

Las 10 hierbas más importantes para la salud

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Antes de la llegada de los medicamentos farmacéuticos, los remedios naturales eran los medicamentos de confianza, y hoy en día pueden funcionar tan bien como en el pasado. Aquí encontrará el uso y los beneficios de 10 hierbas y plantas medicinales importantes, muchas de las cuales puede cultivar usted mismo
- › El aloe vera o sábila, puede aliviar afecciones de la piel, como quemaduras, erupciones cutáneas, cortadas, rasguños y afecciones más graves, como la psoriasis; la hierba de limón se ha utilizado tradicionalmente para tratar los dolores de estómago, la presión arterial alta, el resfriado común, las convulsiones, el dolor y vómito
- › El té de hoja de diente de león ofrece propiedades diuréticas, laxantes y de ayuda digestiva, mientras que el té preparado con la raíz de diente de león cuenta con propiedades desintoxicantes y puede ayudar a aliviar los problemas del hígado, la vesícula biliar y la próstata
- › El té de manzanilla ofrece un valioso apoyo para la reparación del ADN y es conocido por promover la relajación, aliviar el estrés, la inflamación y mucho más; la salvia también cuenta con efectos calmantes y puede aliviar los problemas digestivos, fortalecer el sistema inmunológico y combatir la inflamación
- › La equinácea cuenta con una larga historia de uso para numerosas infecciones y tiene efectos de refuerzo inmunológico; la ashwagandha es un potente adaptógeno que ayuda al cuerpo a manejar y adaptarse al estrés, ya que equilibra el sistema inmunológico, el metabolismo y los sistemas hormonales

Antes de la llegada de los medicamentos farmacéuticos, los remedios naturales eran los medicamentos de confianza, y hoy en día pueden funcionar tan bien como en el pasado. Aunque existen miles de plantas, que individualmente pueden tener propósitos medicinales, algunas son más famosas que otras y pueden aliviar las dolencias comunes.

Aquí encontrará el uso y los beneficios de 10 hierbas y plantas medicinales importantes, muchas de las cuales puede cultivar usted mismo para tenerlas disponibles.

1. Aloe vera

El **aloe vera** es una planta suculenta conocida por sus propiedades relajantes, especialmente para afecciones de la piel como quemaduras, erupciones, cortadas y rasguños, así como para afecciones más graves como la psoriasis. Tengo cientos de plantas de aloe vera en casa y las utilizo diariamente como tópico para la piel y para consumir. Es una de mis plantas medicinales.

En un estudio con animales, un extracto etanólico de gel de aloe vera demostró una actividad antipsoriásica general del 81.9 %. Su capacidad para la curación de heridas proviene de las propiedades desinfectantes, antimicrobianas, antivíricas, antifúngicas, antibióticas y antibacterianas del gel.

Las propiedades relacionadas con un compuesto conocido como glucomanano también ayudan a acelerar la cicatrización de heridas y el crecimiento de células en la piel. Como adaptógeno, el gel de aloe vera también se puede utilizar de manera interna para ayudar al cuerpo a adaptarse al estrés.

El aloe vera contiene aproximadamente 75 compuestos potencialmente activos, incluyendo lignina, saponinas, ácidos salicílicos y 12 antraquinonas (compuestos fenólicos conocidos tradicionalmente por sus efectos laxantes). También proporciona campesterol, β -sisosterol, lupeol, al igual que hormonas auxinas y giberelinas que ayudan en la curación de heridas y ofrecen una acción antiinflamatoria.

La pulpa contiene la mayoría de los compuestos curativos, incluyendo polisacáridos, como la manosa (la cual es excelente para la salud intestinal y ofrece beneficios de estimulación inmunológica), al igual que aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita pero que no puede producir, polifenoles, antioxidantes, esteroides (ácidos grasos valiosos), vitaminas y minerales.

