

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 clematitidis* 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 cardiaco 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, artiopticina, 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 prímula.

Por su efecto favorecedor en la producción de adrenalina, así como por su acción antigona dotropa, 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:

Pertenece 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**

Hydrocotile 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 alantoina.

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 correasas 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, iodo, 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, colelitiasis, 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, escoceduras, 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:

Antisecretores 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 desprende 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 mesura 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 palpitaciones 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 protoliquétrico. 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 cardíacos, 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, esterres 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:

Las flores aparecen en mayo y el fruto en forma de nuez, encerrado en una cáscara verde que se pone blanda cuando madura, libera una nuez de cáscara dura. **Partes utilizadas:** Se emplean las hojas y los frutos. **Composición:** Carotenos, juglandina, inositol, juglona, piroganol y vitamina C.

Las nueces contienen Zinc, cobre, vitaminas B, A y E, además de potasio, magnesio, azufre, fósforo, manganeso, zinc, sodio, cobre, hierro y calcio.

También contienen pequeñas cantidades de un alcaloide llamado yuglanina, taninos gálicos, aceite esencial y un glucósido.

Contiene un 15% de proteínas, y un 41% de ácidos grasos poliinsaturados, entre ellos el ácido linoleico (omega-6) y el alfa-linoleico (omega-3).

Usos medicinales: Es digestivo, emenagogo, hipotensor e hipoglucemiante. Su uso externo está muy extendido como colorante para el cabello y la madera, para el tratamiento del acné, la sarna y los abscesos, así como para el herpes, los forúnculos y la alopecia. Internamente sus hojas tienen propiedades depurativas, bajan la tensión arterial, provocan la menstruación, abren el apetito, mejoran la función hepática y ejercen un buen efecto tónico general. Se le encuentran también aplicaciones para expulsar los parásitos intestinales y para bajar la fiebre.

Otros usos: Sus frutos, las populares nueces, por su gran parecido con el cerebro humano se las ha considerado desde siempre como un tónico y estimulante cerebral, aunque recientemente se le han descubierto interesantes propiedades para las afecciones cardiacas, especialmente el filamento interno que normalmente se desecha.

Las semillas son comestibles y prensadas dan un aceite de buen sabor, mientras que con los frutos se hacen conservas cuando están verdes.

Con la madera se hacen armazones para fusiles y muebles de calidad. Con el corcho se preparan bronceadores y con las hojas se hace una infusión para alejar parásitos. **Toxicidad:**

No administrar junto a sales de hierro o alcaloides. **1.51. NUEZ MOSCADA**

Myristica fragans Botánica:

También denominado *Miristica Olorosa*, se trata de un árbol de hasta 10 metros de altura, perteneciente a la familia de las Miristicáceas. Posee hojas de color verde intenso, oblongas, con flores amarillas perfumadas. El fruto es amarillo o rojo y cuando se abre muestra una semilla dura que se denomina Nuez Moscada.

Conocida también como Mirística olorosa o Moscadero, posee unas flores pequeñas de color amarillo y un fruto que al abrirse da una semilla dura y leñosa. Su sabor es muy agradable y se le puede emplear incluso para aromatizar bebidas calientes y ponches.

Forma parte del agua de El Carmen.

Recolección:

Hay que esperar a que las semillas estén bien maduras y abiertas.

Partes utilizadas: Se emplean los frutos.

Composición:

Materia grasa, ácidos esenciales, pineno, canfeno, geraniol, eugenol y miristicina.

Usos medicinales: Su fuerte aroma la hace idónea como aromatizante en licorería y guisos.

También se le reconocen propiedades como carminativo, estimulante general, antiséptica y como reforzador de las defensas.

Es útil para diversas patologías del aparato digestivo, como dispepsias, gases, colitis espasmódicas e infecciones gástricas.

Es un poderoso estimulante uterino y por ese motivo se emplea en las amenorreas y para estimular las contracciones en el parto.

Otros usos: Externamente se aplica para calmar el dolor de muelas. Solamente debe usarse para aromatizar comidas en bebidas en dosis pequeñas, ya que en infusión es muy fácil sobrepasar la dosis y dar lugar a envenenamientos graves.

Toxicidad:

Su grado de toxicidad es bajo.

No emplear la esencia a diario sino esporádicamente. **1.52. ÑAME SILVESTRE**

Dioscorea villosa Botánica:

Planta herbácea de la familia de las dioscóreas, con tallos endebles, hojas grandes, flores pequeñas y verdosas en espigas, y raíz tuberculosa, de corteza casi negra y carne parecida a la de la batata, que cocida o asada se consume habitualmente en los países intertropicales.

Parte utilizada:

El rizoma después de un año

Composición: Hasta los años 70 se empleó por su alto contenido en diosgenina.

Usos medicinales:

En la patología del aparato digestivo, como espasmos, vómitos, cólicos, hipo, diverticulitis y cólicos biliares. También en la sequedad vaginal de la menopausia, la artritis reumatoide y la dismenorrea. Tiene efectos afrodisiacos en el varón.

El Ñame posee precursores de la pregnenolona, a su vez precursora de las progesteronas y de la DHEA (dehidroepiandrosterona), la hormona principal de la corteza suprarrenal. La hormona DHEA está siendo considerada por investigadores de todo el mundo como el descubrimiento más importante para la salud y la longevidad. Se han publicado miles de experiencias e investigaciones con la DHEA, en las que se mencionan sus muchos beneficios. Normalmente, la DHEA alcanza su máxima concentración en sangre a los 20 años, y desde ese momento comienza a disminuir lentamente a lo largo de la vida, lo que parece ser ocasiona varias enfermedades por el envejecimiento.

La utilización frecuente del extracto de Ñame salvaje parece aportar una nueva juventud y fortaleza a quienes lo emplean.

Acción farmacológica: Antiespasmódico, antiinflamatorio **Otros usos:**

Se emplea frecuentemente como sustituto natural de las hormonas femeninas, pues posee componentes similares a la progesterona. Ayuda a disminuir la fertilidad.**1.53. OLIVO Olea europea Botánica:**

Pertenciente a las Oleáceas se trata de un árbol que se adapta bien a los cambios estacionales, aunque no tolera inviernos con fríos de larga duración. Su cultivo necesita poca agua y necesitará drenaje si el terreno es fértil y húmedo.

Si todo es correcto llegará a medir 15 metros de altura y tendrá una copa considerable.

En el caso de enfermar tiene una gran capacidad de regeneración. Hay que podarlo convenientemente, sino los frutos tardarán hasta 12 años en salir.

Recolección:Florece entre mayo y junio y si las temperaturas ya no bajan de los 15º dará lugar a un fruto (a partir del cuarto año) de color verde amarillento o morado. La recolección se suele hacer cuando las temperaturas han bajado bastante, en noviembre o diciembre.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas y el aceite de sus frutos.

Composición: Manitol, glucosa, resina, oleorropina, oleasterol y oleanol,. Los frutos son ricos en sales minerales, vitaminas A y D, ácido oleico, linoleico y

palmítico.

Usos medicinales:

Hipotensor, diurético, hipoglucemiante (las hojas) y antiarteriosclerótico. Favorece la dilatación de las coronarias, controla las arritmias, mejora la diabetes y tiene efecto diurético leve. Sus frutos, las aceitunas, son un buen remedio para bajar el colesterol, son laxantes, facilitan la evacuación de la bilis y aplicado externamente suavizan y nutren la piel.

Tiene sinergia con el Espino blanco en la hipertensión

Otros usos: Los restos de la aceituna una vez exprimida se emplean como alimento para el ganado, mientras que la madera se usa en trabajos de ebanistería y para hacer carbón vegetal.

Toxicidad: No tiene toxicidad. **1.54. OLMO**

Ulmus carpinifolia

Botánica: Pertenece a la familia de las Ulmáceas. Es un árbol que gusta de lugares cálidos en bosques, valles y llanuras, así como en las orillas de los ríos. Si el suelo está seco apenas crece.

Recolección:

Las flores bisexuales aparecen a finales de marzo y el fruto, con la semilla hacia el borde superior, madura en mayo. **Partes utilizadas:**

Se emplean las cortezas de dos años.

Composición: Fitosteroles, taninos y mucílagos. **Usos medicinales:**

Se le reconocen propiedades como astringente, cicatrizante y anticatarral, aunque antiguamente se consideraba que era capaz de curar al menos 50 enfermedades diversas.

El cocimiento de la corteza es eficaz contra la dermatosis, el eczema húmedo, el acné y para eliminar la costra láctea. También y siempre de forma externa, podemos tratar el reumatismo, el herpes, las neuralgias y las aftas bucales.

Internamente tiene efectos en los catarros y las infecciones vaginales e intestinales.

Otros usos:

Antiguamente era considerado un árbol mágico y se pensaba que era el preferido del dios griego Morfeo. Tal es así que se le atribuyeron propiedades curativas para la mayoría de las enfermedades y hasta se pensaba que su presencia

proporcionaba felicidad y atraía los rayos.

Toxicidad: No se conoce.

1.55. ONAGRA *Oenothera biennis* Botánica:

Planta herbácea, vivaz, de hojas dentadas ovaladas de color verde. Genera flores solitarias o agrupadas en umbela con corola tubular amarilla difuminada en blanco y compuesta de cinco pétalos que en la parte superior son de color amarillo claro y alguna vez violáceo.

Recolección: Cuando las semillas estén maduras

Partes utilizadas: De esta planta se emplean principalmente las semillas.

Composición:

Ácidos grasos esenciales.

Usos medicinales:

Factor decisivo en el metabolismo de las prostaglandinas y en la formación de la piel. Tiene una importancia alta en la regulación de la síntesis de las prostaglandinas, así como en la alergia y las defensas orgánicas. Eficaz en la dismenorrea, esclerosis múltiple, envejecimiento cutáneo y artritis reumatoide.

Otros usos: Se emplea en el tratamiento de la esquizofrenia y en niños hiperactivos. Hay que emplearla unida a la vitamina E por su facilidad para oxidarse. También se pueden emplear las raíces, flores y hojas, pues estas dos últimas también contienen los preciados aceites esenciales. Poseen propiedades tónicas del sistema nervioso, son antiespasmódicas y calmantes.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.56. ORÉGANO *Origanum vulgare* Botánica:

Aunque existen diversas variedades y es normal confundirlo con la Mejorana, a fin de cuentas es de la misma familia, recomendamos para plantar en macetas la variedad *Origanum onites*, la cual encontraremos fácilmente en las floristerías. Este Orégano necesita sol y un suelo suelto, nada apelmazado, crece casi 60 cm y es bastante productivo durante años, aunque muere todos los inviernos.

Si tenemos la precaución de podarlo enérgicamente al final del verano y trasladamos la maceta a un lugar cálido, quizá nos de hojas nuevas incluso en época fría.

Recolección: En tiempo de floración, entre julio y septiembre, recoger los tallos más gruesos. Para plantarlo se hace por división o por esquejes de brotes tiernos en primavera. Si es por semillas hay que ponerlas en una cajonera a una temperatura media de 15ª C.

Partes utilizadas: Se emplean las sumidades floridas.

Composición:

Terpineol, ácido caféico, timol, carvacrol, rosmarínico y clorogénico, flavonoides, linalol y ácido ursólico.

Usos medicinales:

Carminativo, expectorante y antiséptico. Mejora las digestiones, impide la formación de gases y tiene efecto tónico general. Ayuda a producir la menstruación y suaviza las vías respiratorias.

Otros usos:

Externamente se puede emplear para lavar heridas, quemaduras, úlceras y en dolores reumáticos. La esencia es eficaz para calmar localmente el dolor de oídos. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad, pero no emplear la esencia a dosis altas ni en niños. 157.

ORTIGA BLANCA

Lamium album

Botánica:

Conocida también como *Galepsis*, pertenece a la familia de las Labiadas. Se encuentra en prados cálidos y sus hojas lanceoladas parecidas a la de la ortiga emanan un olor fuerte pero desagradable.

Recolección: Cuando florezca

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas y flores.

Composición:

Ácidos fenólicos, flavonoides, mucílagos, taninos, potasio y saponinas. **Usos medicinales:**

Es astringente, tónica, hemostática y emoliente. Se emplea en las dismenorreas y metrorragias, así como en varices y hemorroides. También tiene un efecto favorable en las diarreas. Externamente es útil en gingivitis, heridas, quemaduras y faringitis.

Otros usos: Las extremidades se pueden comer en ensalada y con la infusión diluida se hace un colirio. Aunque está relacionada con las ortigas, sus hojas no pican y ni siquiera sus propiedades terapéuticas son parecidas. El néctar de sus flores puede chuparse directamente.

Toxicidad:

Las flores no tienen toxicidad, pero el jugo elaborado con las hojas debe emplearse por prescripción médica.

1.58. ORTIGA MAYOR

Urtica dioica

Botánica:

Planta herbácea de las Urticáceas, de tallo erecto, hojas grandes de bordes aserrados y flores en espigas pequeñas de color amarillo. Las hojas están recubiertas de una pelusilla picante, llenas de ácido fórmico. Se encuentra entre ruinas, muros, senderos de montaña y cursos de agua.

Recolección:

Las hojas se recogen en primavera y verano, y las semillas en otoño. **Partes utilizadas:**

Se emplean las hojas.

Composición: Clorofila, ácidos fórmico, acético, minerales, vitaminas y oligoelementos.

