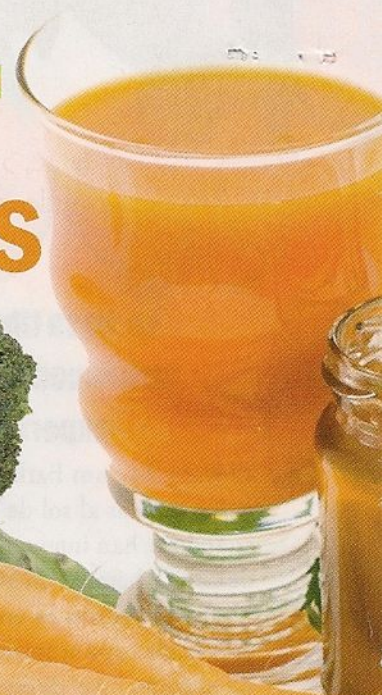


# Plantas medicinales con fines terapéuticos (fitoterapia)



todo el día; Infusiones Depurativas: alcachofera, boldo, cardo mariano, diente de león, fumaria...  
Infusiones Digestivas: anís estrellado, anís verde, Artemisa, genciana, hierba luisa, hipérico, manzanilla, poleo, regaliz, salvia, tomillo...  
Infusiones Relajantes: espino blanco, tila, melisa, manzanilla...  
Infusiones Sistema Respiratorio: romero, tomillo, raíz de malvavisco...

Igualmente podemos disfrutar de los zumos naturales de frutas y verduras, que nos aportan una gran cantidad de vitaminas y minerales necesarios. El mejor momento para beber un zumo vegetal es en ayunas, evitando que las frutas se mezclen en el estómago con otros alimentos que necesitan mucho más tiempo para ser digeridos y por tanto retienen en el estómago el zumo, provocando fermentaciones que impiden el buen aprovechamiento de las vitaminas y enzimas del licuado.

Por ejemplo, un zumo rico en calcio para aprovechar el alto contenido en calcio de



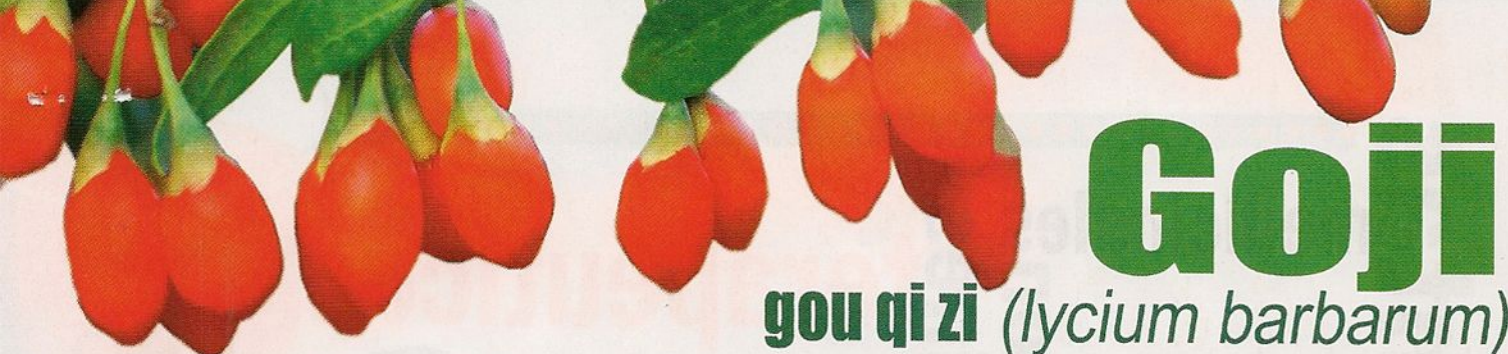
El uso de las plantas medicinales con fines terapéuticos (fitoterapia) se remonta hasta la antigüedad. Ha sido y sigue siendo la principal forma de cuidar y mantener una salud sana y equilibrada. Teniendo en cuenta no sólo el estado físico de los distintos órganos y tejidos del cuerpo, sino emociones, pensamientos y espíritu. Tan importantes son unos como otros para alcanzar el bienestar, recuperar la salud o simplemente mejorarla. Y es precisamente por esto que en estas últimas décadas se ha podido observar un renovado interés por las plantas medicinales debido a un mayor cuidado de la salud, entendida lógicamente como un estado general de bienestar. La fitoterapia se basa en la acción de las plantas sobre el individuo en su totalidad.

