



Cinco plantas para acabar el día con relax



Muchas veces, el día a día puede ser ajetreado y agobiante, y eso repercute en nuestro cuerpo. Luego, llega la tarde y nos cae encima el estrés, el cansancio y el agotamiento.

Sin embargo, no estás perdida, existen remedios que te pueden ayudar a reducir el estrés.

Hoy, te cuento las 5 plantas que utilizo yo para terminar el día con relax. Normalmente cuando tenga un día estresado utilizo estas plantas. De todas las que uso, mis favoritas son estas cinco el orégano la salvia el romero el tomillo y el jengibre.

Orégano

Cuando tengo un día más nublado que siento la tripa un poco dolorida, o tengo congestión nasal, o simplemente noto un poco tomada la garganta utilizo el orégano.

Lo suelo coger del campo. Crece normalmente en los montes, en zonas algo más frías que donde vivo. Normalmente lo cojo pues cuándo voy a unos montes lindando con Ávila.

Lo recojo del campo por varias razones. La primera es que la diferencia de olor y calidad es muy grande, pero también es que cuando tú compras la especia directamente en el supermercado, lo que te venden es la hoja del orégano y yo lo que utilizo para mis infusiones es la flor del orégano que es mucho más aromática y tiene más aceites.

Lo cosecho a finales de verano y lo dejo secar durante un par de semanas. Separo las hojas, de las flores y de los tallos. Las hojas las utilizo para condimentar los platos, y las flores y los tallos para infusiones y aromatizar.



Propiedades

El orégano lo utilizo de esta manera porque tiene propiedades antimicrobianas. El aceite esencial de orégano se utiliza para tratar problemas bacterianos del intestino. Aparte, el orégano tiene un gran poder antiinflamatorio y por eso se puede usar para trastornos digestivos, dolores musculares, de cabeza, de garganta, etc.

Salvia

Otra planta que utilizo es la salvia. Lo tengo más difícil para encontrarlo en la zona en la que vivo, por lo que normalmente suelo cultivarla en casa o si no, se la pido algún amigo que la tenga cultivada.

De la salvia utilizo las hojas, aunque las flores también las he utilizado alguna vez pero las flores suelo usarlas más para cocinar.

Esta planta la tomo cuando tengo dolores o tengo más hinchazón en la parte del bajo vientre y cuando voy a tener la menstruación, pero siempre en pequeñas cantidades; una hoja o dos porque en grandes dosis puede tener efectos secundarios.

Propiedades

La salvia tiene unas propiedades muy interesantes. Ayuda a regular el azúcar en sangre y mejora el estado de ánimo y el cansancio mental. Alivia los cólicos menstruales y puede reducir los efectos de la menopausia. Relaja los músculos y disminuye la tensión y la ansiedad.

Aunque es una planta muy potente, también tiene contraindicaciones. En cantidades elevadas puede producir problemas de toxicidad, por lo que es importante ser respetuoso con su utilización.



Romero

El romero es otra de las plantas que suelo utilizar y la infusiono normalmente con regaliz. Lo recolecto del campo cuando voy a dar un paseo o una vuelta con los perros y lo dejo secar.

Al igual que con el orégano, para las infusiones uso los tallos, y las hojas las dejo para condimentar comidas y platos.

Para las infusiones con romero y regaliz, hiervo agua en un cazo y meto los tallos de romero y regaliz dentro, y dejo hervir durante 10-15 minutos hasta que el agua se tiñe de color amarillento.

Propiedades

La tomo fría o caliente. En verano, la infusión viene bien para cuando hace mucho calor y tengo la tensión baja porque el regaliz ayuda a subir un poco la tensión y me da más energía.

En invierno, la tomo caliente por la tarde cuando no voy a salir de casa. Me la tomo poco a poco en sorbos para que haga efecto en la garganta. Es una infusión depurativa y diurética.

