

Plantas de la tradición

*Damiana, ashwagandha, ginseng y maca:
de dónde vienen, a qué saben
y cómo se preparan.*

Un poco de honestidad

Esta guía no te va a prometer nada. Y ese es justo el motivo por el que merece la pena leerla.

Si has buscado alguna vez sobre estas plantas, te habrás encontrado con dos clases de páginas: las que prometen milagros y las que no dicen nada. Nosotros vendemos té a granel desde hace más de quince años, y lo que podemos contarte es lo que sabemos de verdad: **de dónde viene cada planta, qué historia arrastra, a qué sabe y cómo se prepara para que esté buena.**

Conviene decirlo claro desde la primera página: **una infusión es una bebida.** No es un tratamiento ni sustituye a ninguno. Si tienes una preocupación de salud, esa conversación es con tu médico o tu farmacéutico, no con una tienda de té.

Lo que sí puede darte una buena infusión es un sabor que no conocías, diez minutos de calma y un pequeño ritual. Que no es poco.

Por qué se llaman «afrodisíacas»

La palabra viene de Afrodita, la diosa griega del amor. Durante siglos se ha usado para agrupar plantas y alimentos que aparecían en los rituales de cortejo y celebración de cada cultura. Es una **etiqueta histórica**, no una categoría científica. Y si miras la lista de cerca, descubres algo curioso: casi todas eran productos *caros y exóticos*. Muchas veces lo que convertía algo en legendario era su rareza, no una propiedad concreta.

Una planta, un continente

Lo más interesante de esta categoría es que culturas que no tuvieron contacto entre sí llegaron a conclusiones parecidas con plantas completamente distintas.

Damiana — México y Centroamérica

Un arbusto de flores amarillas (*Turnera diffusa*) que crece en el norte de México, Centroamérica y el Caribe. Los pueblos mesoamericanos la incorporaron hace siglos a sus preparados tradicionales, y de ahí le viene toda su fama.

A qué sabe: suave, ligeramente dulce, con un fondo herbáceo que recuerda al heno recién cortado. Es la más fácil de tomar de las cuatro y la mejor para empezar. No lleva teína.

Ashwagandha — India

Una raíz (*Withania somnifera*) que es de las más antiguas del Ayurveda, la medicina tradicional india, con más de tres mil años de uso documentado. Su nombre en sánscrito hace referencia al olor de la raíz fresca.

A qué sabe: terroso e intenso, sin rodeos. Es la más marcada de las cuatro. Si es tu primera vez, mézclala o ponle miel.

Ginseng — Corea y China

La raíz más célebre de la farmacopea tradicional de Asia oriental. Se cultiva durante años antes de recolectarse, y las raíces viejas alcanzaban precios extraordinarios en los mercados imperiales.

A qué sabe: ligeramente amargo, con un punto dulce al final. Casa muy bien con el té verde, que es como más se toma.

Maca — Perú

Un tubérculo que se cultiva por encima de los 4.000 metros en los Andes peruanos, en uno de los entornos agrícolas más duros del planeta. Allí se ha comido desde época preincaica.

A qué sabe: entre vegetal y tostado, con un punto que recuerda a la nuez.

Cómo preparar cada una

Aquí está la mitad del asunto. La mayoría de la gente que dice «no me gustó» simplemente la preparó mal: agua demasiado caliente, poco tiempo o un filtro que ahogaba la hebra.

La regla que más cambia el resultado: las raíces y los tubérculos necesitan mucho más tiempo y calor que una hoja. No es lo mismo una flor delicada que un trozo de raíz seca.

PLANTA	AGUA	TIEMPO	CANTIDAD
Damiana	90 °C	4–5 min	1 cdta. colmada
Ashwagandha	95 °C	7–10 min	1 cdta. colmada
Ginseng con té verde	80 °C	3 min	1 cdta. rasa
Maca (en matcha)	80 °C	batir 30 s	1 cdta. rasa
Jengibre	95 °C	7–10 min	1 cdta. colmada
Canela en rama	95 °C	8–10 min	media rama

Cantidades por taza de 250 ml. Si no tienes termómetro: el agua hierve a 100 °C, así que retírala del fuego y espera un minuto para tener unos 90 °C, o dos para unos 80 °C.

Tres errores que arruinan cualquiera de estas infusiones

- **Agua hirviendo sobre el té verde.** Lo quema y amarga en segundos. Deja que baje.
- **Un filtro demasiado estrecho.** La hebra dobla su volumen al hidratarse. Si no tiene sitio, la infusión sabe a poco por mucho que esperes.
- **Exprimir la hebra al sacarla.** Suelta los taninos de golpe y amarga. Déjala escurrir sola.

Cómo combinarlas

Las cuatro admiten compañía, y algunas la agradecen mucho. Estas son las mezclas que mejor funcionan:

- **Ashwagandha + miel + canela.** La forma más fácil de domar su sabor terroso.
- **Damiana + menta.** Más fresca, muy buena en verano y servida con hielo.
- **Damiana + canela.** Gana cuerpo y dulzor sin añadir azúcar.
- **Ginseng + té verde + limón.** El punto ácido levanta el amargor del ginseng.

Las especias que también están en esta historia

Canela, vainilla, cacao y jengibre aparecen en los rituales de celebración de medio mundo. Durante siglos fueron mercancías carísimas que llegaban a Europa por rutas de meses, y ese precio las convirtió en objeto de deseo por sí mismas. Hoy las tienes por unos céntimos, que probablemente sea el mejor final posible para esa historia.

A qué hora tomarlas

La damiana, la ashwagandha y el rooibos **no llevan teína**, así que valen a cualquier hora, también después de cenar. Las que llevan té verde o rojo (ginseng, matcha con maca, pu erh) sí tienen teína: si eres sensible, déjalas para la mañana.

Empieza por una sola

Es el consejo más útil de toda la guía. A granel puedes pedir cantidades pequeñas: prueba una, mira si te gusta el sabor y ve ampliando desde ahí. Comprar cuatro de golpe es la mejor forma de acabar con cuatro bolsas abiertas en el armario.

Aviso. Las infusiones son alimentos, no medicamentos, y esta guía es divulgativa: no diagnostica, no trata y no sustituye ningún consejo profesional. Si estás embarazada, en período de lactancia, tomas medicación o tienes cualquier duda de salud, consulta con tu médico o tu farmacéutico antes de incorporar una planta nueva a tu día a día.