

Lección 7 VOLUMEN PRIMERO

ÍNDICE

1. La importancia de las plantas medicinales en la salud 1.1. La terapia más antigua del mundo
2. Cómo utilizar las plantas medicinales 2.1. La manipulación
3. Principales plantas medicinales
4. Resumen
5. Ejercicios de autoevaluación
- 5.1 Respuestas a los ejercicios de autoevaluación

PLANTAS MEDICINALES (primera parte)

Objetivos de la lección Ahora se estudiarán una por una las principales plantas medicinales empleadas en medicina natural, con su procedencia, partes utilizadas, propiedades terapéuticas y efectos secundarios.

Aunque existen otras muchas que se pueden utilizar en medicina, solamente se han recogido aquellas suficientemente comprobadas y que poseen un mínimo de contraindicaciones.

Como el alumno observará, todas ellas tienen numerosos usos terapéuticos – lo que demuestra que actúan sobre todo el organismo- y aunque ello pueda parecer confuso en un principio, con el tiempo se termina realizando una selección en función de sus mejores cualidades.

1. LA IMPORTANCIA DE LAS PLANTAS MEDICINALES EN LA SALUD Una planta medicinal es un ser vivo sumamente complejo e imposible de reproducir, ni siquiera parcialmente, en un laboratorio. Aunque su principio vital parece sumamente sencillo, con la fotosíntesis que transforma el dióxido de carbono y el agua en azúcares, por medio de la energía solar, los procesos metabólicos que se crean posteriormente hacen difícil cualquier análisis sobre su ciclo natural.

Hasta ahora se han aislado en su interior más de 12.000 principios orgánicos, algunos de ellos empleados posteriormente por la medicina química para la elaboración de los medicamentos. Esto, que en principio parece sensato, se ha demostrado como un tremendo error científico, puesto que al extraer una sola sustancia activa desequilibramos el conjunto. Las plantas medicinales, no lo olvidemos, son un producto extraordinario para la salud de la Humanidad cuando las empleamos en su totalidad, perfectamente equilibradas en sus componentes. Esta enorme complejidad es la que las proporciona sus grandes virtudes: eficacia e inocuidad, y cuando aislamos uno de sus componentes las desequilibramos.

No es sensato extraer un principio activo de una planta medicinal, pues desequilibramos su acción.

1.1. LA TERAPIA MÁS ANTIGUA DEL MUNDO

Los seres humanos, pero también los animales y las mismas especies

vegetales, han empleado y emplean las plantas medicinales en su estado natural desde hace al menos 5.000 años, y eso de una manera racional, puesto que con anterioridad fueron empleadas con más o menos acierto.

Aunque fue Linneo en 1750, padre de la botánica sistemática, quien las clasificó para un mejor estudio, con anterioridad otros cientos de investigadores habían ya establecido las primeras clasificaciones y sus aplicaciones terapéuticas. A Linneo le debemos la nomenclatura binominal, con un primer término en mayúsculas y el segundo en minúsculas, así como a la agrupación de los géneros en familias, éstas en clases, después en tipos y finalmente en reinos.

Anteriormente sabemos que los egipcios tenían en el año 1.500

a. C. un jardín medicinal y que un tal Teofrasto en el año 350

a.C. había diseñado un acertado jardín botánico en Atenas con semillas que le traía Alejandro Magno. También los monjes se sumaron a esa tradición y a lo largo de la Edad Media mantuvieron numerosos jardines en toda Europa, alcanzando gran fama los de Londres, algunos de los cuales aún perduran.

Sin embargo, el mayor retroceso en el uso acertado de las plantas medicinales llegó justo con el siglo XX, cuando los médicos y farmacéuticos empezaron a considerar que tanta tradición milenaria no tenía “base científica” y se hacía necesario ordenar y matizar la verdadera eficacia de las plantas medicinales. Desde ese momento, los millones de personas que habían sido curados gracias a las plantas medicinales, lo mismo que los miles de investigadores que había estudiado con ellas, pasaron a ser considerados como discretos ignorantes a quienes había que mencionar despectivamente como curanderos.

La llegada espectacular de los antibióticos, las hormonas sintéticas y los analgésicos, contribuyeron en gran medida a estos hechos y pronto ni un solo médico se atrevió a volver a utilizar con sus pacientes ninguna planta medicinal en su estado natural. Y es que no proporcionaba ninguna categoría, ni social ni científica, tratar de curar a los enfermos empleando productos que se podían coger en cualquier huerta o comprar en un modesto herbolario. Es más, los mismos enfermos reclamaban el medicamento más caro del mercado, en la creencia de que tras el precio estaba su eficacia.

Para afianzar la gran diferencia entre curanderos y médicos alópatas quedó claro que se hacía necesario emplear también sustancias diferentes, por supuesto con receta médica. Con este razonamiento se emplearon, y se siguen empleando, cientos de sustancias químicas, la mayoría con numerosos efectos secundarios, cuya vida en el mercado de la salud es muy corta. El mismo medicamento que hace

años era aplaudido y que daba prestigio a quien lo usaba, pasaba a ser considerado poco después como algo pernicioso, siendo retirado discreta y apresuradamente del mercado farmacéutico.

Recuerden si no los medicamentos que ustedes tomaban en su infancia o juventud y verán que la mayoría han desaparecido ya del mercado, en parte por la llegada de otros nuevos supuestamente más eficaces, en parte porque se demostró con los años su peligrosidad o su carencia de efectividad.

Pero las plantas medicinales no han cambiado nunca, puesto que siguen tal y como la Naturaleza las ha creado hace milenios. Esa involución (en la cual creía firmemente Linneo) hace que la misma planta que se emplea hoy sea igual a la que emplearon las antiguas civilizaciones y con ella nos llega también la experiencia de millones de usuarios de todo el mundo, razas y condiciones sociales.

Ningún medicamento actual tiene detrás de sí tantas experiencias positivas como las plantas medicinales y por eso me atrevo a decir que cuando alguien emplea una planta medicinal entera no es un insensato, sino un sabio.

2. CÓMO UTILIZAR LAS PLANTAS MEDICINALES Ya sabemos que las infusiones no son siempre la mejor manera de utilizar las plantas medicinales, ya que los experimentos realizados por prestigiosos herbólogos han descubierto nuevas maneras de extraer todas las propiedades curativas de las plantas.

Merced a estos descubrimientos encontramos ya una explicación al hecho de que una planta tenga efectos extraordinarios en unas personas y apenas nada en otras. También ahora sabemos con certeza cómo conseguir que una planta provoque una acción inmediata, sin necesidad de esperar largas semanas para la mejoría del enfermo. El secreto está simplemente en conocerlas y lograr extraer sus principios medicinales adecuadamente. Por fortuna, recientemente hay un nuevo mercado fitoterápico que recomienda la utilización de la planta fresca (viva), bien sea en forma de zumo o jarabe.

Si el tiempo demuestra la veracidad de ésta lógica teoría, estamos a punto de desterrar la planta seca.

La planta viva, aún sin secar, posee más virtudes medicinales que cualquier otra presentación galénica, aunque no siempre se pueden utilizar así

2.1. LA MANIPULACIÓN Para que podamos extraer de las plantas o alimentos sus propiedades curativas debemos someterlas a ciertas manipulaciones,

ya que no siempre comerlas crudas, tal cual, es la manera más idónea de ingerir todas ellas. Algunas necesitan transformaciones verdaderamente complejas y por tanto, imposibles de realizar en un hogar normal, mientras que otras lo más sensato es que las comamos crudas.

Las formas más simples para extraer los principios curativos son la decocción, maceración, infusión y extracción de jugos. Estas manipulaciones, si están bien realizadas, pueden ser de tanta eficacia como otros métodos más complejos de laboratorio y la única diferencia estaría en la valoración de los componentes activos. Mientras que lo que se prepara en casa fluctúa en efectividad y concentración, aquellas preparaciones profesionales suelen tener una concentración y eficacia muy uniforme.

De cualquier manera, el factor más decisivo es la buena calidad de la planta, en el sentido que crezca en tierra adecuada, con suficiente lluvia y sol, así como en realizar su recolección en la época y hora del día adecuada.



Decocción Se utiliza para extraer los principios activos de plantas muy leñosas, duras o de las raíces, pues solamente de esta manera se puede asegurar que los principios activos pasen al agua. Por desgracia, si la cocción no está bien realizada se pueden deteriorar muchos componentes, bien sea por calor o tiempo excesivo. Una buena decocción consiste en someter a la planta a ebullición en un recipiente cerrado durante un tiempo variable – 5 a 20 minutos- (dependiendo de la dureza de la parte utilizada), hasta que la cantidad de agua sea menor que al principio. Posteriormente, el preparado se complementa con una maceración de algunas horas o días, antes de proceder al filtrado. Este debe realizarse con mucha precaución y cuidado, ya que mediante él eliminamos todos los restos coriáceos de la planta, así como las sustancias amorfas que quedan en solución. Aún así, antes de beber el líquido hay que dejarlo reposar y mejor aún filtrarlo con un papel adecuado. Para lograr mejores efectos, es recomendable sumergir la planta en agua fría algunos minutos antes de someterla al calor, pues de esta manera parte de los principios activos pasarían sin modificarse, siendo especialmente útil en las plantas ricas en mucílagos.

Como es fácil de comprender, la decocción no es el mejor método para realizar preparaciones en casa, ya que a causa del calor prolongado se eliminan muchos principios activos y se generan algunos nuevos, los cuales no siempre tienen porqué ser benéficos.

La ebullición prolongada, si bien logra extraer sustancias especialmente difíciles, también provoca la pérdida de los principios activos volátiles a bajas temperaturas. Por todo ello, se deduce que nunca podremos aprovechar al máximo toda la propiedad curativa de ciertas raíces (bastante más activas que las hojas o flores), salvo que las consumamos masticadas directamente o mediante preparaciones comerciales.



Infusión Es el método más utilizado y quizá el más práctico, sobre todo cuando la planta es blanda, frágil, como ocurre con las flores, hojas o yemas. En estos casos, el que las partes a utilizar estén ligeramente secas facilita la concentración de los principios activos y, por tanto, es más fácil que pasen al agua.

La infusión permite que la mayoría de las sustancias volátiles pasen fácilmente al agua y lo hagan de manera rápida. Para una buena utilización se deberá trocear al máximo la planta medicinal, ya que es así como lograremos poner en contacto con el agua la mayoría de sus jugos o esencias.

Lo ideal sería adquirir la planta entera y trocearla en el momento de preparar la infusión, puesto que si viene troceada del laboratorio muchas sustancias volátiles se pueden haber evaporado durante el proceso de envasado.

Por supuesto, el utilizar plantas adquiridas a granel, (al peso) es la peor manera de consumir una planta medicinal. Expuestas al aire y sin la debida protección, no solamente pierden poco a poco sus aceites volátiles, sino que acumulan todo el polvo del exterior contaminándose con sustancias potencialmente dañinas para la salud.

La verdadera infusión se logra vertiendo agua hirviendo sobre una cantidad reducida de planta, preferiblemente en recipientes de vidrio, cerámica o arcilla, pero nunca en nada que contenga metales, los cuales podrían absorberse parcialmente. Una vez bien mezclada las dos partes, se deberá tapar inmediatamente ya que los principios volátiles se comienzan a desprender rápidamente en forma de vapor. Una espera prudencial de 5 a 10 minutos son suficientes para lograr una buena infusión.

El filtrado posterior facilitará la eliminación de ciertas partes duras o de polvo residual. Una manera también bastante extendida es poner primeramente la planta en el agua fría y esperar a que hierba el agua, momento en el cual se retira del fuego y se la somete al reposo. Este método permite que se disuelvan más

sustancias en el agua fría y el calor posterior completará la acción.



Una **tisana** es la disolución del producto resultante de una infusión en una mayor cantidad de agua. Por ejemplo, un vaso de infusión lo mezclaríamos con dos litros de agua. De esta manera, una persona podría beber agua medicinal durante todo el día. Con ambos procedimientos, tisana e infusión, logramos que pasen al agua los principios activos hidrosolubles, aunque perderemos el resto.



Extractos Se dividen en secos, blandos y fluidos, y dependiendo del vehículo portador se clasifican en acuosos, hidroalcohólicos, glicéricos y etéreos. En sí, un extracto es la concentración del jugo de la planta y para lograr esto se le somete a un proceso de evaporación, aunque también se puede lograr mediante el liofilizado. Para lograr un extracto se procede a evaporar la parte del jugo en unos recipientes adecuados, generalmente de porcelana, durante un tiempo variable, según queramos sea la concentración del extracto. A medida en que aumenta el tiempo de evaporación, así disminuirá la cantidad de agua. Si la evaporamos toda, el extracto se considerará seco, y si conserva parcialmente el agua, blando. La liofilización se podría considerar un extracto seco, y el blando tendría la consistencia de la miel.



Las pastillas de regaliz son un ejemplo de extracto seco. Existen otras formas de obtener extractos, usando una solución de agua, propilenglicol, alcohol o éter, que también tienen grandes aplicaciones. Si utilizamos el éter se denomina extracto etéreo y si es alcohol, hidroalcohólicos. Ninguno de los dos son bien acogidos por los buenos médicos naturistas, aunque lo esencial es el vehículo conservante, ahora en glicerina vegetal.

Una de las ventajas de los extractos es que se puede valorar y, por tanto, dosificar, perfectamente la cantidad de dosis y de principios activos a utilizar. Cada gota de extracto será igual al resto, del principio al fin.

Otra gran ventaja es su conservación, la cual al ser tan dilatada nos permite el almacenamiento durante muchos años de sustancias medicinales que se dan en épocas cortas y, lo más importante, poder utilizar perfectamente plantas medicinales de otros países. La forma de administración es muy cómoda, fácil de ingerir y el organismo los absorbe con rapidez y eficacia.

No obstante, es importante destacar que cada planta requiere su propio método extractivo, en graduación y temperatura, por lo que se suelen emplear el prensado en frío de la planta fresca, la digestión, la maceración en frío y en caliente con agua, y la destilación, e incluso una mezcla de varios.

Para refinar el sistema es importante eliminar al final el vehículo extractor mediante su concentración a vacío, atomización o nebulización.

Para lograr un extracto en el ámbito casero se utilizará la siguiente técnica: se sumergen 100 partes de planta seca triturada, y se deja macerar en suficiente cantidad de alcohol de 60 grados, durante algunas horas.

Se recoge después este alcohol y se vierte de nuevo en la planta. Al cabo de 24 horas se recoge de nuevo. Así sucesivamente hasta que agotemos totalmente la planta. Posteriormente sería necesaria una destilación para eliminar toda el agua, pero esto es algo difícil de realizar en el hogar. El líquido resultante se puede conservar así durante mucho tiempo, incluso más de cinco años si lo guardamos en botellas de cristal oscuro.



Un **elixir** es una solución alcohólica mezclada con una solución azucarada.



Vino medicinal Quizá la mejor solución para preparar un extracto en casa es el llamado Vino Medicinal, el cual consiste en sumergir la planta troceada en vino blanco durante un tiempo variable, entre 1 a 15 días. El resultado es un auténtico vino con propiedades curativas y normalmente de agradable sabor.

Para que no se deteriore es muy importante conservarlo alejado de la luz y el aire, y no preparar cantidades demasiado grandes de una sola vez.



Alcoholatos Se utilizan alcoholes de 70 o más grados para la maceración y se aparta solamente una pequeña cantidad del líquido destilado para su consumo. Estas mezclas se hicieron muy populares gracias al Agua de Melisa o el Espíritu de Romero.



Jarabes Para lograrlos se puede partir de la solución anterior rebajada de alcohol y añadirle azúcar. Otra manera se realiza preparando previamente el líquido azucarado mediante la disolución en agua del azúcar, hasta que se evapora el agua. Una vez lograda la concentración deseada, se le añaden las mezclas medicinales. Si queremos que la preparación dure bastante tiempo, habría que someter nuevamente la mezcla formada a otra ebullición para que aumente su densidad. Por supuesto, en lugar de azúcar se puede utilizar miel o melazas.

No todos los expertos gustan de administrar jarabes, pues su contenido en azúcares – aunque sean naturales- puede alterar la propiedades de la planta medicinal.



Maceración Esta técnica consiste en sumergir la planta en agua fría -o también en aceite- durante un tiempo variable que va desde unas horas para flores y partes blandas, a varios días para las raíces. Todos aquellos principios que no sean termolábiles pasarán al líquido. En especial, pasan con facilidad los mucílagos.

Es el método más adecuado para raíces tan fuertes como el Harpagofito o la Bardana, así como para elaborar un aceite de masajes o de belleza. El medio oleoso conserva muy bien los principios activos durante largo tiempo y podremos así fabricarnos un pequeño botiquín casero rico en aceite de Hipericón o Consuelda, por ejemplo.



Jugos Este es un método que está en la actualidad en pleno auge, ya que responde más a la idea de suplemento dietético que a la de preparación medicinal. Además, es la mejor manera de que las autoridades sanitarias dejen el campo libre a los herbólogos, sin que piensen que hay injerencias con el mercado farmacéutico. Para los verdaderos naturistas, es la manera idónea de aprovechar las virtudes de las plantas medicinales.

Para lograr un buen zumo hay que partir de una planta fresca y con abundante contenido líquido. Este líquido contendrá, además de los principios medicinales, numerosas sales minerales, vitaminas y enzimas, por lo que su eficacia será mayor que con el resto de las preparaciones.

La técnica más empleada es el prensado en frío, ya que así no se modifica la estructura de los componentes y conservan todas sus propiedades. En el ámbito familiar es más difícil de realizar un prensado y quizá lo más práctico es la licuadora o una buena exprimidora mecánica.



Aceite medicinal Se puede lograr de manera sencilla mezclando una parte del extracto de la planta a utilizar con una cantidad mayor de aceite, el cual puede ser de oliva o de almendras dulces.

Otra manera, si no disponemos del extracto, es someter a lenta ebullición el aceite con la planta troceada, aunque procurando que no se caliente en demasía. Se utiliza mucho para masajes y también para lograr que se absorban las sustancias medicinales a través de la piel, ya que el frotado facilita su absorción.



Ungüentos Aunque es una forma de utilización ya en declive, es bastante útil para cremas de belleza, ya que el principio activo permanece largo tiempo actuando sobre la piel. Mezclando manteca de cacao, lanolina o vaselina con aceites esenciales o liofilizados (por ejemplo de jalea real), obtendremos una estupenda crema de belleza.



Esencias Las plantas elaboran su propia esencia para protegerse de los rayos solares y quizá para favorecer la fecundación atrayendo a los insectos con su perfume. Además de esto los aceites esenciales son extraordinariamente ricos en principios medicinales, mucho más que el resto de la planta.

Para extraer la parte olorosa de una planta debemos someterla a un proceso de estrujado, lo que se logra mediante el aplastamiento casero o industrial. Así podremos recoger el líquido resultante, pero aún contendrá agua. Sucesivas decantaciones irán purificando cada vez más la esencia y dejándola bien pura.

A escala industrial se prefiere el método denominado esfumado, el cual consiste en raspar la superficie de los agrios mediante cuchillas especiales.

Otra manera de obtener esencias es mediante el método de florecimiento en caliente. Las plantas se dejan macerar en recipientes adecuados en un disolvente graso (aceite de oliva o manteca), el cual se lava a una temperatura de 40 grados. Se realizan varias cargas de plantas hasta que la grasa se satura. Posteriormente habrá

que separar la grasa de la esencia.

En último lugar tendríamos la destilación, pero este método es casi patrimonio industrial y poco apto para empleo casero. Existe una destilación seca, empleada para obtener sustancias como el ácido acético, mediante el cual no se moja en líquido la materia prima, y la destilación húmeda, más tradicional, que consiste en añadir previamente a la planta agua o alcohol. Con este procedimiento se obtienen por un lado los aceites esenciales y por otro los líquidos. Los métodos más eficaces son aquellos en los cuales se hace el vacío para conseguir que las esencias se evaporen a temperaturas inferiores.

A la vista de todo lo expuesto, el alumno ya podrá dedicarse poco a poco a realizar sus propias preparaciones naturales partiendo con preferencia de la planta fresca. Cuando acuda al campo a recogerlas recuerde que son un bien muypreciado para todos y evite, por tanto, mutilarlas innecesariamente o arrancarlas de raíz.



Con el fin de no cometer errores, estas son algunas de las reglas más importantes para utilizarlas adecuadamente: 1. Si no es un experto en botánica no la coja directamente del campo, ya que los errores de identificación pueden costarle caro. Cómpralas en un herbolario, debidamente envasadas y con la marca del laboratorio.

2. Antes de emplear una planta medicinal consulte a un profesional.

3. La forma más adecuada de consumirlas es en infusión. Deje el manejo de extractos o esencias para los expertos.

4. No emplee esencias en niños ni embarazadas.

5. Antes de tomarlas consulte a su médico para averiguar cuál es su enfermedad, ya que el autodiagnóstico solamente le puede inducir a errores de apreciación. 6. En las enfermedades graves no suprima la medicación y compágnela con las plantas, pero asesórese bien antes. 7. No mezcle plantas entre sí

indiscriminadamente.

3. PRINCIPALES PLANTAS MEDICINALES

3.1. ABEDUL

Betula pendula

Botánica:

Pertenciente a la familia de las Betuláceas, es un tradicional árbol de los climas fríos del norte. Crece rápidamente cuando es joven sobre suelos arenosos y en 5 años alcanza ya los 5 metros de altura, sobrepasando al final los 30 metros.

De hoja caduca, posee una copa estrecha, con ramas ascendentes que se redondean y hojas brillantes, mientras que la corteza de color marrón brillante se vuelve poco a poco blanca y con surcos de manchas negras, pelándose por la parte de arriba. Las hojas aovadas son triangulares, con base redondeada de un tamaño de 3 a 6 cm y márgenes dentados. Las flores forman racimos amarillos que cuelgan y liberan los frutos. Los brotes son de color pardo. Se encuentra preferentemente entre los 1.000 y 2.000 metros de altitud, llegando a vivir hasta 150 años. Se le conoce también como *Álamo blanco* y *Árbol de la sabiduría*.

Recolección:La savia se recoge en primavera antes que salgan las hojas, practicando una incisión en la corteza. Las semillas son aquenios diminutos que se desintegran en otoño e invierno.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas y las yemas

Composición:

Corteza: betulina, taninos y un heterósido.

Hojas: hiperósido, miricitrina, flavonoides, resinas y un ácido esencial con betulinol.

Savia: azúcar, minerales, proteínas, ácido tartárico y proteínas. **Usos medicinales:**

Sus efectos son diuréticos, astringentes y coleréticos. Se emplea en cistitis, pielonefritis, litiasis renal, oliguria. También en reumatismos en general, gota, edemas en pantorrillas y obesidad. Mejora las afecciones biliares y baja levemente la fiebre.

Elimina eficazmente el ácido úrico, disuelve las arenillas renales, es depurativa, estimulante estomacal y ligeramente laxante. En uso externo las hojas de Abedul se emplean para lavar la piel en caso de erupciones, granos, llagas o heridas y en forma de cataplasma contra forúnculos. También se emplea con frecuencia contra la caída del cabello y con sus ramas se golpean la piel las personas que acuden a depurarse a la sauna.

Toxicidad: No se le ha encontrado toxicidad alguna. **Otros usos:**Las hojas frescas se pueden comer en ensaladas y la savia mezclada con levadura nos proporciona un saludable vino. Con sus ramas podemos hacer cestas, escobas,

cepillos, cubrimientos para tejados y cuerdas y con la elaboración de su aceite protegeremos el cuero.

3.2. ABETO *Abies alba* Botánica: Se trata de uno de los árboles más altos de Europa, cuya altura puede alcanzar hasta 60 metros, aunque sea más habitual encontrarse con árboles de 40 metros. Perteneciente a la familia de las Coníferas, el Abeto blanco o común tiene el tallo recto, copa en forma de pirámide y un tronco de corteza lisa que puede llegar a medir 2 metros de diámetro.

Su edad llega hasta los 500 años y con el paso de la edad su copa se hace redonda y las ramas se extienden. Las hojas tienen dos estrías en la parte inferior y están dispuestas en dos hileras opuestas.

Recolección:

Las yemas carecen de resina y son muy sensibles al frío. Se recolecta entre abril y julio.

Partes utilizadas:

Se emplean las yemas y la resina.

Composición: Taninos, minerales y celulosa en la corteza

Limoneno, alfa pineno y resina en las yemas.

Esencia de trementina en la resina.

Esencia, glucósidos y piceína en las hojas.

Usos medicinales:

Bronquitis, asma, enfisema, rinofaringitis, sinusitis y en general catarros bronquiales. También en infecciones urinarias como cistitis o pielonefritis. Las yemas son muy eficaces por su efecto antibiótico, mientras que las hojas lo son por su acción balsámica y expectorante. La corteza la emplearemos como astringente en casos de diarreas y la savia para aplicaciones de piel. Sus efectos son diuréticos, astringentes y antisépticos.

Otros usos:

Mediante la incisión en la madera se obtiene aceite de trementina y con la esencia se da aroma a productos de aseo.

Toxicidad:

No tiene toxicidad, pero su esencia puede dar lugar a fenómenos alérgicos. **3.3. ABRÓTANO MACHO *Artemisia abrotanum***

Botánica:

Pertenece a la familia de las Compuestas. De raíz leñosa, el tallo erecto está

cubierto de vello y tiene hojas bipartidas de color blanco. Las flores están reunidas en capítulos amarillos y toda ella alcanza el metro de altura. Es conocido como Hierba Lombriguera.

Recolección:

Se puede cultivar en jardín.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas y los brotes frescos. **Composición:**

Guanina, adenina, escopolamina, abrotanino.

Usos medicinales:

Es bastante eficaz para tratamientos capilares en uso externo. Internamente se puede emplear para eliminar parásitos intestinales y en las dismenorreas. Localmente puede detener pequeñas hemorragias y mejora las estomatitis. **Otros usos:**

Aplicada sobre la piel actúa como repelente de insectos, especialmente moscas.

Toxicidad:

No se debe administrar en el embarazo. Su toxicidad en infusión es baja, y de forma tópica no tiene.

3.4. ACEBO *Ilex aquifolium*

Botánica:

Nativo del oeste y sur de Europa, este árbol perenne pertenece a la familia de las Aquifoliáceas. Se trata de un arbusto protegido, poco utilizado como medicinal, que llega a crecer hasta los 20 metros y que se puede encontrar todavía en bosques y lugares espesos, siempre oculto por otros árboles. Crece lentamente y llega a alcanzar los 250 años de edad, siempre que permanezca oculto entre sombras. Su copa es cónica con ramas ascendentes, las hojas pueden ser ovales, de 8 cm. de largo, con un extremo muy puntiagudo y en sus extremos finas espinas. De color verde muy brillante, suelen tener el envés opaco. La corteza es lisa, gris plata y se vuelve áspera.

Recolección: Florece a mediados y finales de primavera, aunque las flores solamente pueden llevar frutos si los árboles de ambos sexos crecen cercanos entre sí. Las blancas flores, de cuatro pétalos, forman racimos densos situados en la base de las hojas. El fruto pasa del verde al escarlata y madura en octubre.

Partes utilizadas:

Se emplea la corteza y las hojas. **Composición:** Tanino, teobromina, illicina, ácidos orgánicos y cera. **Usos medicinales:**

Las infusiones realizadas con las hojas tienen aplicación en la gota, gripe,

reumatismos y como antifebril.

Otro usos: Contra diarrea y la atonía intestinal.

Toxicidad:

Tiene una alta toxicidad en los frutos, por este motivo no son comestibles. 3.5.

ACEDERA *Oxalis acetosella*

Botánica:

Pertenece a la familia de las Poligonáceas. Con su porte erecto que puede alcanzar los 100 cm de altura, crece en praderas y suelo fértil. El fruto es de color rosa y forma triangular.

La variedad **Acedera silvestre** (*Rumex acetosa*), que se conoce como Vinagrera, se emplea como reconstituyente y laxante.

Recolección:

Tiene una flor de color verde y rojo que sale entre los meses de mayo y julio. Las flores se distribuyen en forma de racimos, mientras que las lanceoladas hojas tienen los lóbulos basales apuntando al cielo.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas y raíces.

Composición:

Ácidos oxálicos y antraquinonas. Vitamina C.

