

# Por qué hay que hervir eucalipto en agua: Cuáles son sus beneficios

26/08/2025



Con la llegada de los cambios de clima, es habitual sufrir resfríos, congestión nasal y molestias en la garganta. Los días que empiezan fríos y luego se tornan cálidos suelen pasar factura al organismo, pero existe un truco casero simple y económico que puede brindar alivio: hervir hojas de eucalipto.

Este método, transmitido de generación en generación, es uno de los más populares para mejorar la respiración y refrescar el ambiente en el hogar.

## ¿Por qué el eucalipto es tan efectivo?

El eucalipto es una planta de aroma fresco e intenso, reconocida por sus **propiedades expectorantes y purificadoras**.

Al hervir sus hojas, el vapor libera aceites esenciales que ayudan a:

- **Descongestionar las vías respiratorias**, aliviando la nariz tapada y la tos.
- **Calmar la irritación de garganta**, gracias al efecto del vapor caliente.
- **Purificar el aire** de la casa, eliminando malos olores y refrescando los ambientes.
- **Generar una sensación de frescura y bienestar**, gracias a su efecto relajante.



Aspirar el vapor de las hojas de eucalipto hervidas libera la congestión nasal. (Foto ilustrativa generada con IA)

## **Cómo usarlo para aliviar la congestión**

El uso más tradicional es colocar una olla con agua y hojas de eucalipto en el fuego, dejar hervir y luego inhalar el vapor. Para potenciar el efecto, se recomienda taparse la cabeza con una toalla y respirar profundamente durante algunos minutos.

Este método casero es un clásico para quienes buscan un alivio natural cuando aparecen los síntomas de resfrío o gripe.

## Paso a paso para preparar eucalipto hervido en casa

1. Colocá un puñado de hojas frescas o secas en una olla con agua.
2. Llevá la mezcla a hervor durante unos minutos.
3. Retirá del fuego y, si vas a inhalar el vapor, cubrite con una toalla para concentrar el aroma.
4. Respirar profundamente durante algunos minutos.

Además de sus beneficios para la salud, el eucalipto hervido es una opción ideal para **renovar el aire del hogar** en días húmedos o de encierro. Eso sí, siempre es importante recordar que este remedio casero no reemplaza la consulta médica: si los síntomas persisten o empeoran, lo mejor es acudir a un profesional.

Fuente: TN