

Continue

































de una caldera.Llevar al fuego, tapar y dejar hervir durante 10 minutos.Después, apagar el fuego, sin embargo mantener el recipiente tapado y dejar en silencio durante 10 minutos más:Color el té y endulzar al gusto con miel o azúcar, por ejemplo. La recomendación es consumir el té antes de las comidas principales, de dos a tres veces por día.El bálsamo también puede ser consumido en forma de jugo. La orientación del médico es que el sea ingerido toda la mañana. Echa un vistazo a cómo había preparado la receta a continuación.Ingredientes:10 hojas de bálsamo lavadas en agua corriente y limpia.1 ½ tazas de agua filtrada.Edulcorante, azúcar o miel al gusto para endulzar del médico (opcional).Modo de preparación:Poner las 10 hojas de bálsamo, y el de 1 ½ taza de agua filtrada en la licuadora;Vencer y pasar a un vaso, jarra o botella. Añadir el edulcorante, el azúcar o la miel al gusto para endulzar, si así lo desea. Servir.Además de ser ingerida en forma de bebidas como jugo y té, el bálsamo también puede ser macerado junto con el aceite de oliva para ser aplicado tópicamente en una región inflamada.No existe una recomendación oficial de la nutrología en relación a la cantidad máxima de bálsamo que una persona debe consumir diariamente.Sin embargo, Navarro aconseja no sobrepasar la utilización de un máximo de 10 hojas de bálsamo todos los días, como forma de evitar efectos secundarios como malestar estomacal y diarrea.Además, antes de utilizar la planta para ayudar en el tratamiento de cualquier tipo de condición, es fundamental consultar a su médico de confianza antes. Y, obviamente, el tratamiento completo recomendado por él, no debe ser dejado de lado y ser sustituido por el uso del bálsamo - la planta debe sólo servir de complemento para él.Otra orientación importante se refiere a las personas que utilizan cualquier tipo de medicamento. La recomendación es que también hablen con su médico antes de empezar a hacer uso del bálsamo para asegurarse de que no existe riesgo de interacción entre la planta y el remedio en cuestión.Navega por el contenidoPage 5El roibos es una planta de origen africano que presenta propiedades medicinales interesantes para la salud. A través del consumo del té de roibos, es posible aprovechar todos sus beneficios de una forma fácil y deliciosa.Por ser libre de cafeína, el té de roibos puede ser tomado a cualquier hora del día, incluso por personas que sufren trastornos del sueño y tiene una calidad superior a la de los tés más conocidos por sus beneficios para la salud y la presencia de sustancias antioxidantes como el té negro y el té verde, por ejemplo.A pesar de que aún no existan pruebas científicas concretas sobre los beneficios medicinales del roibos, hay indicios de que sus efectos son reales y expertos afirman que su consumo es seguro para la salud. Vamos a mostrar lo que ya se sabe acerca de esta planta medicinal y cuáles son sus beneficios para la salud, además de mostrar cómo preparar el té de roibos.El Roibos es una planta medicinal originaria de África del Sur cuyo nombre científico es Aspalathus linearis. Conocida también como arbusto rojo o redbush, se trata de una planta cuyas hojas se utilizan para preparar un té de hierbas con beneficios increíbles para la salud.No puedes perder esto!Citicolina para que sirveBuscapina para dormirAdemás del té de roibos rojo, existe también el té de roibos verde. Ambos son preparados a partir de la misma planta, sin embargo, el té de roibos rojo es más popular y preparado a partir de un proceso de fermentación natural después del secado de las hojas.Ya el té de roibos verde no sufre esa etapa de fermentación. El resultado es un té con propiedades similares, pero con un sabor más suave y con más nutrientes y compuestos antioxidantes que el té rojo.Ambos son tés con bajo contenido calórico, sin cafeína y que han sido usados desde hace mucho tiempo en África del Sur debido a sus propiedades medicinales.Principalmente debido a su alto poder antioxidante, el roibos puede ser utilizado para proteger el cuerpo de enfermedades, para prevenir el desarrollo de condiciones como la obesidad y la diabetes, además de otros beneficios para la salud que se mostrarán con detalle a continuación.El contenido de minerales presentes en el roibos es impresionante e incluye sustancias como el hierro, calcio, potasio, cobre, manganeso, zinc, magnesio y ácido alfa-hidroxi, además de contener antioxidantes como la aspalatina