1. AnticancerígenoEsta hierba aromática contiene fitoquímicos que son muy beneficiosos para combatir el cáncer de forma natural.Al comer albahaca, podemos prevenir el cáncer de hígado, el cáncer de piel y el cáncer oral. Esta planta ayudará a nuestro organismo a mejorar los efectos de los antioxidantes y destruir las células cancerosas, así como a reducir los efectos secundarios de las terapias anticancerígenas como la radiación y la quimioterapia.

2. Tiene propiedades antisépticasPodemos utilizar la albahaca para curar cortes, heridas o llagas y evitar infecciones. Puede aliviar el dolor causado por ciertas enfermedades como la varicela, el sarampión e incluso la varicela.También podemos triturar hojas de albahaca y aplicar sobre la piel para curar las picaduras de insectos.

3. Tiene propiedades antiinflamatoriasLa albahaca contiene muchos nutrientes beneficiosos, además de eugenol, linalool y citronelol, que pueden reducir la inflamación. Por lo tanto, ayudará a aliviar el dolor de las personas con artritis, el corazón y el tracto intestinal.

4. Ayuda con la depresión Pocas personas saben que las hojas se pueden usar como terapia de relajación al agregarlas a su té de la mañana o de la tarde.Esto se debe a que la albahaca contiene antidepresivos. Esta hierba nos ayudará a restaurar nuestro estado mental, volvernos más relajados y tranquilos

.5. Tiene propiedades antibacterianasEstudios recientes han demostrado que la albahaca puede actuar como un agente antibacteriano. Esto ayuda a que las células sanas permanezcan resistentes al ataque bacteriano. El aceite de albahaca ha mostrado actividad antibacteriana contra una amplia variedad de bacterias, levaduras y mohos que se encuentran en los alimentos

.6. Apoyar la salud cardiovascularOtro beneficio de la albahaca es que apoya la salud del corazón. Mantener la flexibilidad del miocardio para que el músculo cardíaco se contraiga y se relaje normalmente. Ayuda a mantener la presión arterial. Podemos obtener estos beneficios para la salud consumiendo todos los días. Esto ayudará a prevenir obstrucciones en los vasos sanguíneos, lo que finalmente evitará enfermedades cardiovasculares.

Phoca PDF

7. Previene enfermedades ocularesLas personas que pasan muchas horas frente a la computadora están muy complacidas. Los beneficios para la salud de los ojos son muy sorprendentes. Podemos hacer jugo de albahaca para reducir el enrojecimiento de los ojos o la visión borrosa por la noche. En otras palabras, la albahaca puede tratar enfermedades oculares causadas por la deficiencia de vitamina A. Si no tienes tiempo para hacer jugo de albahaca, puedes masticarlo. Las hojas de albahaca tienen la capacidad de curar enfermedades oculares causadas por el ataque de los radicales libres, como la enfermedad ocular degenerativa, el glaucoma e incluso las cataratas

.8. Apoya la desintoxicación del cuerpoLa albahaca también puede ayudar a desintoxicar el cuerpo. El consumo de hojas de albahaca, aceite de albahaca e incluso jugo de albahaca puede mejorar la función hepática. La albahaca también protege los riñones (otro órgano importante en el proceso de desintoxicación) y actúa como un potente diurético que ayuda a desintoxicar el organismo

9. Se preocupa por la salud de la boca y los dientesLas hojas secas de albahaca se pueden moler y usar para cepillarse los dientes. O puede mezclar el polvo con cualquier aceite esencial y usarlo como pasta de dientes.La albahaca puede apoyar la salud de las encías, los dientes y toda la cavidad bucal. También previene la gingivitis y las úlceras bucales.

10. Mejora el funcionamiento del sistema digestivoLa albahaca ayuda a equilibrar los niveles de pH en el cuerpo y también actúa como diurético para aumentar la producción de orina, reducir la retención de agua y aliviar los problemas digestivos.

También es un eficaz anti espasmódico y puede calmar los calambres asociados con enfermedades e intolerancias alimentarias que causan problemas estomacales.La albahaca es útil para aliviar el estreñimiento, las náuseas y el mareo de forma natural.#CubaPorLaVida#CubaPorLaSalud#SaberaniaAlimentaria

Phoca PDF