Usos medicinales:

Remineralizante, diurética y antirreumática. Baja el ácido úrico, elimina los cálculos renales, es eficaz en diabetes y edemas, mejora la función biliar, las diarreas y las úlceras gastroduodenales.

Otros usos:

Externamente se emplea para robustecer el cabello, eliminar la caspa, para lavados vaginales y bucales, así como en las dermatitis seborreicas.

Toxicidad: La sustancia urticante está dentro de los pequeños pelos de las hojas, los cuales rompemos al tocarlas y así el veneno se disemina en la piel. No obstante, basta un ligero escaldado en agua caliente para que pierdan ese poder y así las podamos tocar ya libremente e incluso comer. Para recolectarlas bastan simplemente unas tijeras y unos guantes de fieltro gruesos.

1.59. PARIETARIA *Parietaria officinalis* Botánica: Pertenece a las

Urticáceas, tiene el tallo erecto, leñoso y de color rojo, pudiendo alcanzar los 70 cm de altura. Sus hojas están recubiertas de pelusilla y las flores pequeñas y agrupadas son de color verde. Se encuentra en muros y ruinas, pudiéndose confundir con las ortigas.

Recolección: Florece entre mayo y julio.

Partes utilizadas: Se emplea toda la planta.

Composición:

Sustancias amargas, flavonoides, taninos y sales de potasio. **Usos medicinales:**

Depurativa y calmante. Para infecciones e inflamaciones de vías urinarias, ejerciendo buenos efectos para la eliminación de cálculos y aumentar la cantidad de orina. También en infecciones pulmonares, reumatismo y gripe. Externamente se emplea para lavado de heridas, abscesos, forúnculos, quemaduras y grietas del pezón o anales. Es mejor emplear la planta fresca en forma de emplastos.

Otros usos: Tiene buenos efectos en la patología biliar. La planta seca es poco eficaz y la presencia de sal nitrosa hace que se descomponga con facilidad. Se emplea para el tratamiento de infecciones renales en animales bovinos, así como para la limpieza de cristales.

Toxicidad:

No tiene toxicidad en estado fresco. **1.60. PASIFLORA** *Passiflora incarnata*

Botánica:

Conocida también como *Pasionaria*, se trata de una planta trepadora de las Pasifloráceas que se encuentra en terrenos templados, sirviendo habitualmente como decorativa. Sus estambres se asemejan, dicen, a los símbolos de la Pasión de Cristo, de ahí su nombre.

Recolección:

Se recolectan las flores en mayo y las hojas en marzo y abril. Hay que tener cuidado porque suelen ser nido de abejas. **Partes utilizadas:** Se emplean las flores.

Composición:

Alcaloides, fitosteroles, flavonoides, heterósidos, calcio y azúcar. **Usos medicinales:**

Es sedante general de efecto suave. Es un buen calmante nervioso, siendo eficaz para tratar la angustia, ansiedad y los trastornos de la menopausia.

También en casos de arritmias, temblores seniles y palpitaciones. Su efecto es bastante rápido, incluso en casos de insomnio.

Es un sedante adecuado para los niños. **Otros usos:** Se considera en el ámbito popular que esta planta tiene relación con la Pasión y Muerte de Jesús ya que con un poco de imaginación puede verse en ella los clavos y la corona de espinas. De ahí las otras denominaciones "Pasionaria" y "Flor de pasión".

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.61. PEREJIL *Vetroselium sativum* Botánica:

Pertenece a la familia de las Umbelíferas, tiene el tallo erecto de hasta 20 cm de altura y puede dar frutos dos veces al año si se cultiva. La raíz es frondosa, las hojas de un verde brillante, de bordes aserrados y levemente triangulares. Se cultiva abundantemente y puede vegetar en cualquier terreno, prefiriendo lugares frescos y sombreados.

Recolección: Se recolecta entre agosto y septiembre, cortando las umbelas justo antes de madurar. Se deja secar a la sombra.

Partes utilizadas: Las hojas frescas o secas **Composición:**

Hierro, calcio, fósforo, magnesio, sodio, manganeso, potasio, yodo, azufre, flavonoides, apiol y las vitaminas A, B, C y P,

Es rico en vitaminas A y C, en rutina y un aceite esencial con apiol, apina, miristicina, pineno, terpenos, bergapteno, ácido petroselínico.

Usos medicinales:

Es emenagogo, digestivo y diurético. Tiene un suave efecto para provocar la menstruación y una gran eficacia como diurético.

Es adecuado para tratar edemas e hinchazones, gota, reumatismos articulares e insuficiencia renal. Mejora las prostatitis que cursan con oliguria y las hepatopatías. Externamente se emplea su jugo contra la picadura de los mosquitos, en masajes mamarios para cortar la leche materna, en contusiones y convenientemente diluido en las conjuntivitis.

Otros usos:

Aplicado directamente calma los dolores dentales, las neuralgias y las hemorragias nasales. Tiene sinergia con el apio.

Toxicidad:

No emplear en el embarazo por el riesgo de aborto. Su uso prolongado puede provocar irritación gástrica y renal.

1.62. PINO

Pinus sylvestris Botánica: Pertenece a las Pináceas. Se trata de un árbol que mide hasta 40 m de altura, de hojas perennes, tronco erguido y corteza abierta, con hojas muy aromáticas, y flores muy abundantes en polen. Se trata de un árbol de rápido crecimiento que alcanza en 20 años los 9 metros de altura.

Recolección: Los brotes jóvenes se recogen en primavera, inmediatamente después de brotar y se secan a la sombra.

El fruto madura al segundo año y libera las semillas en la primavera siguiente. El bálsamo se puede extraer golpeando el árbol o cortando la corteza.

Partes utilizadas: Se emplean sus yemas corteza y ramas jóvenes.

Composición: Esencia rica en pineno, trementina, alquitrán y celulosa en la corteza Vitamina C, limoneno, pineno y flavonoides en las hojas.

Aceites esenciales y resinas en las yemas.

Usos medicinales:

Tanto las yemas como la esencia son antisépticas, balsámicas y levemente diuréticas. Es un excelente remedio contra las afecciones broncopulmonares que se dan en la gripe, los catarros, la neumonía, el asma y la tuberculosis.

Sus propiedades como antiséptico y balsámico le hacen un remedio muy completo y eficaz, incluso en la patología de las vías urinarias, incluidos los cálculos renales y la retención de orina.

Es un buen antídoto contra las intoxicaciones por fósforo.

La variedad **Pino marítimo** (*Pinus maritima*) es una Conífera Pinácea de cuyas yemas se extrae un principio activo contra las alergias.

Otros usos: Posee un interesante efecto como estimulante de la corteza suprarrenal. Externamente se emplea para lavar heridas, en dermatosis, para aliviar los dolores reumáticos y como remedio para el exceso de sudor en los pies. De esta

especie se obtiene la esencia de trementina utilizando su resina, mientras que con las hojas se fabrica la lana del bosque, a partir de la cual se hacen almohadas muy cotizadas.

Con la destilación de la madera se consigue un alquitrán que combate la calvicie. **Toxicidad:** En cuanto a toxicidad las yemas son inocuas. La esencia depende de la dosis y no se debe utilizar en niños pequeños por el riesgo de broncoespasmo e incluso los vapores muy concentrados pueden excitar ligeramente.

No emplear en caso de pielonefritis. **1.63. POLEO**

Mentha pulegium

Botánica:

Confundida habitualmente con la menta, el Poleo es, sin embargo, una planta con identidad propia y con un olor y sabor muy agradables.

Es una planta cespitosa que llega a crecer hasta los 30 cm de altura y suele aparecer espontánea por linderos de caminos y cerca de plantaciones de gramíneas.

El suelo debe ser algo húmedo, sin encharcar y aunque tolera bien el fuerte sol, es necesario protegerla de vez en cuando con algo de sombra.

Recolección: Se recoge a finales del verano, cuando su floración es mayor y podemos aprovechar para sembrar sus semillas en macetas. De crecimiento fácil y rápido, solamente hay que protegerla del fuerte viento, regarla abundantemente y cortar solamente las ramas respetando el tallo. De hacerlo así, tendremos hojas para infusiones varias veces al mes.

Partes utilizadas: Se emplea la planta entera.

Composición:

Isomentona, aceite esencial, mentona, pulegona y piperitenona. **Usos medicinales:**

Aperitivo, digestivo, espasmolítico. Se emplea como digestivo y saborizante de otras hierbas. Mejora la función biliar y las jaquecas. **Otros usos:**

Tomado unos días antes del parto acorta la duración y mantiene las contracciones.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.64. PULMONARIA *Pulmonaria officinalis*

Botánica:

Pertenece a la familia de las Borragináceas y suele sobrepasar los 40 cm de altura.

Está recubierta de pelusilla áspera y sus hojas presentan manchas blancas en el interior. Se encuentra en bosques, pastos húmedos y zonas de montaña.**Recolección:**

Florece entre abril y mayo.

Partes utilizadas: Las hojas frescas se recogen en primavera. **Composición:**

Esencialmente mucílagos y alantoína, y en menor cantidad saponinas, taninos, manganeso, sílice y vitamina C, además de un alcaloide pirrolizídínico.

Usos medicinales:Balsámica, emoliente y cicatrizante. La tradición la recomienda especialmente para el tratamiento de la tuberculosis pulmonar, además de para aliviar los catarros bronquiales en general, las irritaciones de garganta y suavizar la tos. Su riqueza en sílice la hace especialmente útil en la patología bronquial grave. Puede ser útil en las diarreas, la gingivitis y la faringitis. Facilita la diuresis, la sudación y las hemorroides. Externamente se emplea como emoliente en las heridas, grietas de manos y pies y para los sabañones. Tiene sinergia por vía externa con la consuelda e internamente con el gordolobo.

Otros usos:

Un manojo de hojas frescas debajo de la almohada ayuda a dormir y calma las palpitations y taquicardias. Puede consumirse en ensalada.**Toxicidad:** Su toxicidad es baja, aunque no se debe administrar en hepáticos. **1.65. PULSATILA**

Anemone pulsatilla Botánica:

Conocida también como *Anémone de los bosques*, es una herbácea vivaz que pertenece a la familia de la Ranunculáceas.**Recolección:** Florece en primavera en bosques sombríos y frescos. **Partes utilizadas:** Se emplean las hojas y flores.

Composición:

Saponinas, mucílago, alantoína, vitamina C, glicósidos, taninos y resinas, además de anemonina.

Usos medicinales:

Es antiespasmódica, sedante, diurética y rubefaciente. La infusión carece de propiedades terapéuticas y hay que emplear el extracto. Antiguamente se utilizaba como calmante de la tos, para calmar los dolores gástricos, las menstruaciones dolorosas y estimular la sudación. En la actualidad solamente se emplea en homeopatía, dado que es bastante tóxica, y en esta modalidad es muy eficaz para

mejorar la depresión, la debilidad muscular y las irregularidades en el período.

Otros usos: También es eficaz en personas frioleras, en las neuralgias faciales, la gota y en las enfermedades reumáticas. Puede ser útil para mejorar los orzuelos y los dolores de oído. Se aplica en cataplasmas contra la Tiña.

Toxicidad:

En cuanto a toxicidad, la presencia de alcaloides pirrolizidínicos la hace sensiblemente hepatotóxica, salvo que se emplee en forma homeopática. No emplear, por tanto, en infusión.

1.66. QUASIA Quasia amara Botánica:

Se emplean varias especies que crecen espontáneas en Jamaica, Brasil e India Oriental. Se la conoce como Quina de Cayena.

Partes utilizadas: Se emplea la madera desecada.

Composición: Cuasina, picrasmina, alcohol neocuasina y acetona.

Usos medicinales:

Enfermedades hepáticas, inflamaciones de las vías biliares, estasis de la vena porta e hidropesía. Esencialmente estimula el apetito.

1.67. REGALIZ Glycyrrhiza glabra

Botánica:

Denominado también como *Paloluz*, se trata de una planta vivaz de las Leguminosas Papilionoideas que se puede encontrar en terrenos arcillosos o arenosos. Suele alcanzar el metro y medio de altura y sus hojas segregan un líquido viscoso que se pega al tacto.

Recolección:

Florece en junio y julio.

Partes utilizadas: Se emplean las raíces.

Composición:

Acido glicirricínico, asparagina, saponinas, flavonoides, azúcares y estrógenos.

Usos medicinales: Pectoral, balsámico, suavizante de la mucosa gástrica, antiácido y anorexígeno.

Es eficaz para tratar las afecciones broncopulmonares, gripe, catarros y tos, por su efecto suavizante de las mucosas.

Posee un marcado efecto antiácido y antiulceroso, así como antiespasmódico.

Se emplea también como regulador del apetito excesivo, como diurético y para estimular la producción de hormonas suprarrenales.

Se le considera un depurativo moderado en las enfermedades de la piel, en la colitis y se usa frecuentemente para quitar el mal aliento y desinfectar la boca.

Es ligeramente laxante e hipertensor.

Las infusiones no son la manera más adecuada de utilizarlo ya que el calor anula parte de sus efectos y es mejor masticar las raíces secas.**Otros usos:**

Puede emplearse como un estrógeno natural. Mejora el herpes, las hepatitis y las cirrosis.

Toxicidad:

No tiene toxicidad en tratamientos cortos. No administrar en el embarazo, diabéticos, cardiopatas, ni en los hipertensos.

