BENEFICIOS DE LA FITOTERAPIA Y SU APLICACIÓN

Farmacia Esther Padial

La fitoterapia utiliza extractos de plantas medicinales para tratar diferentes afecciones de manera natural. Este enfoque terapéutico es ampliamente reconocido por su efectividad y menor riesgo de efectos secundarios en comparación con los fármacos sintéticos. Para aprovechar sus beneficios de manera segura:

- **Identifica la planta adecuada:** Cada planta tiene propiedades específicas. Por ejemplo:
    - **Valeriana:** Sedante natural para el insomnio y la ansiedad.
    - **Jengibre:** Alivia problemas digestivos y náuseas.
    - **Eucalipto:** Descongestiona las vías respiratorias.
    - **Manzanilla:** Antiinflamatoria y digestiva.
- **Elige la presentación más conveniente:** Puedes consumir las plantas en forma de infusión, cápsulas, extractos líquidos o aceites esenciales. Cada una tiene una concentración diferente y su efectividad varía según la forma de administración.
- **Consulta a un profesional:** Aunque sean naturales, las plantas pueden tener contraindicaciones o interacciones con medicamentos convencionales. Evita su uso en embarazo, lactancia o si padeces enfermedades crónicas sin asesoramiento profesional.
- **Evita la automedicación:** Algunas plantas pueden ser tóxicas en dosis elevadas o prolongadas. Utiliza solo productos certificados que garanticen su seguridad y calidad.