

Infusiones terapéuticas y reconfortantes

El uso tradicional de las infusiones terapéuticas sigue más vigente que nunca. Aliviar síntomas físicos o mentales es el principal objetivo. Ahora, con la llegada del frío y en el contexto en el que estamos, buscamos infusiones que puedan regular nuestra temperatura, aliviar los síntomas gripales, mejorar nuestro sistema inmune o una mejora del bienestar emocional y el descanso



Llega el invierno y con él, los protagonistas de la temporada: resfriados y gripes. Y qué mejor que una buena infusión o un té para combatir los síntomas. Aunque sus propiedades son similares, no son lo mismo y no se preparan de la misma forma. Las infusiones o té se pueden tomar en cualquier época del año, aunque su consumo crece durante otoño e invierno. Las infusiones más conocidas y populares son las de anís, clavo, manzanilla o poleo menta que actúan contra la congestión y tienen propiedades calmantes, entre otras.

¿EN QUÉ SE DIFERENCIA UNA INFUSIÓN DE UN TÉ?

Todos los té se realizan a partir de la planta *Camellia Sinensis*, que contiene teína, que equivale a la cafeína, químicamente hablando es la misma molécula, pero encontrada en diferente planta, ambas sustancias son estimulantes aunque en diferente medida, según señalan los expertos. En cambio, las infusiones se realizan a partir de otras plantas diferentes a la *Camellia Sinensis* y que, además, no contienen ningún tipo de estimulante ni de teína. Así, para las infusiones se emplean en su elaboración plantas

como la manzanilla, menta, jengibre, la tila, entre otras. Entre las infusiones sin teína destaca el Rooibos por su cada vez mayor popularidad y su sabor suave, además de sus propiedades relajantes.

En realidad, el té es un tipo de infusión (proceso de emplear agua caliente) en el que se usa la *Camellia Sinensis*. Por lo tanto, todos los té son infusiones, pero no todas las infusiones son té, porque como decíamos puede haber infusiones de manzanilla, etc. Además, en la preparación de té se suele esperar a que el agua hierva, en cambio en las infusiones, en las que

En la preparación de té se suele esperar a que el agua hierva, en cambio en las infusiones, en las que se emplean otras plantas, se usa agua muy caliente pero sin llegar a hervir

se emplean otras plantas, se usa agua muy caliente pero sin llegar a hervir.

Con respecto a la demanda actual de estas infusiones, desde Herbes de Molí, afirman que ha aumentado porque en el contexto actual, en general la población ha ralentizado el ritmo de vida. “El consumidor está más preocupado por la salud y procura productos de calidad, saludables y sobre todo respetuosos con el medio. Las infusiones son una forma de tomar productos beneficiosos para la salud en estado puro”.

PLANTAS AYURVÉDICAS, LAS ANTECESORAS

El interés por la capacidad que tienen algunas infusiones para aliviar diferentes síntomas procede de la medicina tradicional india, la Ayurveda. Las plantas medicinales ayurvédicas y sus aplicaciones terapéuticas se han investigado en las últimas décadas para poder establecer un vínculo con la actualidad. Así que, las plantas medicinales ayurvédicas se podrían considerar las antecesoras de las infusiones terapéuticas.

El término Ayurveda significa “el conocimiento/la ciencia de la vida”, que está compuesto por dos palabras en Sánscrito, Ayu (vida) y Veda (conocimiento o ciencia/vida). Esta medicina lleva vigente en los países occidentales miles de años y su método ha sido reconocido por la Organización Mundial de la Salud como un tipo de terapia completamente válida y efectiva de Medicina Tradicional, al mismo nivel que la Medicina Tradicional China.

La Ayurveda pone el foco en la causa de la enfermedad y ataca la raíz. En este sentido, una de las visiones que más han llamado la atención en la zona occidental es que la terapia se enfoca en el papel de la mente con respecto a las enfermedades físicas, siendo mente, cuerpo y espíritu tres



factores que conforman un todo y que tienen relación directa con la causa de la enfermedad.

INFUSIONES PARA EL REFUERZO DEL SISTEMA INMUNE

Los resfriados y las gripes protagonizan los meses de frío. Además, la preocupación por mantener el sistema inmune fuerte ha crecido en los últimos meses. Existen varias infusiones que pueden ayudar a aliviar los síntomas causados por estas enfermedades.

- **Canela:** Una de las propiedades más potentes de la canela es su acción antiinflamatoria. De hecho, en el año 2015, un grupo de investigadores llegó a la conclusión de que la canela de Sri Lanka es uno de los antiinflamatorios más potentes del mundo. Por otro lado, posee efectos antifúngicos y antibacterianos, por lo que es buena aliada contra los resfriados.
- **Equinácea:** Uno de los puntos fuertes de la equinácea es que ayuda a acortar las gripes y resfriados y alivia la sintomatología. De hecho, autoridades sanitarias europeas como la Agencia Europea del Medicamento

(EMA) y la European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) avalan este uso. Desde Physalis explican que la equinácea “apoya nuestra resistencia natural y contribuyen a la protección natural”. En la medicina ayurvédica encontramos la andrographis, que posee las mismas propiedades para estimular las defensas que la equinácea.

