

Material Imprimible

Curso Fitoterapia: plantas medicinales

Módulo Plantas medicinales por patologías

Contenidos:

- Plantas que se utilizan para tratar afecciones del sistema respiratorio
- Plantas usadas en casos de enfermedades cutáneas
- Plantas medicinales que benefician el sistema locomotor
- Plantas que se usan en caso de afecciones digestivas
- Plantas empleadas en las afecciones genitourinarias
- Plantas medicinales ideales para tratar afecciones hepáticas-biliares
- Plantas que fortalecen el sistema inmunológico

Plantas medicinales utilizadas para afecciones referidas al sistema respiratorio

Existen una multitud de **enfermedades respiratorias**, aunque las más habituales suelen asociarse con la bronquitis aguda, que es una afección inflamatoria que afecta al árbol bronquial.

Esta se produce por la inflamación de la mucosa bronquial, que provoca una resistencia al flujo del aire, tanto por la acción de agentes infecciosos, como por la de agentes irritativos.

Durante la bronquitis aparece un síntoma esencial, que es la tos. Para su tratamiento, la fitoterapia dispone de plantas medicinales con actividad antitusiva, expectorante y antiséptica de las vías respiratorias, que han demostrado ser claramente eficaces. Veamos juntos cuáles son.

El **tomillo** es una de las hierbas medicinales más recomendadas para las enfermedades respiratorias, puesto que tiene como función disminuir la tos.

Fisiopatológicamente, la tos es un síntoma asociado a una multitud de patologías respiratorias, tanto de las vías superiores, como la nariz y garganta, o las vías inferiores, como la tráquea, los bronquios y los pulmones.

Se trata de un mecanismo de defensa del organismo que consiste en expulsar, de forma violenta, el aire contenido en las vías respiratorias con la finalidad de eliminar las mucosidades y sustancias extrañas que obstruyen estas vías.

Puede tratarse de una tos productiva, con eliminación de esputo, o improductiva, sin eliminación de éste.

En el caso de la tos productiva, no se recomienda eliminarla, ya que es una tos útil y esencial porque ayuda a poder sacar del organismo las secreciones acumuladas, evitando que se produzca una obstrucción bronquial que, a su vez, favorezca el desarrollo microbiano. Únicamente estará indicada su supresión durante períodos cortos y en circunstancias especialmente molestas para el enfermo, o cuando pueda ser un riesgo, como es el caso de ciertos enfermos cardiópatas.

Para poder favorecer a este tipo de tos se usan las plantas medicinales como el tomillo y el regaliz. El tomillo permite que el moco se desprenda de las paredes del bronquio para eliminarse, y el regaliz tiene función antiséptica para proteger la zona y no generar nuevas infecciones.

Por su parte, la tos improductiva se produce por irritación bronquial, suele ser una tos seca y molesta y, además, irrita la garganta. Como no tiene funciones específicas dentro de lo fisiológico, la tos improductiva puede ser eliminada, para lo que será de gran utilidad el uso de plantas medicinales de acción antitusiva y antiséptica.

No obstante, hay que tener cuidado, porque si la tos persiste, puede ser consecuencia de una afección más grave, por lo que se recomienda, en estos casos, consultar al médico.

Las partes que se usan del tomillo son la sumidad aérea y las raíces. Asimismo, la droga contiene aceite esencial, flavonoides, ácidos fenólicos derivados del ácido cinámico, saponinas y taninos. La función principal es tener acción expectorante debido a que su aceite esencial aumenta la actividad de los cilios bronquiales, a la vez que por un efecto irritante aumenta la producción de secreción bronquioalveolar. Además, también debido al aceite esencial, tiene efecto antiséptico respiratorio y espasmolítico, lo que significa que relaja la musculatura bronquial.

Las formas farmacéuticas más usuales son la infusión al 5% dejando infundir 25 minutos, y el extracto seco, entre 0,5 y un gramo al día, repartidos entre 2 y 3 tomas. Para estas dosis no se han descrito interacciones medicamentosas ni efectos secundarios, pero no se debe utilizar durante mucho tiempo ya que podría generar neurotoxicidad.

Como nombramos anteriormente, una de las plantas antisépticas por excelencia es el **regaliz**. De él se utilizan las raíces y rizomas, y la droga contiene principalmente saponinas triterpénicas, flavonoides, cumestanos, hidroxycumarinas, aceite esencial y esteroides.

Su uso está indicado en el tratamiento de gastritis, úlcera péptica, tos improductiva y bronquitis por su acción antiséptica. Además, tiene acción mineralocorticoide, es decir, aumenta la reabsorción renal de sodio y agua y la eliminación de potasio.

