

Material Imprimible

Curso Fitoterapia: plantas medicinales

Módulo Fitoterapia en patologías importantes

Contenidos:

- Uso de las plantas en patologías importantes
- Plantas adaptogénicas
- Botiquín natural
- Realización de un herbario

Uso de las plantas medicinales en algunas patologías importantes

La **presión arterial** oscila al ritmo de la pulsación cardíaca entre un valor mínimo, diastólico, que corresponde a la relajación del corazón, y un valor máximo, sistólico, que corresponde a la contracción cardíaca. Sin embargo, sabemos que cuanto más bajo son, dentro de unos ciertos límites, menor es el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Según la Asociación de Cardiología Argentina, los valores máximos de presión no deben superar los 120 y 80 milímetros de mercurio.

Los valores sistólico y diastólico de la presión arterial no son constantes, sino que durante el día fluctúan continuamente alrededor de un valor medio para que el organismo se adapte a las circunstancias de la vida cotidiana. No obstante, en cada individuo, los dos valores de la presión arterial tomados en reposo en la visita médica son relativamente constantes.

De todos modos, las mediciones aisladas de la presión arterial carecen de valor diagnóstico, por lo que para considerar a una persona hipertensa ésta ha de alcanzar una presión arterial alta en tres mediciones durante 3 semanas y en unas condiciones ambientales determinadas.

Según su etiología, la hipertensión arterial se clasifica en:

- Hipertensión arterial primaria o esencial, que se desarrolla cuando la causa de la elevación mantenida de la tensión arterial es desconocida. Es la más frecuente, oscilando entre el 90 y el 95% del total de las personas afectadas.
- Hipertensión arterial secundaria, que ocurre cuando la elevación mantenida de la tensión arterial está provocada por alguna enfermedad u otra causa conocida. Entre las causas se encuentran: enfermedades renales, embarazo, hipotiroidismo, acromegalia y también el uso de algunos fármacos, como los antiinflamatorios, anticonceptivos orales, y esteroides.

La hipertensión arterial esencial no tiene cura, pero a pesar de no cursar con síntomas que alerten al paciente, debe ser corregida y controlada para evitar complicaciones.

En su tratamiento, se utilizan dos tipos de medidas terapéuticas: unas están destinadas a modificar los hábitos de vida, y las otras son farmacológicas. También se recomienda mantener ciertos hábitos alimentarios, y evitar el tabaquismo, el consumo excesivo de

alcohol, el estrés y el sedentarismo. Es así como el tratamiento no farmacológico de la hipertensión consiste en seguir unas medidas destinadas a modificar el estilo de vida. Además, es en el tratamiento farmacológico de las hipertensiones leves y moderadas cuando la fitoterapia constituye una alternativa eficaz.

Debido al carácter crónico de la hipertensión arterial, la posibilidad de establecer tratamientos prolongados de bajo riesgo hace de la fitoterapia una herramienta de gran utilidad en el tratamiento de las hipertensiones arteriales leves y moderadas.

Para el tratamiento de la hipertensión arterial, la fitoterapia cuenta con tres plantas medicinales de acción hipotensora particularmente eficaces: el espino blanco, el ajo y el olivo. Además, es frecuente utilizar como coadyuvante drogas con efecto diurético. Veamos cada una de ellas.

A diferencia de otras muchas plantas medicinales, el **espino blanco** no fue introducido en la terapéutica hasta principios del siglo XX. De él se utilizan las sumidades floridas, las hojas, los frutos y ocasionalmente la corteza.

La droga tiene olor aromático y un sabor azucarado, ligeramente amargo y astringente. Además tiene acción inotrópica, cronotrópica, dromotrópica y batmotrópica, por lo que se puede decir que es una droga cardiotónica, ya que aumenta la irrigación sanguínea coronaria y actúa sobre la musculatura cardíaca, incrementando la fuerza de la contracción del miocardio.

Además, tiene efecto sedante del sistema nervioso central, es antiespasmódico y ligeramente diurético, sumado a que ejerce una acción compensadora de los desequilibrios neurovegetativos, regularizando la tensión arterial y los trastornos del ritmo cardíaco.

Es muy importante aclarar que el uso del espino blanco para el tratamiento de la hipertensión arterial sólo debe hacerse bajo control médico, dada la posibilidad de aparición de una descompensación tensional.

