

A close-up photograph of a field of white daisies with bright yellow centers. The flowers are in various stages of bloom, and the background is a soft, out-of-focus green. The text 'Plantas Medicinales' is overlaid on the left side of the image.

Plantas Medicinales

CANELA

CINNAMOMUM ZEYLANICUM

Existen diferentes tipos de canela, entre las que destacan la de Cassia y la de Ceilán. La primera equilibra los niveles de azúcar en sangre en los diabéticos y la segunda, además, es un antioxidante más que interesante. Podemos diferenciarlas a través del olfato, ya que una tiene un olor más fuerte y penetrante que la otra.

La canela es un potente anticoagulante y favorece la circulación sanguínea. El consumo frecuente de canela ayuda a la buena circulación de la sangre gracias a que evita que las plaquetas de la sangre se acumulen.

La canela es antiagregante, antiesclerótica y también antitrombótica, por lo que es muy útil para prevenir y evitar las varices.

JENGIBRE

ZINGIBER OFFICINALE

El jengibre es conocido mundialmente por ser un digestivo poderoso y una hierba anti-microbiana. La raíz de jengibre es excelente y muy potente para ayudar a la digestión y mantener un tono metabólico correcto y equilibrado. El jengibre contiene magnesio y zinc, que son claves para mejorar la circulación sanguínea. Además, cuenta con propiedades que inhiben la acumulación del colesterol malo en el hígado, lo que también podría prevenir una gran cantidad de problemas cardiovasculares.



MENTA

MENTHA

La menta es una hierba perenne que pertenece a la familia de las lamiaceas. Puede medir hasta 1 metro de alto y sus hojas son de alrededor de 8 cm, con borde aserrado y textura rugosa.

Se incluye entre las hierbas aromáticas de mayor difusión y es apreciada por su característico aroma refrescante. Es utilizada en gastronomía, así como en otros usos como el farmacéutico.

La menta es utilizada como un “aliviador” en la digestión, remedio para cólicos como también para otros síndromes asociados con la mala digestión.