Usos medicinales:

Estreñimiento y como depurativo para enfermedades de piel. Escorbuto. Tiene efectos diuréticos, laxantes y vitamínicos.

Externamente las hojas suavizan eficazmente la piel y se emplean en los abscesos fríos.

Otros usos: Además de sus usos medicinales, con sus hojas se prepara una salsa picante para aderezar el pescado o la carne de cerdo, previamente mezclada con pimienta, sal y mantequilla.

Toxicidad: No administrar cuando existan cálculos renales. Su toxicidad es baja a dosis normales.

3.6. ACHICORIA

Cichorium intybus

Botánica:

Pertenece a la familia de las Compuestas. De tallos muy resistentes, esta planta ramificada la podemos encontrar cerca de los caminos de suelo calcáreo, en

lugares baldíos soleados. Tiene hojas dentadas y las superiores abrazan al tallo el cual llega a crecer en la variedad cultivada hasta 10 cm de altura. Son vellosas, mientras que sus flores de color azul pálido se distribuyen en pequeños racimos que salen de las axilas.

Las flores se cierran con la luz.

Se la conoce también como Chicoria o Hierba de caféLa **endibia** y la **escarola**, aunque más sabrosas por ser menos amargas, pierden la mayor parte de los nutrientes y sus cualidades al privárselas parcialmente de la luz solar.

Recolección:

Florece entre principios y finales del verano.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas y las raíces.

Composición:

Inulina y ácido isoclorogénico en la raíz.

Ácido chicorésico en las hojas. Hierro, potasio y lactonas sesquiterpénicas en el tallo.

Usos medicinales:

Muy eficaz en las afecciones biliares, las dispepsias, la falta de apetito y el estreñimiento. Mejora la hipertensión y la falta de orina, siendo eficaz en la gota y la artritis.

La raíz tiene efecto antibiótico, es energizante y ayuda a expulsar parásitos intestinales.

Otros usos:

Con las raíces tostadas se prepara un sucedáneo del café muy aromático y mucho más saludable, aunque injustamente despreciado por los consumidores. Con la denominación "sucedáneo del café" se logra solamente rebajarle de su valor alimentario, cuando en realidad es un producto superior aunque cueste más barato.

Sus hojas tiernas se pueden comer en ensaladas, lográndose mejores efectos terapéuticos que con la infusión.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

3.7. AGNUS CACTUS

Vitex Agnus castus

Botánica: El *sauzgatillo* está difundido por Europa y Asia Menor. **Partes utilizadas:** Se emplea el fruto maduro.

Composición:

Cineol

Usos medicinales: Actúa en los órganos sexuales femeninos pues posee una acción similar a la progesterona. Favorece, por tanto, el embarazo y la menopausia, así como corrige las amenorreas y trastornos del periodo.

Otros usos: Es afrodisiaco en la mujer y mejora la depresión y el insomnio.

3.8. AGRACEJO *Berberis vulgaris*

Botánica:

Este arbusto zarzoso pertenece a las Berberidáceas y suele alcanzar tres metros de altura. Se encuentra en zonas montañosas y posee corteza gris con el tallo amarillo, además de hojas brillantes de punzantes espinas. Las flores son amarillas, parecidas a rosas silvestres, reunidas en racimos. El fruto es una baya oval de sabor ácido.

Recolección: Las flores entre mayo y junio.

Partes utilizadas: Se emplean las bayas, hojas y raíces. **Composición:**

Magneflorina, barbarina, oxiacantina y berberina.

Levulosa, dextrosa, ácido cítrico, tartárico y málico en los frutos. **Usos medicinales:**

El cocimiento de la corteza se emplea en las hemorragias de cualquier tipo, especialmente uterinas, aunque las hojas pueden ser empleadas igualmente. Las hojas son estimulantes en pequeñas dosis y fuertemente laxantes a dosis altas, con ligero efecto diurético. La corteza es colagoga y aumenta la producción de saliva. Es vasoconstrictora, hemostática y con interesantes propiedades contra la malaria.

Otros usos: Con los frutos se preparan dulces y gelatinas refrescantes de sabor ligeramente ácido. Se emplea con afecciones de vías urinarias, en hepatopatías, cálculos biliares y renales, sensación de frío en el estómago, tumefacción de los ganglios linfáticos y dolores al orinar. Antiguamente se empleaba para la disentería y como preventivo de la peste. Calma las taquicardias, reduce la hipertensión y es adecuado para lavados vaginales, de ojos y garganta.

Toxicidad: No se encuentra toxicidad en los frutos pero el resto de la planta contiene alcaloides, por lo que se recomienda prudencia por su toxicidad media.

También puede colorear la orina.

3.9. AGRIMONIA Agrimonia eupatorium Botánica:

Pertenece a las Rosáceas, es de tallo recto de hasta 90 cm de altura. Se encuentra en prados frescos y en lugares sombreados. Las flores de color amarillo están dispuestas en espiga.

Recolección:

La floración tiene lugar desde la primavera hasta el otoño **Partes utilizadas:**

Se emplean las flores y las hojas.

Composición:

Fitosterina, tanino, eupatoria y también vitaminas K y C. **Usos medicinales:**

Es astringente, diurética y antiinflamatoria, se utiliza en litiasis renal y diarreas. Tiene efectos tónicos y fortalecedores de los músculos, favorece la digestión y la producción de bilis. También mejora la circulación venosa. Se le han encontrado efectos benéficos en el asma, la tuberculosis y los cólicos hepáticos. Tiene sinergia con el Erisimo en las afonías.

Otros usos: En enjuagues bucales se emplea en las inflamaciones de la boca, faringitis y encías sangrantes. La infusión es útil para lavar heridas y llagas cutáneas. También podemos mejorar las varices externas, contusiones y luxaciones y con sus vapores se pueden despejar las vías nasales obstruidas.

Un baño de pies en una decocción alivia el cansancio, lo mismo que nos servirá para poder extraer astillas o espinas clavadas en la piel, e incluso agujijones de insectos. Antiguamente se empleaba localmente contra las mordeduras de serpiente. Puede emplearse como sustituto del té y para reforzar las defensas contra las alergias, así como para combatir la melancolía y la diarrea nerviosa..

Toxicidad: No se le ha encontrado toxicidad alguna. Puede agravar el estreñimiento pertinaz.

3.10. AGRIPALMA

Leonurus cardiaca

Botánica:

Planta perenne de las Labiadas dotada de un tallo anguloso y rugoso al tacto. En la axila de las hojas superiores crecen las flores de color rosa.

Recolección: La floración es entre junio y septiembre.

Partes utilizadas:

Se emplean las flores y las hojas cercanas.

Composición:

Ácidos fenólicos, saponinas, taninos, flavonoides, y alcaloides como la leunurina.

Usos medicinales:

Desde hace cientos de años se le reconocen propiedades como cardiotónica y antiparasitaria. Como sedante nervioso en la menopausia, para estimular las contracciones cardiacas en la insuficiencia del corazón y como estimulante uterino en la amenorrea, frenando las metrorragias. Tiene efectos hipotensores. Mejora el insomnio, la ansiedad y, en general, las distonías neurovegetativas. También las taquicardias y palpitaciones.

Otros usos:

De su esencia se extrae un pigmento para teñir la ropa de verde. Posee acciones como antiépiléptica, astringente y antiespasmódica. **Toxicidad:** Ha de tenerse en cuenta su grado medio de toxicidad, así como no emplearla junto a derivados del digital.

3.11. AJEDREA

Satureja hortensis

Botánica:

Dependiendo del clima deberemos escoger la variedad *hortensis* si es cálido y la *montana* si es frío. Si es la *Ajedrea montana* necesitaremos un suelo calizo y pobre, aunque suelto, debiendo sembrarse en la estación cálida en un lugar que le dé el sol, guardando una distancia entre brotes de 20 cm. Pertenece a la familia de las Labiadas, de pequeñas hojas lineales y puntiagudas con flores blancas o rosadas muy perfumadas.

Recolección:

En el momento de la floración y dejando varios centímetros desde el suelo con el fin de permitir un nuevo brote. Se seca al aire y a la sombra, previo oreo breve al sol. **Partes utilizadas:**

Se emplean las hojas sin el tallo.

Composición: Ácidos esenciales con timol y carvacrol, ácidos caféico y rosmarínico.

Usos medicinales:

Aunque esencialmente se la emplea como aromatizante culinario, tiene

interesantes propiedades como digestiva, antiespasmódica, antiséptica y afrodisíaca.

Es eficaz para eliminar parásitos intestinales y para mejorar la digestión de los alimentos.

Corrige la tendencia al vómito, corta suavemente las diarreas tanto por su efecto astringente como por su acción antiséptica, y quita los dolores gástricos. También posee efectos afrodisiacos en ambos sexos, es expectorante en bronquitis, alivia las crisis asmáticas y se le ha encontrado acciones como estimulante de las glándulas suprarrenales y de la memoria.

Otros usos:

Externamente conserva sus propiedades contra los parásitos de la piel y el pelo. Mejora las enfermedades de la boca y sirve para lavar heridas y úlceras, mejorando la cicatrización e impidiendo que se infecten.

Es eficaz para calmar los dolores dentales y curar las amigdalitis. Puede emplearse para lavar heridas y curar externamente las otitis. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad pero ha de emplearse con precaución la esencia y solamente en los adultos.

3.12. AJENJO *Artemisia absinthium*

Botánica:

Planta vivaz de la familia de las Compuestas cuyos tallos alcanzan hasta 70 cm. Con hojas plateadas, blancas y sedosas, tiene las flores dispuestas en racimo de cabezuelas amarillas. Se encuentra espontánea en terrenos áridos.

Recolección:

Florece de julio a septiembre.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas y las sumidades en plena floración.

Composición:

Tuyona, tuyol, taninos, potasio, absintina, nitrato de potasio. El aceite esencial tiene tujón y felandreno.

Usos medicinales:

Se utiliza como aperitivo, antihelmíntico, emenagoga y colagoga, siendo muy eficaz contra la anorexia, el meteorismo y las insuficiencias digestivas de origen biliar.

También en las amenorreas y dismenorreas, así como para eliminar parásitos intestinales. Tiene un efecto positivo en el saturnismo.

Otros usos: Lo podemos encontrar en la mayoría de los licores aperitivos y en el vermut (nombre alemán de esta planta), empleándose también como sustituto del lúpulo en la fabricación de cerveza.

Toxicidad: Su grado de toxicidad es bajo, aunque puede ser abortiva.

La tuyoona presente obliga a emplear la esencia con precaución ya que puede dar lugar a convulsiones. Puede excitar el sistema nervioso y provocar crisis epilépticas.

3.13. AJO *Allium sativum* Botánica: Es una planta bulbosa de aproximadamente un metro de altura, cuya raíz es un bulbo compuesto de 8 o 10 partes. Las flores son blancas y están mezcladas con bulbillos violáceos. Pertenece a las Liliáceas y puede alcanzar los setenta centímetros de altura.

Originario de Asia central, se usa en toda Europa, en la India y en China, aunque todavía existen muchos prejuicios contra él. Pertenece a la familia de los tubérculos y está relacionado con la cebolla.

Sus hojas son verdes, planas, de filos lisos y suaves, con flores blancas o teñidas de rosa.

Recolección:

Se desentierran las cabezas cuando la hoja empieza a marchitarse, aproximadamente en el mes de septiembre. Se almacena en sitio fresco y seco. Hay que consumirlo con su piel, duros, bien secos y con el color blanco. Su carne debe ser jugosa, de olor intenso pero agradable.

Partes utilizadas:

Se emplea el bulbo turgente y bien maduro.

Composición:

Una enzima como la aliinasa, inulina, aceite esencial con aliicina que se transforma en disulfuro de alilo y vitaminas A, B, C y nicotinamida. También hierro, fósforo, calcio, proteínas y carbohidratos.

Usos medicinales: Es antiséptico, balsámico, antihelmíntico, hipotensor y diurético. Se le reconocen propiedades como rejuvenecedor y restaurador arterial. A pesar de que sus acciones han sido demostradas en repetidas ocasiones por los

mejores investigadores, el uso del ajo sigue estando muy limitado a sus aplicaciones culinarias.

En el mercado de la herbodietética existen perlas a base de su aceite o incluso con ajo puro pulverizado y seco, las cuales nos pueden servir para utilizarlo con eficacia sin que notemos su profundo olor en el aliento.

Su mejor aplicación es para la arteriosclerosis, los zumbidos de oído, la hipertensión arterial y la pérdida de memoria en la vejez. Es eficaz también por su efecto antibiótico en las enfermedades del aparato bronquial ya que al eliminarse por el aliento ejerce un efecto local muy poderoso como bactericida.

Se le reconocen propiedades contra el cáncer. Mejora también la diabetes, la gripe y los enfriamientos, teniendo en estos casos un efecto bactericida potente. Elimina los parásitos intestinales, previene la trombosis y alivia la claudicación intermitente.

Otros usos: Su jugo neutraliza el veneno de los insectos. Aplicado directamente en el diente dolorido calma el malestar, lo mismo que si lo introducimos en la oreja en casos de otitis.

Mezclado con los alimentos fomenta la puesta de huevos de las gallinas.

Se le reconocen propiedades contra el cáncer, estimula el sistema inmunológico y ayuda a reducir los ataques de asma alérgica. Para evitar el mal aliento por su consumo es útil masticar perejil o hinojo. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad pero su tolerancia gástrica es mala.

No debe ser consumido por las mujeres lactantes ya que provoca cólicos en los bebés.

Por sus propiedades anticoagulantes debe evitarse su consumo por personas que estén con tratamiento médico con estos medicamentos.

3.14. ÁLAMO NEGRO

Populus nigra Botánica: También conocido como *Chopo negro* es un árbol de la familia de las Salicáceas que se encuentra en anchos valles fluviales. La especie europea es un árbol de copa ancha con un tronco que mide hasta 2 metros de diámetro. Aunque necesita mucha luz, tolera muy bien los excesos de agua. Es de hoja caduca, corteza negra, surcada, y ramitas amarillas y circulares.

Recolección:

Las cápsulas maduran a principios de junio, liberando semillas verdosas y blancas.

Partes utilizadas: Se emplean las yemas cuando aún están cerradas. **Composición:** Salicina, taninos, aceite esencial y populina.

Usos medicinales:

Elimina la fiebre, aumenta la sudación, tiene efecto diurético, es útil para eliminar el exceso de ácido úrico, en enfermedades febriles, especialmente del aparato respiratorio. Infecciones de vías urinarias, litiasis renal, bronquitis y asma.

Otros usos:

Con la corteza se puede preparar un buen carbón medicinal que emplearemos para diarreas y gastritis.

Toxicidad: No tiene toxicidad alguna.

3.15. ALBAHACA

Ocimum basilicum

Botánica:

Planta que tolera muy mal las heladas; su lugar adecuado es en interiores cálidos, no necesitando así grandes cuidados. El suelo debe ser fértil y llega a alcanzar una altura de 60 cm pudiéndose cortar sus hojas en cualquier momento. Estas son de color verde, muy perfumadas y tiene los frutos oscuros encerrados en el cáliz.

Apenas crece ya espontáneamente, salvo en las proximidades de los huertos. Se multiplica por semillas y la siembra debe hacerse a mano a principios de la primavera, en una tierra fértil, caliente y húmeda, cubriéndose después con una capa de mantillo.

Se la conoce como Hierba del vaquero. **Recolección:** Si hemos tenido cuidado con las hormigas, su mayor enemigo, podremos recoger sus hojas y flores en verano, cortándola a unos 15 cm del suelo.

Se disponen en haces no muy grandes y se secan a la sombra, separando después las hojas de los tallos. Se recoge en verano en las primeras horas de la mañana.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas frescas o secas.

Composición: Contiene un aceite esencial con linalol, cineol, estragol, eugenol y saponinas.

Usos medicinales:

Como carminativa, galactogoga y diurética. Se utiliza en la falta de apetito, gases intestinales, digestiones lentas y espasmos gástricos. Alivia las jaquecas y la tos. Externamente la infusión es útil para lavar heridas y eccemas. Mezclado con aceite alivia los dolores reumáticos y como colirio para la hemeralopia.

Otros usos: Se le reconocen propiedades para ahuyentar mosquitos por lo que se recomienda tener macetas cerca de las ventanas. Tiene efectos contra la tristeza y el miedo. Baja la fiebre, es antiséptica y estimula el sistema inmunitario. Frena los resfriados, la tos, el asma, los dolores de cabeza y ayuda a eliminar los parásitos intestinales.

Toxicidad: No tiene toxicidad pero la esencia a dosis elevadas posee propiedades narcóticas. No emplear más de dos gotas por dosis. Se recomienda no emplearla en los hepáticos ni en niños menores de 2 años o personas ancianas.

3.16. ALCACHOFA *Cynara scolymus* Botánica:

Pertenciente a las Compuestas, es una planta de tallo alto, erecto, estriado que termina en grandes cabezuelas carnosas compuestas de brácteas comestibles. Se desarrolla en terrenos ricos, bien drenados y con bastante sol.

Recolección: Se realiza durante la estación fría, cuando las cabezuelas son grandes, jóvenes y tiernas.

Partes utilizadas:

Se emplean sus cabezuelas, especialmente su parte interna.

Composición: Flavonoides, cinarósidos, cinarina, ácido caféico, ácido cítrico, láctico y málico.

Usos medicinales:

Es un potente estimulante del apetito, colagoga y colerética. Tiene acción diurética, laxante y digestiva, especialmente de las grasas. Se emplea con éxito en el tratamiento de las enfermedades hepatobiliares, incluida la litiasis. También mejora el exceso de colesterol llegando a corregirlo de una manera definitiva. Baja la tensión arterial alta, estimula la función renal deprimida, mejora el estreñimiento de una manera suave y cura la arteriosclerosis si se emplea continuamente. Es un remedio eficaz e inocuo para estimular el apetito en los niños.

Favorece la oxidación de los carbohidratos. **Otros usos:** La parte más activa son las ramas y las hojas. Cocinada pierde parte de sus propiedades, y el fruto, la

parte que habitualmente comemos, es mucho menos eficaz medicinalmente que el resto de la planta.

Toxicidad: No tiene toxicidad, pero no emplearla en la lactancia ya que su sabor puede pasar a la leche.

3.17. ALCARAVEA

Carum carvi

Botánica:

Miembro de la familia de las zanahorias, es una planta anual que forma rosetas de grandes hojas el primer año, ganando altura hasta los 60 cm el segundo, que es cuando le crecen las flores blancas.

Necesita un suelo fértil, bien soleado, y que esté libre de malas hierbas. Cuando las semillas empiecen a teñirse de castaño hay que cortar los tallos. **Recolección:** Se recogen los frutos antes de su maduración y se cortan las umbelas cuanto antes.

La maduración se puede realizar indistintamente al sol o a la sombra, pero antes se extraen las semillas.

Partes utilizadas: Se emplean las semillas contenidas en los frutos. **Composición:**

Ácidos grasos, tanino, un aceite esencial con carveno, limoneno, prótidos, resina y carvona.

Usos medicinales:

Aperitiva, digestiva y antiespasmódica. Se utiliza como estimulante del apetito, es digestiva, corrige los gases intestinales y las infecciones gástricas. Contrarresta el uso excesivo de los laxantes, calma los cólicos infantiles, los calambres menstruales y en uso externo se emplea como aceite para enemas y como masaje abdominal externo para los gases.

Otros usos: Con la esencia se fabrican licores y colonias, así como pomadas contra los parásitos.

Con sus semillas se da aroma al pan de centeno, los bizcochos, la carne y el pescado, así como a las ensaladas. **Toxicidad:** No tiene toxicidad. **3.18. ALFALFA**

Medicago sativa

Botánica:

Herbácea vivaz de la familia de las leguminosas. Resulta difícil de asimilar que una planta empleada como alimento para los caballos sea al mismo tiempo un excelente plato para la cocina humana. Esta leguminosa enriquece el suelo donde

crece al fijar el nitrógeno en el suelo, por lo que siempre es útil sembrarla en las tierras de cultivo.

La alfalfa que se utiliza para el consumo humano no contiene la gruesa fibra que la recubre, imposible de digerir salvo por los rumiantes.

Partes utilizadas: Se emplean los brotes frescos o la planta entera.
Composición: Esteroides, biocanina y genisteína. Contiene calcio, fósforo, magnesio, cloro, sílice, aluminio, potasio, azufre, sodio y la mayor parte de las vitaminas, incluidas la K y la U. También aminoácidos como la fenilalanina, arginina, leucina, treonina, lisina y valina, así como sustancias estrogénicas.

También es rica en lipasa, coagulasa, invertasa, amilasa, emulsina, peroxidasa, proteasa y pectinasa, lo cual le da unas extraordinarias propiedades en la digestión de los alimentos.

Usos medicinales: Antihemorrágica, antiulcerosa, estrogénica, Su mejor aplicación son las semillas germinadas, procedimiento por el cual se multiplican por cinco sus propiedades nutritivas. La planta entera, debidamente pulverizada y eliminada la fibra bruta, es digestible por el hombre y muy útil para el tratamiento de la caída del cabello, la anemia, las hemorragias de cualquier tipo (incluso como preventivo) y el tratamiento del colesterol.

Es un excelente remedio para el tratamiento de las úlceras gastroduodenales, las gastritis y para estimular el apetito.

Otros usos:

Por su contenido estrogénico mejora las disfunciones hormonales en la mujer, especialmente en la menopausia, constituyendo así un elemento nutritivo mucho más inocuo que el administrar estrógenos sintéticos.

Fortalece el hígado, mejora la anemia, estimula la glándula pituitaria y posee acción contra los hongos.

Reduce los dolores de la artrosis, el exceso de colesterol, la retención de líquidos y posee sustancias que neutralizan el cáncer de colon.

Purifica el aliento. **Toxicidad:**

No tienen toxicidad, pero no administrar de manera continuada cuando exista riesgo de trombosis, ni en presencia de Lupus eritematoso y Pancitonemia. Las semillas no se deben comer pues contienen canavanina, salvo

que ya estén germinadas.

3.19. ALGARROBA

Ceratonia siliqua

Botánica: Fruto en legumbre del algarrobo.

Partes utilizadas:

Se emplean la pulpa seca y las semillas.

Composición:

Sacarosa, glucosa, fructosa, proteínas, pectinas y grasas. Ácidos fórmico y benzoico, vitaminas, galactomanano y mucílago.

Usos medicinales:

Laxante (semillas) emoliente, astringente y antidiarreica a dosis pequeñas. La sabiduría popular emplea la pulpa en casos de diarreas infantiles por su efecto astringente, mientras que las semillas tienen el efecto contrario, ya que son laxantes y ayudan a corregir la obesidad al aumentar de volumen en el estómago y producir saciedad. La pulpa evita, además, los vómitos infantiles, por lo que puede emplearse en las diarreas de verano. Ayuda a adelgazar, mejora las diabetes y corrige el exceso de colesterol.

Otros usos:

En algunos establecimientos podemos encontrar ya preparada la harina de algarroba para preparar tortas y gachas.

Toxicidad: No se conoce.

3.20. ALHOLVA

Trigonella foenum-graecum

Botánica:

Conocida también como *Fenogreco*, esta leguminosa es una planta de 50 centímetros de altura, tallo recto, hojas brillantes y flores amarillentas. Los frutos contienen unas veinte semillas amarillas de olor repugnante.

Recolección:

Se recolectan en primavera cuando maduran los frutos y las flores.

Partes utilizadas: Se emplean las semillas.

Composición:

Es rica en proteínas, lecitina, grasas, y colina. Contiene mucilagos, galactomanano, fitina y trigonelina,

Usos medicinales: Se le reconocen acciones importantes para estimular el sistema nervioso, cardiaco y endocrino.

Es uno de los mejores anabolizantes naturales que existen, pudiéndose emplear

con cierto éxito para aumentar de peso.

Abre el apetito, mejora la digestión y las dispepsias, actuando con un leve efecto laxante.

Externamente se emplea para lavados de forúnculos, abscesos y vaginitis, así como para enjuagues bucales en la faringitis.

Es expectorante, alivia los dolores de garganta y los menstruales, corrige el estreñimiento, el colesterol elevado, baja la fiebre moderadamente, mejora la vista cansada, estimula el útero y reduce el exceso de azúcar en sangre.

Otros usos:

Se emplea contra los senos caídos, tanto por vía interna como externa. Con la harina se preparan estupendas mascarillas cutáneas de rejuvenecimiento. **Toxicidad:** No se conoce.

3.21. ALHUCEMA

Lavandula latifolia Ver Lavanda **3.22. ALISO**

Alnus glutinosa

Botánica:

Se encuentra en lugares húmedos a lo largo de ríos y arroyos, así como bordeando lagos y estanques. Se trata de un árbol perteneciente a las Betuláceas que se puede desarrollar igualmente en alturas entre 800 y 1000 metros. Su tronco erguido alcanza los 5 metros cuando tiene 10 años y llegando a los 100 aún puede tener tocones.

Recolección:

Las yemas en forma de maza se muestran en invierno, mientras que las flores salen en marzo antes que las hojas.

Partes utilizadas: Se emplea la corteza del tronco y las ramas.

Composición:

En la corteza, taninos, emodina, sales y colorantes, además de tener una gran cantidad de taninos, glutano, alnulina y grasa.

Usos medicinales: Las hojas estimulan la producción de leche y son astringentes, mientras que su corteza es febrífuga. Por su efecto astringente será de utilidad en las diarreas, aunque también se le reconocen efectos benéficos para las afecciones biliares. La corteza se aplica para cataplasmas en heridas de mala cicatrización, úlceras y en cataplasmas para dolores reumáticos. También sirve para gargarismos y lavados vaginales.

Otros usos: Se emplea para fabricar tintas para teñir el cuero de rojo, como repelente de mosquitos y para recubrir utensilios que vayan a estar dentro del agua, ya que resiste durante muchos años la humedad.

Toxicidad: No tiene **3.23. ALMENDRO *Amygdalus communis* Botánica:**

Este árbol frutal pertenece a la familia de las Rosáceas y llega a alcanzar hasta doce metros de altura, aunque lo habitual es de cuatro. De ramas esparcidas, hojas alternas y flores vistosas, se cultiva con éxito en el Mediterráneo y las islas Baleares.

La fruta está recubierta por una envoltura muy fuerte, en cuyo interior está la semilla comestible.

Recolección:

Las flores en primavera bastante antes que las hojas. El fruto encierra la almendra comestible y es poco nutritivo en estado verde, aunque rico en proteínas.

Partes utilizadas:

Se emplea preferentemente la almendra dulce. Aceite con ácido linoleico y oleico. Albúmina, azúcar, mucílago y enzimas.

Contiene fósforo, potasio, magnesio, calcio, hierro, azufre, cloro, aluminio, manganeso, cobre y zinc. También vitaminas A, E, B-1, B-2, PP. Tiene un 21% de proteínas, 18% de carbohidratos y 53% de grasas. Emulsina, fructosa, proteínas y grasa. La variedad amarga, heterósidos, amigdalina, ácido cianhídrico y aldehído benzoico.

Usos medicinales:

La almendra dulce se emplea por su valor nutritivo para elaborar leche de almendras, turrón y dulces. Su aceite como laxante y tópicamente como cicatrizante, emoliente y antiinflamatorio. Molidas en agua sirven para prevenir y bajar la fiebre, para reducir las inflamaciones y en el tratamiento de la bronquitis crónica. Ayuda a mejorar la respiración, por lo que debería emplearse como alimento para las enfermedades del aparato respiratorio. También es el alimento básico para los hepáticos, aunque mejor como leche de almendras.

Otros usos: Su aceite es utilizado como laxante y de forma tópica como cicatrizante, emoliente y antiinflamatorio.

Toxicidad:

La amarga solamente se emplea como aromatizante, teniendo en cuenta su alto grado de toxicidad, especialmente en niños.

El ácido cianhídrico se libera en la saliva por la acción de la emulsina llegando a producir la muerte en pocas horas, y en adultos asfixia y vómitos. **3.24.**

ALOE Aloe vera

Botánica:

Originaria de África, esta Liliácea de hojas blancas en la base y matiz verde hacia la sumidad, tiene el tallo recto y elegante.

Sus flores pendulantes son de color rojo intenso, mientras que los frutos son unas cápsulas de forma triangular.

Se conoce también como *acíbar*.

