

PLANTAS MEDICINALES QUE AYUDAN A COMBATIR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS Y CIRCULATORIAS

Observa las siguientes imágenes.



¿Qué son las plantas medicinales?

Son aquellas plantas que tienen propiedades para aliviar o curar algunas patologías, malestares físicos o anímicos. Se usan de diversas maneras para aliviar enfermedades y malestares por ejemplo para infecciones respiratorias empleamos: menta, orégano, jengibre, tomillo, wirawira, eucalipto, romero, extracto de semilla de pomelo y para mejorar la circulación empleamos: ortiga, jengibre, flor de tilo, ajo, romero, diente de león y cola de caballo.

Plantas que ayudan a las enfermedades respiratorias:

Eucalipto



Es más recomendable en cualquier afección respiratoria por ser expectorante (ayuda a expulsar el moco) y broncodilatador. Se puede usar en vaporización, infusiones, o simplemente quemando algunas ramas secas para aprovechar su humo aromático, en todas estas formas se puede sacar el provecho a sus propiedades desinfectantes y despejar las vías respiratorias o simplemente fortalecer el organismo

Menta



La menta es ideal para casos de congestión nasal sinusitis o bronquitis, mejora la circulación de la sangre local desinflamando las fosas nasales que producen taponamiento y ayudando a expulsar el moco.

Romero



Tiene una acción tónica, relaja y alivia la carga muscular, por lo que ayuda a relajar los músculos de la caja torácica en casos de dificultad respiratoria.

Plantas para mejorar la circulación

Ortiga



La infusión de ortigas es un excelente suplemento de hierro en el tratamiento de la anemia. Ayuda a regular la hipertensión combinada con espino y melisa. Es un remedio tradicional contra las varices.

Jengibre



Efectivo estimulante circulatorio y vasodilatador que ejerce también una acción anti colesterol. Se puede tomar el jengibre en polvo disuelto en agua caliente, en tintura o en capsulas, además alivia el frío en pies y manos.

Flor de tilo



Las flores de tilo de hoja pequeña contribuyen a reducir el estrés y tensión asociados a hipertensión. Se utilizan también para fortalecer las arterias y aliviar las cefaleas derivadas de la hipertensión.

Ajo



Ayuda a impedir el aumento del colesterol y tiene una acción anticoagulante beneficiosa para el tratamiento de la trombosis y la arterioesclerosis. Se toma el ajo crudo en jugo o en capsulas.

Romero



Tónico circulatorio tradicionalmente utilizado para fortalecer el corazón, reducir las varices y prevenir la arterioesclerosis. Se combina con melisa en infusión para evitar los dolores de cabeza derivados de la hipertensión.

Diente de león



Es una poderosa planta depurativa que nos ayuda a eliminar eficazmente los líquidos que se retienen en el organismo. Por ese motivo el diente de león también es un gran aliado de la buena circulación sanguínea.

Cola de caballo



La cola de caballo se destaca por su poderoso efecto diurético que nos ayuda a eliminar los líquidos retenidos. Recordemos que la retención de líquidos desmejora la circulación y puede generar problemas de corazón.