

# Tu jardín, medicina natural

Desde que el ser humano pudo distinguir una flor de una piedra, la naturaleza le susurraba secretos. Cuenta la leyenda que nuestros antepasados, al observar cómo algunas hierbas sanaban heridas de animales salvajes o cómo cierta corteza calmaba la fiebre tras la lluvia, entendieron que el jardín no era solo un espacio bello, sino un boticario vivo

En pueblos antiguos -en Egipto, Mesopotamia, Grecia- se recogían hierbas, hojas, raíces, y se hacían infusiones, ungüentos, cataplasmas. Se pasaba ese saber de boca en boca, generación en generación, mezclándose con mitos, rituales, observaciones empíricas. Hoy, aunque la medicina moderna ha avanzado a pasos de gigante, muchas de esas plantas siguen vigentes, a la vez que científicos estudian sus principios activos, sus efectos, su seguridad. Y lo más bonito: muchas de esas plantas medicinales podemos cultivarlas en nuestro jardín, en macetas o en el balcón, para tener a mano remedios suaves cuando nos duele algo, cuando necesitamos calmar, limpiar, dormir o simplemente reconfortar nuestro cuerpo.

Entonces, ¿qué son las plantas medicinales? ¿Cuáles vale la pena tener en casa?

Las plantas medicinales son aquellas que contienen compuestos químicos naturales (como alcaloides, taninos, aceites esenciales, flavonoides, etc.) que pueden tener efectos terapéuticos: aliviar inflamaciones, calmar dolores, ayudar en digestiones, mejorar el sueño, combatir infecciones o simplemente tranquilizar.

Este uso no es algo moderno. Estudios revisados muestran que desde tiempos prehistóricos los humanos han usado plantas con propósito medicinal. Las grandes civilizaciones antiguas -como la egipcia, la griega, la china, la india- registraron recetas y tratamientos con plantas. También en América Latina, los pueblos originarios tienen una tradición rica en etnobotánica (el estudio del uso de plantas por culturas), con especies nativas usadas para afecciones comunes.

Algo importante: aunque sean naturales, no todas las plantas medicinales son inofensivas. Hay que saber dosis, preparación, posibles efectos adversos y consultar fuentes confiables antes de usarlas. Combinar medicina tradicional con atención médica profesional es lo ideal.

Aquí algunas especies que funcionan bastante bien, fáciles de cultivar, útiles para molestias cotidianas, muchas de ellas usadas en la Argentina o regiones similares:

## Manzanilla

La manzanilla es quizá la planta medicinal más popular y presente en los hogares. Sus pequeñas flores blancas con centro amarillo esconden un poder calmante que atraviesa generaciones. Desde las abuelas que preparaban una infusión para aliviar dolores de panza hasta los estudios actuales que confirman sus propiedades antiinflamatorias y digestivas, la manzanilla es sinónimo de cuidado natural. Una taza caliente de té de manzanilla ayuda a relajar el cuerpo, mejora la digestión después de comidas pesadas y favorece el sueño. Cultivarla en casa es sencillo: necesita sol pleno, riego moderado y un suelo bien drenado. Como toda planta de la familia de las margaritas, puede provocar reacciones alérgicas en personas sensibles, por lo que conviene probar de a poco.

## Menta

Refrescante, aromática y de hojas inconfundibles, la menta es una aliada contra la pesadez estomacal, las náuseas y el mal aliento. Su aceite esencial, rico en mentol, tiene efecto analgésico y refrescante, razón por la cual se usa tanto en infusiones como en inhalaciones. Además, la menta aporta un toque especial a bebidas y comidas, lo que la convierte en una planta multifuncional: medicinal y gastronómica. Crece con facilidad, incluso en macetas pequeñas, pero conviene controlarla porque sus raíces tienden a expandirse rápido. Un consejo: cultivarla en una maceta aparte evita que invada al resto de las plantas del jardín.

## Salvia

Su nombre en latín, *Salvia officinalis*, proviene de *salvare*, que significa “curar”. Y no es casualidad. La salvia ha sido considerada una hierba sagrada desde la antigüedad, usada en rituales, en cocina y como remedio natural. Sus hojas, de aroma intenso y ligeramente amargo, son eficaces como antiséptico para la garganta y la boca: un té de salvia o hacer gárgaras con su infusión puede calmar irritaciones y dolores. También se emplea como digestiva y para regular la sudoración. En el jardín, la salvia agradece el sol pleno y los suelos secos; es resistente y decorativa, con hojas de un verde plateado muy atractivo. Conviene no abusar de su consumo en forma concentrada porque sus aceites esenciales pueden ser potentes.

## Ruda

Con un aroma fuerte y un simbolismo que la vincula tanto a la medicina como a las tradiciones populares, la ruda es una de las plantas más arraigadas en el folclore latinoamericano. Se la asocia a rituales de protección y buena suerte, pero también tiene usos medicinales: ayuda en problemas digestivos, cólicos menstruales y como repelente natural de insectos. Sus hojas, de un verde grisáceo, se utilizan en infusiones o macerados, aunque siempre con precaución porque en dosis altas puede resultar tóxica. Además, no está recomendada para embarazadas. A nivel ornamental, es fácil de cultivar, resistente a la sequía y agradece un rincón soleado del jardín. Es una de esas plantas que combina lo místico con lo terapéutico y que nunca pasa desapercibida.

## Santa Rita

Con sus llamativos tonos fucsia, violetas o anaranjados, la Santa Rita no solo embellece paredes y jardines: en la medicina tradicional de varios países latinoamericanos también se le atribuyen propiedades terapéuticas. Sus flores -que en realidad son brácteas, hojas modificadas que rodean a la flor verdadera- se emplean en infusiones caseras para aliviar la tos, el resfriado y ciertas afecciones respiratorias. En algunas regiones también se prepara té de Santa Rita para calmar malestares digestivos leves. Su cultivo es sencillo: necesita mucho sol, riego moderado y espacio para trepar, ya que es una planta trepadora vigorosa. Aunque sus usos populares son conocidos, todavía hay pocos estudios científicos que los respalden, por lo que conviene disfrutarla sobre todo como la reina colorida del jardín y usarla medicinalmente solo con prudencia y consulta profesional.

PUEDEN SEGUIRNOS EN  
@lagacetalifestyle

## LIMONADA ROSA

### INGREDIENTES

1 puñado de flores de Santa Rita  
1 litro de agua  
2 limones  
Miel  
Hojas de menta fresca.

Hervir por 2 minutos 1/2 litro de agua con el puñado de flores previamente lavadas. Colar y agregar la miel a gusto. Dejar enfriar y agregar el otro medio litro de agua junto al jugo de los dos limones. Poner en una linda jarra y agregar unos hielos, rodajas de limón, unas hojas de menta y unas flores de la misma planta para decorar así puedan saber de qué es la limonada.