

¿Cuál es la hierba que le podés agregar al mate y que alivia los dolores y reduce el cansancio?

26/09/2024



Sin dudas una de las **infusiones más tradicionales de la cultura argentina es el mate**. Por su sabor único y la costumbre social, esta bebida es un ícono nacional.

Además, esta infusión se suele combinar con **hierbas** beneficiosas para el cuerpo humano. La **menta** es una de ellas, ya que ayuda a mejorar la digestión y aliviar dolores corporales.

Los beneficios de tomar mate a

diario

La yerba mate es una de las **infusiones más tomadas** por los argentinos en varios momentos del día. Esta bebida tiene características que benefician el cuerpo humano. Algunas de ellas son:

- **Es un gran antioxidante:** esta hierba tiene **polifenoles** que ayudan al fortalecimiento de las defensas del organismo y protege contra el **daño celular**.
- **Mejora la digestión:** los compuestos del mate pueden ayudar a la **promover la digestión** y evitar los malestares estomacales leves.
- **Ayuda a bajar de peso:** también al tener pocas calorías y ser bajo en sodio, el mate puede ser una elección saludable para quienes quieren reducir el peso
- **Tiene vitaminas clave:** al tener vitaminas del grupo B o **vitamina C** ayuda a mejorar el sistema inmunológico. Además, cuenta con minerales, como el **potasio** que ayudan a el corazón. También tiene magnesio, que facilita absorción de proteínas.



La hierba medicinal que alivia el dolor de rodilla, está repleta de colágeno y favorece la piel

El pescado con más colágeno y omega-3 que fortalece el corazón

¿Cuáles son los beneficios de la menta?

La menta es una de las hierbas que pertenece a la familia de las lamiáceas. Esta especie se utiliza en la gastronomía y perfumería por su aroma y sabor único.

Originaria de Europa y Asia, la menta era utilizada por las

comunidades antiguas en las **infusiones medicinales** por sus diversas propiedades beneficiosas para la salud.

Algunos de los beneficios que tiene la menta en el cuerpo son:

- **Mejora la digestión:** esta hierba ayuda a mejorar el funcionamiento gastrointestinal porque tiene un **efecto estimulante** sobre la secreción biliar.
- **Reduce los dolores:** al tener propiedades anestésicas, es excelente para contrarrestar las migrañas y el dolor de cabeza.
- **Contrarresta el cansancio:** al tener mentona, mejora los receptores del sistema nervioso central y ayuda a **conciliar el sueño** con mayor facilidad.
- **Ayuda a tratar infecciones:** como tiene óxido de piperitona, es bueno para mejorar el tratamiento contra las infecciones.



Paro total de transporte: trenes, colectivos, subtes y aerocomercial, ¿cuándo se define el plan de lucha de los sindicatos?

Decretan feriado el lunes 30 de septiembre y habrá un nuevo fin de semana largo de 3 días

Cómo preparar mate con menta: el paso a paso

Quienes quieran hacer esta **infusión** deberán calentar el agua a 80 grados aproximadamente. En este punto se debe mezclar la menta con el agua y dejar infundir.

Después se debe llenar con yerba 3/4 del mate y agregar agua tibia para no quemar la yerba. Posteriormente, colocar la bombilla en diagonal y cebar con el **agua de menta**.

Fuente: www.impactocastex.com.a