Las formas de administración más frecuentes son en forma de decocción al 4%, de 2 a 3 tazas al día, hirviendo 3 minutos e infundiendo 5 minutos, y en forma de extracto seco, entre 0,2 y 1 gramo por dosis, entre 2 y 3 veces al día. Se aconseja incorporar después de las comidas y además se puede combinar con tusílogo y liquen de Islandia a partes iguales.

Sin embargo, es importante saber que su uso está contraindicado en caso de hipertensión arterial, arritmias cardíacas, diabetes tipo 2, insuficiencia renal, neoplasias estrogendependientes, embarazo y lactancia.

Además, su uso está garantizado para un uso de cortos periodos, no más de 4-6 semanas, y a su vez podemos decir que el regaliz puede interactuar con diuréticos tiazídicos,

laxantes estimulantes, digitálicos, antiarrítmicos tipo quinidina, antihipertensivos, corticoides y loratadina.

De igual manera, podemos mencionar el **eucalipto**, que sus principales principios activos son el aceite esencial, flavonoides, triterpenos, taninos, ácidos fenólicos derivados del ácido benzoico, ácidos fenólicos derivados del ácido cinámico y floroglucinoles. Debido al aceite esencial, el eucalipto tiene efecto antiséptico respiratorio, fluidificante de la secreción bronquial, expectorante, antiespasmódico y antiinflamatorio.

Asimismo se utiliza en bronquitis, resfriados y tos improductiva. También se relaciona a los tratamientos de sinusitis, asma, fiebre y gripe. Muchos médicos también lo asocian al tratamiento dermatológico del acné.

Las formas de administración más habituales del eucalipto son el extracto seco, de hasta un gramo al día repartido en 3 tomas, y la infusión al 2-5%, dejando infundir 15 minutos, entre 2 y 3 tazas al día. Si la dosis supera la indicada podría provocar náuseas y vómitos.

Además, es importante aclarar que el uso del eucalipto está contraindicado en caso de úlcera péptica y gastritis, ya que podría aumentar la producción de jugos gastrointestinales. Tampoco se indica durante el embarazo y la lactancia y en niños menores de 6 años, dado que pueden ser neurotóxicos y convulsivantes. En caso de insuficiencia hepática, el eucalipto debe usarse con precaución debido a su posible efecto hepatotóxico.

Entre las plantas antitusivas destacan aquellas con acción antiespasmódica, como la **drosera**, que actúa directamente sobre el músculo bronquial evitando la producción del espasmo, y con ello, impidiendo la tos.

Esta planta se utiliza entera en casos de tos improductiva y bronquitis, aunque también se ha utilizado para el tratamiento del asma. Su forma de administración más habitual es en forma de infusión al 2%, dejando infundir durante 10 minutos, y se puede tomar entre 3 y 4 tazas al día, y en forma de extracto seco, 500 miligramos por día, repartido en varias tomas.

Si bien no se han descrito reacciones diversas no se recomienda en niños, embarazadas y mujeres en lactancia. Sin embargo, debido a la presencia de mucílagos, se recomienda distanciar la toma de drosera y otros medicamentos, ya que existe un riesgo potencial de interacción debido a que los mucílagos pueden retrasar o disminuir la absorción oral de otros principios activos.

Además de la drosera, también son de gran utilidad como plantas antitusivas, el llantén y la malva, ya que tienen mucílagos, que son polisacáridos heterogéneos de muy variada estructura que presentan un gran poder para absorber agua y formar geles o soluciones coloidales. Estos geles, altamente hidratados, actúan como emolientes disminuyendo la irritación de la faringe y de la mucosa bronquial, calmando la tos.

El uso de este tipo de plantas es bastante seguro, ya que presentan escasas reacciones adversas. Sin embargo, pueden producirse obstrucciones gastrointestinales si no se ingieren con la suficiente cantidad de agua, por lo que están contraindicados en caso de obstrucciones gastrointestinales o esofágicas. Además, pueden retrasar la absorción de otros principios activos, por lo que se aconseja distanciar la toma de otros fármacos.

El **llantén mayor** contiene polisacáridos heterogéneos, iridoides, flavonoides, ácidos fenólicos derivados del ácido benzoico, ácidos fenólicos derivados del ácido cinámico, derivados del fenilpropano, hidroxycumarinas, taninos, sales minerales y saponinas. Como dijimos, es rico en mucílagos, que calman, suavizan e hidratan la mucosa respiratoria, necesario en los cuadros de bronquitis.

