Herbolaria: usos y beneficios de las plantas curativas

Jueves 26 de noviembre del 2015, 11:56 am, última actualización

¿Quién no ha recurrido a la sábila o aloe vera para combatir problemas digestivos, o al árnica para aliviar el dolor por golpes o caídas? El uso de remedios herbolarios es tan antiguo como el hombre mismo, y es el principio de la Medicina como ciencia. ¡Conoce un poco más sobre las propiedades medicinales de las plantas!

Herbolaria mexicana, Propiedades medicinales de las plantas, Plantas curativas, Hierbas medicinales

Fitomedicamentos, ¿gato por liebre?

Artículo

La herbolaria es el conjunto de conocimientos relativos a las propiedades de plantas curativas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el valor de esta práctica terapéutica como un recurso inocuo y eficaz que puede ser aceptado por autoridades nacionales en los esquemas públicos de salud. Esta institución señala que 80% de la población mundial utiliza plantas medicinales para satisfacer o complementar sus necesidades de salud.

En la actualidad, existe inmensa documentación científica relacionada con la herbolaria mexicana, pues constituye aún el recurso más conocido y accesible para grandes núcleos de la población en México.

Según la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (Conabio), en el país se han registrado aproximadamente 4 mil especies con atributos medicinales (15% de la flora total del país), es decir, 1 de cada 7 posee alguna propiedad curativa.

Los principales laboratorios y grupos farmacéuticos han aprovechado los beneficios de la herbolaria para desarrollar medicamentos a base de plantas; además, cuentan con especialistas (biólogos, botánicos, antropólogos y químicos) que trabajan en líneas de investigación dirigidas a la clasificación de vegetales y hierbas medicinales.

Conocimientos sobre herbolaria han sido transmitidos de una generación a otra y hoy en día son reconocidos e investigados a profundidad por diferentes disciplinas científicas, como Química, Biología, Botánica y Farmacología, desarrollando fármacos, saborizantes y aceites aromáticos, entre otros productos, a base de plantas medicinales.

Propiedades medicinales de las plantas

Los hallazgos obtenidos a través del tiempo han permitido distinguir amplia variedad de hierbas y plantas curativas con las siguientes propiedades terapéuticas:

Antihelmínticas. Destruyen y permiten la expulsión de parásitos intestinales.

Antiinflamatorias. Remedios herbolarios con plantas como la cola de caballo alivian o reducen la inflamación o hinchazón de tejidos.

Antimicrobianas. Exterminan microbios causantes de enfermedades y ayudan a fortalecer los mecanismos de defensa del organismo.

Astringentes. Reducen la irritación cutánea y crean barrera protectora contra infecciones.

Estimulantes del sistema digestivo. Inducen el apetito y producción de jugos digestivos.

Carminativas. Calman la inflamación de las paredes intestinales y permiten la eliminación de gases del tubo digestivo.

Emolientes. Tienen acción antiácida y protege a los tejidos irritados o inflamados.

Diuréticas. Aumentan la producción y eliminación de orina.

Emenagogas. Estimulan la expulsión del flujo menstrual.

Expectorantes. Permiten la eliminación de mucosidades alojadas en vías respiratorias. Tal es el caso de la acelga.

Hepáticas. Fortalecen al hígado y ayudan a que funcione adecuadamente.

Tranquilizantes. Ayudan a reducir y controlar estados de nerviosismo, ansiedad e inquietud, por ejemplo, la hierba de San Juan.

Principales usos de las plantas curativas

Las plantas y hierbas que se utilizan con mayor frecuencia en forma de infusiones (tés), medicamentos y suplementos alimenticios incluyen las siguientes especies:

Abeto. Posee propiedades antisépticas y expectorantes.

Acelga. Permite que el hígado funcione correctamente y promueve la eliminación de orina.

Aciano. Tiene efecto antibiótico, diurético y antiinflamatorio; ayuda a fortalecer la vista en personas de edad avanzada.

Ajo. Indispensable en la herbolaria mexicana, pues además de utilizarse como condimento para la comida, se usa como antiséptico, antimicrobiano, hipotensor (reduce la presión arterial), hipocolesterolemiante (disminuye los niveles de colesterol) y en la prevención de trombos (formación de coágulos que pueden tapar venas y arterias).

Anís. Sirve para aliviar cólicos intestinales y controlar accesos de tos.

Árnica. Útil para desinflamar y aliviar el dolor ocasionado por algunas heridas y golpes.

Belladona. Disminuye las secreciones salivares, gástricas, nasales y sudoríparas; asimismo, tiene efecto analgésico.

Berro. Contiene gran cantidad de vitaminas A, C, D y E, siendo la C o ácido ascórbico la que posee en mayor cantidad, de ahí su uso para combatir el escorbuto; también es eficaz en casos de deficiencia vitamínica, estimulante del apetito y expectorante.