Recolección:

Se cultiva en la parte meridional y se encuentra silvestre en el sur y sureste. **Partes utilizadas:**

Se emplean las hojas frescas y el zumo que se obtiene mediante incisiones en el tallo.

Contiene aloemodina, aloína, aloinósidos, emodina y resina.

Usos medicinales:

Es laxante a dosis medias y purgante a dosis altas, también vulnerario, estomacal y aperitivo. Puede mejorar la disentería bacteriana, inflamaciones del intestino grueso, hemorroides y las cefaleas ocasionadas por trastornos gástricos o uterinos.

Se emplea internamente contra la infección por *Candida*. El látex que se obtienen del jugo fresco es laxante a dosis medias y purgante a dosis altas. Las hojas se emplean para elaborar aceite y se le reconocen efectos como vulnerario, estomacal y aperitivo.

Otros usos: Externamente es la base de numerosos cosméticos y mejora las úlceras cutáneas. Es adecuado para quemaduras, pequeñas heridas, sarpullidos, las arrugas, el eczema, el herpes y el acné, así como para dar brillo a la piel y aplicado en los párpados para aliviar la conjuntivitis.

Toxicidad:

No se debe emplear por vía interna a causa de su toxicidad, aunque su grado de toxicidad es medio. No emplear ni siquiera por vía tópica en embarazadas.

3.25. ALQUEJENJE *Physalis alkekengi* Botánica:

Denominada erróneamente como *Bolsa de pastor*, esta planta vivaz pertenece a las Solanáceas y posee unos frutos ácidos de color amarillo. Se encuentra en los campos de cultivo.

Recolección:

Hay que dejarla secar a la sombra lentamente y conservarse luego en frascos de cristal.

Partes utilizadas: Se emplean sus bayas secadas al horno. También las hojas.

Composición:

Contiene carotenos, esteroides y vitamina C.

Usos medicinales:

Como diurético y laxante. Se utiliza en litiasis renales y vesicales, reumatismo, poca emisión de orina y estreñimiento leve. **Toxicidad:**

No se conoce.

3.26. ALTRAMUZ

Lupinus albus

Botánica:

Leguminosa anual, Papilionoidea, que se emplea como forraje y abono verde. Alcanza casi un metro de altura, de tallo erecto y veloso, con hojas digitadas compuestas por cinco o siete foliolos.

Partes utilizadas:

Se emplean las semillas.

Composición: Lupinina, legumina, ácido lupínico, colessterina. **Usos medicinales:**

Eficaz contra la diabetes. También para eliminar parásitos. Las semillas hay que ponerlas en remojo en agua fría durante unas horas para quitar su amargor.

Otros usos: Abscesos, eccemas y ulceraciones en forma de cataplasma. **Toxicidad:**

No se conoce.

3.27. AMAPOLA

Papaver rhoeas

Botánica:

Planta herbácea de las Papaveráceas que puede alcanzar los 70 cm de altura. Está recubierta de pelusa áspera, tiene hojas radiales opuestas, y las flores de largo peciolo son de color rojo intenso con algo de castaño en la base. El fruto es una cápsula que contiene gran número de pequeñas semillas.

Recolección: Entre marzo y mayo, justo antes de la siega. **Partes utilizadas:**

Se emplean las flores frescas.

Composición:

Mucílagos, antocianos, readina y alcaloides isoquinoléicos. **Usos medicinales:**

Somnífera, antitusígena y emoliente, se emplea para combatir el insomnio, la tos irritativa, el asma y la tosferina. Mejora la ansiedad y los espasmos gástricos.

Otros usos: Externamente se emplea en conjuntivitis y blefaritis.

Toxicidad: No contiene el opio de la adormidera, aunque es algo venenosa a dosis altas. Su grado de toxicidad es bajo, salvo los frutos que no se deben tomar por su contenido en alcaloides.

3.28. AMMI VULGAR *Ammi majus*

Botánica:

Planta herbácea aromática de la familia de las Umbelíferas. Crece en lugares áridos y no cultivados. De raíz leñosa, ramas finas y cilíndricas, el tallo alcanza el metro y medio. Las flores agrupadas en umbela son de color amarillo blanquecino.

Recolección:

Florece entre junio y agosto.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas, semillas y raíces. **Composición:**

Kellina, visnagina, kelloolglucósido, kelinina.

Usos medicinales: Vitíligo.

Otros usos:

Anemia, para aumentar la secreción láctea, estimular la diuresis y para las dismenorreas. Expectorante, digestiva y refrescante.

Toxicidad: No se conoce.

3.29. ANAMU

Petiveria Alliacea

Botánica: Conocida también como *Mapurito*, se trata de una planta que crece en la selva amazónica.

Composición:

Taninos, azúcares, saponinas, calcio, azufre e Interferón.

Partes utilizadas: Toda la planta

Usos medicinales:

Enfermedades víricas y tumorales. Acción bactericida contra gérmenes Grampositivos y Gram-negativos. Se emplea en los procesos cancerosos, óseos,

musculares, nerviosos y endocrinos afectados por bacterias patógenas o virus.

Especialmente importante es su empleo en la artritis reumatoide y la hiperplasia endotelial.

Otros usos: Como analgésico en artritis, en el Parkinson, los tics nerviosos y las parálisis.

3.30. ANGÉLICA

Angelica archangelica Botánica:

Planta que puede alcanzar los 3 metros de altura, con un tallo erecto y gran raíz. Es muy común en los prados húmedos, aunque para su recolección son mejores aquellas plantas que crecen en lugares secos, ya que contienen más principios activos.

Recolección:

Se desentierra a finales de otoño y se seca a la sombra.

Partes utilizadas: Se emplea la raíz, las flores y las hojas.

Composición: Aceite esencial, felandreno, angelicina, ácido angélico, cumarina y taninos.

Usos medicinales:

Estomacal y carminativa, y por ello mejora la digestión, elimina los gases y es aperitiva. Tiene efectos favorables contra el insomnio, mejora el enfisema y la insuficiencia respiratoria. Corrige las jaquecas, las dismenorreas y los vómitos. Se emplea en depresiones, neurosis, debilidad nerviosa, estrés, época de exámenes. Como diurética y expectorante.

Toxicidad: Su grado de toxicidad es bajo. No emplear la esencia en niños por su efecto negativo sobre el sistema nervioso, ni en embarazadas o personas que padezcan tumores. Puede confundirse con la Cicuta, aunque el sabor de esta planta es muy desagradable.

La raíz fresca es tóxica, pero una vez bien seca no ofrece peligro. **Otros usos:**

Con esta planta se elaboran los licores Chartreuse y Benedictine. Los baños con agua de angélica son reconfortantes para el sistema nervioso.

3.31. ANÍS

Pimpinella anisum Botánica: Procedente de Asia, esta planta rebasa los 50 cm de altura y presenta unas minúsculas flores blancas. Necesita sol en abundancia, un

suelo fértil y drenado y su plantación solamente es posible con las semillas, las cuales hay que sembrar en hileras y con una separación de 30 cm. Hay que regar abundantemente en tiempo seco. Se la conoce también como *Anís verde*.

Recolección: Se coge el fruto ya maduro y seco entre julio y septiembre. Hay que esperar a que las semillas adquieran un color castaño claro y entonces se cortan los tallos, se atan en manojos y se suspenden en un lugar cálido y ventilado. Después, las semillas hay que dejarlas en bandejas una semana más y guardarlas en tarros opacos y cerrados.

Partes utilizadas: Las semillas

Composición: Carbuos terpénicos, anetol, estragol, cetonas, colina y ácido málico. **Usos medicinales:**

Carminativo, digestivo y balsámico, se emplea para mejorar la digestión y eliminar los gases intestinales. Fluidifica la mucosidad bronquial, es diurético y mejora el asma.

Otros usos:

Estimula la producción de leche en mujeres lactantes. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad, pero su esencia no se debe emplear en niños, ya que en un período superior a siete días puede provocar nerviosismo, entumecimiento y dolores musculares.

Por su contenido en estrógenos deben evitar su consumo aquellas personas que tengan patologías dependientes de estas hormonas.

3.32. ANÍS ESTRELLADO

Illicium verum

Botánica: Planta de la familia de las Magnoliáceas, con hojas anchas de verde intenso y frutos en forma de estrella.

Recolección:

Aunque de nombre similar es muy distinta al Anís verde al pertenecer a distinta familia botánica.

Partes utilizadas:

Se emplean los frutos.

Composición:

Anetol, felandreno, dipenteno, limoneno, careno y sesquiterpenos. **Acciones medicinales:**

De efectos más fuertes que el anís verde, se le conocen propiedades como carminativo y estomáquico. Su esencia, tomada con moderación, una gota cada vez, nos servirá contra las gastralgias, las dispepsias y las flatulentas.

Otros usos:

Diarreas y gastroenteritis.

Toxicidad: No emplear habitualmente en niños pequeños. **3.33. APIO**

Apium graveolens

Botánica:

Pertenciente a las Umbelíferas, esta planta ha sido considerada desde la antigüedad como una planta sagrada. Su cultivo empezó a generalizarse en Francia en el siglo XVII.

El terreno del trasplante debe ser húmedo y muy fértil, algo pobre en cal. Se siembra en primavera en surcos de 30 cm de profundidad y en hileras simples, echando al final algo de estiércol.

Si preferimos emplear semillas las plantaremos en invierno y si conseguimos al menos 16 grados crecerán en cuatro semanas, pudiéndolas trasplantar al cabo de tres meses.

Es necesario regar frecuentemente, abonarle varias veces y atarlos cuando alcanzan los 30 cm de alto para que la tierra no penetre entre los tallos. Si queremos que los tallos sean de color blanco se envuelven las matas con plástico negro. Lo recogeremos en verano.

Recolección:

Durante todo el año.

Partes utilizadas: Se emplean las raíces, el tallo, las hojas y las semillas.

Composición:

Es rico en minerales como el potasio, magnesio, hierro, azufre, fósforo, manganeso, cobre, aluminio y zinc, además de en vitaminas A, C, E y grupo B. Contiene mucha agua y celulosa, proteínas (1,5 gr), carbohidratos (5 m) y grasas (0,2 m).

El bulbo contiene, además del aceite etéreo, almidón, azúcares, colina, tirosina, glutamina, asparagina y vitaminas B-1 y B-2. Manitol, azúcares, limoneno y ácido sedanólico en las raíces.

Usos medicinales: Diurético, afrodisíaco y digestivo. Aunque normalmente

se emplea como hortaliza comestible, tomado directamente, en ensalada, o preparando una infusión con las hojas, tiene potentes efectos contra los gases intestinales, la retención urinaria, la prostatitis, los cálculos renales, el reumatismo articular y la gota.

Posee un ligero efecto tónico y rejuvenecedor, especialmente en el varón, y tomado antes de las comidas se comporta como un aperitivo. Se le ha encontrado sinergia con el perejil y el espárrago por su efecto diurético potente.

Otros usos: Externamente se emplea para lavados de garganta y como colirio. El apio crudo baja la tensión arterial y actúa como tónico hepático y estimulante de las suprarrenales. El zumo alivia los dolores de la ciática y puede actuar también para disminuir el apetito.

No pierde sus propiedades curativas cuando se le cuece.

Toxicidad:

No emplear en nefritis, ni en presencia de diabetes. Puede contraer el útero, por lo que no se debería comer en las últimas semanas de embarazo.

3.34. ARÁNDANO

Vaccinum myrtillus

Botánica:

Se trata de un árbol pequeño de ramas rastreras que abunda de forma silvestre en los bosques del Norte de España.

Sus flores alojadas en las axilas de las hojas tienen forma de vesícula, de color verde y rosáceo. Los frutos son bayas azules.

De un tamaño no mayor de 50 cm, muy ramificado con tallos verdes y angulosos, prefiere los suelos ácidos y pedregosos en altitudes incluso superiores a los 2500 metros.

Sus flores forman vesículas verdosas o rosáceas y se encuentran en las axilas de las hojas. Los frutos son unas bayas azules que podemos recoger a principios del verano. Para ello se arrancan las hojas de las ramas estériles sin dañarlas, para evitar su oscurecimiento en el secado. Se ponen a secar en capas finas a la sombra o al sol, mientras que los frutos hay que hacerlo a una temperatura de 45º sin dejar de removerlos.

Recolección: Se recoge en verano y otoño

Partes utilizadas: Se recolectan las hojas y los frutos

Composición:

Taninos, glucósido gálico y neomirtalina en las hojas.

Azúcares, inositol, pectina, taninos, carotenos, vitaminas, antocianos en los frutos.

Usos medicinales:

Las hojas son útiles en diarreas y en las diabetes. Los frutos mejoran la agudeza visual, las enfermedades vasculares, las hemorroides y en especial la retinopatía diabética. Se utiliza para mejorar el asma y como antiséptico de las vías urinarias pues posee efecto bactericida en orina.

En sinergia con la Eufrasia para mejorar la patología ocular. **Otros usos:** Los campesinos que toman habitualmente los frutos del arándano tienen justa fama de tener una visión extraordinaria, incluso en la vejez. También se prepara con sus frutos un delicioso postre y exquisitas mermeladas.

Toxicidad:

No tiene toxicidad. El arándano crudo contiene mucho ácido oxálico. 3.35.

ARENARIA *Spergularia rubra*

Botánica:

Género de plantas Alsináceas con cáliz de cinco sépalos unidos por la base, corola de cinco pétalos enteros, diez estambres, tres pistilos y fruto en cápsula con numerosas semillas. Se encuentra en regiones templadas de altas montañas.

Recolección: Partes utilizadas:

Se emplean las hojas.

Composición:

Sales minerales, flavonoides, y saponinas. **Usos medicinales:**

Como diurética disuelve y elimina los cálculos renales. Es diurética, antiséptica y sedante de las vías urinarias. Ligeramente hipotensora, elimina el ácido úrico y alivia el reumatismo. Tiene sinergia con el Rompepiedras en la litiasis renal. Aunque presenta similitud con el Rompepiedras, la Arenaria es más eficaz en edemas, cistitis, gota y oligurias.

Otros usos:

Cistitis.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

3.36. ARISTOLOQUIA (también clemátide) *Aristolochia rotunda*

***Aristolochia clematitis* Botánica:**

Crece en pastizales húmedos, campos abandonados y en viñas de premontaña. Pertenece a la familia de las Aristoloquiáceas y crece hasta los 80 cm. De hojas verdes pecioladas, produce flores hermafroditas con pétalos amarillo verdoso.

Recolección: Los tubérculos en otoño y las hojas durante la floración. **Partes utilizadas:**

Se emplean las hojas y la raíz.

Composición: Ácido aristolóquico, aceite esencial, vitamina C, clematitina, taninos, pigmentos, aristoloquina.

Usos medicinales:

Tanto esta variedad como la *Aristolochia clematitis* no se usan por vía oral por su efecto tóxico, limitándose a su uso tópico como cicatrizante.

Internamente posee propiedades para congestionar el útero y producir aborto inminente. En dosis pequeñas puede tener efectos favorables en las amenorreas y la gota, aunque no se recomienda su uso por lo fácil que es intoxicarse.

Se utiliza externamente en úlceras de piel, heridas que no cicatrizan, rejuvenecedor cutáneo, llagas y quemaduras.

Otros usos:

En forma de colirio es eficaz en las úlceras corneales, las quemaduras y las irritaciones producidas por el uso prolongado de las lentillas. Internamente es eficaz en leucorreas, vejiga neurógena y prostatitis. **Toxicidad:**

Su grado de toxicidad es medio por vía oral, especialmente los tubérculos. No emplear en embarazadas. **3.37. ÁRNICA**

Arnica montana

Botánica:

Especie protegida, se hizo popular a finales del siglo pasado por su propiedad de provocar estornudos. Tiene una altura de 30 cm y sus flores periféricas son de color amarillo anaranjado, creciendo bien en alturas superiores a los 1000 metros en un terreno calizo.

Recolección:

Hay que esperar que florezca, entre junio y agosto, y secar rápidamente a la sombra con una temperatura no superior a los 35° C. **Partes utilizadas:** Se emplean

las flores. **Composición:**

Contiene tanino, fitosterina, inulina, arnicina, ácido palmítico, flavonoides, ácidos fenólicos, alcoholes terpénicos, betaína, colina y manganeso.

Usos medicinales: Internamente es estimulante de la circulación, astringente y antiespasmódica. Es eficaz para la insuficiencia cardiaca moderada y severa, la insuficiencia circulatoria en extremidades y los espasmos gástricos. Como estimulante circulatorio tiene la propiedad de actuar con mucha rapidez, aunque hay que ser muy prudente con la dosis.

Estimula la función biliar y excita sensiblemente el sistema nervioso. Externamente es antiinflamatoria y antibiótica moderada, es un eficaz remedio contra golpes, contusiones y traumatismos en general, aunque no se puede aplicar cuando hay heridas abiertas o hemorragias. Baja la inflamación y anula el dolor rápidamente. Tiene sinergia internamente con el Ginkgo Biloba en la insuficiencia cerebral y con el Espino Blanco en la insuficiencia coronaria.

Otros usos: La raíz seca y pulverizada se ha empleado en la antigüedad para provocar estornudos. Es eficaz en la apoplejía, calcificación vascular, ciática, espasmo cardíaco y abscesos purulentos.

Toxicidad:

Su grado de toxicidad es medio, aunque depende de la dosis. Su uso por vía interna es muy eficaz pero debe ser dirigido por un especialista. Externamente no es tóxica pero en concentraciones altas puede tener un efecto vesicante.

Por su contenido en arnicina, de efectos similares a la estricnina, se recomienda no emplearla frecuentemente por vía interna. Sus efectos secundarios pueden eliminarse parcialmente con el apio.

3.38. ARTEMISA

Artemisia vulgaris

Botánica:

Planta perenne de tallo recto, ramificado en su extremo, se puede encontrar en los arcenes y linderos de caminos, siendo utilizada mucho antes que el lúpulo para fabricar cerveza. Se distribuye por zonas norteñas templadas, en matas de hasta 120 m de altura y en algunos países se la considera una mala planta.

Prefiere un terreno fértil, aunque se adapta a cualquiera y tolera el fuerte sol. **Recolección:** Se cogen las hojas y flores en verano, después de su floración. Se

secan a la sombra con calor natural. Para sembrarlas hay que hacerlo en otoño o primavera, mejor en semilleros, debiendo cortar las ramas con podadera en otoño.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas, flores y raíces

Composición: Contiene inulina, cineol, eucaliptol, terpenos y artemisa en la esencia. **Usos medicinales:**

Es aperitiva, astringente, emenagoga y antibacteriana. Se emplea en la falta de apetito, en las malas digestiones y sobre todo en la amenorrea o los retrasos del período.

En uso externo se emplea en las afecciones reumáticas en forma de cataplasmas. **Otros usos:** Se puede emplear como eficaz insecticida y para preparar licores caseros. Puede dar mal sabor a la leche en las lactantes.

Toxicidad:

Su grado de toxicidad es bajo, aunque está contraindicada en el embarazo, especialmente la esencia, ya que posee un marcado efecto como congestionante uterino. También puede dar lugar a convulsiones, aunque este efecto no se ha encontrado en la infusión de la planta.

3.39. AVENA

Avena sativa Botánica: Se trata de un cereal de hasta 150 cm de altura, de tallo recto y que se encuentra en campos e incluso a alturas de hasta 1500 metros. Es originaria de Asia y actualmente la podemos encontrar en toda Europa, tanto cultivada como silvestre. Se recolecta a principios de primavera y finales del verano.

Los granos de la avena están sueltos en un penacho y su cultivo es favorable en climas muy lluviosos. Se obtienen mediante la trilla de la avena madura y seca, posteriormente cribados en máquinas adecuadas y prensados para dar lugar a los copos de avena. Solamente existe cultivada en zonas húmedas.

Recolección:

Florece en junio y se recolecta en pleno verano. **Partes utilizadas:**

Se emplean las semillas y hojas.

Composición:

Contiene potasio, azufre, fósforo, sílice y proteínas (35%), además de hierro, calcio, magnesio, vitaminas A, B1, B2, PP, E, D y C, así como carotenos. Hay

proteínas, glucósidos, enzimas, almidón. También se encuentran saponinas con efectos antibacterianos, pectinas y ceras.

Almidón, nitrógeno, avenarina, quinona, guanina, colina, hipoxantina, raevulosario. **Usos medicinales:** Es diurética, rejuvenecedora, sedante, refrescante y energética. Se emplea como energético, para calmar los estados ansiosos y para aliviar los trastornos de la menopausia. En menor proporción es empleada en las bronquitis (especialmente cuando el moco contiene sangre) y los edemas. Es laxante suave, tónico nervioso, diurética y ayuda a controlar la hipertensión. Los copos se emplean con éxito en el tratamiento del colon irritable y son ideales para estómagos sensibles, pacientes desnutridos y como primer alimento después de una operación quirúrgica. Con su harina se preparan multitud de cosméticos contra las arrugas y para mantener la lozanía de la piel. También se puede emplear para lavar la piel de los niños y evitar las escoraduras, y en general para aplicarla directamente sobre la piel irritada o con dermatitis. Como jabón se aplica para eliminar la costra láctea.

Ayuda en la cura de desintoxicación por opiáceos y nicotina. Su harina se emplea con éxito para el baño, especialmente en bebés. Sirve para la preparación de whisky. Para combatir el estreñimiento hay que utilizar la avena cruda, lo mismo que para combatir el estrés. También se recomienda para combatir el síndrome de la dependencia medicamentosa o de drogas, para limpiar el aparato digestivo y para controlar la actividad hormonal en las mujeres.

Toxicidad:

No tiene toxicidad. Contiene gluten. **3.40. AZAFRÁN *Crocus sativus* Botánica:**

Planta herbácea de la familia de las Iridáceas. Con flores de color lila, violeta o blanco, que salen de entre las hojas y dan filamentos de color anaranjado, terminan en unos frutos que contienen numerosas semillas. Esta planta bulbosa alcanza los 15 cm de altura y se cultiva en los países mediterráneos, especialmente España.

Recolección:

Entre septiembre y octubre.

Partes utilizadas: Los estigmas o filamentos. Composición:

Aglicona, cineol, carotenos y cronósido, **Usos medicinales:**

Estimulante, digestiva, aperitiva. También se puede emplear en las amenorreas, el exceso de colesterol, la falta de apetito y el cansancio. Externamente

alivia los dolores de dientes y mejora la gingivitis.

Se emplea básicamente para elaborar colirios y agua para lavarse los ojos. En homeopatía tiene utilidad como antihemorrágico y antidepresivo. Es estimulante, digestivo, aperitivo y también se puede emplear en las amenorreas, el exceso de colesterol, la falta de apetito y el cansancio.

Con el azafrán se prepara el Láudano y un eficaz analgésico dental.

Toxicidad:

No tiene toxicidad, aunque en dosis altas puede ser abortivo y producir alteraciones renales.

3.41. AZAHAR Ver Naranja amarga

3.42. BARDANA

Arctium lappa

Botánica: Planta de la familia de las Compuestas, de raíz robusta, tallo ramoso y hojas anchas y rugosas.

De flores purpúreas, en cuyas cabezuelas está encerrado un involucre provisto de brácteas ganchudas que le permiten pegarse al pelo de los animales. Se encuentra en lugares áridos no cultivados. **Recolección:**

En pleno verano.

Partes utilizadas: Se emplean las raíces. **Composición:**

Tiene polienos, ácidos alcoholes, taninos e inulina, además de un principio antibiótico eficaz contra el estafilococo dorado en la raíz. Las hojas, artiopticrina, calcio y magnesio.

Usos medicinales: Antidiabética, depurativa y antibiótica. Es uno de los mejores depurativos que existen, pudiéndose emplear indistintamente por vía oral o tópica con el mismo éxito. Es eficaz, por tanto, en el acné, dermatosis, vitíligo, psoriasis, caída del cabello y como antibiótica en la mayoría de las infecciones, aunque de manera especial en amigdalitis y sarampión.

Tiene igualmente propiedades insuperables contra la gota, la eliminación del ácido úrico y la diabetes.

Se le atribuyen propiedades antitumorales dignas de ser tenidas en cuenta. Produce un aumento benéfico de la sudación y es eficaz en las enfermedades febriles. Externamente es el tratamiento de elección en las dermatosis, forúnculos, ántrax, alopecia, caspa, hongos, infecciones vaginales y lavado de heridas

infectadas. Su sinergia se encuentra con la Fumaria en los tratamientos depurativos y con la Equinácea en las heridas y las enfermedades infecciosas.

La raíz cocida es comestible y nutritiva.

Toxicidad: No tiene, aunque hay que tener en cuenta su efecto hipoglucemiante.

3.43. BERRO

Nasturtium officinale

Botánica:

Planta de la familia de las crucíferas de hasta 80 cm de altura, con hojas de bordes lisos o dentados. Se encuentra en aguas dulces poco profundas, corrientes o estancadas, aunque deben estar limpias.

Recolección: Florece de marzo a julio. **Partes utilizadas:**

Se consumen las hojas en forma de ensalada. **Composición:**

Además de sodio, yodo, hierro, fósforo, calcio, azufre, vitaminas E, B2 y PP, es rico en vitaminas A, C y D.

También enzimas, gluconasturtósido y una esencia.

Usos medicinales:

Diurético y aperitivo. Es una hierba muy nutritiva que, además, abre el apetito y estimula la secreción de los jugos gástricos. Posee un débil efecto para bajar el azúcar de la sangre, ayuda a eliminar los parásitos intestinales, es un moderado diurético y hay quien lo emplea para mejorar las bronquitis. Impide la formación de piedras vesiculares y renales, mejora el reumatismo, baja la fiebre y provoca sudor, siendo por estos motivos muy útil como alimento en la gripe. Es buen antiescorbútico y antianémico y últimamente se le han encontrado efectos contra el cáncer, aunque no confirmados.

Externamente podemos emplear su jugo contra la caída del cabello, curar llagas, forúnculos, ántrax y para aliviar la piel quemada por el sol. Comiendo hojas crudas reforzaremos las encías.

Otros usos: Su sinergia se da con la lechuga y la achicoria. Es importante no confundirlo con la *Berraza*, una variedad venenosa que ha causado no pocos envenenamientos. Las hojas del berro tienen un sabor que nos recuerda a la mostaza, aunque hay que limpiarlas profundamente antes de comerlas ya que en ellas suelen anidar parásitos. No es aconsejable comerlo cocido porque se pierden sus cualidades.

Toxicidad: Su grado de toxicidad es bajo, pero es necesario recolectar los tallos antes de que florezcan, ya que las flores y sus frutos son venenosos. No consumirlo las embarazadas, pues en cantidades elevadas puede provocar el aborto.

3.44. BETÓNICA *Stachys officinalis* Botánica:

Pertenece a la familia de las Labiadas. Tiene hojas largas y ovales y el tallo termina en flores de color púrpura. Vegeta en lugares sombreados y frescos. **Recolección:**

En pleno verano.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas.

Composición: Lactonas, ácidos fenólicos, taninos y betaína, Es purgante, provoca el vómito y tiene efecto expectorante, contribuyendo a bajar la fiebre. Es utilizada en infecciones de vías respiratorias que cursen con mucosidad. Eficaz en dolores de cabeza, jaquecas y vértigos, sinusitis y enfriamientos. Utilizar poca cantidad de planta en las infusiones porque puede aumentar el deseo del vómito. Externamente es adecuada para lavar heridas, llagas y úlceras varicosas.

Otros usos:

La raíz pulverizada y seca es eficaz para producir estornudos. Controla la excesiva sudación

Toxicidad: No se conoce.

3.45. BISTORTA

Polygonum bistorta

Botánica:

Planta perenne de rizoma grueso y sinuoso. Pertenece a las Poligonáceas, es de tallo erguido y rematado por una espiga de flores color rosa. **Recolección:**

En otoño, después de la floración.

Partes utilizadas: Se emplean las raíces.

Composición:

Contiene taninos en el rizoma. Es muy rica en vitaminas, glucosa, almidón, oxalato cálcico, parabina y un colorante rojo.

Usos medicinales:

Es vulneraria, astringente y tónica. Su mejor utilidad es como antidiarreica potente y antihemorrágica. Es eficaz en la disentería, leucorreas, uretritis, hemorroides y para evitar abortos espontáneos. Para este efecto se puede emplear

moderadamente unos días antes del parto o cuando exista riesgo de parto prematuro, aunque hay quien la emplea aplicándola sobre el vientre y no ingiriéndola.

