

## Damiana: Propiedades y Beneficios



Esta planta **proporciona energía al cuerpo**, por lo que se utiliza en casos de **agotamiento** o **depresión**. Además, ayuda a **mantener en buen estado el aparato urinario**, por lo que se utiliza en casos de cistitis, problemas renales y **pedras en los riñones**.

Con respecto al **aparato respiratorio**, se utiliza para la tos, la bronquitis y los resfriados.

Posee propiedades afrodisíacas, tónicas, estimulantes, antibacterianas, mucolíticas, expectorantes, diuréticas y laxantes.

- ✓ Es una de las plantas más afrodisíacas que se conocen, y es muy normal encontrar su extracto en preparados cuya finalidad esté destinada a favorecer las relaciones sexuales, siendo muy eficaz en casos de impotencia, eyaculación precoz, vaginismo, inflamación de testículos o emisión involuntaria de esperma.
- ✓ Actúa directamente como diurético, pero además, provoca excitación en toda las zonas erógenas y ayuda a despertar el apetito sexual de las personas que la consumen.
- ✓ También es efectiva para determinadas afecciones del aparato respiratorio, como la bronquitis, ya que desinflama los bronquios y favorece la expectoración, la gripe y la tos.
- ✓ Constituye un buen remedio para algunas enfermedades del aparato urinario, como la cistitis, las infecciones renales y las pedras en los riñones.
- ✓ Puede ser utilizada para dar energía y vigor al organismo sin que produzca ansiedad o sobreestimulación, por lo que se puede utilizar en el tratamiento de trastornos que afectan al sistema nervioso central tales como el agotamiento, la depresión leve o la depresión otoño-invierno.
- ✓ En dosis bajas la damiana es un astringente que se puede utilizar para cortar la diarrea, pero a medida que aumenta la dosis, se va convirtiendo en laxante, y si se utiliza en dosis muy elevadas puede convertirse en purgante.
- ✓ Actúa muy rápidamente sobre el organismo, haciendo efecto a poco menos de media hora de ser consumida. Si bien su efecto suele ser mucho más potente en las personas de sexo masculino, también ejerce buen resultado sobre las féminas.

## Observaciones

Puede aumentar la irritabilidad del intestino y puede producir alteraciones del ritmo cardíaco.

Está contraindicado tomar preparados de damiana junto con otros estimulantes como el ginseng o el café, para evitar una sobreestimulación del sistema nervioso.

No deben tomarlo personas con síndrome del intestino irritable ni personas con alteraciones del ritmo cardíaco, especialmente si padecen insuficiencia cardíaca, arritmias, taquicardias, trastornos del sueño, nerviosismo o ansiedad.

También está contraindicada en casos de embarazos y lactancia.

FUENTE: <http://misremedios.com/sustancias/damiana/>