



Usos tradicionales de las **plantas**

Antonio Vega

Prólogo

En este prólogo quería reconocer y elogiar a Joseña por brindarme la posibilidad de disfrutar a lo largo de los años, en su plantación, de la mayor parte de las plantas medicinales incluidas en este libro.

Josenea, se encuentra en Lumbier, provincia de Navarra, en la finca Bordablanca, regada por el río Irati, al pie del Pirineo Navarro. En estos cultivos no se utilizan pesticidas ni abonos químicos y se cuidan con rigor los procesos de recolección, secado, almacenamiento y empaquetado, para asegurar que la planta

mantenga intactos sus principios activos, así como sus aromas y colores originales.

Las plantas cultivadas en Josenea son también utilizadas por los más prestigiosos laboratorios de fitoterapia, como es el caso de Equisalud, laboratorio especializado en fitoterapia holística, que se asegura así de tener la mejor materia prima para sus productos.

Josenea, además, es una asociación socio-laboral sin ánimo de lucro, constituida para favorecer la inserción de las personas que por distintos motivos (edad, sexo, origen, antecedentes, ...) encuentran dificultades a la hora de incorporarse al mercado labo-

ral. Esto se lleva a cabo a través de la realización de trabajos en el medio natural de forma ecológica. Josenea ha recibido múltiples reconocimientos por la labor social realizada.

Dentro de su acción divulgadora Josenea organiza visitas en grupo de profesionales, escolares y turistas, Más de 20.000 personas han visitado ya la finca Bordablanca. Aquellos que no se puedan desplazar, pueden ver videos ilustrativos de la plantación en la web www.josenea.com.







Introducción

¿Qué es una planta medicinal? ¿las plantas son medicamentos? ¿tienen efectos secundarios?, una planta es fundamentalmente un ser vivo que posteriormente ha sido desecado para su consumo. Un ser vivo, como nosotros, tiene en su organismo una compleja estructura molecular, que debemos tratar de conservar lo mejor posible, para que su efecto sea beneficioso. Un medicamento es un principio activo aislado o varios. Es una fracción molecular que se ha podido extraer de una planta, pero que normalmente es de elaboración sintética, artificial. La planta es un conjunto muy

grande de principios activos, que actúan todos juntos y gracias a su unión, de una determinada manera. Por eso, una y otra medicina, aun siendo medicinas ambas, no tienen relación una con otra, son absolutamente dispares. La medicina con las plantas exige cuidados muy especiales desde que nace la planta hasta que está lista para su consumo, los medicamentos no se cultivan, no son seres vivos. Ésta es la gran diferencia que separa ambas disciplinas, y no obstante, ambas pueden ser complementarias en ciertos casos. Las plantas, como conjunto de principios activos que son, tiene acciones más generalizadas en el organismo y la terapia en si misma con plantas ha de hacerse cubriendo una amplia gama de síntomas y te-

rrenos patológicos, es decir, de forma holística, como corresponde a su propia identidad. Las acciones por tanto son suaves, no agresivas, no invasivas, no son dañinas para el cuerpo humano, empleando las dosis adecuadas, las usuales en fitoterapia. Los efectos secundarios de las plantas, que los pueden tener, aparecen a dosis muy por encima de las empleadas actualmente. No se puede hablar de efectos adversos sin hablar de dosis. La dosis hace que cualquier alimento o medicamento o planta sea nocivo, venenoso o beneficioso.

Los cuidados en los cultivos deben iniciarse desde que nace la planta, debe ser cultivada en las condicio-

nes más semejantes a como vive en la naturaleza, con el fin de que tenga los principios activos que le corresponden y a la dosis que es normal en esa planta. Los riegos deben por tanto ser selectivos para cada especie. Hay plantas que no podrán ser cultivadas en una misma zona, por no poder reproducir sus condiciones naturales.

La desecación es el proceso más delicado, debe ser rápida y siempre a oscuras, para evitar las reacciones de degradación que puede sufrir la planta con la luz y el aire. El proceso debe ser lo más corto posible. Para ello la planta debe exponerse al aire caliente de forma continua, sin excedernos en la temperatura, que no

superará los 40 grados, bien separadas las plantas para evitar fermentaciones. Todos estos cuidados exquisitos hacen que la planta sea de primera calidad o no.

