

Damiana

Descripción:

Pequeño arbusto de hasta 2 metros de altura, de tallo corto cubierto por una corteza marrón rojizo, hojas vellosas estrechas y alargadas de color verde pálido o amarillo y flores hermafroditas pequeñas y amarillas con semillas dentro del fruto, que es una cápsula de sabor aromático, amargo y resinoso que recuerda a los higos.

Género estrechamente emparentado con el de la Passiflora. Crece en terrenos áridos de América tropical como Antillas, Brasil, Bolivia, California, Texas y especialmente México, donde se denomina té mexicano.

Propiedades:

Afrodisiaco, antiséptico urinario, diurético suave, expectorante, laxante suave y tónico estimulante del sistema nervioso central que actúa sobre los centros espinales que estimulan la micción, la erección y la eyaculación. Acción suave, no adictiva y sin efectos secundarios conocidos. Indicada en asma, astenia psico-física y fatiga, bronquitis, cistitis crónica, depresión, dolores de cabeza acompañados de mareos, estrés, impotencia y frigidez por causas psíquicas, y uretritis. Se ha comprobado que produce un aumento en el número y la vitalidad de los espermatozoides, así como que regulariza el ciclo menstrual y estimula las funciones del ovario. Contraindicada en embarazo, lactancia, ansiedad, insomnio, taquicardia y síndrome del intestino irritable. En dosis elevadas es purgante.

Aplicación:

- Infusión. Con las hojas se prepara una tisana. Una cucharada sopera por taza se hierve durante 1 minuto y se toman 3 tazas al día, antes de las comidas.

- Extractos. Si es fluido, se toman de 20 a 50 gotas, 3 veces al día.

La Damiana es una planta muy utilizada en numerosas preparaciones comerciales: se encuentra en comprimidos, cápsulas, planta troceada, tintura, extractos, etc. y también forma parte de algunas presentaciones compuestas.