

REMEDIOS NATURALES PARA EL INVIERNO

Las hierbas medicinales son consideradas desde la época prehistórica como una alternativa para luchar contra enfermedades y dolencias estacionales. Sus principios activos y curativos hacen que aún hoy sean muchos sus defensores.

POR · DAVID PALACIOS



'TREMENTINAIRES'

COMERCIANTES DE HIERBAS MEDICINALES

El oficio de *tremontaineiro* fue desarrollado mayoritariamente por mujeres durante los siglos XIX y XX y consistía en la cura de los males de la población gracias a los remedios de las plantas naturales recogidas en las zonas rurales. En el municipio catalán de Tui-xent se encuentra un museo dedicado a esta profesión y a los tipos de hierbas medicinales con los que estas mujeres comerciaban en el pasado.

www.trementinaires.org

Otra opción para calmar la tos son los pétalos de amapola, que gracias a sus propiedades sedantes nos ayudará a atenuar el carraspeo, o la raíz de regaliz, ideal para introducir en una infusión y con propiedades antitusivas.

Las hierbas medicinales también son un gran aliado de la afonía y ronquera. El erísimo –popularmente conocido como la hierba de los cantores– permite suavizar y proteger a la faringe de una inflamación y descongestionar las cuerdas vocales. La mejor forma es realizar un enjuague, hacer gárgaras o tomar la infusión con unas cucharas de miel.

La equinácea también es una solución eficaz para prevenir y tratar catarros invernales cuando se notan los primeros síntomas, gracias a sus componentes inmunoestimulantes y antivíricos. Sus propiedades antimicrobianas hacen que esta planta se convierta en una alternativa a los antibióticos tradicionales y ayudan a nuestro organismo a luchar contra las infecciones víricas tan comunes en estos días de frío. —

Las plantas medicinales son un buen remedio para los días más fríos del año. Su uso nos permite cuidar de nuestro organismo y nuestras defensas y evitar (o minimizar) resfriados o episodios de gripe propios de esta época del año.

Aunque disponen de múltiples propiedades terapéuticas, hay que tener en cuenta que, a diferencia de los medicamentos tradicionales que podemos comprar en una farmacia, las plantas medicinales no están probadas científicamente y su eficacia puede variar dependiendo de la persona. Por tanto, es importante siempre tener precaución en el consumo de estas hierbas, conocido como fitote-

rapia, y los expertos recomiendan acudir a un especialista y no automedicarse.

EUCALIPTUS

Una de las plantas más populares y al mismo tiempo eficaces durante la época hibernal es el eucaliptus, que sobre todo actúa contra las afecciones del aparato respiratorio. Las hojas del eucaliptus son ricas en aceite de eucaliptol, que funciona como una especie de mucolítico, lo que ayuda a prevenir la irritación bronquial y alivia la congestión nasal. Una de las opciones más comunes es realizar vahos e inhalaciones de eucaliptus con el fin de descongestionar las vías respiratorias.

TÉ ANTICATARRO

La mezcla de malva, saúco y tomillo es una de las mejores combinaciones para tomar cuando se produce un cambio estacional, sobre todo entre el otoño y el invierno. Las tres especies tienen propiedades mucolíticas y antiinflamatorias, lo que son perfectas para tomar en esta época del año.



TOS E INFLAMACIÓN DE GARGANTA

La inflamación de la garganta y la tos son otros de los grandes protagonistas del invierno. El gordolobo, una planta de origen europeo, posee propiedades antiinflamatorias y analgésicas y su uso es óptimo para el tratamiento de bronquitis crónicas. Una de las mejores opciones es tomar esta hierba en té, cuyas propiedades curativas nos ayudarán a calmar el resfriado común o la inflamación en la garganta.

ANTIBIÓTICO NATURAL

El tomillo también es considerado como

LAS PLANTAS MEDICINALES SON UN BUEN REMEDIO PARA LOS DÍAS MÁS FRÍOS DEL AÑO

un antibiótico natural con propiedades expectorantes que nos ayudarán a descongestionar las vías respiratorias y a disminuir nuestra tos. Es considerada una hierba ideal para consumir en invierno como medida preventiva, ya que también ayuda a evitar inflamaciones en la garganta.



Matcha: el super té japonés de moda

El *matcha* es una variedad de té japonés que literalmente significa té en polvo y dispone de grandes beneficios medicinales y propiedades curativas. Es una bebida antioxidante muy rica en flavonoides y tiene vitamina C, que fortalece las defensas del organismo.

Su origen se remonta en el siglo VIII, al inicio de las celebraciones de las ceremonias del té por parte de los monjes de los monasterios budistas y de la alta sociedad japonesa. En la actualidad, Uji (en Kioto) y Nishio (en la región de Chūbu) son las principales zonas productoras.

El té *matcha* se puede tomar tanto frío como caliente, aunque lo tradicional es tomarlo de esta última forma. La clave de esta bebida es servirla en un *chawan*, un bol que se utiliza en la ceremonia del té tradicional japonesa y que se tiene que coger con las dos manos, siguiendo unos rituales.

Hay que verter agua caliente a 80°C, sin que llegue a hervir, y mezclar el contenido hasta que esté completamente disuelto y se haya formado una especie de espuma en la superficie de la bebida.



HELADOS Y PASTELES

En los últimos tiempos, el consumo del té *matcha* se ha popularizado y ya es posible por ejemplo encontrar helado de té de *matcha* o pasteles donde esta hierba es la protagonista. Uno de los últimos inventos es el *te matcha* con leche o *matcha latte*, muy parecido al té pero en este caso se utiliza leche o bebidas vegetales. Este té japonés también se utiliza para algunos productos de belleza y ya es posible encontrar toallitas desmaquilladoras o limpiadores de cara elaborados con *matcha*.

DÓNDE PROBARLO

En ciudades como Barcelona cada vez es más común encontrar tiendas especializadas en la venta de este té japonés. **Otafuku** (Calle Princesa, 41) es una tienda japonesa de dulces en el que probar esta bebida y disfrutar de una tradicional ceremonia del té.

Caj Chai (Calle Sant Domènec del Cal, 12) es una *teahouse* donde disfrutar de algunas especialidades basadas en *matcha*, como el *matcha latte* frío con una bola de helado de *matcha* o unos tradicionales *mochis* de *matcha*.

MADE IN JAPAN LOS ACCESORIOS

Tetsuin

Esta es una caldera de hierro fundido japonés utilizada para hacer el té en agua hirviendo y servirlo posteriormente. La mayoría de diseños comprenden un relieve en el exterior y hay varias medidas.



25€

Batidora de bambú

Es una opción perfecta para preparar el *te matcha* según la ceremonia tradicional japonesa. El producto está tallado a mano y es uno de los utensilios indispensables para conseguir la característica espuma en la superficie del té.



11,50€

Caja de té

La conservación del té es uno de los puntos más importantes para garantizar su preservación y sus cualidades. Una caja de metal es la mejor opción, ya que permitirá que el té esté conservado lejos de la luz y de la humedad.

Caja Teatower
5€Chawan
30€

Tu espacio de ocio, cultura y restauración



Todo lo que necesitas para pasarlo bien



LA PANSETA
BARCO SOLAR GRATUITO A DÈNIA EN 2 MINUTOS

LUDOTECA
DIVERSION ASEGUADA



BAJO COSTE



Estación marítima de Dénia

baleariport.com 902 787 693