

Infusiones: sus beneficios

La infusión o tisana es una bebida que se prepara con diferentes combinaciones de hierbas desecadas introducidas en agua a punto de hervir. Entre las más populares se incluyen el té (en sus diversas variedades, como té verde, té rojo, té negro, etc.), la manzanilla, la tila o el rooibos. Estas bebidas aromáticas son fuente de diversas sustancias, como vitaminas, minerales o antioxidantes, por lo que aportan beneficios al organismo y suelen emplearse en la medicina alternativa y como remedios caseros naturales.

Las infusiones y su uso medicinal

Las infusiones y sus propiedades medicinales son conocidas desde antiguo: relajantes, excitantes, digestivas, diuréticas, laxantes, etc. El listado de beneficios de estas bebidas aromáticas es extenso, pero no todos son virtudes. Es necesario conocer las infusiones y sus propiedades, ya que no todas están recomendadas para todas las personas o en todos los momentos y sus efectos pueden ser indeseados si se consumen de modo o en dosis inapropiadas.



El uso medicinal de las infusiones se basa en los principios activos que contienen, como vitaminas, minerales, antioxidantes, aceites esenciales, taninos, etc., y que pueden tener un efecto beneficioso para el organismo. El tratamiento de afecciones leves, como los trastornos digestivos, se puede hacer con infusiones naturales, sin necesidad de recurrir a la ingesta de fármacos. Sin embargo, el empleo de plantas con efectos laxantes, diuréticos o relajantes debe estar controlado pues pueden tener efectos secundarios o contraindicaciones, además de que pueden interferir con otros medicamentos.

Infusiones para el tratamiento de trastornos digestivos



cilantro, comino u ortiga.

Las infusiones son un remedio excelente para tratar las digestiones pesadas, la flatulencia o los trastornos digestivos leves. Tras una comida abundante, una infusión ayudará a la digestión. La manzanilla es la infusión digestiva más popular, pero hay muchas más, como las elaboradas a base de ortiga, té verde, anís estrellado, menta-poleo, hinojo, orégano, hierbabuena, tomillo, ajedrea,

En muchas ocasiones, la combinación de estas plantas da lugar a infusiones de sabor muy agradable y cuyas propiedades digestivas se ven acentuadas.

Algunas infusiones, además de ayudar a la digestión, tienen un efecto protector sobre el hígado y contribuyen a metabolizar mejor las grasas. Como ejemplo se puede citar el boldo, una planta originaria de Chile, y la alcachofera, de característico sabor amargo.

Infusiones para adelgazar

En realidad, no existe ninguna infusión milagrosa para adelgazar y ninguna de ellas tiene efectos sobre el exceso de grasa corporal. Las infusiones se emplean en las dietas como complemento, por sus efectos digestivos y depurativos, ya que muchas de ellas tienen propiedades diuréticas y laxantes. Algunas infusiones diuréticas pueden tener efectos potentes, como la cola de caballo, que puede incrementar en un 30% la orina producida. Por ello, se recomienda siempre consumir estas infusiones bajo control médico, ya que pueden provocar una desmineralización si se toman en exceso.



Las infusiones pueden tomarse también antes de las comidas, como saciantes, para así reducir el apetito.

Infusiones relajantes

Otra de las propiedades más difundidas de las infusiones es su efecto relajante y sedante, ayudando a controlar la tensión nerviosa y a conciliar mejor el sueño. Algunas de las más populares son:

- Valeriana. Elaborada a partir de la raíz de la valeriana, esta infusión se usa para combatir los trastornos del sueño, como sedante y calmante.
- Melisa. Resulta muy digestiva en infusión y se usa para combatir la ansiedad, el dolor de cabeza y el nerviosismo por sus propiedades calmantes y tranquilizantes.
- Tila. Por sus propiedades sedantes y antiespasmódicas, la infusión de flores de tilo se emplea para tratar el insomnio, el estrés y problemas físicos de naturaleza nerviosa, como calambres estomacales, úlceras o taquicardias.

- Verbena. Se usa para tratar el insomnio y las jaquecas de origen nervioso. Está contraindicado su consumo por parte de embarazadas, pues puede tener un efecto levemente abortivo.



Los efectos antioxidantes de infusiones y tisanas

Muchas infusiones son ricas en antioxidantes, sustancias que ayudan a neutralizar el efecto de los radicales libres en el organismo y que, por lo tanto, protegen la salud. Entre las infusiones ricas en estos principios activos se pueden citar el té verde, el té rojo y el rooibos.



La actividad antioxidante de estas infusiones puede tener un efecto beneficioso sobre el organismo humano, y son varios los estudios que sugieren que el consumo habitual de estas bebidas podría reducir la incidencia de enfermedades de tipo cardiovascular y de ciertos tipos de cáncer. Sin embargo, hay que ser cautos con estas afirmaciones porque lo cierto es que todavía no existe una evidencia científica firme que las respalde.

Infusiones: bebidas saludables

Hoy día existe una amplia variedad de infusiones de agradable sabor y efecto beneficioso para el organismo, fáciles de encontrar y a precios bastante asequibles. Son una excelente forma de consumir líquidos y nutrientes esenciales y constituyen una sana alternativa a los refrescos y bebidas gaseosas, ya no solo se toman calientes; muchas de ellas pueden consumirse frías y resultan un excelente refrigerio.