Debido a que los mucílagos ejercen un efecto calmante sobre la mucosa respiratoria inhibiendo el reflejo de la tos, el llantén es una droga de acción antitusiva, y también tiene efecto antiinflamatorio, hipolipemiente y emoliente dermatológico. Sus formas de administración más habitual es por vía interna, en forma de extracto seco, entre 1 y 4 cápsulas al día, o en forma de infusión al 10%, 3 tazas al día, dejando infundir 15 minutos, solo o combinado con tomillo o gordolobo.

Al igual que otras plantas con mucílagos en su composición, el llantén no debería usarse en caso de obstrucción esofágica, oclusión intestinal, obstrucción intestinal, estenosis gastrointestinal, gastroenteritis o dolor abdominal de origen desconocido. Tampoco debe usarse durante el embarazo ni la lactancia.

De la **malva** se utilizan las inflorescencias y hojas. Tanto las hojas como las flores contienen mucílagos, pero además, las hojas tienen flavonoides y taninos, y las flores, antocianos.

Esta se usa en caso de tos improductiva, bronquitis y faringitis, y por vía tópica, la malva también se utiliza para el tratamiento de lesiones cutáneas. Asimismo, se suele utilizar en forma de extracto fluido estabilizado, o en forma de infusión al 2%, 3 tazas o más al día, dejando infundir 10 minutos. Tengamos en cuenta que por su contenido en mucílagos tiene las mismas contraindicaciones e interacciones que el llantén.

La planta **equinácea**, por su lado, tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a reducir la inflamación en los pulmones y las vías respiratorias. Además tiene la función de poder ayudar a reducir la gravedad y duración de los síntomas asociados con infecciones respiratorias, como es el caso del resfrío, mocos, tos y fiebre.

El **gordolobo** es anti-catarro que tiene un efecto muy similar al del llantén, porque también contiene mucílagos. Pero además de suavizar la mucosa respiratoria, tiene un destacado poder expectorante, antitusivo y antiinflamatorio.

Se prepara igual que la mayoría de infusiones anteriores, pero lo que sí cambia es la dosis: solo se deben tomar 2 al día, es decir, una taza cada 12 horas. Pueden beberla sola o combinada con regaliz o malvavisco.

Sin embargo, está totalmente contraindicado en casos de obstrucción esofágica o gastrointestinal, ya que podría aumentar el tamaño del bolo y complicar el cuadro de base.

Por último vamos a mencionar al **orégano**, un gran aliado para las afecciones respiratorias por sus efectos expectorante, antitusivo, antiséptico y sedante. La dosis y la forma de preparación de la infusión es la misma que en el eucalipto y el tomillo, pero para que tenga un sabor más suave, pueden combinarla con otras plantas, como el hinojo, la manzanilla, el anís verde.

Plantas que ayudan al cuidado de la piel

¿Sabían que existen muchas plantas que pueden generar grandes beneficios a la hora del cuidado y la salud de la piel? En los últimos años se ha producido una demanda masiva por los productos naturales y orgánicos y, cuando se trata del cuidado de la **piel**, la tendencia también ha girado hacia la misma dirección.

La industria de la salud parece haberse dado cuenta de esta demanda porque en los últimos años se han producido muchos productos naturales y de origen orgánico para garantizar que los consumidores estén menos expuestos a productos que son muy dañinos y que poseen ingredientes sintéticos que no son buenos para el cuerpo o que pueden generar complicaciones.

Seguramente conocen muchas de estas plantas o la pueden tener en sus casas, tanto en el interior como en jardines. En primer lugar vamos a mencionar el **aloe vera**, ya que es

conocida no solo por sus efectos positivos en la piel, sino también por el tratamiento de muchas enfermedades de la salud.

Durante mucho tiempo se la ha considerado una planta milagrosa debido a sus numerosos beneficios curativos para el cuerpo, puesto que el extracto de gel de su hoja contiene vitaminas A, B1, B2, B6, B12, C y E, ácido fólico y niacina. Además, los minerales que se encuentran en el extracto de la planta de aloe vera son cobre, hierro, sodio, calcio, zinc, potasio, cromo, magnesio y manganeso, que son muchos nutrientes para una sola planta.

Las funciones más importantes que cumple es hidratar y nutrir la piel, contribuir a la regeneración de nuevos tejidos de la piel, calmar la piel quemada por el sol, tratar ampollas, picaduras de insectos y quemaduras menores, y además es efectivo como un removedor natural de maquillaje y para tratar bolsas oscuras e hinchadas alrededor de los ojos.