Por su lado, el **ajo** es un hipotensor suave, ya que genera vasodilatación periférica de arteriolas y capilares; también es bradicardizante, hipolipemiante, antiagregante plaquetario, puesto que inhibe los receptores plaquetarios para el fibrinógeno, hipoglucemiante y antioxidante.

El uso del ajo está indicado para el tratamiento de la hipertensión arterial, arteriosclerosis, hiperlipidemias, claudicación intermitente, retinopatías y es útil en la prevención de

tromboembolismos. Además se puede utilizar como coadyuvante en el tratamiento de la diabetes y sirve en el tratamiento de algunas afecciones genitourinarias, respiratorias y en las parasitosis intestinales.

Es muy importante aclarar que el ajo está contraindicado en caso de hipertiroidismo y, por su efecto anticoagulante, tampoco es aconsejable su uso en casos de hemorragias activas.

Finalmente diremos que del **olivo** se utilizan las hojas. El oleuropeósido da a la droga efecto hipotensor por vasodilatación periférica, antiarrítmico y broncodilatador. Asimismo, las hojas del olivo tienen actividad hipoglucemiante, pudiendo ser útil en pacientes diabéticos.

La **diabetes mellitus** es el conjunto de alteraciones metabólicas que cursan con hiperglucemia crónica como consecuencia de una secreción o actividad de una hormona llamada insulina de manera deficiente.

En este sentido, el empleo de fitoterapia en el tratamiento de la diabetes puede ser de utilidad en combinación con la terapéutica convencional, ya que hay plantas medicinales con actividad hipoglucemiante comprobada.

Hay numerosas especies vegetales con posible actividad hipoglucemiante. Algunas son conocidas y se utilizan en los países occidentales desde hace siglos, como son la goma guar y la alholva; otras son menos conocidas y proceden de diferentes medicinas tradicionales, especialmente de la china y la ayurvédica, como son la momórdica, *Gymnema sylvestre* y *Anemarrhena asphodeloides*.

La **goma guar** es el producto que se obtiene por molienda de los endospermos de las semillas de *Cyamopsis tetragonoloba*. La misma está indicada como hipoglucemiante e hipocolesterolemia, y también como laxante mecánico.

Químicamente podemos decir que el efecto hipoglucemiante se debe principalmente a la viscosidad que genera el mucílago en contacto con el agua, capaz de disminuir la velocidad de absorción de los hidratos de carbono y de retrasar el vaciado gástrico, lo que conlleva una mejor utilización de la insulina endógena, disminuyendo la hiperglucemia y la insulinemia posprandial.

Por otro lado, la goma guar, al igual que otros mucílagos, es un regulador intestinal, por lo que se puede utilizar en algunos casos de diarreas.

La dosis recomendada es de 4,5 gramos al día en el desayuno, pero no se debe sobrepasar los 20 gramos al día, ya que podría generar flatulencia, náuseas y sensación de hinchazón.

La **momórdica** o melón amargo es una de las especies vegetales con un mayor potencial como hipoglucemiante. Es originario de la India y se usan sus frutos, aunque también se utilizan las semillas y hojas. A ella se le atribuye actividad hipoglucemiante, antihelmíntica, emenagoga, carminativa, antimalárica, antiviral y antitumoral sobre distintos tipos de cáncer. En la India, además, se considera que tiene propiedades abortivas, anticonceptivas, laxantes y para tratar afecciones diversas.

Respecto al mecanismo de acción del fármaco, incrementa el número de células beta en el páncreas, mientras que otros han demostrado una actividad semejante a la insulina o de incremento de su liberación. Por tanto, la acción hipoglucemiante podría producirse por mecanismos pancreáticos y extra pancreáticos, con aumento de la recaptación de glucosa por los tejidos y de la síntesis de glucógeno en el hígado y músculos.

Además de su actividad hipoglucemiante, se ha demostrado su actividad sobre diversos tipos de cáncer, como leucemia linfocítica, adenocarcinoma, melanoma, próstata y otros.

Por otra parte, los frutos de momórdica presentan actividad antiulcerogénica, y se ha demostrado también, entre otras, actividad hipocolesterolemia, antibacteriana, antiviral, antihelmíntica y antimalárica.

No obstante, el consumo excesivo del jugo de melón amargo puede causar dolor abdominal y diarrea; el de las semillas se asocia con dolor de cabeza, fiebre y coma. Asimismo hay que tener en cuenta que no se recomienda su administración a niños pequeños ni durante el embarazo, ya que tradicionalmente se ha considerado esta especie como abortiva.

