

Estas son las plantas medicinales más poderosas del mundo según la ciencia: usos y tipos

Estas plantas son conocidas por sus múltiples usos y beneficios. Conozca aquí cuáles son las mejores y sus principales propiedades, pues estas han sido respaldadas por los científicos.



Plantas medicinales de Manzanilla y Ginkgo biloba

Laura Nathalia Pachón Caballero

20/03/2024 - 8:05 h COT

Las plantas medicinales han sido **utilizadas desde hace siglos con fines terapéuticos alrededor del mundo**, pues cuentan con propiedades curativas y para tratar ciertos trastornos o afecciones desde las tradiciones ancestrales, como el uso de la valeriana y la pasiflora. Así también, algunas de estas se usan con fines aromáticos y culinarios; pues pueden llegar a ser saborizantes naturales, entre otros **múltiples fines**.

En ese sentido, varias plantas ya han recibido respaldo científico sobre sus usos y beneficios para el cuerpo, como la caléndula, que trae grandes ventajas a la salud; sin embargo, **hay algunas que pueden ser mejores que otras y tener mayores beneficios**, por lo que aquí le contamos qué dicen los expertos al respecto y cuáles serían las mejores, así como sus usos y ventajas.

Lista de las plantas medicinales más poderosas

Según un artículo publicado en el portal ‘Mejor con salud’ y respaldado por Leonardo Biolatto, médico especialista en Auditoría Médica y en Medicina Familiar y Ambulatoria, a pesar de la gran variedad de plantas medicinales existentes, estas serían las mejores:

1. Manzanilla

Esta planta, tal como indica el experto, se relaciona con el **alivio de la ansiedad, el estrés y los problemas estomacales**; no obstante, hay quienes también la emplean contra el dolor y los problemas dermatológicos.



A su vez, de acuerdo con un estudio realizado por expertos de la facultad de Medicina de la Universidad de Ciencias Médicas de Teherán y la Universidad de Ciencias Médicas de Shahrekord, ambas en Irán, esta es una **planta “multipropósito”**, ya que sirve para tratar afecciones como la

osteoartritis de rodilla, la colitis ulcerosa, el síndrome premenstrual, los trastornos gastrointestinales, la ansiedad y el estrés.

La manzanilla tiene diversos usos, el más común es a través de las infusiones, aunque también se encuentra en aceites esenciales y extractos, y más presentaciones.

Infusión de manzanilla (Foto vía Getty Images)

2. Lavanda

De acuerdo con el experto, la lavanda es una de las plantas medicinales conocidas y utilizadas, pues **sus beneficios han sido comprobados a nivel científico**, ya que sus aceites naturales, al igual que las presentaciones herbales, apoyan el **tratamiento de los trastornos de ansiedad sin causar dependencia** o efectos secundarios de importancia y su aplicación con este fin está aprobado por la Agencia Europea de Medicamentos (EMA).



En ese sentido, esta planta medicinal podría ser clave como sedante, antidepresivo, calmante cutáneo en caso de quemaduras y picaduras de insectos, como antibacteriano y hasta para alejar las malas energías de los espacios.

Flores de lavanda

3. Ginkgo biloba

Esta planta medicinal es muy usada en la medicina oriental, tanto en forma de cápsulas, como en tabletas, extractos, hojas, entre otros.

A su vez, algunos estudios científicos, como el realizado por expertos de la Academia China de Ciencias Médicas y Facultad de Medicina de la Unión de Pekín y publicado en la Biblioteca Nacional de Medicina del Gobierno de Estados Unidos, que indica que el Ginkgo biloba **ha mostrado potencial como aliada en la prevención de trastornos relacionados con el envejecimiento y sería clave para la salud cerebral**.



Sin embargo, es importante no exceder su uso y tener en cuenta posibles efectos secundarios comunes.

Preparación con la planta Ginkgo biloba