y la notofagina.Debido a las propiedades anti-inflamatorias y antioxidantes del roibos, el té es generalmente indicado para el tratamiento de procesos inflamatorios y prevenir el desarrollo de enfermedades.Una de las principales causas de las enfermedades es la presencia de inflamación, que cuando se asocia al estrés oxidativo en las células puede causar varios tipos de enfermedades.De esta forma, el té de roibos actúa como un anti-inflamatorio y antioxidante que protege las células de los daños causados por la presencia de radicales libres, además de reducir los procesos inflamatorios.La quercetina, por ejemplo, es un pigmento vegetal anti-inflamatorio y antioxidante, que puede ser utilizado para tratar problemas en el corazón y en los vasos sanguíneos, el colesterol alto, problemas de circulación, diabetes, cataratas, rinitis alérgica, la esquizofrenia, el asma, la gota, infecciones virales y prevención de cáncer.Otros usos medicinales del té de roibos se muestran a continuación.1. Efecto calmanteEn África del Sur, muchas madres usaban y siguen usando las propiedades del roibos como un remedio natural para tratar los cólicos en los bebés y los niños.En un estudio publicado en 2009 en la revista científica Pediatrics International, investigadores de la University School of Medicine, en Japón, concluyeron que el uso de la planta medicinal es segura y útil para los niños, ya que se ha observado una reducción en los marcadores de inflamación en el organismo de los animales utilizados en el estudio.2. La lucha contra el cáncerEl roibos es rico en polifenoles como los flavonoides y las aspalatinas, que son sustancias antioxidantes que protegen nuestras células. Los daños celulares causados por los radicales libres pueden provocar mutaciones en las células que causan algunos tipos de cáncer. De esta forma, la ingesta del té de roibos rico en antioxidantes puede ayudar a prevenir el desarrollo de la enfermedad.De acuerdo con un estudio desarrollado en la University of Technology in Capetown, Sudáfrica y publicado en la revista científica Food and Chemical Toxicology, el consumo de té como el roibos, el té negro, el té verde y el honeybush puede reducir el tamaño de las lesiones cancerosas malignas en ratones con cáncer en el hígado. Sin embargo, más estudios son necesarios para confirmar este hallazgo.La quercetina es un antioxidante importante que parece ser capaz de suprimir el crecimiento de tumores malignos y de interrumpir los procesos involucrados en la mutación de las células. Además, el té de roibos ayuda al sistema inmunológico en la producción de anticuerpos necesarios para la prevención y el tratamiento del cáncer, además de reacciones alérgicas y hasta en el tratamiento del SIDA.3. La reducción del colesterolEn un estudio publicado en 2010 en la revista científica Journal of Ethnopharmacology en el que participaron 40 voluntarios que debían consumir 6 tazas de té de roibos durante un período de 6 semanas, se ha demostrado que los individuos que tomaron el té presentaron niveles más altos de compuestos como los polifenoles y glutatión, antioxidantes que actúan protegiendo el cuerpo contra las enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y envejecimiento prematuro.También se ha observado una disminución en los niveles de colesterol tipo LDL (colesterol malo) y un aumento en los niveles de colesterol del tipo HDL (colesterol bueno).4. Menor riesgo de enfermedades neurodegenerativasLos antioxidantes presentes en el roibos son capaces de proteger a las células neuronales, estimular funciones cognitivas como la atención y la memoria y ayudar en la prevención y tratamiento de enfermedades neurodegenerativas como el mal de Alzheimer.Investigadores del Estado de Ohio, en Estados Unidos, estudiaron las propiedades terapéuticas de los polifenoles y descubrieron que la notofagina presente en la composición de la planta tiene efectos protectores sobre los nervios y la función cerebral. Tal estudio fue publicado en 2010 en la revista científica Expert Review of Neurotherapeutics.Otros compuestos con efectos similares también se encuentran en las uvas, maní y la cúrcuma.5. Prevención contra la diabetes El consumo de té de roibos es capaz de reducir el riesgo de una persona de desarrollar diabetes tipo 2. Esto debido a que esta planta medicinal se presenta aspalatina en su composición, sustancia que ayuda a reducir la glucosa en la sangre.Además, de acuerdo con la edición de 2016 de la revista médica PLOS One, los