Otros usos:

Externamente también funciona como antihemorrágica, astringente y antiséptica en el lavado de boca, hemorroides, fístulas y heridas. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad.

3.46. BOJ

Buxus sempervirens Botánica:

Se le conoce también como *Alarquez*. El Boj es un arbusto siempre verde de cuatro metros de altura. Tiene hojas aovadas y espesas. Crece espontáneo en los jardines. **Recolección:** Florece entre marzo y abril.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas y la corteza.

Composición: Alcaloides (buxina), aceite esencial y taninos. **Usos medicinales:**

Es antirreumática, antifebril, colagoga, cardiotónica y laxante. Se emplea como depurativa en casos de reumatismo articular, en las disfunciones biliares y el estreñimiento.

Se puede emplear para sustituir el lúpulo en la elaboración de la cerveza y como sustituto de la quinina en el tratamiento de la malaria. También como anestésico local y en homeopatía como antirreumático. **Otros usos:**

Con su madera se fabrican tallas, grabados y diversas manualidades, así como mangos para herramientas.

Sus hojas recolectadas mediante desmoche moderado, poseen sabor amargo y también se puede emplear externamente para poner compresas o realizar baños calientes en afecciones reumáticas. No hay que aumentar la dosis prescrita.

Toxicidad: Su grado de toxicidad es medio, más que nada porque la presencia de alcaloides implica prudencia. Se han dado casos aislados de trastornos respiratorios y nerviosos, por lo que no se recomienda en niños, hipotensos y embarazadas.

3.47. BOLDO

Peumus boldus

Botánica:

Árbol siempre verde, de la familia de las Monimiáceas. Puede alcanzar los ocho metros

de altura, tiene hojas aromáticas, aovadas y elípticas, recubiertas de pelos verrugosos.

Recolección:

Recoger las hojas verdes y secarlas a la sombra a una temperatura no superior a 40° C.

Partes utilizadas: Las hojas

Composición:

Flavonoides, alcaloides y eucaliptol.

Colagogo, colerético, digestivo. Se emplea como eficaz colagogo en las disfunciones biliares. Tiene efectos diuréticos, es energizante y restaurador general. Mejora la cistitis y ayuda a eliminar parásitos intestinales.

Otros usos: A dosis elevadas es anestésico e hipnótico. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad, pero no se debe emplear en el embarazo ni la lactancia. Su consumo prolongado puede irritar la mucosa gástrica.

3.48. BOLSA DE PASTOR *Capsella bursa-pastoris* Botánica: Se le conoce también como *Alquequenje, Pan y quesillo, Jaramago blanco o Bolsa de Dama*. Es una planta anual de la familia de las Crucíferas que vegeta en los bosques y laderas de caminos, preferentemente a la sombra. Las flores son pequeñas, blancas y agrupadas en racimos.

Recolección: Desde marzo hasta diciembre.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas.

Composición: Histamina, ácido fumárico, flavonoides, colina, tiramina, taninos y saponina.

Usos medicinales:

Es antihemorrágica, hipertensora, emenagoga y cicatrizante. Es uno de los mejores antihemorrágicos conocidos, inclusive localmente. Actúa en metrorragias, heridas y pérdidas de sangre internas, así como en varices, hemorroides y flebitis. Controla los desarreglos menstruales, las fiebres intermitentes y se le han encontrado efectos como antitumoral. Externamente es eficaz en las heridas sangrantes y como colirio puede detener las hemorragias oculares y nasales. Su sinergia se da con el *Hidrastis* en las metrorragias y los tumores vaginales.

Otros usos:

Puede consumirse como alimento. Posee moderados efectos como diurética, estimulante del metabolismo y depurativa, así como cardiotónica. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad, pero aplicar con moderación en hipertensos o en enfermos con antecedentes coronarios.

3.49. BORRAJA

Borago officinalis

Botánica:

De la familia de las Borragináceas, crece silvestre o cultivada y alcanza los 40 cm. Está recubierta de una pelusilla áspera, dura y blanquecina. Las hojas son igualmente ásperas y las flores de color azul y en ocasiones rojas.

Recolección:

La floración es en verano.

Partes utilizadas: Se emplean las flores y las hojas. **Composición:**

Contiene en abundancia calcio, sílice, potasio, mucílagos, resinas y antocianos. La presencia de alcaloides pirrolizidínicos y prostaglandinas le da un interés especial en medicina. También posee alantoína y nitrato potásico.

Las semillas contienen ácidos grasos oleico, gamma linoleico, linolénico (GLA) y palmítico.

Usos medicinales:

Es depurativa, emoliente, expectorante, diurética y rejuvenecedora. La presencia abundante de ácidos esenciales en sus semillas hace que su uso haya aumentado sensiblemente en el mundo entero.

Se emplean, por tanto, en dismenorreas, esclerosis múltiple, piel seca, trastornos menstruales, menopausia, reguladora hormonal, estimulante del metabolismo, para disminuir el colesterol y como estimulante de las defensas.

También para los quistes benignos de mama y la artritis reumatoide.

Las hojas son antiinflamatorias, balsámicas y tienen propiedades diuréticas y sudoríficas, pudiéndose emplear en afecciones gripales y catarrales. Se pueden comer como verdura cocida.

Externamente las hojas se emplean para curar heridas y pieles irritadas por su contenido en alantoína.

Otros usos: Las flores tiñen de azul. Con la infusión se prepara una bebida refrescante.

Toxicidad: No tiene toxicidad, y su sinergia se da con las semillas de primula.

Por su efecto favorecedor en la producción de adrenalina, así como por su acción antigonaotropica, debe emplearse adecuadamente en afecciones dependientes de estas hormonas.

3.50. BREZO *Calluna vulgaris* **Botánica:** Arbusto de pequeñas ramificaciones, con hojas muy pequeñas, que se desarrolla con facilidad en verano al borde de caminos boscosos y sus diminutas flores tienen un color violáceo-blanco.

Recolección:

Se recolecta a finales del verano y necesita un terreno ácido y cierta dificultad para enraizar. De ser así, sus largas raíces son muy apreciadas para fabricar pipas. **Partes utilizadas:**

Se emplean las sumidades floridas.

Composición:

Ericina, ericinol, quercetina, arbutina, taninos y leucocianidol. **Acciones medicinales:** Es diurética y antiséptica de las vías urinarias.

Tiene buenas aplicaciones en cistitis, oliguria (poca orina), edemas, gota, litiasis renal, reumatismo, albuminuria e inflamación de vías urinarias y próstata. En uso externo nos servirá contra los sabañones y las varices superficiales, así como linimento para mejorar la artritis y el reuma. Tiene las mismas aplicaciones que la Brecina.

Otros usos:

Se emplea como sustituto del lúpulo en la elaboración de cerveza y como colorante. Con sus ramificaciones se hacen escobas y con las raíces pipas. Es una planta estupenda para las abejas, aunque también sirve para alimentar a las ovejas. En polvo provoca estornudos de manera similar al árnica.

Toxicidad: No se conoce.

3.51. CALABAZA

Cucurbita Botánica: Pertenece a la familia de las Cucurbitáceas y posee un tallo flexible, trepador o rastrero, cubierto de pelos ásperos. Las hojas son grandes, pelosas y las flores de color anaranjado.

Recolección: En otoño

Partes utilizadas: Se emplean las semillas grisáceas encerradas en pieles blancas.

Composición:

Leucina, vitaminas, minerales, cucurbitina, pepósido, ácido cucúrbico, tirosina y taninos.

Usos medicinales:

Antihelmíntica, emoliente y diurética. Se emplea con gran éxito en la prostatitis, adenoma prostático y para eliminar los parásitos intestinales. También para mejorar la agudeza visual y algo menos como diurético suave. Se le han encontrado buenos efectos en carcinomas de uretra y próstata.

Otros usos:La calabaza completa es un buen refresco en épocas veraniegas, con suave efecto laxante y diurético, aportando pocas calorías. Con las flores se prepara una infusión tónica no excitante.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

3.52. CALAGUALA

Polypodium leucotomos, Polipodium calaguala Botánica:

Helecho de la familia de las Pápidáceas, originaria de Perú. Hojas rastreras, ensiformes, lisas de unos 8 cm de longitud. Raíz rastrera y dura de color verde.**Recolección:**

En verano y otoño

Partes utilizadas: Se emplea la raíz. **Composición:**

Polipodina, calagualina, taninos y aceites. **Usos medicinales:**

Depurativa. Es muy eficaz en psoriasis, vitiligo y dermatosis. Tiene efectos depurativos, estimula el sudor, calma los espasmos digestivos y el ligeramente tranquilizante. Su sinergia se da con la Bardana.

Otros usos:

Antiespasmódica y tranquilizante. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad.

3.53. CALÉNDULA

Calendula officinalis

Botánica:

Pertenece a la familia de las Compuestas y la encontramos en terrenos áridos

y en las laderas de los caminos. Las flores son amarillas y radiadas, aunque de olor desagradable.

Recolección: Florece en invierno hasta la primavera.

Partes utilizadas:

Se emplean las flores y las hojas frescas, puesto que secas ya no tienen propiedades. **Composición:** Contiene flavonoides, aceite esencial, ácido salicílico, carotenos, saponina, resina, calendina, lactonas terpénicas y alcoholes.

Usos medicinales:

Tiene efectos coleréticos, provoca sudor y estimula los ovarios. Se usa especialmente para regular la función ovárica, tanto por exceso como por déficit, aliviando también las menstruaciones dolorosas. Aumenta la producción de bilis, mejora las digestiones de las grasas, cura las úlceras gástricas y posee efectos antiespasmódicos. Tiene acciones antitumorales, especialmente en la mujer. Externamente tiene amplios usos en enfermedades de piel, así como para mejorar la belleza y la tersura. Se emplea para lavar abscesos, eliminar verrugas, en el acné, la tiña y las úlceras varicosas. También contra la caída del cabello, los sabañones y las úlceras varicosas.

Otros usos: Con las flores se da color a postres y comidas, sustituyendo en ocasiones al azafrán. La savia que contiene el tallo se emplea para tratar directamente las verrugas y los callos e incluso para casos de traumatismos. Es adecuada en las mamas dolorosas y como colutorio para las caries.

Toxicidad: No tiene toxicidad **3.54. CANELA**

Cinnamomum ceylanicum Botánica:

Procede del árbol natural de Sri Lanka, aunque también se utiliza el *Laurus cassia* chino, bastante menos valioso. Se extrae de la corteza de las ramas jóvenes del canelo, planta utilizada ampliamente por los chinos, quienes la consideraban como oro. También era empleada por los egipcios para embalsamar las momias, mientras que Moisés elaboraba con ella el óleo santo.

El árbol pertenece a la familia de las Lauráceas, tiene hasta 10 m de altura, hojas grandes y ovaladas y flores blancas y amarillas. Se desarrolla en Sri Lanka, India, Madagascar y Sudamérica.

Recolección: Se obtiene por destilación al vapor de las hojas y cortezas del árbol. **Partes utilizadas:** Se emplea la corteza.

Composición: Taninos, mucílagos y un aceite esencial con pineno, cineol, linalol y eugenol, terpenos, oxalato cálcico y almidón.

Usos medicinales:

Estimulante general, antiséptico, antiespasmódica y afrodisíaca. En atonías gástricas, flatulencias y meteorismos.

En cansancios, mal aliento y menstruaciones irregulares. Mejora las digestiones pesadas, la flatulencia y la úlcera gastroduodenal.

Otros usos:

Como estimulante sexual en la mujer.

Toxicidad: No tiene, aunque la esencia no se debe emplear en embarazadas o niños pequeños.

El aceite de canela puede causar escozor en la piel y es tóxico si se ingiere. 3.55.

CAPUCHINA *Tropaeolum majus*

Botánica:

Pertenece a las Tropeoláceas y llega a tener 40 cm de altura. De hojas grandes, pecioladas y redondas, los tallos tienen unos zarcillos con los cuales pueden trepar por la pared u otras plantas.

Recolección:

Florece entre mayo y octubre, aunque las semillas se cogen entre junio y octubre. Se puede comer cruda en ensalada.

Partes utilizadas:

Se emplean las semillas y las hojas frescas.

Composición:

Isobutil, vitamina C, espilantol, y ácido oxálico.

Usos medicinales:

Bronquial, expectorante y suavizante de vías respiratorias. Antitusígeno, diurético y emenagogo. Sus flores y capullos jóvenes se emplean para condimentar ensaladas pues, además de dar un aspecto colorido, mejoran el sabor de los platos con vinagre.

En infusión se emplea para catarros, tos fuerte, mucosidad seca y para frenar la excesiva sudación. También como diurético y en casos de menstruaciones escasas o infrecuentes.

Externamente tiene una sólida reputación para estimular el crecimiento del cuero cabelludo, frenar las alopecias y mezclada con la ortiga para la seborrea y caspa.**Otros usos:**

Sus hojas se pueden comer en ensalada. Mezclada con leche tiene un efecto muy positivo en el enfisema pulmonar.

Las semillas tienen efecto antibiótico contra estafilococos, estreptococos y salmonellas.

Aunque estas flores son inodoras atraen mucho a las abejas.

Su eliminación a través de la orina y los pulmones le hacen especialmente en las infecciones, comportándose como un buen antibiótico natural. **Toxicidad:** No tiene toxicidad.

3.56. CARDENCHA *Dipsacus silvestris*

Botánica:

Se encuentra en terrenos sin cultivar y húmedos, junto a los escombros, ruinas y caminos.

Recolección: La raíz se recoge en otoño y las flores un poco antes de la floración.

Partes utilizadas:

Las raíces

Composición: Sales minerales, inulina, y un principio amargo.

Usos medicinales:

Es depurativa y sudorífica. Aunque no se encuentra comercializada es una estupenda planta silvestre para el tratamiento de las enfermedades crónicas de la piel, entre ellas la psoriasis, los eczemas y el vitíligo. Es un buen depurativo de la sangre a la cual hace más fluida, aumenta la cantidad de sudor, facilita la diuresis y tiene propiedades remineralizantes.

Otros usos:

Externamente en adecuada para lavados de piel y aplicación de cataplasmas.

Toxicidad:

No se conoce.

3.57. CARDO MARIANO

***Silybum marianum* Botánica:**

Pertenece a las Compuestas y se trata de una planta anual de tallo alto con hojas picantes alternas. En la parte superior están las cabezuelas aisladas de flores violáceas, con frutos aquenios plumosos.

Recolección:

Se recogen entre agosto y noviembre.

Partes utilizadas:

Se emplean las semillas.

Composición: Silimarina, silibina, histamina y flavonoides. **Usos medicinales:**

Es el mejor hepatoprotector conocido, capaz de regenerar al hepatocito. Es eficaz también como colagogo, antitóxico, digestivo y aperitivo.

Se emplea con éxito en la cirrosis, las insuficiencias biliares, las malas digestiones y como tónico hipertensor. Tiene acciones positivas en las hemorragias digestivas, nasales y vaginales. Alivia la gripe, la cistitis, las jaquecas, las alergias, y contribuye a eliminar cálculos renales y vesiculares.

Otros usos: Su sinergia se da con el diente de león. Es eficaz para los mareos y vómitos en los viajes.

Se le atribuyen buenos efectos como cardiotónico y en la insuficiencia venosa.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

3.58. CARDO SANTO

Centaurea benedicta

Botánica:

Se le conoce también como *Cardo bendito*. Tiene el tallo recto recubierto de pelusilla áspera, hojas blanquecinas alternas y cabezuelas amarillas. La planta tiene entre 20 y 50 cm, tallo y hojas vellosas, flores grandes y espinosas y espinas rojizas.

Recolección: Florece entre mayo y junio.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas, tallo sin corteza y flores. **Composición:**

Heterósido amargo, potasio, resina, lactona, flavonoides, glucósidos, tanino y mucílagos.

Usos medicinales: Es aperitiva, antibiótica, diurética y colagoga.

Es un buen remedio contra la fiebre y para combatir las crisis epilépticas. Se le reconocen, además, efectos en casos de anorexia, dispepsias, diabetes moderadas, exceso de ácido úrico, edemas e insuficiencia renal.

Externamente se emplea contra el Herpes Zóster.

En la Edad Media se empleaba contra la peste y las jaquecas.

Otros usos:

Su sinergia se da con el Saúco para bajar la fiebre y con la Artemisa en la epilepsia.

Toxicidad:

Su grado de toxicidad es bajo, pero debe emplearse a dosis bajas ya que puede inducir al vómito y causar acidez.

3.59. CÁSCARA SAGRADA *Rhamnus purshiana*

Botánica:

Se trata de un arbusto similar al arraclán, ambos de la familia de las Ramnáceas. Tiene una corteza gris claro, inodora y de sabor amargo. Se le conoce también como *Aladierdo*.

Recolección:

Las minúsculas flores blancas florecen en primavera.

Partes utilizadas:

Se emplea la corteza pulverizada.

Composición: Antraquinonas, cascarósidos, aloina, emodol y taninos. **Usos medicinales:** Se utiliza como laxante, para el estreñimiento, y en la insuficiencia biliar.

Toxicidad:

Su grado de toxicidad es bajo si se mantiene almacenada la corteza durante un año. No emplear en embarazadas, ni en presencia de menstruación u obstrucción intestinal. No utilizar más de siete días seguidos.

Completar su uso bebiendo mucha agua. **3.60. CASTAÑO DE INDIAS**

***Aesculus hippocastanum* Botánica:**

Árbol robusto que pertenece a la familia de los Hippocastanaceas y alcanza una altura de 25 metros. Sensible a las bajas temperaturas, crece muy rápido y se le puede encontrar en parques y bordes de caminos fértiles.

Recolección: Los frutos están dentro de unas cápsulas que al madurar liberan hasta tres semillas, conocidas como castañas incomedibles. Las flores se abren en mayo y las cápsulas verdes se desarrollan en otoño.

Partes utilizadas: La pulpa de los frutos

Composición:

Flavonoides, saponinas, aescina y catequina en las semillas.

Fraxina, aesculina y tanino en la corteza Pectina, potasio, saponina, calcio y fósforo en su pericarpio.

Usos medicinales:

Astringente, venotónica, antitusígena. Es uno de los remedios más empleados para el tratamiento de las enfermedades venosas, incluida la tromboflebitis, equimosis y hemorroides.

Puede ser empleada como antihemorrágico suave en metrorragias y epistaxis nasales. **Otros usos:** Se suele confundir con el castaño comestible, el cual posee semillas comestibles. Las de esta variedad no se deben comer.

Es útil en los trastornos reumáticos que afecten a la región sacroilíaca, en la amigdalitis y laringitis.

También en los dolores urentes y lacerantes en el ano.

Toxicidad: Su grado de toxicidad es bajo en dosis normales. A dosis altas puede producir irritación gástrica.

3.61. CEBADA *Hordeum vulgare*

Botánica:

Pertenciente a las Gramíneas, suele tener un metro de altura, tallos fistulosos y espigas. Su cultivo a gran escala se remonta a la época de los grandes faraones egipcios, aunque entonces se empleaba como alimento energético.

También se poseen datos del siglo V a. C. que mencionan su aplicación para la elaboración de lo que hoy conocemos como cerveza. **Recolección:** Final del verano

Partes utilizadas:

Se emplean las semillas.

Composición:

Sales minerales, alcaloides, enzimas, almidón, malta, vitamina E y ácidos grasos poliinsaturados.

Usos medicinales:

Es estimulante nervioso, antidiarreica y diurética. Se emplea como nutritiva, para mejorar la digestión, corregir las dispepsias y las diarreas. Aumenta la tensión arterial, es diurética y mejora la pielonefritis, las litiasis renales y el exceso de colesterol.

Otros usos: Con ella se elabora la malta que se emplea para fabricar cerveza, whisky y un sucedáneo del café nutritivo y saludable.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

3.62. CEBOLLA *Allium cepa*

Botánica:

Planta con raíz bulbosa y tallo erecto, el cual puede alcanzar hasta un metro de altura.

Las flores son de color blanco y púrpura y los frutos albergan las semillas de

color negro. Se multiplica mediante la división de los bulbos en primavera en un terreno fértil, húmedo y permeable, ya que en terrenos secos su calidad es pequeña. Tolerancia la sombra durante medio día, pero necesita el sol.

Recolección: El trasplante se hace en primavera y las plantas se dividen cada dos años, necesitando un fertilizante aplicado una vez al año.

Partes utilizadas:

Se utiliza el bulbo, aunque en cocina también se emplean las hojas. **Composición:**

Contiene algo de vitaminas A, B y C y flavonoides. También se utiliza su bulbo que es rico en bisulfuro de alilpropilo, azúcar, inulina, quercetina, calcio y flavonoides.

Usos medicinales: Es antibiótica, diurética, expectorante y antiinflamatoria. Se emplea con eficacia en casos de gripe, catarros bronquiales, fiebres y exceso de colesterol. También es eficaz para eliminar parásitos intestinales, el hipertiroidismo, la diabetes, la arteriosclerosis y las neuralgias.

Para aprovechar sus cualidades debe consumirse cruda, aunque para mejorar su sabor y tolerancia se puede sumergir un momento en agua hirviendo o macerarse en aceite de oliva.

Externamente estimula el crecimiento del cabello, elimina las pecas, alivia el dolor de las picaduras de insectos al mismo tiempo que los aleja, y el zumo diluido favorece la cicatrización de las heridas. Unas gotas de zumo en la nariz dicen que detiene drásticamente la histeria e incluso que cura la sordera.

Otros usos: Hay quien la utiliza para limpiar el cobre y prevenir su oxidación.

También se emplea en la gota, las varices, las hemorroides, el reumatismo, la ciática, las enfermedades del corazón y el insomnio. Tiene una legendaria reputación para mejorar la visión nocturna, la fatiga visual, las cataratas e incluso la miopía. Para ello bastará con aplicar cada noche una pequeña cantidad de zumo de cebolla en los ojos.

Toxicidad:

Como condimento no tiene toxicidad y solamente la esencia impone ciertas precauciones.

No emplear en personas con acidez estomacal o úlceras.

3.63. CELIDONIA MAYOR *Chelidonium majus*

Botánica:

Conocida también como *Cirigueña* o *Hierba verruguera*. Pertenece a las Papaveráceas y se la encuentra en lugares no cultivados, húmedos, entre malezas y ruinas. El tallo contiene látex cáustico.

Recolección:

Florece en primavera hasta mediados del verano.

Partes utilizadas: Se emplea el látex fresco y las flores sin secar. **Composición:**

Quelidonina, queleritrina, protopina, alcaloides, sanguinaria, berberina, coptisina, ácido quelidónico, magnesio, enzimas, fósforo, calcio y aceites esenciales.

Usos medicinales: Es espasmolítica, bronquial, antitusígena, sedante y colagoga. Internamente se emplea poco a causa de su posible toxicidad, aunque en los pueblos se utiliza para tratar afecciones broncopulmonares, gripe y para mejorar la función biliar.

Externamente es muy eficaz su látex para el tratamiento de las verrugas, aunque hay que emplearlo fresco ya que seco no tiene propiedades.

Por ser ligeramente cáustico hay que utilizarlo con moderación. Investigaciones recientes encuentran una acción positiva en los carcinomas.

Puede emplearse en la ictericia, colelitiasis, neuralgias paroxísticas y reumatismo muscular, así como en la tuberculosis, en este caso a dosis bajas. **Otros usos:**

También se emplea para provocar la menstruación metiendo los pies en una infusión muy caliente y concentrada.

¡Ojo! Esta acción puede ser abortiva.

Toxicidad:

Su grado de toxicidad es medio e incluso en tratamientos prolongados puede producir dependencia. La intoxicación aguda dará lugar a problemas nerviosos similares al tétanos.

3.64. CENTAURA MENOR *Centaurea erithraea*

Botánica:

De la familia de las Gentanáceas, es una planta de tallo erguido, ramificado en la parte superior, con hojas ovaladas y flores de color rosa claro. Se la encuentra en praderas húmedas y soleadas.

Recolección: Florece entre mayo y septiembre. **Partes utilizadas:**

Se emplean las flores.

Composición: Tanino, resina, fitosterina, inulina, centaurina y sustancia amarga.

Usos medicinales:

Es aperitiva, depurativa, colerética y antitusígena. Se emplea como estimulante del apetito, en las digestiones lentas y las insuficiencias biliares. Tiene efectos como anticatarral, calma la tos y estimula el organismo. Es adecuada en los vómitos, fermentaciones intestinales, hepatopatías y diabetes.

Externamente se emplea en el lavado de ojos, especialmente en los orzuelos, para curar heridas, eczemas y dermatosis. También para lavados vaginales y enjuagues de boca para estomatitis y faringitis. Su sinergia se da con la Quasia amarga para estimular el apetito.

Otros usos: Se pueden consumir las hojas en ensalada y con el extracto fabricar licores.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

Notas:

La **Centaura áspera** (*Centáurea aspera*) es un eficaz antidiabético. **3.65. CENTELLA ASIÁTICA**

Hydrocotyle asiatica **Composición:** Centellósido, asiaticósido, ácido asiático, resina, hidrocotilina, saponinas y aceite esencial.

Usos medicinales:

Como cicatrizante. Es un excelente regenerador cutáneo en cicatrices, queloides, heridas, fístulas, quemaduras, estrías y eczemas. Es muy adecuado para tratar úlceras corneales y queratitis.

Otros usos:

Psoriasis, prurito vulvar y anal.

Toxicidad: Ha de emplearse solamente de forma externa; no ingerir ya que puede provocar problemas gástricos.

3.66. CEREZO

Prunus avium

Botánica:

Introducido en Europa por un general romano, el cerezo es un árbol de hasta 20 metros de altura, con hojas alternas dentadas, flores blancas y frutos agrupados.

Pertenece a la familia de las Rosáceas y se encuentra en tierras bajas y bosques mixtos de hasta 800 metros de altitud. Tiene una vida corta y no suele alcanzar los 100 años.

Recolección:

El fruto madura en verano, aunque suele aparecer ya en los mercados en el mes de mayo.

Partes utilizadas: Se emplean los rabos, pedúnculos, y los frutos. **Composición:**

Los frutos: contiene un 85% de agua, sacarosa, levulosa, vitamina C, hierro y carotenos.

Los pedúnculos o rabos: flavonoides, taninos, potasio, ácido salicílico, fenoles, potasio, magnesio, zinc, cobre, calcio y fósforo

Usos medicinales: Se emplean los pedúnculos como diuréticos y sedantes de las vías urinarias. En las insuficiencias renales, nefritis, cistitis y para aumentar la diuresis en casos de celulitis. En edemas de las pantorrillas, reumatismo, gota y artritis. Externamente pueden emplearse para lavados de piel irritada, acné y cuperosis. Se le reconocen importantes acciones adelgazantes por su efecto diurético y la gran cantidad de celulosa, aunque el fruto es menos eficaz que los pedúnculos (rabos.) Estos últimos se emplean con gran éxito en el tratamiento de la celulitis, como adelgazantes y para combatir la artritis, la arteriosclerosis y el reumatismo.

Los frutos se suelen cocer o dejar macerar en vino, con lo que se logra un agradable licor medicinal que se utiliza en casos de debilidad, especialmente si le añadimos miel. Las hojas del cerezo poseen propiedades carminativas y antianémicas, además de los mismos efectos aunque atenuados con respecto a los rabos.

Toxicidad:

No tiene toxicidad. **3.67. CILANTRO *Coriandrum sativum* Botánica:**

Es una de las plantas medicinales más antiguas empleada como condimento. Originario del Mediterráneo oriental, alcanza los 50 cm de altura, posee flores de color blanco o rosa y el redondo fruto mide entre 3 a 5 mm de diámetro.

Partes utilizadas: Semillas **Usos medicinales:** Se emplea como condimento en los trastornos digestivos, flatulencia e inapetencia, como tonificante del sistema nervioso y antiespasmódico.

Masticar unas hojas o los frutos secos elimina el mal aliento de los fumadores.

Toxicidad:

En dosis altas puede producir un efecto similar a las borracheras por su efecto tóxico sobre el sistema nervioso.

3.68. CIPRÉS***Cupressus sempervirens*****Botánica:**

Arbol de tallo alto de hasta 30 metros, con ramas extendidas y recogidas, que acogen un fruto que es una transformación leñosa de las brácteas. Cuando alcanza la madurez las escamas se separan y permiten la caída de las semillas. Tolera mal las bajas temperaturas.

