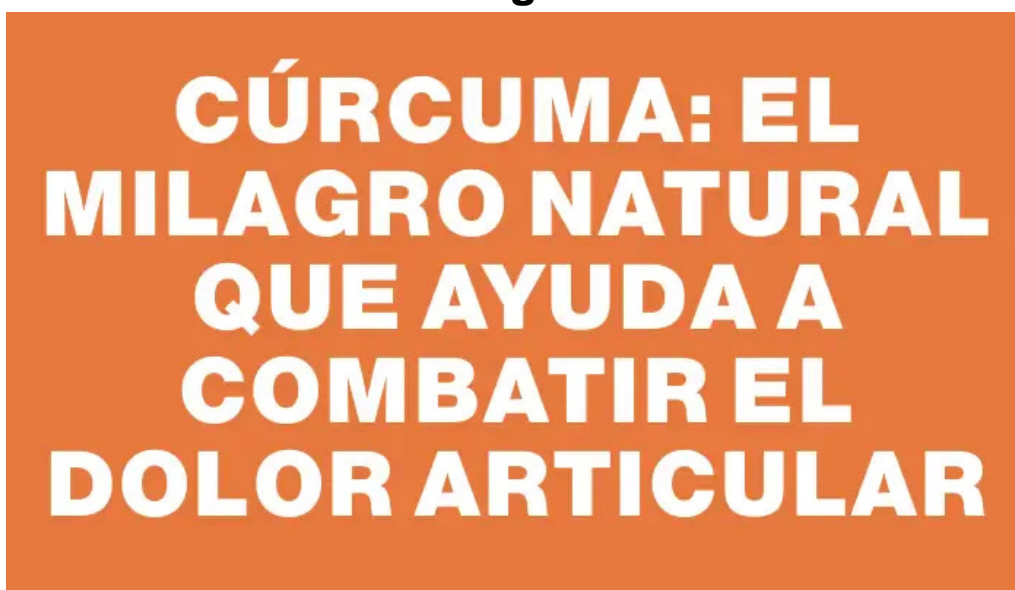
A pesar de ser un remedio natural con escasos efectos secundarios, es prudente consultar a un profesional de la salud antes de incorporarla a la dieta habitual, especialmente si se están tomando otros fármacos o si se presentan condiciones médicas preexistentes.

Una Alternativa Saludable y Natural

Con el creciente interés por opciones naturales para mejorar la salud, la cúrcuma se establece como una opción segura y efectiva. Sus propiedades antiinflamatorias han aliviado el dolor de millones, al tiempo que protegen y fortalecen diversos sistemas del cuerpo, consolidando así a esta hierba como una verdadera joya para la salud. Cúrcuma: La hierba mágica que alivia el dolor articular.

Fuente: Grupo R Multimedia

Imágenes



Curcuma el milagro natural que ayuda a combatir el dolor articular

Tags

dolores, efectos, propiedades, curcumina, condiciones, reducir, articular, alternativa, remedio, capacidad, natural, antiinflamatorias

Noticias relacionadas

4.8 * *Ventajas del té verde que no podés dejar pasar*

3.6 * *Mujica fue a las urnas y afirmó que está vivo "de milagro", además subrayó la necesidad de que el nuevo gobierno fomente un ambiente de diálogo*

4.3 * *Dr. Ricardo Diez: ¿Qué provoca el dolor en los dedos de las manos? Causas y soluciones*

5.0 * *Biorretroalimentación: una alternativa innovadora para el manejo*

del dolor y el bienestar integral

- 4.8 *** *Té de canela: beneficios sorprendentes y la razón por la que los profesionales de la salud lo avalan*
- 4.7 *** *Dr. Ricardo Diez: La cefalea inducida por el abuso de medicamentos y su impacto en la salud*
- 4.3 *** *Bhu y la Cámara Inmobiliaria de Punta del Este – Maldonado presentan una destacada feria de propiedades*
- 3.8 *** *Artritis: rutinas de ejercicio para enfrentar la enfermedad con éxito*
- 4.9 *** *Las velas de miel: todo lo que necesitas saber sobre sus beneficios y usos*
- 4.7 *** *Orsi enfatiza la necesidad de "priorizar la inteligencia policial"; Cosse asegura que "los uruguayos no merecemos vivir en estas condiciones*

Comentarios

Marcos Sequeira

03-12-24 11:36

La cúrcuma es un fenómeno, con tantas propiedades buenas para la salud, me encanta que la gente se apunte a lo natural. Es re piola saber que puede ayudar con dolores y hasta prevenir enfermedades. Hay que animarse a probarla, ¡siempre es bueno cuidarse!

Categorías

#8m
Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales

Deportes
derechos humanos
díálogos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día

tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024