compuestos fenólicos encontrados en el roibos pueden ayudar a proteger las células presentes en el páncreas que actúan en la regulación de los niveles de azúcar en contra daños.Según una investigación publicada en la revista científica Journal of Traditional and Complementary Medicine, el té de roibos mostró un gran potencial terapéutico para actuar en la prevención y el retraso de la progresión de la diabetes y de cáncer.Incluso con este potencial de reducir los niveles de azúcar en la sangre, el té de roibos nunca debe sustituir el tratamiento indicado por un médico.6. Pérdida de pesoLa gran cantidad de polifenoles en la planta se puede combatir la acumulación de grasa en el tejido adiposo, ayudando en la pérdida de peso. Estudios publicados en la revista científica Phytomedicine en 2014 han demostrado que el alto contenido de polifenoles en una taza de té de roibos es capaz de suprimir la acumulación de grasa en aproximadamente 22%. También hay indicios de que el té acelera el metabolismo, lo que contribuye al adelgazamiento saludable.De acuerdo con un estudio publicado en la Phytomedicine, International Journal of Phytotherapy and Phytopharmacology, fue descubierto por investigadores sudafricanos que el consumo de roibos se traduce en un aumento de la secreción de leptina, que es la hormona de la saciedad. Así, el cuerpo ya sabe que está satisfecho al ingerir la planta medicinal, lo que facilita la pérdida de peso.Además, el té de roibos parece prevenir la formación de nuevas células de grasa y hace que la grasa pre-existente se metaboliza más rápidamente.7. Libre de cafeínaEl roibos es una gran alternativa para preparar un té libre de cafeína. A diferencia del té verde, el té negro, el té negro o el té oolong, que son ricos en cafeína, el té de roibos no contiene sustancias en su composición.Este hecho puede ser importante para las personas que quieren beneficiarse de los efectos antioxidantes de té, pero sufren trastornos del sueño y no pueden consumir alimentos o bebidas con cafeína.8. Protección de la salud de los huesosEl roibos es una excelente fuente de ácido gálico, un compuesto polifenólico de antioxidante que se encuentra también en frutas como la uva y que tiene relación con la protección del organismo contra el desarrollo de la osteoporosis.Los Resultados de las investigaciones científicas publicadas en 2016 en la revista científica Food and Function indican que beber té de roibos ayuda a dejar los huesos sanos y fuertes.Los científicos involucrados en el estudio analizaron la actividad del té de roibos en la formación ósea y constataron que las sustancias presentes en el té son capaces de ralentizar el proceso de renovación ósea. Esto es importante para mantener los huesos fuertes y evitar problemas como la osteoporosis, la artritis y el dolor articular.Las sustancias responsables de la salud de los huesos son los minerales como manganeso, flúor y calcio. Además, los flavonoides como la orientina y la luteonina ayudan a aumentar el contenido mineral de los huesos y la ingesta del té aumenta la resistencia ósea a través del aumento de la actividad de los osteoblastos, que son las células óseas jóvenes responsables de aumentar la masa ósea.9. La salud del corazón y la reducción de la presión arterialEl roibos es rico en compuestos flavonoides que actúan reduciendo la presión arterial y mejora el flujo sanguíneo. Además, esta sustancia está relacionada con la disminución de los niveles de colesterol malo.Un estudio publicado en 2012 por investigadores coreanos ha demostrado que el té de roibos ayuda en la reducción del desarrollo de la hipertensión debido a la regulación de las hormonas secretadas por la glándula suprarrenal.Además, los antioxidantes aspalatina y notofagina presentes en el té son beneficiosos para reducir los procesos inflamatorios en el sistema vascular y pueden ayudar en la prevención de complicaciones como la arteriosclerosis, que causa la rigidez y la inflamación de las arterias principalmente en las personas que son diabéticas y no controlan la enfermedad.La aspalatina también actúa contra la oxidación y la isquemia, que es una condición en la que la falta de suministro de sangre hasta el corazón.Por fin, la quercetina también es un antioxidante que ayuda a prevenir diversas enfermedades cardíacas. Debido a su efecto antioxidante y anti-inflamatorio, la quercetina reduce la presión arterial a través de su acción broncodilatadora y protege al organismo de los daños causados