Aunque se puede adquirir este gel en la mayoría de las farmacias y tiendas naturistas, si lo cultiva siempre lo tendrá disponible en caso de una cortada, raspadura o incluso en caso de un brote de psoriasis. Para uso medicinal, es necesario seleccionar una especie de aloe con hojas gruesas y "carnosas." El Aloe Barbadensis Miller es una excelente opción y una de las más populares.

Para su cosecha, es importante seleccionar una hoja madura del exterior de la planta; con un cuchillo afilado, corte la hoja lo más cerca a la base como sea posible. Retire las espinas al cortar a lo largo de cada lado.

- **Para uso tópico** — Simplemente corte una pieza de 2.5 a 5 centímetros, pártala a la mitad para sacar el gel y aplíquelo directamente sobre la piel. Aparte de calmar las quemaduras, incluyendo quemaduras solares, cortadas o rasguños, también funciona como loción de afeitar para hombres. Para las quemaduras solares, el gel fresco del aloe es el remedio más efectivo conocido.
- **Para uso interno** — Para su consumo, se puede utilizar un pelador de papas para remover la cáscara exterior, raspar el gel y colocarlo en un recipiente de vidrio pequeño. Es bueno mezclarlo con un poco de jugo de limón. Únicamente mezcle ambos ingredientes en una licuadora para crear una deliciosa dosis que le ayudará a estimular el sistema inmunológico.

Aunque el aloe vera fresco es muy seguro, no se debe utilizar de manera interna o externa si existe alguna alergia. Si tiene dudas, es necesario realizar una prueba epicutánea en un área pequeña para asegurarse de que no existan indicios de reacciones alérgicas.

2. Hierba de limón (limoncillo)

La hierba de limón es una hierba caracterizada por su distintivo sabor a limón y aroma a cítricos, la cual se ha utilizado tradicionalmente para tratar dolores de estómago, presión arterial alta, resfriado común, convulsiones, dolor y vómito. El portal *Organic Facts* menciona los siguientes beneficios:

"Alivio para el insomnio, trastornos estomacales, trastornos respiratorios, fiebre, dolor, hinchazón e infecciones. La actividad antioxidante de la hierba de limón mantiene al sistema inmunológico y protege contra el Staphylococcus aureus resistente a los antibióticos.

Incluso ayuda a mantener los niveles de colesterol en óptimas condiciones, así como a controlar la diabetes tipo 2 y promover una piel saludable. Se utiliza ampliamente en la aromaterapia y ayuda a combatir la fatiga, la ansiedad y el olor corporal."

Las hojas y el aceite esencial extraído son las partes más comúnmente utilizadas y, de acuerdo con la modalidad, pueden utilizarse por vía oral, aplicarse tópicamente o inhalarse (como aromaterapia) para las siguientes condiciones:

Al difundir unas cuantas gotas de aceite de hierba de limón, puede aliviar el estrés, la ansiedad, la irritabilidad y el insomnio.

Ayude a relajar y tonificar los músculos. Alivie el dolor muscular, cólicos menstruales y dolores de cabeza al frotar unas gotas de aceite en el área junto con el aceite portador, o al difuminarlas como un tratamiento de aromaterapia.

Ayude a relajar los pies cansados al mezclar el aceite esencial con 2 cucharadas de sal de Epsom y agua tibia. También se puede crear un aceite de masaje para los pies con 1 onza de aceite de hierba de limón diluido, 1 onza de aceite de almendra dulce, una gota de aceite de geranio puro y dos gotas de aceite esencial de sándalo puro. Es recomendable almacenarlo en una botella oscura en un lugar fresco y seco.

Trate las cortadas y rasguños con una pequeña cantidad de aceite esencial diluido sobre el área. El aceite esencial de hierba de limón cuenta con propiedades

antibiopelícula contra el estafilococo aureus e interrumpe el crecimiento de bacterias en el cuerpo.

Trate los problemas gastrointestinales al consumir té de hierba de limón o agua infusionada. El aceite de hierba de limón cuenta con efectos antiulcerosos, estimula la digestión y ayuda a regular la función intestinal.