De igual manera podemos mencionar a la **alholva**. En este fármaco se usan sus semillas, en cuya composición química destacan aminoácidos, glúcidos, prótidos, lípidos, alcaloides piridínicos, flavonoides, esteroides, saponósidos esteroídicos, aceite esencial, vitaminas y minerales.

La alholva presenta actividad hipoglucemiante, hipocolesterolemia e hipolipemiente. Fisiológicamente podemos explicar su acción ya que entre los componentes causantes de la actividad hipoglucemiante parece tener un papel importante el aminoácido aislado como mayoritario, 4-hidroxi-isoleucina. Éste parece ejercer un efecto directo sobre islotes de Langerhans, incrementando la liberación de insulina inducida por glucosa.

En cuanto a la actividad hipocolesterolemiantes e hipolipemiantes, se considera que se deben principalmente a la presencia de mucílagos, aunque también a los saponósidos. Asimismo, sus semillas, además de disminuir los valores de glucosa, disminuyen la incidencia del desarrollo de cataratas, y son empleadas también en casos de anorexia y convalecencia, gastritis, dispepsias, úlceras y malestar gastrointestinal.

La dosis recomendada como hipoglucemiante o en la hipercolesterolemia es de 25 gramos al día de semillas pulverizadas o preparados equivalentes. También se puede administrar en forma de infusión, extracto fluido, tintura, etc., y por vía tópica puede emplearse en forma unguento.

En las dosis recomendadas se considera que el fármaco carece de toxicidad; sin embargo, y aunque no es frecuente, puede originar reacciones alérgicas por inhalación o tras su empleo por vía tópica. También puede causar síntomas gastrointestinales leves. Además, su uso está contraindicado durante el embarazo y la lactancia.

La **anemarrena** es un fármaco procedente de la medicina tradicional china, la que le atribuye propiedades antipiréticas, antiinflamatorias, diuréticas, hipoglucemiantes y sedantes.

Actualmente se utiliza por sus propiedades antidiabéticas, sola y en combinación con otras plantas. Por un lado, parece intervenir en una disminución en la resistencia a insulina, pero no puede excluirse la posibilidad de que los rizomas de esta planta puedan incrementar la liberación de insulina.

Al igual que momórdica, la planta **gymnema sylvestre** procede de la medicina tradicional de la India y China. El fármaco está constituido por las hojas, en cuya composición química destacan las saponinas triterpénicas, resinas, compuestos nitrogenados, triterpenos y esteroides.

Las medicinas tradicionales ayurvédica y china la emplean para el tratamiento de la diabetes, artrosis, hemorroides y gota, y para enmascarar el sabor dulce y amargo. Las raíces de la planta también se han usado popularmente como eméticas y expectorantes. Se sabe que su función es hipoglucemiante, hipocolesterolemiantes, hepatoprotectora, antialérgica y antiinflamatoria, y además se ha demostrado que no sólo es capaz de reducir los valores de glucosa plasmática y de hemoglobina glucosilada, sino que también puede incrementar las concentraciones séricas de insulina, lo que supone una posible acción reparadora en las células beta pancreáticas.

Además de este efecto que tiene y que es directo sobre el páncreas, se han propuesto otros mecanismos de acción, como por ejemplo, en la inhibición de la absorción intestinal de glucosa, y también está comprobado que tiene un rol importante en el aumento de la sensibilidad de los receptores periféricos de insulina y, a consecuencia, esto generaría un aumento en el transporte intracelular de glucosa.

Para regular los síntomas de la diabetes, los cambios en el tratamiento se tienen que introducir de forma lenta, controlando los valores de glucosa hasta su estabilización y siempre bajo supervisión médica. Y como siempre resaltamos, ningún tratamiento fitomédico reemplaza a las consultas médicas, la medicación farmacológica y los controles de rutina.

El **estrés** es muy común en la actualidad.

El **té de limón** contrarresta los estados depresivos y reduce el aumento excesivo de la tensión vascular o sanguínea. Se recomienda consumirlo como té caliente preparado con hojas verdes o secas, pero ojo, ya que ingerirlo en dosis muy altas puede causar úlceras gástricas debido al mineral presente en las hojas.

