

# PLANTAS PARA EL APARATO RESPIRATORIO

## PLANTAS QUE SIRVEN PARA EL APARATO RESPIRATORIO

Dentro de la gran cantidad de plantas que podemos utilizar para tratar las afecciones del aparato respiratorio, podemos establecer una clasificación según las acciones más significativas:

Plantas con acción antibiótica, antivírica, antiséptica, bactericida (destruye las bacterias) y bacteriostática (impide el desarrollo de las bacterias) a nivel del aparato respiratorio, que ejercen dichas acciones al eliminarse por vía respiratoria gracias a su contenido en aceite esencial (la mayoría de ellas poseen también una acción expectorante): Eucalipto, Propóleo, Pino, Capuchina, Liquen de Islandia, Orégano, Abeto, Ajedrea, Tomillo, Serpol, Drosera, Grindelia, Salvia, Ajo, Bardana, Celidonia, Ciprés, Enula, Hisopo, Lupulo, Romero, Melisa, Nogal, Loto, etc.

Plantas de acción expectorantes y balsámicas, es decir, que aumentan las secreciones bronquiales y reducen su viscosidad, facilitando su expulsión. La presencia de dicha secreción protege la mucosa inflamada, disminuyendo el reflejo tusígeno, por lo que también se comportan como antitusivos.

Según su mecanismo de acción, se distinguen dos grupos:

- Expectorantes reflejos: actúan de este modo plantas ricas en saponinas que producen una irritación de la mucosa gástrica, y por vía refleja da lugar al aumento de las secreciones respiratorias: Hiedra terrestre, Hiedra trepadora, Regaliz, Pulmonaria, Capuchina, Violeta, Pensamiento, Grindelia.

- Expectorantes directos: actúan de este modo plantas ricas en aceites esenciales que al eliminarse por vía respiratoria, estimulan las mucosas y dan lugar con ello a una acción expectorante: Eucalipto, Hisopo, Pino, Mirra, Enula, Tomillo, Serpol, Loto, Hinojo, Anís verde.

- También pueden desarrollar acción expectorante otros tipos de principios activos tales como lactonas, alcaloides, resinas o ácidos: Marrubio, Pulmonaria, Hiedra terrestre, Loto, Grindelia, Hisopo, etc.

Plantas de acción antitusiva o béquica (calman o alivian la tos). Esta acción la pueden desarrollar:

- Plantas con acción antiespasmódica: Drosera, Helenio, Amapola, Tomillo, Calendula, Celidonia, Ciprés, Hiperico, Hiedra, Jengibre, Lupulo, LLantén, Melisa, Milenrama, Manzanilla amarga y dulce, Orégano, Pasiflora, Romero, Salvia, Sauce, Serpol, Tila, Ulmaria, Grindelia, Regaliz, Anís verde, Loto, etc.

- Plantas ricas en mucílago, que forman una capa protectora sobre la mucosa, evitando la acción de sustancias irritantes y con ello la producción de la tos: Tusílago, Malva, Malvavisco, Borraja, Liquen de Islandia, Pulmonaria, Gordolobo, Violeta, Pensamiento, LLantén, Sauco, Tila, Zaragatona, Amapola, Lino, Alholva o Fenogreco, etc.

- Plantas que actúan a nivel del centro de la tos: Amapola, Celidonia, Loto.

Plantas de acción febrífuga (que disminuye o hace desaparecer la fiebre) y sudorífica (que hace sudar): Calendula, Cardo Santo, Gordolobo, Jengibre, Marrubio, Milenrama, Sauce, Sauco, Tila, Ulmaria, Rabos de cereza, Ciprés, Violeta, etc.

Plantas de acción antiasmática o antialérgica: Grosellero negro, Fumaria, LLantén, Pensamiento, Helicristo, Enula, Manzanilla dulce, Celidonia, Agrimonia, Ajedrea, Arnica, Grindelia, etc.

Plantas estimulantes de las defensas: Equinacea, Propóleo, Eleuterococo, Cola de caballo, Sauco, Tila, etc.

Plantas de acción antiinflamatoria local, por su contenido en taninos: Nogal, Ortiga blanca, Agrimonia, Tormentila, Arandano (bayas secas), Brezo, Ciprés, Hipérico, Fresno, Roble, Escaramujo, Rosa roja, Sauce, Zarzamora, etc.

Fuente:

Carlos Martín Domínguez