- **Eucalipto:** Uno de los síntomas que tenemos cuando nos resfriamos es el taponamiento de las vías respiratorias que nos impide descansar. Para este malestar, el eucalipto es el remedio adecuado ya que tiene propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y expectorantes. Las infusiones que contienen eucalipto pueden, según explican desde Physalis, “aliviar los síntomas de las dolencias de invierno, asegurando una respiración más libre y suavizando la garganta”.
- **Jengibre:** Los componentes del jengibre tienen una poderosa acción antiinflamatoria como los gingeroles, la curcumina o la capsaicina. Estos beneficios nos recuerdan a la cúrcuma, que contribuye a la reduc-



Yogi Tea® apoya el proyecto benéfico Kumari, que ayuda a niños huérfanos, especialmente niñas y les ofrece un hogar acogedor y educación escolar

ción de la liberación de los mediadores inflamatorios.

- **Malva:** La malva es otro aliado para este invierno. Se utiliza para los resfriados en los que hay mucha congestión y tos, y en otras patologías como faringitis, laringitis y bronquitis. Uno de sus beneficios es que calma la irritación de las mucosas.
- **Manzanilla:** Calma los problemas digestivos que se puedan derivar de los resfriados. Por supuesto, si añadimos a las infusiones miel o limón, los beneficios se duplican, señalan los expertos.
- **Regaliz:** La infusión de regaliz es una de las más populares porque este palo dulce tiene muchas propiedades medicinales. Sirve para aliviar la tos y los síntomas de los resfriados por sus cualidades antivirales y antiespasmódicas. Además, tiene un compuesto llamado glicirricina que tiene una estructura parecida a los corticoides. Por otro lado, el regaliz tiene vitaminas de los grupos A, B, C y E, y minerales como calcio, magnesio, fósforo y hierro.
- **Saúco:** La infusión de saúco se utiliza para combatir la fiebre y aliviar la tos y otros síntomas de enfermedades respiratorias como bronquitis y resfriado. Además, si se hace gárgaras, alivia el dolor de garganta. De hecho, investigadores australianos confirmaron en un estudio que la suplementación con baya del saúco reduce la duración del resfriado y sus síntomas.
- **Tomillo:** Si buscamos un remedio para el refuerzo del sistema inmune, es este. Uno de sus componentes es el timol que tiene una acción fungicida. Pero el tomillo tiene muchas más propiedades, por ejemplo, ayuda a expulsar el exceso de mocos y flemas, y



La infusión de saúco se utiliza para combatir la fiebre y aliviar la tos y otros síntomas de enfermedades respiratorias como bronquitis y resfriado

también combate bacterias y virus, además de su acción inflamatoria.

- **Plantas medicinales febrífugas:** Para la fiebre existen una multitud de plantas que tienen propiedades febrífugas como la ulmaria, el sauce blanco, cardo santo, eupatoria o el tilo, entre otras.

INFUSIONES SOLIDARIAS

Yogi Tea® a través de su gama Christmas Tea colabora con diferentes entidades. Adviento es la época del año para reflexionar y recordar con gratitud lo ocurrido durante el año, afirman. Para devolver parte de esta gratitud, Yogi Tea® apoya el proyecto benéfico Kumari, que ayuda a niños huérfanos, especialmente niñas, en Nepal. Kumari significa «princesa» en nepalés, y se escogió por la convicción de que todos los niños y niñas deben ser respetados y queridos. Con mucho amor y dedicación, el equipo de Kumari ofrece a los niños y niñas un hogar acogedor y educación escolar, abrién-

doles las puertas a un futuro mejor. Para saber más sobre este proyecto, visite: www.thekumariproject.org.

“Hay un principio rector en el que creemos y que seguimos: fomentar el bienestar global. Guiados por dicho objetivo, apoyamos un amplio abanico de iniciativas y proyectos significativos que tienen en común el fomento del bienestar humano en todo el mundo. Nuestro apoyo se centra en proyectos que son globales, locales y que están vinculados a la sostenibilidad”. Así, además del proyecto Kumari, Yogi Tea® apoya la asociación Nevandra mediante la ampliación y administración de un orfanato y al proyecto Education For You. “Como fabricante de infusiones de hierbas y de especias ecológicas, la excepcional riqueza de la naturaleza es causa especial de preocupación para Yogi Tea®. Por ello, apoyamos a la Deutsche Wildtier Stiftung (Fundación alemana para animales salvajes) en su compromiso por proteger las abejas silvestres en peligro de extinción”. ■