Por su parte, el **toronjil**, en forma de té, es tranquilizante y relajante, así como ideal para conciliar el sueño, e incluso puede usarse en un baño para relajarse y controlar el estrés. Es muy recomendable una combinación entre toronjil morado, azul y blanco, ya que al mezclarlos estimula las emociones, evita el insomnio, colabora contra la angustia, elimina las alteraciones nerviosas y la irritación emocional.

La **hierbabuena** en forma de té actúa como sedante del sistema nervioso. Se recomienda que a cuatro cucharaditas de hierbabuena se le agregue una taza de agua hirviendo y se deje reposar durante 10 minutos, consumiendo un máximo de tres tazas diarias por cuatro días.

La **ruda**, por su lado, es una planta que ayuda a calmar los desórdenes nerviosos y, por ende, el estrés. Su preparación y consumo es igual que el de la hierbabuena.

La planta llamada **rhodiola rosea** es originaria de Europa y Asia, ayuda a combatir el estrés, la ansiedad y la fatiga gracias a su extracto que se obtiene de la raíz y se puede consumir en té o en cápsulas.

Además de las plantas citadas es importante recomendar una rutina de prácticas saludables que ayuden a combatir el estrés. Entre ellas encontramos la meditación, realizar deporte para combatir la ansiedad, y utilizar las técnicas de relajación y aromaterapia. Asimismo, es esencial evitar el alcohol, no fumar y dormir suficiente.

Plantas adaptógenas

Son aquellas que nos permiten recargarnos y fortalecernos en lugar de llegar hasta el agotamiento mental y físico total. Sin embargo, nunca deberían contemplarse como sustitutas del sueño, de la buena nutrición o de un muy necesario cambio de vida cuando las cosas no van bien.

Las **plantas adaptógenas** sirven para conseguir vitalidad y fuerza, para tratar el asma y la congestión pulmonar, y reforzar el sistema cardiovascular.

Algunas de las plantas adaptógenas más comunes son la cúrcuma, el sauco, el romero, la manzanilla, el escaramujo, el espino blanco, el ginseng siberiano, la ortiga, la centella asiática, el jengibre.

Pero... ¿hay que tener alguna precaución a la hora de utilizar este tipo de hierbas? Se sabe que no hay que tomarlas como un remedio rápido ni milagroso, ya que como hemos explicado anteriormente, también es importante mejorar ciertos hábitos saludables.

Siempre se debe tener cuidado especial con los niños, si existe un embarazo o si estamos en periodo de lactancia. También si la persona que las quiere utilizar padece alguna enfermedad crónica. Lo mejor es siempre consultar con el médico o con un naturópata cualificado para asegurarnos de que no se van a producir efectos adversos ni contraindicaciones con otras medicaciones que pudiéramos estar tomando.

Botiquín natural

Seguro que deben conocer lo que debe tener un botiquín de primeros auxilios tradicional: gasas, apósitos, vendas, alcohol, agua oxigenada. Pero ¿sabían que pueden armar un botiquín natural para todo tipo de heridas? A continuación vamos a estudiar juntos cuáles son las plantas medicinales que son importantes y que recomendamos tener siempre a mano en el llamado **botiquín natural**.

Si una herida o una enfermedad específica que genera un problema de salud es demasiado complejo o complicado para poder tratar en casa, siempre es importante

tener cerca un auxilio inmediato en el hogar y eventualmente consultar al médico, para la intervención profesional.

El uso de ingredientes naturales nos puede ayudar a aliviar muchas dolencias. Es por eso que es fundamental verificar si tenemos algún tipo de alergia a ellos. Pueden preparar un botiquín de primeros auxilios natural para tenerlo siempre en casa o para llevarlo siempre cuando se van de vacaciones.

Todo lo que pueden incluir y que les vamos a enseñar aquí les permitirá tratar y curar heridas, aliviar molestias y reducir diferentes dolores que aparecen sin avisar o de improviso. Por ello los invitamos a que descubran algunos de los elementos que no pueden faltar en el botiquín de primeros auxilios natural.

Más allá de que aquí enumeraremos alternativas solo naturales, les recomendamos complementarlo con otros elementos que pueden ayudarlos a solucionar una emergencia. Hay elementos que no deben faltar en un botiquín de primeros auxilios; muchos de ellos ya los hemos estado nombrando a lo largo del curso, pero sintetizaremos los beneficios y el porqué de ser parte de este botiquín.