También podemos mencionar a la **lavanda**, ya que además de su hermoso color y aroma, es una planta medicinal muy útil y más aún por sus notables propiedades de aromaterapia.

Dado que tiene función de antiséptico natural, la lavanda puede limpiar las bacterias que causan el acné de la piel y es una excelente manera de lograr una piel libre de manchas, además de tratar enfermedades menores de la misma. Además se puede usar como crema hidratante casera natural aplicándola sobre la cara y el cuerpo, ya que deja un aroma muy agradable.

Asimismo, al ser un analgésico natural, ayuda a aliviar el dolor localizado y ayuda a mejorar la circulación sanguínea, por lo que también es un buen remedio para prevenir el envejecimiento de la piel, para curar heridas y para que las cicatrices desaparezcan.

La **caléndula**, por su lado, es una planta que contiene altos niveles de carotenoides o compuestos similares a la vitamina A que curan la piel agrietada e irritada y disminuyen la dermatitis.

Esta tiene funciones para el rejuvenecimiento rápido de la piel y la cicatrización de heridas, por lo que es muy utilizada en quemaduras y en casos de pieles dañadas. Además, ayuda a proteger la piel del adelgazamiento avanzado y puede tener un efecto abundante, aportando un brillo saludable y juvenil a la piel.

La **manzanilla** contiene un compuesto llamado alfa-bisabolol, que reduce las líneas finas y las arrugas al fomentar el rejuvenecimiento de la piel. Por eso, una taza de té de manzanilla frío y casero como lavado facial puede reducir las arrugas de la cara. Además, es útil para blanquear y aclarar la piel, y suele usarse para descongestionar los ojos cuando están edematosos.

Asimismo, los pétalos de **rosa** son ideales para mantener la salud y la belleza de la piel. Esta contiene vitamina C, que es muy buena para hidratar y suavizar la piel madura y envejecida.

Una infusión fría de pétalos de rosa se puede utilizar como un tónico facial y puede aliviar el enrojecimiento de la piel, y mejorar el acné y erupciones en la piel, lo que la convierte en un excelente tónico. Además, al igual que la lavanda, la rosa es uno de los aceites aromáticos más utilizados para la relajación.

De igual manera, podemos mencionar el **aceite de salvia** o Clary Sage. Se trata de una hierba esencial que se conoce por sus efectos calmantes y sus grandes beneficios para la piel, ya que limpia los poros obstruidos y controla la producción de sebo, eliminando así el exceso de aceite en la cara. Además, previene la producción y propagación del acné en pieles sensibles y propensas al aceite.

No obstante, se debe tener en cuenta que se recomienda su uso directo o mezclado en un agente portador, como el aceite de almendras, para facilitar la máxima absorción y efecto. Por ejemplo, después de quitar el maquillaje, se aplica el astringente Clary Sage para una sensación más limpia y fresca.

El **té**, como hierba, fue muy utilizado como antivirales y antifúngicos, ya que es un excelente tratamiento para el acné. Asimismo, por contener peróxido de benzoilo, evita la descamación y el enrojecimiento, y mantiene el brillo natural.

Finalmente mencionaremos a la **cúrcuma** es una antigua raíz con propiedades curativas que se ha utilizado durante siglos, especialmente en la medicina india y china. Los beneficios curativos que ofrece son muchos y muy eficaces para muchas enfermedades, teniendo efectos antiinflamatorios y antisépticos que le han dado tanta popularidad durante siglos en distintas culturas.

Efectos de la fitomedicina en el aparato locomotor

La **albahaca** es una hierba popular cuyos aportes de calcio resultan beneficiosos para la salud de los huesos. Esta mantiene las piezas óseas fuertes y evita el desgaste asociado a los cambios del envejecimiento. Si bien su mayor uso es como condimentos, también se pueden preparar infusiones.

Los **brotos de alfalfa** son ricos en minerales esenciales que, tras ser asimilados en el organismo, fortalecen la salud ósea. Sus compuestos antiinflamatorios ayudan a inhibir la acción tóxica de los radicales libres y, a consecuencia, reducen el riesgo de desarrollar diversas enfermedades crónicas.

Por su lado, el **sauce** es una planta rica en ácido salicílico, una sustancia con efecto analgésico que ayuda a controlar las dolencias óseas. Su poder antiinflamatorio y antioxidante restablece la salud de los huesos, impidiendo que se desarrollen problemas de movilidad.

Además, mejora el dolor, tumefacción y rigidez de la articulación, y se usa en artrosis, artritis, reuma, ciáticas y lumbagos. Para poder cumplir con su función, se aconseja el consumo de su infusión, máximo 2 veces al día.