El envasado también es importante, ya que, por ejemplo, las ventanas comerciales para que se vea el producto, estropean rápidamente la planta, por la acción de la luz. Los envases han de ser lo suficientemente porosos para que transpire la planta y así evitar la invasión de hongos que la malograrían, pero por otro lado es conveniente que sea lo suficientemente hermético como para mantener en el tiempo los aromas inalterados. Se deben conservar en un lugar seco y fresco.

Preparación de las plantas

Las plantas se pueden preparar para uso interno o bien para usarlas externamente.

En uso interno, su preparación dependerá de si son flores, hojas, frutos o raíces. Como norma general las flores se deben hacer en infusión, sin hervir, y macerar 5 minutos. Las hojas, es mejor hervirlas 1 ó 2 minutos y macerar 10 minutos. Los frutos, hervir 5 minutos y macerar 5 minutos, las raíces hervir 10 ó 15 minutos

y macerar 10 minutos o más. Normalmente se toman 3 vasos al día de tamaño mediano. Preferiblemente se deben tomar antes de las comidas, para que el estómago esté vacío y sean rápidamente absorbidas. La frecuencia es importante, por ejemplo, si queremos curar una gastritis crónica o una úlcera, debemos tomar unos 6 vasos al día, pero siempre con el estómago vacío, para que puedan actuar las plantas sobre la mucosa durante el mayor tiempo posible. Las plantas depurativas, sin embargo, es mejor tomarlas a las mañanas en ayunas y al acostarse, un vaso grande cada vez. Las plantas laxantes, sólo una vez al día suele ser suficiente, de la dosis dependerá la potencia de acción. Si tenemos un trastorno intestinal persis-

tente y queremos tratar con plantas suavizantes y emolientes, como el malvavisco, debemos hacerlo con el estómago también vacío y dejando unas dos horas de tiempo desde la última ingesta, con el fin de encontrar el intestino lo más vacío posible. Y habrá que hacerlo lo más amenudo que se pueda. Sólo tenemos que aplicar la lógica.

En uso externo, podemos actuar sobre la garganta en forma de gargarismos o enjuagues. Hay que hacer muchos al día, con el fin de que la planta esté en contacto lo más posible y pueda actuar. Las cataplasmas se pueden hacer mezclando el agua de las plantas con arcilla y colocarla luego en la zona, toda la noche, con

un plástico que tape y una venda elástica encima, para que sujete bien. O bien podemos preparar un fomento, impregnando un trapo en el cocimiento y colocándolo por ejemplo en la rodilla, toda la noche, tapado con plástico y sujeto con venda elástica. Con arcilla y plantas podemos prepararnos mascarillas para la cara, por ejemplo. Podemos también hacer lavados vaginales o incluso irrigaciones, con preparaciones de plantas. También podemos, con aceites esenciales, inhalar vapores, tapados con una toalla. O podemos hacer la famosa cataplasma de verbena, friéndola unos minutos en aceite y cuajándola con clara de huevo. Colocar en la zona, envuelta en una gasa y sujetar, según nuestra imaginación.

Abedul

Betula alba

Es un buen diurético que estimula la depuración por vía renal. Puede usarse en los edemas, retención de líquidos, insuficiencia renal o cardíaca, en el síndrome premenstrual, en cálculos renales, como depurativo en general. Se usan las hojas.

Árbol de blanca corteza que vive de lugares húmedos por su necesidad de agua y frescura.



Agrimonia

Agrimonia eupatoria

Antiinflamatoria y astringente, para curar las afecciones de la garganta, en infecciones. Cantantes y profesores que fuerzan la voz, afonías. También en las diarreas, para expulsar gusanos y para cicatrizar heridas y llagas. Se usa toda la parte aérea.

Vive en setos y linderos de bosque, bordes de caminos, en casi toda la península.



Ajedrea

Satureja montana

Planta con propiedades estimulantes de la vitalidad, desinfectantes y antiespasmódicas. Se usa en la astenia y debilidad, en catarros bronquiales, en los gases porque mejora las digestiones, contra los parásitos del digestivo y como estimulante sexual. Se usa toda la parte aérea de la planta.

Planta mediterránea que vive en terrenos secos y soleados.



