

HIGOS MEDICINALES

El uso de alimentos y plantas para mejorar la salud es casi tan antiguo como la propia humanidad. El caso de los higos es significativo. Investigaciones recientes indican que el cultivo del higo ya se realizaba hace 11.000 años, es decir coincidente o anterior al de las primeras prácticas agrícolas con cereales. Concretamente, se conocen ejemplos de diversas especies de higos usados en la medicina Ayurvedica y en la Medicina Tradicional China, aunque donde fue más intenso su uso fuese en el Oriente Medio. El higo es la fruta obtenida de la higuera (*Ficus carica*). Desde el punto de vista botánico el higo no es un fruto sino una infrutescencia (o sea un conjunto de frutos). Existen más de 750 especies de higos diferentes.