Si bien el **diente de león** es popular por contener efectos diuréticos, cabe mencionar que también cuenta con nutrientes que benefician la salud de los huesos. Este aporta minerales como el calcio y el magnesio, ambos necesarios para mantener la densidad ósea. Asimismo, sus propiedades desintoxicantes mejoran la circulación y previenen problemas cardiovasculares si se toman 3 infusiones por día.

También podemos nombrar a la **ortiga verde**, que tiene la capacidad para proteger la salud ósea ante el deterioro causado por los radicales libres del ambiente. Esta es muy rica en calcio y silicio, entre otros minerales, y puede ser consumida como alimento tipo verdura, pero es poco común en nuestro país; de allí que es consumido mediante extracto, comprimidos, cápsulas, entre otras.

La **cola de caballo** es una planta llena de virtudes nutricionales que, tras absorberse en el cuerpo, benefician la salud ósea y articular. Tiene amplias propiedades antiinflamatorias que pueden facilitar el alivio del dolor, la inflamación y otros síntomas. Sin embargo, también es conocida por sus propiedades remineralizantes, además de

ayudar al mantenimiento del colágeno del tejido conjuntivo, aumentando la elasticidad de los tejidos. La recomendación para obtener sus beneficios es entre 2 a 3 tazas de infusión de esta planta por lo menos 3 veces por semana.

Ya hemos hablado de la **manzanilla** en sus funciones respecto a la piel, pero además es beneficiosa para sostener la salud de los huesos, no solo por su poder antiinflamatorio, sino por su contenido de minerales esenciales.

Su ingesta reduce la hinchazón que afecta la movilidad y, de paso, lubrica los cartílagos y ligamentos que unen los huesos. Se recomienda tomar una infusión a diario, hasta 3 veces al día, o, como ya dijimos, usarla de forma externa, en baños o compresas en casos de dolor e inflamación, aplicando en el lugar comprometido.

Plantas medicinales que se usan para el aparato digestivo

Las plantas que favorecen la digestión se pueden subdividir en:

- Plantas con enzimas proteolíticas, en donde encontramos la papaína, obtenida a partir del papayo, y la bromelina, obtenida a partir de la piña. Estas son enzimas capaces de desdoblar las proteínas en peptonas, por lo que son útiles en gastritis, dispepsias
- Y plantas ricas en esencias y principios amargos, que estimulan el peristaltismo y las secreciones digestivas, favoreciendo la digestión.

Podemos decir que las siguientes son plantas con esencias: manzanilla dulce y amarga, hinojo, melisa, menta, poleo. Y algunas de las plantas con principios amargos son: lúpulo, manzanilla común, té de roca.

También podemos aclarar que existen plantas antiflatulentas, que son aquellas que favorecen la eliminación de los gases y previenen su formación. Al entrar en contacto con la mucosa gastrointestinal, las esencias que contienen estas plantas provocan su irritación, favoreciendo un aumento de la motilidad y de la relajación del cardias, con lo que se promueve la expulsión de gases. Pertenecen a este grupo el anís estrellado, el anís verde, el comino y el hinojo.

Por su lado, las plantas con acción antiulcerosa se subdividen en:

- Plantas ricas en mucílagos, que protegen la mucosa gástrica e impiden su irritación por acción de los jugos gástricos. Podemos citar como ejemplo el malvavisco y la milenrama
- y las plantas ricas en saponinas triterpénicas, que la más representativa es el regaliz, planta de la que ya hemos hablado en este módulo.

Por su parte, las plantas de acción antiespasmódica y anticolinérgica son aquellas que disminuyen el tono y las contracciones gástricas y/o intestinales, sobre todo en presencia de hipermotilidad y espasmos. En este grupo se encuentran plantas con principios activos de estructura muy variada, como alcaloides, flavonoides, esencias, etc. Son ejemplo de estas plantas: melisa, milenrama, manzanilla dulce, menta, poleo, romero, salvia, lúpulo.

Las plantas antidiarreicas y antisépticas intestinales son aquellas que son ricas en taninos, de propiedades astringentes. Los taninos precipitan las proteínas superficiales de las células, con lo que disminuyen su permeabilidad y originan una capa proteica insoluble sobre la mucosa inflamada, de modo que la protegen de sustancias irritantes e impiden las exudaciones y secreciones mucosas, y reducen la absorción de toxinas bacterianas. Todo esto lleva a una acción antidiarreica.