por los radicales libres. Además, el compuesto favorece el aumento del colesterol HDL (bueno) e inhibe la unión del colesterol tipo LDL (malo) en las paredes de las arterias y los vasos sanguíneos, protegiendo el cuerpo contra las condiciones como el derrame cerebral, ataque al corazón y la aterosclerosis.10. Mejor digestiónEl té de roibos es una gran fuente de sustancias conocidas como agentes antiespasmódicos, que actúan aliviando dolores abdominales debido a trastornos gastrointestinales. Además, es capaz de prevenir la ocurrencia de diarrea y otros problemas intestinales.Así, tomar el té de roibos puede ser una buena manera de promover la digestión adecuada, principalmente para aquellos que ya sufren problemas gastrointestinales con frecuencia.11. Tratamiento de las alergiasLos compuestos antioxidantes presentes en el roibos puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico, protegiendo al organismo de enfermedades y también de las alergias.La quercetina, por ejemplo, es capaz de bloquear los mastocitos, que son las células inmunes que desencadenan reacciones alérgicas. En general, flavonoides antioxidantes como la quercetina pueden ser usados para el tratamiento de las alergias estacionales, alergias alimentarias, alergias como el asma y la rinitis y alergias en la piel sin causar efectos secundarios.12. Salud de la piel y de los cabellosLa presencia de antioxidantes puede ayudar a retrasar el proceso de envejecimiento de la piel y preservar la salud de los hilados de pelo. Esto debido a que estos compuestos se eliminan los radicales libres responsables por el daño de la piel y el cabello, previniendo problemas como el se presenta una de estas enfermedades y siempre buscar una opinión médica antes de empezar a usar hierbas medicinales por períodos prolongados de tiempo.El mismo no se encuentra tan fácilmente como el té negro o el té verde, el té de roibos es una bebida sabrosa capaz de promover varios beneficios para la salud.A pesar de todos estos beneficios, no todos han sido probados científicamente y se basan sólo en las observaciones clínicas o en estudios in vitro o con animales. Estudios sobre la salud de los huesos, por ejemplo, todavía son escasos y poco concluyentes, así como la eficacia del té de roibos para mejorar la digestión y tratar los cólicos, dolores de cabeza, alergias y ayudar en el tratamiento de los trastornos del sueño también no es probada.Así, es importante tener precaución con su uso hasta que salgan más estudios que demuestren su eficacia también en seres humanos. Además, nunca reemplace el uso de un medicamento indicado por el médico por el té.Referencias adicionales: (4 votos, media: 4,25 5) El propóleo es una sustancia producida por las abejas a partir de resinas y savia tomadas de diferentes especies vegetales. Conocido también como "el pegamento de las abejas", dicho material pegajoso desempeña un rol imprescindible en la colmena, ya que mantiene su estructura y protege a las abejas de enfermedades. Sin embargo, sus beneficios no se limitan solo a las abejas, ya que el propóleo ha sido valorado por sus numerosas propiedades curativas y saludables en los seres humanos, cautivando la atención de investigadores en todo el mundo. ¿Te gustaría saber más acerca del propóleo? Entonces no te pierdas el siguiente artículo de EcologíaVerde donde te contamos sobre qué es el propóleo, sus propiedades y sus beneficios. Índice El propóleo es un material resinoso y pegajoso a temperatura ambiente que es elaborado por abejas a partir de resinas obtenidas de yemas, exudados de savia u otras partes de distintas especies vegetales que son procesadas con secreciones salivales dentro de la colmena. Pero, ¿para qué sirve el propóleo? El propóleo es utilizado como material de construcción, ya que fortalece la estructura de la colmena, permite rellenar agujeros y grietas, y protege y previene la entrada de microorganismos patógenos.Su color y composición química varía según la especie vegetal de la que las abejas toman la resina, la ubicación geográfica, la época de recolección y el clima reinante. Sin embargo, diversos estudios demuestran que generalmente el propóleo contiene resinas y bálsamos, cera de abeja, aceites esenciales o volátiles, polen y otros materiales orgánicos y minerales. AntisépticasAntiinflamatoriasAntioxidantesAntibacterianasAntimicóticasAntitumoralesInmunomoduladorasAhora que conocemos sus propiedades, veamos para qué es bueno el propóleo. Ayuda a combatir bacterias y