

# QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICAMENTO

## Las Kalanchoe medicinales

**Kalanchoe Daigremontiana.  
Gastonis.**

**Kalanchoe**

**Kalanchoe Pinnata**



Las tres plantas que trataremos aquí se encuentran dentro de este grupo y son las siguientes:

- ***Kalanchoe pinnata*** (Bryophyllum pinnatum)

También llamada "Planta de Goethe" ya que fue estudiada por el poeta y botánico alemán. Otros nombres que recibe en América Latina: Bruja, Yerba de Bruja, Prodigiosa, Hoja del Aire, Siempre Viva, Colombiana, Ojaransín, Hojerilla.

- ***Kalanchoe daigremontiana*** (Bryophyllum daigremontianum)

Presenta numerosos hijos o plantas nuevas en los bordes de las hojas. Las hojas tienen unas manchas alargadas en la parte de abajo. Recibe los nombres de: Arantes, Madre de miles, Kalanchoe mexicana.

- ***Kalanchoe gastonis-bonnieri*** (Bryophyllum gastonis-bonnieri)

El nombre científico le viene en honor al botánico francés Gaston Bonnier. Este planta tiene las hojas más grandes que las especies anteriores. Recibe los nombres de: Ojaransín, Hojerilla, Oreja de burro.

Cabe decir que los nombres populares a veces se aplican a una o más especies y que varían según los países.

### **Uso medicinal**

Estas kalanchoe son plantas que actúan de forma global dentro del cuerpo y por lo tanto los su espectro de acción es ancho. En medicina tradicional, especialmente en América Latina, Asia y África y se usan para tratar las siguientes enfermedades y dolencias:

- Lesiones y enfermedades relacionadas con daños celulares, como el cáncer.
- Heridas profundas y gangrenadas
- Infecciones, quemaduras
- Tumores, abscesos y forúnculos
- Reumatismo
- Inflamaciones
- Hipertensión
- Piedras en el riñón
- Diarreas
- Enfermedades psicológicas: esquizofrenia, crisis de pánico y miedos.

Su acción puede abarcar más allá de los puntos mencionados ya que se produce sanación de daños celulares en muchos órganos del cuerpo.

La parte utilizada son principalmente las hojas, que tienen un sabor acidulado. Se pueden tomar de forma externa o interna según lo que queramos tratar:

- **Externamente:** hojas aplastadas en forma de cataplasma, comprendida o parche; jugo de las hojas con aceite o vaselina para usar como ungüento. Usada así, la planta es antiinflamatoria, antihemorrágica, astringente y cicatrizante.

- **Internamente:** hojas crudas en ensalada; jugo fresco (añadir agua para dar más volumen); hojas en infusión. Esta será la forma de tratamiento en caso de cáncer.

Dosis para uso interno: 30 gramos de hoja fresca diarios (aproximadamente el tamaño de 2 DNI). En infusión podemos tomar una antes de cada comida, con una dosis de una cucharada de postre por infusión, es decir, tres infusiones al día.

Contraindicaciones: No utilizarlas durante el embarazo ya que pueden estimular el útero. No conviene usar la planta de forma continuada por largos periodos de tiempo si no se debe hacer ningún tratamiento. Su composición incluye compuestos como los bufadienolidos que son glucósidos cardíacos, por lo que en pacientes que han sufrido enfermedades cardíacas habrá que consultar al médico. La investigación clínica efectuada sobre las kalanchoe indica que puede haber toxicidad si se abusa de la planta y señala que hasta dosis de 5 gramos de planta por kilo de peso no hay toxicidad (esto sería unos

350 gramos de hoja por una persona de 70 kilos, que es una dosis de cuatro a diez veces superior a la aconsejada).

Es muy importante la actitud mental del enfermo a la hora de hacer el tratamiento, cada uno según su aptitud pero siempre habrá que hacerse consciente de que estamos utilizando un ser vivo, que tiene una parte física pero también una energía sutil que no vemos. Este fue vivo, la planta, tiene la virtud de curarnos y por lo tanto es bueno que haya un respeto y una toma de conciencia de esta realidad. En Latinoamérica, por ejemplo, la medicina tradicional tiene muy en cuenta estos aspectos. También relacionado con esto, es importante nuestra actitud ante las enfermedades, que debería ser lo más positiva posible ya que debemos mirar de aprovechar la adversidad para aprender.

