



Plantas medicinales y salud

Ashwagandha (Bufera)

Energía, fuerza y alivio del estrés

La bufera -*Withania somnifera*- se conoce como el ginseng indio; en medicina ayurvédica se utilizan sus raíces de la misma manera que en la medicina tradicional china se hace con el ginseng. Las propiedades de esta magnífica planta son idóneas para aumentar el nivel de energía, la fuerza, el vigor y lograr un completo rejuvenecimiento del cuerpo, y además tiene capacidad para aliviar el estrés. Ayuda a reforzar el sistema nervioso y también se utiliza con resultados positivos para evitar el envejecimiento prematuro. Ayuda a normalizar el funcionamiento del cuerpo, estabilizando y manteniendo la secreción de enzimas. La bufera tiene un efecto adaptógeno de alivio del estrés que permite mejorar la condición física y contribuye a superar el estrés propio de la vida cotidiana. Aumenta la resistencia fisiológica y protege contra los efectos del estrés. Es particularmente benéfica para ciertos trastornos asociados al estrés, tales como la artritis, la hipertensión, la diabetes y el envejecimiento prematuro. dosis: tome a diario entre 2 y 6 cápsulas o de 1 a 3 gramos de extracto disuelto en agua caliente o en leche. Consuma de una sola vez la dosis diaria o divídala en dos o tres dosis. No es recomendable para personas que padezcan enfermedades del hígado o trastornos digestivos.

Brahmi

Suplemento para un mejor rendimiento mental

Brahmi -*Bacopa monnieri*- es una planta utilizada tradicionalmente en la medicina Ayurveda que ha adquirido reputación en todo el mundo como refuerzo para la memoria, idónea para mejorar la alerta mental y el poder de concentración. Generalmente se utiliza como antioxidante y tiene la capacidad de mejorar el funcionamiento de las neuronas. Ayuda a aliviar la congestión cerebral. Esta planta se utiliza para mejorar la capacidad de asimilación en el aprendizaje, la habilidad oratoria y el poder de la imaginación, aliviar tensiones nerviosas y mentales, y se recurre a ella en casos de crisis nerviosas. El consumo de brahmi puede ayudarle a experimentar un mayor bienestar durante periodos de agitación nerviosa, ansiedad, fatiga, torpor mental e hiperactividad mental. De gran valor para la cura del trastorno por déficit de atención, esta planta induce a sentir calma y paz a la vez que facilita la concentración estimulando la actividad neuronal. También sirve para purificar la sangre, es de utilidad en el tratamiento de inflamaciones y en el control de la presión sanguínea. Se considera que brahmi es la planta medicinal más eficaz para la regeneración de las células nerviosas y del cerebro.

dosis: tome a diario entre 2 y 6 cápsulas o de 1 a 3 gramos de extracto disuelto en agua caliente o en leche. Consuma de una sola vez la dosis diaria o divídala en dos o tres dosis.

Neem o Lila de la India

Purificador del sistema inmunitario

La lila de la India - *Azadirachta indica* – se conoce como el árbol que “palia la enfermedad” y en cada aspecto de la cultura y ciencia tradicional india se hace alusión al mismo. Ya en los primeros tratados de medicina escritos en sánscrito se alude a las propiedades benéficas del fruto, semillas, aceite, raíces y corteza de la lila de la India. Desde tiempos inmemoriales la medicina unani y ayurvédica se sirvió de cada una de ellas. La lila de la India potencia el sistema inmunitario y ayuda al cuerpo a combatir las infecciones. Tiene propiedades bactericidas, fungicidas y purificadoras de la sangre. La lila de la India es útil para el tratamiento de trastornos de la epidermis y ayuda a mantener una piel sana y resplandeciente.

dosis: tome a diario entre 2 y 6 cápsulas o de 1 a 3 gramos de extracto disuelto en agua caliente o en leche. Consuma de una sola vez la dosis diaria o divídala en dos o tres dosis. No se recomienda su ingestión durante el embarazo o en caso que se desee concebir.

