
SU LADO POSITIVO

LA GUINDILLA

Tras su fama de inductora de úlceras gástricas, se hallan virtudes como el aporte de vitalidad.

por A.S.M

La guindilla pertenece a las plantas del género *capsicum*, ricas en capsaicina, el elemento que produce la sensación de picor así como todas sus propiedades. Entre sus usos más habituales, “están el licuar y humectar el moco en las vías respiratorias y lograr una mejor expectoración”, señala Laura Pire, directora del Centro de Nutrición Avanzada. Elevan suavemente la



tensión arterial en las personas con tendencia a tenerla baja. Aplicado sobre la piel, en forma de crema o pomada, provoca un enrojecimiento gracias al aumento de la circulación que puede ser positivo. La guindilla, gracias a su picante, estimula la secreción de jugos gástricos e incluso aportan un toque de vitalidad. En la farmacopea de los antiguos, se usaba de forma terapéutica.