La **tintura de valeriana** tiene una gran cantidad de propiedades beneficiosas, entre las que se encuentran tratar la ansiedad, tranquilizar al paciente, mejorar y equilibrar la presión arterial y el insomnio. Sin embargo, también puede aliviar diferentes dolores leves en el cuerpo.

Por su lado, el **aceite de eucalipto** es antibiótico y antiviral, y como ya hemos estudiado, es un gran aliado para el tratamiento de la tos, la gripe y también para combatir la sinusitis y los resfriados.

De manera tradicional, el eucalipto se utiliza para hacer inhalaciones de vapor diluido en agua hirviendo, pero también se usa como aceite para hacer masajes en el pecho del enfermo. Por eso, nunca se olviden de tener siempre hojitas de eucalipto.

¿Sabes cuál es su función del **extracto de hamamelis**?, ¿alguna vez habían escuchado hablar sobre este extracto medicinal? Este tiene como principal función ser antiséptico; por lo tanto, puede ser útil para aliviar la piel irritada y ante picaduras de insectos. Siempre se aplica de forma tópica, y generalmente mediante cremas o ungüentos.

Otra de las cremas muy útiles y que se recomienda tener en el botiquín natural es la **crema de árnica**, ya que podría ser capaz de aliviar los dolores cuando nos golpeamos.

Es por esto que se la ha utilizado en la medicina tradicional por tener propiedades antiinflamatorias comprobadas, y se puede usar para el dolor muscular, los esguinces, las torceduras y las contusiones. Sin embargo, es importante saber que esta crema se debe aplicar siempre sobre la piel cuando hay un golpe, pero nunca sobre una herida.

El **aceite esencial de limón** se recomienda incorporarlo en gotas diluidas en té o agua para no irritar la piel, y sirve para renovar las energías después de una jornada de mucho trabajo y actividades, puesto que reduce la fatiga mental.

El **aceite esencial del árbol de té** es beneficioso para tratar el pie de atleta y el herpes, gracias a sus efectos antifúngicos. Se puede colocar una gota en la yema del dedo y aplicar en la zona afectada, o bien diluirlo con cualquier otro tipo de aceite para áreas más extensas. Más allá del uso de este remedio natural, se aconseja siempre también realizar una consulta con el dermatólogo para descartar otras patologías.

El gel de **aloe vera**, del que hemos hablado anteriormente, es útil para dar elasticidad en la piel y además sirve para las heridas y las quemaduras, ya sea por el sol o por el fuego. En estos casos se debe dejar correr agua fría sobre la zona quemada, si es que no hay rupturas en la piel, secar lentamente con una toalla limpia y luego aplicar el gel.

Por su lado, el aceite esencial de **lavanda** ayuda a reducir el dolor de cabeza, sobre todo en migrañas o jaquecas. Para esto debemos colocar una gota de este aceite en cada uno de los dedos índice y luego masajear las sienes de forma circular ejerciendo una leve presión.

Asimismo, la flor de **manzanilla** es un buen aliado que no puede faltar en el botiquín natural, puesto que es buena para tratar los ojos irritados y hasta la conjuntivitis. Además posee propiedades antisépticas y antiinflamatorias, y con ella se puede combatir la indigestión y el dolor de estómago. Se puede tomar en forma de infusión o aplicar en los ojos mediante un algodón.

La **caléndula**, como sabemos, es curativa y antiséptica, por lo que sirve para tratar heridas abiertas. Para esto debemos realizar una infusión con una cucharada de pétalos por taza de agua hirviendo, dejar reposar unos minutos y luego limpiar la herida con un poco de gasa.

Las hojas de **salvia**, además de ser usadas en gastronomía, tienen poder antiséptico y se usan en numerosos productos para afecciones y el cuidado general de la piel. Además, hacer gárgaras con una infusión de salvia combate el dolor de garganta.

El **tomillo** es una planta que tiene funciones expectorantes, y es por eso que podrían ayudar a tratar la bronquitis. Para su preparación, podemos seguir la siguiente receta tradicional: realizar una infusión con una cucharada de las hojas por taza de agua hirviendo, dejar unos minutos, colar y beber.

El **jengibre** suele ser muy útil para evitar los mareos en el auto, por eso se recomienda tomar una infusión de jengibre antes de salir de viaje o llevarla en un termo para ingerir cuando se necesite. También se dice que esta infusión facilita la digestión, por lo que podría ser positivo tenerla a mano si padecemos digestiones difíciles.

