

PLANTAS CURATIVAS

Albahaca (DOLOR DE ESTÓMAGO)

Esta es una planta muy utilizada en la **cocina** para condimentar y aromatizar ensaladas, pescados cocidos o asados, o picada en sopas vegetales. Pero, además, es eficaz contra el **dolor de estómago**, la falta de apetito y el estreñimiento.

Para su cultivo es necesaria una **maceta** mediana que se llenará de tierra un poco arenosa. En ella se entierra la semilla a la misma profundidad que su tamaño y se cubre. Es conveniente añadirle media cucharadita de **café** y dejar que le dé el sol de vez en cuando, regándola con cierta frecuencia.

Artemisa (DIGESTIVO, MAL ALIENTO, MESTRUACIÓN, DESINFECTANTE, ANTIPARASITARIO Y ANOREXIA)

Se usa mucho en asados o **guisos**. Su aroma estimula el apetito y la secreción de los jugos gástricos, por lo que se utiliza para la **digestión** de los platos más pesados o con mayor cantidad de grasas. Además, es útil contra el **mal aliento** y las diarreas y ayuda al buen funcionamiento del hígado. También tiene la facultad de provocar y regular la **menstruación** en caso de períodos irregulares, y fue utilizada para ello por las mujeres de la antigua Grecia, que le atribuyeron también **propiedades abortivas**.

En general, es una planta que destaca por su acción **desinfectante** del tracto digestivo y por su efecto **antiparasitario**, y que también es útil para el tratamiento de trastornos como la **anorexia**. La artemisa florece en verano. De interés farmacéutico son las hojas y las extremidades floridas, que una vez recolectadas se secan al aire libre.

Mejorana (ANOREXIA Y DIGESTIVO)

En la cocina es una especie muy indicada para **asados**, carnes, sopas y guisos de verduras. Su similitud al orégano hace que sea un buen condimento para la pasta. Por otra parte, cabe destacar que es muy adecuada para problemas del aparato **digestivo**, abre el apetito y es indicada contra la **anorexia**. Se siembra en marzo o abril y no aguanta bien el frío. Se recoge cuando posee un mayor **aroma**, durante los meses de **julio y agosto**, para lo cual se corta por encima del segundo nudo y se ata en ramaletas que se ponen a secar al aire y boca abajo.

Menta (DIGESTIVO, DOLORES MENSTRUALES)

Esta es una planta muy usada en **ensaladas**, sopas, verduras y guisos, aderezándolos y haciéndolos más digestivos. También combina con los requesones y **quesos** frescos. En el tema de salud, es utilizada por sus beneficios para el aparato **digestivo** y para aliviar los dolores **menstruales**.

La menta crece fácilmente en maceta o en plena tierra y no requiere unos cuidados especiales, a excepción de una cierta **regularidad** en su riego. Se siembra en primavera y se utilizan las ramitas frescas para aromatizar los platos. Si se quiere secar para preparar **infusiones**, se tiene que recoger antes de que florezca, en verano, cortar por el segundo nudo y atar en ramillete, colgándolo boca abajo. Después, se guarda en un recipiente **hermético** que la preserve contra la humedad.

Orégano (DIGESTIVO, Y AYUDA AL FUNCIONAMIENTO DE VESICULA BILIAR Y EL HIGADO)

Tradicionalmente, es el más usado para aderezar **pizzas** y pastas, aunque también se puede combinar con las patatas guisadas, las carnes a la brasa o las **verduras**. Además de estos beneficios, el orégano es muy digestivo y contribuye al buen funcionamiento de la **vesícula biliar** y el hígado.

El clima **mediterráneo** es el más propicio para que se desarrolle esta planta, que únicamente necesita la luz del sol. Se recoge al **florecer**, cortándolo preferentemente a media altura para que, así, pueda volver a rebotar. Se seca también en ramillete y boca abajo. Luego, se tritura con un **molinillo** y se guarda herméticamente.

Romero (ES POSITIVO EN TRANSTORNOS GASTROINTESTINALES, DOLENCIAS RENALES, REUMA, GOTÁ, AGOTAMIENTO NERVIOSO)

En el mundo **gastronómico** se usa en pequeñas cantidades para guisos de carne, verduras, sopas de hortalizas, aves y setas. Influye positivamente en los trastornos **gastrointestinales**, dolencias renales, reuma, gota, agotamiento nervioso y ayuda a fortalecer a los convalecientes. Por su parte, el vino de romero tiene grandes propiedades **terapéuticas** y algunas personas aseguran que aumenta la **potencia sexual**.

Es un arbusto muy vistoso que crece en clima mediterráneo, a pleno sol o a media sombra. En invierno es necesaria la protección de las **macetas**, ya que es una planta que no resiste bien el frío. Florece de **marzo a mayo** con pequeñas flores azules. Las ramas tiernas pueden ser recogidas durante todo el año, aunque lo mejor es que se haga antes de florecer.

Salvia (AYUDA A HACER LA DIGESTION, TIENE EFECTOS SEDANTES Y DESINFECTANTES)

Sus hojas picadas sirven para **condimentar** sopas, guisos y verduras. Combina bien con los asados, pescados y quesos blandos. En cuanto a sus beneficios **medicinales**, cabe decir que ayuda a que se haga bien la digestión y, tomándola en infusión, es un buen medio para combatir la sudoración excesiva, usándose, además, para enjuagues buco-faringeos. Tiene efectos **sedantes y desinfectantes**, en general.

Esta planta se puede comprar en tiestos o hacer **esquejes** en primavera y recoger brotes y hojas durante todo el año. Si se quiere guardar seca, ha de recogerse antes de la floración y secarla al aire en un lugar fresco y **sombreado**.

Tomillo (ALIVIA LAS ALTERACIONES GÁSTRICAS O INTESTINALES, ACTUA CONTRA LA TOS)

Su principal cualidad gastronómica es que hace más digestivos y **apetitosos** los platos grasos. Además, la sopa de tomillo estimula el apetito. Sirve también para aliviar las **alteraciones gástricas** o intestinales y forma parte de muchos elixires, jugos y gotas contra la **tos**.

Es una planta mediterránea que crece entre 10 y 40 centímetros y que posee unas flores muy **vistosas** de color rosado. Se puede cultivar en macetas o jardineras y, para recogerla, es necesario que esté en flor, cortándola a dos dedos del suelo. Se ata en ramilletes y se seca boca abajo o tumbada en el suelo, a media sombra