

Infusiones. Propiedades y beneficios

Las infusiones son bebidas que se obtienen de la **introducción de una planta o partes de ella, generalmente hojas, raíces o frutos, en agua a punto de ebullición.**

Así, se obtiene una bebida que contiene las partes solubles en agua de la hierba escogida, por lo tanto, presenta un sabor, olor y nutrientes o sustancias características de la misma.

Tradicionalmente se han bebido por su sabor y por sus propiedades medicinales, ya que muchas de las plantas que se emplean tienen distintas propiedades.

Pero no solo se han consumido oralmente, sino que también se han empleado en uso tópico.

Las infusiones suelen ser **muy utilizadas para paliar diversas complicaciones orgánicas** debido a que cada hierba tiene determinadas propiedades que la convierten en esencias particulares y **su empleo terapéutico correcto puede facilitar la curación.**

Las infusiones tienen, en mayor o menor medida, un efecto diurético sobre el organismo humano, es decir, **evitan la retención de líquidos** y por lo tanto favorecen la pérdida de los mismos por la orina.

Entonces, este tipo de bebidas **no son las más adecuadas para tomar tras un entrenamiento o para bebida para todo el día,** ya que no nos hidratan correctamente, porque parte de lo que ingerimos como agua mediante la infusión, se pierde por orina.

Por otro lado, no sólo eliminamos más agua por su efecto diurético, sino que el agua arrastra minerales y electrolitos indispensables para el adecuado funcionamiento del cuerpo, como son sodio, potasio, magnesio, entre otros.

Las infusiones pueden ser una gran fuente de beneficios, pero al momento de pensar en la hidratación, siempre debemos optar por el agua y las infusiones pueden ser un complemento.



Existen distintos tipos de infusiones,



Té

Una de las infusiones más tradicionales, el té es conocido por sus propiedades estimulantes (si bien a menudo se considera que ayuda a relajarse y tiene componentes que ayudan a ello) así como sus propiedades antioxidantes y astringentes.

Existen muchos tipos de té, como el verde, el matcha, el rojo o el blanco.



Manzanilla

Una de las infusiones más conocidas es la de manzanilla, especialmente por su capacidad para proteger nuestro tubo digestivo y contribuir a mejorar molestias intestinales y problemas del tubo digestivo. También se trata de una infusión con propiedades relajantes.



Valeriana

La valeriana caracterizada por inducir efectos sedantes y relajantes. Ayuda a mejorar el sueño y combatir la fatiga, así como a calmar dolores como los propios de la migraña o la menstruación.



Tila

Similar a la valeriana, se caracteriza por sus propiedades para relajarse y combatir el insomnio. Elaborada a partir de las hojas de tilo.



Menta

Contribuye a mejorar la digestión y reducir los gases.



Jengibre

Elaborada con la raíz del jengibre, esta infusión ligeramente picante se caracteriza por sus propiedades antiinflamatorias y por favorecen la circulación sanguínea.



Café

Se trata junto al té de una de las infusiones más consumidas en todo el mundo, y se caracteriza por sus propiedades estimulantes



Cola de caballo

La cola de caballo es empleada fundamentalmente por sus propiedades diuréticas y depurativas, que ayudan a orinar y combatir problemas genitourinarios como la cistitis o retención de líquidos.