

# Plantas medicinales.

---

Publicado el: 14-02-2018

"Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento." Hipócrates. Una de las bondades de la naturaleza son las hierbas y plantas que, desde tiempos inmemorables y de generación en generación se han utilizado con fines curativos. Por ello, el legado de los antepasados, llámese medicina natural o tradicional, se ha aliado a la medicina moderna.

## Efectividad

Se han realizado una cantidad importante de experimentos y estudios clínicos para comprobar la efectividad de ciertas plantas medicinales. Se han demostrado los poderes curativos de una gran variedad de plantas y hierbas.

## Cuidados

Al igual que cualquier párrafo mal empleado, las hierbas pueden llegar a ser dañinas y tóxicas "es conveniente su uso de manera racional o puede convertirse una arma de doble filo que atiente contra la salud del que las utiliza".

Antes de consumir cualquier tipo de plantas, es indispensable consultar a un experto o conocedor. Sobre todo, deben tener cuidado adicionales mujeres embarazadas, personas con presión alta o enfermedad coronaria.

Si se está tomando algún medicamento recetado por un médico, este nunca debe dejarse para reemplazarlo por una hierba, sin antes consultar con el médico que la recetó y con el que manda el nuevo remedio.

Mezclar algunas hierbas con medicamentos tradicionales puede ser dañino y muy peligroso.

Antes de combinar, se pide informar al médico o farmacéutico todas las hierbas, suplementos y fármacos que se toman con frecuencia, incluyendo la aspirina. De esta forma, se evitarán combinaciones riesgosas.

Un ejemplo clásico son los medicamentos utilizados para arralar la sangre en pacientes con riesgo de sufrir un infarto. Si se toma aspirina con este fin, y también ajo para reducir el colesterol, y ginkgo biloba para mejorar la memoria, puede haber peligro.

Todas estas hierbas también tienen cualidades de arralar la sangre. El riesgo se da porque se puede aumentar el sangrado en caso de accidente o incluso internamente si la persona tiene una úlcera sangrante.

Tampoco deben mezclarse antidepresivos industriales y naturales. La hierba de San Juan es uno de los productos naturales más populares en el mercado actualmente.

Pero, si ya se está tomando un producto químico para combatir la depresión, no se debe añadir la hierba a la ecuación con el fin de sentirse mejor.

Muchos de los antidepresivos recetados afectan los químicos en el cerebro. Puede ser que

trabajen con la serotonina o con ciertos inhibidores cerebrales. Debido a que la hierba de San Juan también puede afectar estas mismas sustancias, no es aconsejable combinarlos sin la supervisión de un médico.

La misma hierba de San Juan debe usarse con cuidado porque uno de sus efectos secundarios es una aumentada sensibilidad al sol. Si se están tomando drogas que reaccionan con el contacto solar, como la tetracilina (utilizada para tratar el acné), el riesgo de daño a la piel es muy alto.

La efectividad de la medicina natural es impresionante y se ha comprobado a través de los años. Si se toman en cuenta todos los factores mencionados, el herbalismo puede sorprender a más de un incrédulo.

Trate de comprar las plantas en un lugar donde garanticen que las hierbas han sido sembradas sin plaguicidas, con una técnica de secado apropiado y en un lugar alejado del moho.

### **Las plantas se pueden utilizar de varias maneras:**

- Como infusión: cuando se tiene la planta en un recipiente; se le agrega agua caliente, se mantiene durante diez minutos en esa agua y luego se cuela.
- De cocción: se hierve la planta, se cuela y se toma.
- Maceración: Cuando la planta se deja 24 horas en agua para que desprenda todas sus propiedades.
- Tinturas: Lo mismo de la maceración pero en vez de agua se deja reposar en alcohol.
- Cataplasma: Lavar bien la planta recién cortada. Se muele. La masa resultante se pone sobre el lugar afectado por el tiempo necesario. Cuando el cataplasma se seca, se bota.
- Inhalaciones: Se prepara la planta, se cocina, cuando está hirviendo se hecha una parte del cocimiento en una olla. Lo demás se deja caliente y listo para usarse luego. Se cubre la cara con una toalla o sábana y se aspiran los vapores.
- Gárgaras.
- De manera natural.