1.68. ROBLE

Quercus robur Botánica:Es uno de los árboles más fuertes y longevos de Europa. Crece hasta los 40 metros y sus troncos pueden tener 3 metros de espesor. Se le encuentra en los bosques de los valles fluviales y gusta de suelos fértiles y húmedos. Requiere mucha luz y puede llegar a vivir hasta 1.000 años.

Recolección:

Las flores se abren en mayo. Las bellotas maduras se recogen en septiembre y octubre.

Partes utilizadas: La corteza

Composición:

Contiene taninos, ácido gálico, resinas, pectinas y fluroglucina en la corteza. En las hojas ácido gálico y taninos y en los frutos principalmente féculas, grasas y azúcares.**Usos medicinales:**

La corteza y en menor proporción las hojas son astringentes, hemostáticas, antidiarreicas y antisépticas.

Las bellotas son nutritivas y astringentes. La corteza del roble tiene acciones como antidiarreicas, no solamente por su efecto astringente sino por sus propiedades antisépticas.

También se puede emplear en hemorragias leves, especialmente por hemorroides, así como en las uterinas y nasales.

Tiene ligeros efectos para bajar la fiebre.Externamente se emplea también su cocimiento contra las hemorragias externas, lavados vaginales, sabañones, grietas

anales y del pezón, así como contra la gonorrea, leucorrea y hemorroides.

También es eficaz contra el exceso de sudor corporal, la gingivitis y las anginas crónicas.

Otros usos:

Las bellotas tostadas se mezclan con cacao y se emplea con éxito en las diarreas infantiles, a lo que hay que sumar su alto poder nutritivo. Tiene sinergia con el laurel y la salvia para combatir el sudor. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad. Hay que tomar la infusión después de las comidas y no administrar en presencia de gastritis

1.69. ROMERO *Rosmarinus officinalis*

Botánica:

Abundante en todas las zonas mediterráneas es, sin embargo, una planta que crece con facilidad en cualquier lugar, incluso en climas muy secos. Solamente hay que tener cuidado de los fuertes vientos del norte, por lo que estará mejor al lado de algún muro protector. Si dispone del espacio suficiente alcanzará una altura entre 60 y 120 cm y para ello solamente requiere sol y tierra bien drenada y rica en cal. Sus flores son de tonalidad violácea y brotan en primavera, aunque no sobreviven a los inviernos rigurosos, salvo la variedad en macetas, mucho más pobre en esencias que la silvestre.

Recolección: Aunque puede sembrarse a partir de semillas, lo mejor es coger un esqueje joven de una planta que tenga fuerte olor, teniendo la precaución de no exponerlos a los fríos hasta que hayan echado raíces. Se recolecta en primavera y verano, justo antes de la floración, aunque sus hojas son perennes y se recogen todo el año.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas que se pueden colgar a la sombra en pequeños ramilletes.

Composición:

Ácidos caféico, clorogénico y rosmarínico, taninos, resinas, flavonoides, pineno, canfeno, borneol y alcanfor.

Usos medicinales: Carminativo, hipertensor, colagogo, antirreumático.

Una extraordinaria planta comparable al popular Ginseng y que se emplea en decaimientos, hipotensión, insuficiencia biliar, amenorrea y espasmos digestivos. Mejora la memoria, estimula el sistema nervioso y tiene efectos contra el

exceso de colesterol.

Otros usos: Externamente es un buen remedio contra la calvicie, las heridas y la dermatitis seborreica.

Es antiparasitario, antineurálgico y antirreumático local.

Toxicidad: No tiene toxicidad. No emplear la esencia en prostatitis o embarazo.

1.70. ROMPEPIEDRAS

Lepidium latifolium **Botánica:** Se le conoce también como *Lepidio*. Pertenece a las Coníferas y se trata de un pequeño arbusto de 60 cm de altura que se encuentra en zonas oscuras, húmedas y frescas. Con tallo erecto y hojas esparcidas, tiene pequeñas flores blancas.

Recolección: Primavera, verano

Partes utilizadas:

Se emplea toda la planta.

Composición: Esencia sulfurada y mirosina. **Usos medicinales:**

Es muy eficaz para eliminar cálculos renales. Como depurativo, en la hipertrofia prostática y las hiperuricemias. **Toxicidad:** No se conoce.

1.71. ROSA CANINA *Rosa canina* **Botánica:**

Denominada también como *Rosal silvestre o escaramujo*, se trata de un arbusto de la familia de las Ericáceas. Su tallo posee hojas de matiz rojo y flores blancas agrupadas en umbelas.

El fruto es mortal contra los insectos.

Recolección:

Se recoge en plena floración.

Partes utilizadas: Se emplean los pétalos rápidamente secados. **Composición:**

Taninos, ácido gálico y cítrico, flavonoides, carotenos, pectina y vitamina C. **Usos medicinales:** Los escaramujos son antidiarreicos.

Las flores venotónicas.

Las hojas, energéticas. Se emplean las hojas como emolientes en enfermedades de la piel y los escaramujos contra las diarreas y como diurético, además de ser un buen alimento rico en vitamina C.

Las semillas son vermífugas. **Otros usos:**

Fue muy apreciado durante el renacimiento por sus múltiples virtudes curativas. Con las hojas se hace un sucedáneo del café y como mezcla para

pipas. **Toxicidad:** No se conoce. **1.72. RUDA**

Ruta graveolens

Botánica:

Planta de las Rutáceas, con tallo leñoso, ramos herbáceos, de 50 cm de altura. Las flores tienen pétalos amarillos y las hojas son fuertemente aromáticas. Se encuentra en lugares rocosos y soleados.

Recolección:

Florece en mayo y agosto.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas antes de la floración.

Composición:

Cumarinas, psoralenos, aceite esencial, rutósido, alcaloides, bergapteno y tanino.

Usos medicinales: Emenagoga potente y protectora vascular.

Amenorreas, hipomenorreas y menopausia precoz.

También es estimulante nervioso, calma los dolores digestivos y externamente se la emplea como rubefaciente en distensiones y calambres musculares. Es eficaz para calmar crisis de histeria, eliminar parásitos intestinales y antiepiléptica. También es adecuada en la debilidad visual por leer demasiado.

Otros usos: Desde la antigüedad se le atribuyen propiedades mágicas y por ello era utilizada por las brujas para realizar sus conjuros y maldiciones. Su papel como abortiva está muy extendido en el ámbito popular, por lo que se recomienda no utilizarla en embarazadas. Si se emplea tópicamente no exponerse a la luz, ya que es muy fotosensible. En estos casos es útil en dislocaciones, aplastamientos óseos, distensiones y estasis venosa.

Toxicidad: Su grado de toxicidad es medio, y muy alto en embarazadas y niños. **1.73. RUIBARBO**

Rheum officinale

Botánica:

Arbusto perteneciente a las Polygonáceas, de grueso rizoma, hojas palmadas y flores hermafroditas. Se cultiva en terrenos arenosos para decoración. Conocida también como Mirística olorosa o Moscadero, posee unas flores pequeñas de color amarillo y un fruto que al abrirse da una semilla dura y leñosa. Su sabor es muy agradable y se le puede emplear incluso para aromatizar bebidas calientes y ponches. Forma parte de el agua de El Carmen.

Recolección: Cuando florece

Partes utilizadas:

Se utiliza la raíz.

Composición:

Crisofina, glucósidos, taninos, antraquinónicos, azúcares y resina. **Usos medicinales:**

Es colagogo y colerético, hepática, astringente y aperitivo. Aumenta la producción de ácido clorhídrico, por lo que es adecuado para estimular la digestión y abrir el apetito. Mejora la función hepato-biliar, la atonía intestinal y en pequeñas dosis la diarrea.

Otros usos:

En dosis altas se comporta como un laxante enérgico, por lo que hay que usarlo con cuidado. Induce la menstruación.

Toxicidad: Su grado de toxicidad es bajo, aunque puede producir cólicos intestinales. No administrar en el embarazo ni la lactancia, ni en casos de cistitis, cálculos renales o hemorroides. Las hojas son venenosas.

1.74. RUSCO

Ruscus aculeatus

Botánica: Espontáneo y abundante en los sotobosques frescos y húmedos.

Recolección: Se recolecta en otoño.

Partes utilizadas:

Se emplean las raíces

Composición: Potasio, flavonoides, saponinas, esteroides, ruscogenina, resina y aceite esencial.

Usos medicinales:

Diurético, astringente, refuerza la pared vascular. Empleado con éxito por la medicina química en la patología de las paredes venosas, es adecuado para tratar hemorroides, varices y flebitis. También como diurético en casos de estancamiento seroso en la cavidad abdominal y en los edemas de pantorrillas o párpados. Elimina el ácido úrico y por ello mejora la gota. Externamente es eficaz en las varices superficiales, los moretones y los sabañones.

Otros usos:

Con la raíz se prepara un sucedáneo del café.

Toxicidad:

Las bayas tienen una toxicidad media, especialmente en niños, por lo tanto, no ingerirlas.

Los brotes son inocuos y se pueden comer en ensalada.

1.75. SABAL**Sabal serrulatum****Botánica:**

Originaria de los desiertos del sur de los Estados Unidos.

Composición: Ácido antranílico, aceite graso, flavonoides, carotina y sustancias tánicas.

Usos medicinales: Especialmente en la hipertrofia de próstata, en la inflamación y en los adenomas.

También en la irritación de vejiga y el epidídimo después de aplicar un catéter.

Posee un marcado efecto antiandrogénico periférico, por lo que impide la fijación de la dihidrotestosterona a nivel de los receptores tisulares prostáticos. **Otros usos:**

Enuresis del anciano, cistitis y micción dolorosa. **1.76. SALICARIA *Lythrum salicaria***

Botánica:

Planta herbácea de las Litráceas que se encuentra en lugares húmedos y pantanosos. Mide 80 cm de altura, tiene el tallo recto, hojas ovales y flores de color rojo. **Recolección:** Florece de mayo a septiembre.

Partes utilizadas:

Toda la planta

Composición: Hierro, mucílago, flavonoides, antocianos y taninos. **Usos medicinales:**

Astringente, antiséptica, vulneraria. Esencialmente es antihemorrágica y antidiarreica. Cura la disentería, la enteritis e incluso es eficaz en casos de tifus y amebas.

Otros usos: Externamente masticando las hojas se curan las encías sangrantes y es eficaz para lavado de heridas y frenar pequeñas hemorragias cutáneas. Alivia las úlceras varicosas, la vaginitis, la piel enrojecida y el intertrigo.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.77. SALVIA

Salvia officinalis Botánica:

Planta perenne y muy resistente, sobre todo la variedad de hojas estrechas, pero necesita un terreno fértil, soleado y bien drenado, especialmente rico en sílice o cal. Hay que sembrarla en la estación templada y suele dar los primeros brotes en un mes. Por desgracia es una planta que se agota en pocos años, algunas apenas llegan al segundo, por lo que se hace necesario guardar las semillas o los esquejes. Si se la cuida puede dar flores todo el año.

Recolección:El corte de la planta se hará antes de la floración y preferentemente lejos de las heladas. Para secarlas hay que procurar estirar las hojas, ya que si se enrollan se vuelven grises y se estropean. Por tanto, el secado debe ser rápido, quizá en radiador, moviéndolas de vez en cuando y deshojando las ramas después.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas recogidas antes de la floración, aunque hay quien recomienda después.

Composición:

Flavonoides, tuyoona, polifenoles, ácido caféico y ursólico. Vitaminas y sales minerales, además de estrógenos y asparragina.

Usos medicinales:Es estrogénica, antisudoral y eupéptica. Corrige el exceso de sudación, mejora la falta de apetito, el cansancio y la atonía gástrica, es colagoga, antiasmática y emenagoga.

Empleada preferentemente por la mujer es una planta que mejora una gran cantidad de funciones femeninas, especialmente las relativas a glándulas endocrinas y genitales.

El aporte de estrógenos la convierte en la planta de elección en la menopausia y la esterilidad. En uso externo es un eficaz agente para suavizar la piel y eliminar arrugas, y para lavados vaginales.

Otros usos:Antiguamente se decía que donde crecía la salvia había salud y de ahí su nombre. Ciertamente es una planta muy equilibradora del organismo.

La esencia, por su contenido en tuyoona, implica que sea recomendada solamente por un experto.

Toxicidad:

No tiene toxicidad, pero no emplear en el embarazo o la lactancia por su

contenido en hormonas.

1.78. SÁNDALO *Santalum album*

Botánica:

También conocido como *Menta de agua*, se trata de una planta que alcanza los 60 cm de altura, de hojas ovales, dentadas, a menudo de color púrpura. Las flores de color lila se abren en espigas verticiladas. Pertenece a las Labiadas.

Recolección:

Se recoge al final del verano.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas.

Composición:

Su aceite extraído de la madera contiene alcoholes terpénicos, santálicos, teresantálicos e hidrocarburos.

Usos medicinales:

Aunque se utiliza preferentemente como ambientador y por ello para lograr estados emocionales especiales, ingerido internamente puede ser útil también para combatir las fuertes cistitis y las infecciones intestinales y urinarias.

Externamente desprende un olor muy característico que ayuda a alcanzar estados místicos y relajantes muy interesantes, por lo que resulta adecuado para ambientar las habitaciones de los enfermos depresivos.

Otros usos: Proporciona paz mental, es afrodisíaco masculino, antienvjecimiento cutáneo y ayuda a meditar.

Toxicidad: no tiene.

