



*Mint*



*Aloe*

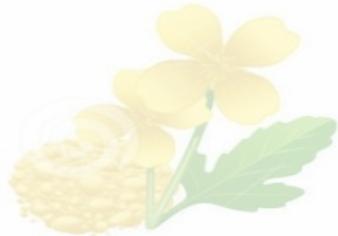


*Thyme*



*Garlic*

# Plantas medicinales



*Mustard*



*Echinacea*



*Ginger*



*Chamomile*



*Calendula*



*Lemon balm*



*Celandine*



*Lavender*



*Dandelion*



*Rosemary*



*Yarrow*



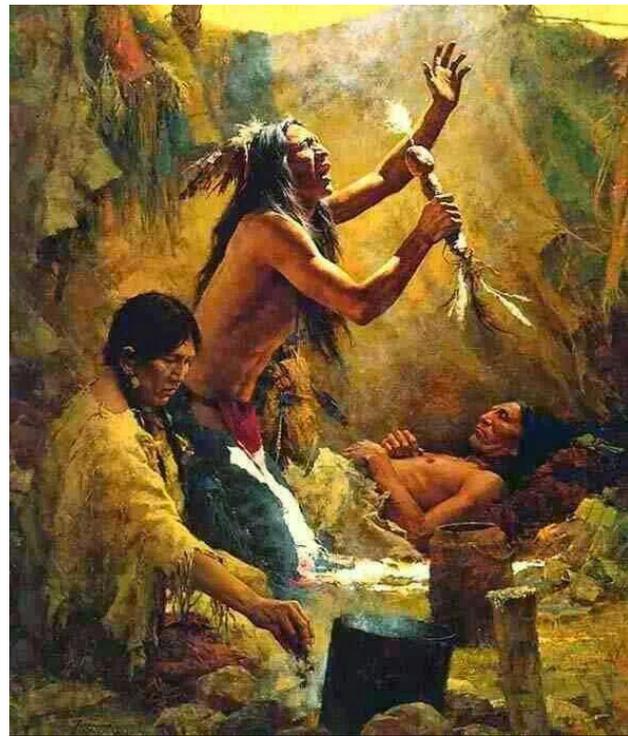
*Cowberry*

Flores Gómez Martín

Ya desde la antigüedad, cuando los conocimientos médicos sobre cómo funciona nuestro cuerpo eran muy limitados en comparación con lo de hoy en día, los diferentes pueblos utilizaban distintos remedios para aliviar el malestar, el dolor o los síntomas de algunas enfermedades.



Las diferentes plantas consideradas medicinales se han seguido utilizando desde entonces, incluso hoy en día. Sin embargo es necesario tener en cuenta que efectos tienen sobre el cuerpo y cómo utilizarlas, así como el hecho de que su potencial curativo es limitado.



# ¿Qué es una planta medicinal?

Todo aquel vegetal que tiene propiedades positivas que pueden ser utilizadas bien directamente o bien maceradas o en infusión con el fin de contribuir a una recuperación o mejora del estado de salud de un sujeto con algún tipo de enfermedad.



Según la OMS el porcentaje de población que utiliza algún tipo de hierba medicinal es bastante elevado. En muchos casos no nos damos ni cuenta, como por ejemplo cuando tomamos manzanilla cuando nos duele la barriga o nos tomamos una tila para relajarnos.



El uso de estas plantas pueden ser beneficiosas, lo cierto es que hay que tener en cuenta que tienen sus limitaciones: a menudo la concentración de principios activos es muy baja y sus efectos son más limitados que otras alternativas. Asimismo, debe tenerse precaución con posibles interacciones cuando se consumen con fármacos (por ejemplo, hay que consultar al médico si empleamos hipérico y antidepresivos).



El uso de plantas medicinales tampoco está especialmente regulado, con lo que pueden darse malos usos y no tenerse en cuenta posibles interacciones con medicamentos y otras contraindicaciones.



# Manzanilla

- La manzanilla es una de las plantas medicinales que más se conocen por las propiedades de su flor. Sus efectos son especialmente relevantes en el tratamiento de molestias gastrointestinales.
- Además de ello, tiene efectos antiinflamatorios, antibacterianos y relajantes. Se utiliza en dolor gastrointestinal y muscular, calambres, inflamación de encías, heridas y sinusitis. También reduce el colesterol y al parecer tiene propiedades anticancerígenas.