Boldo. Se emplea en infusiones para tratar afecciones en hígado, acidez estomacal, gases y fatiga excesiva.

Caléndula. Se caracteriza por tener acción antipirética (reduce la fiebre), analgésica, antiinflamatoria, antiséptica y cicatrizante.

Castaña de Indias. Posee propiedades antiinflamatorias y antiedematosas (evita o controla la acumulación de líquidos en alguna zona), lo que la hace ideal para tratar hemorroides y várices.

Cimicifuga racemosa. Auxiliar en el tratamiento de los síntomas presentes antes, durante y después de la menopausia, como bochornos, sudoración excesiva y alteraciones emotivas ocasionadas por los cambios hormonales (irritabilidad, nerviosismo, insomnio, cansancio y dificultad para concentrarse).

Cola de caballo. Fomenta la formación de glóbulos rojos, induce la eliminación de orina y reduce la fatiga.

Diente de león. Funge como diurético, laxante suave y estimulante de la secreción biliar.

Epazote. Se utiliza para controlar padecimientos digestivos y trastornos menstruales (dolor o dismenorrea).

Epazote de zorrillo. Destruye parásitos o lombrices intestinales, alivia la diarrea, dolor de estómago, calambres y cólicos menstruales.

Equinácea. La prevención de enfermedades es otro de los beneficios de la herbolaria y con plantas como ésta, se puede equilibrar el sistema inmunológico (aquel que nos defiende de agresiones externas).

Eucalipto. Descongestiona las vías respiratorias y permite la expulsión de flemas (expectorante).

Flor de azahar. Buen sedante nervioso, adecuado para estados de tensión y estrés, así como trastornos estomacales.

Flor de saúco. Se emplea para aliviar afecciones respiratorias, como bronquitis, dolor en pecho y tos ferina (infección que se caracteriza por intensos accesos de tos seguidos de aspiración prolongada y profunda que emite sonido agudo).

Fresno. Es antidiarreico, diurético y antiinflamatorio.

Ginkgo biloba. Diversos estudios indican que entre las hierbas medicinales provenientes de China, esta planta mejora la circulación sanguínea y las funciones mentales.

Ginseng. Originario de Asia oriental, se ha utilizado desde hace muchos años como tónico contra la fatiga física y mental.

Gordolobo. Entre los remedios herbolarios, el gordolobo es útil para tratar afecciones respiratorias, como tos, bronquitis e inflamación de las mucosas.

Hierbabuena. Alivia la indigestión, cólicos intestinales y dolor de cabeza originado por nerviosismo.

Higuera. Reduce los niveles de glucosa en sangre.

Manzanilla. Se emplea en infusión para controlar problemas estomacales y digestivos, así como para disminuir la inflamación en la mucosa de los ojos. Está entre las plantas curativas que más se utilizan.

Mastuerzo. Calma el dolor de cabeza, destruye microbios, induce la eliminación de orina y trata afecciones en la piel (por ejemplo, manchas e irritaciones).

Menta. Además de su refrescante sabor, se emplea para controlar diarrea, náuseas, vómitos y cólicos abdominales.

Olivo. Reduce la presión arterial.

Pasiflora. Excelente sedante que se recomienda en casos de insomnio, despertares nocturnos, ansiedad y estrés.

Romero. Posee acción cicatrizante, antiséptica y estimulante del sistema nervioso, corazón y circulación.

Sábila o aloe vera. Una de las plantas medicinales más versátiles, pues cuando es ingerida, mejora la digestión, desintoxica al organismo y equilibra la flora bacteriana gastrointestinal. Al aplicar su savia sobre la piel, proporciona suavidad, alivia quemaduras, regenera células y previene el envejecimiento prematuro.

Salvia. Útil para controlar gases gastrointestinales, transpiración excesiva, alteraciones nerviosas y desinfectar heridas.

Serenoa repens (palma enana americana). Útil para reducir el crecimiento e inflamación de la próstata.

Tila. Se utiliza para calmar los nervios, estrés y ansiedad, inducir el sueño y controlar accesos de tos.

Tronadora. Reduce los niveles de glucosa en sangre, alivia dolor de estómago y controla la gastritis.

Uña de gato. Enredadera originaria de Perú, conocida científicamente como Uncaria tomentosa, se utiliza para tratar artritis (inflamación de las articulaciones), limpiar el aparato digestivo y fortalecer al sistema inmunológico.

Valeriana. Se utiliza para tratar insomnio, ansiedad y nerviosismo, además actúa como relajante muscular.

Aunque la herbolaria sea reconocida como tratamiento natural, las plantas curativas no deben administrarse en exceso y sin previo conocimiento de las especies, pues requieren dosificación precisa y oportuna por parte de un especialista para no afectar la salud.