hongos: por sus propiedades antimicrobianas y antimicóticas, el propóleo ayuda a combatir bacterias y hongos y otros microorganismos dañinos. Puede ser utilizado para prevenir y tratar infecciones del tracto respiratorio, infecciones bucales y de la piel.Actúa como desinflamatorio: el propóleo posee propiedades antiinflamatorias debido a sus componentes como flavonoides, ácidos fenólicos, terpenoides y ácidos grasos, que pueden modular la respuesta inflamatoria y aliviar los dolores musculares y la artritis.Estimula el sistema inmunológico: el propóleo fortalece el sistema inmunológico potenciando la capacidad del organismo de defenderse frente a determinadas enfermedades. Esto se debe a que estimula la producción de células responsables de la defensa del organismo, como los macrófagos y los linfocitos.Protege al organismo de radicales libres: el propóleo contiene compuestos antioxidantes que protegen las células frente al daño de radicales libres, sustancias que contribuyen al envejecimiento y a la aparición de enfermedades crónicas.Promueve la cicatrización de heridas: el propóleo estimula el proceso de curación de heridas por su composición de flavonoides, compuestos fenólicos, terpenos y enzimas. Asimismo, reduce la actividad de los radicales libres presentes en la herida estimulando la cicatrización.Promueve el cuidado de la piel: el propóleo es utilizado en productos dermatológicos como cremas y ungüentos para el cuidado de la piel. Estos se basan en sus propiedades antialérgicas, antiinflamatorias, antimicrobianas y por su capacidad de sintetizar colágeno. Propóleo puro: si bien el propóleo natural no se ingiere en su forma pura, puedes comprarlo en alguna tienda y tomar un pequeño trozo, mastcarlo o chuparlo. Otra opción es realizar extractos caseros a partir del mismo.Propóleo líquido: el propóleo líquido puede adquirirse en tiendas naturales o vía internet. Por lo general, se recomienda diluir una cantidad de gotas de propóleo determinada dentro de un vaso de agua tibia o en una infusión.Cápsulas de propóleo: las cápsulas de propóleo contienen propóleo en forma de polvo. Para la dosificación recomendada debes leer atentamente el prospecto.Tabletas de propóleo: al igual que las cápsulas, las tabletas de propóleo contienen propóleo en forma de polvo comprimido. Para tomarlas de forma adecuada, te recomendamos que sigas las indicaciones del fabricante en cuanto a la dosis y la frecuencia.Chicles o caramelos de propóleo: estas presentaciones son ideales para el cuidado bucal y para aliviar el dolor de garganta. Puedes encontrar chicles o caramelos de propóleo en tiendas de productos naturales o incluso en farmacias.Es muy importante tener en cuenta que los beneficios del propóleo pueden variar de una persona a otra y es recomendable consultar con un profesional de la salud. Si te gustaría probar los beneficios del propóleo, aquí puedes comprarlo de forma líquida o en cápsulas.Comprar propóleo líquido Comprar cápsulas de propóleo Alergias: si eres alérgico a las abejas y a los productos apícolas, podrías ser alérgico al propóleo. Si experimentas síntomas como enrojecimiento, picazón, hinchazón o dificultad para respirar, suspende su utilización y busca atención médica.Embarazo y lactancia: si bien no existe suficiente sustento científico sobre la seguridad del propóleo durante el embarazo y la lactancia, por precaución, se recomienda evitar su uso, excepto que sea controlado por un médico.Asma y afecciones respiratorias: algunas personas que tienen asma o algún otro tipo de afección respiratoria pueden experimentar reacciones adversas al ingerir propóleo. Si posees alguna de estas condiciones, es recomendable consultar con un profesional de la salud.Ahora que ya sabes qué es el propóleo, sus propiedades y sus beneficios, te invitamos a leer estos artículos sobre el Aceite de ricino: propiedades y para qué sirve y la Ruta: propiedades, para qué sirve y contraindicaciones. Si deseas leer más artículos parecidos a Propóleo: qué es, propiedades y beneficios, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Remedios naturales. Bibliografía Rodríguez Pérez, B., Canales Martínez, M. M., Penieres Carrillo, J. G., & Cruz Sánchez, T. A. (2020). "Composición química, propiedades antioxidantes y actividad antimicrobiana de propóleos mexicanos". Artículos relacionados zeta 31/03/2024 buna pagina para encontrar información Esthela Lazzano 08/09/2023 Excelente información gracias © Propóleo: qué es, propiedades y beneficios