Mejore el sueño con una taza de té de hierba de limón o de agua infusionada antes de acostarse.

Alivie los dolores de cabeza, musculares y articulares, así como espasmos musculares y esguinces, ya sea al aplicar un aceite esencial diluido por vía tópica, inhalar el aroma mediante la difusión del aceite esencial, o consumir té de hierba de limón o agua infusionada.

Mejore la sensibilidad a la insulina al consumir té de hierba de limón o agua infusionada. El citral presente en la hierba de limón demostró su excelente capacidad para regular la glucemia y mejorar la sensibilidad a la insulina; las pruebas demuestran que el contenido de citococos e infusiones es el mismo que el de la hierba de limón fresca.

El té es básicamente una infusión débil. También se puede preparar la hierba de limón cocida.

Sin embargo, tenga en cuenta que el aceite esencial de hierba de limón puede reducir la glucemia y por lo tanto puede contraindicarse para las personas que consumen medicamentos orales para la diabetes o hipertensión, así como para las personas diabéticas e hipoglucémicas.

Tome precauciones especiales si ha sido diagnosticado con diabetes o hipoglucemia, al igual que si algún familiar sufre de dichas afecciones.

Trate el cabello graso al masajear unas cuantas gotas de aceite esencial diluido en el cuero cabelludo y deje reposar durante 15 minutos antes de lavarlo como es

habitual.

Con sus propiedades antimicóticas y antibacterianas, el aceite esencial de hierba de limón diluido se puede utilizar como desodorante natural.

3. Diente de león

El diente de león contiene vitaminas A, B, C y D, y se puede utilizar como un remedio para la fiebre, los forúnculos, la diarrea y la diabetes. El té de hoja de diente de león ofrece propiedades diuréticas, laxantes y de ayuda digestiva, mientras que el té preparado con raíz de diente de león cuenta con propiedades desintoxicantes y puede ayudar a aliviar los problemas del hígado, de la vesícula biliar y de la próstata.

La raíz de diente de león también es antirreumática y puede ayudar a disolver los cálculos urinarios. Las hojas de diente de león generalmente se recolectan durante la primavera, mientras que las raíces a menudo se cosechan en otoño o invierno, ya que se consideran más dulces durante dichas estaciones.

Dado que los dientes de león se encuentran ampliamente disponibles y es extremadamente fácil de cultivar, puede cosecharlo fácilmente para preparar tés a partir de ingredientes frescos. También se pueden comprar bolsas de té de raíz u hojas secas de diente de león orgánico.

Mientras que el té de diente de león se considera generalmente seguro para el consumo, puede causar reacciones alérgicas como picazón, erupciones y secreción nasal en personas alérgicas a la ambrosía y a otras plantas relacionadas, como la manzanilla, el crisantemo y la caléndula.

4. Salvia

La salvia se ha utilizado como un medicamento durante miles de años y cuenta con una larga lista de posibles beneficios para la salud, que incluyen los siguientes:

Facilita la digestión – El ácido rosmarínico que se encuentra en la salvia actúa como un agente antiinflamatorio que calma el estómago y previene los espasmos gástricos. La salvia puede ayudar a reducir la incidencia a la diarrea y gastritis.

Aumenta la función cognitiva – La investigación ha demostrado que incluso pequeñas cantidades de salvia, consumidas como alimento o inhaladas como aceite esencial, pueden ser un estimulante cerebral eficaz, al aumentar la concentración, la memoria y la retención.

Los estudios in vitro y en animales han confirmado que numerosas especies de salvia contienen compuestos activos que mejoran la actividad cognitiva y protegen contra enfermedades neurodegenerativas como [el Alzheimer](#) y otros tipos de demencia.

Mejora la salud ósea – La salvia contiene niveles superiores de vitamina K, los cuales junto con su alto contenido de calcio fortalecen a los huesos y dientes.