1.79. SAUCE

***Salix alba* Botánica:**

Pertenece a la familia de las Salicáceas. Es un árbol característico en valles fluviales y se encuentran bosques enteros de estos árboles. Especialmente útil para evitar inundaciones, sus ramas echan raíces cuando caen al suelo. De hoja caduca, alcanza los 30 metros y su tronco puede llegar a tener un metro de grosor.

Recolección:

Las flores se abren en abril y se rompen para liberar unas pequeñas semillas blancas.

Partes utilizadas: Se emplean la corteza, las hojas y las flores masculinas.

Composición:

Resina, salicina, tanino, estrógenos, y colorantes.

Usos medicinales:

Baja la fiebre, provoca sudor y es analgésico. Aunque el uso de la aspirina le ha desplazado, vuelve a ser de interés al gozar de más y mejores aplicaciones sin efectos secundarios. Por ello se emplea con éxito para combatir la fiebre en las enfermedades infecciosas e incluso en la malaria. Para mejorar las enfermedades reumáticas, como antiinflamatorio y en las dismenorreas. También y aunque menos utilizado, se emplea contra el histerismo, la angustia y el insomnio, así como para corregir la acidez gástrica y las diarreas.

Hay quien le atribuye buenos efectos contra la ninfomanía femenina. Externamente la corteza o las flores se pueden emplear para lavar heridas, llagas y realizar irrigaciones vaginales. Tiene sinergia con el saúco y el eucalipto para bajar la fiebre y con el harpagofito para mejorar las enfermedades reumáticas.

La corteza del sauce debe tener al menos dos años y hay que pulverizarla en el momento de su uso, ya que no se puede conservar. **Otros usos:** Se emplea para calmar ardores sexuales en mujeres y hombres, quizá por su efecto somnífero.

Toxicidad: No se conoce.

1.80. SAÚCO

Sambucus nigra

Botánica:

Pertenece a las Caprifoliáceas y se encuentra abundantemente en tierras bajas y al pie de las colinas, así como en parques y jardines. La dispersión de sus semillas se realiza mediante los pájaros, quienes gustan particularmente de sus frutos.

Recolección: Las flores blancas y amarillentas se abren en junio y en septiembre maduran en bayas de saúco negras de 5 mm de diámetro. Se recolectan las flores a principios del verano, se manipulan con precaución, se cuelgan boca abajo y se dejan secar en lugar ventilado.

Partes utilizadas: Se emplean las flores, hojas y corteza

Composición:

Flavonoides, rutina, mucílago y potasio en las flores.

Alcaloides, colina, triterpenos en la corteza. Azúcares, pectina, ácidos orgánicos, antocianos en los frutos.

Vitamina C, ácido málico y valerianico, y carotenos en las hojas. **Usos medicinales:**

Sudorífico y vitamínico. Se emplea con éxito en fiebres, gripes y resfriados. También mejora el reumatismo, la gota, la litiasis renal, la cistitis y el estreñimiento. Las hojas tienen efecto laxante y antihemorrágico, las bayas depuran el organismo y son antineurálgicas, mientras que las flores se emplean en infecciones invernales, contra la tos y para estimular la producción de leche en las madres.

Otros usos:

Con el fruto se preparan jaleas y mermeladas, e incluso licores caseros. Su madera es apreciada para fabricar artículos de artesanía. Se le reconocen efectos para estimular las defensas orgánicas.

Toxicidad: Los frutos son algo tóxicos especialmente para los cardiopatas. **1.81. SEN**

Cassia angustifolia

Botánica: Árbol de la familia de las Leguminosas Cesalpinóideas, cuyas hojas normalmente se importan de Arabia.

Recolección:

Son más energéticas las procedentes de países árabes

Partes utilizadas: Se emplean las hojas y los frutos

Composición:

Flavonoides, derivados antracénicos y resina irritante.

Usos medicinales: Estreñimiento. En niños se recomienda emplear los frutos.

Toxicidad:

Su toxicidad es baja. No administrar en embarazadas, niños, en la menstruación, ni cuando hay inflamaciones intestinales.

No emplear más de cinco días seguidos.

1.82. SERPOL

Thymus serpyllum Por su efecto similar al Tomillo, remitimos al estudio de ésta planta.

1.83. SIEMPREVIVA

Sempervivum lectorum

Botánica:

Pertenece a las Crasuláceas. Tiene hojas carnosas, verdes, difuminadas de rojo, sobre un tallo que alcanza los 10 cm. Sus flores son pequeñas de color rojo.

Recolección: Resiste perfectamente los fríos intensos y se recoge en

primavera. **Partes utilizadas:** Se emplean las hojas frescas y las partes aéreas.

Composición: Resina, taninos, mucílagos y ácidos fórmico y málico. **Usos medicinales:**

Es antihemética, diurética y antidiarreica. Por vía interna se emplea poco por sus posibles efectos secundarios, aunque en pequeñas dosis es eficaz para cortar las diarreas y los vómitos, por lo que quizá sea un buen remedio para evitar deshidrataciones.

Se aplica externamente para el tratamiento de los ganglios hinchados, las úlceras y las heridas supurantes. También se puede aplicar algo más concentrada en los dolores de oídos, las hemorroides y las heridas de difícil cicatrización.

Es una excelente planta para las abejas. **Otros usos:** Externamente se emplea para curar hemorroides, llagas y quemaduras, así como para calmar las picaduras de insectos.

También en afecciones de garganta y boca, y en forma concentrada para quitar los callos.

Toxicidad: Aunque en dosis adecuadas puede ser un buen antiemético, si se sobrepasa la cantidad de planta el efecto es contrario y lo puede agudizar aún más, por lo que se recomienda prudencia.

1.84. TANACETO *Tanacetum vulgare* Botánica:

Planta aromática de las Compuestas que se encuentra en lugares húmedos, pastos y hondonadas. Su tallo erecto alcanza el metro. Las flores son amarillas de forma tubulosa y las hojas delgadas y ovales.

Recolección: Florece en verano.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas, flores y los aquenios.

Composición:

Taninos, flavonoides, tuyona, tanacetina y ácido caféico.

Usos medicinales:

Aperitivo, emenagogo, antihelmíntico.

Provoca la menstruación, ayuda a eliminar parásitos intestinales y mejora la digestión.

La variedad *Tanacetum Phartenium* es muy eficaz en jaquecas y migrañas. **Otros usos:**

Es una hierba habitual en la preparación de bebidas aperitivas. **Toxicidad:**

Su grado de toxicidad es medio, especialmente la esencia. No administrar a embarazadas, ni a niños pequeños. Contraindicado en epilepsia.

1.85. TILO *Tilia platyphyllos*, *Tilia cordata*, Tilo de Holanda

Botánica:Árbol grande perteneciente a las Tiliáceas, que puede alcanzar hasta 30 m de altura, muy longevo y de grandes hojas, tiene tronco y ramas lisas y hojas ligeramente dentadas.

Las flores se juntan en haces colgantes y su corola es amarilla. El fruto es semiesférico y coriáceo. Crece espontáneo en cualquier parte, aunque ahora es más común su variedad cultivada.

Recolección:

Las flores se recogen a mediados de verano, inmediatamente después de florecer y se secan a la sombra sin pasar de 35º C. Partes utilizadas:

Se emplean las hojas y las flores.

Composición: Aceite esencial, mucílagos, flavonoides, taninos y florglucinol. **Usos medicinales:**

Es antiespasmódica, sedante y sudorífica. Se emplea ampliamente para casos de angustia y nerviosismo extremo, así como para combatir el insomnio. Tiene efectos vasodilatadores y, por tanto, sirve para bajar la tensión arterial, calmar los espasmos digestivos y mejorar las enfermedades por enfriamiento. Las flores combaten la arteriosclerosis, el reuma y las diarreas leves.

Otros usos: Ayuda a mejorar discretamente las hepatopatías y estimula el sistema defensivo. Con la madera del árbol se prepara un buen carbón vegetal de propiedades antibacterianas y antipútridas, sirviendo para cortar las diarreas.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.86. TOMILLO *Thymus vulgaris* Botánica:

Arbusto pequeño de estatura no superior a los 25 cm y el doble de anchura, que crece espontáneamente por laderas y terrenos aparentemente áridos y pedregosos, aunque debe estar bien drenado y rico en cal. Perteneciente a la familia de las Labiadas, tiene hojas grisáceas y flores rosadas o violáceas que brotan en verano.

Recolección: Para plantarlo deberemos buscar un terreno arenoso, cubrirlo y trasplantarlo posteriormente al lugar definitivo en la época de calor. Si dividimos las raíces o utilizamos esquejes, estos deberán tener unos 5 cm y contener alguna yema del tallo original.

Partes utilizadas: Las flores se recogen de junio a agosto en tiempo soleado y seco. **Composición:**

Linalol, terpineol, timol, geraniol, carvacrol, flavonoides y ácidos fenólicos. **Usos medicinales:**

Es el mejor antibiótico natural disponible. Es estimulante, balsámico y carminativo. Eficaz en infecciones de vías respiratorias, especialmente amigdalitis, enfisema, bronquitis y tos irritativa. Insuficiencia biliar, digestiones lentas, gases intestinales, parásitos y falta de apetito. Estimulante nervioso y cerebral, cansancio.

Externamente para curar infecciones de piel, vaginitis, estomatitis y contra la caída del cabello.

Otros usos:

Es el antibiótico de elección en la homeopatía, reforzando incluso el sistema inmunitario e impidiendo las recidivas. **Toxicidad:** No tiene toxicidad. 1.87.

TORMENTILLA

Potentilla tormentilla

Botánica:

Planta de las Rosáceas, de grueso rizoma del cual parten tallos finos cubiertos de pelusilla. Tiene hojas ovales y lanceoladas, de bordes dentados, con flores de color dorado.

Recolección: Florece en primavera y verano.

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

Tormentilina, ácido tormentilínico, catequina, resina y gomas.

Usos medicinales: Se le reconocen propiedades como astringente, antihemorrágica, antiinflamatoria y analgésica. Mejora las infecciones gastrointestinales que cursan con diarreas, la disentería y las hemorragias en general. Frena la incontinencia urinaria, especialmente en los ancianos, los flujos vaginales y ejerce un buen efecto tónico general.

Otros usos: Externamente se emplea en lavados bucales para curar aftas, ulceraciones o estomatitis, así como para calmar escozaduras de piel, quemaduras

y dolores reumáticos.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.88. TRÉBOL DE AGUA *Mentyanthes trifoliata* Botánica:

Planta de las Gencianáceas, de hojas verde pálido, con un peciolo envuelto en una vaina que se divide en tres segmentos foliáceos. Crece en lugares pantanosos o acuáticos.

Recolección:

Las flores salen entre mayo y junio.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas secas.

Composición: Meniantina, flavonoides, sales minerales, ácido betulínico, pectina, triterpenos.

Usos medicinales:

Baja la fiebre y tiene un buen efecto tónico.

Otros usos: Mala digestión, inapetencia.

Toxicidad:

No tiene toxicidad. No administrar en el embarazo.

1.89. TRÉBOL DE PRADO

***Trifolium pratense* Botánica:**

De la familia de las Leguminosas, tiene una tupida roseta de hojas basales y de su base nace un tallo anguloso y erguido, con hojas trimeras cuyos folíolos tienen una mancha blanca característica.

En el extremo del tallo se forman cabezuelas de flores de color rojo violáceo.

Recolección: Florecen de junio a septiembre.

Partes utilizadas:

Se emplean las flores

Composición:

Vitaminas, taninos, sales minerales y glicéridos. **Usos medicinales:** Antidiarreico, vulnerario.

Se usan las flores para el tratamiento externo de vaginitis, leucorreas, heridas con hemorragias y úlceras varicosas. **Otros usos:** Las hojas se pueden comer en ensalada. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad.

1.90. TUSÍLAGO

Tussilago farfara Botánica:

Planta herbácea de las Compuestas, de rizoma grueso y tallos escamosos. De flores amarillas y hojas ligeramente dentadas, acorazonadas, se encuentra en lugares húmedos y arcillosos.

Recolección: Florece desde enero a abril. **Partes utilizadas:** Se emplean las hojas. **Composición:**

Contiene inulina, un pigmento denominado xantofila, taninos, ácido urónico, pentosa, galactosa, mucílagos, sustancias antibióticas, flavonoides y un aceite volátil. También abundantes sales minerales, entre ellos magnesio, potasio, calcio, azufre, fósforo, sodio y sílice, e incluso zinc. Las hojas contienen gran cantidad de vitamina C y hay quien la come incluso en ensalada por su riqueza nutritiva.

Usos medicinales: Esencialmente es balsámico, antitusígeno y expectorante, con ligera actividad antibiótica. Es una planta utilizada ampliamente para calmar la tos, al mismo tiempo que facilita la expulsión del moco, especialmente cuando es muy espeso. Puede emplearse en traqueitis, en la tos irritativa, laringitis, asma o enfisema y con menor eficacia en amigdalitis. Es también una planta depurativa y sudorífica, por lo que es eficaz incluso en gripes. En uso externo se recomienda como cataplasma en las úlceras cutáneas y para gargarismos en casos de afonía. También se puede emplear quemando las hojas y raíces y aspirando el humo, con lo que mejoraremos el asma, especialmente si mezclamos también Estramonio. Tiene sinergia con la Pulmonaria en las bronquitis y con el Erísimo en las afonías.

Otros usos: Con las hojas y flores desmenuzadas se elaboran almohadas artesanales especialmente cómodas.

