

Siglo XXI

Publicado 03.11.2013 | 03:13

Roxana Orantes
marciaroca@gmail.com

Convierta su cocina en una botica

[Las plantas](#) son un recurso de todas las medicinas ancestrales, aunque muchas veces no se utilizan apropiadamente.

Un naturópata y un químico biólogo que dirige el laboratorio de productos naturales más completo del país nos comparten secretos de la fitoterapia.



Ads not by this site

Foto [Juan Sisay](#)/s21

Francisco Rodas, quien hace varios años es naturópata, bioterapeuta y quiropráctico, nos habla de cinco plantas que son comunes en la mayor parte de las cocinas y que pueden significar un alivio efectivo para diferentes síntomas.

1. El humilde aguacate

Cuando usted disfrute un guacamol o ponga aguacate en su caldo, recuerde que este fruto tan delicioso también tiene cualidades curativas. Conocido científicamente como *Persea gratissima*, una de sus propiedades es que contribuye a reducir el colesterol.

Según dice Rodas: "prácticamente, toda la planta puede ser aprovechada. Tanto el tronco del árbol, como las hojas y el fruto pueden convertirse en productos fitoterapéuticos como tinturas o decocciones. El agua de la cáscara cocida tiene propiedades antibióticas de amplio espectro".

Sus hojas y semillas son usadas para tratar parásitos y se recomienda en las menstruaciones irregulares y dolores reumáticos. Además, el fruto es un cosmético de primera que contribuye con la belleza del cabello y la piel.

2. Está en todas las cocinas

El Thymus vulgaris o tomillo, presente en todas las cocinas, tiene propiedades como antiséptico, antiespasmódico y antibiótico, por lo cual se utiliza para tratar dolores estomacales, cólicos y otros trastornos digestivos. Entre estos, combatir parásitos.

Es expectorante y antitusivo. Combate la gripe, tos, catarrros e incluso el asma. Asimismo, combate el mal aliento o halitosis. Se recomienda su alcohol para fortalecer la piel. Una gasa humedecida en infusión de la planta alivia y relaja los ojos cuando hay conjuntivitis.

Muchas plantas tienen contraindicaciones. El tomillo no debe ser usado como medicina por embarazadas y lactantes sin consultar al médico. Quienes sufren gastritis y problemas cardíacos no deben ingerir ese aceite, presente en las infusiones y decocciones.

3. No sólo para cocinar pollo agridulce

Conocido como condimento, especialmente en platillos de la cocina china, como el pollo agridulce, el jengibre o Zingiber officinalis, es otro de los vegetales que combaten diversas afecciones. Del jengibre se utiliza la raíz y es muy eficaz para combatir las náuseas, Tiene propiedades expectorantes y antitusivas y es usado para tratar resfríos o gripe.

Favorece y estimula el apetito y activa la digestión, debido a sus propiedades estimulantes del sistema circulatorio. Reduce el colesterol y según afirma Rodas, es muy útil para disolver trombos (coágulos en las arterias) y es un buen fortalecedor del sistema inmune.

Para preparar un jarabe de jengibre se pone a cocer con agua varios minutos, luego se agrega miel y se toma por cucharadas. También puede pasarse por el extractor y tomar el jugo o simplemente, comer pequeñas cantidades de la raíz.

4. La ruda, mágica y sanadora

Su nombre científico es Ruta graveolens, y si bien fue una de las plantas que trajeron los españoles, en nuestro país se ha desarrollado la especie Ruta chapalensis.

De origen europeo, era una de las plantas asociadas con prácticas mágicas y hasta la fecha, quienes mantienen una concepción mágica del mundo, la consideran protectora del hogar y se le utiliza para tratar el "mal de ojo", una de las creencias

importadas por la colonia a Mesoamérica.

Es utilizada con éxito para combatir al parásito que provoca la sarcoptosis o sarna. Además, previene y combate hemorragias internas, puesto que aumenta la resistencia capilar, por lo cual también ayuda a tratar las venas varicosas.

5. De la Edad Media al laboratorio

El *Rosmarinus officinalis* o romero es otra de las plantas consideradas mágicas traídas por los españoles a América. Se dice que puede hacer todo tipo de purificaciones e incrementar el poder mental.

Un baño de inmersión con agua tibia y algunas hojas de romero resulta muy relajante y nos llena de energía. Para la salud, se recomienda en problemas ginecológicos como irregularidad o ausencia de la menstruación. También es útil para problemas intestinales y alopecia (caída del cabello).

Según Rodas, puede usarse en la prevención de procesos degenerativos por sus propiedades antioxidantes. Igualmente, "encontramos un uso extendido para tratar dolores musculares", afirma el terapeuta.

Se dice que el champú de romero evita y disminuye la aparición de canas, dando al cabello negro un brillo especial.

Recuadros

- **El alimento puede ser nuestra medicina** Es conocida la frase: "que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento", del griego Hipócrates de Cos, llamado "Padre de la medicina" y a quien se atribuye una enciclopedia en la cual se recopilaban los datos de las plantas medicinales usadas en la antigua Grecia. En la Edad Media, los monasterios europeos tenían monjes llamados "herbolarios", a cargo de clasificar, procesar y resguardar las plantas con las que realizaban ungüentos, lociones, tinturas y otros que hasta la fecha se usan para combatir diversos padecimientos. Actualmente está muy en boga la búsqueda de un estilo de vida sano y cercano a la naturaleza, lo que ha significado un auge de la medicina natural y el consumo de productos fitoterapéuticos.
- **Preparados fitoterapéuticos en casa** Podemos preparar infusiones (apagar la planta en agua hirviendo, taparla y esperar unos minutos), decocciones (dejarla hervir unos momentos) o tinturas. Para hacer una tintura casera, se busca un frasco de vidrio oscuro y boca ancha, se ponen 3 partes de la planta, dos partes de alcohol (vodka, brandy), y una parte de agua purificada. Se guarda durante unos 15 días en un lugar oscuro,

agitando el frasco cada día. Cuando ha pasado el plazo aconsejado, se filtra en un colador o lienzo limpio y se envasa en frasquitos con gotero. Estas tinturas duran hasta un año.

- **Armando Cáceres, químico biólogo** Catedrático universitario y fundador de Farmaya, laboratorio de productos fitoterapéuticos, Armando Cáceres recuerda que en 1976 participó en un proyecto dedicado a estudiar las plantas medicinales para fomentar su uso adecuado en el interior. "A diferencia de otros proyectos que van de la capital al interior, el nuestro inició en las comunidades y terminó como Farmaya, donde procesamos las plantas para convertirlas en medicina natural", comenta. El autor del vademécum de plantas nativas, explica que el proceso para obtener un producto fitoterapéutico ético y de calidad es necesario contar con instalaciones apropiadas, además de un riguroso control de calidad. En Farmaya está instalado un sistema purificador de aire y para preparar cada lote, los espacios son desinfectados "igual que un quirófano", comenta. Las plantas para pulverizar se almacenan en un espacio diferente de las que se usarán en tinturas y todos los pasos del proceso siguen lo establecido en los estándares internacionales, los cuales garantizan que el producto pueda durar hasta cuatro años, a diferencia de los caseros, que mantienen sus propiedades lo más durante un año.