Facilita el manejo de la diabetes – La salvia posee compuestos conocidos por imitar a los medicamentos que normalmente son recetados para controlar la diabetes. Como tal, parece regular e inhibir la liberación de glucosa almacenada en el hígado, la cual equilibra la glucemia, lo que ayuda a prevenir la diabetes tipo 2 o ayuda a controlar la enfermedad ya presente.

Los autores de un estudio publicado en el *British Journal of Nutrition* explicaron lo siguiente: "Sus efectos en los niveles de glucosa en ayunas y sus efectos similares a la metformina, sugieren que la salvia puede ser útil como complemento alimenticio en la prevención de la diabetes mellitus tipo 2 mediante la reducción de la glucosa plasmática de las personas en riesgo."

Promueve la salud de la piel – Dadas sus numerosas propiedades antioxidantes, la salvia es útil para contrarrestar el envejecimiento, como manchas de la edad, líneas de expresión y arrugas. Dichos antioxidantes protegen contra los radicales libres que dañan las células de la piel y causan envejecimiento prematuro. Algunos han

experimentado resultados positivos al utilizar salvia en forma de tintura o ungüento tópico para tratar afecciones de la piel como el acné, la eccema y la psoriasis.

Fortalece la inmunidad – Los investigadores sugieren que la salvia contiene propiedades antimicrobianas que, al aplicarse en forma de un aceite esencial, es eficaz para inhibir el crecimiento de bacterias como el *Staphylococcus aureus*.

Además, la salvia es un expectorante natural y es realmente útil para eliminar el moco y reducir la tos. Se recomienda añadir una gota de aceite esencial de salvia a una taza de té o de agua caliente cada vez que tenga un resfriado.

Trata la inflamación – Los compuestos antioxidantes de la salvia pueden ayudar a neutralizar los radicales libres y evitar que generen estrés oxidativo en el cuerpo. La salvia es efectiva para reducir la inflamación que afecta al cerebro, corazón, articulaciones, músculos, sistemas de órganos y piel. Para reducir la inflamación, se recomienda masticar hojas de salvia fresca, preparar un té o aplicar tintura de salvia.

Alivia los dolores – El aceite esencial de salvia puede utilizarse durante el baño o incorporarse en un aceite de masaje para ayudar a relajar los músculos. Al combinarse con un aceite portador y al aplicarse en la parte inferior del abdomen, el aceite esencial de salvia también puede ayudar a calmar los cólicos menstruales y el dolor.

5. Manzanilla

La manzanilla es una de las fuentes más elevadas de polifenol apigenina, el cual es un poderoso inhibidor de la enzima en la superficie de las células conocida como CD38. Aunque el CD38 es útil para la función inmunológica, también es un consumidor importante de NAD +, la cual es la coenzima más importante del cuerpo.

La NAD + es necesaria para alimentar otra enzima conocida como PARP, la cual es una enzima instrumental en la reparación del ADN dañado. Al exponerse regularmente a los campos electromagnéticos, el PARP se activa regularmente y consume NAD +. Esta es

una de las razones por las que el NAD + es tan insuficiente en la mayoría de las personas, además de que el envejecimiento simplemente tiende a disminuirla.

Cuando el NAD + disminuye, el PARP deja de funcionar, y no se logra reparar el daño al ADN. Esta es una de las razones por las que mantengo mis niveles de NAD + elevados y utilicé manzanilla todas las noches.

Asimismo, supuestamente los aceites volátiles que se encuentran en las flores de manzanilla son responsables de la mayoría de sus propiedades beneficiosas, las cuales incluyen las siguientes capacidades:

- Calmar los nervios, promover la relajación general, aliviar el estrés y controlar el insomnio.
- Aliviar las alergias, inflamaciones e infecciones.
- Reducir los espasmos musculares.
- Disminuir las náuseas y la flatulencia.
- Aliviar las dolencias estomacales, gastritis, colitis ulcerosa, enfermedad diverticular, enfermedad de Crohn y síndrome del intestino irritable.