El aceite esencial de **menta** tampoco puede faltar en el botiquín natural de plantas medicinales, ya que puede ser efectivo para tratar el dolor de cabeza y las jaquecas fuertes gracias a su acción analgésica. También es vasoconstrictor y tiene propiedades antiinflamatorias, por lo que podría aplicarse en caso de hemorroides, inflamaciones, golpes o contusiones. En estos casos, siempre es recomendable consultar con el médico primero para evitar cualquier tipo de acción secundaria no deseada.

El aceite esencial de **geranio** no solo es útil para diversos tratamientos de belleza, sino que también se puede usar para casos de quemaduras, ya que funciona como antibacteriana y antiinflamatoria ante ciertas heridas en la piel.

Muchas veces se lo suele combinar con el aceite de rosa mosqueta para mejorar su eficacia. Además, se ha estudiado que el geranio funciona como sedante, por lo que un uso popular indica colocar una gota sobre la almohada o en el difusor del hogar para relajar el sistema nervioso y disminuir la ansiedad.

Por último vamos a decir que el **regaliz**, planta medicinal de la que ya hemos estado estudiando, es efectivo para el dolor de garganta debido a sus propiedades mucilaginosas. En principio, estas alivian los síntomas de garganta seca.

Realización de un herbario

En botánica, un **herbario** es una colección de diversas plantas o partes de plantas, secadas, conservadas, identificadas, y acompañadas de información crítica, como la identidad del recolector, el lugar y fecha de la recolección, y además se toma en cuenta el hábitat, es decir, el lugar específico donde se encontraba la planta.

Es importante que sepan que inicialmente se llamaba herbario a la colección de plantas secas, pero actualmente también se conoce como herbario al espacio donde se encuentra esta colección en una determinada Institución.

Hablemos un poco de la historia de los herbarios. Desde la antigüedad, los botánicos, particularmente aquellos que se basaban y se interesaban en el estudio de la telemedicina o de las plantas medicinales que eran denominadas “hierbas”, mantenían colecciones específicas de estas.

Para describir estas colecciones fue introducida o acuñada en el siglo XVIII la palabra latina *herbarium* por el científico sueco Carlos Linneo.

Se puede decir que el primer herbario que se conoce en el mundo fue preparado en la región actual de Italia por el conocido Luca Ghini, quien ha sido profesor de Botánica en la Universidad de Bolonia, y además quien en el año 1551 colocó y pegó plantas secas sobre un papel para enviarlas por correo.

Este método que él usaba no era muy diferente del actual, ya que consistía en desecar las plantas mediante una presión ejercida entre los pliegos de papel y permitiendo, de esta forma, la conservación de las muestras para su estudio posterior.

Esta técnica se difundió más tarde al resto de todo el continente Europeo y adquirió una gran importancia durante los siglos XVII y XVIII, época en que se realizaron exploraciones a territorios por entonces desconocidos para los europeos, con el objeto de coleccionar la mayor cantidad posible de especies nuevas.

Es importante conocer en detalle las características que posee cada especie para retomar aquellas prácticas y aprovechar los beneficios que otorgan, aunque como dijimos varias veces, no se debe suplantar la consulta con un profesional de la salud.

A continuación detallaremos y les contaremos cuáles son las principales especies que se encuentran en los campos, jardines e incluso en las calles de distintas partes de la Argentina y su posible acción terapéutica. De esta forma podrán conocer cuáles tienen mayor accesibilidad en nuestro país.

Salvo la caléndula, la alfalfa y las arbóreas como ceibo y alcanforero, las demás especies que vamos a mencionar en la lista a continuación son espontáneas. Esto significa que aparecen en la naturaleza y en los sistemas productivos a partir de ciertas condiciones ecológicas que son específicas ya que no son cultivadas, pero se sabe que se pueden aprovechar de distintas formas.

La **caléndula** tiene acción terapéutica como astringente, antiséptica, fungicida, antiinflamatoria, cicatrizante, y regulador menstrual. Se aplica externamente en crema para una gran cantidad de problemas e inflamaciones de la piel: heridas, eczema seco, irritación en los pezones durante la lactancia, quemaduras solares. También, a través de compresas empapadas en infusión, sobre heridas que tardan en cicatrizar o úlceras varicosas.