Recolección: Se recolectan los brotes tiernos y los gálbulos de enero a abril, pero tardan dos años en completar su desarrollo. Mediante incisiones del tronco se saca una resina la cual tiene un fuerte aroma. Las flores salen en abril.

Partes utilizadas: Se emplean los gálbulos, hojas y brotes tiernos.
Composición: Canfeno, cedrol, pineno y alcanfor.

Usos medicinales:

Vasoconstrictor, astringente, antihemorrágico y reforzador de la pared vascular. Sus mejores utilidades son como reforzador de la pared venosa, en hemorroides, varices, flebitis y tendencia a las hemorragias. Es calmante de la tos, equilibrador nervioso y regulador de las funciones uterinas. Se le han encontrado efectos interesantes como antitumoral.

Es adecuado en la patología del aparato respiratorio que curse con enfisema, hemorragias (hemoptisis) y pleuritis.

Otros usos:

Externamente se emplea en úlceras varicosas, sabañones, llagas por decúbito y para corregir la excesiva sudación de los pies. La madera, que tiene la propiedad de ser resistente a la carcoma, se utiliza para fabricar objetos artísticos de gran valor.

Toxicidad: Hay que emplear con precaución el aceite esencial. **3.69. CLAVO**
Eugenia caryophyllata **Botánica:** Se cultiva en Africa, Asia y América.

Recolección:

Partes utilizadas: Se emplean las flores sin abrir, una vez secas.

Composición: Eugenol, cariofileno, pineno, salicitato de metilo y taninos. **Usos**

medicinales:

Es un potente analgésico y antiséptico en uso externo. Estomacal, carminativo y antiespasmódico, así como expectorante y antitusígeno. También vermífugo. Internamente en flatulencias, meteorismo, atonías gástricas, cólicos y malas digestiones.

Otros usos: Externamente como antiséptico dental y para calmar los dolores dentales. Si no disponemos de la esencia se machaca un clavo de especia en un poco de coñac o aceite de oliva, aplicándolo con una torunda de algodón. En espasmos musculares, dolores articulares, reumatismo, estiramientos, distensiones. Para desinfectar heridas y llagas.

Toxicidad: Corrosivo a dosis altas, incluso externamente. **3.70. COCLEARIA Cochlearia officinalis**

Botánica:

Pertenece a la familia de las Crucíferas. Tiene raíz tuberculosa, tallo de hasta 20 cm, hojas aovadas y flores verdosas con bordes blancos. **Recolección:** En primavera.

Partes utilizadas:

Se emplea la planta entera.

Composición: Heterósido sulfurado (istiocianato de butilo), vitamina C **Usos medicinales:**

Antiinflamatorio, eupéptico, vitamínico. Contra dolores de dientes e inflamaciones de garganta.

Antiguamente era utilizada por los navegantes para combatir el escorbuto por su contenido en vitamina C.

Otros usos:

Digestiones lentas. **Toxicidad:** No se conoce

3.71. COL

Brassica oleracea

Botánica:

Se trata de una planta que el primer año solamente da hojas y las flores aparecen en el segundo. Crece en tierras húmedas, ligeramente fértiles, ricas en azufre y calcio. Hay que sembrarlas espaciadas y así resistirán bien los fríos. El suelo debe prepararse pasando el arado quince días antes e incorporando los abonos elegidos. Si el clima es húmedo no necesita riegos.

Recolección: Se recolecta en otoño e invierno y se almacena en sitio frío y seco. **Partes utilizadas:**

Se emplean las hojas.

Composición: Contiene vitaminas A, B, C y U, así como hierro y azufre. También calcio, magnesio, fósforo, potasio, hierro, zinc y yodo.

Usos medicinales:

La *Berza* es el mejor remedio contra la úlcera gastroduodenal, ya sea guisada o en forma de zumo. También ayuda a curar las enfermedades reumáticas y las hepatopatías.

La Col es difícil de digerir y por ello es posible que se pierdan sus propiedades nutritivas en la cocción, por lo que se recomienda no tirar el caldo.

También es adecuada en las enfermedades crónicas de las vías respiratorias, la afonía y para desinfectar el aparato intestinal, incluso de parásitos.

Otros usos: Las hojas se emplean directamente como una cataplasma para aliviar dolores reumáticos, lumbalgias, ciáticas y neuralgias. Se pueden utilizar estas cataplasmas en las bronquitis, la congestión hepática, las cistitis, las dismenorreas y la prostatitis, así como para madurar forúnculos y curar úlceras varicosas.

Antiguamente se empleaba el jugo para aliviar los ojos ulcerados, evitar el malestar por un exceso de comida, y para corregir el efecto del alcohol.

Por su contenido en ácido láctico desinfecta el colon, aunque en este caso es mejor emplear la col fermentada.

Mejora los dolores de cabeza, previene del cáncer y externamente se puede aplicar en psoriasis, úlceras, chichones, forúnculos, heridas y eczemas. Toxicidad: No tiene.

3.72. COLA DE CABALLO *Equisetum arvense*

Botánica:

Planta milenaria de las Equisetáceas que se encuentra en zonas húmedas y pantanosas, en terrenos ricos en arcilla y sílice. Tiene multitud de ramitas con estrías longitudinales, con nudos de trecho en trecho de los que nacen vainas.

Recolección:

Se recolecta en primavera.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas.

Composición:

Hierro, potasio, aluminio, sílice, equisetina, selenio, vitamina C y tanino. Flavonoides, glucósidos y alcaloides.

Usos medicinales:

Es un potente diurético y remineralizante. Se emplea especialmente en problemas óseos como osteoporosis, raquitismo y fracturas. Es un excelente diurético, rico en potasio, ayuda a controlar las hemorragias de nariz y potencia la coagulación sanguínea en general.

Actúa como antirreumático restableciendo la integridad de los tejidos, mejora las defensas orgánicas, elimina el exceso de ácido úrico, los cálculos renales y corrige las metrorragias y las dismenorreas.

Frena la proliferación y división celular en casos de metástasis cancerosa. Eficaz en cistitis.

Tiene sinergia con la Bolsa de pastor en hemorragias, con la Dolomita en raquitismo, y osteoporosis y con los espárragos en la insuficiencia renal. **Otros usos:** Externamente se emplea también en las hemorragias de nariz, las heridas sangrantes y las hemorroides.

Los brotes tiernos son comestibles en ensalada y poseen un fuerte efecto diurético, además de aportar mucho minerales.

Para molestias oftálmicas se emplea la infusión concentrada templada, lo mismo que para lavados de cabello en casos de caspa, seborrea o alopecia. Mejora la tuberculosis pulmonar y previene la gota.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

No se debe consumir por tiempo prolongado ni en grandes cantidades por la presencia de equisetina.

3.73. COMINO *Cuminum cymimum*

Botánica:

Planta anual y espigada de 25 cm de altura con flores blancas y rosas. Pertenece a la familia de las Umbelíferas y alcanza los 50 cm de altura. De hojas finas, produce unos frutos que se forman al final de los radios de las umbelas, con las costillas erizadas de pelos ásperos.

Recolección: Se multiplica por semillas en regiones cálidas y solamente

necesita un suelo permeable. En macetas se siembra a una temperatura de 16° no poniendo más de tres semillas en el mismo tiesto. Se riega en tiempo seco y en otoño se cogen los tallos floridos y se cuelgan en un desván cálido.

Partes utilizadas: Se emplean las semillas. **Composición:**
Flavonoides y esencia,
Usos medicinales:

Digestivo, carminativo, galactógeno. Se emplea con éxito en la prevención de la aerofagia. Tiene la propiedad de evitar que se forme gas intestinal, por lo que su efecto es mayor tomado durante las comidas, incluso mezclado con ellas, especialmente en las legumbres.

Otros usos:

Estimula la lactancia, provoca la menstruación y la diuresis y ayuda a expulsar parásitos intestinales. Las cataplasmas calientes alivian las orquitis. **Toxicidad:** No tiene toxicidad.

3.74. CONDURANGO

Gonolobus condurango

Botánica: Pertenece a la familia de las Asclepiadáceas.

Es una planta trepadora que se ciñe al tronco de los árboles y asciende hasta la copa. Tiene hojas acorazonadas, vellosas y de color verde claro. **Composición:** Aceite esencial, resina, condurangina, ácidos orgánicos y almidón. **Partes utilizadas:**

Las semillas

Usos medicinales: Se emplea como aperitiva, digestiva y antiemética, calmando el dolor y los espasmos del estómago de origen nervioso.

Otros usos:

Anteriormente se empleó con éxito dispar para el tratamiento del cáncer de estómago.

Toxicidad: En dosis altas puede ocasionar convulsiones y parada respiratoria.

3.75. CONSUELDA

Symphytum officinale Botánica:

Planta herbácea de la familia de las Borragináceas, con raíz angulosa y ramificaciones superiores. Se la encuentra en zonas húmedas, prados y bosques sombreados.

Recolección: Se recolecta en primavera.

Partes utilizadas:

Se puede emplear su raíz fresca o seca.

Composición: Contiene mucilagos, taninos, ácido caféico y alcaloides. También es la planta más rica en alantoína.

Usos medicinales:

Externamente es cicatrizante, emoliente y antiinflamatoria. Internamente es astringente y también antiinflamatoria. En su uso externo tiene cualidades insuperables, empleándose en forma de pomada, loción, extracto o emplastos para curar heridas, contusiones, quemaduras y, lo más importante, traumatismos en los que existan huesos rotos.

Acelera la curación de las heridas e impide su infección. Por ese motivo se emplea como regenerador cutáneo en casos de arrugas o estrías. En las heridas abiertas impide la formación de queloides, manchas o deformaciones.

Es conocida desde hace cientos de años por su facultad como "arreglahuesos", empleándose incluso en la Segunda Guerra Mundial para curar las heridas de los soldados.

Toxicidad:

Su grado de toxicidad es alto por vía oral, especialmente para el hígado. Internamente se podría utilizar para diarreas, úlceras gástricas y catarros, aunque la dosis debe ser muy pequeña y espaciada por su acción hepatotóxica. Es mejor sustituirla para estos usos por otras más inocuas. Sus alcaloides paralizan el sistema nervioso central.

3.76. COPALCHI**Coutarea latiflora****Rubiácea coutarea speciosa.**

Botánica: Arbusto de Méjico de la familia de las Euforbiáceas. **Partes utilizadas:** Se emplea la cascarilla del tallo. **Composición:**

Coutaeósido y genina.

Usos medicinales:

Hipoglucemiante. Es un extraordinario remedio en las diabetes, especialmente las incipientes. Puede compaginarse con la insulina para disminuir la dosis. Ayuda a bajar la fiebre. Tiene sinergia con la Travalera y la Bardana.

En ocasiones se le confunde con la Quina blanca y otras rubiáceas, pero que no

poseen cualidades terapéuticas similares. El Copalchi es especialmente útil en los procesos diabéticos incipientes, cuando el páncreas conserva aún alguna actividad. Posteriormente apenas tiene eficacia.

Toxicidad: No tiene toxicidad. **3.77. CORIANDRO**

Botánica:

Planta rústica anual, de 45 a 60 centímetros, que se siembra en primavera, en lugares bien soleados, en tierra ligera y con buen drenaje. Se la conoce también como Cilantro o Culantro. Pertenece a las Umbelíferas y proviene de América.

Recolección: Se recogen las semillas cuando empiezan a caer. **Partes utilizadas:** Las semillas y los frutos.

Usos medicinales:

Las semillas previenen los cólicos y los espasmos intestinales. **Otros usos:** Hepatopatías, fabricación de licores.

3.78. CORREHUELA *Convolvulus arvensis*

Calystegia sepium

Botánica:

Planta perenne de las Convolvuláceas que alcanza hasta 3 metros. Se encuentra en matorrales húmedos, entre la maleza cercana a los ríos y posee un rizoma carnoso y rastrero.

Recolección:

Se recolectan las flores entre junio y octubre.

Partes utilizadas: Se emplea la planta entera.

Composición: Resina, flavonoides, alcaloides, ácido cafeico y saponinas. **Usos medicinales:**

La resina es laxante y purgante a dosis altas. También colagoga, hipotensora y cardiotónica. Se puede emplear en el estreñimiento, las disfunciones biliares y para eliminar parásitos intestinales.

Se emplea en la hipertensión y la insuficiencia coronaria. Tiene sinergia con el espino blanco en la patología cardíaca.

Otros usos: La resina es laxante y purgante a dosis altas.

Las partes activas son inodoras pero muy amargas y se le reconocen efectos para estimular el funcionalismo de los músculos lisos, acelerar el peristaltismo intestinal y aumentar la secreción biliar.

Toxicidad: No tiene toxicidad **CÚRCUMA**

Curcuma longa

Botánica:

Planta vivaz de la familia de las Cingiberáceas. Suele alcanzar un metro de altura, tiene 5 o 10 hojas de pecíolo largo, flores blancas o amarillas y un gran rizoma. **Composición:** Principio amargo, resina, almidón y ácidos orgánicos. **Partes utilizadas:**

Las raíces y hojas

Usos medicinales:

Se emplea como tónico estomacal pues estimula la producción de jugos gástricos, siendo adecuado para abrir el apetito y en la hipocloridia. Es colagoga, carminativa y reduce el colesterol.

Otros usos: Forma parte de la salsa curry, mezclada con coriandro, jengibre, comino, nuez moscada y clavo.

Toxicidad:

Tiene efecto anticoagulante.

3.79. DAMIANA *Turnera diffusa*

Botánica:

Pertenece a las Turneráceas.

Se trata de un arbusto que se encuentra silvestre o cultivado alrededor del golfo de Méjico y que alcanza los 2 metros de altura. Tiene hojas pequeñas, con el envés cubierto de pelusilla y pequeñas flores amarillas.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas.

Composición:

Contiene un aceite esencial con cineol, cimol, pineno, arbutina, tanino, resina, cafeína, alcaloides y proteínas.

Usos medicinales: Estimulante del sistema nervioso y hormonal. Se le considera un reputado afrodisiaco tanto en hombres como en mujeres.

Es tónico nervioso, cerebral, aumenta la tensión arterial y mejora la memoria. Es ligeramente expectorante y laxante a dosis altas. Tiene sinergia con el ginseng en la frigidez e impotencia, y con el romero en el agotamiento.

Puede sustituir al té común y es desinfectante. En algunos países las hojas secas se emplean como sustituto del tabaco, pues produce euforia, aumento de la

imaginación y posterior relajación.

Toxicidad: 3.80. **DIENTE DE LEÓN** *Taraxacum officinale* **Botánica:** Planta herbácea de porte en roseta y raíz carnosa. Tiene hojas de contorno aovado, dentadas y de la roseta surgen uno o varios tallos huecos, con látex, sin hojas hasta los 50 cm de altura. Cuando maduran las flores se curva el receptáculo y sobre éste se encuentran los pequeños frutos, provistos de un vilano en forma de paraguas que se disemina con el viento. Las semillas podemos plantarlas en nuestro jardín y recoger dos veces al año una gran cantidad de esta apreciada lechuga medicinal.

Recolección: Al menos dos veces al año se pueden recoger las raíces, tostarlas y preparar un sucedáneo del café. Toda la planta está recorrida por un látex blanco no tóxico. Las raíces se lavan a fondo, se cortan a lo largo y se ponen a secar a un máximo de 50°.

Partes utilizadas: En infusión se emplean las hojas. **Composición:** Hojas: flavonoides, vitaminas y cumarinas. Raíces: inulina, resina y amargos.
Usos medicinales:

Colagogo y colerético, digestivo, depurativo. Las hojas tiernas y jóvenes son un exquisito plato como ensalada, además de muy nutritivo. El único requisito es lavarlas bien para quitarles ligeramente su amargor.

En medicina natural se emplea preferentemente como colagoga y colerética, además de utilizarse en todas las hepatopatías, siendo uno de los mejores remedios que existen para estas patologías. Disuelve y elimina los cálculos biliares y es un excelente e inocuo diurético. Se puede emplear también en arteriosclerosis, estreñimiento, obesidad, reumatismo y gota, así como en las enfermedades de piel. No se debe confundir con la Cerraja y el Cerrajón, ambas de la misma familia, aunque éstas últimas son más adecuadas para el ganado.

Otros usos: Con sus raíces tostadas se prepara en muchos lugares de Iberoamérica un sucedáneo del café mucho más saludable y barato. En épocas de penuria económica algunos pueblos han podido sobrevivir comiendo solamente ésta planta en su totalidad. La savia del látex aplicada directamente elimina las verrugas.

Toxicidad: 3.81. **DRAGO** *Cortón lechleri* **Botánica:** Variedad de la especie Cortón cuyo hábitat común es la parte alta de la Amazonia.
Parte utilizada: El látex

Composición:

Taspina, dimetilcedrusin.

Usos medicinales:

Colitis ulcerosa, úlceras gástricas. Quemaduras internas o externas, aftas bucales, heridas y cualquier proceso que necesite una rápida cicatrización y regeneración celular.

Acción farmacológica:

Cicatrizante, estimula la formación y regeneración de las células endoteliales y la quimiotaxis de los fibroblastos.

Toxicidad: No se conoce.

3.82. DROSERA *Drosera rotundifolia***Botánica:**

Planta pequeña de la familia de las Droseráceas, que crece en suelos pantanosos y páramos, desde tierras bajas hasta altitudes de 1800 metros. Las gotas pegajosas que salen de sus hojas atraen los insectos y son digeridos por el fluido.

Composición:

Contiene quercetol, glucosa, droserina, naftoquinonas, taninos, plumbagina, ácido propiónico, taninos, enzimas, aceites y un colorante antociánico.

Partes utilizadas: Toda la planta **Usos medicinales:** Planta muy eficaz como antitusígena, antiespasmódica y antiasmática. Es una de las mejores plantas para el tratamiento del asma, la tosferina y la tuberculosis pulmonar. Elimina la tos irritativa y alivia el broncoespasmo.

Su efecto antibiótico la hace especialmente recomendable en las infecciones broncopulmonares, especialmente las producidas por el estafilococo, neumococo y estreptococo.

Es más eficaz en infusión o decocción que en diluciones homeopáticas. Tiene sinergia con la Lobelia en el asma, con el Tomillo en las infecciones bronquiales y con la Grindelia en la tos. También es de gran ayuda mezclada con la Bardana en el sarampión. Tiene efectos sudoríficos y mejora la esclerosis y el reumatismo.

Se le atribuyen propiedades afrodisiacas.

Otros usos: Externamente se emplea contra las verrugas.

Toxicidad:

No tiene toxicidad. Puede teñir la orina de color rojo.

3.83. ELEUTEROCOCO

Eleuterococcus senticosus Botánica:

Planta de origen ruso, siberiano para más señas, la cual rivaliza en cuanto a eficacia con el ginseng coreano.

Tiene como ventaja su menor precio, más que nada porque no son necesarios los seis años de madurez para que las raíces contengan todos los principios activos. En la actualidad se cultiva en grandes plantaciones norteamericanas con un clima más propicio que el ruso.

Recolección: La raíz de seis meses

Partes utilizadas:

Se emplean sus raíces.

Composición: Eleuterósidos A, B, D E, J, K, L, M. **Usos medicinales:** Estimulante y adaptógeno.

Se emplea mundialmente como sustituto del Ginseng para las disfunciones sexuales, como estimulante hormonal y nervioso, así como para mejorar la prostatitis y el sistema defensivo.

Otros usos:

Tiene un ligero efecto antiinflamatorio, mejora la permeabilidad capilar y se le han encontrado acciones positivas en la diabetes y la hipotensión. Es afrodisiaco moderado en mujeres.

Toxicidad: No tiene toxicidad. No emplear cuando hay fiebre, en la hipertensión, taquicardias o riesgo de infarto.

3.84. ENCINA *Quercus ilex*

Botánica:

Crece hasta una altura de 20 metros y sus hojas perennes son correosas y elípticas. Se le encuentra silvestre en laderas pedregosas y regiones marítimas. Ha servido para coronar a los soldados valerosos pues se la asocia con la fortaleza y la lealtad.

Recolección:

Proporcionan la bellota, de 2 a 3 cm de longitud, con casi la mitad inferior encerrada en el cáliz.

Partes utilizadas: Todo el árbol, incluidos los frutos y la corteza. **Composición:**

Taninos y ácido gálico.

Usos medicinales:

Externamente en amigdalitis, estomatitis, encías sangrantes, grietas del pezón y anales, hemorroides, sabañones y lavados vaginales.

Frena las hemorragias intestinales e incluso las pulmonares y urinarias.
Otros usos: De madera muy fuerte y pesada, se emplea para fabricar ruedas, postes de la luz, porras o para lograr carbón vegetal. Con la corteza se puede teñir tejidos, muebles o curtir pieles.

Toxicidad:

No se conoce.

3.85. ENDRINO *Prunus spinosa* Botánica:

Se trata del árbol que dio origen al Cerezo doméstico después de un cruce con el *Prunus cerasifera*. Pertenece igualmente a la familia de las Rosáceas y se le conoce como Ciruelo silvestre.

Partes utilizadas:

Se emplea la corteza del tronco, las ramas, las raíces y los frutos. **Composición:**

Contienen nitrilglucósidos, amigdalina, cumarinas y flavonoides en las flores. Los frutos sacarosa, pectina, vitamina C, ácido málico y en su pigmento puniciamina.

Usos medicinales:

Los frutos son astringentes. Es un eficaz antidiarreico que calma los espasmos intestinales. También se le considera un reconstituyente.

La corteza y las hojas son hipoglucemiantes y antipiréticas, y las flores laxantes y diuréticas. Los frutos estimulan el apetito, mejoran la digestión y localmente detiene las hemorragias de nariz. También se emplea por vía externa para las gingivitis, faringitis y estomatitis.

Otros usos: Con los frutos macerados durante dos meses en alcohol se elabora un licor muy apreciado y mermeladas. También se emplea para la insuficiencia cardiaca, los edemas, dolores intensos del globo ocular y en las sienes.

Toxicidad: Los frutos no son tóxicos, pero sí lo son la corteza y la raíz por su

contenido en ácido prúsico. De igual modo, las semillas contienen ácido clorhídrico, lo que las hace también tóxicas.

3.86. ENEBRO

Juniperus communis Botánica:

Arbusto de la familia de las Cupresáceas que alcanza hasta los 15 metros de altura y que puede vivir hasta 100 años. De hojas muy puntiagudas de color verde puede tener flores masculinas o femeninas y sus frutos son una baya formada por las brácteas que rodean las flores, de color gris azulado. Crece por toda Europa tanto en llanura como en montaña, aunque ahora es producto de cultivo.

Recolección: Las flores salen en mayo, mientras que las bayas tardan dos años en madurar.

Partes utilizadas:

Bayas y corteza

Composición: Terpenol, borneol, pineno, canfeno, alcanfor, juniperina, glúcidos, ácido glicólico, taninos y azúcar.

Usos medicinales:

Diurético, antianoréxico y antirreumático. Se emplea para eliminar cálculos renales y mejorar la eliminación de líquidos. Baja moderadamente la tensión arterial, elimina el ácido úrico, alivia la gota y ayuda a mejorar la diabetes. Externamente se emplea en neuralgias, hongos y dolores reumáticos. También en catarros, bronquitis y asma.

Otros usos: La esencia se emplea para elaborar licores. Se recomienda contra la halitosis, la hemicránea y como sudorífero.

Toxicidad:

Su grado de toxicidad es bajo a dosis normales. Los frutos tienen alta toxicidad y no se deben emplear por su acción tóxica sobre el riñón. No utilizar esta planta durante el embarazo, ni en presencia de fiebre del heno.

3.87. ENELDO *Anethum graveolens* Botánica: Utilizado desde antiguo por sus propiedades inductoras al sueño, esta planta de origen escandinavo de gran parecido con el hinojo, necesita mucho sol y crece en cualquier tipo de suelo. Si la plantamos en jardín deberemos guardar una distancia entre los brotes de 20 cm ya que alcanzan una altura de al menos 60 cm.

No es una planta que soporte el trasplante, por lo que deberemos evitar

cogerla silvestre y utilizar mejor las semillas. Se le conoce como Falso anís.

Recolección: Se recoge cuando la planta tiene flor y las semillas se tiñen de castaño. En ese momento corte los tallos floridos y póngalos a secar. La recolección se hace en la temporada más cálida, cuando es rica en semillas y flores. Si la plantamos en primavera lo más probable es que ese verano ya la tengamos crecida. Se emplean los frutos.

Composición:

Aceite esencial, grasa y varios ácidos. **Acciones medicinales:**

Estimula la secreción de los jugos gástricos, combate la flatulencia y posee ligero efecto antiespasmódico. Combate las infecciones urinarias femeninas, bastando con un baño de asiento caliente, y refresca el aliento.

Otros usos: Hipo, estomatitis y vómito.

Toxicidad: No se conoce.

3.88. EQUINÁCEA

Echinacea angustifolia

Botánica: Se encuentra abundante en praderas húmedas de alta montaña y es originaria de América del Norte.

Flores y raíz

Composición:

Resina, equinaceína, equinacósido, inulina, glucosa, betaína, fructosa, fitolelanos y aceite esencial.

Usos medicinales: Antibiótica y antitérmica. Es un excelente antibiótico natural que estimula, además, el sistema defensivo.

Baja la fiebre, es antiinflamatorio y analgésico, pudiéndose emplear incluso en afecciones vírales.

Estimula la producción de interferón, inhibe las enzimas hialuronidasas en las bacterias, aumenta la actividad de los fagocitos séricos y tisulares, acelera y refuerza los fibroblastos, y eleva los niveles de properdina, indicador de la respuesta del organismo ante una infección.

Externamente conserva las mismas propiedades en gargarismos, heridas infectadas, quemaduras y como cicatrizante.

Puede producir sudor y un aumento de la saliva. Se puede emplear como preventivo de enfermedades infecciosas de invierno. Es eficaz en la inflamación de los ganglios linfáticos, los abscesos, mastitis, fiebre puerperal, erisipela, úlceras

varicosas.

Otros usos:

Se le ha encontrado sinergia con el tomillo.

Parece que puede ayudar a aumentar la cantidad de glóbulos rojos en los pacientes con cáncer que están siendo radiados. Es eficaz en las picaduras de insectos. Se recomienda emplear la raíz fresca. **Toxicidad:** No tiene toxicidad. **3.89.**

ERÍSIMO

Sisymbrium officinale

Botánica:

Pertenece a las Crucíferas, de tallo erecto de hasta 80 cm y pequeñas flores amarillas. Se la conoce como *Hierba de los cantores*, *Jaramago* o *Hierba de San Alberto* y tiene un periodo de floración muy amplio que llega desde marzo a septiembre. Sus mejores propiedades se encuentran en los meses de julio y agosto, aunque se hace imprescindible secarla rápidamente a la sombra y guardarla en frascos herméticos y opacos.

Recolección:

Se recoge toda la planta entre julio y agosto.

Partes utilizadas:

Hay que emplearla fresca, porque seca pierde casi todas sus propiedades.

Composición:

Mucílagos, dextrina, esencias, mirosina, pectina y glucósidos. **Usos medicinales:**

Es balsámico, antiinflamatorio, espasmolítico. Es el mejor remedio contra las afonías, incluso crónicas. Suaviza rápidamente la garganta y las cuerdas bucales. También alivia la bronquitis, el asma y facilita la expulsión de los cálculos biliares.

Otros usos: Es mejor comerla fresca en ensalada o utilizar su extracto. Tiene buenas propiedades contra el escorbuto.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

3.90. ESPINO BLANCO *Crataegus oxycantha* **Botánica:** Arbusto que puede alcanzar incluso los 10 m de altura, muy ramificado y dotado de fuertes espinas.

Las flores blancas se agrupan en pequeños corimbos y dan lugar al fruto, una avellana de color rojo, la cual está oculta en otro falso fruto ovalado. Se suele confundir con el Espino Albar (*Crataegus monogynata*) o Majuelo, el cual puede llegar a vivir hasta 300 años, aunque sus propiedades medicinales son menores.

Recolección: Se recogen sus hojas en casi todo el año, antes de su floración que es muy corta.

Partes utilizadas: Se emplean las flores.

Composición:

Contiene purinas, colina, ácidos triterpénicos, crataególico, flavonoides, quercetol, ácido caféico, antocianinas, histamina, aminopurinas, taninos y vitamina C.