# Aloe Vera

- Se trata de una conocida planta con capacidad antiinflamatoria y que se utiliza en diversos productos de higiene personal debido a su acción favorecedora para la regeneración cutánea. Contribuye a mejorar manchas, quemaduras y heridas.
- También en algunos alimentos: ingerida, mejora la función intestinal y fortalece el sistema inmune.



# Ajo

- El ajo es un potente fortalecedor del sistema inmune y tiene efectos que promueven una circulación sanguínea eficiente (es anticoagulante), además de ser antibacteriano y anti bi ó t i c o y tener propiedades antioxidantes.



# Cola de caballo

- Esta planta, en concreto su tallo, es especialmente conocida por aquellas personas con cistitis u otras infecciones del aparato urinario. También tiene efectos positivos sobre piel y uñas, siendo un buen regenerador celular y fortaleciendo asimismo la osamenta. Rica en silicio y altamente diurética y depurativa, contribuye a eliminar toxinas. Tiene propiedades astringentes que ayudan al control de hemorragias.



# Jengibre

- Esta especia es de gran utilidad, poseyendo múltiples propiedades que la hacen una planta medicinal cada vez más relevante. Además de propiedades antibacterianas, antivirales y antiparasitarias se ha observado que posee efectos antiinflamatorios y antieméticos (disminuye náuseas y vómitos).



- Problemas digestivos, fatiga, cefaleas y dolores menstruales son algunos de los problemas en que se ha visto eficaz.

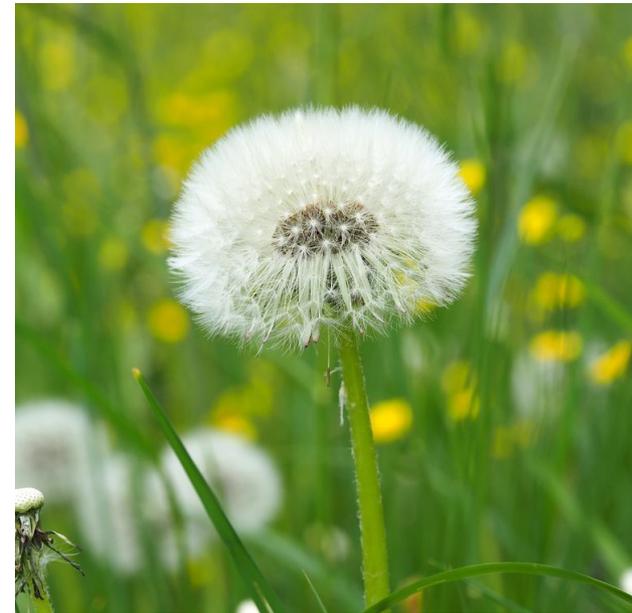
# Lavanda

- La lavanda posee propiedades relajantes, siendo útil para situaciones de estrés e insomnio. Además de ello tiene propiedades cicatrizantes, analgésicas y favorecedoras de la circulación y del buen funcionamiento del sistema respiratorio. También posee propiedades que mejoran la digestión y la secreción de jugos gástricos.



# Diente de león

- Es una planta muy nutritiva (se propone que puede tener más hierro incluso que productos como la espinaca) y con múltiples propiedades medicinales. Especialmente indicada para problemas hepáticos y renales (por ejemplo piedras o arenillas), mejora la diuresis y la desintoxicación del cuerpo, además de tener propiedades estimulantes.
- Sin embargo, está contraindicada para mujeres embarazadas y personas que padezcan trastorno bipolar y se mediquen con sales de litio, además de que puede presentar interacciones con otros medicamentos.



# Orégano

- Es un viejo conocido de nuestras cocinas, tradicionalmente muy bien valorado y que posee también grandes propiedades medicinales. Especialmente conocido por su acción antioxidante, también tiene propiedades antifúngicas, antibacterianas, antiinflamatorias y antihistamínicas.
- Calambres, cefaleas, dolores estomacales y molaes y problemas respiratorios pueden beneficiarse de su consumo sea ingerido o en té.



# Ruda

- La ruda es una planta de tipo arbusto con hojas a partir de las cuales es posible elaborar aceites esenciales usados en medicina tradicional. Específicamente, esta sustancia es utilizada como antiespasmódico y sedante.