Por último diremos que las plantas laxantes son aquellas que favorecen la evacuación intestinal. Estas se clasifican en:

- Laxantes mecánicos, que son plantas que ejercen su acción gracias a su contenido en mucílagos que, en contacto con el agua, se hinchan y forman geles viscosos y lubricantes que facilitan el tránsito de las heces. Además, al retener agua evitan el endurecimiento del contenido intestinal y, al aumentar el volumen, presionan sobre las paredes del intestino, estimulando el peristaltismo. Podemos mencionar las siguientes: lino, zaragatona, malvavisco, malva, glucomanano y llantén.
- Y las laxantes irritantes del intestino grueso son plantas que tienen como principios activos heterósidos antraquinónicos. Dichos heterósidos llegan sin ser absorbidos al intestino grueso, donde son hidrolizados y transformados en los correspondientes metabolitos activos por acción de las enzimas de la flora intestinal. Estos provocan un aumento del peristaltismo intestinal y de la secreción de agua y electrolitos hacia la luz intestinal, con el consiguiente efecto

laxante. Podemos mencionar las siguientes plantas: sen, frángula, cáscara sagrada, etc. además, pueden acompañarse de plantas antiflatulentas, como el anís verde y el hinojo.

Plantas que se utilizan para tratar las afecciones genitourinarias

La cistitis es la infección de la vejiga, y se da con más frecuencia en mujeres jóvenes de entre 20 y 30 años.

Para tratar esta infección podemos utilizar **gayuba**, ya que posee propiedades antiinflamatorias y antisépticas; **cola de caballo**, debido a sus propiedades diuréticas; y **ortosifón**, debido a sus propiedades diuréticas y antisépticas. Estas tres son muy útiles para las infecciones urinarias.

En lo que se refiere a las infecciones vaginales, la fitomedicina también encuentra muchas plantas que alivia los dolores relacionados con el aparato genital femenino. Es frecuente que tres de cada cuatro mujeres las padezcan, y en la gran mayoría de los casos no tiene que ver con alguna enfermedad que genere molestias. Una infección vaginal regularmente sucede cuando hay un desequilibrio por la presencia de hongos y bacterias que ésta presenta de forma natural.

Existen varios tratamientos para combatir este padecimiento, desde medicamentos y hasta cremas o ungüentos; sin embargo, también hay una planta medicinal que ayuda con las infecciones vaginales de manera natural. A esta planta se la conoce como **malva**, que es una planta rastrera o ascendente de 30 a 80 centímetros de altura, con hojas redondas, flores de pétalos lilas o blancos y frutos pequeños.

La malva es considerada una de las plantas medicinales más conocidas y de más biodisponibilidad en las dietéticas. Entre las propiedades medicinales que se le atribuyen se encuentra el alivio de infecciones vaginales, y se utiliza en infusión o decocción para lavados en zonas genitales femeninas y específicamente en casos de inflamación de ovarios. Además es muy útil para tratar la vaginitis, en la que se colocan compresas de esta infusión en la zona vulvar.

La disfunción eréctil es una de las incapacidades más comunes entre los hombres que se caracteriza por la incapacidad de lograr y mantener una erección lo suficientemente firme como para tener relaciones sexuales. Aunque actualmente existen diversos tratamientos para tratar la disfunción eréctil, aún hay tabú alrededor del tema y un

amplio porcentaje de hombres siente pena o vergüenza para expresar el problema a un médico especialista. Sin embargo, hay algunas plantas medicinales que podrían ayudar a regular la situación hasta lograr una erección satisfactoria y natural.

Aunque el tener problemas de erección de vez en cuando es común y no representa mayor preocupación, sí lo es cuando éste se vuelve recurrente, ya que provoca estrés y hay problemas para tener placer sexual.

Entre los principales síntomas de la disfunción eréctil se encuentra el presentar problemas para tener y mantener una erección, así como una disminución del deseo sexual. A veces también va acompañado de eyaculación precoz o tardía.

Entre las principales causas están algunas inquietudes relacionadas con la salud mental, alguna enfermedad física leve que combinada con algún factor psicológico puede llegar a afectar. Otros elementos a considerar son las enfermedades cardíacas, los vasos sanguíneos obstruidos, el colesterol alto, la presión arterial alta, la diabetes, la obesidad, la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple, y el uso de determinados medicamentos.

Siempre hay que tener en cuenta estos puntos, ya que en muchos de los casos no son patologías fisiológicas, sino más bien emocionales. Asimismo, influye el consumo de tabaco, alcohol u otro tipo de sustancias, como así también el trastorno del sueño, la enfermedad de Peyronie, algunos tratamientos contra el cáncer de próstata, cirugías o lesiones en la zona pélvica y la testosterona baja.

