



El comino es una especia esencial que se encuentra en nuestra cocina. Esta especia juega un papel importante en la cocina India. Se asemejan a las semillas de alcaravea en la apariencia. No sólo agrega sabor al plato, pero también tiene muchos beneficios para la salud.

**Éstos son los beneficios de salud sorprendente de comino usted**

**puede no saber:**

**fría y Asma mitigador:**

semillas de comino tienen propiedades anti-hongos, anti-inflamatorio y propiedades antibacterianas y ayudar a tratar el asma y el frío. Timoquinona en las semillas de comino ayudar a tratar el asma y actuar como un broncodilatador. Los compuestos de estas semillas ayudan a calmar los músculos inflamados.



## **Ayuda digestiva:**

semillas de comino contienen aceites esenciales y timol. Contiene cuminaldehído que ayuda a estimular la saliva y secreción de enzimas pancreáticas, mejorando así el proceso de digestión. Beber una taza de té puede ayudar a dolor de estómago Jeera tratar y otros trastornos digestivos.



## **Se usa para tratar la anemia:**

semillas de comino son una fuente abundante de hierro y juegan un papel

crítico en el tratamiento de anemia. El hierro es esencial en la producción de hemoglobina. El consumo de semillas de comino con regularidad puede ayudar a mantener a raya la anemia.



### **Bueno para embarazadas:**

Esta maravillosa especia es útil para las mujeres embarazadas en el tratamiento de síntomas tales como náuseas, estreñimiento, etc. semillas de comino ayudan a mejorar la lactancia también. Al

ser una rica fuente de calcio y hierro, que aumenta la producción de leche natural.



### **relevación del estreñimiento:**

semillas de comino tienen buenas cantidades de fibra que ayuda a mantener la salud del tracto digestivo y aliviar el estreñimiento. El consumo de una mezcla hecha con polvo de comino a tierra y la miel puede ayudar a aliviar el estreñimiento.



## **Memory Booster:**

Pocos estudios han mencionado que la memoria semillas de comino ayuda impulso. Los antioxidantes en estas semillas mejoran la memoria e incluso ayuda a mantener la acetilcolina en el cerebro que ayuda en la retención de la memoria.



## **previene el cáncer:**

cuminaldehído, un componente activo en semillas de comino ayudar a prevenir el cáncer al retardar el crecimiento de células cancerosas y tumores. propiedades anticancerígenas en semillas de comino ayudan a prevenir el cáncer de colon.



## **aumenta los niveles de inmunidad:**

semillas de comino son una rica fuente de vitamina A, vitamina C, hierro y otros aceites esenciales que ayudan a aumentar la inmunidad. Todos estos nutrientes ayudan a combatir las enfermedades y aumentar la inmunidad.





## **Se usa para tratar el insomnio:**

Una propiedad peculiar en semillas de comino es que actúa como un relajante y estimulante también. semillas de comino ayudan a mejorar el proceso de digestión, que puede a su vez ayuda en la inducción de sueño profundo.



## **Previene Pilas (hemorroides):**

El comino tiene propiedades medicinales carminativas y otros. Actúa como un agente laxante natural y cuando se consume con regularidad, semillas de comino ayudar en la curación de heridas e infecciones, además de tratar los trastornos digestivos como las hemorroides.



### **mejora la vitalidad sexual:**

semillas de comino están cargados de potasio y zinc y estos dos nutrientes ayudan en el impulso al inicio de su vida amorosa. El zinc es esencial para la producción de esperma. Estos nutrientes ayudan en el tratamiento de la disfunción eréctil, bajo conteo de esperma, y otros problemas de fertilidad.

### **Control de la Diabetes:**

semillas de comino ayudan a equilibrar los

niveles de azúcar en la sangre. Pocos estudios mencionaron que, semillas de comino en la dieta ayudaron en la reducción de los niveles de hipoglucemia. Por lo tanto, el comino ayuda en la lucha contra la diabetes cuando se toma con regularidad.



**previene las enfermedades de la piel:** La vitamina E en el comino ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro. Los aceites esenciales en el comino tienen

propiedades antifúngicas y ayuda a prevenir infecciones de la piel. semillas de comino ricos en antioxidantes ayudan a reducir la aparición de arrugas, flacidez de la piel, etc. a una edad temprana.



### **Influencias ciclo menstrual:**

semillas de comino están cargados de antioxidantes y nutrientes y el ciclo menstrual ayuda influencia en las mujeres. Desempeñan un papel vital en el mantenimiento de un ciclo menstrual sano.

Incluso ayuda a recuperarse de PMS.



### **bueno para la salud del riñón:**

Comino funciona como un tónico para el tratamiento de cálculos renales, así como cólico renal. El consumo de semillas de comino promueve el funcionamiento saludable de los riñones, ayudando a eliminar las toxinas a través de la orina.



**Precaución: Utilice remedios caseros después de la debida investigación y Orientación. Usted acepta que usted está siguiendo algún consejo a su propio riesgo y va a investigar correctamente o consulte a profesional de la salud.**

[Source link](#)