Conoce los beneficios que tiene la albahaca

La albahaca se ha convertido en ingrediente de platos típicos de muchos lugares del mundo. Sin embargo, forma parte de un selecto grupo de hierbas aromáticas que se usan tanto con fines culinarios como medicinales.

Esta planta herbácea se ha usado por milenios en distintas culturas, por su potencial para mejorar la digestión, combatir el insomnio, la fatiga y la ansiedad, además de tener un efectivo poder antibacteriano y antiinflamatorio.

Además, se dice que el aceite de albahaca es rico en linalol, estregol, cineol y eugenol, acetato de linalilo, saponósidos, flavonoides como el kenferol, esculósido y quercetrosido, y ácido cafeico. Esta composición ha dotado a esta planta medicinal de enormes propiedades terapéuticas, por eso, a continuación se verá para qué sirve la albahaca.

Se ha transformado en un recurso efectivo para tratar malestares digestivos, trastornos del sistema nervioso y para reforzar el sistema cardiovascular, entre otras cosas. Por eso, ahora se analizará algunos servicios que rinde la albahaca en favor de la salud humana.

Con información de Nutrición y Farmacia