La manzanilla no debe consumirse por personas alérgicas a las margaritas, asters, crisantemos o ambrosías.

La manzanilla es conocida por interactuar con algunos medicamentos y sustancias, por lo que se recomienda prudencia con el consumo de medicamentos antiplaquetarios, para la presión arterial, para la diabetes, sedantes, anticoagulantes y medicamentos descompuestos por el hígado, como las estatinas y antifúngicos.

6. Equinácea

Antes de la llegada de los antibióticos, **la equinácea** se utilizaba como cura general para numerosas infecciones y heridas, incluyendo la malaria, escarlatina y sífilis. Hace siglos, los nativos americanos utilizaban la equinácea para ayudar a tratar el resfriado común. Hoy en día, los usos comunes incluyen:

- **Como impulsador del sistema inmunológico** – Los compuestos de la equinácea pueden ayudar a mejorar el sistema inmunológico. En un estudio publicado en *Integrative Cancer Therapies*, la equinácea demostró ayudar a reducir la gravedad y la duración de los resfriados si se administra de inmediato cuando aparecen los síntomas. Sin embargo, si utiliza equinácea varios días después del resfriado, no genera beneficios.
- **Como combatiente de bacterias y virus** – La equinácea contiene un compuesto llamado equinaceína, la cual puede ayudar contra las infecciones bacterianas y virales. De acuerdo con un estudio en *Pharmaceutical Biology*, la equinácea mostró propiedades antimicrobianas y es eficaz contra 15 bacterias patógenas diferentes y dos hongos patógenos.
- **Como acelerador de la reparación epidérmica** – Cuando se aplica a una herida, la equinácea puede ayudar a acelerar la formación de nuevas células de la piel, mientras ayuda a prevenir las infecciones gracias a sus propiedades antibacterianas. Según un estudio en el *Journal of Ethnopharmacology*, el equinacósido es el compuesto responsable de la curación de las heridas, la cual se encuentra presente en numerosas variedades de la flor.

Para mayor información sobre esta valiosa planta y sobre sus beneficios para la salud, consulte el artículo "[10 Beneficios de la equinácea](#)". Una de las maneras más fáciles de obtener los beneficios es con un té casero: Hierva $\frac{1}{4}$ de taza de equinácea seca a fuego lento en 8 onzas de agua filtrada durante 15 minutos.

7. Ashwagandha

La ashwagandha, conocida como hierba multiusos y "rejuvenecedora", se ha utilizado en la antigua medicina ayurvédica y china durante miles de años. Es una poderosa hierba adaptogénica, lo que significa que ayuda al cuerpo a manejar y adaptarse al estrés por medio del equilibrio del sistema inmunológico, metabolismo y sistemas hormonales.

La ashwagandha también cuenta con propiedades analgésicas naturales para el dolor, puede ayudar a aumentar la fuerza física y sus efectos rejuvenecedores pueden

promover la salud general cuando se utilizan de manera regular.

Los flavonoides y otros compuestos son los ingredientes activos que le otorgan a la ashwagandha sus múltiples propiedades poderosas.

En un estudio, los ananólidos bioactivos (esteroides naturales) de la ashwagandha se identificaron como agentes que suprimen las vías responsables de numerosas enfermedades relacionadas con la inflamación, incluyendo la artritis, el asma, [la hipertensión](#), la osteoporosis y el cáncer.

Los withanólidos de la ashwagandha también ofrecen propiedades inmunomoduladoras y son descritos como sustancias que pueden estimular o suprimir el sistema inmunológico para ayudar a combatir infecciones, cáncer y otras enfermedades.

Uno de los alcaloides de la ashwagandha, conocido como somniferina, ayuda a promover la relajación y el sueño profundo. Un estudio en la Universidad de Tsukuba en Japón, descubrió que puede aliviar el insomnio y el síndrome de piernas inquietas.

