

H1: 5 propiedades benéficas del gordolobo

De la mano de los expertos de Naturhouse conoce la planta medicinal gordolobo y sus 5 propiedades benéficas.

El gordolobo, o *Verbascum thapsus* por su nombre botánico, es una planta típica del norte de España y, en general, de lugares pedregosos y verdes cerca de montañas. Tiene unas bonitas flores de color amarillo que infusionadas o en decocción constituyen un remedio natural que podemos usar para diferentes afecciones tanto tomándolas como aplicándolas sobre la piel.

Esta planta medicinal lleva usándose desde la época del Imperio romano, cuando las mujeres la usaban para teñir su cabello de rubio. Además, su alto contenido en mucílago, saponinas triterpénicas, carotenoides, flavonoides, taninos, aceite esencial y harpagósido, la convierten en una aliada para las enfermedades respiratorias y las afecciones cutáneas.

H2: Principales beneficios del gordolobo

Las flores y hojas del gordolobo tienen propiedades antitusivas, expectorantes, mucolíticas, antiinflamatorias, analgésicas, antibacterianas, antifúngicas, demulcentes (protege las mucosas), antiasmáticas y antihipertensivas. Por todo ello es capaz de actuar en diferentes dolencias.

1. H3: Actúa como expectorante y mucolítico para el asma y la bronquitis.

La infusión de gordolobo funciona como un jarabe para la tos que promueve la expulsión de secreciones bronquiales acumuladas. Esto es muy beneficioso para diversas afecciones dentro del aparato respiratorio, no solo para el asma y la bronquitis, también para un simple catarro o una alergia.

2. H3: Calma el dolor de garganta.

Si sufres de amigdalitis, anginas o gripe y su garganta se resiente, el gordolobo puede ayudarte a reducir la inflamación de esa zona y suavizarla la irritación.

3. H3: Regula el tránsito intestinal y desinflama las hemorroides.

La infusión de gordolobo es un remedio natural para el estreñimiento ya que tiene un efecto laxante. Además, la decocción de gordolobo puede usarse en forma de lavativas para calmar la inflamación de las hemorroides y aliviar el dolor que producen.

4. H3: Trata dolencias de la piel.

El efecto calmante y desinflamatorio de esta planta también funciona aplicado exteriormente. Utilizado en forma de emplastos o tónico para aplicar sobre la piel, la infusión de gordolobo alivia heridas, quemaduras leves, eccemas, dermatitis e, incluso, picaduras de insectos. Además, tiene propiedades antibacterianas, por lo que ayuda a combatir el acné.

5. H3: Ayuda a dejar de fumar.

Tanto en infusión como en tintura medicinal (extracto de los principios activos de la planta) alivia ciertos síntomas del tabaquismo. Por una parte, tiene propiedades relajantes que calman la ansiedad que provoca dejar de fumar y, por otra, mantiene saludables a los pulmones que estén resentidos por este mal hábito.

H2: Cómo usar el gordolobo

Hay dos formas principales de usar el gordolobo como remedio medicinal: **en infusión o en forma de cataplasma o enema.**

Para hacer una infusión, hierve 250 ml de agua y añade tres gramos de flores de gordolobo. Deja que

infusione diez minutos y filtra con un colador de algodón para evitar que se cuelen los estambres, que podrían irritarnos la garganta.

Para un uso externo (no consumido), hierva un litro de agua y añada 80 gramos tanto de flores como de hojas de gordolobo. De nuevo, deja que infusione diez minutos, filtra y luego deja atemperar pero sin dejar que se enfríe del todo. Aplica el líquido en gasas limpias para aplicarlo sobre la piel o directamente en forma de lavativa.

H2: Contraindicaciones del gordolobo

El gordolobo es una planta bastante inocua pero, obviamente, no se debe tomar si se tiene alergia a alguna escrofulariácea, ya que el gordolobo pertenece a esta familia botánica y podría darnos reacción.

También se desaconseja tomarla durante el embarazo y la lactancia, en niños menores de 12 años o en personas con problemas de hígado

Por otra parte, si estás tomando algún tipo de medicamento, consulta con tu médico por si existe alguna interacción.

¿Conocías esta planta medicinal? ¡Anímate a probarla!