



## INFUSIÓN DE ALCACHOFA | La infusión que nunca has tomado hasta hoy (y no sabes lo que te pierdes)

### Descripción



La alcachofa es una planta que se ha utilizado en la medicina tradicional durante siglos para tratar una gran variedad de dolencias y enfermedades. La verdura es rica en antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra, lo que la convierte en un excelente alimento para promover la salud y prevenir enfermedades.

La alcachofa también tiene propiedades que benefician la salud hepática, digestiva y cardiovascular. Una forma fácil de obtener los beneficios de la alcachofa es hacer una infusión con las hojas de la planta.

La infusión de alcachofa es una bebida que se puede tomar fría o caliente y es fácil de preparar en casa. La bebida es particularmente buena para estimular la digestión ya que ayuda a reducir la inflamación en el tracto gastrointestinal y estimula la producción de bilis. También se ha demostrado que la infusión de alcachofa ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, por lo que es una bebida muy beneficiosa para la salud cardiovascular.

infusión de alcachofa pixabay

## Cómo preparar una infusión de alcachofa

Para preparar una infusión de alcachofa se necesitan hojas frescas o secas de la planta y agua caliente. Se recomienda usar hojas de alcachofa frescas para obtener mejores resultados, pero las hojas secas también son efectivas. Las hojas secas de alcachofa están disponibles en tiendas naturistas y en línea.

Para preparar la infusión, debes calentar agua en una cacerola hasta que hierva. Luego se añade a la olla de agua caliente una cucharada de hojas secas de alcachofa o dos hojas frescas. Deje reposar las hojas de alcachofa durante unos 5-10 minutos. Finalmente, cuela la infusión en una taza y agrega miel, limón u otro edulcorante natural al gusto.

Una plantación de alcachofas. Axel Álvarez

Es importante señalar que la infusión de alcachofa no debe utilizarse como sustituto del tratamiento médico para tratar ninguna enfermedad. Sin embargo, puede ser un complemento natural para mejorar la salud y prevenir enfermedades. Además, la infusión de alcachofas es una bebida sabrosa y saludable que se puede disfrutar en cualquier momento del día.

En definitiva, la infusión de alcachofa es una bebida sana y fácil de preparar que ofrece una gran variedad de beneficios para la salud. La bebida es particularmente útil para promover la digestión y la salud cardiovascular. Para obtener los mejores resultados, se recomienda utilizar hojas de alcachofa frescas. La infusión de alcachofa es una deliciosa bebida que se puede disfrutar en cualquier momento del día y puede ser un complemento natural de una dieta sana y equilibrada.

### Fecha de creación

mayo 2023