



hinojo



- El hinojo es una planta silvestre que se cultiva en la costa del mar mediterráneo aunque crece en zonas templadas de todo el mundo.
 - Su nombre científico es Foeniculum vulgare planta
con tallos erguidos que pueden alcanzar los dos metros de altura.
 - El hinojo es que en forma de infusión ayuda a la digestión pesada, en general, alivia el malestar estomacal.
 - También elimina los gases y combate estreñimiento puesto que es rico en fibra, por otro lado es de ayuda para suavizar los síntomas de la infección de la ovina.
 - Es un alimento hipocalórico que lo convierte aliado para las dietas de "pérdida de peso", dado que es un antioxidante y diurético, sirve de
- También destacan sus propiedades antibacterianas, para combatir la halitosis e inflamaciones de "encías" como la gingivitis.
 - Por otro lado aporta aminoácidos esenciales, potasio y vitamina C, calcio y hierro siendo un excelente aliado frente a la osteoporosis.
- Propiedades:
- infusión que ayuda a digestión pesada
 - Alivia malestar estomacal
 - Elimina gases
 - Combate el estreñimiento
 - Infecciones de ovina.