A mí muchas veces el estrés me hace retener líquidos y uso estas hierbas para deshinchar el cuerpo. Esto es gracias al efecto diurético y carminativo (ayuda a expulsar gases) del romero y del regaliz.

Además, el té de romero es muy bueno para desinflamar y aliviar dolores articulares.



Tomillo

El tomillo es una planta que crece mucho por mi zona y la utilizo mucho tanto las hojas, como los tallos y las flores. Suelo utilizar las hojas para recetas y los tallos al igual que las anteriores plantas, para hacer infusiones.

El tomillo es muy relajante y también aparte de infusiones lo utilizo en los armarios y la habitación para aromatizar porque tiene una fragancia muy fresca y a mí me ayuda a relajar la mente y tranquilizarme.

También lo que hago es frotarme las manos con tomillo y es una manera de tener esa esencia natural para que me acompañe.

Las infusiones de tomillo normalmente las hago mezclándolas con orégano y salvia.

La utilizo también cuando siento que me estoy poniendo enferma, que me bajan las defensas y tengo la garganta un poco tomada o me duele un poco la cabeza, o si el día anterior he cogido frío o incluso si ese mismo día he hecho alguna actividad al aire libre en la que he pasado frío o siento que igual al día siguiente voy a estar un poco constipada me tomo directamente esta infusión y me ayuda a reponerme.

Tanto el tomillo como el orégano como el romero, los cojo del campo.

Aun así, como me gusta tener todo el año y no depender de lo que cojo en el campo también suelo tenerlos plantados en casa para poder ir cogiendo los tallos e ir secándolos y tener todo el año reserva de estas plantas.

Propiedades

El tomillo tiene una serie de propiedades que lo hacen una planta muy útil para reponerte al acabar el día. Mejora los problemas de garganta: alivia la tos, es expectorante. También es antiinflamatorio y antiséptica. Mejora las infecciones bacterianas.



Jengibre

Por último, el jengibre. Esta raíz la utilizo mucho cuando estoy enferma o cuando tengo la tensión baja y además es una planta muy digestiva.

Cuando tengo digestiones pesadas o cuando he comido mucho utilizo esta raíz junto con unas rodajas de limón después de las comidas para ayudar a mejorar la digestión. También tiene un poder antiséptico muy grande y ayuda a prevenir posibles resfriados y catarros.

El jengibre lo suelo comprar en la zona orgánica para que esté libre de posibles químicos y pesticidas porque como lo voy a utilizar para infusión prefiero que no que no tenga químicos que puedan disolverse en el agua.

Utilizo muy poco y pelado en rodajas muy finas; igual dos o tres rodajas y normalmente hago igual que con el romero, lo meto en el agua y hiervo en un cazo durante 15 minutos hasta que el agua se ha teñido de color amarillo claro.

Lo tomo tanto en verano frío, como en invierno caliente, aunque personalmente me gusta más tomarlo en frío en verano, y si además le añado unas hojas de hierbabuena, me encanta.

Propiedades

El jengibre es una raíz que se ha utilizado desde la antigüedad como medicina. Tiene un efecto digestivo potente y reduce los cólicos y la indigestión. También mejora las náuseas y los vómitos.

El limón ayuda con las digestiones pesadas, ya que al ser ácido contribuye a la digestión de los alimentos en el estómago, favoreciendo un ambiente de pH ácido.



Todas estas plantas por separado tienen unas propiedades muy interesantes, pero lo que suelo hacer en muchas ocasiones es tomar una infusión de todo junto, porque aparte de que el sabor me gusta más, unas plantas y sus aromas se mezclan y queda una infusión muy rica además de que, en una sola infusión, aprovechas todas las propiedades juntas de las plantas.

Así que la próxima vez que te sientas cansada o que te estás poniendo enferma, prueba a tomarte una infusión de alguna de estas plantas, ¡o con todas! Y coméntame en redes cuánto mejoraste.