Sabemos que numerosos trastornos de la salud van asociados a prácticas culturales, hábitos alimentarios o alteraciones ecológicas y reflejan a menudo el distanciamiento del individuo de la naturaleza y de un estilo de vida natural. En los casos de sobrecarga alimentaria, el hígado y el riñón, como motores de funcionamiento del cuerpo humano, no permiten la asimilación de los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento de cuerpo y mente.

Las siguientes plantas, cuando se ingieren diariamente, pueden ayudar a disolver y eliminar las dificultades renales, el ácido úrico, el ácido oxálico, los fosfatos y los aminoácidos; mejorana, uña de gato, raíz de consuelda, semillas de hinojo, achicoria, uva ursi, raíz de hortensia, ulmaria, raíz de malvavisco y vara de oro.

Igualmente, para limpiar el hígado, para mejorar su rendimiento, en momentos de gran malestar o en los cambios de estación, se puede preparar una mezcla de plantas; raíz de diente de león, raíz de regaliz, raíz de ñame silvestre, raíz de Polimnia, cardo mariano, raíz de consuelda, agrimonia, corteza de agracejo y corteza de roble.

A través de infusiones y tisanas podemos beneficiarnos de todas las propiedades que nos aportan las plantas y que además pueden tomarse a lo largo de



# Goji

**gou qi zi** (*Lycium barbarum*)

**La baya tibetana, el fruto que da vida, el mejor reconstituyente natural Fuente natural de energía y fortalecedor del sistema inmunológico. Gracias a su extraordinaria composición se trata, según los expertos, de la fruta conocida con más densidad de nutrientes beneficiosos para el organismo**

El fruto *Lycium Barbarum*, es una baya ovoide carnosa de color rojo o anaranjado. Las bayas tibetanas de Goji crecen de forma salvaje y son secadas al sol de forma natural en altitudes que superan los 4000 metros de altura, exentas de químicos y contaminantes. Aún cuando se han intentado cultivar en diferentes lugares, no ha sido posible lograr las características nutricionales que hacen de las Bayas de Goji Tibetanas un alimento tan especial. En el Himalaya se producen algunas de las condiciones climáticas más extremas del planeta. Las temperaturas en enero rondan los 40° bajo cero, mientras que en verano pueden superar los 30°. A más de 4000 metros de altitud, la delgada capa atmosférica (contiene un tercio menos de oxígeno que en el nivel del mar) y los largos días de sol, dan como resultado un altísimo nivel de energía solar. Para sobrevivir y florecer en estas duras condiciones, las bayas tibetanas de Goji han desarrollado unas características y propiedades únicas. Existen muchas variedades de bayas de Goji, pero las de propiedades excelentes corresponden a la variedad "*Lycium Barbarum*". Los médicos tibetanos las utilizan desde hace miles de años por sus extraordinarias propiedades y beneficios para la salud; analgésicas, antibacterianas, anticancerígenas, antienvjecimiento, antiestrés, antiinflamatorias, antioxidantes, antivirales, cardioprotectoras, cicatrizantes, digestivas, energizantes, estimulantes de la libido y de la fertilidad, fungicidas, hepatoprotectoras, inmunoestimulantes, nutritivas, tónicas.

- 21 oligoelementos (Magnesio, Zinc, Hierro, Cobre, níquel, Cromo, Magnesio, Calcio, Potasio, Cobalto, Selenio, Cadmio, Fósforo y Germanio).
- 18 aminoácidos esenciales (el 13 % de su peso).
- Contiene antioxidantes Carotenoides (Beta carotenos, Ceaxantina, etc).
- Vitaminas A, B1, B2, B6, C y E.
- También contiene Beta-Sitosterol es un agente anti inflamatorio que ayuda a bajar el nivel de colesterol y se ha usado para tratar la impotencia.
- Ácidos grasos esenciales Omega 3 y Omega 6.
- Biotina (esta sustancia es usada por el Hígado para producir Colina que ayuda en procesos de desintoxicación de hígado).
- Ayuda a recuperar la memoria y desarrolla el crecimiento muscular.
- Equilibra la presión arterial, por lo que en medicina natural es usado como diurético e hipotensor, mejora los problemas cardiacos, la menstruación (Tm. Menopausia) y disminuye el azúcar en sangre.
- La Solavetivona es un agente antibacteriano y antifungicida.
- Sus Polisacáridos fueron denominados Polisacáridos *Lycium barbarum* ya que son un elemento clave en todos sus beneficios.
- Alivia los dolores de cabeza y mareos. Mejora la calidad del sueño y la visión.
- Fortalece el corazón y el sistema inmunológico.
- Normaliza las funciones del riñón y regula el tránsito intestinal.
- Alivia la ansiedad y el estrés.
- Por vía externa se usa en el tratamiento de las úlceras.
- Sus bayas se utilizan para prevenir resfriados y son una fuente de vitamina C importante. Pero no sólo por la vitamina C son importantes sus bayas, sino porque son los frutos que más antioxidantes poseen. En la siguiente tabla se muestra el índice de antioxidantes de diversos vegetales:

