

BOTICA CASERA

ALGO HA PASADO A LO LARGO DE LA HISTORIA QUE NOS HA LLEVADO A CONFIAR MÁS EN LA INDUSTRIA FARMACÉUTICA QUE EN EL USO DE HIERBAS Y OTRAS FUENTES NATURALES. DESDE SIEMPRE HAN EXISTIDO FARMACIAS HOMEOPÁTICAS Y YERBATEROS LLENOS DE SABIDURÍA, PERO LAS GRANDES CADENAS SE HAN ROBADO LA PELÍCULA. VEAMOS QUÉ SE PUEDE HACER.

Por Paula Rosales, ingeniera agrónoma.

Todos nos hemos sometido a los químicos, con un alto costo para nuestro cuerpo y, por qué no decirlo, con un gran daño al presupuesto familiar. Sin embargo, algo está cambiando, la demanda de los consumidores por productos más saludables ha ido en incremento, la gente ha comenzado a buscar medicinas alternativas, volviendo a confiar en la homeopatía, abriéndose a la medicina biológica, ayurvédica, antroposófica; diferentes corrientes, todas saludables, cada una con objetivos propios, pero todas con un punto en común, buscar salud sin atraer más enfermedad.

Es importante para nosotros y las futuras generaciones aprender que las soluciones a muchas enfermedades las encontramos en nuestro propio núcleo, alimentándonos sanamente, cultivando la tierra y cuidando de nosotros mismos. Debemos aprender a confiar en nuestro cuerpo, en nuestra tierra, en la sabiduría de nuestros ancestros que recorrieron un camino que hoy tenemos la posibilidad de retomar. Es probable que la vía a la sanación sea un poco más larga, pero mucho más integra y segura.

Existe un proverbio que dice "eres lo que comes", y en gran medida es bastante cierto. Todos entendemos que las frutas y verduras son fundamentales en la



DATO ECO

En el sitio web botanical-online.com hay información sobre medicina natural y preparaciones.

dieta, tenemos nociones del contenido de vitaminas, minerales y hasta sabemos que existen proteínas vegetales, pero poco se sabe de sus propiedades medicinales. Todo producto de origen vegetal, cultivado y conservado dentro de los parámetros ecológicos, nos va a traer un aporte medicinal. A modo de ejemplo, el ajo y la cebolla tienen propiedades como antisépticos, antibióticos y antimicóticos; el ají funciona como expectorante y descongestionante; la albahaca y la lechuga ayudan a

tratar el insomnio; el hinojo alivia la tos, bronquitis y asma; la lavanda combate el dolor de cabeza y disminuye la fiebre; el tomate tiene propiedades antifúngicas; la berenjena baja los contenidos de glucosa en la sangre, etc. La lista es infinita y son muchas las hierbas y alimentos que nos pueden beneficiar.

La forma de utilizar la medicina natural puede ser en fresco, seca, en infusiones, decocciones, tinturas (alcohol, vaselina, vinagre), compresas, aceites, baños, etc. Dependerá del ingrediente y del objetivo buscado (ver dato eco). www.agrocultiva.cl VD

ECO ACCIÓN

Prepara tu botica básica de invierno: **Tomillo y orégano:** tos, bronquitis, dolores de estómago. **Cebolla y ajo:** gripe e infecciones en general, el ajo es un excelente antibiótico. **Acelga y pepino:** disminuyen la fiebre. **Salvia:** afonía. **Eucalipto:** descongestionante y expectorante. **Limón:** enfermedades respiratorias (ideal para infusiones). **Miel y propóleo:** dolores de garganta, infecciones y problemas bronquiales.



GENTILEZA PAULA ROSALES

CARLA PINILLA G.