## Cultivo de las Kalanchoe



Las kalanchoes son plantas tropicales y por eso hay que tener en cuenta los siguientes requerimientos:

- **Exposición:** se adaptan al sol ya la sombra, en el exterior y en el interior. No obstante, no soportan las heladas y en invierno se deben proteger si hay riesgo de helada. Quieren luz. Si son altas hay que protegerlas del viento ya que las puede romper.

- **Suelo:** mejor un suelo ligero, no arcilloso. Ejemplo: una mezcla de arena y turba.

- **Riego:** regar regularmente pero vigilar que no se encharque el agua ya que hay riesgo de pudrirse las raíces. Aguantan la sequía, especialmente la Kalanchoe Daigremontiana, pero detienen el crecimiento.

- **Plagas y enfermedades:** no conocemos. Son plantas resistentes.

- **Reproducción:** los ahijados que nacen en las hojas arraigan muy fácilmente. Por K. pinnata y la K. Gaston generalmente hay que poner hojas sobre turba para provocar la aparición de hijuelos en los bordes de las hojas.

- **Cosecha:** iremos cortando las hojas desde abajo, es decir, primero las más viejas.

Para disponer de plantas suficientes para tomar durante unos meses en caso de tratamiento de cáncer, hay que tener plantas que tendremos que haber preparado reproduciéndolas a partir de los ahijados. Hay que empezar a reproducir en cuanto tengamos una planta. Es bueno tener siempre a punto por si podemos ayudar a alguien en el momento que las necesite.

En caso de tener mucha producción en un momento dado, podemos secar hojas y después trocearlas y guardarlo para hacer infusiones. El secado requiere calor ya que las hojas llevan bastante agua, pero no al sol directo. También podemos congelar las hojas pero en este caso se deben sacar del

congelador poco antes de consumirlas ya que con la congelación pierden la textura y una vez fuera del congelador no se conservan.

TENER EN CUENTA: La *Kalanchoe daigremontiana* está catalogada como planta invasora en algunos países y por lo tanto, se recomienda tener en cuenta este hecho para evitar su excesiva propagación.

## PROPIEDADES CURATIVAS DEL REPOLLO

La **col** es una hortaliza que pertenece a la familia de las *Crucíferas*, familia a la que también pertenecen otras maravillosas y deliciosas hortalizas como por ejemplo es el caso del [brócoli](#) o de la [coliflor](#). Es también conocida con el nombre de [repollo](#), y se trata de un alimento delicioso con una gran riqueza nutricional..

El **repollo** ha sido llamado con mucha razón, el “**médico de los pobres**”, ya que es económico y rico en **propiedades medicinales**. De entre las variadas virtudes que para la salud aporta este vegetal crucífero, se encuentra su capacidad para **fortificar** y **purificar** el organismo. Por eso su poder para **retardar el envejecimiento** al favorecer la oxigenación cerebral.

Este vegetal se puede tomar para combatir la **gastritis**. Se utiliza con eficacia para eliminar los **parásitos intestinales**, además de que es capaz de regularizar la digestión favoreciendo al hígado y a los intestinos. El jugo del **repollo** sana las **úlceras estomacales y duodenales**. Se cree que contiene la rara vitamina U que protege las mucosas intestinales, cicatriza las **úlceras**, neutraliza la acidez, al actuar en combinación con la vitamina K y su factor antihemorrágico que también están contenidos en él.

El **repollo** también tiene **propiedades** notables para **calmar dolores**, incluidos los **reumáticos**. De igual forma, el jugo de **repollo** se utiliza con eficacia para tratar problemas de **ronquera** y de **congestión bronquial**. En estos casos se tibia un poco y se le añade miel de abeja para preparar un jarabe excelente.