Por su lado, la **alfalfa** tiene acción terapéutica anti hemorrágica, disminuye el colesterol, es diurética, depurativa, alivia dolores de artritis y artrosis, raquitismo, crecimiento insuficiente, osteoporosis, anemia por carencia de hierro, arteriosclerosis, estreñimiento o diarrea, problemas digestivos, desarreglos menstruales y menopausia, y enfermedades cardiovasculares.

La infusión de la planta seca se puede usar para aplicar cuando hay sangrado de la nariz. También se pueden hacer baños de asiento en caso de hemorroides sangrantes. Y las semillas molidas mezcladas con agua se pueden aplicar sobre picaduras para disminuir la inflamación y el dolor, como en casos de artritis o artrosis.

La **pamplina** tiene su acción terapéutica basada en ser expectorante, remineralizante ósea y también cicatrizante. Además calma picazones, es antiinflamatorio, astringente, también es un diurético, laxante y antiséptico. Las hojas, tallos y flores se usan con fines medicinales. Asimismo, se puede emplear varias veces al día como crema para aliviar reumas, picazón, inflamación, eccemas y picaduras.

El **alcanfor** es un estimulante para el corazón y sistema nervioso, es expectorante, aumenta la frecuencia respiratoria, regula la presión y normaliza el pulso, calma los dolores articulares, las neuralgias y los golpes. Se utiliza también ante el cansancio y la fatiga. Además posee propiedades antisépticas, antivirales, bactericidas y desodorantes, y es eficaz para combatir insectos.

Se utilizan las hojas y las bayas del alcanfor para hacer compresas frías en caso de golpes y esguinces, inflamaciones en la piel, acné y piel grasa. Asimismo, la pomada se aplica para dolores reumáticos y musculares, y también la tintura de las bayas se puede aplicar con masajes para aliviar los dolores de cabeza, neuralgias, calambres, dolores musculares, reumáticos, de cadera y riñones.

Otras de las plantas medicinales que podemos nombrar es la **Bolsa de pastor**, que sirve de astringente, antiséptico urinario, reductor de las hemorragias y la presión arterial, y estimulante de la circulación. Se utilizan las frutas, flores y hojas para detener hemorragias tanto externas como internas; el emplasto se aplica como medida de primeros auxilios, la hierba fresca sobre heridas sangrantes.

¿Conocen el **malvavisco**? corresponde a las hojas y las flores que tienen acción expectorante, mientras que la raíz cicatrizante, diurética y emoliente se utiliza para inflamaciones de boca y garganta. Se hace una pomada o empasto para aplicar sobre ulceraciones y heridas en la piel.

La **mburucuyá**, por su lado, tiene acción terapéutica antiespasmódica, gástrica y uterina, ansiolítica y antidepresiva. Se utiliza contra la irritabilidad, la angustia, el cansancio e insomnio. Se machacan las hojas y pétalos para su aplicación externa en heridas menores, las que se deben lavar y después vendar.

Si hablamos del **ceibo** podemos decir que se puede utilizar la corteza, hojas y flores como astringente, cicatrizante y calmante para curar heridas, llagas y ulceraciones. Es muy útil para los resfriados, tos, catarro, carraspera, bronquitis, calmante sedativo para dolores musculares y reumáticos. Con la corteza se hacen compresas para úlceras y llagas, y junto con las hojas también se hacen cremas para hemorroides y fricciones.

La **cepa caballo** tiene acción terapéutica, es diurética, sudorífica, depurativa y desintoxicante de los riñones y vías urinarias. Además es hepatoprotectora, antiinflamatoria, espasmódica. Es utilizada en afecciones reumáticas, dolores articulares, cólicos renales y hepáticos, en dolencias de la región lumbar y el ciático.

Por último diremos que la **gramilla** se utiliza como refrescante, tiene propiedades diuréticas, es emoliente, depurativa, y estimulante del apetito. Se utiliza en enfermedades

urinarias, del hígado, ictericia, cálculos biliares, cólicos, inflamación de los riñones y vejigas, y en afecciones pulmonares y bronquiales. Asimismo es sudorativa y antipirética, hipotensora, antirreumática y antiséptica. Las compresas sirven para calmar inflamaciones y aliviar hemorroides.

Para finalizar recordamos que si bien la utilización de las plantas en el tratamiento de síntomas y signos de enfermedades es importante, recomendamos que continúen sus consultas médicas y tengan en cuenta que la fitomedicina en ninguna circunstancia reemplaza a la medicina tradicional.