**Historia:** En la antigüedad se le denominaba spina benedicta debido a que las reliquias de la corona de Cristo que se guardan en Roma son de licio, la familia a la cual la cereza de Goji pertenece.

**Como consumir:** Tomando las auténticas bayas del Tibet obtendremos sus beneficios en pocos días. Solo con 1 cucharada sopera ó 20 grs. al día.

Deshidratadas, tomar como frutos secos, en aperitivo, viajes, para hacer deporte, etc.

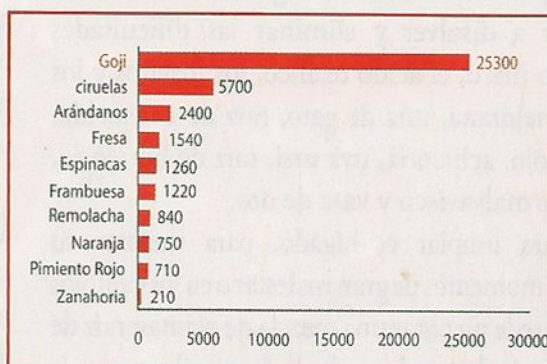
Recomendamos tomarlas remojadas, una vez hidratadas se incorporan a yogures, ensaladas, cremas, batidos (solas o acompañadas de fruta del tiempo), como un té (al añadir agua muy caliente adquieren el sabor de la fruta fresca).

**Consejos:**

Para adelgazar, tomar 1 cucharada sopera de goji en forma de té, antes de la comida principal. Para el estreñimiento, poner por la noche en remojo 1 cucharada sopera de goji en medio vaso de agua y tomar en ayunas al día siguiente el líquido obtenido. En menos de una semana nos ayuda a regular el intestino.

**Nota:** las auténticas bayas tibetanas se presentan empaquetadas y acompañadas de un análisis nutricional

Cuadro de antioxidantes por alimento



las verduras de hoja verde, compuesto de 100 gr de lechuga, 7 u 8 hojas grandes de col verde, 50 g de escarola, 1 manzana grande dulce. Y otro, contra la acidez estomacal, 100 gr de zanahorias, 200 gr de patatas, unas 7 u 8 hojas grandes de col. La patata neutraliza el exceso de ácido en el estómago, ya que es un alimento muy alcalinizante. La zanahoria también es alcalinizante y su inclusión dulcifica y mejora el sabor del zumo.

El abuso actual de los recursos naturales está haciendo que nuestra Madre Tierra enferme poco a poco. Si tomamos conciencia del regalo que hay en cada planta que crece sobre nuestro planeta hallaremos una vía de sanación para todo nuestro ser. La naturaleza nos ofrece todos los recursos necesarios para llevar una vida sana y equilibrada. Sólo debemos hacer un uso responsable y respetuoso de los recursos que nos ofrece.

De hecho, la fitoterapia es la terapia natural idónea para las personas concienciadas con la preservación de la integridad del planeta.

Desde Los Castaños os invitamos a disfrutar de la variedad de propuestas que pueden sustituir a las bebidas excitantes, que estimulan en exceso provocando alteraciones orgánicas. Así mismo queremos contribuir a un acercamiento entre el ser humano y la naturaleza. Las plantas pueden contribuir en cierta medida a reducir el distanciamiento que existe actualmente. Gracias al vínculo que se establece entre el hombre y la naturaleza, el mundo de las plantas medicinales ocupa un lugar privilegiado dentro del concepto de "vida natural" que de una manera lenta, pero segura, está cambiando nuestra cultura.