Es una buena combinación de una planta y una especia que tienen muchas propiedades saludables. . La canela ayuda a adelgazar, al sistema digestivo y al corazón. . El laurel es un buen diurético, expectorante y ayuda al sistema circulatorio.Desde tiempos remotos, algunas plantas y remedios naturales son usados por todo el mundo, tanto occidental como oriental, para prevenir y curar dolencias. Hoy, la farmacología actual da solución a muchas patologías, pero no está mal sumar estos productos naturales como alternativa para la salud. En el caso del té de laurel y canela, cuáles son sus propiedades y cómo prepararlo en casa.Propiedades y beneficios de la canela y del laurelLa canela es una especia que se suele usar mucho en postres. Desde la pastelería francesa hasta la armenia, usa canela en sus dulces y tortas. Pero esta planta de Sri Lanka tiene una cantidad de propiedades que muchos desconocen.Cuenta con tiamina y niacina, vitamina C y E; con calcio, potasio, magnesio, fósforo, hierro, zinc y manganeso.

Phoca PDF

Gracias a todos estos componentes, la canela tiene beneficios para la salud. Por un lado, al conseguir acelerar el metabolismo, ayuda en las dietas y tratamientos para adelgazar.También, las personas que sufren diabetes pueden consumirla para regular los niveles de azúcar en la sangre. Por las vitaminas que posee, estimula los receptores de insulina e inhibe así la enzima que los activa.Ayuda al corazón también de una manera indirecta pero muy necesaria: reduce los niveles del colesterol malo y de los triglicéridos en sangre, pero también aumenta los niveles de colesterol bueno.Por su parte, el laurel tiene aceites esenciales como el pineno, cineol, linalol, sabineno y limoneno; ácidos orgánicos como el acético, pelargónico y propiónico, vitaminas A y C, y minerales como el manganeso, calcio, fósforo, hierro, sodio, zinc, potasio y magnesio.Según el sitio Tua Saúde, Esta enorme riqueza nutricional genera que el laurel tenga propiedades que colaboran con el hígado y los espasmos intestinales. Y que sea una planta muy útil cuando se sufre alguna enfermedad respiratoria como la gripe, la bronquitis y la faringitis.Igual que la canela, aumenta la eliminación de líquidos y actúa como un buen diurético.

Esto ayuda a eliminar las toxinas que acumula el organismo a lo largo del día.Para las mujeres, el laurel puede ser muy beneficioso en determinados momentos del mes, ya que reduce las llamadas metrorragias – menstruaciones muy abundantes que pueden provocar una falta de hierro en el organismo – y lo contrario, las menstruaciones que son muy pobres.Cómo preparar el té de laurel y canelaReceta para hacer té de canela y laurel en casa: se necesitarán cinco vasos de agua minera, seis hojas de laurel y una cucharadita de canela en polvo.Para la preparación hay que poner en una ollita el agua y dejar que hierva a fuego medio. Cuando esté ya hirviendo, agregar las hojas de laurel y la canela. Bajar un poco el fuego y dejar que todo se cocine por 15 minutos.Luego, apagar el fuego y dejar reposar hasta que el agua esté tibia. En este momento, se tienen que colar los restos del laurel y la canela y servir la infusión en un vaso para tomarla.)Tomado del sitio Clarin internacional) #CubaPorLaVida

Phoca PDF