### **Algunos ejemplos**

**Equinácea púrpura:** Resfríos.

**Ginseng:** Fatiga.

**Ginkgo biloba:** Mejorar la memoria.

**Ajo:** Colesterol alto y reduce presión sanguínea.

**Hierba de San Juan:** Depresiones leves o moderadas.

**Aloe vera:** Quemaduras leves.

**Jengibre:** Náuseas.

**Aceite de lavanda:** Dolor de cabeza por tensión.

**Hombre grande:** Para los riñones.

**Ajenjo:** Digestivo, regulariza la menstruación, aumenta el apetito. Contra parásitos intestinales.

**Albahaca:** Condimento, digestivo. Corrige desórdenes gastrointestinales. Las hojas frescas se emplean en tacos para combatir el dolor de oídos.

**Alfalfa:** Energética, reconstituyente y digestiva.

**Anís:** Condimento. Combate gases y cólicos.

**Boldo:** Enfermedades del hígado; en especial para estimular la secreción biliar. Ayuda a eliminar los cálculos biliares.

**Borraja:** Excelente sudorífico al comienzo de las fiebres eruptivas. Diurético. Como pectoral en bronquitis y catarros pulmonares. De uso moderado.

**Ciprés (semilla):** Evita la caída y conserva el color del cabello.

**Cola de caballo:** Diurético: Remineralizante. Limpia riñones e hígado. Usese moderadamente

para evitar pérdida de electrolitos (potasio especialmente).

**Diente de león:** Purifica hígado y riñones. Ayuda a la expulsión de los cálculos biliares. Combate erupciones de la piel. Refuerza los glóbulos rojos en caso de anemia.

**Eneldo:** Con propiedades terapéuticas. Aumenta las secreciones lácteas.

**Eucalipto:** Combate asma, gripe, tosferina, neumonía, catarros bronquiales, sinusitis, rinitis, coriza, reumatismo, ciática, artritis, gota, diabetes.

**Guayaba:** Astringente. Contra diarreas y parásitos intestinales. Para erupciones de la piel, como baños.

**Hierba buena:** Combate los cólicos, dolor de estómago, tos. Ayuda al sistema nervioso y es indicada contra el insomnio.

**Llantén:** Para combatir la diarrea, trastornos renales y vesiculares. Ayuda a expulsar cálculos urinarios. Contra úlceras intestinales. En forma de enjuagues para curar las úlceras en la boca y encías sangrantes.

**Manzanilla:** Gastritis, estreñimiento, insomnio. Es digestiva, ayuda a calmar los dolores menstruales. Tomada en exceso es irritante.

**Malva:** Usada en todas las inflamaciones, interna y externamente. Conviene en las bronquitis, catarros de las vías digestivas e inflamaciones gastrointestinales.

**Menta:** Para el sistema nervioso, insomnio, dolor de estómago y cólicos. Ayuda a la digestión.

**Naranja agria:** Tranquilizante del sistema nervioso. Ayuda a los procesos digestivos y en algunas afecciones del hígado.

**Orégano:** Condimento. Alivia afecciones bronquiales, el asma y la tos. Tiene propiedades sudoríficas.

**Ortiga:** Alivia el reumatismo, eliminando el ácido úrico. Limpia la sangre. Usada en afecciones del riñón, alergias, sarpullido. Ayuda a combatir el estreñimiento.

**Tilo:** Contra trastornos del sistema nervioso y para combatir resfríos. Calma la tos, ayuda a eliminar las diarreas en niños.

**Tomillo:** Se usa como tónico del estómago, sudorífico, calmante de la tos, antiespasmódico. En afecciones de la garganta, se usa como antiséptico en enjuagues.

**Valeriana:** Calmante del sistema nervioso, sedativo. Combate el insomnio, jaqueca, algunos casos de asma, dolor de cabeza. Pequeñas dosis aumentan la función de los órganos digestivos sin alterar el trabajo normal que ellos realizan.

**Verbena:** Indigestiones, dispepsia. Usadas en las diarreas y hemorragias. También para inflamaciones del hígado. Externamente, en lociones para la curación de las úlceras.

**Zacate de limón:** Afecciones bronquiales, gripe, tos resfríos. No es recomendable para personas con problemas renales o cardíacos.

**Romero:** Mala circulación. Estimulante, digestivo, antiespasmódico eficaz en las afecciones nerviosas, tales como palpitaciones, histerias y jaquecas. Uso externo: caída del cabello, limpieza cutis.

**Ruda:** Estimula la menstruación. Fortalece vasos sanguíneos frágiles y las venas varicosas. Muy abortiva. Dosis reducidas.

**Siete hierbas:** Tienen poderes curativos porque se refuerzan los efectos de cada una. Menstruación, artritis, digestión.