

Té de Hinojo

El hinojo, se localiza en las zonas templadas de todo el mundo, aunque es nativa de la zona meridional de Europa, en especial del mar Mediterráneo. Sus semillas, contienen un aceite esencial, rico en anetol y con proporciones de otras sustancias como estragol y alfafino. Las hojas contienen flavonoides y la raíz, cumarinas. Todo ello convierte al hinojo en una planta con múltiples usos en medicina natural.

Es una poderosa planta medicinal que destaca por su fuerza para equilibrar las funciones del sistema digestivo, aunque también es expectorante y antiinflamatorio, inhalar el vapor de las semillas de hinojo relaja las vías respiratorias además de ayudar a desprender y expulsar las secreciones bronquiales. Contiene vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B9 y vitamina C y minerales: calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, zinc y manganeso.

Aunque el uso más conocido del hinojo es para tratar los gases y las malas digestiones, son muchas las aplicaciones de esta planta aromática, por ejemplo:



Bolsa con 30 sobres de Té de hinojo.

BENEFICIOS DE LA FÓRMULA

- **Bronquitis:** Tomar infusiones, así como inhalar el vapor de hinojo puede ayudar a calmar los síntomas de la bronquitis gracias a su propiedad expectorante, la cual ayuda a expulsar las mucosidades atrapadas en las vías respiratorias.
- **Congestión nasal:** Inhalar el vapor de las semillas de hinojo ayuda a expulsar los mocos y flemas causantes de la congestión
- **Dolor de garganta:** Hacer gárgaras con infusiones de hinojo, a lo largo del día y antes de dormir, puede ayudar a calmar el dolor y la irritación de garganta.
- **Flemas:** La propiedad expectorante del hinojo ayuda a abrir las vías respiratorias y a desprender y expulsar las mucosidades.
- **Infección de las vías respiratorias superiores:** Inhalar el vapor de hinojo ayuda a tratar algunas infecciones respiratorias gracias su propiedad expectorante y antibacteriana.
- **Resfriados y catarros:** Tomar infusiones de hinojo ayuda a moderar los síntomas respiratorios asociados al resfriado, ayudando a expulsar los mocos y calmar la tos.
- **Tos:** Beber infusiones de hinojo y miel ayuda a calmar la tos y a eliminar las flemas, gracias a sus propiedades antiespasmódica y expectorante.
- **Ardor de estómago:** El aceite esencial, que contienen las semillas de hinojo, ayuda a mejorar las digestiones y calmar la acidez estomacal.
- **Cólicos infantiles:** Un estudio demostró que un preparado a base de hinojo y otras plantas medicinales ayudaban a aliviar los cólicos en los bebés lactantes.
- **Colon irritable:** Tomar infusiones de semillas de hinojo alivia los síntomas del intestino irritable gracias a sus efectos antiespasmódico y carminativo, que ayudan a mejorar los procesos digestivos y reducir los gases.
- **Conjuntivitis:** Lavar el ojo infectado con una decocción de hinojo ayuda a bajar la inflamación, así como a calmar el dolor y el enrojecimiento.
- **Distensión o hinchazón abdominal:** Tomar infusiones o masticar semillas de hinojo después de las comidas mejora las digestiones, además de ayudar a eliminar los gases acumulados en el tracto digestivo. La aplicación tópica del aceite esencial también resulta beneficiosa.
- **Dolores gastrointestinales:** Los aceites esenciales contenidos en las semillas de hinojo aumentan la producción de jugos gástricos, ayudando así a mejorar la digestión y evitar los dolores estomacales e intestinales.
- **Dolores menstruales:** Tomar infusiones de hinojo antes y durante el periodo tiene un efecto emenagogo que ayuda a aliviar los calambres menstruales.
- **Estreñimiento:** Tomar infusiones de hinojo tiene un efecto muy positivo en el sistema digestivo y puede ayudar a regular las evacuaciones intestinales.
- **Halitosis:** Beber infusiones de hinojo resulta útil para tratar los trastornos digestivos, que es la causa más frecuente del mal aliento. También resulta útil realizar enjuagues bucales con la infusión o masticar las semillas para un aliento y sabor de boca fresco.
- **Hipertensión arterial:** Las infusiones de hinojo pueden ayudar a regular la presión arterial gracias a su contenido en potasio, calcio y fibra.
- **Lactancia:** El aceite esencial de hinojo estimula la producción de leche materna y favorece su secreción.
- **Menopausia:** Tomar infusiones diarias de hinojo resulta eficaz para calmar los síntomas hormonales provocados por la menopausia.
- **Menstruación irregular:** Tomar infusiones de hinojo resulta beneficioso para regular el periodo, tanto en frecuencia como en flujo, gracias a su contenido en estragol.
- **Migraña:** Hacer inhalaciones de vapor de hinojo puede ayudar a aliviar los dolores de cabeza.
- **Náuseas:** Las infusiones de hinojo tienen un efecto calmante sobre el estómago, ayudando a reducir la sensación de náusea.
- **Obesidad:** El hinojo tiene un efecto regulador del apetito por lo que es un buen aliado para perder peso. Masticar las semillas de hinojo ayuda a calmar y evitar el hambre.
- **Síndrome premenstrual:** Su contenido en fitoestrógenos ayuda a equilibrar las hormonas femeninas causantes de los síntomas físicos y emocionales asociados al SPM, aunque según este estudio hace falta más evidencia para confirmarlo.
- **Úlceras gástricas:** El hinojo resulta beneficioso en el tratamiento y prevención de las úlceras estomacales. En este estudio se han probado sus efectos beneficiosos para el tratamiento de lesiones gástricas.