Una de las plantas que ayudan a la erección y a la vasodilatación es el **jengibre**, puesto que contribuye a activar la circulación sanguínea. Es una planta medicinal originaria del sureste de Asia que crece en climas cálidos, semicálidos y templados, y se ha utilizado desde la antigüedad como un medicamento natural puesto que tiene múltiples beneficios para la salud debido a sus diversos componentes.

La raíz del jengibre ayuda a mejorar las erecciones porque tiene la capacidad de activar la circulación sanguínea en todo el cuerpo, siendo un gran estímulo para que el pene se quede firme por un largo tiempo, pero sin los efectos de aumento de nivel de testosterona y excitación que tiene la viagra.

Asimismo, el **ginkgo biloba** es una de las especies de árbol más antiguas y famosas en el mundo de la medicina alternativa, especialmente por las propiedades de sus hojas. El mismo se ha convertido en un aliado de quienes buscan mejorar sus relaciones sexuales, pues se ha demostrado que tomarlo mejora la frecuencia de los deseos sexuales, sobre

todo en la mujer con premenopausia y postmenopausia, al tiempo que combate la sequedad vaginal.

Por otro lado, en el hombre ayuda a mejorar las erecciones gracias a las propiedades que tiene para mejorar la circulación, dado que entre sus cualidades está el dilatar los vasos sanguíneos.

El **ginseng**, conocida también como “la planta de la vida” o la hierba que “cura todo”, se ha empleado desde hace siglos en Asia y en las últimas décadas se ha ido popularizando en Europa Occidental y en Norteamérica. Esta es una planta perteneciente a la familia Araliaceae, del género Panax, y es famosa porque su raíz tiene propiedades medicinales diversas que han sido demostradas científicamente.

Entre los beneficios que tiene para la salud está el combate de la disfunción eréctil gracias a la presencia de ginsenósidos, que tienen propiedades vasodilatadoras. Esto ayuda a que haya una mejoría en el flujo sanguíneo del pene, lo que ayuda a que haya una erección y que ésta dure por más tiempo. De igual forma, mejora la calidad del semen y la movilidad de los espermatozoides.

El **abrojo**, también conocida por su nombre científico Tribulus terrestris, es una planta famosa por su aspecto espinoso y picudas flores amarillas que florece una vez al año y que puede llegar a medir hasta un metro de altura. En algunos países, como en la India, se usan los frutos de esta hierba para tratar la infertilidad, la difusión eréctil y la libido baja debido a que ésta eleva la hormona luteinizante, que hace que los niveles de testosterona aumenten.

Por último vamos a nombrar a la **maca**, también llamada ginseng andino o peruano, que es una planta que crece en las altiplanicies de la Cordillera de los Andes y que posee varias propiedades medicinales, entre ellas el ayudar en problemas relacionados al placer sexual. Además sirve para tratar los problemas de infertilidad masculina, aumentando el vigor sexual, pues tiene sustancias que actúan sobre el hipotálamo y la glándula pituitaria, interviniendo sobre los mecanismos que regulan las hormonas.

Plantas que se utilizan en las afecciones hepáticas-biliares

La cirrosis, la hepatitis, la enfermedad del hígado graso no alcohólica y la enfermedad del hígado graso por el consumo de alcohol son algunas de las enfermedades hepáticas más

comunes que afectan, en gran medida, la calidad de vida. Todas ellas vienen a ser un llamado de atención acerca de la importancia que tienen las medidas de prevención. En vista de que el hígado cumple una amplia variedad de tareas imprescindibles para la vida, es esencial protegerlo. Cuando se ha producido una lesión o insuficiencia hepática, algunas plantas son capaces de suprimir la formación y absorción de sustancias tóxicas nitrogenadas, protegiendo al hígado de la acción destructora de elementos tóxicos.

Pueden diferenciarse dos grandes grupos: las plantas coleréticas y las colagogas. Las **coleréticas** son aquellas capaces de estimular la formación de bilis en el hígado, con el consiguiente aumento del volumen de la secreción biliar. Las **colagogas**, por su lado, aceleran la liberación de bilis por el estímulo de la contracción biliar. Estas acciones se atribuyen a principios activos con variada naturaleza química, y están presentes en la alcachofa, el boldo, el tomillo, la milenrama, la menta, y la salvia.

El **cardo mariano**, la hierba número 1 para proteger el hígado, ha sido llamado “el guardián del hígado”. Es conocido como uno de los mejores remedios naturales para cuidar la salud hepática ya que se dice que tiene efectos hepatoprotectores y que ayuda a depurar el hígado y la vesícula biliar.