Usos medicinales: Hipotensora, cardiotónica, calmante y antiespasmódico. Es el remedio de elección en toda la patología cardíaca, en especial la insuficiencia. Regula la tensión arterial alta y baja, la tensión descompensada y corrige las taquicardias y palpitaciones, especialmente de origen nervioso. Mejora la arteriosclerosis, el exceso de colesterol, y los espasmos vasculares. La corteza se empleaba contra la malaria. Su acción está más en la continuidad que en la dosis, ya que, dosis más altas no tienen mejores efectos.

Otros usos: Es una buena planta para elaborar deliciosos y útiles vinos medicinales. Con la madera se hacen útiles de torno y ebanistería. Se emplea contra el insomnio y los vértigos.

Toxicidad: No tiene toxicidad. A dosis altas puede originar bradicardia. **3.91.**

ESPINO AMARILLO

Hippophaë rhamnoides

Botánica:

También conocido como *Espino de Mar*, es un árbol pequeño de hoja caduca con una altura de hasta 8 metros. Sus ramitas contienen espinas y se le encuentra en suelos arenosos y a lo largo de las orillas de los ríos.

Recolección: Las pequeñas flores bisexuales se abren en abril. Los frutos naranjas permanecen en el árbol hasta pasada la primavera. **Partes utilizadas:**

Se emplean los frutos.

Composición: Vitamina C.

Usos medicinales:

Tiene propiedades astringentes y suavizantes de la mucosa intestinal. La riqueza tan alta en vitamina C lo hace idóneo para los casos en que se necesite un suplemento continuado de esta vitamina. Su pulpa, de sabor poco agradable, necesita endulzarse con miel, empleándose como preventivo de las enfermedades

invernales y la mayoría de las infecciones.

Otros usos:

También es eficaz para mantener la integridad de la pared vascular sanguínea, mejorar su permeabilidad y evitar las hemorragias por fragilidad. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad.

3.92. ESPIRULINA *Spirulina maxima* Botánica:

Pertenece al grupo de los cianófitos, la importancia dietética de estas algas verdeazuladas se descubrió en 1962, durante unas investigaciones realizadas en los lagos del valle de Texcoco, en Méjico. Se trata de una planta unicelular minúscula que crece en aguas saladas y alcalinas, y se cree que tiene ya tres millones de años, siendo anterior su existencia incluso a la de los insectos.

Partes utilizadas: Toda la planta

Composición:

Vitaminas, aminoácidos, proteínas, carotenos, mucílagos y ácidos grasos. También : ácido palmítico, esteárico, sitosterol y oleico, además de clorofila 600 mg/100 gr, carotenos, alcoholes triterpénicos, y estigmasterol.

Usos medicinales: Nutriente, anorexígeno. Calma el centro del apetito y por ello es un buen remedio contra la obesidad. Tiene efecto diurético y por su contenido nutritivo es adecuado para personas que necesiten suplementos sin que éstos les engorden. Tomado media hora antes de las comidas adelgaza, pero si se toma al terminar es posible que produzca el efecto contrario, ya que mejora la síntesis de las proteínas.

Otros usos: Tiene sinergia con el fucus en la obesidad. Se le han encontrado efectos como antioxidante y antimicrobiano, además de estimular la producción de melalina, favorecer el crecimiento, mejorar la memoria y la arteriosclerosis.

Toxicidad: No tiene toxicidad. **3.93. ESPLIEGO**

Lavandula latifolia

Botánica:

Subarbusto anual de ramas sin hojas hasta la parte basal, con hojas de color verde claro que terminan en lanza, llegando alcanzar el metro de altura. Las flores son violáceas y el fruto de color pardo oscuro. Crece espontáneamente en zonas de

litoral y montaña y se puede cultivar fácilmente.

Recolección: Se realiza en verano.

Partes utilizadas:

Se emplean sus flores antes de abrirse dejándolas a la sombra sin que la temperatura pase de 35° C.

Composición: Linalol, cumarina, tanino, saponina, heterósidos y acetato de linalino. **Usos medicinales:**

Es ligeramente sedante, antiespasmódica, diurética e hipotensora. Se emplea para moderar la irritabilidad, la agresividad y la neurastenia. Tiene efectos balsámicos y antisépticos en las afecciones del aparato respiratorio. También se emplea en hemicráneas, jaquecas, alergias y para mejorar la digestión en personas nerviosas. Externamente es muy eficaz para calmar dolores reumáticos, en las dermatosis y para la alopecia. La infusión sirve igualmente para lavar heridas, llagas, quemaduras y aliviar el dolor. Antiguamente se le consideraba un buen remedio contra la blenorragia.

Otros usos: Su aceite esencial puede emplearse para neutralizar el veneno de las víboras, aunque no es un efecto contrastado.

Toxicidad: No tiene toxicidad.

3.94. ESTRAGÓN

Artemisia dracunculus

Botánica:

Especie vivaz que se multiplica por raíz y división de matas, y que requiere un clima templado, tierra fértil, permeable y fresca, carente de arcilla.

Alcanza una altura de 60 cm y gran anchura, aunque hay que renovarlas cada cuatro años. Necesita mucho sol y un terreno de buen drenaje, así lograremos una planta enérgica, de gruesos espolones que utilizaremos después para la reproducción. En invierno agradece una adecuada protección. . Se le conoce también como Ajenjo y estragón ruso o francés.

Recolección:Se hace en primavera y verano, cada treinta días, cortando las ramas maduras cuando florece y separando después las hojas. Se secan en bastidores con fondo de tela mosquitera. Aunque las hojas carecen de olor, tiene un fuerte sabor, ligeramente amargo. Hay que manejarlas con cuidado, porque manchan.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas.

Composición: Contiene felandreno, acimeno, herniarina, estragol y terpenos. Yodo y vitaminas A y C.

Acciones medicinales:

Básicamente, se la reconoce como una especie culinaria estimulante del apetito y de las funciones digestivas. Internamente se administra en la anorexia, las digestiones lentas, la aerofagia, las infecciones intestinales, contra los parásitos intestinales y en las reglas dolorosas o irregulares. Aplicado localmente puede aliviar los dolores de muelas por su efecto anestésico, pero no tiene propiedades antibióticas. En estos casos se aplican las hojas machacadas directamente en la muela, aunque también puede emplear el extracto o la esencia empleando un algodón, aunque puede dar lugar a reacciones alérgicas en personas predispuestas. Se le conoce también como *Ajenjo* y estragón ruso o francés.

Toxicidad: No se le reconocen efectos en su aplicación externa. **4. RESUMEN** No es sensato extraer un principio activo de una planta medicinal, pues desequilibramos su acción. La mejor forma de emplear una planta medicinal es recién cogida de la tierra, viva.

La llegada de la medicina química, especialmente con los antibióticos y vacunas, ocasionó un abandono en el uso de las plantas medicinales, aunque ahora, afortunadamente, su eficacia e inocuidad las ha colocado en el lugar de honor.

La planta que hoy se emplea es la misma que emplearon con éxito nuestros ancestros, por lo que disponemos de millones de experiencias en todos los países del mundo. Hay plantas consideradas malas hierbas, como el diente de león y la verdolaga, que son tesoros para nuestra salud.

Con las raíces tostadas del diente de león y la achicoria, se preparan sucedáneos del café mucho más saludables.

Es importante recordar el nombre en latín de las plantas, pues así podremos identificarlas en los preparados comerciales del extranjero. **5. EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN**

1. ¿La planta medicinal tiene siempre la misma composición? SÍ NO
2. ¿La ebullición altera las propiedades de las plantas? SÍ NO
3. ¿Las raíces tienen principios medicinales más activos que las hojas? SÍ NO
4. ¿Hay plantas medicinales que se pueden comer en ensalada? SÍ NO
5. ¿Son comestibles los frutos del acebo? SÍ NO

6. ¿El ajo tiene propiedades antibióticas? SÍ NO
8. ¿Se deben comer alcachofas en la lactancia? SÍ NO
8. ¿La alfalfa es un alimento también para los humanos? SÍ NO
9. ¿El Fenogreco y la alholva son la misma planta? SÍ NO
10. ¿La bolsa de pastor y el alquejenje son la misma planta? SÍ NO

5.1 RESPUESTAS A LOS EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

1. NO, aunque ello no altera sensiblemente sus propiedades medicinales
2. SÍ
3. SÍ
4. SÍ, como el diente de león
5. NO, son muy tóxicos
6. SÍ, además de ser balsámico, antihelmíntico, hipotensor y diurético
7. NO, pues su sabor puede pasar a la leche
8. SÍ, una vez desprovista de la fibra bruta exterior
9. SÍ
9. NO

6. EXAMEN

1. Explica cómo se realiza una cocción
2. ¿Por qué no es recomendable consumir plantas que vengan ya trituradas?
3. ¿Cómo se prepara una infusión?
4. ¿Cuál es el mejor conservante para los extractos?
5. ¿Cuáles son las ventajas de los extractos?
6. ¿Cuándo se emplea la maceración?
7. Explica las virtudes de los jugos medicinales
8. ¿Cuál es el método más eficaz para obtener aceites esenciales?
9. ¿Cuál es la vitamina primordial en la acedera?
10. ¿Qué se elabora con la raíz de la achicoria?

PLANTAS MEDICINALES (SEGUNDA PARTE)

Objetivos de la lección

En esta segunda parte de la lección dedicada a las plantas medicinales más importantes, el alumno deberá volver a tener en cuenta los apartados dedicados a toxicidad y sinergia. Si bien ya sabemos que con los usos habituales, y siempre bajo asesoramiento de un experto herbólogo, las plantas medicinales no suelen tener efectos secundarios de importancia, es necesaria mucha prudencia cuando se administren a niños o enfermos graves.

También es importante que sepa cuáles son las mezclas más adecuadas, pues con frecuencia el uso de varias plantas mezcladas mejora más rápidamente las enfermedades. Las sinergias aquí resaltadas no son las únicas, pero representan las más eficaces y empleadas en todo el mundo

3.95. EUCALIPTO

Eucalyptus globulus Botánica:

Este árbol de grandes dimensiones, con tronco liso y recto, proporciona frutos en cápsula, en la cual se albergan las semillas. Procedente de Australia, es un árbol menospreciado y atacado por los ecologistas, los cuales le acusan de secar y empobrecer el terreno y destruir las especies autóctonas.

Lo cierto es que es un árbol muy útil para el hombre ya que su crecimiento es muy rápido, se aclimata a la mayoría de los lugares, es vigoroso y proporciona madera y esencias muy utilizadas.

Recolección: Se pueden recoger hojas en cualquier época del año.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas y frutos.

Composición:

Contiene aceite esencial con eucaliptol, pineno, aldehídos, canfeno, cetonas, taninos, azuleno y flavona.

Usos medicinales: Antiséptico, antifebril, balsámico e hipoglucemiante.

Es un clásico remedio en los resfriados, la sinusitis y las afecciones pulmonares. Se ha empleado contra la malaria y las fiebres de origen respiratorio e incluso contra las infecciones de orina por su efecto antiséptico.

Es ligeramente estimulante, mejora la gripe y despeja las vías respiratorias obstruidas.

Posee un efecto moderado contra la diabetes y los parásitos intestinales. **Otros usos:**

Externamente se emplea como ambientador, para desinfectar los lugares cerrados, para realizar vahos y en forma de pomada para dar fricciones, absorbiéndose muy bien a través de la piel.

Se puede emplear con éxito contra el Paludismo y enfermedades febriles de vías respiratorias.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

3.96. EUFRASIA *Euphrasia officinalis*

Botánica:

Planta de 25 cm de altura perteneciente a las Escrofulariáceas.

Se encuentra en lugares soleados, cerca de matorrales, al borde de bosques y brezales. Se aferra a las hierbas por medio de filamentos absorbentes. Tanto el tallo como las hojas están cubiertos de vello. **Recolección:** Flore de mayo hasta octubre.

Partes utilizadas:

Se emplean las flores.

Composición:

Tanino, aucubina, flavonoides, rinantina y alcaloides. **Usos medicinales:**

Astringente y antiinflamatoria. Es la mejor planta medicinal para el lavado de ojos, mucho más eficaz que la popular manzanilla. Descongestiona las inflamaciones de los párpados, de la córnea y del saco lagrimal.

Otros usos: También tiene efectos como descongestionante nasal y en las digestiones lentas. Se recomienda emplear solamente para lavados oculares. No es eficaz por vía interna para mejorar los problemas de los ojos.

Toxicidad:

Tiene toxicidad media por vía oral e inocua para lavados oculares. 3.97.

FRÁNGULA *Rhamnus frangula*

Botánica:

Conocida como *Arraclán*, es un arbusto perteneciente a las Ramnáceas.

Alcanza los tres metros de altura, tiene el tronco recto con corteza blanda de color gris claro y hojas ovales de borde liso. Las flores son blancas o rosas.

Necesita almacenarse durante un año para que se desarrolle una acción enzimática que forme los glucósidos antraquinónicos.

Recolección: Entre abril y junio, cuando la maduración es completa. **Partes utilizadas:**

Se emplea la corteza. **Composición:**

Compuestos antraquinónicos (emodol, crisofanol, frangulósidos A y B, frangularósidos, glucofrangularósidos). **Usos medicinales:**

Esencialmente en el estreñimiento.

Otros usos: También para provocar el vómito. **Toxicidad:**

No emplear más de cinco días seguidos. 3.98. **FRESNO**

Fraxinus excelsior

Botánica: Perteneciente a la familia de las Oleáceas, es un árbol que alcanza

los 20 metros de altura. De tronco recto y liso, ramas densas y hojas pequeñas, se le encuentra en el norte de España en lugares frescos cerca de los ríos.

Recolección: Los frutos maduran en otoño.

Partes utilizadas:

Se emplean la corteza de las ramas jóvenes y las hojas.

Composición: Quercetina, tanino, ácido málico, inositol, manitol, cumarina y flavonoides.

Usos medicinales:

Es antiinflamatorio, diurético, astringente y antifebril.

Se emplea en las afecciones reumáticas, tanto interna como externamente, en los traumatismos y en las disfunciones hepáticas.

También posee efectos para disolver cálculos renales y para eliminar el ácido úrico, aliviando la gota. Ayuda a controlar la obesidad, baja la fiebre, posee efectos tónicos y alivia las neuralgias.

Otros usos: Antiguamente se empleaba como antídoto contra el veneno de las víboras.

Con la madera se fabrican palos para la práctica de diferentes deportes, mangos de herramientas, bastones y percheros. **Toxicidad:** No se conoce. 3.99.

FUCUS

Fucus vesiculosus

Botánica: Conocida también como Encina de mar, es el alga más abundante en nuestras costas.

De color pardo, pertenece a la familia de las Feofíceas, se encuentra en la zona norte donde hay grandes mareas.

Su longitud puede alcanzar hasta un metro, por lo que unido a la gran cantidad de agua que contienen en ese momento tienen un gran peso que dificulta su extracción. **Recolección:** Se acumula en grandes cantidades en el fondo y son recolectadas mediante barcas adecuadas que tienen dispositivos para cortarlas allí mismo antes de subirlas a bordo.

Partes utilizadas: Toda la planta

Composición:

Cloro, calcio, sílice, hierro, yodo, potasio, bromo, magnesio, vitaminas A, C y

D, manitol, algina y laminaria.

Usos medicinales:

Remineralizante, anorexígeno, depurativo. Se emplea mundialmente contra la obesidad, el bocio, la celulitis, el hipotiroidismo y la bulimia.

Combate el exceso de colesterol. **Otros usos:**

Externamente se emplea en pomadas, geles y lociones para el tratamiento externo de la obesidad, teniendo un pequeño efecto liposoluble local.

Mejora la cicatrización de las heridas.

Internamente se emplea en tuberculosis cutánea, esclerosis vascular y tumefacción de los ganglios linfáticos.**Toxicidad:**

Su grado de toxicidad es bajo y depende de la sensibilidad del individuo al yodo. No es conveniente administrarlo en casos de hipertiroidismo, hipertensión arterial o nerviosismo.

3.100. FUMARIA

Fumaria officinalis Botánica:

Planta de 50 cm de alto perteneciente a las Papaveráceas. Tiene un desagradable olor, flores purpúreas de corolas de cuatro pétalos, agrupadas en espigas terminales en cuyo fruto hay una sola semilla.

Recolección:

Florece de enero a septiembre.

Partes utilizadas:

Se emplean las flores.

Composición: Flavonoides, alcaloides, ácido fumárico, fenólico, caféico y clorogénico.

Usos medicinales:

Excelente antihistamínico, y depurativo. Se emplea con éxito en la patología hepática, en las alergias, el reumatismo, los cálculos biliares y renales, y el asma. También se emplea para estimular la lactancia y como complemento en los tratamientos antidiabéticos.

En cirugía plástica se aplica directamente para evitar cicatrices.

Baja las transaminasas y el ácido úrico en sangre.

Otros usos: Como diurética, hepática y laxante.

Toxicidad: No tiene toxicidad.

3.101. GATUÑA

Ononis spinosa

Botánica: Se trata de un arbusto perteneciente a las leguminosas Papilionáceas que alcanza los 70 cm de altura.

De tallo pequeño y espinoso, tiene flores rojas o rosas reunidas en pequeños racimos.

Recolección: Florece durante todo el verano.

Partes utilizadas:

Se emplea la raíz.

Composición: Espirosina, transanetol, onocerina, ononina, mentol y taninos. **Usos medicinales:**

Diurética y astringente. Se emplea en cistitis, litiasis renal, coleditiasis, falta de orina y reumatismos. Provoca sudor, facilita la emisión de bilis y es astringente. **Otros usos:** Externamente se emplea para faringitis. No aplicar externamente en heridas.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

3.102. GAYUBA

Arctostaphylos uva ursi Botánica:Pequeño arbusto de las Ericáceas, de ramas rectas o rastreras, muy flexibles y cubiertas de pelusilla.

Recolección:

Florece entre mayo y junio y en otoño maduran los frutos.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas.

Composición:

Pigmentos flavónicos, triterpenos, alantoína, uvaol, materias grasas, ceras y resinas. Taninos, glucósidos y arbutósido. Al eliminarse por vía renal los glucósidos liberan hidroquinona y metilhidroquinona, ejerciendo así su efecto desinfectante.

Usos medicinales:Es astringente, diurética, bactericida y cicatrizante. Especialmente para infecciones e inflamaciones de las vías urinarias, sobre todo si la orina es alcalina. Aumenta la eliminación de orina de una manera suave, siendo muy eficaz para el tratamiento de la incontinencia urinaria. Elimina las arenillas de los riñones y alivia las prostatitis. Las dosis deben ser continuadas y durante pocos días, especialmente para aprovechar adecuadamente su efecto antibiótico.

Por la presencia de taninos, se le atribuyen propiedades antitumorales, aunque existen controversias sobre ello.

Otros usos:

Externamente se emplea para lavar heridas y úlceras por decúbito. Tiene sinergia con la Grama en las infecciones urinarias. Aplicada localmente alivia la mastitis de las vacas. Se emplea para dar aroma al tabaco de pipa.

Toxicidad: Aunque no tiene toxicidad no administrar durante el embarazo ni en presencia de nefritis. Su contenido en abundantes taninos puede irritar la mucosa gástrica en tratamientos prolongados. No consumir simultáneamente alimentos ácidos.

Importante: puede colorear la orina, aunque este efecto no altera sus propiedades. **3.103. GENCIANA**

Gentiana lutea Botánica:

Crece espontánea en lugares altos de montaña o en valles nevados. Puede alcanzar el metro de altura con un tallo erguido y liso. Sus hojas son ovales, puntiagudas y con cinco nervios. Las flores amarillas se reúnen en las axilas de las hojas más altas y el cáliz está dividido en cinco pequeños dientes. Pertenece a la familia de las Gencianáceas.

Recolección:

Se pueden recoger hojas en cualquier época del año.

Partes utilizadas: Se emplean las raíces.

Composición: Genciana, genciopirina, azúcares, tanino, lípidos y pectina. **Usos medicinales:**

Tiene buena reputación como aperitivo, empleándose por este motivo en la fabricación de licores. Se emplea con éxito en la anorexia rebelde y para favorecer la digestión. Es tónico general y ayuda a bajar la fiebre.

Estimula la función biliar, ayuda a engordar y a formar sangre nueva, es antiinflamatoria, ligeramente hemostática y aumenta la formación de glóbulos blancos.

Otros usos:

Tiene sinergia con la alcachofa. Es eficaz contra la malaria. **Toxicidad:**

Su grado de toxicidad es bajo. A dosis altas puede producir vómito e hipertensión. No administrar a mujeres lactantes puesto que el sabor puede pasar a la leche. **3.104. GERANIO**

Pelargonium graveolens Botánica:

El geranio forma arbustos de 90 cm con hojas dentadas de color verde. Sus flores habitualmente son rosas que brotan en verano y necesitan un suelo bien drenado algo fértil. En condiciones favorables pueden crecer muy rápido y dar una gran fragancia.

Recolección:

Se multiplican por esquejes, los cuales se toman de las plantas a finales del verano. No debe trasplantarse al exterior si hay riesgo de heladas y si es así es mejor ponerlas en tiestos protegidos del frío.

Los esquejes agradecen una tierra arenosa, pero no hay que obtenerlos dejando los tallos demasiado cortos.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas y flores.

Composición: Contiene alcohol de feniletil, citronella, geraniol, linalol y terpinol.

Acciones medicinales:

Se le reconocen acciones como hemostático, cicatrizante, antiséptico, hipoglucemiante y anticanceroso general.

Para la limpieza de la piel, antitumoral, obesidad, reafirmación del busto, ansiedad y debilidad. Internamente es un moderado antidiabético, controla la tendencia a las hemorragias y las úlceras, así como tiene algunas acciones contra la esterilidad y la astenia.

Otros usos:

En uso externo es un buen ahuyentador de las avispas, mejora las varices y sabañones, así como alivia el herpes, las úlceras por decúbito y las aftas bucales. **Toxicidad:** No se conoce. **1.1 GINKGO Ginkgo biloba Botánica:**

Se trata del único ejemplar de la familia de las Ginkgoáceas. Se le reconocen ejemplares en el Terciario y se le considera un fósil viviente único. Original de China y Japón, en donde era un árbol sagrado que adornaba palacios y templos, ahora está extendido por toda Europa. Tiene un diámetro de 2 metros y alcanza los 30 metros de altura.

Recolección: Las hojas cambian de color antes de su caída en otoño. Sus frutos despiden un olor desagradable cuando caen al suelo. **Partes utilizadas:**

Se emplean las hojas.

Composición: Antocianinas, flavonoides y ginkgólidos. **Usos medicinales:**

Excelente venotónico en varices y hemorroides. Mejora la circulación cerebral, la insuficiencia circulatoria y la fragilidad capilar. Especialmente importante en ancianos.

Otros usos:

Eficaz afrodisíaco por un aumento del volumen sanguíneo en los cuerpos cavernosos del pene.

Toxicidad: No tiene toxicidad.

1.2. GINSENG

Panax quinquefolium

Botánica:

Planta aromática de la familia de las Araliáceas de flores amarillas y frutos rojos. La raíz adopta formas caprichosas que se parecen a cuerpos humanos.

Recolección: La raíz de seis años

Partes utilizadas: Se emplea la raíz de seis años.

Composición:

Ginsenósidos, panaxósidos, ácido panáxico, saponina, fosfatos, estrógenos y las vitaminas C y B.

Usos medicinales:

Estimulante nervioso, hormonal y muscular, así como hipoglucemiante ligero, antiespasmódico y afrodisíaco. Es la planta medicinal más utilizada en todo el mundo y de la que todavía no conocemos todas sus propiedades. Se emplea con éxito en los decaimientos, agotamiento nervioso, estrés, fatiga intelectual, mala memoria y riego sanguíneo cerebral disminuido. También para corregir los problemas nerviosos y hormonales de la menopausia, para aumentar las defensas inespecíficas, en la disminución prematura de la potencia sexual, como regulador de la presión sanguínea y en las diabetes no estabilizadas.

Su efecto en la diabetes es intenso, pero dura apenas seis horas **Otros usos:** No se recomiendan dosis diarias superiores a los dos gramos, aunque se han logrado resultados óptimos en casos de insomnio empleando cinco gramos/día. En el mercado se encuentran preparados adulterados con azúcar y raíces de menos de seis años.

Toxicidad:

A pesar de que no tiene toxicidad, no hay que sobrepasar la dosis de dos gramos diarios.

1.3. GIRASOL *Helianthus annuus***Botánica:**

Planta herbácea de gran tamaño y tallo recto, que se cultiva como planta

oleaginosa y forrajera en todo el mundo, aunque originariamente es de Estados Unidos. La parte inferior del tallo se cubre de grandes hojas y posteriormente se forma en su extremo una cabezuela compuesta de lígulas amarillas y de flores tubulares de color marrón.

Recolección:

Cuando las semillas están maduras hay que quitarle la cabeza y obtener las pipas frotando suavemente con la mano.

Partes utilizadas: De cada planta podremos obtener medio kilo de semillas.

Composición:

Fitosterina, quercetina, betaína, colina, antocianos, fósforo y calcio en las flores. Acido linoleico, oleico, palmítico, esteárico, lecitina y ácido aféico en las semillas.

Usos medicinales:

Combate la fiebre de cualquier origen, baja el colesterol y elimina los parásitos intestinales.

Se emplea como alimento ocasional, aunque no por ello sus semillas dejan de tener importantes efectos terapéuticos, especialmente para bajar las cifras altas de colesterol gracias a su gran cantidad de ácidos grasos esenciales.

Las hojas y flores en infusión bajan la fiebre en las enfermedades de vías respiratorias, en la malaria y disgregan las concentraciones de pus. Calman la tos, son antiinflamatorias, diuréticas y en uso externo se puede emplear su aceite para casos de reumatismo, esguinces y torceduras.

Otros usos:

Sus cabezuelas pueden contener más de mil semillas, las cuales, tostadas, pueden constituir un excelente café o chocolate.

Precaución: el consumo habitual de semillas de girasol puede ocasionar contracturas musculares intensas en la zona renal y pinzamientos vertebrales.

Toxicidad: No tiene toxicidad.

1.4. GORDOLOBO *Verbascum thapsus* Botánica:

Planta de la familia de las Escrofulariáceas, de tallo erecto de casi un metro de altura. Las hojas son verde amarillento, largas y grandes, y las flores amarillas. Toda la planta está cubierta de una pelusilla viscosa.

Recolección:

Durante el verano.

Partes utilizadas: Las flores hay que guardarlas en frascos perfectamente tapados y opacos.

Composición:

Taninos, glucósidos, saponinas, mucílagos, carotenos, flavonoides y harpagósido.

Usos medicinales:

Balsámico, emoliente y expectorante. Se emplea preferentemente en las afecciones pulmonares, en amigdalitis y faringitis. Mejora el asma y las diarreas. **Otros usos:**

Externamente se emplea en dermatosis, prurito, escoceaduras, hemorroides y neuralgias.

Toxicidad:

Las flores no tienen toxicidad, pero sí las semillas. **1.5. GRAMA**

Agropyron repens Botánica:

Esta Gramínea crece en lugares arcillosos sin cultivar y a lo largo de cualquier muro. De sus rizomas rastreros salen tallos verticales de 80 cm de altura. **Recolección:** Floración entre mayo y agosto. **Partes utilizadas:**

Se emplea el rizoma seco o fresco

Composición: Contiene potasio, sílice y fructosanos. **Usos medicinales:**

Diurética. Es un buen remedio para las infecciones urinarias. Aumenta la cantidad de orina, calma los dolores en la cistitis y ayuda a eliminar los cálculos renales. Mejora, por tanto, la gota y el reumatismo.

Otros usos: Se le han encontrado efectos positivos en las hepatopatías. Tiene sinergia con la Gayuba.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.6. GRINDELIA**Grindelia robusta Botánica:**

Subarbusto perenne que mide cerca de un metro y tiene hojas dentadas, rígidas, triangulares y terminadas en punta. Las flores tienen la cabezuela amarilla, con brácteas en varias capas.

Se encuentra preferentemente en América en lugares áridos o con sal. Pertenece a la familia de las Compuestas.

Partes utilizadas: Se emplean las sumidades floridas. **Composición:**

Cumarinas, saponinas, ácidos fenólicos, fórmico, proteínas, grindelina, resina, flavonoides, borneol y taninos.