Como adaptógeno, la ashwagandha se utiliza con frecuencia para apoyar la función suprarrenal saludable, la cual puede verse afectada negativamente por el estrés persistente, ya sea físico o psicológico. La investigación demuestra que la raíz reduce los niveles de cortisol, restaura la sensibilidad a la insulina y ayuda a estabilizar el estado de ánimo.

La ashwagandha también apoya la salud sexual y reproductiva tanto en hombres como en mujeres, además puede utilizarse para aumentar la libido. En hombres que luchan con la infertilidad, se ha demostrado que la ashwagandha equilibra la hormona luteinizante, la cual controla la función de los órganos reproductores tanto en hombres como en mujeres.

Se ha demostrado que mejora la calidad del semen en hombres infértiles, al inhibir especies reactivas de oxígeno y mejorar las concentraciones de metales esenciales, incluyendo los niveles de zinc, hierro y cobre. Otra investigación sugiere que la ashwagandha puede mejorar la calidad del semen, ya que regula importantes hormonas reproductivas.

La ashwagandha también puede ayudar a aumentar los niveles de testosterona en hombres, lo que puede tener un efecto beneficioso en la libido y en el rendimiento sexual. En mujeres sanas, la ashwagandha ha demostrado mejorar la excitación, lubricación, orgasmo y satisfacción sexual en general.

Además, se ha demostrado que la capacidad de la ashwagandha para reequilibrar las hormonas (incluyendo la hormona tiroidea, el estrógeno y la progesterona) mejora el síndrome de ovario poliquístico y alivia los síntomas asociados con la menopausia.

La ashwagandha también cuenta con capacidades antitumorales y de producción sanguínea (hemopoyética), además beneficia a los sistemas cardiopulmonar, endocrino y nervioso central, todos "con poca o ninguna toxicidad asociada."

La ashwagandha no debe ser utilizada por las siguientes personas: mujeres embarazadas, ya que puede inducir el aborto; mujeres en periodo de lactancia, ya que puede tener un efecto en el bebé; y personas que consumen sedantes, ya que la ashwagandha puede aumentar los efectos sedantes.

Aunque la ashwagandha parece ser beneficiosa para los problemas de la tiroides, si tiene un trastorno de la tiroides debe consultar primero a su médico, ya que es posible que necesite modificar cualquier medicamento que consuma para ello. Para mayor información sobre esta planta increíblemente útil, consulte [mi artículo más reciente sobre la ashwagandha](#).

8. Aceite de CBD o cáñamo

[Los beneficios médicos del cannabidiol \(CBD\)](#) ahora son cada vez más reconocidos. Ahora sabemos que el cuerpo humano produce cannabinoides endógenos y que dicho [sistema endocannabinoide](#) (ECS) juega un papel importante en la salud humana al regular la homeostasis entre los sistemas corporales, como los sistemas respiratorio, digestivo, inmunológico y cardiovascular.

De acuerdo con *Project CBD*, se considera que al menos 50 afecciones mejoran con el CBD, incluyendo el dolor, las convulsiones, los espasmos musculares, las náuseas

asociadas con la quimioterapia, los trastornos digestivos, los trastornos neurológicos degenerativos, como la esclerosis múltiple y la enfermedad de Parkinson, los trastornos del estado de ánimo, la ansiedad, trastorno de estrés postraumático y la presión arterial elevada.

El CBD no genera adicción, no es psicoactivo, no produce "euforia" y desarrolla pocos o casi ningún efecto secundario peligroso. Existen pocos informes de consecuencias sociales o médicas negativas; de hecho, se ha demostrado que el CBD proporciona beneficios muy valiosos para aquellas personas con adicción a los opioides.

La producción de cannabinoides endógenos disminuye con la edad, y, según Carl Germano, nutriólogo clínico y experto en fitocannabinoides, la deficiencia de endocannabinoides se ha identificado en personas con migrañas, fibromialgia, síndrome del intestino irritable, enfermedades inflamatorias y neurológicas, y en una variedad de enfermedades resistentes al tratamiento.

