

FICHA TECNICA DE GUÁSIMA

La Guásima (*Guazuma ulmifolia*) es un árbol perenne originario de México y Centroamérica, con altura de 5 a 15 m, hojas simples alternas y flores amarillas pequeñas. Tradicionalmente se utiliza para digestión, depuración, control de colesterol y como antiinflamatorio natural.

Mecanismo de acción

1. Digestivo y astringente: taninos regulan tránsito intestinal y alivian diarrea leve.
2. Hipocolesterolémico leve: compuestos fenólicos y fibra ayudan a regular lípidos sanguíneos.
3. Antiinflamatorio y antioxidante: flavonoides protegen tejidos y reducen inflamación.
4. Depurativo: facilita eliminación de toxinas por vía renal y digestiva.

Usos tradicionales y actuales

- Infusiones para digestión y control de colesterol leve.
- Suplementos herbales para bienestar general y depuración.
- Productos fitoterapéuticos y nutracéuticos.

Beneficios principales

1. Mejora digestión y tránsito intestinal.
2. Regulación leve de colesterol.
3. Actividad antioxidante y antiinflamatoria.
4. Efecto depurativo natural.
5. Versátil en infusiones, tinturas y suplementos.

Advertencias y precauciones

- Evitar consumo excesivo que pueda causar estreñimiento.
- Supervisión médica en embarazo y lactancia.

Contraindicaciones

- Embarazo y lactancia: uso moderado bajo supervisión.
- Personas con alergia conocida a Malvaceae deben evitar consumo.

Evidencia científica

Estudios en *Guazuma ulmifolia* demuestran efectos digestivos, antioxidantes, antiinflamatorios y depurativos, validando su uso tradicional seguro en infusiones y suplementos.

Nota: Este es un documento generado por computadora por lo tanto no requiere firma autógrafa.