

El eucalipto, antiséptico y expectorante

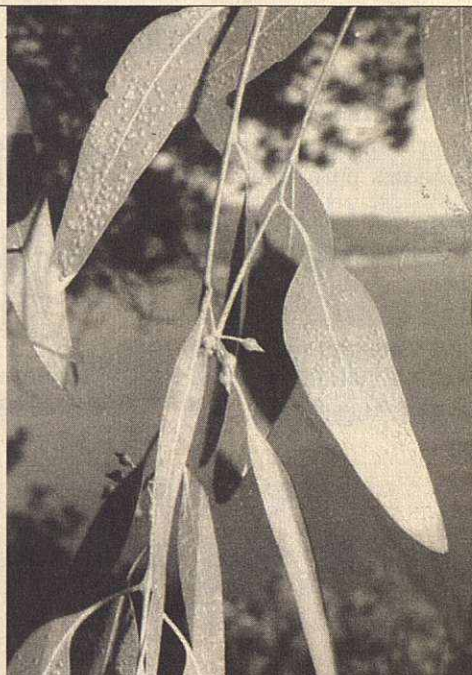
Conocido como el árbol de la salud, los aborígenes australianos ya confiaban en él, en tiempos inmemorables, para reducir la fiebre.

Fue introducido en Europa en el siglo XIX, y actualmente ocupa extensas zonas forestales gracias a la rapidez de su crecimiento y su adaptabilidad. En España concretamente son las zonas de Galicia, Cantabria y Asturias las que tienen un mayor número de ejemplares.

El eucalipto es un árbol de hoja perenne, siempre verde, que alcanza hasta los 50 metros de altura. De tronco recto y grueso, su corteza pardorrojiza se desprende a tiras y sus hojas, de forma oval, son muy aromáticas y ricas en aceites esenciales, en los que se encuentran sus principios activos.

Muy útiles para tratar los resfriados y gripes invernales, las hojas de eucalipto, ricas en aceites esenciales, combaten estas enfermedades y fortalecen el sistema inmunológico.

respiratorias, aumenta la capacidad de dilatación de los bronquios y bronquiólos para expulsar la mucosidad y, aplicado sobre el pecho o las fosas nasales, facilita la respiración y disminuye la congestión. También en vahos ayuda a limpiar la mucosidad. ■



■ Propiedades e indicaciones

El eucalipto es antiséptico, expectorante, balsámico, febrífugo, antiinflamatorio, hipoglucemiante y cicatrizante. Su principal componente activo es el eucaliptol, aceite esencial extraído de sus hojas, donde se encuentra una mayor concentración. Además posee cineol, limoneno, felandreno y flavonoides como la eucaliptrina, el azuleno, los taninos y la resina.

Las hojas de eucalipto son uno de los remedios más eficaces contra el catarro y la gripe. Ayuda a combatir las infecciones en las vías

■ Debemos tener en cuenta que las dosis altas de aceite esencial pueden provocar irritaciones gástricas y, aplicado directamente, puede irritar la piel

■ Utilizado en forma de aceite, el eucalipto ayuda a reducir los dolores reumáticos.

■ Podemos tomarlo en infusión (con una o dos hojas en una taza de agua hervida) en caso de bronquitis y catarros. Se puede combinar con pino silvestre, tusílag, culantrillo de pozo e hinojo.

■ En vahos e inhalaciones (añadiendo un puñado de hojas al agua hervida), es útil para descongestionar y desinfectar las vías respiratorias. Si lo mezclamos con una cucharada de lavanda y otra de manzanilla, combatiremos la congestión pulmonar.