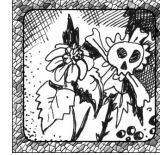


PLANTAS QUE CURAN PLANTAS QUE MATAN



VERBENA Verbena officinalis

Familia: Verbenáceas

Especialidad: Neurología, aparato digestivo, reumatología.



Conocida por griegos y romanos, fue una de las plantas más utilizadas en antiguos rituales religiosos, junto a otras especies muy apreciadas como el olivo y el laurel.

Dioscórides le da el nombre de *hierba sagrada*, ya que se consideraba una auténtica panacea para combatir muchos males. Eco de su prestigio como planta mágica es el nombre de *hierba de los ensalmos*, con la que en la Edad Media se preparaban hechizos y filtros de amor.

La expresión coloquial “ir de verbena” podría derivarse de la antigua costumbre de recolectar alegremente la planta en la noche de San Juan, a fin de aumentar la eficacia de los ensalmos y conjuros.

Crece espontánea y es muy común en los yermos, barbechos y bordes de los caminos, en las zonas templadas de Europa.

Es una planta vivaz de entre 50 y 60 cm. de altura. Tiene los tallos rígidos y las hojas lanceoladas y velludas por el envés. Las flores son muy pequeñas, malvas o lilas, en espiga alargada. Florece durante el verano y puede recolectarse en esta misma estación o ya en otoño.

Por sus propiedades sedantes, depurativas, analgésicas, estomacales y antiespasmódicas se indica en casos de ansiedad nerviosa, insomnio, jaquecas de origen nervioso o menstrual, trastornos digestivos y dolores musculares o reumáticos. También es aperitiva y reconstituyente.

Entre sus principios activos contiene un glucósido, la verbenalina, además de taninos, alcaloides y mucílagos. Se presenta en forma de tisana, tintura, comprimidos, vino tónico y en cataplasma para aplicar en caso de dolores de cabeza y reumáticos.

Combina con otras plantas digestivas como la manzanilla y el poleo y, en infusión sedante, con la melisa, la tila y la valeriana.