Triphala

Agente purificador completo - digestión

Triphala - tres frutos - es una fórmula ayurvédica compuesta de tres partes equivalentes del fruto de plantas medicinales: Amla (grosella de la India), belérico (Terminalia bellirica) y chebúlico myroblan (Terminalia chebula). En la medicina Ayurveda se utiliza Triphala como agente purificador completo. Triphala ayuda a desintoxicar y limpiar el colon. También purifica la sangre y elimina toxinas del hígado. Otras virtudes de la triphala incluyen reducir algunos tipos de colesterol (colesterol sérico) y bajar la alta presión sanguínea. Triphala se utiliza para estimular el sistema inmunitario, mejorar la digestión y aliviar el estreñimiento. Un dicho popular de India dice: “¿No tienes madre? No es un gran problema siempre que no falte triphala en tu vida”.

dosis: tome a diario entre 2 y 6 cápsulas o de 1 a 3 gramos de extracto disuelto en agua caliente o en leche. Consuma de una sola vez la dosis diaria o divídala en dos o tres dosis. No se recomienda su ingestión durante el embarazo.

Amla

Vitamina C - antioxidante

Los rishis, antiguos sabios de India, describieron en los tratados de Ayurveda la importancia de Amla, también conocida como grosella de la India, por sus grandes propiedades para desintoxicar el cuerpo, evitar el envejecimiento prematuro y reforzar el sistema inmunitario. Las virtudes sanadoras de Amla se pueden atribuir a su alto contenido en vitamina C. Amla tiene propiedades antioxidantes y ayuda a combatir los radicales libres. Se considera uno de los más potentes agentes regeneradores, particularmente de la sangre, los huesos, el hígado, el corazón y la piel. Amla equilibra el ácido estomacal, nutre el cerebro y favorece el funcionamiento de la mente, beneficia al corazón, refuerza los pulmones, estimula la salud del cabello, reduce la temperatura corporal, elimina toxinas, incrementa la vitalidad, mejora la vista y el tono muscular. Su alto contenido en vitamina C ayuda al cuerpo a digerir mejor los alimentos y a asimilar minerales como el hierro; también refuerza las reacciones químicas del metabolismo.

dosis: tome a diario entre 2 y 6 cápsulas o de 1 a 3 gramos de extracto disuelto en agua caliente o en leche. Consuma de una sola vez la dosis diaria o divídala en dos o tres dosis.

Estevia

Edulcorante natural - estabiliza el nivel de azúcar en la sangre

Los indios guaraníes del Paraguay han utilizado durante siglos la estevia (stevia rebaudiana) o hierba dulce - un género de la familia de los girasoles - para fines medicinales y nutritivos. Su característica más evidente y notable es el sabor dulce. Sin embargo, el dulzor no se debe a moléculas basadas en carbohidratos, sino a diversas moléculas no calóricas denominadas glicósidos. La investigación médica ha demostrado el potencial de sus cualidades en el tratamiento de la obesidad e hipertensión (alta presión sanguínea). Debido a que la estevia tiene un efecto insignificante sobre la glucosa de la sangre, e incluso mejora la tolerancia a la glucosa, es conveniente como edulcorante natural para la gente en régimen de dieta baja en carbohidratos y para los diabéticos, dado su poder para estabilizar el nivel de azúcar de la sangre. Inhibe el crecimiento de la bacteria que produce sarro y, por lo tanto, es eficaz para la prevención de la caries.

Dosis: de 1 a 3 gramos diarios disueltos en agua caliente o en leche, o añadidos a su té con leche o té de hierbas.

Shatavari

Salud para la mujer

Shatavari (Asparagus racemosus) es una enredadera que crece en regiones selváticas de India. Se considera que Shatavari, cuyo significado en sánscrito es “aquella que posee cien esposos”, es la planta óptima para un buen equilibrio del sistema endocrino femenino. Shatavari purifica la sangre y nutre los órganos del aparato reproductor femenino. Favorece la fertilidad, nutre el útero y el óvulo, fortalece los órganos del aparato reproductor femenino que protegen el feto durante los primeros estadios del embarazo y es recomendable como tónico para los días posteriores al parto. Shatavari potencia la producción de estrógenos y, por lo tanto, ayuda a prevenir muchas enfermedades a la vez que estimula la producción de leche de las madres en estado de lactancia. Shatavari es muy útil para aquellas mujeres que padecen un nivel bajo de estrógenos naturales debido a la menopausia.

dosis: tome a diario entre 2 y 6 cápsulas o de 1 a 3 gramos de extracto disuelto en agua caliente o en leche. Consuma de una sola vez la dosis diaria o divídala en dos o tres dosis.

Damos esta información a modo didáctico y en ningún caso debe anteponerla a los consejos dados por su médico u otro profesional de la dietética.