



## Los beneficios de las hierbas y las especias



### Descripción general

Las hierbas y las especias no se limitan a resaltar el sabor de los alimentos. Ellas están repletas de vitaminas, minerales y antioxidantes. Muchas se han utilizado desde hace mucho tiempo como suplementos para la salud. Repasemos algunas hierbas y especias comunes y conozcamos cómo nos pueden ayudar.

### El ajo

Vamos a comenzar con el ajo. Este bulbo de sabor punzante ayuda a bajar la tensión arterial. Reduce los niveles de colesterol. Puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. El aceite de ajo reduce la inflamación. Además, el ajo contiene un compuesto que ha demostrado eliminar las bacterias que causan las intoxicaciones alimentarias.

### La canela

Veamos ahora la canela. Esta especia dulce es antiinflamatoria. También posee antioxidantes. Estos protegen las células de los compuestos nocivos llamados “radicales libres”. La canela ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre. Incluso puede ser beneficiosa para el cerebro.

### El jengibre

Pasemos ahora al jengibre. Esta fragante raíz tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Ayuda a reducir las náuseas y los vómitos. Puede ayudar con las náuseas matutinas. Puede aliviar el dolor y la rigidez de las articulaciones. Y también puede ayudar a perder peso.

### La cúrcuma

Por último, veamos la cúrcuma. Esta es una especia de la India. Tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Asimismo, puede ayudar a prevenir ciertas enfermedades como el cáncer y el Alzheimer.

### Conclusión

Es importante que sepa que algunas hierbas y especias pueden interactuar con los medicamentos. Esto podría ser nocivo. Por lo tanto, consulte siempre a su médico para determinar si una hierba o especia específica es segura para usted.