**USO MEDICINAL DE LA STEVIA**

Consultando la multitud de estudios y con la experiencia de centenares de diabéticos que la consumen en Cataluña y el resto del Estado Español, se puede decir que es una planta que regula el azúcar en la sangre, que reduce la presión arterial, que regula el aparato digestivo en general, actúa favorablemente en muchas personas con ansiedad, reduce la grasa en personas obesas , es diurética, eliminando  kilos de líquidos corporales retenidos, reduce el colesterol y ayuda a quemar los triglicéridos.

La dosis que suelen utilizar la mayor parte de las personas que han observado efectos beneficiosos es de 2-4 hojas tiernas comidas directamente antes o mientras se  desayuna y 2-4 hojas más antes o durante la cena.

Cuando no se dispone de hojas tiernas se pueden hacer  infusiónes de hoja seca (una infusión por la mañana y otra por la noche). La infusión se puede hacer cada vez, con una dosis de una cucharada de postre por taza de infusión, o bien se puede hacer para dos días, dejando que un litro de agua empiece a hervir, cerrar el fuego y añadir 4 cucharadas de postre de hojas secas trituradas, dejando reposar 10 minutos y filtrar antes de tomarla, para que la hoja de todas sus propiedades.

Guardar en la nevera la infusión no utilizada en un frasco de cristal cerrado.

Otro sistema es dejar la noche antes en maceración de agua con temperatura del tiempo, la misma proporción de Stevia seca por litro y al dia siguiente filtrar , tomar la que se desee y el resto guardarlo en la nevera.

Josep Pàmies