Un artículo en *Translational Psychiatry* también encontró que los bajos niveles de anandamida (uno de los endocannabinoides que el cuerpo produce naturalmente) es un indicador estadísticamente positivo para la ansiedad inducida por estrés.

De acuerdo con Germano, una de sus mejores y más saludables opciones puede ser el aceite de cáñamo entero en lugar de CBD aislado (ya sea de cáñamo o cannabis). El motivo de esto es que el CBD es solo uno de los más de 100 fitocannabinoides diferentes que se encuentran en el cáñamo entero, y la acción sinérgica entre ellos puede producir mejores resultados.

De acuerdo con Germano, el CBD por sí solo no puede respaldar completamente la ECS del cuerpo. Necesita otros fitocannabinoides y terpenos, que también son muy complementarios de los fitocannabinoides. Para mayor información, consulte mi entrevista con Germano, la cual aparece en el artículo ["El sistema endocannabinoide y su importante rol en la salud humana."](#)

En el pasado, la hoja, la flor y el capullo de la planta de cáñamo no podían utilizarse en la producción de aceite de cáñamo rico en CBD. El aceite tenía que extraerse únicamente del tallo y del tronco de la planta, la cual es la parte menos concentrada.

Ahora se pueden utilizar todas las partes de la planta, lo que facilita el procesamiento y lo hace más económico, ya que los cannabinoides se encuentran más concentrados en las hojas, flores y brotes.

Mientras que la planta sin procesar puede aprovecharse, el procesamiento la hace más utilizable. Germano ofrece los siguientes consejos:

"[Para procesarlo], puede tomar una hoja, flor y capullo. Puede mezclarlo y almacenarlo en el refrigerador. Después de uno o dos días de exposición al calor, aire, luz y humedad, en cierta medida se descarboxilará para potenciar los beneficios aún más. Probablemente, una o dos onzas [de la planta cruda] sean suficientes para que funcione como una bebida saludable."

9. Cardo mariano

Aunque la mayoría de las personas consideran que el cardo mariano es una hierba inoportuna, en realidad posee notables beneficios medicinales que hacen que valga la pena tenerla disponible. Cabe destacar que el cardo mariano ha sido apreciado durante siglos por sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antivirales.

También es altamente considerado como un tónico para el hígado debido a las altas cantidades del compuesto químico conocido como silimarina. La silimarina es un grupo de flavonoides conocidos por ayudar a reparar las células hepáticas dañadas por sustancias tóxicas.

Como tal, el cardo mariano mejora en gran medida el funcionamiento general del hígado, con aplicaciones específicas relacionadas con la cirrosis hepática, la inflamación crónica del hígado y el daño hepático por el alcohol y otras sustancias intoxicantes.

También se ha demostrado que la silimarina previene la formación de cálculos biliares, apoya la salud de la próstata y trata el cáncer de próstata. Bajo las indicaciones del médico, puede considerar añadir el cardo mariano a su alimentación si se enfrenta a un

problema hepático como cirrosis, hepatitis, ictericia y enfermedad del hígado graso no alcohólico.

La silimarina también activa la proteína quinasa activada por AMP (AMPK), la cual es una enzima dentro de las células que desempeña un papel importante en el metabolismo, la homeostasis energética y la reparación celular. También inhibe el objetivo de rapamicina en mamíferos (mTOR), que cuando se activa crónicamente puede aumentar el riesgo a desarrollar cáncer.

Aunque todas las partes de la planta del cardo mariano son comestibles, la silimarina se encuentra únicamente en las semillas. Ya sea que pueda o no cultivar su propio cardo mariano, la planta orgánica de alta calidad es económica y se encuentra disponible en la tienda local de alimentos saludables.