Para aprovecharlo, se recomienda hacerlo a través de infusiones o ensaladas, pero siempre teniendo en cuenta que su consumo diario no debe ser superior a los 250 miligramos al día.

La **alcachofa**, además de ser sabrosa, es nutricionalmente muy beneficiosa para la salud hepática, ya que aporta cierta cantidad de proteínas, fibra, fósforo, potasio, esteroides y cinarina. Además, se dice que el tónico de alcachofa puede ser especialmente útil para las personas que tienen el colesterol elevado.

A la raíz de **diente de león** también se le atribuyen propiedades hepatoprotectoras. Aunque recientemente, los seguidores de la corriente *detox* afirman que también es una planta que apoya la desintoxicación del cuerpo de las toxinas al ser un buen diurético natural. De hecho, según la sabiduría popular, está aconsejado para evitar el exceso de agua en los tejidos hepáticos, así como la inflamación de los mismos. Además, se dice que aumenta la producción de la bilis e impulsa la eliminación de las toxinas para facilitar la digestión y otros procesos básicos.

Con esta hierba se obtienen cantidades significativas de vitaminas A, C y D, y minerales como el calcio y el hierro.

Otra de las plantas medicinales más comunes es la **menta**, también conocida como yerbabuena. Su aceite se suele utilizar para el alivio de diversas cuestiones, como náuseas, vómitos, acidez, diarreas, pesadez, dolor y malestar estomacal. Sin embargo, también se ha utilizado para aliviar la migraña y las molestias causadas por la menstruación y los problemas en el hígado y la vesícula.

Por su parte, la **cúrcuma** tiene elevadas concentraciones de micronutrientes esenciales, y puede incluirse en varias preparaciones gastronómicas.

Asimismo, tiene funciones de *detox*, ya que es uno de los mejores alimentos para eliminar las toxinas que se quedan atrapadas en la sangre y el hígado, debido a que su principal compuesto activo, la curcumina, tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

La **celidonia mayor** es otra planta que se utiliza en el ámbito popular como complemento de la limpieza del hígado y la vesícula biliar. Según creencias, contiene sustancias activas que impiden la acumulación de toxinas en el hígado. Para aprovecharla, se puede preparar a modo de infusión y consumir con moderación, siempre y cuando el médico así lo autorice.

De forma tradicional, el **romero** tiene muchos usos, tanto en la cocina, en aplicaciones tópicas y como planta medicinal, pero además se puede usar para proteger el hígado, ya que tiene una acción colerética, es decir, que estimula la producción y secreción de bilis, hepatoprotectora y antitumoral. Además, también destaca por su capacidad antioxidante.

Para consumirlo se puede preparar un sencillo té de romero con una cucharada sopera de planta seca por una taza de agua. Se hierve dos minutos y se deja reposar 5 minutos más con el recipiente tapado. Tengan en cuenta que se pueden tomar una o dos tazas al día.

Plantas que se emplean para fortalecer el sistema inmunológico

El **sistema inmune** comienza a desarrollarse desde el nacimiento, adquiriendo especificidad a lo largo de la vida del individuo, caracterizándose por su gran capacidad

de adaptación a distintas situaciones y por diferenciar lo propio de lo “extraño” en su función de autodefensa.

La **equinácea** es una planta medicinal perteneciente a la familia de las margaritas, muy recomendada y muy utilizada para aumentar las defensas y aliviar dolores e infecciones, aunque no está recomendado tomarla por más de dos meses.

La **quercetina** es un bioflavonoide con muchos beneficios para la salud, entre ellos es antioxidante, antitumoral y ayuda a proteger contra infecciones. También da buenos resultados como apoyo para el tratamiento de la alergia.

También volvemos a mencionar a la **cúrcuma**, que se utiliza para aliviar varios trastornos, como los digestivos, y a la vez, es un potente estimulante del sistema inmune. En el caso de la cúrcuma en polvo suele usarse para hacer infusiones o agregar a la comida. También la pueden adquirir en forma de cápsulas o comprimidos.

Por último mencionaremos al **jengibre**, que es llamado “el rey de los estimulantes del sistema inmunológico”. Se puede tomar solo, rallado en las infusiones, en algunos platos, o también en cápsulas.

Como habrán visto, hay muchas plantas que cumplen diversas funciones beneficiosas en varios órganos de nuestro organismo. No obstante, recuerden siempre consultar con un médico antes de utilizar alguna de ellas.