Toxicidad:

Su grado de toxicidad es bajo. Últimamente se le ha descubierto una sustancia, la senkirquina, la cual se cree tiene acción hepatotóxica y cancerígena, aunque estas acciones no han sido probadas. De todas formas y al tratarse de un alcaloide, recomendamos no usar prolongadamente.

1.91. TUYA

Thuja occidentalis Botánica: Árbol perenne de tallo recto cuyos pelíolos cubren totalmente las ramas. De la familia de las Cupresáceas, tiene hojas escamosas, grasas, de color amarillo verdoso y la corteza marrón. El fruto es una pequeña piña

formada por escamas alargadas que recubren las semillas. Procedente de Virginia se cultiva en cementerios y jardines, creciendo espontáneo junto a caminos y carreteras.

Recolección: En junio.

Partes utilizadas:

Se utilizan las hojas.

Composición: Taninos, esencias terpénicas, azúcares, tujina y tuyona. **Usos medicinales.**

Emenagoga. Es empleada popularmente para provocar el período, aunque en la actualidad su uso está centrado en el tratamiento externo de las verrugas. Su efecto en este caso es lento pero impide la propagación. En homeopatía se tratan también pero por vía interna.

Otros usos:

Se emplea también en papilomas y condilomas.

Toxicidad: Su grado de toxicidad es bajo. No emplear en gestantes. **1.92.**
ULMARIA *Filipendula ulmaria*

Botánica:

Planta herbácea de la familia de las Rosáceas, tiene hojas pecioladas, ovales, con flores pequeñas y blancas. Se encuentra en zonas húmedas y a lo largo de los ríos. Se la conoce como *Reina de los prados*.

Recolección:

Las flores se recogen en primavera.

Partes utilizadas: Se emplean las flores y hojas.

Composición: Salicilato de metilo, flavonoides, ácido salicílico y gaulterina.

Usos medicinales: Se emplea en el reumatismo, los cálculos renales y como analgésico. Es diurético, antiácido, astringente, depurativo, y antipirético, actuando, además, como anticoagulante en la prevención de la trombosis.

Es eficaz en los exantemas acneiformes, inflamaciones de la pleura y como sudorífera.

Otros usos:

En la antigüedad se utilizaba contra la malaria y como ambientadora de hogares. Es adecuada para la hernia de hiato. Se la considera como la aspirina vegetal

Toxicidad: Su grado de toxicidad es bajo. No administrar en presencia de úlceras o hemorragias.

1.93. UÑA DE GATO

Uncaria tomentosa

Botánica:

Liana gigantesca que crece en selvas húmedas de Perú y que enredada en los árboles puede subir hasta los 20 metros. Tiene tallos espinosos que adoptan una forma similar a las uñas de los gatos.

Composición: Isopteropodina, taninos catéquicos, polifenoles, mitrafilina, hirsutina e Isopteropodina-Aloisomérica.

Usos medicinales:

Inflamaciones en general, artritis reumatoide, cistitis, úlceras gástricas. Infecciones víricas, enfermedades autoinmunes. Se le reconocen, especialmente, importantes acciones sobre el sistema inmunitario y en el aumento de los leucocitos. Los últimos estudios demuestran efectos benéficos en la mitosis celular y retrasa o impide la implantación de células tumorales.

Otros usos:

Cáncer, especialmente en presencia o riesgo de metástasis. Herpes, envejecimiento.

Se le han encontrado efectos intensos en la mejora del Alzheimer, especialmente unida al Ginkgo Biloba y al Romero.

Toxicidad:

Puede ocasionar trastornos digestivos. No emplear durante el embarazo o la lactancia por la presencia de alcaloides.

Botánica:

Conocida como *Hierba de los gatos*, esta planta herbácea de numerosas raíces con el interior hueco, llega a alcanzar los 1,5 m de largo y sus bellas flores de color rosa atraen fuertemente a los insectos.

Se encuentra preferentemente en zonas húmedas, tanto silvestre como cultivada, y suele extenderse por muros y rocas si el lugar es lo suficientemente húmedo.

Recolección:

Se desentierra al final de la primavera o en otoño y se limpian las raíces utilizando un fuerte cepillo.

Partes utilizadas: Se emplea la raíz.

Composición:

Esencia, tanino, valeriana, glucosa, enzimas y valerianina.

Usos medicinales: Es famosa por sus efectos sedantes que pueden inducir al sueño.

También se le reconocen acciones antiepilépticas, contra la excitabilidad nerviosa, agotamiento nervioso e insomnio.

Paradójicamente, dosis altas o prolongadas puede provocar intranquilidad y nerviosismo.

Otros usos:

Se emplea en el hipertiroidismo y para corregir los calambres por agotamiento muscular. Externamente alivia los dolores musculares y neurálgicos.**Toxicidad:** No tiene toxicidad. **1.95. VARA DE ORO**

Solidago virgaurea

Botánica:

Pertenece a las Compuestas. De tallo con flores doradas, raíz cilíndrica muy profunda, se encuentra en terrenos secos de zonas boscosas, entre arbustos, en dunas y pedregales. Crece hasta 25 cm, aunque puede llegar hasta el metro.

Recolección:

Florece entre julio y septiembre.

Partes utilizadas:

Se emplean las sumidades floridas y las hojas. **Composición:** Flavonoides, cumarinas, taninos, ácido fenólico, saponinas e inulina. **Usos medicinales:**

Se emplea preferentemente como diurética, antiséptica y antiinflamatoria de las vías urinarias.

Refuerza la pared venosa y mejora las varices y los edemas.

Tiene efectos favorables en diarreas, enteritis, obesidad e hipertensión.

Es sedante suave, disuelve los cálculos renales y externamente se puede emplear para aftas bucales y heridas.**Otros usos:**

Parece ser que macerada en vino es mucho más eficaz que en infusión. **Toxicidad:** No tiene toxicidad.

1.96. VERBENA

Verbena officinalis Botánica: Hierba de 60 m de altura, recta y con raíz fusiforme. El tallo es cuadrangular, las hojas opuestas, y las flores de color rosa que forman una mazorca terminal. Se encuentra al borde de los caminos y en lugares con escombros y baldíos.

Recolección: Se recolecta en verano antes de la floración.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas y las raíces.

Composición: Tanino, esencia, verbenalósido que se transforma en verbenalol, y mucílagos.

Usos medicinales:

Es espasmolítica, sedante ligera, digestiva, diurética y cardiotónica. Planta de uso muy popular, especialmente como sedante suave. Favorece la digestión al estimular la liberación de enzimas y el peristaltismo, alivia la congestión del hígado, estimula la liberación de bilis y ayuda a eliminar los cálculos biliares y renales. Tiene buenas propiedades para disminuir las taquicardias y palpitaciones de origen cardiaco, alivia las migrañas, las neuralgias y favorece la eliminación de orina. Externamente se emplea en gargarismos para aliviar la faringitis y en cataplasmas contra las torceduras, reumatismo y dolores de costado, así como para la ciática.

Otros usos: Utilizada y sumamente apreciada en la antigüedad, (se la conocía como "hierba de la paz"), es hoy considerada una planta menor. Los modernos estudios sobre ella la están dando nuevo interés, empleándose también para elaborar un sabroso té.

La tradición popular la considera una hierba santa y la emplea para estimular las contracciones uterinas antes del parto, también como afrodisíaco femenino y para alejar los malos espíritus.

Toxicidad: No tiene toxicidad. **1.97. VERDOLAGA**

Portulaca oleracea

Botánica:

Pertenciente a las Portulacáceas, se trata de una planta rastrera, jugosa y carnosa, con hojas rojizas estrechas y flores de color rojo o amarillo. Se encuentra silvestre en parques y jardines de terrenos áridos y secos.

Recolección: Se recolecta a finales del verano.

Parte utilizadas:

Se emplean las hojas y los tallos como exquisita ensalada cruda. **Composición:**

Mucílagos, sales, saponina, ácidos Omega-3, proteínas y vitaminas C y E. **Usos medicinales:**

Vitamínica, depurativa y refrescante. Tiene efectos favorables para disolver los cálculos renales, es desinfectante de las vías urinarias y aumenta discretamente la diuresis. Favorece la coagulación de la sangre y tiene una discreta acción anafrodisiaca.

Otros usos: De gusto exquisito como ensalada, la verdolaga, sin embargo, apenas es considerada por la gente y es pisoteada y arrancada allí donde crece. Se puede preparar cruda, cocida o frita, conservando siempre su suave sabor, e incluso con ella se puede preparar un sabroso zumo. Exquisito alimento para los conejos.

Toxicidad:

No tiene.

1.98. VINCAPERVINCA *Vinca minor* Botánica:

De la familia de las Apocináceas, esta planta herbácea, de tallos erectos y flores de color azul violeta, tiene hojas opuestas y frutos ovales rellenos de semillas duras. Se encuentra en los bosques y lugares frescos.

Recolección:

Florece entre abril y mayo.

Parte utilizadas Se emplean las hojas. **Composición:** Carotenos, tanino, vincina y vincósido. La raíz, vincamina, isovincamina y vincaminina.

Usos medicinales:

Vasodilatador cerebral, hipotensora y protector vascular, en especial para los problemas de circulación cerebral, mejorando incluso la función de los pequeños vasos sanguíneos. Hipertensión moderada, arteriosclerosis, acúfenos, vértigos y fragilidad capilar. Tiene sinergia con el Ginkgo Biloba y el Espino blanco.

Otros usos: Estimula la menstruación.

Toxicidad: Su grado toxicidad es bajo. Contraindicado en tumores cerebrales. **1.99.**

VIOLETA

Viola odorata

Botánica:

Planta herbácea de las Violáceas, de hojas acorazonadas y flores formadas por una corola de cinco pétalos irregulares. Se encuentra en jardines cultivados.**Recolección:** Florece en la primavera. **Parte utilizadas** Se emplean las raíces, flores y hojas. **Composición:** Antocianos, mucílagos, esencia y saponinas. **Usos medicinales:**

Es bronquial, sudorífica, laxante y antiinflamatoria. Como expectorante en las afecciones broncopulmonares y en las pleuritis. Posee efectos contra la tos y ayuda a bajar la fiebre. Eficaz en las cistitis y otras infecciones urinarias, así como en el estreñimiento leve.

Otros usos:Externamente tiene buenos efectos como emoliente en quemaduras y grietas de la piel. También calma los dolores de oído y desinfecta la boca. Dosis altas ejercen un fuerte efecto laxante, por lo que no debe emplearse en enfermos, ancianos o niños para estos fines.

Toxicidad:

Su grado de toxicidad es bajo. Puede inducir al vómito. **1.100. VULNERARIA Anthyllis vulnerata**

Botánica:

Planta herbácea de la familia de las Papilionáceas, habitualmente en las zonas montañosas. La raíz, perenne, produce tallos rojizos de hasta 30 cm de altura.**Recolección:**

Es más eficaz la que crece en regiones montañosas **Parte utilizadas** Se emplean las hojas y raíces.

Composición: Saponina, taninos, flavonoides y mucílagos. **Usos medicinales:**

Es astringente y vulneraria, empleándose exclusivamente de forma externa en el tratamiento de heridas, hemorragias y llagas.Para estimular el organismo y facilitar los intercambios celulares hay que tomar una taza a lo largo del día.

Externamente es muy adecuada para reforzar las encías y para las amigdalitis. **Otros usos:** Heridas en general.

En uso local es astringente y desinfectante. Internamente es ligeramente laxante, estimula el organismo y facilita los intercambios celulares.**Toxicidad:** No tiene toxicidad. **1.101. YLANG-YLANG**

Anona odorantissima Botánica:

Procedente de Filipinas, es una más de esas plantas exóticas con interesantes

propiedades medicinales pero que pueden ser sustituidas por varias plantas europeas.

Composición:

Contiene un aceite esencial con eugenol, geraniol, linalol, safrol, terpeno y ácidos benzoico, fórmico, salicílico, valeriánico y ylangol.

Usos medicinales:

Internamente se puede aplicar para combatir la frigidez femenina, la hipertensión, las infecciones intestinales, las taquicardias y los procesos febriles. Tiene poder para provocar la sudoración y actúa como un estimulante nervioso. En aplicación externa se usa como antiséptico para la piel.

Otros usos:

Suavizante de la piel, taquicardias, ansiedad, depresión.

Toxicidad:

No tiene.

1.102. ZARAGATONA *Plantago psyllium* Botánica: Plantaginácea de tallo vellosa de hasta 40 cm de altura, de color verde claro y poco ramificado. Las flores son diminutas, blancuzcas o pardas y las hojas delgadas y lineales.

Parte utilizadas

Se emplean las semillas.

Composición: Mucílagos, aucubósido, oligoelementos y potasio. **Usos medicinales:** Laxante y emoliente.

Estreñimiento, suavizante en gastritis y colon irritable, cistitis.

Tiene la propiedad de hincharse con el agua, especialmente las semillas por su contenido en mucílagos, siendo útil como purgante mecánico al aumentar el volumen intestinal.

Otros usos:

Externamente en forúnculos y heridas. **Toxicidad:** No tiene toxicidad. **1.103. ZARZA**

Rubus fruticosus

Botánica:

Conocida también como *Zarzamora*, se trata de una Rosácea trepadora provista de afilados pinchos. Este arbusto produce deliciosos frutos oscuros de

pulpa blanda cuando están maduros.