Usos medicinales: Bactericida, antiespasmódica, balsámica y antitusígena. Es un excelente remedio en las afecciones bronquiales, enfisema, asma y tos irritativa, además de ser un excelente tónico vascular poco utilizado. Refuerza la fragilidad capilar, mejora la permeabilidad y la esencia tiene un fuerte poder bactericida en la patología bronquial.

Otros usos:

Externamente se puede emplear para la piel irritada. Tiene sinergia con la Drosera en afecciones que cursen con tos y disnea. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad. Su uso continuado produce bradicardia. **1.7. GROSELLERO NEGRO Ribes nigrum**

Botánica:

Arbusto perteneciente a las Saxifragáceas, que crece en lugares húmedos y elevados. Su tallo es erecto, con hojas grandes con la cara inferior cubierta de vesículas amarillas. Los frutos son bayas negras, moteadas de amarillo, agrupados en racimos.

Se conocen un centenar de especies.

Recolección: En abril y mayo las flores, y al final del verano los frutos. **Partes utilizadas:**

Se emplean los frutos y las hojas.

Composición:

Pectina, mucílagos, vitaminas A, B1, B2 y C, sales minerales. También ácidos málico, cítrico y succínico.

Usos medicinales:

Las hojas y los brotes son diuréticos y los frutos, venotónicos. Se emplea como antiséptico de las vías respiratorias y como antiinflamatorio.

Es estimulante de las suprarrenales, antialérgico eficaz, mejora la agudeza visual y mantiene la pared venosa en buen estado. Vitamínico y nutritivo, es buen antirreumático y diurético suave.

Localmente se emplea la pulpa fresca para aplicar en quemaduras, pues quita el dolor e impide la formación de llagas. **Otros usos:**

Es un buen remedio para emplear en homeopatía. Con los frutos se prepara un zumo dulce. **Toxicidad:** No tiene toxicidad.

1.8. HAMAMELIS

Hammamelis virginiana

Botánica:

Pertenece a la familia de las Amamelidáceas. Se trata de un árbol pequeño con hojas alternas, de peciolo corto y de forma romboide con fuertes nervios que sobresalen por la cara inferior. Las flores tienen cortos pedúnculos y cuatro sépalos. Tiene un gran parecido con el Avellano aunque sus flores aparecen cuando se han caído las hojas.

Los frutos se confunden por ello con las avellanas y cuando maduran estallan y expulsan fuertemente las semillas. En América se le considera una planta embrujada.

Recolección: En otoño e invierno.

Partes utilizadas: Se emplean las flores.

Composición:

Leucoantocianinas, quercetol, taninos, colina y saponinas. **Usos medicinales:**

Astringente, hemostática y venotónica. Es un remedio tradicional en las enfermedades venosas, incluso por vía externa. Es antihemorrágica moderada, mejora la circulación, la pared vascular y levemente vasoconstrictora. Externamente tiene un ligero poder bactericida. Se conoce también como Flor de invierno o Vara Mosqueada y se le atribuyen también propiedades para el tratamiento externo de las heridas, especialmente cuando hay picaduras de insectos, en los picores intensos y las dermatitis. En gargarismos tiene una gran eficacia para los dolores de garganta y las heridas de la boca, debiendo emplear en estos casos una cucharadita de corteza por cada taza de agua hirviendo y dejar reposar durante 10 minutos.

Otros usos: Tiene sinergia con la Milenrama en la patología venosa. Se emplea como colirio en conjuntivitis, aunque no es una solución idónea. También es eficaz contra la hipersecreción nasal.

Toxicidad: No tiene toxicidad.

1.9. HARPAGOFITO (Garra del diablo) *Harpagophytum procumbens*

Botánica:

Pertenece a las Pedaliáceas. Se trata de un fruto ramoso y leñoso equipado

con barbas que parecen una garra. Crece en terrenos arenosos y arcillosos, junto a los caminos. Los brotes salen de la raíz primaria y yacen sobre el suelo.

Se cultiva industrialmente en países africanos en terrenos muy profundos de suelo arenoso y arcilloso, generalmente cerca de los caminos que bordean lugares húmedos. Los brotes salen de una raíz tuberosa primaria de hasta 150 cm de largo que se arrastra por el suelo.

Sus hojas son pecioladas, erectas y lobuladas, mientras que de las axilas crecen flores de un color púrpura intenso similares a las del Digital.

A lo largo de los bordes de las raíces existen unas protuberancias que se enganchan a las patas de los animales y gracias a ello se diseminan sin problemas.

En las raíces secundarias es donde se encuentran la mayor cantidad de principios medicinales activos, pero se hayan al menos a 60 cm de profundidad y en ocasiones pueden llegar al metro.

Recolección: Se recolectan las yemas y las raíces superficiales.

Partes utilizadas: Yemas y raíces

Composición: Procúmbico, harpagoquinona, harpagósido, harpágido, flavonoides, esteroides, estaquiosa y ácidos triterpénicos.

Usos medicinales:

Antiinflamatorio. Es el remedio natural más empleado en las afecciones reumáticas, superando en la mayoría de los casos a los compuestos químicos. Su ausencia de efectos secundarios y el hecho de que la curación llegue por la regeneración y no por el efecto analgésico, le hacen ser un antirreumático de primer orden.

Tiene efectos analgésicos moderados y es eficaz en artrosis, artritis reumatoide y gota.

No solamente se tolera bien a nivel gástrico sino que ejerce un efecto favorable en las afecciones gastrointestinales.

Otros usos:

Mejora las neuralgias, la prostatitis, el adenoma de próstata y el exceso de colesterol. También en litiasis renal. **Toxicidad:** Aunque no tiene toxicidad no administrar en el embarazo. **1.10. HELECHO MACHO**

Dryopteris filix mas

Botánica:

Crece en bosques de forma desordenada hasta una altura de un metro o más. La reproducción se realiza mediante pequeñas vesículas situadas en el envés de las frondas. Pertenece a las Polipodiáceas. El rizoma recolectado junto con sus hojas, se limpia profundamente y se le despoja entonces de sus partes verdes y sus raíces, poniéndolo a secar a la sombra a 35°. Poco a poco se va oscureciendo y es cuando se le extraen los principios medicinales que se emplean en uso externo en humanos y en veterinaria en uso interno para eliminar gusanos intestinales.

Recolección:

Se recolecta en mayo.

Partes utilizadas: Se emplea el rizoma antes de su desarrollo total. **Composición:**

Aspidinol, aspidina, filicina y ácido flavaspídico.

Usos medicinales: Antihelmíntico.

Otros usos: Se pueden elaborar confortables cojines y almohadas con los frondes.

Toxicidad:

Su grado de toxicidad es medio. No emplear en embarazadas, ni en cardiópatas.

1.11. HELENIO *Inula helenium* Botánica:Suele estar presente en los jardines, mezclado con arbustos que le protegen y rodeado de hierba. De bella presencia y 1,8 m de altura, esta planta da flores similares a las margaritas, aunque de un diámetro de 7,5 cm. Agradece un suelo húmedo pero no encharcado y un lugar soleado.

Recolección:

El trasplante se hace en primavera, bien sea utilizando semillas o por división y conviene regarlo en tiempo seco. Tarda tres años en desarrollarse plenamente. **Partes utilizadas:**

Se emplean las raíces.

Composición:

Azuleno, inulina, helenina, mucílagos y fructosanos. **Usos medicinales:**

Estomacal y antitusígena. Tiene efectos benéficos en infecciones de vías respiratorias. También mejora las funciones biliares, es diurética, ligeramente hipotensora y elimina parásitos intestinales. Favorece el sueño.

Otros usos:

Externamente se emplea para calmar el picor de piel, eliminar hongos y para lavar heridas y úlceras.

Toxicidad:

No tiene toxicidad. No emplear en diabéticos.

1.12. HEPÁTICA

Hepatica nobilis Botánica:

Planta herbácea de las Ranunculáceas, de rizoma escamoso y flores azules. Se encuentra en bosques y matorrales de zonas húmedas y templadas.

Recolección: Las hojas en abril y junio, y las flores en marzo y abril. **Partes utilizadas:**

Se emplean las hojas.

Composición:

Contiene hepatrilobina y protoanemonina, mientras que las raíces son ricas en saponina y emulsina. También contiene anemonol que se transforma en anemonina cuando se seca.

Usos medicinales: Mejora levemente las hepatopatías. Es diurética, vulneraria y antiinflamatoria. Empleada antiguamente con éxito para tratar las enfermedades hepáticas actualmente se la utiliza muy poco a causa de lo delicado de su dosificación. Descongestiona el bazo. Alivia los cólicos hepáticos y biliares y en homeopatía se emplea para bronquitis.

Otros usos: Externamente se emplea la pulpa para eliminar la acumulación de líquidos en las extremidades y abdomen, aunque no hay que aplicarla directamente sino a través de un paño. Friendo las hojas con aceite se puede utilizar para lavar heridas. Hay que utilizar las hojas totalmente secas, ya que, cuando aún están frescas poseen efectos tóxicos. La dosis en infusión debe ser muy pequeña.

No obstante, la planta pulverizada hay quien la utiliza para curar hernias intestinales mediante la toma de la hoja seca pulverizada. **Toxicidad:** Su toxicidad es media, especialmente la planta fresca. Utilizarla solamente seca salvo en problemas de piel.

1.13. HIDRASTIS *Hydrastis canadensis*

Botánica:

Pertenece a las Ranunculáceas y posee numerosas raíces grises y amarillas, de rizoma nudoso, con hojas palmadas y flores rojas. Se le conoce como Sello de oro. **Recolección:**

Su mejor hábitat son las zonas silvestres del Canadá y Estados Unidos. **Partes utilizadas:** Se emplea el rizoma

Composición:

Hidrastina, berberina, meconina, canadina, fitosterina, grasas, resina, almidón, aceite esencial, azúcar y albúmina.

Usos medicinales: Estimula los músculos uterinos. Antihemorrágico en metrorragias y heridas. También en hemorroides, como estimulante de las defensas, y en las diarreas infecciosas. Estimula la secreción de bilis y ayuda por ello a la digestión de las grasas.

Otros usos:

Antisecretor nasal, leucorreas, prurito vaginal, aftas y úlceras de la mucosa bucal, inflamación de los párpados, contra la ocrea y como ayuda en el cáncer. **Toxicidad:** No emplear prolongadamente. **1.14. HIEDRA**

Hedera helix

Botánica:

Arbusto sarmentoso de las Araliáceas, siempre verde, que crece en muros y se afianza a los troncos de los árboles. Las bayas son venenosas. **Recolección:**

De hoja perenne.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas.

Composición:

Tanino, foliculina, flavonoides, rutina, lactonas, inositol y sales.

Usos medicinales: Expectorante, antiespasmódica y vasoconstrictora. Solamente para uso externo en varices, cicatrización de heridas, neuralgias y celulitis.

Otros usos: Externamente tiñe el cabello y los tejidos de negro.

Toxicidad: Su toxicidad es media por vía oral. No ingerir, especialmente las bayas. Es abortiva.

1.15. HIERBA DE SAN ROBERTO**Geranium robertianum Botánica:**

No confundir con la *Cicuta roja*. Se trata de una Geraniácea de tallo veloso, ramificado, con flores violáceas. Crece en los matorrales a lo largo de cercas y despiden un mal olor. **Recolección:**

La floración es entre mayo y septiembre.

Partes utilizadas: Se emplea su tallo con flores.

Composición:

Linalol, terpineol, geraniol y citronelal. Resina, taninos y geranina. **Usos medicinales:**

Es astringente, antihemorrágica y antiinflamatoria. Es adecuada para las menstruaciones abundantes y las metrorragias, así como en las hemorragias digestivas.

Localmente se usa para enjuagues de boca en aftas, encías sangrantes y estomatitis. También para lavados de heridas sangrantes, contusiones y para mejorar la cicatrización de las llagas varicosas o por decúbito. Regenera la sangre.

Otros usos:

Externamente es eficaz para afecciones oftálmicas como blefaritis y conjuntivitis, también en amigdalitis, eczemas y neuralgias faciales. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad. No tocar el jugo fresco.

1.16. HIERBA LUISA *Lippia citriodora*

Botánica:

Pertenece a las Verbenáceas y puede alcanzar los 60 cm de altura.

De hojas lanceoladas y flores agrupadas en espiga, tiene un agradable olor a limón. **Recolección:**

Se recolectan las flores en primavera.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas secadas a la sombra.

Composición: Limoneno, terpineol, citral, linalol, cineol y cariofileno. **Usos medicinales:**

Espasmos gástricos, gastritis, dispepsias, gases intestinales, vómitos, úlceras duodenales, jaquecas y dismenorreas. **Otros usos:**

Se aplica localmente en los dientes doloridos. **Toxicidad:** No tiene toxicidad.

1.17. HIGUERA

Ficus carica

Botánica:

Fruto de la higuera y presente en los países mediterráneos desde hace siglos, proporciona un fruto muy carnoso, de piel blanda y lleno de semillas.

Pertenece a la familia de las moráceas, se recolecta el fruto maduro en septiembre y se puede almacenar seis meses más colgado o extendido. **Recolección:**

Se recolecta el fruto maduro en septiembre y se puede almacenar seis meses más, colgado o extendido.

Partes utilizadas: Frutos y hojas **Composición:**

Hierro, calcio, manganeso, bromo, azúcares, proteínas y vitaminas. El látex

contiene diastasa, amilasa y proteasa. Es rico en azúcares y mucílagos. También contiene pectina, ácidos orgánicos, grasa, albúmina y vitaminas A, C, B, hierro, fósforo y calcio.

Usos medicinales:El fruto es laxante, energético y bronquial. Muy eficaz cocido con leche o vino para suavizar la mucosidad, facilitando, además, su expectoración. Su gran aporte calórico contribuye al rápido restablecimiento de las enfermedades broncopulmonares y sus mucílagos suavizan todas las mucosidades. Eficaz también en laringitis, faringitis, estreñimiento e irritaciones gástricas.

Es muy recomendable para deportistas, ya que además de energético favorece la recuperación muscular; mantiene en buen funcionamiento el sistema gástrico e intestinal y posee un razonable efecto diurético.

Otros usos:Externamente se emplea el látex contra las verrugas, para ablandar la carne y para calmar la picadura de los insectos. Las hojas tiñen de negro los cabellos, aunque hay que aplicarlo con moderación.

El jugo posee propiedades anticancerígenas y reduce al calor interno. Los higos frescos se pueden poner directamente sobre los forúnculos o úlceras bucales y también son adecuados después de comer para asegurarse una buena digestión.

Toxicidad:

No tiene toxicidad. **1.18. HINOJO**

Foeniculum vulgare Botánica:

Planta perenne de hasta 1,8 m de altura, con largas hojas basales divididas en filamentos; sus tallos son resistentes al viento, coronados por diminutas flores amarillas.

Se consume también como hortaliza, crudo o cocido. De propiedades medicinales muy acreditadas en la antigüedad, ahora es apenas una hierba para dar sabor a los guisos o para enmascarar las infusiones.

Si las plantamos en macetas será mejor tenerlas en un lugar protegido, pero donde les dé el sol, cardando los frutos y secándolos a la sombra. Se planta en otoño a antes de la primavera, en tierras de buen drenaje, al sol.

Recolección:

Aparte de necesitar sol no requiere más cuidados, adaptándose incluso a terrenos pobres.

Dura cinco años pero su riqueza en semillas es tal que no hay problema de agotarla. Estas se siembran a una distancia de 40 cm a poca profundidad. **Partes utilizadas:** Se emplean las semillas.

Composición:

Cumarinas, umbeliferona y bergapteno en la raíz.

Glúcidos, lípidos, prótidos, cumarinas y esencia en los frutos. Flavonoides y esencia en las hojas.

Usos medicinales:

Es carminativa, emenagoga, expectorante y antiespasmódica.

Sus semillas machacadas se emplean ampliamente para saborizar platos y facilitar su digestión. También para corregir los gases intestinales, evitar los espasmos y como aperitivo.

Posee propiedades importantes como expectorante y mucolítico, para estimular la menstruación y aumentar la diuresis.

Otros usos: Su efecto como estimulante del sistema nervioso es alto, por lo que hay que emplearlo con medida en niños pequeños.

Tiene aplicaciones en el cáncer de próstata y por su contenido en estrógenos puede ser empleado en terapias adecuadas.

Toxicidad:

No tiene toxicidad, pero su esencia no debe emplearse en niños, ni en hepáticos o embarazadas. No emplear en animales guardianes; les vuelve miedosos. **1.19. HIPERICÓN *Hypericum perforatum* Botánica:**

Se conoce también como *Corazoncillo* o *Hierba de San Juan*. Se trata de un arbusto de la familia de las Gutíferas, de tronco rígido y ramificado de hasta 50 cm de altura. Las hojas dispuestas dos a dos están punteadas de manchitas que se ven al trasluz. Las flores son amarillas con cinco pétalos que simulan una estrella.

Recolección:

Se recolecta al terminar la floración en el verano.

Partes utilizadas: Se emplean las flores y las hojas.

Composición: Contiene hipericina, hiperósido, rutina, aceite esencial, tanino, flavonoides y quercetol.

Usos medicinales:

Sedante, astringente y vulnerario. Es el mejor antidepresivo natural que

existe, sin que tenga efecto excitante. Corrige la ansiedad, las taquicardias y las neurosis. Mejora las funciones biliares, las varices y las neuralgias.

Otros usos: Externamente es un remedio natural contra las quemaduras, las heridas, contusiones y llagas. Con las flores se prepara un delicioso vino medicinal para combatir los decaimientos.

Toxicidad:

Su grado de toxicidad es bajo, aunque puede ser fotosensible. No tomar el sol cuando se emplea tanto por vía interna como externa.

1.20. HISOPO

Hyssopus officinalis Botánica:

Subarbusto de hojas de fuerte aroma que se abren en espigas de 40 cm de longitud, con flores de color azul, rosa o blancas. Se puede sembrar mediante semilla o por división en primavera, aunque los esquejes agarran mejor en verano. Es necesario un suelo bien drenado, pero se adaptan a suelos pobres arenosos o alcalinos. Necesita un lugar soleado y la poda se hace en primavera a 5 cm del suelo.

Partes utilizadas:

Se emplean las flores y hojas secadas rápidamente. **Composición:**

Contiene un aceite esencial con tujona, marrubiína, ácido caféico, clorogénico, rosmarínico, flavonoides, fitosterol, triterpenos y colina

Usos medicinales: Es antiséptico, balsámico, emenagogo. La esencia es uno de los remedios más rápidos para cortar las crisis alérgicas. Mejora el asma, las bronquitis, la tos y la gripe.

Otros usos:

En infusión es útil para las digestiones lentas, los gases y la falta de apetito.

Toxicidad:

Su toxicidad es baja. No administrar en el embarazo, ni en individuos epilépticos o muy nerviosos.

1.21. JENGIBRE

Zingiber officinale

Botánica: Se trata de una planta que crece abundante en el Caribe, África occidental y Extremo oriente.

Recolección:

Debe cultivarse solamente en países tropicales

Partes utilizadas: Se emplea la raíz

Usos medicinales:

Alivia las náuseas y los mareos producidos por los viajes, también los vómitos matutinos de embarazada, y aquellos que son ocasionados por intolerancias medicamentosas.

Es antiespasmódico, mejora la digestión de las grasas, y se emplean en las enfermedades producidas por frío, pues genera calor interno. Se le atribuyen propiedades para estimular las defensas, como antiinflamatorio y para reducir el colesterol y la hipertensión.

Otros usos:Previene la formación de coágulos en la patología arterial. Para aliviar dolores de garganta, chupar un trozo de jengibre. Externamente se emplea su aceite para sabañones, enfriamientos renales y enfermedades reumáticas.

Toxicidad:

Estimula la menstruación, por lo que no debe ser empleado durante el embarazo. Puede ocasionar, igualmente, acidez estomacal.

1.22. JUDÍA *Phaseolus vulgaris* Botánica:Introducidas en Europa en el siglo XVI, tienen forma cilíndrica y en ocasiones planas, pudiéndose desarrollar rectas o ligeramente enrolladas. Esta planta anual apenas llega a superar los 50 cm de altura, salvo que logre trepar, circunstancia ésta que es la más adecuada para la recolección escalonada.

La tierra debe ser fértil, poco ácida, ligeramente húmeda y con una temperatura ambiental superior a los 10 grados. Se siembran en primavera y se pueden recolectar tres meses después.

Recolección:

Se siembran en primavera y se pueden recolectar tres meses después. **Partes utilizadas:** Se emplean las vainas.

Composición:

Contienen calcio, hierro, yodo, vitaminas A, B y C, así como mucha clorofila. Pobres en calorías, apenas 18 por 100 gr, contienen un 87% de agua, 0,2% de grasas y un 2% de celulosa.

También azúcares, tirosina, alantoína, inositol, arginina. **Usos medicinales:**

Es diurética, energética e hipoglucemiante. Se emplea en casos de celulitis, retención urinaria y presencia de albúmina en la orina. Como depurativo en enfermedades de piel y reumáticas.

En las diabetes leves o que no requieran insulina. Es ligeramente hipotensora.

Otros usos:

Tiene sinergia con los estigmas de maíz en la celulitis.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.23. LAUREL

Laurus nobilis

Botánica:

Aunque su uso ha sido desplazado casi exclusivamente a la cocina, como especia, también posee interesantes cualidades medicinales. En la época de la dominación romana se usaba para destacar la cabeza de los triunfadores y los poetas, constituyendo un galardón máspreciado que los trofeos materiales. Su reproducción puede hacerse mediante esquejes, aunque obtendremos beneficios más inmediatos si compramos un arbolito pequeño. Se desarrolla en tierra húmeda, con buen drenaje, al sol y sitios abiertos.

Recolección:

Se recolecta en verano.

Partes utilizadas:

Se emplean sus hojas que se secan con facilidad y se conservan muchos meses.

Composición: Eugenol, cineol y taninos en las hojas.

Cineol, linalol, geraniol, ácido linoleico, palmítico y oleico en los frutos. **Usos medicinales:**

De uso preferentemente culinario se le considera una planta antiespasmódica y digestiva, con ligero poder analgésico. Es sedante de la tos, calma los dolores gástricos y los vómitos de origen digestivo.

Regula las palpitations cardiacas y suaviza las crisis asmáticas.

Otros usos: Externamente es eficaz para anular el sudor excesivo de los pies, en las dermatosis y los picores de piel.

Es repelente de las cucarachas y de los gorgojos.

Toxicidad:

La variedad *Laurel cerezo* es sumamente tóxica y no debe ser empleado por su contenido en ácido cianhídrico, salvo por un especialista.

1.24. LAVANDA

Lavandula angustifolia *Lavandula officinalis* (Ver Espliego)

Levisticum officinale

Botánica: También se conoce como *Apio silvestre*. Se cultiva en huertos de zonas altas de montaña.

Recolección:

La raíz se recoge en otoño, las hojas en verano y las semillas cuando han madurado los frutos.

Partes utilizadas: Se emplean las raíces y algo menos las hojas.

Composición:

Goma, terpenos, terpinol, azúcar, resina y taninos.

Usos medicinales:

Diurético enérgico de acción rápida, aunque con un ligero efecto irritante en la vejiga. Para estimular la diuresis en la insuficiencia renal, la prostatitis y los edemas cardiacos. También, y al igual que el apio, posee un ligero efecto afrodisíaco en el varón y es un buen emenagogo para la mujer. Se emplea como carminativo, para calmar la tos, eliminar la aerofagia y como depurativo.

Otros usos:

Aunque pertenece a la familia del apio, su sabor mucho más fuerte no le hace aconsejable para sustituirle, salvo empleado en dosis pequeñas como especia culinaria.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.26. LIMÓN *Citrus limonum*

Botánica:

De pequeño tamaño, este arbusto puede alcanzar no obstante los 5 m de altura.

De tronco corto, hojas de color verde ricas en esencia y flores rosadas, proporcionan un fruto característico en cuyo interior se encuentran las semillas. Crece muy bien en climas fríos y dan fruto casi todo el año, siendo los mejores los que se recogen entre octubre y diciembre. Si deseamos que estos frutos no pierdan sus cualidades de aroma y sabor hay que sumergirlos en agua hasta su consumo, renovándola de vez en cuando.

Recolección:

Los frutos maduran de octubre a enero. **Partes utilizadas:** Frutos

Composición:

Un limón puede aportar 35 calorías/100 gr, un 89% de agua, 7% de carbohidratos, 0,5% de grasas, 0,7% de proteínas, calcio, cloro, hierro, yodo, cobre, fósforo, magnesio, potasio y zinc, además de vitaminas C y B. También se encuentran ácidos málico, cítrico y fórmico, inositol y cumarinas, así como limoneno, citral, pineno, canfeno, citrofenal, acetato de geranilo, alcanfor de limón y otros.

Acciones medicinales:Tiene interesantes propiedades como bactericida, regulador de la acidez estomacal, hipotensor, tónico cardiaco, astringente y hemostático. Antidiarreico, amigdalitis, mejora la memoria, combate la obesidad, mejora la fragilidad capilar, es antiarrugas.

Externamente blanquea los dientes, cura las aftas bucales, evita las amigdalitis por su acción bactericida local, quita la grasa cutánea, alivia las mordeduras de animales y las picaduras de insectos, así como tiene un fuerte poder desinfectante local para tratar heridas y conjuntivitis bacterianas.

Internamente, y mezclado con aceite de oliva, es un buen colagogo, elimina la acidez de estómago por su efecto generador de álcalis, mejora la absorción del hierro y calcio, refuerza los capilares, combate el envejecimiento prematuro y la astenia, previene la gripe y las enfermedades infecciosas invernales.

Combate la malaria y la hiperviscosidad sanguínea, así como las enfermedades pulmonares crónicas.

Otros usos:

La esencia se extrae de la corteza del fruto, aunque con las flores se obtiene otra aún más cotizada en perfumería. La corteza también se emplea mucho en pastelería. Para extraer un kilo de esencia se hacen necesarios 3.000 limones y para ello se utilizan los frutos aún verdes.

1.27. LINO

Linum usitatissimum Botánica:

Planta silvestre de las Lináceas que alcanza los 50 cm de altura. Se encuentra en lugares frescos y sombríos en zonas montañosas.**Recolección:** Después de la floración. **Partes utilizadas:**

Se emplean las semillas.

Composición:

Contiene abundancia de mucílagos que se hidrolizan en ácido galacturónico, ácidos grasos, ácido oleico, linoleico y linolénico y algo de heterósidos cianogénico. También galactosa y linamarina.

Usos medicinales:Sus semillas son esencialmente laxantes y emolientes. Es de destacar la gran cantidad de ácidos grasos poliinsaturados que contiene. Su utilidad más extendida es como laxante, de efecto suave y no irritante, y aunque se manifiesta poco a poco tiene un efecto más eficaz que cualquier planta medicinal. También es útil para inflamaciones de vías respiratorias, digestivas y urinarias y para hacer gargarismos. Mejora las úlceras pépticas, alivia las hemorroides y es el remedio ideal para el estreñimiento de niños y embarazadas. Externamente se aprovechan sus cualidades emolientes para el tratamiento de las enfermedades de la piel que cursan con inflamación, como el herpes y el eczema, así como para contusiones.

Otros usos:Cuando empleemos harina para cataplasmas hay que procurar que sea fresca, ya que se enrancia con facilidad. Las infusiones no se pueden guardar y hay que consumirlas en el momento. También son bien conocidos los delicados tejidos que se fabrican con sus tallos, especialmente para elaborar toallas y paños de cocina por su propiedad de absorber gran cantidad de agua.

El aceite de linaza se aplica externamente en bronquitis y neumonías. **Toxicidad:** No tiene toxicidad.

1.28. LIQUEN DE ISLANDIA

Cetraria islandica

Botánica:

Pertenece a las Parmeliáceas. Se trata de un vegetal sin raíces que se adhiere al tronco de los árboles mediante filamentos cortos y tenaces. Se encuentra en zonas frías y bosques de coníferas de alta montaña.

Recolección: Se recoge en verano. **Partes utilizadas:**

Se emplean las motas.

Composición:

Salicílico, fumárico, mucílago, ácido cetrárico, úsnico, y protoliquéstrico. También potasio, hierro, sodio y magnesio.