Albahaca

Ocimum basilicum

Esta planta se usa en los trastornos digestivos de origen nervioso como las dispepsias nerviosas y las jaquecas digestivas. Útil para los asténicos e hipotensos. Aumenta la secreción de leche materna, facilita las reglas y desconggestiona el útero. Se usa la parte aérea.

Es originaria de Indonesia e India pero está bien aclimatada a nuestro clima. Con un aroma especial y muy pegadizo.



Alcachofa

Cynara scolymus

Sus hojas son muy amargas y actúan a nivel hepático, estimulando la bilis y descongestionando el hígado. Tiene efectos antitóxicos. Se usa en hepatitis, cólicos biliares, para bajar el colesterol, en arteriosclerosis. Baja los niveles altos de glucosa, hace orinar y es depurativa. Se usan las hojas.

Planta propia de zonas mediterráneas. Cultivada en regiones templadas del todo el mundo.



Amapola

Papaver rhoeas

Planta sedante y somnífera, que no crea dependencia ni es peligrosa. Para facilitar el sueño en niños y ancianos. Contra la ansiedad y el nerviosismo. Es antitusígena y expectorante, en cataros bronquiales, en el asma. Enjuagues bucales para el dolor de muelas. Se usan las flores.

Oriunda de Oriente. Vive en los campos de cultivo, especialmente en sus bordes, y en campos baldíos.



Angélica

Angelica archangelica

Estomacal y estimulante de las secreciones digestivas. En atonía y debilidad de estómago, escasez de ácido clorhídrico o enzimas digestivas, antiespasmódica digestiva, jaquecas de origen digestivo, tónica y equilibradora del sistema nervioso, expectorante. Se usa la raíz.

Originaria de los países nortños. En el Pirineo existen otras angélicas, quizás con las mismas propiedades.



Anís verde

Pimpinella anisum

Es usada principalmente para combatir los gases digestivos, es decir, como carminativa. Es expectorante, facilitando la expulsión de flemas, aumenta la producción de leche materna, regula las hormonas en la mujer y quita el mal aliento. Se usan sus frutos.

Planta cultivada, de clima mediterráneo, en zonas soleadas.



Arándano rojo

Vaccinium macrocarpon

Es un bactericida, especialmente en las infecciones del tracto urinario. También es antioxidante y sus frutos son muy nutritivos, ricos en vitaminas y minerales. En cistitis, pielonefritis, cálculos urinarios. Es útil para los diabéticos. Se usan las hojas.

Vive en las alturas en el norte de Estados Unidos y Canadá.



Árnica

Arnica montana

En uso interno es algo tóxica a dosis normales. Se usa en compresas o en tintura en todo tipo de traumatismos, dolores, hematomas, como antiinflamatorio que es, además de antiedematoso y antiequimótico o que quita rápidamente los moratones. En fracturas, esguinces, alteraciones musculares y articulares. Muy usada en homeopatía. Se emplean las flores.

Vive en la península, en los Pirineos y Cantábrico.



Artemisa

Artemisia vulgaris

Mejora las reglas dolorosas, evita la formación de quistes ováricos y corrige los desarreglos hormonales en la mujer. Provoca la regla cuando ésta no aparece. Abre el apetito y estimula los jugos digestivos y la bilis. Es buena planta para eliminar los gusanos intestinales. Se usan sus hojas y flores.

Vive en las orillas de caminos, escombreras y yermos de la zona norte de la península, en los Pirineos.



Bardana

Arctium lappa

Contiene un antiséptico que le hace muy útil en los trastornos de la piel de tipo infeccioso, como abscesos, forúnculos, flemones, quistes infectados. En eczema y acné. Enfermedades eruptivas como el sarampión o la varicela. Sudorífico y depurativo. En la gota, artritis. Ayuda a los diabéticos. Se usa la raíz.

Vive en el borde de los caminos, en zonas nitrogenadas, cerca del hombre. En toda la península.



Boldo

Peumus boldus

Aumenta la producción de bilis y facilita su vaciamiento. En congestiones hepáticas y mal funcionamiento de la vesícula. En cálculos biliares. Ayuda a digerir las comidas grasas. Pesadez de estómago, mal sabor de boca, digestiones lentas. Diurético y fungicida. No debe usarse a dosis fuertes. Se usan las hojas.

Árbol endémico de Argentina, Perú y Chile. Vive en suelos secos y soleados. Se cultiva en Europa.