Recolección: Los frutos maduran en agosto y las flores en abril y mayo.

Parte utilizadas

Se emplean las hojas frescas y los frutos.

Composición: Antocianósidos, ácidos orgánicos, asparragina, glúcidos. **Usos medicinales:**

Se emplea el fruto como energético y para fabricar mermeladas y licores. Las hojas para gargarismos en estomatitis. **Otros usos:** Las hojas en uso externo tienen buenas aplicaciones en quemaduras e hinchazones de la piel.

Toxicidad: No tiene toxicidad.

1.104. ZARZAPARRILLA

Smilax aspera

Botánica:

Pertenece a las Liliáceas y vegeta espontánea en bosques. Puede alcanzar el metro de altura y posee numerosas ramas flexibles recubiertas de pinchos afilados. Las hojas verdes están manchadas de blanco o negro.

La más eficaz es la cultivada en Méjico.

Recolección:

Las flores salen en septiembre y octubre y en otoño los frutos.

Parte utilizadas: Se emplea la raíz. **Composición:** Contiene sobre todo saponinas, almidón, colina, sales minerales y oxalato de cal.

Usos medicinales:

Es sudorífica, diurética y depurativa.

Se emplea como diurética para favorecer la expulsión de la urea y el ácido úrico, por lo que es útil en la gota y el reumatismo.

También es eficaz en la nefritis, litiasis renal y como tratamiento depurativo interno de las enfermedades de la piel.

Favorece la digestión, mejora la absorción de los nutrientes y activa el metabolismo. Ayuda a bajar la hipertensión y las cifras altas de colesterol.

Otros usos:

Se le atribuyen propiedades para curar la sífilis y como planta para realizar conjuros y curar las enfermedades graves.

Tiene sinergia con las hojas del nogal para emplearla como depurativa y eliminar el ácido úrico.

Existe una variedad, la Smilax médica, que se da en Méjico, que es más eficaz y tiene fama como afrodisiaca y estimulante genital masculino. **Toxicidad:** No tiene toxicidad.

3. EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

1. ¿El ginseng puede provocar insomnio? SÍ NO
2. ¿La grindelia es eficaz contra el asma? SÍ NO
3. ¿Las bayas de la hiedra son venenosas? SÍ NO 4. ¿El Hipericón es eficaz como antidepresivo? SÍ NO
5. ¿En la diabetes se emplea la judía verde entera? SÍ NO
6. El Laurel cerezo es igual que el Laurel común SÍ NO
7. ¿El limón ayuda a mejorar la función biliar? SÍ NO
8. ¿Las semillas de lino las pueden emplear las embarazadas? SÍ NO
9. ¿La lobelia es inofensiva? SÍ NO
10. ¿El lúpulo contiene estrógenos? SÍ NO

3.1. RESPUESTAS A LOS EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

1. SÍ, a dosis altas
2. SÍ 3. SÍ
4. SÍ
5. No, preferentemente las vainas
6. NO, pues es sumamente tóxico
7. SÍ, mezclado con aceite de oliva y en ayunas 8. SÍ, pues son laxantes y aportan ácidos grasos esenciales
9. NO, y debe ser empleada bajo asesoramiento médico
10. SÍ

4. EXAMEN

1. ¿Por qué efecto es empleado el Ginkgo Biloba?
2. ¿Cuántos años debe tener la raíz del Ginseng antes de recolectarla?
3. Cita un efecto secundario probable de las semillas de girasol
4. Cita un antiinflamatorio eficaz
5. ¿Cuáles son los mejores efectos de los frutos de la higuera?
6. ¿Con qué planta se confunde el hinojo?
7. ¿Cuál es otro nombre popular del Hipericon?
8. Dos aplicaciones del Jengibre
9. Principales acciones de los estigmas de maíz.

10. Principales efectos de la menta piperita e autoevaluación

LAS FLORES DE BACH

Objetivos de la lección Guardando bastante semejanza con la aromaterapia, pero con una fuerte identidad propia, las llamadas flores de Bach que habían permanecido olvidadas desde hacia al menos 50 años, irrumpen en la medicina natural para darnos una interesante posibilidad de mejorar las enfermedades del espíritu.

Aunque con una forma de aplicación diferente en cuanto a diagnóstico y tratamiento, su alta inocuidad y eficacia hacen de las flores de Bach un remedio natural sumamente interesante

1. UN POCO DE HISTORIA Y JUSTIFICACIÓN El Dr. Edward Bach, que había nacido en 1880, cursó sus estudios de Medicina alópata en Londres, especializándose en anatomía patológica y bacteriología, aunque su desengaño por este tipo de medicina le lleva hasta la Homeopatía, convirtiéndose en un gran investigador de esta terapia. Su idea de la medicina se hace cada vez más opuesta a la ortodoxa, lo que le convierte en una especie de proscrito de sus antiguos colegas, especialmente por sus publicaciones en las cuales critica seriamente lo que se enseña en la universidad.

Su tesis era bien simple y clara: hay que tratar al enfermo y no a la enfermedad, no haciendo caso de los síntomas como indicativos de la enfermedad, sino a su estado emocional en el momento del tratamiento.

“ La enfermedad -aseguraba es en esencia el resultado de un conflicto entre el alma y la mente, y por tanto, mientras que nuestras almas y personalidades estén en armonía, todo es alegría y paz, felicidad y, por supuesto, salud. El enfrentamiento surge cuando nuestras personalidades se desvían de la senda marcada por el alma, ya sea a consecuencia de nuestros deseos terrenales o de la persuasión de otros.”

También sostenía que un buen médico debía ser capaz de averiguar el tratamiento idóneo para un enfermo mediante su simple intuición (lo que hoy día se denomina “ojo clínico”), mucho más que mediante análisis o pruebas de laboratorio, y que el tratamiento debía ser puramente empírico; no se hacía necesario, por tanto, saber el motivo por el cual funcionaba un remedio, si era válido para ese enfermo. Bach dedicó toda su vida a demostrar que las enfermedades no son producidas por trastornos orgánicos o corporales, sino que básicamente se producen por un problema en nuestros sentimientos, especialmente si estos son negativos. Estos desequilibrios del humor entorpecerían

el funcionamiento interno de nuestro organismo y bloquearían su capacidad de funcionar a la perfección.

Estas aseveraciones no fueron, sin embargo, las que provocaron el rechazo en la mayoría de los médicos de entonces (aún hoy sigue sin ser tenido en cuenta a pesar de los avances de la psiquiatría), sino la utilización de frases consideradas “poco científicas” como: *“Los sentimientos negativos bloquean la transformación armónica de la fuerza vital cósmica”*. Estas frases, en una época en la cual los médicos miraban entusiasmados los progresos de la medicina química, los rayos X y las vacunas, no eran precisamente el mejor modo de ganarse el respeto de sus colegas. Aun así, Bach perseveró en sus estudios, y dotado de un gran sentido filosófico para enjuiciar las enfermedades aseguraba que determinadas flores podían abordar al ser humano en su plano espiritual, de arriba-abajo, desde el intelecto al espíritu, y de este modo su poder curativo entraría en todas las células del cuerpo.

Pero las críticas que recibió eran tan fuertes que durante muchos años se empeñó en aportar pruebas científicas de sus teorías, algo tan imposible como tratar de demostrar la existencia del alma a un ateo. Para Bach los ateos eran sus compañeros de profesión, cada vez más materialistas en su concepción de la enfermedad, y llegó un momento en su vida que renegando de todo lo aprendido y luchando contra corriente abandonó todo intento de congraciarse con la medicina oficial.

En esos años su capacidad intuitiva estaba en todo su esplendor y llegó al convencimiento de que solamente metiendo la mano en una planta en floración podía experimentar inmediatamente el poder curativo de esa planta.

Si se encontraba triste o abatido solamente era cuestión de poner sus manos encima de diferentes plantas hasta que una de ellas le indicase, mediante una señal anímica, que esa era la adecuada para él en ese momento.

1.1. LAS 38 FLORES MILAGROSAS DE BACH

Sus experimentos le llevaron a analizar un total de 38 flores, en las cuales estaba todo lo necesario para conseguir la armonía de la mente, y por tanto del cuerpo, de los seres humanos. El único requisito para poder aprovechar la fuerza curativa de estas 38 maravillosas flores era colocar las flores en la superficie de agua contenida en un cuenco de vidrio normal durante tres horas a pleno sol, embotellándolas a continuación.

Esta forma de manejar las plantas curativas, tan alejada incluso de los postulados de la medicina natural, así como su inclinación por explicar de forma cada vez más mística las enfermedades, contribuyeron a que sus estudios no fueran seguidos por nadie en el momento de su muerte, acaecida en el año 1936. Frases como: *“Mis remedios no dan resultado por su composición química, sino porque tienen la facultad de elevar nuestras vibraciones y de atraer de esta forma poder espiritual que limpia la mente y el cuerpo”*, no eran la mejor manera de agradecer a los médicos.

Posteriormente y aunque sus enseñanzas permanecieron olvidadas muchos años, los terapeutas naturistas Julian y Martine Barnard recopilaron los escritos publicados por Bach y les dieron forma en un libro titulado *“Una guía para los remedios de Bach”*, el cual fue publicado en 1979, y dado su gran éxito realizaron varias publicaciones más, lo que les valió gran popularidad en el mundo entero y desde entonces se dedicaron a dar conferencias y pasar consulta. Su gran conocimiento del tema y la gran sensibilidad que demostraron con los problemas emocionales de las personas, así como su rechazo hacia los psicofármacos y hacia la misma psiquiatría, les motivaron a crear una industria para comercializar las maravillosas esencias florales de Bach.

En 1990 crearon la empresa Healing Herbs Ltd. la cual y siguiendo los postulados exactos de su creador, puso a disposición de miles de personas las esencias florales elaboradas de manera totalmente artesanal. Su mayor mérito fue fabricar unas esencias a partir exclusivamente de flores, nunca de plantas, y someterlas a la acción del sol, del agua y del tiempo de manera exacta a como Bach lo había pensado. Las flores, por supuesto, son de plantación propia, sembradas en el momento y lugar adecuado, recogidas con sabiduría milenaria y ausentes de toda contaminación ambiental. Un detalle importante, el cual las diferencia de otras esencias florales comercializadas, es que para su riego se utiliza exclusivamente agua de montaña pura y en el momento de su recolección ninguna

sombra, ni de persona ni de nube, se debe proyectar en la flor.

Este exquisito cuidado no termina en el momento de la recolección, ya que tanto el cristal del envase, como su conservación, etiquetado y transporte, se realizan siguiendo los dictados de la medicina natural más estricta.

En 1988 y como ampliación a sus anteriores libros, publican “Hierbas curativas del doctor Bach”, en el cual no solamente vuelven a insistir en la necesidad de utilizar flores y métodos de extracción naturales, sino que hablan de sus múltiples experiencias en el tratamiento humano de las enfermedades mentales y emocionales.

La gran ventaja de este tipo de tratamiento natural es que cualquier persona que tenga flores a su alcance puede emplear sus remedios sin peligro alguno. Su acción es totalmente inofensiva, sin efectos secundarios y hasta es posible que ni siquiera se necesite la ayuda de un terapeuta experimentado, ya que cualquier persona puede aplicárselo él mismo, siguiendo así otros de los postulados de Bach que preconizaba el que el hombre fuera capaz de curarse así mismo.

Lo esencial para no confundirse en el remedio adecuado es que hay que mirar el estado emocional del enfermo en el momento de su enfermedad, pero sin tener en cuenta los problemas físicos que puedan existir, sino exclusivamente los problemas del carácter.

Es más importante saber si el enfermo está deprimido, abatido, temeroso o se siente solo, antes de preguntarle si le duele la cabeza o el estómago. Un hábil interrogatorio podrá sacar a la luz la ira, la agresividad, los complejos o la inseguridad, posibilitando así el que encontremos fácilmente el remedio floral adecuado.

Pero como veremos a continuación no es tarea fácil el diferenciar un problema emocional de otro, ya que los matices son muy variados en una misma alteración y así nos podemos encontrar, a modo de ejemplo, con diferentes tipos de miedo, como son el miedo a causa conocida, el miedo a causa desconocida, el terror, el miedo a las personas, el miedo a la enfermedad, etc. Por tanto, no existiría un sólo tipo de remedio para todos los miedos, sino uno para cada caso en particular. Afortunadamente y quizá pensando en que las enfermedades de la mente son complejas y nunca sencillas, Bach diseñó lo que él denominó como remedio Rescate, esto es, una combinación de cinco remedios que se empleaban en situaciones de emergencia o cuando no podíamos estar seguros de la verdadera esencia del problema. Estos remedios podían actuar de una manera eficaz contra

problemas tan diferentes como el pánico, el choque emocional, la tristeza, el terror o las malas noticias.

1.2. LOS CINCO PRINCIPIOS DE BACH

1. No es necesario tener conocimientos amplios sobre medicina para poder emplearlos. Son aún más inocuos que las plantas medicinales.

2. La enfermedad en sí misma no es lo importante.

3. La mente es la parte más delicada y más activa de nuestro cuerpo y sus manifestaciones nos indican con claridad el remedio que necesitamos.

4. Más que la propia enfermedad, lo importante es la forma en la cual reacciona el organismo, pues no hay enfermedades, sino enfermos. 5. Los conflictos emocionales, miedo, depresión, confusión, duda, irritabilidad, deseos de estar solo o acompañado, así como la indecisión y la desesperación, son las guías que necesitamos para conocer la forma en que un enfermo ha sido afectado por su enfermedad.