Usos medicinales:Expectorante, mucolítico y suavizante de la mucosa

bronquial. Antitusígeno. En la patología del aparato respiratorio que curse con tos y mucosidad abundante. Como tónico intestinal, para estimular las secreciones gástricas, en la falta de apetito y para frenar los vómitos por indigestiones. En la ictericia. Tiene acción antibiótica en las infecciones pulmonares. También se emplea en la hiperemesis gravídica.

Otros usos:

Tiene sinergia con el Llantén menor. Para quitarle el sabor amargo hay que cocerlo antes con carbonato potásico. También se preparan gelatinas alimentarias.

Toxicidad:

No tiene toxicidad. No emplear en presencia de úlcera gastroduodenal.

1.29. LOBELIA *Lobelia inflata* Botánica:

Se conoce como tabaco indio o hierba del asma y es originaria de América del Norte. Se emplea la planta fresca.

Recolección:

Las hojas hay que recogerlas en lugares donde circule al aire y evitar entrar en sitios de almacenaje muy cerrados pues sus vapores son tóxicos.**Partes utilizadas:** Las hojas

Composición: Lobelina, lobelanidina, lobenina y alcaloides. **Usos medicinales:** Broncodilatadora, antiemética, antiespasmódica.

Se emplea en la tos seca irritativa, especialmente de la faringe, la opresión torácica, la disnea y las náuseas con sudor frío. También en los espasmos cardiacos, la sialorrea intensa y los vómitos.

Toxicidad:

Es bastante tóxica, por lo que debe ser mezclada con otras plantas medicinales y emplearla en una proporción no superior al 10%.**1.30. LÚPULO *Humulus lupulus* Botánica:**

Pertenece a la familia de las Cannabináceas y posee un rizoma vivaz, tallos trepadores y flexibles, hojas ásperas y flores de color amarillo en

racimo.**Recolección:** Florece entre agosto y septiembre.

Partes utilizadas: Se emplean las flores.

Composición:

Aceite etéreo, mircetol, luparenol, linalol, tanino y estrógenos. **Usos medicinales:**

Sedante, aperitiva y estrogénica. Se emplea para los estados de nerviosismo, insomnio e histeria. Aumenta el apetito, produce ligero engorde, controla la taquicardia, las jaquecas y los problemas reumáticos. Baja la fiebre.

Otros usos:Se emplea desde hace muchos años para dar sabor a la cerveza. Puede provocar la subida de la leche en las embarazadas e hipertrofia mamaria en varones. Se emplea también en la vejiga neurógena y las pústulas de la piel.

Toxicidad: Su grado de toxicidad es bajo. No administrar en niños ni en el embarazo.

1.31. LLANTÉN MAYOR

Plantago major Botánica:

Pertenece a la familia de las Plantagináceas y se encuentra de forma abundante en los prados húmedos, tierras cultivadas, corrales, caminos y cerca del ganado. También es frecuente verlo en medio de los caminos, por lo que es una planta comúnmente pisoteada, sin que esto le afecte a su crecimiento.

La flor es de color amarillo verdoso, con anteras características de color malva, dispuestas en forma de espiga y redondeadas en el verticilo.

Recolección:Florece entre mayo y septiembre y las espigas se suelen emplear para comida de pájaros. Las hojas anchas, en roseta, de hasta 15 cm de largo, tienen fuertes nervios y se pueden comer en ensalada.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas.

Composición:

Aucubina, ácido oxálico, saponina, ácido cítrico y mucílagos.

Usos medicinales: De efecto más suave que el Llantén menor tiene propiedades como astringente, emoliente y depurativo.

Es eficaz para tratar enfermedades bronquiales, detener las diarreas leves y las hemorragias internas, así como para las enfermedades de piel.Externamente se emplean las hojas directamente sobre quemaduras o llagas y con el zumo exprimido se lavan heridas, ojos afectados por conjuntivitis y para desinfección de la boca en estomatitis y gingivitis.

Otros usos: Detiene las hemorragias de la piel y la semilla es un buen alimento para los pájaros.

Toxicidad: No tiene toxicidad.

1.32. LLANTÉN MENOR

Plantago lanceolata

Botánica:

Pertenece a la familia de las Plantagináceas y posee unas largas hojas rastreras que forman una roseta, mientras que en medio sale una larga espiga coronada por una flor castaña, con anteras amarillentas. Los pedúnculos son más largos que las hojas y estas carecen de dientes, son lanceoladas y con fuertes nervios.

Recolección:

La floración es en primavera.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas que se recogen entre junio y julio. **Composición:**Mucílago, tanino, pectina, aucubina, catalpol.

Usos medicinales:

Similares al Llantén mayor. Con sus semillas se puede fabricar una pasta para endurecer tejidos. Combate las diarreas, aunque es igualmente un laxante suave, alivia las hemorroides y reduce el colesterol.

Es especialmente eficaz en afecciones de garganta.

Otros usos:

Como depurativo, en diarreas, gastritis y como reconstituyente.

Toxicidad: No tiene.

1.33. MAÍZ

Zea mays

Botánica: Gramínea que se cultiva en todo el país de la cual se extrae aceite, harina y plantas Medicinales.

Recolección:

Se recolecta en verano. Para comprobar su grado de maduración se comprueba que los estigmas estén secos, se aprietan los granos y si el jugo es compacto, no demasiado líquido, está listo. Una simple pero enérgica torsión servirá para arrancarlos.

Partes utilizadas:

Se utilizan los estigmas. **Composición:**

Potasio y flavonoides, además de resina, saponina, glucósido, peroxidasa, oxigenasa, gomas, esencia y una materia grasa, así como alantoína, taninos y esteroides.

Los granos son una fuente importante de ácidos grasos esenciales y dextrina. **Usos medicinales:**

Los estigmas son un excelente diurético y ligeramente sedante. Se emplea con éxito para la insuficiencia urinaria, la celulitis, cistitis, pielonefritis, gota y obesidad. Baja la inflamación de las vías urinarias y ayuda a eliminar los cálculos renales. Se emplea también para los edemas de las pantorrillas, el exceso de albúmina y la insuficiencia cardíaca.

Es de destacar que puede ser empleado en las embarazadas, tanto como diurético inocuo como para hacer que disminuya poco a poco la secreción láctea, en caso de que queramos destetar al bebé. También es importante destacar que tiene un efecto tónico no excitante y que es tolerado incluso por estómagos delicados. Externamente se emplea la harina en las inflamaciones e irritaciones de la piel y para lavar llagas. Tiene sinergia con los rabos de cereza.

Otros usos: Es muy eficaz para bajar las cifras de las transaminasas.

Toxicidad: No tiene toxicidad.

No emplear en prostatitis.

En algunos países tropicales se cultiva una variedad de maíz cuyos filamentos contienen alcaloides que los nativos inhalan al quemarlos. **1.34. MALVA**

Malva sylvestris Botánica:

Planta herbácea de las Malváceas, de tallo largo hasta 50 cm, rastrero o ascendente. Las flores de color lila poseen cinco pétalos. **Recolección:**

Florece entre mayo y septiembre.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas y las flores.

Composición:

Malvina y malvidina, mucílagos, antocianos, y vitaminas A, B1, B2 y C. **Usos medicinales:**

Es balsámica, emoliente, ligeramente laxante y diurética. Se emplea en la obesidad, como laxante suave y para mejorar catarros bronquiales, faringitis y gripe.

Externamente es un buen remedio para enfermedades cutáneas como forúnculos, piel irritada, picaduras de insectos, heridas, así como para lavados vaginales y de boca.

Otros usos:

Es un buen laxante para niños pequeños. Alivia los dolores de la dentición masticando sus hojas o frotando las encías con la infusión concentrada. **Toxicidad:** No tiene toxicidad.

1.35. MALVAVISCO *Althaea officinalis* Botánica:

Se conoce también como *Altea*. Pertenece a las Malváceas y puede alcanzar hasta dos metros. De hojas cubiertas con pelusilla blanqueada, tiene flores rosadas. **Recolección:** Florece desde mayo a septiembre.

Partes utilizadas:

Se emplean las raíces y en menor proporción las hojas y flores. **Composición:**

Las hojas y flores contienen mucílago y aceite esencial. En las raíces tenemos almidón, mucílagos, azúcar, tanino, pectina y asparagina.

Usos medicinales: Es antitusígeno, emoliente y antiinflamatorio. Por su contenido en mucílagos se emplea como protector en las irritaciones de garganta y bronquios, en resfriados, faringitis y bronquitis.

También como suavizante de la mucosa gástrica en úlceras, gastroenteritis y colon irritable.

Tiene una moderada acción laxante y es útil también en hemorroides.

Su poder antiinflamatorio le concede propiedades curativas en cistitis e infecciones de vías urinarias.

Externamente se emplean las flores para calmar la irritación cutánea, proteger las pieles sensibles, lavar los ojos irritados y aliviar el dolor de las quemaduras. **Otros usos:**

Las hojas se pueden comer en ensalada y con sus semillas se prepara un aceite de efecto tónico. Los niños pueden obtener alivio en la dentición masticando algunas hojas.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.36. MANZANILLA DULCE

***Matricaria chamomilla* Botánica:**

Esta planta anual suele alcanzar el metro de altura y está ramificado hasta su extremidad. De pequeñas flores amarillas, suele crecer por los prados, las laderas de la montaña y a lo largo de los caminos. Necesita un terreno fértil, soleado, húmedo y con buen drenaje.

Recolección: Se realiza en verano y no se deben recoger las flores maduras, ya que la máxima cantidad de esencia se produce después de la floración. Se suele confundir con la vellorita, aunque esta tiene los pétalos violáceos. Se seca a la sombra sin pasar de los 35° C. Hay que recogerlas sin tallo, en tiempo seco y evitar manipularlas.

Partes utilizadas: Se emplean las flores. **Composición:**

Flavonoides, luteolo, quercetol, camazuleno, bisalobol, cumarinas, mucílago, sales minerales, fitosterina y vitaminas. **Usos medicinales:** Calmante nerviosa, antiespasmódica, tónica y digestiva. Se emplea popularmente para mejorar la digestión y la excitación nerviosa, así como para mejorar el sueño.

Tiene acciones positivas en la función biliar y el reumatismo, así como contra las neuralgias y la fiebre intermitente.

Externamente se emplea para lavados de ojos en conjuntivitis, aunque es poco eficaz y debe ser sustituida por la Eufrasia.

Suele ser confundida con la variedad amarga, especialmente en cuanto a utilidad terapéutica. Esta última es muy adecuada para mejorar la digestión y las funciones biliares, mientras que la dulce debería ser empleada solamente para lavados de piel y calmar el sistema nervioso.

Otros usos: En homeopatía es eficaz para calmar los dolores dentales en los bebés. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad, aunque hay que emplearla con moderación en los niños. **1.37. MANZANILLA ROMANA *Anthemis nobilis***

Botánica:

Pertenece a las Compuestas y se desarrolla en terreno seco, arenoso y rico en sílice. El pequeño rizoma tiene brotes rastreros y tallos verticales que alcanzan los 40 cm. **Recolección:** En verano.

Partes utilizadas:

Se emplean las flores.

Composición: Polifenoles, isobutilo, nobilina, camazuleno, ácido caféico, inositol,

cumarinas y flavonoides.

Usos medicinales:

Aromática, de gusto amargo, emenagoga, antiespasmódica. Está indicada en casos de meteorismo, digestiones lentas, dismenorreas e insuficiencia biliar. Externamente conserva algunas de las propiedades de la manzanilla dulce, aunque no justifica su aplicación.

Toxicidad:

No tiene toxicidad. No administrar junto con licores de quina ni con plantas ricas en taninos.

1.38. MARGARITA

Bellis perennis Botánica: Pertenece a las Compuestas y se la encuentra en lugares sombríos y húmedos. **Recolección:**

Desde la primavera hasta el verano.

Partes utilizadas: Se emplean las flores.

Composición:

Saponina, tanino, resina y esencias.

Usos medicinales: Es emoliente, antitusígena y bactericida.

Se emplea en tumores de mama, niños debilitados e insomnio. Externamente sirve para suavizar la piel y desinfectarla. **Otros usos:**

Tiene sinergia con la Prímula en los tumores mamarios. **Toxicidad:** No tiene toxicidad.

1.39. MARRUBIO *Marrubium vulgare*

Botánica:

Pertenece a las Labiadas, es una planta herbácea que alcanza los 50 cm con tallo robusto cubierto de pelusilla, hojas vellosas y flores blancas. **Recolección:** Florece entre abril y agosto.

Partes utilizadas:

Se emplean las flores y las hojas.

Composición: Colina, aceite, lactona, marrubiína, tanino y sales minerales. **Usos medicinales:**

Es digestiva, aperitiva y balsámica. Posee efectos expectorantes, facilita la evacuación de la bilis y es depurativa. **Otros usos:**

Tiene efectos favorables en la arritmia y las taquicardias. **Toxicidad:** No tiene toxicidad.

1.40. MEJORANA

Origanum majorana

Botánica:

Pertenciente a una familia de especies muy similares, es un subarbusto que alcanza los 60 cm de altura y posee florecillas blancas. Las hojas tienen un gusto similar al tomillo y por eso se usa como condimento.

Recolección: Se planta en primavera mediante esquejes, aunque las semillas se pueden mezclar en cualquier época, siendo muy lentas de germinar. Se ponen a pleno sol y aunque en invierno es mejor tenerla resguardada del frío es una planta perenne.

Los tallos se cortan en cuanto brotan las flores y se secan rápidamente.

Partes utilizadas: Se emplean las sumidades floridas.

Composición:

Aceite esencial con terpineol, timol y carvacrol, tanino, ácido caféico, rosmarínico, flavonoides e hidroquinona.

Usos medicinales:

Es digestiva, antiespasmódica y diurética.

Su uso más frecuente es como digestiva, espasmolítica y carminativa, así como sedante suave.

Tiene poder antiséptico en las infecciones urinarias y es ligeramente hipotensora. Se emplea con eficacia para combatir las jaquecas junto al Tanaceto **Otros usos:**

Externamente sirve para lavados nasales en caso de sinusitis, herpes y heridas.

Se suele confundir con el Orégano y aunque sus aplicaciones sean similares, botánicamente se pueden diferenciar por las flores, que en el orégano son más numerosas y de color rosa.

Toxicidad:

No tiene toxicidad. **1.41. MELIOTO *Melilotus officinalis* Botánica:**

Esta planta anual, perteneciente a las Leguminosas, alcanza una altura de 60 cm, tiene hojas trifoliadas y pequeñas flores amarillas agrupadas en racimos que despiden un olor similar a la miel. Se le conoce como Trébol oloroso y planta cochera.

Recolección: Desde mayo a junio

Partes utilizadas:

Se emplean las sumidades floridas y las semillas. **Composición:**

Ácido cumárico, flavonoides, mucílagos, colina, vitamina C y aceite esencial. También contiene melilotósido que cuando se seca libera cumarina.

Usos medicinales:Es diurético, sedante, astringente, antiespasmódico y emoliente. Se emplea para casos de hemorroides, varices, flebitis y como preventivo de trombosis y embolias. Tiene un efecto favorable sobre el sueño, mejora la digestión, las menstruaciones dolorosas y alivia los síntomas de la menopausia.

Externamente será útil aplicado en forma de compresas templadas en conjuntivitis, vista cansada y cuando se somete a un esfuerzo continuado a los ojos. En forma de cataplasma se aplica en abscesos, forúnculos, articulaciones inflamadas y traumatismos. Podemos elaborar un colirio mezclándolo con un poco de suero fisiológico.

Otros usos:Una infusión concentrada es eficaz contra las borracheras. Tiene sinergia con la Eufrasia en las irritaciones oculares. De esta planta se dice que aleja a la Muerte de la cabecera de los enfermos.

Toxicidad: No tiene toxicidad. No debe emplearse la planta seca a no ser que la queramos utilizar como anticoagulante.

1.42. MELISA

Melissa officinalis

Botánica:

Pertenece a una familia de especies muy similares, es un subarbusto que alcanza los 60 cm de altura y posee florecillas blancas. Las hojas tienen un gusto similar al tomillo y por eso se usa como condimento.

Recolección:Se planta en primavera mediante esquejes, aunque las semillas se pueden mezclar en cualquier época, siendo muy lentas de germinar. Se ponen a pleno sol y aunque en invierno es mejor tenerla resguardada del frío es una planta perenne. Los tallos se cortan en cuanto brotan las flores y se secan rápidamente.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas y las sumidades floridas. **Composición:**Contiene resina, mucílagos, glucósido y saponina en las hojas. La esencia es rica en linalol, citral, geraniol y citronelal, así como en limoneno que le da el sabor característico.

Usos medicinales:Es digestiva, carminativa, antiséptica y algo sedante. Es una planta muy eficaz en afecciones "de la mujer", especialmente dismenorreas, jaquecas e histerismos. También tiene buenos efectos como antiespasmódica, sedante y para cortar las náuseas y vómitos del embarazo.

Corrige las palpitaciones, ansiedad, vértigos y otros trastornos propios de un sistema nervioso alterado, lo mismo que los calambres y la vaginitis nerviosa.Externamente se emplea para mejorar las heridas, lavar los ojos enrojecidos y como un estupendo baño aromático relajante. Calma el picor de las picaduras de insectos y evita el estancamiento de la leche materna. No induce al sueño, por lo que es un remedio tranquilizante para tomar durante el día. Desde hace siglos se le ha considerado la mejor hierba para combatir la melancolía y la tristeza.

Posee buenos efectos contra las jaquecas de origen nervioso **Otros usos:**Tiene sinergia con el Hipericón en las depresiones nerviosas. Con la Melisa se fabrica la popular "Agua del Carmen" o "Agua de Melisa", la cual fue popularizada por los monjes Carmelitas en 1611 y que aún se puede encontrar en herboristerías y farmacias antiguas.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.43. MENTA *Mentha piperita* Botánica:

La más popular de las plantas aromáticas. Hay quien asocia esta hierba con el poder, la sexualidad y la divinidad, aunque su uso como digestiva es el que más arraigo ha tenido. Resistente a las plagas, solamente necesita agua en abundancia y protegerla del sol fuerte. Si lo hacemos así crecerá rápida y abundante, pudiéndose podar repetidas veces durante el año.

Recolección:Una vez pasado el verano deberemos cortar los tallos al ras y cubrir el lecho de tierra fértil. Como se reproduce todos los años, será necesario levantarla de vez en cuando y dividir las raíces, lo que mejora su posterior crecimiento. Podemos cultivarla en cualquier recipiente y tendremos hojas en apenas cuatro semanas, aunque su floración se limitará al principio del verano, momento adecuado para cogerla. Hay que manipularla con precaución pues se ennegrecen fácilmente.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas.

Composición: Taninos, triterpenos, mentol, mentona, flavonoides, ácidos fenólicos, ácido oleanílico, enzimas y pectinas.

Usos medicinales:

Es antiespasmódica, carminativa, antiséptica, balsámica y afrodisiaca. Sus usos más frecuentes son como saborizante de otras hierbas, en licorería, ambientadores y cosmética. Sin embargo, es también un buen remedio para mejorar la función biliar, evitar las malas digestiones, impedir la formación de gases intestinales y suavizar los espasmos. Igualmente nos ayuda a combatir el mareo de los viajes, el vértigo, las palpitaciones nerviosas, los dolores de cabeza y fluidificar las vías respiratorias. Externamente tiene buenas propiedades como antiséptico, antineurálgico, antidoloroso en problemas reumáticos y para aliviar los dolores dentales.

Otros usos: Combate el mal aliento y se le atribuyen ligeras propiedades afrodisiacas en la mujer.

Toxicidad: No tiene toxicidad.

1.44. MIJO

Lithospermum officinale

Botánica:

Se trata de una planta gramínea que posee granos brillantes, ligeramente aplastados y cuyo color puede oscilar entre el blanco y el negro. Sabemos que su cultivo data al menos 5.000 años.

Esta planta herbácea perenne tiene un rizoma corto, tallo erguido ramificado y en las axilas de las hojas aparecen pequeñas flores blancas. Toda la planta se halla recubierta de un áspero vello.

Sus frutos hay que recolectarlos a mano cuando los vemos brillar, pues su color blanco destaca sobre sus verdes hojas. Se sacude entonces toda la planta para recoger las semillas en un trapo y se esperan a que estén totalmente secas.

Recolección: Cuando se recolectan los granos están recubiertos de una cascarilla de color amarillo, rica en celulosa y lignina, en cuyo interior se encuentra el grano que representa el 61% del peso total.

Partes utilizadas: Se emplean las semillas.

Composición:

Mucílago, sílice, fenoles, rutina, quercetina y vitaminas. **Usos medicinales:**

Diurética y vitamínica. Para estimular el crecimiento del pelo y como energético en personas de gran desgaste físico. En infusión hay que molerlas antes para que se absorban sus principios medicinales. Con las hojas secas se prepara un sucedáneo del té muy nutritivo y con el pigmento rojo de rizoma se colorea la mantequilla y algunos licores.

Otros usos:

Tiene un ligero efecto anticonceptivo, aunque aún no se sabe el motivo. Contiene una enzima (una diastasa muy activa) que actúa sobre las materias grasas. Es muy diurética y se emplea en las afecciones de las vías urinarias y contra la formación de cálculos renales.

Toxicidad: no tiene **1.45. MILENRAMA *Achillea millefolium* Botánica:**

Se la conoce también como *Aquilea*. Pertenece a las Compuestas, tiene rizoma rastrero, tallo erecto, hojas verdes brillantes y flores blancas y rosas de largos peciolos. Despide una ligera fragancia, aunque sus frutos tienen sabor amargo.

Recolección: Florece entre mayo y junio.

Partes utilizadas:

Se emplea toda la planta.

Composición:

Contiene aquicilina, azuleno y lactosa, colina, ácido valeriánico, ácido fórmico y flavonoides.

Limoneno, pineno, tuyona, borneol, azuleno y cineol en la esencia. **Usos medicinales:**

Es antiinflamatoria, venotónica, cicatrizante y hemostática. Se emplea con éxito en la patología venosa, las dismenorreas y la insuficiencia hepática. Externamente para lavar heridas, como cicatrizante, contra hemorroides y en las quemaduras y llagas.

Otros usos: La esencia se emplea en algunos licores y cervezas.

Se le atribuyen propiedades como emenagoga, antipirética y reguladora del periodo y la menopausia.

Toxicidad:

No tiene toxicidad. No emplear en embarazadas.

La esencia puede producir vértigos.

1.46. MORAL

Morus nigra **Botánica:** Pertenece a la familia de las Moráceas y está emparentado con el Moral Blanco, variedad menos apreciada. Es originario de Irán y Afganistán. Los frutos de la variedad nigra poseen hojas más rústicas, flores amarillas y frutos negros. **Recolección:** Los frutos cuando maduran son de color negro púrpura. **Partes utilizadas:**

Se emplean los frutos y las hojas.

Composición:

Antocianos, asparragina, adenina, glucosa, carbonato de calcio, proteínas, fósforo, calcio, hierro, taninos, pectinas, vitaminas A y C y un 8% de carbohidratos.

Usos medicinales: Los frutos son antiinflamatorios y mineralizantes. La corteza es aperitiva y la raíz laxante. Las moras se usan como alimento energético y para combatir las enfermedades reumáticas. Las hojas maceradas toda una noche para casos de infecciones intestinales y para estimular la diuresis. También sirven moderadamente en la bronquitis, los dolores de garganta y la tos.

El cocimiento de la corteza tomado antes de las comidas estimula el apetito y mejora las digestiones, aunque posee un efecto laxante a tener en cuenta y a dosis altas es un purgante.

Otros usos:

Con las moras fermentadas se prepara un licor popular y en estado natural se hacen mermeladas y zumos. **Toxicidad:** No tiene toxicidad.

1.47. MUÉRDAGO

Viscum album

Botánica:

Pertenece a las Lorantáceas. Se trata de una planta parasitaria que se encuentra en zonas de media y alta montaña, con hojas siempre verdes, largas raíces y flores amarillas. Se adhiere a manzanos, chopos, encinas y otras especies.

Recolección: Florece entre marzo y mayo y los frutos maduran en otoño.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas.

Composición:

Acetilcolina, inositol, manitol, colina, viscalbina, saponina, vitamina C y sales minerales.

Usos medicinales:

Hipotensor, espasmolítico y antitumoral. Es un remedio muy eficaz para todos los procesos tumorales, en especial los que se asientan en la cabeza.

Algunos especialistas lo aplican in situ, mediante inyecciones, lo que permite emplear dosis más altas y disolver mejor los tumores localizados. También se emplea con eficacia en la hipertensión, la arteriosclerosis y los acúfenos. **Otros usos:** Tiene efectos antiepilépticos y diuréticos. Tiene sinergia con el olivo en la hipertensión.

Toxicidad: Su grado de toxicidad es medio.

1.48. NARANJO AMARGO

Citrus aurantium

Botánica:

Arbol con la copa en forma de cúpula, perenne, con hojas verdes y esparcidas, las flores se sitúan en las extremidades de las ramas y se las conoce como *Flor de Azahar*.

Procede de la India y en la actualidad crece en climas templados, aunque es desconocido en forma silvestre. Suele alcanzar los 8 m de altura.

Recolección:

Se puede hacer varias veces al año y se recogen las flores cerradas o abiertas en verano. Se secan a la sombra. **Partes utilizadas:** Flores y frutos

Composición: Esencia de limoneno, hesperidina, glucosa, tanino y ácidos en las hojas.

Limoneno, pineno, citroneol, nerol, canfeno, linalol y geraniol en las flores. Citral, hesperidina, vitaminas, enzima, pectina y flavonoides en la corteza de los frutos.

Usos medicinales:

La esencia de Azahar tiene efectos sedantes y antiespasmódicos. La cáscara del fruto es digestiva y venotónica. Las flores y, por tanto, la esencia, son un remedio tradicional contra el insomnio, la excitación nerviosa y el histerismo. Alivia la tos nerviosa y el estrés. La cáscara se emplea para las enfermedades venosas, especialmente hemorroides y varices, aunque también se le han encontrado buenos efectos en la arteriosclerosis. Mejora la resistencia capilar, los edemas por estancamiento venoso y la tendencia a las hemorragias. Es un buen remedio para aplicar en el embarazo por su inocuidad.

Otros usos: Recientemente se emplea el aceite de sus semillas para combatir

el exceso de colesterol, ya que son muy ricas en ácidos grasos esenciales. Tiene sinergia con la cáscara del limón en la patología venosa.

Toxicidad: No tiene toxicidad. **1.49. NIAOULI (GOMENOL) *Melaleuca viriflora***

Botánica:

Procedente de las hojas del árbol *Melaleuca* original de Madagascar, es una planta rescatada por la medicina natural, ya que aunque fue usada ampliamente por la medicina química como balsámico, cayó en desuso hace muchos años.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas para elaborar esencia.

Composición:

Contiene eucaliptol, terpineol, citreno, limoneno, pineno, terebenteno, esteres butírico y valerianico.

Acciones medicinales:

Posee efectos notables como balsámico, anticatarral y antirreumático. Externamente se puede utilizar dando fricciones en casos de migrañas, sinusitis y dolores reumáticos, así como para lavar heridas, úlceras y asepsia de la cavidad bucal. Resulta especialmente útil para prevenir epidemias de gripe y para ello basta con poner unas gotas en la almohada ya que sus vapores medicinales poseen un fuerte efecto bactericida. Como ambientador, para lograr aire puro.

Otros usos: En uso interno posee propiedades como fluidificante de las mucosidades bronquiales, contra la infección puerperal y contra las enteritis y las infecciones urinarias.

Toxicidad:

La esencia pura puede irritar la piel. **1.50. NOGAL *Juglans regia* Botánica:**

Pertenciente a las Juglandáceas, este antiguo árbol gusta de zonas cálidas al lado de laderas abrigadas. Puede llegar a desarrollarse en alturas superiores a los 700 metros si el suelo es fértil, puesto que las raíces penetran hasta los 3 metros y lateralmente alcanzan los 15 metros.

Tiene una madera muy cotizada en el mercado y sus frutos los proporciona en el invierno. La corteza de este árbol va pasando del color marrón al gris, al mismo tiempo que se agrieta su superficie. Sus hojas son aromáticas y las flores femeninas forman yemas. Florece en primavera antes de que aparezcan las hojas.

Recolección: