

## FICHA TECNICA DE TARAY

El Taray (*Tamarix gallica*), árbol originario de Europa y naturalizado en México, alcanza alturas de 3-8 m. Sus ramas delgadas presentan hojas pequeñas y escamosas, y flores rosadas agrupadas en racimos terminales. Se utiliza en infusiones y extractos por propiedades digestivas, antiinflamatorias, antioxidantes y astringentes.

### Mecanismo de acción

- Digestivo: extractos facilitan tránsito intestinal y alivio digestivo leve.
- Anti-inflamatorio leve: compuestos fenólicos reducen irritación gastrointestinal.
- Antioxidante: flavonoides protegen tejidos frente a radicales libres.
- Astringente: taninos contribuyen a regulación digestiva y confort intestinal.

### Usos tradicionales y actuales

- Infusiones y extractos funcionales.
- Suplementos herbales para bienestar digestivo y antioxidante.
- Productos naturales astringentes y antiinflamatorios suaves.

### Beneficios principales

- Favorece digestión y tránsito intestinal.
- Actividad antioxidante y antiinflamatoria leve.
- Propiedades astringentes y calmantes.
- Versátil en infusiones, extractos y suplementos.
- Uso seguro en dosis moderadas.

### Advertencias y precauciones

- Evitar consumo excesivo de extractos concentrados.
- Supervisión médica en embarazo y lactancia.

### Contraindicaciones

- Hipersensibilidad conocida a *Tamarix*.
- Embarazo y lactancia: uso limitado bajo supervisión.

### Evidencia científica

Estudios en *Tamarix gallica* confirman efectos digestivos, antioxidantes y astringentes, validando su uso tradicional seguro.

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