La armonía depende de:

El poder

El servicio a los demás

La sabiduría

El conocimiento intelectual

El amor

El equilibrio

El perfeccionamiento espiritual

Las principales causas de las enfermedades son:

La ignorancia

El odio

La avaricia

La soberbia El egoísmo

La crueldad

La inestabilidad

Las enfermedades pueden generarse por adoptar estados negativos como:

Soledad

Miedo

Desaliento o desesperación

Incertidumbre

Falta de interés por la vida actual

Hipersensibilidad

Influencias o ideas negativas

Exceso de preocupación por los problemas ajenos

Futuro sin alicientes Desocupación

2. Los Doce sanadores básicos

1. Achicoria:

Para quienes piden amor, simpatía, aprecio, pero en realidad tienen sentimientos maternos, hiperprotectores y posesivos.

2. Agrimonia:

Pretenden que todo vaya bien y lo dicen frecuentemente cuando no es así. En realidad, ocultan sus problemas bajo un rostro siempre alegre, aunque en privado manifiestan sus verdaderos miedos y rencores.

3. Centaura:

Personas amables, buenas, deseosas de complacer siempre a los demás, aún a costa de su propio sacrificio.

Su abnegación les lleva a olvidarse de sí mismos y a no saber decir que no.

4. Ceratostigma:

Los indecisos, los que nunca saben ni quieren tomar una decisión propia y por ello necesitan los consejos y la aprobación de los demás.

Su falta de intuición y criterio propio les hace perder multitud de oportunidades. 5. **Clemátide:** Para los soñadores, los artistas, los que tienen la mente en las estrellas y no prestan atención a los demás. No pueden concentrarse, se aburren en los ambientes vulgares y prefieren la abstracción que las charlas sociales.

6. Genciana:

Son pesimistas, se desalientan con facilidad y acogen las circunstancias negativas con falsa resignación.

7. **Haya:** Para los perfeccionistas, a quienes les resulta insoportable convivir con los tontos o torpes, con los disminuidos.

Para los pedantes y presuntuosos que gustan de enseñar todos los bienes materiales que poseen.

8. Heliantemo:

Para el pánico irracional, el miedo a lo desconocido, para las reacciones de terror en situaciones que no son trágicas. Para los hipocondríacos.

9. **Mímulo:** Para quienes les asusta lo desconocido y no quieren cambiar nada ni arriesgarse en la vida. También para quienes se sonrojan con facilidad, tienen miedo a ser el centro de la atención, aunque en realidad se consideran astutos.

10. **Scleranthus:** Para los indecisos que terminan angustiados en las encrucijadas. 11. **Verbena:** Para los perfeccionistas, los obsesos por la limpieza, el orden y la apariencia. Para quienes se indignan por las injusticias sociales, los malos políticos o los atentados a la naturaleza y desean dar un escarmiento a los culpables.

12. **Violeta de agua:**

Los solemnes, los que presumen de ser autosuficientes y no necesitar de nadie. Los que hablan poco y escuchan mucho y prefieren permanecer eternamente en el anonimato.

3. PREPARACIÓN DE LAS ESENCIAS FLORALES

En general:

Identifique sin dudar las plantas elegidas y hágalo en un lugar exento de contaminación.

Lávese las manos con agua y jabón, e incluso puede desinfectarlas con própolis.

Los utensilios debe hervirlos durante 20 minutos empleando con preferencia agua de manantial o de lluvia. Hay que dejarlos secar y luego envolverlos en un paño limpio hasta el día siguiente.

La preparación se hará en un día soleado, sin nubes, cálido. Si quiere emplear el método de ebullición, en lugar del solar, escoja un día soleado y con luz.

Coja las flores con delicadeza, como si fueran niños recién nacidos, y hágalo de toda la planta; no seleccione.

Póngalas inmediatamente en agua. Si tiene que transportarlas emplee una hoja grande para que no hagan contacto con su mano. Emplee una rama para removerlas.

Guárdelas en lugar fresco y oscuro.

MÉTODO SOLAR

Ponga un litro de agua fresca de lluvia en una fuente de cristal poco profunda. Si no encuentra agua de lluvia emplee agua mineral pobre en sales. El lugar deberá estar cercano a las plantas, alejado de las sombras y sin contaminación.

Recójalas entre las 9 de la mañana y el mediodía.

Deposite las flores de forma que cubran toda la superficie y distribúyalas con una ramita. No las toque nunca con las manos ni trate de sumergirlas.

Deje el recipiente en un lugar al sol, sin tapar, y sin contaminación ambiental. Deje que reciba los rayos del sol durante tres horas.

Saque las flores con una ramita y vierta 50 ml de esa agua en una botella

que contenga otros 50 ml de coñac.

Agítelo y ponga una etiqueta con la flor y la fecha. Esta tintura se mantendrá activa durante años. Si quiere un frasco de reserva ponga dos gotas de la tintura en un frasco con capacidad para 30 ml y añada coñac. Para el tratamiento se emplean dos gotas del frasco de reserva. **MÉTODO DE EBULLICIÓN:** Llene una cacerola esmaltada, de acero inoxidable o cristal con capacidad para 3 litros, de agua de lluvia o mineral. No emplee utensilios de cobre, aluminio, o que contenga antiadherentes.

Ponga las flores hasta que cubra los $\frac{3}{4}$ de su capacidad. Tape el recipiente, ponga algo de agua fría sobre las flores y llévelo a ebullición. Déjelo hervir a fuego lento durante media hora y remuévalo con una ramita. Si es posible, realice esta operación en el campo, entre las 9 y el mediodía de una mañana soleada.

Retire el recipiente del fuego y déjelo enfriar al aire libre. Déjelo reposar bien hasta que el sedimento se vaya al fondo. Filtre el líquido y échelo en una jarra de cristal o en frascos de 100 ml. Vierta la misma cantidad de líquido que de coñac. Agítelo, ponga una etiqueta y guárdelo en la oscuridad. Esta será la tintura madre. **DOSIS:** 2-4 gotas cuatro veces al día dejándolas absorber debajo de la lengua. En caso necesario la dosis puede tomarse cada media hora.

RESCATE

Supone el remedio perfecto para quienes desean comenzar a emplear las virtudes de las flores de Bach y no poseen los conocimientos necesarios. Como ya hemos dicho, la inocuidad es tan alta que no son necesarios conocimientos profundos de medicina para emplearlos.

El remedio Rescate tiene la ventaja de que puede emplearse por vía oral, en crema o en el agua de baño. La composición es: **Cerasífera:** Para los sentimientos de desesperanza. **Estrella de Belén:** Para los estados de shock emocional y físicos.

Heliantemo: Alivia los momentos de miedo y terror.

Impaciencia: Cuando está el ánimo alterado, irritable y colérico.

Clemátide: Para los apáticos, los conformistas. La suma de estos cinco componentes proporciona un alivio inmediato en situaciones de estrés, sobrecarga emocional y física, y problemas familiares.

Adecuados también para cuando nos encontremos nerviosos, indecisos y

creamos que los problemas se nos desbordan o no somos capaces de solucionarlos al unísono. Puede ser empleado por niños pequeños que estén muy nerviosos o que acaben de pasar una enfermedad.

En adolescentes rebeldes, peleones, y en los conflictos de pareja, especialmente cuando se esté en proceso de divorcio.

Se aplica tomando cuatro gotas del remedio aplicadas debajo de la lengua. La dosis puede ser cada hora o incluso menos, hasta que se note la mejoría.

También se puede añadir a una crema de belleza en el momento de emplearla, y al baño, a la esponja o incluso en una compresa femenina o apósito de heridas.

4. LAS 38 ESENCIAS FLORALES DE BACH

4.1. ACEBO

Ilex aquifolium Efecto:

Amor. Libera la emotividad y se muestra más predispuesto a llorar menos y ayudar más.

Aplicaciones terapéuticas:

Facilita el entendimiento en el amor. Para estados negativos opuestos a las relaciones de pareja: cólera, envidia, celos, ira, suspicacia, odio. Para quienes adoptan la postura de las víctimas.

También para los resentidos, los recelosos y los paranoicos, así como para quienes emplean las rabetas para llamar la atención y buscar ayuda.

4.2. ACHICORIA

Cichorium intybus

Efecto:

Amor sin condiciones. Ayudan al desinterés y el altruismo, sin necesidad del reconocimiento ajeno.

Aplicaciones terapéuticas:

Para las personas excesivamente posesivas y que suelen crear dependencias sentimentales. Autocompasión, exigencia de atención, autoritarios, manipuladores para conseguir que los demás estén pendientes de ellos.

Especialmente para quienes hacen obras de caridad y dan amor solamente para recibir algo a cambio, por lo que sus actos de bondad siempre serán públicos, nunca discretos.

4.3. AGRIMONIA

Agrimonia eupatoria

Efecto:

Aceptación. Ayuda a quitarnos la careta que mostramos a las personas y a asumir y hablar de las partes malas de la vida.

Aplicaciones terapéuticas:

Para el sufrimiento y la tortura interior. Ansiedad y sufrimientos ocultos tras una máscara de firmeza. Le es imposible tener una expresión pesimista o ser

considerado como una persona con mal humor. Para lograrlo se pone una máscara falsa, son el alma de las reuniones, cuentan chistes y son exagerados en todo. No les interesa la filosofía, el destino, la otra vida ni las religiones y no quieren molestar a los demás con sus problemas.

Con el tiempo, tal fachada les ocasionará crisis de angustia, insomnio, y refugio en las drogas.

4.4. AGUA DE ROCA

Aqua tremula

Efecto:

Flexibilidad. Armonizar los deseos propios con el orden natural, cuidando tanto el cuerpo como la mente y buscando también la satisfacción espiritual, antes que la material o física.

Aplicaciones terapéuticas:

Para los que son excesivamente estrictos y rigurosos, especialmente consigo mismos. Abnegación y sacrificio en la persecución del ideal.

Pensamientos estrechos, poco universales, abnegación y deseos de llegar a la perfección.

Autodisciplinados hasta llegar al masoquismo y duros consigo mismos. **4.5. ÁLAMO TEMBLÓN *Populus tremula***

Efecto:

Confianza.

Aporta seguridad en que nada malo ocurrirá, o si ello no es así al menos que se afrontarán con valentía.

Aplicaciones terapéuticas:

Ayuda a superar y comprender los métodos de origen desconocido.

Para quienes presienten que algo malo ocurrirá, a quienes sienten pavor ante las circunstancias imprevistas, y para las pesadillas. **4.6. ALERCE**

Larix decidua

Efecto: Autoconfianza.

Indicada para lograr confianza y aplomo en los cambios, y para conseguir que los demás nos valoren.

Para el sentimiento de inferioridad.

Para la falta de confianza en uno mismo.

Falta de confianza en uno mismo, pobre autoestima, pasividad ante las desgracias, complejo de inferioridad.

Sensación de no servir para nada, de ser el peor de la clase o trabajo, y para

quienes se dejan avasallar y abusar.

4.7. AULAGA

Ulex europaeus

Efecto: Esperanza.

Ánimo para no abandonar y a resistir los malos momentos, pues siempre hay nuevas puertas y posibilidades.

Aplicaciones terapéuticas:

Para el desaliento y la desesperanza profunda. La pérdida de la voluntad para seguir luchando en situaciones dramáticas, como una enfermedad o penuria económica. Negativismo y poca predisposición para probar nuevas vías.

4.8. AVENA SILVESTRE Bromus ramosus

Efecto:

Discernimiento. Ayuda en encontrar el trabajo y puesto ideal, a escucharse a uno mismo y a sentir la vocación.

Aplicaciones terapéuticas: Frente a la incertidumbre y la insatisfacción de la propia vida.

Para las personas que no saben definir ni canalizar sus vidas.

Desorientación. No obstante, estas personas se consideran capaces para empresas más importantes, por lo que trabajan duro y esperan su oportunidad. Mientras lo consiguen están insatisfechos, van sin rumbo, prueban miles de cosas y se sienten frustrados.

4.9. BREZO Calluna vulgaris Efecto:Comprensión. Satisfacción por compartir con los demás, escuchando los problemas ajenos. Ayuda a cuidar de uno mismo sin pedir ayuda.

Para el egocentrismo. Para las personas que necesitan tener siempre cerca a alguien que las escuche. Preocupación excesiva por uno mismo, rechazo de la soledad, poca atención hacia los demás. Se creen el centro del universo y que sus problemas poseen mayor importancia que los demás, por lo que apenas escuchan y necesitan estar entre gente. La soledad les asusta porque así no pueden pedir ayuda ni ser escuchados.

Egocéntricos y obsesionados por sus problemas, suelen inmiscuirse en los espacios de los demás sin ser llamados, aunque si lo hacen son muy locuaces.

4.10. BROTE DE CASTAÑO BLANCO

Aesculus hippocastanum

Efecto:

Aprendizaje. Mejor objetividad y mente centrada.

Aplicaciones terapéuticas: Para los que repiten siempre los mismo errores.

Dificultad para asimilar las lecciones de la vida. Tropiezan dos y más veces en la misma piedra y son incapaces de aprender las duras lecciones de la existencia errónea.

No tienen en cuenta su pasado ni el de los demás, y por eso son candidatos a las drogas, el tabaco, las malas comidas y los excesos en general. Son repetitivos en el trabajo y en las relaciones sociales y sentimentales.