A continuación, se muestran algunas de las numerosas formas en las que se puede incorporar esta hierba única en la alimentación:

- **En polvo** – Utilice un mortero para machacar las semillas de cardo mariano hasta crear un polvo que se puede añadir a las sopas, salteados y otros platillos
- **Ensaladas** – Debido a que toda la planta es comestible, puede añadir las flores, hojas, raíces y tallos de cardo mariano a las ensaladas o a los platillos cocidos
- **Batidos** – Para obtener un batido saludable para el hígado, remoje 2 cucharadas de semillas de cardo mariano en agua filtrada durante toda la noche; a la mañana siguiente agregue el cardo mariano (y agua de remojo), 1 taza de jugo de limón, 1/3 taza de bayas de lycium y 1,5 tazas de hielo a la licuadora y licúe hasta que la mezcla este homogénea
- **Bocadillos** – Aunque toma un poco de tiempo acostumbrarse, las semillas de cardo mariano se pueden comer solas
- **Té** – Aplaste una o ambas semillas de cardo mariano junto con las hojas secas para crear una mezcla de té que pueda remojar en un infusor con agua caliente; añada un endulzante saludable de su elección para atenuar el sabor un poco amargo, o añada una bolsita de té de menta para un sabor diferente

10. Tulsi

El tulsi, también conocido como albahaca santa, es una hierba ayurvédica considerada como vital en la India. Al igual que la ashwagandha, es un potente adaptógeno con propiedades antibacterianas, antivíricas, antifúngicas, antiinflamatorias, analgésicas, antioxidantes y adaptogénicas, solo por mencionar algunas.

Existen numerosos productos fabricados con tulsi disponibles en la actualidad, incluyendo té, tabletas, polvo, extractos y aceites esenciales. Entre sus muchos beneficios, el tulsi puede ayudar a:

Controlar los niveles de glucosa en la sangre – El tulsi tiene efectos hipoglucemiantes e hipolipidémicos, que pueden ser beneficiosos para los diabéticos. Un estudio en ratas diabéticas observó que después de recibir el polvo de la hoja, los animales demostraron "una reducción significativa de la glucemia en ayunas, al igual que una reducción del ácido urónico, los aminoácidos totales, el colesterol total, los triglicéridos, los fosfolípidos y los lípidos totales."

Aumentar la inmunidad – Se encontró que el extracto de hoja de tulsi cuenta con un potencial inmunoterapéutico en mamíferos. Los investigadores observaron que el "extracto acuoso crudo del *O. sanctum* (hoja) posee algunos principios biológicamente activos que son antibacterianos e inmunomoduladores por naturaleza."

Aliviar el estrés y la ansiedad – Los compuestos que se encuentran en el extracto de la hoja, como la ocimarina y ocimumósidos A y B, cuentan con efectos antiestrés. Una prueba realizada en personas encontró que consumir el extracto de la planta puede ayudar a aliviar el trastorno de ansiedad generalizada.

Mejorar la salud dental – El uso del té de tulsi como enjuague bucal puede ofrecer beneficios para la salud oral. Un estudio encontró que un enjuague bucal a base de hierbas naturales como el neem, aceite de clavo, tulsi y muchos más fueron capaces

de inhibir las bacterias orales como el Actinomyces sp., E. nodatum, p. intermedia y más.

Mejorar la función cognitiva – Un estudio encontró que las ratas inducidas por demencia habían mejorado la cognición después de recibir el extracto de hoja de tulsi.

Promover la salud del hígado – El tulsi puede tener efectos hepatoprotectores y se encontró que ayuda a proteger contra el daño hepático inducido en las ratas.

Proteger contra diferentes tipos de infecciones – Se cree que el Tulsi ayuda a aliviar numerosas infecciones bacterianas, incluyendo infecciones del tracto urinario, infecciones dérmicas causadas por el Staphylococcus aureus y otras infecciones del tracto respiratorio como la neumonía.

Aliviar el dolor – Consumir té de tulsi puede ayudar a adquirir las propiedades antipiréticas, antiinflamatorias y analgésicas. Un estudio señala que esta planta puede ser una excelente alternativa potencial a los antiinflamatorios no esteroideos (AINEs).

Fuentes y Referencias

- [Ver todas las referencias](#)