Cuando consumimos col se convierte en una opción natural muy interesante a la hora de **reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos**, gracias a su riqueza en fibra, folatos y antioxidantes como los betacarotenos. Su consumo es interesante en el **tratamiento de úlceras pépticas**, y resulta muy interesante a la hora de **prevenir el cáncer**. También destaca por su **acción antiinflamatoria**.

Precisamente en esta ocasión queremos fijarnos en sus cualidades como alimento antiinflamatorio, dado que existe un **remedio casero muy popular** que consiste en **calentar las hojas de col con una plancha** y aplicarla externamente.

## ¿Cuáles son las propiedades de calentar un hoja de repollo y aplicarla externamente?

Las hojas de repollo caliente cuentan con una excelente acción y efecto tanto antiinflamatorio como analgésico, por lo que son una opción natural simplemente maravillosa a la hora de **aliviar el dolor y la inflamación** cuando es usada de forma externa.

Es muy útil en caso de dolores de costado y de riñones, dolores causados por la artrosis y el reumatismo. Además, es un remedio natural muy utilizado por muchas matronas al ayudar a aliviar los dolores e inflamaciones que aparecen durante la lactancia materna.

**Al calentar la hoja de col se liberan una serie de sustancias antiinflamatorias y analgésicas** que le confieren en definitiva sus cualidades para aliviar la inflamación y el dolor.

A continuación te destacamos sus principales usos y aplicaciones:

- **Mastitis:** consiste en la inflamación de la glándula mamaria. Suele aparecer sobre todo durante la lactancia materna al producirse la obstrucción de algún conducto, lo que puede cursar a su vez con infección del tejido mamario.
  - **Dolor de riñones:** pueden aparecer como consecuencia de quistes, piedras (cálculos renales), inflamación del riñón (nefritis), infecciones y cáncer renal.
  - **Dolor de costado:** puede ser causado por enfermedad gastrointestinal, enfermedades del hígado, fracturas de columna o infección, discopatías, artritis, herpes zóster y colecistopatía..
  - **Dolores musculares:** pueden aparecer por agujetas, sobre todo por realizar un mal calentamiento y estiramiento.
  - **Artritis:** consiste en la inflamación de una o más articulaciones.

## ¿Cómo aplicar la hoja de repollo caliente?

Para disfrutar de sus cualidades antiinflamatorias y analgésicas solo debes hacerte con un repollo de color verde oscuro que tenga un aspecto fresco, en buen estado. Retira sus primeras hojas y luego hazte con las interiores. Calienta un poco la plancha de la ropa y con sumo cuidado pásala por encima de las hojas de col previamente estiradas.

Luego, una vez caliente, coloca las hojas de col calientes sobre la zona donde sientas el dolor, dejando actuar hasta que la hoja de col se enfríe. Puedes repetir tantas veces necesites, hasta que el dolor y la inflamación baje o desaparezca.

## ¿Cómo aplicar la hoja de repollo caliente en combinación con Cuachalalate para evitar los efectos después de una radiación?

Hervir durante 20 minutos en 1 litro de agua 2 pedazos de corteza de **cuachalalate** apagar el fuego y disponer las hojas de repollo de manera que todas entren en contacto con el líquido, dejar tapado hasta que se vaya a usar.

Aplicar las hojas tibias y escurridas sobre la zona que ha recibido la radiación y dejar envuelto en lienzos por 20 minutos.

El cuachalalate es un árbol de origen mexicano distribuido en el centro y sur del país en zonas con climas cálidos. Este árbol desde la época prehispánica se ha usado con fines medicinales como remedio para úlceras, gastritis y lesiones cutáneas.

## PROPIEDADES CURATIVAS DE LA HIERBABUENA

**La hierbabuena es una planta medicinal con muchos beneficios y propiedades.**

Es una de esas plantas con beneficios medicinales que desde siempre se ha venido usando en la medicina natural y popular, como remedio casero para una diversidad amplia de trastornos y problemas de salud.

Se trata de una planta bautizada con el nombre científico de *Mentha Spicata*, la cual pertenece a la misma especie del género *Mentha*. De ahí que comúnmente tienda a ser confundida con la *Mentha Piperita*. Como ocurre con ésta, se trata de una hierba con un gran poder aromático, motivo por el cual – además de en la cocina – también ha sido usado para la elaboración de perfumes, por su intensidad y frescura.

Si echamos un vistazo a cuáles son los principales beneficios de la hierbabuena, en realidad nos podemos dar cuenta de por qué se ha convertido en una de las plantas medicinales más utilizadas. De hecho, en lo que se refiere a su acción medicinal, aporta propiedades analgésicas, antiinflamatorias, carminativas, estimulantes, antisépticas y antiespasmódicas.

# Beneficios de la hierbabuena

## 1. Una gran digestiva

Se trata sin duda alguna de una de las cualidades más populares y conocidas de la hierbabuena. Es una planta con interesantes beneficios y cualidades digestivas. De ahí que su consumo sea ideal cuando nos cuesta hacer la digestión (por ejemplo, ante una digestión pesada), gracias a que es capaz de estimular tanto las secreciones biliares como las estomacales.

También es útil cuando tenemos cólicos y gases (flatulencias), que en muchas ocasiones resultan tan molestos y dolorosos, gracias a sus propiedades antiespasmódicas y carminativas.

## 2. Propiedades relajantes

Como ocurre con otras plantas con propiedades digestivas (como es el caso de la manzanilla o del anís verde), lo cierto es que la hierbabuena también resulta útil cuando estamos nerviosos, y nos sentimos ansiosos o estresados, gracias a sus cualidades relajantes.

Además, no hay duda que tomar la infusión de hierbabuena caliente, mientras descansamos un poco y leemos o escuchamos música, nos ayudará de forma positiva a recuperar la calma de manera completamente natural.

## 3. Útil para aliviar el dolor de cabeza

Si sufres habitualmente de dolores de cabeza o de migrañas, es posible que te hagas amigo/a de la hierbabuena. Y es que al tratarse de una planta con propiedades antiinflamatorias y analgésicas, ayuda a aliviar las molestias y el dolor.

Además de tomar su infusión, por su acción calmante y relajante, puedes adquirir un frasquito de aceite esencial de hierbabuena, y aplicártelo sobre la sien a la vez que te haces un masaje relajante.

## 4. Cualidades antisépticas

Gracias a su contenido en aceites esenciales y en polifenoles, la hierbabuena aporta propiedades antisépticas, virtud que se une de forma muy positiva con su acción antivírica y antifúngica.

Por ello resulta útil cuando existe algún problema dental o bucal, e incluso en caso de dolor de garganta, para la realización de gargarismos. Por otro lado, también ayuda en caso de alergias de la piel, y salpullidos.

## **5. Alivia afecciones respiratorias**

¿Sabías que la hierbabuena, al igual que el eucalipto, actúa como un maravilloso expectorante? Por ello su consumo regular es también adecuado en caso de gripes y de resfriados, a pesar de tratarse de una cualidad no tan conocida, en comparación con sus beneficios digestivos.

Sea como fuere, gracias a esta cualidad también es útil en caso de asma, ayudando a la hora de aliviar sus síntomas.

### **Cómo hacer la infusión de hierbabuena**

Una de las opciones más útiles a la hora de disfrutar de todas y cada una de las propiedades de la hierbabuena, es elaborando una maravillosa infusión con las hojas frescas de esta planta.

#### **Ingredientes:**

- 2 o 3 hojas frescas de hierbabuena
  - 1 taza de agua
1. Pon en un cazo el equivalente a una taza de agua, y pon al fuego hasta que hierva.
  2. Justo antes de que comience a hervir, cuando entre en ebullición, añade las hojas de hierbabuena. Deja hirviendo 2 minutos.
  3. Pasado este tiempo apaga el fuego, tapa y deja en reposo otros 3 minutos.
  4. Finalmente cuela y bebe.

#### **Cómo tomar la infusión de hierbabuena, y cuándo:**

Se pueden tomar hasta un máximo de 3 tazas de esta infusión al día. En caso de indigestión o gases, es recomendable tomarla después de las comidas, dentro de la primera media hora.