

Plantas medicinales

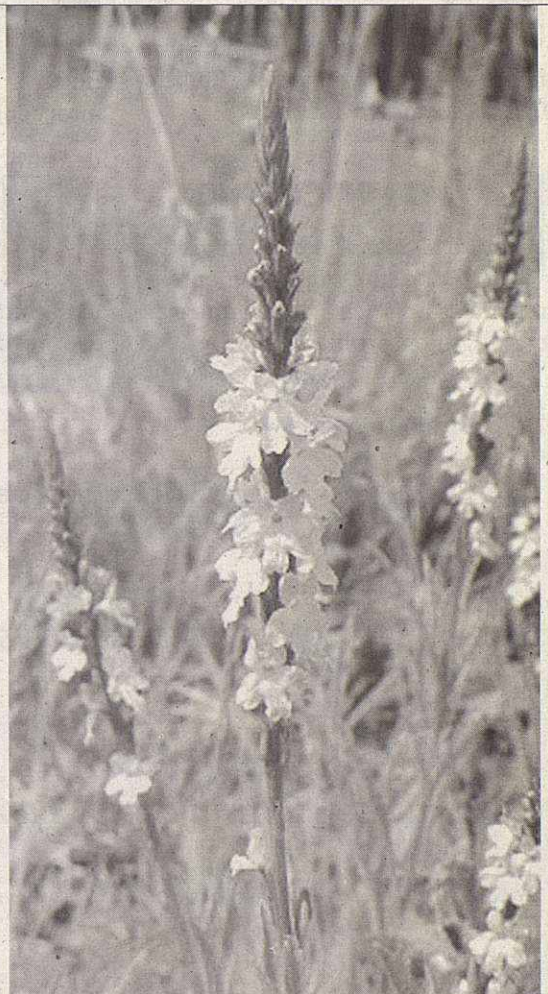
La verbena, sedante y antiinflamatoria

Presente en toda Europa, ha sido usada tradicionalmente para aliviar la tensión nerviosa, luchar contra la ansiedad y el insomnio y en casos de dolor de cabeza y migraña.

Frecuente en bordes de caminos, terrenos baldíos y sembrados, la verbena, conocida también como hierba santa o hierba de los hechizos, se encuentra toda Europa. Ya era venerada en tiempo de los celtas (sus druidas se adornaban la cabeza con ramilletes de verbena para realizar los sacrificios rituales), y en Roma se usaba, como el laurel, para trenzar las coronas de los emperadores.

- Sus flores, que aparecen en verano y se conservan hasta el mes de octubre, se dejan secar a la sombra para aprovechar sus propiedades terapéuticas.
- Aunque la Comisión Europea ha determinado que sus propiedades no han sido probadas, se continúa usando tradicionalmente para ayudar a eliminar la tensión nerviosa y luchar contra la ansiedad y el insomnio.
- También está indicada en caso de inapetencia o desgana provocadas por situaciones de estrés ó al padecer dolores de cabeza persistentes.
- El verbenalol produce un efecto analgésico local, antiinflamatorio y sedante. Sus taninos tienen un ligero poder astringente, y de los mucílagos

Combina
con la tila,
el poleo
o la
manzanilla



proviene su poder antiinflamatorio.

• Se usa como expectorante en los tratamientos de las vías respiratorias superiores, en casos de calambres, trastornos digestivos y agotamiento.

• Podemos encontrarla para tomar en infusión, tintura o extracto fluido.

• Está contraindicado su uso si estás embarazada o si tienes hipertiroidismo (los extractos de verbena tienen acción antitiroidea).