4.11. CASTAÑO BLANCO

Aesculus hippocastanum

Efecto: Tranquilidad. Paz en los pensamientos y claridad mental. **Aplicaciones terapéuticas:**

Para el exceso de actividad mental o ideas repetitivas u obsesivas. Angustia y desorientación extremas.

Cuando al mente está llena de malos presagios y pensamientos y es imposible apartarlos de ella. Dan vueltas mil veces a asuntos de imposible solución, llegando a cansar su mente y espíritu hasta el punto en que padecen insomnio.

4.12. CASTAÑO DULCE *Castanea sativa*

Efecto:

Transformación para ampliar horizontes y ayudar a que afloren nuestras reservas internas.

Aplicaciones terapéuticas: Para los que se sienten al límite de la resistencia física, psíquica y espiritual.

En estados de extrema desesperación y angustia, cuando creemos que no podemos soportar más.

4.13. CASTAÑO ROJO

Aesculus carnea

Efecto:

Distensión. Aporta calma y racionalidad.

Aplicaciones terapéuticas: Para las personas que se preocupan demasiado por los demás.

Miedo excesivo o ansiedad por los demás. Con el tiempo se preocupan tanto de los demás que se olvidan de si mismos, aunque hablan de su miedos a sus propios protegidos.

Creer que el mundo es sumamente peligroso y que numerosos males

acechan en cada esquina, lo que indica que quien verdaderamente tienen miedo son ellos mismos, pues con frecuencia no saben lo que quiere decir la palabra audacia.

4.14. CENTAURA Centaurium umbellatu **Efecto:**Fuerza, liberación. Les otorga fuerza de voluntad y les inculca el aprecio a uno mismo.

Aplicaciones terapéuticas: Para los que no saben decir no y se extralimitan en servir para ser aceptados. Voluntad débil.

Afán por agradar, tendencia a la generosidad. Su disposición hacia los demás es excesiva y le perjudica, llegando a ser serviles y trabajando más de lo que le piden. La poca gratitud de los demás le hace perder la autoestima y le impulsa a volcarse aún más, pues cree que no ha sido suficiente.

4.15. CERASÍFERA Prunus cerasifera

Efecto: Sosiego. Restaura el control, la confianza y libera los miedos. **Aplicaciones terapéuticas:**

Miedo a hundirse, a perder el control o perder la razón. Frente a miedos a cometer actos incontrolados.

Pérdida del control, desesperación y miedo a autolesionarse.

Rabietas, crisis de histeria, deseos de suicidio, estrés y agotamiento por preocupaciones y problemas.

4.16. CERATOSTIGMA Ceratostigma wilmottiana

Efecto:

Seguridad.

Les ayuda a fortalecerse mediante los estímulos y consejos, aportándoles confianza para poder seguir caminos diferentes a la mayoría. **Aplicaciones terapéuticas:**

Para los que necesitan la opinión de los demás porque no confían en su propio juicio.

También en personas de voluntad débil, en quienes gustan o necesitan andar a la sombra de los más fuertes, en aquellos que siguen fielmente las modas – incluso sociales- y en los maniáticos.

4.17. CLEMÁTIDE Clematis vitalba

Efecto:

Presencia. Les ayuda a ser más realistas, aunque sin abandonar sus fantasías.

Aplicaciones terapéuticas: Eficaz en aquellas personas excesivamente soñadoras

que no viven con los pies en la tierra.

Suelen fantasear con actos imposibles de realizar, al menos para sus posibilidades, y prefieren refugiarse en el mundo idílico que sus pensamientos le han creado.

Poco prácticos y nunca materialistas, son inteligentes y despistados, pero les falta vitalidad y ambición, lo que compensan con su forma de evadirse mentalmente del mundo real.**4.18. ESTRELLA DE BELÉN** Ornithogalum umbelatum

Efecto:

Paz. Estabilidad mental ante las malas noticias y defensas adecuadas para el cuerpo. **Aplicaciones terapéuticas:**

Especialmente indicada en casos de trauma o shock, tanto si es pasado como si es una previsión de shock futuro, como ir al dentista. Evita que el trauma se convierte en un nuevo mal, al mismo tiempo que proporciona serenidad para encajar los dolorosos problemas.

4.19. GENCIANA

Gentiana amarella

Efecto: Ánimo. Aceptar que es necesario enfrentarse a los problemas en lugar de llorar.

Para conseguir una actitud positiva.

Aplicaciones terapéuticas:

Ayuda a superar la tristeza y la depresión cuando estas son debidas a causas conocidas. Duda y pesimismo. Contra el desaliento ante los problemas grandes o repetitivos.

Para el negativismo, el fracaso y la ausencia de espíritu competitivo. **4.20. HAYA** Fagus sylvatica

Efecto:

Tolerancia. Les ayuda a comprender a los demás, a no aislarse en busca de una minoría selecta, a ver la belleza en las cosas sencillas y a no juzgar con premura.

Aplicaciones terapéuticas:Para las personas críticas e intolerantes que se creen en posesión de la verdad. Arrogancia. No hay nadie para ellos que haga las cosas correctamente y solamente aplauden la belleza y la perfección, mostrándose

orgullosos y superiores con respecto a los demás. Intolerantes con los débiles y con quienes no tienen su arrojo o poder. En el fondo son irritables y les falta el afecto sincero de los demás.

4.21. HELIANTEMO *Heliantemum nummularium*

Efecto:

Coraje. Aporta valentía.

Aplicaciones terapéuticas:

En casos de miedo extremo. Temor exagerado a la muerte, terror, pánico. Para sobrellevar el peligro y afrontar la inexorable muerte.

4.22. HOJARAZO

Carpinus betulus

Efecto: Vitalidad

Aplicaciones terapéuticas:

En las personas con cansancio continuo, cuando el origen de éste es psicológico. En la fatiga mental.

4.23. IMPACIENCIA

Impatiens glandulifera

Efecto: Paciencia para el desarrollo normal de los acontecimientos. Ayuda a lograr sacar provecho de los momentos de espera.

Aplicaciones terapéuticas:

Para personas impacientes que no suelen respetar el curso natural de los acontecimientos y odian la rutina.

A quienes la lentitud de los acontecimientos les desespera, pues desean hacerlo todo más rápido.

Para las personas que no pueden dejar de trabajar y a quienes estar sentados contemplando un paisaje les supone una pérdida de tiempo.

Lonicera caprifolium

Efecto: Realidad. Crecimiento positivo y optimismo por estar vivo. Impulso para nuevas empresas.

Aplicaciones terapéuticas:

Para personas que se empeñan en vivir en el pasado. De gran ayuda en problemas propios de la senilidad. Añoranza. Recuerdo y fijación obsesiva en los buenos tiempos pasados, en los amores idílicos, impidiéndole que valore mejor su vida presente.

Nostalgia, tristeza por lo perdido e imposibilidad de pensar que todo tiempo

pasado no fue mejor.

4.25. MANZANO SILVESTRE *Malus pumila*

Efecto:

Purificación

Aplicaciones terapéuticas:

Para los que se sienten manchados, mancillados por ideas, sentimientos o enfermedades. Sensación de impureza en cuerpo y mente. Aversión por uno mismo.

4.26. MÍMULO *Mimulus guttatus*

Efecto:

Coraje. Ayudar a liberar del temor al futuro, empujando para afrontar con valentía los nuevos retos.

Aplicaciones terapéuticas:

En los temores de origen desconocido, como la enfermedad, las pérdidas, los animales, etc. Timidez. En personas a quienes cualquier dolor se les antoja grave, insoportable, y con temores ante cualquier adversidad. Sus miedos le impiden tomar decisiones, pues siempre miran las veces que antes lo intentaron sin éxito.

4.27. MOSTAZA *Sinapis arvensis*

Efecto:

Ánimo. Alegría y felicidad, esperanza en un mañana mejor, con fe para seguir adelante.

Aplicaciones terapéuticas: Para la tristeza y el desaliento cuando no tienen causa desconocida. Depresión y melancolía.

Para los pesimistas, los depresivos y los que solamente ven nubarrones negros en el horizonte, incapaces de ver el sol que terminará asomándose.

4.28. NOGAL

Juglans regia

Efecto: Cambio. Proporciona fuerzas para las nuevas circunstancias o lugares, liberando de las interferencias anteriores.

Aplicaciones terapéuticas:

Para todo lo que implique cambio, como cambio de país, trabajo, boda, dentición, pubertad, menopausia, separaciones, etc.

Hipersensibilidad a influencias externas intensas.

Para asimilar los cambios y olvidar las malas costumbres del pasado.

Cuando nos sentimos confusos ante nuevas situaciones y necesitamos desligarnos de personas con fuerte influencia psíquica.

4.29. OLIVO
Olea europea

Efectos: Regeneración. Para desconectar durante algún tiempo con los problemas importantes, restaurando la vitalidad.

Aplicaciones terapéuticas:

Cuando se llega al límite del cansancio y agotamiento psíquico y físico. Útil en situaciones de desgaste moral y anímico. En la fatiga intensa, tanto de cuerpo como de mente, en la tristeza aguda y el cansancio por los problemas repetidos.

4.30. OLMO BLANCO Ulmus scarba

Efecto:

Equilibrio. Para poder seguir adelante en la consecución de los sueños. Aumento de la capacidad en las posibilidades propias.

Aplicaciones terapéuticas:

Cuando la persona se siente sobrepasada o abrumada por la vida cotidiana o el dolor. Sensación ocasional de responsabilidad abrumadora. Hay sentimientos de incapacidad, especialmente por que el orgullo es muy alto y desean la perfección. Las altas metas fijadas se hacen frecuentemente inalcanzables y en momentos surge la desesperanza.

4.31. PINO SILVESTRE Pinus sylvestris

Efecto:

Liberación. Razonamiento para saber qué parte de culpa tenemos en el daño causado. Capacidad de responder con tranquilidad ante las acusaciones.

Aplicaciones terapéuticas: Para aquellos que se reprochan continuamente sobre actos pasados y piden disculpas continuamente. Para evitar remordimientos, sentido de culpa y el deseo de pedir perdón incluso cuando no hemos generado el problema.

4.32. ROBLE

Quercus robur

Efecto:

Fuerza. Retroceder a tiempo, renunciar a los imposibles, adaptabilidad y flexibilidad en lugar de oposición.

Aplicaciones terapéuticas:

Es el remedio de los trabajadores, de los obsesos por el trabajo que pierden el sentido de la proporción de sus propias fuerzas y llegan fácilmente al agotamiento. Abatimiento por falta de logros, sensación de tener todo en contra.

Personas muy luchadoras, valientes y que no gustan de rendirse, pero que se agotan por ir ciegos por un camino equivocado.**4.33. ROSA SILVESTRE** Rosa canina

Efecto:

Motivación. Alegría por vivir, deseos de acción y placer por poder hacer.

Aplicaciones terapéuticas:

Ayuda a la transformación interna ante los cambios importantes de la vida. Útil cuando otros remedios no actúan. Resignación y apatía. Fatalismo, pasividad y falta de motivación o expectación. Pérdida del impulso vital.

4.34. SAUCE Salix vitelina

Efecto:

Paz interior. Equilibrio y estabilidad para actuar con decisión.

Aplicaciones terapéuticas: Para la amargura y el resentimiento.

Para los que se sienten perseguidos por el resto del mundo y siempre responsabilizan a los demás.

Para los indecisos, los irresolutos, los que no quieren discutir para no tener que pelear o sufrir, y los que tienen frecuentes cambios de humor.**4.35.**

SCLERANTUS

Sclarantus annuus

Efecto:

Estabilización

Aplicaciones terapéuticas:

Para los que son incapaces de decidir y aún así, dudarán siempre sobre lo que decidieron. Vacilación y desequilibrio.

4.36. VERBENA Verbena officinalis

Efecto:

Calma. Capacidad para relajarse y escuchar los deseos de los demás. Para quienes su actividad les conduce al estrés, las indigestiones y los trastornos en el sueño.

Aplicaciones terapéuticas:

Para los extremistas y fanáticos que creen estar en posesión de la verdad y quieren arrastrar a los demás porque la razón está de su parte. Exceso de celo causante de fatiga y tensión, estrés, irritación extrema ante las injusticias.

Puntos de vista fijos, inmutables, obstinados y perseverantes aunque todo indique lo contrario.

4.37. VID

Vitis vinífera

Efecto:

Servicio. Deseo de agradar a los demás y atender sus peticiones, respetando la libre elección.

Aplicaciones terapéuticas:

Para las personas dominantes, autoritarias e inflexibles que quieren imponerse siempre en todo y en todos.

Falta de flexibilidad, crueldad, ansia de poder. Su afán de liderazgo, de ser el dueño o la reina, les impulsa a decidir por los demás y decirles cómo deben ser felices. Suelen dar órdenes en cualquier ambiente en el cual se muevan.

4.38. VIOLETA DE AGUA Hottonia palustris

Efecto: Humildad. Para salir del aislamiento, la indiferencia ante los problemas ajenos y el complejo de superioridad.

Aplicaciones terapéuticas:

Es un remedio para los elegidos, los que se sienten superiores a los demás y se mantienen a distancia.

Ayuda en la comprensión de la humildad.

Orgullo, reserva, amor a la soledad, sensación de superioridad.

Para quienes son muy reservados, como queriendo ocultar sus debilidades, al mismo tiempo que no quieren abrir su corazón a los demás y compartir sus bienes.