Bolsa de pastor

Capsella bursa pastoris

Tiene acción hemostática, o sea, corta las hemorragias. En hemorragias uterinas y nasales. Se usa en la atonía intestinal, ya que estimula el intestino. Sirve para subir la tensión. Si la tensión arterial es elevada se debe vigilar mientras se toma esta planta, especialmente si es a dosis altas. Se usa su parte aérea.

Originaria de zonas mediterráneas, crece en campos cultivados, bordes de caminos, huertas.



Borraja

Borago officinalis

Se usa principalmente como remedio sudorífico, por ejemplo, en las erupciones de la piel típicas del sarampión y escarlatina, también en eczemas. Además como diurético, en la hipertensión, los cálculos urinarios y retención de líquidos. Se usa toda la parte aérea de la planta.

Planta cultivada, empleada como verdura en diversos lugares.



Brezo

Erica cinerea

En infecciones de orina, orinas turbias con arenillas, orinas malolientes, cistitis, infecciones renales, inflamación de la uretra. En la gota, hipertensión, edemas y sobrepeso. En uso externo sirve para curar heridas y eczemas, para las encías inflamadas, en enjuagues. Se emplean las flores y hojas. Son válidos otros brezos.

Vive en llanuras, laderas, collados, en tierras no calizas de toda la península. Forma auténticas alfombras.



Caléndula

Calendula officinalis

Provoca las reglas en caso necesario o regula las menstruaciones, quitando los dolores. Descongestiona el hígado y aumenta la secreción de bilis. Cicatriza las úlceras digestivas y mejora la mucosa en las gastritis. En uso externo para curar heridas, quemaduras, forúnculos, abscesos, eczemas. Se usan las flores.

Planta cultivada como ornamental en toda Europa.



Cardo mariano

Silybum marianum

Tiene una acción antiinflamatoria sobre el hígado y una acción restauradora de la célula hepática. Contrarresta los efectos destructivos del alcohol y otros tóxicos sobre el hígado. En hígado graso, hepatitis, cirrosis, intoxicaciones alimentarias, ictericia. En alergias como fiebre del heno, asma. Mareos y vómitos, jaquecas y neuralgias. Se usan los frutos en cocimiento. Planta mediterránea, crece en terrenos secos, al pie de muros, bordes de caminos.



Castaño de indias

Aesculus hippocastanum

Tonifica la circulación de las venas, aumenta el tono de la pared de las venas, consiguiéndose así una mayor contracción de las mismas y la consiguiente descongestión de la zona. Reduce el edema y la hinchazón de las piernas. En varices, hemorroides, flebitis, úlceras varicosas, próstata inflamada. Se emplea la castaña troceada.

Árbol común en parques de Europa y América.



Centaurea menor

Centaureum erythraea

Planta muy amarga, llamada “hiel de tierra”, usada para tonificar la digestión, como aperitivo, acelera el proceso digestivo, estimulando la bilis y los jugos gástricos y pancreáticos. Es febrífuga y cicatrizante. Es eficaz en la diabetes. Se usa toda su parte aérea.

Vive en toda la península, en claros soleados de bosque, matorrales secos, taludes soleados, en tierras malas y arcillosas.



Cincoenrama

Potentilla reptans

Es una planta muy astringente, que sirve para tratar las diarreas, cicatrizar heridas, enjuagues para afirmar los dientes, gargarismos para las afecciones de garganta o para reafirmar tejidos en general. Desinflama el digestivo, útil en las gastroenteritis. Lavados vaginales en pérdidas blancas anormales. Compresas en forúnculos, sabañones. En las arañas vasculares de la cara. Se usa toda la parte aérea de la planta. Vive en campos húmedos, bordes de caminos.



Ciprés

Cupressus sempervirens

Se usa como tónico venoso en varices y hemorroides. En hemorragias uterinas de la menopausia y en los fibromas. Aumenta el tono de la vejiga y contrarresta las pérdidas de orina de niños y adultos. En la inflamación de la próstata. Los baños de asiento son muy recomendables cuando hay hemorroides. Se usan las gálbulas troceadas.

Procede de la isla de Creta. Árbol cultivado.



Cola de caballo

Equisetum arvense

Planta con efecto diurético, en edemas y retención de líquidos. Restaurador de tejidos en casos de traumatismos y artrosis. Para cortar las hemorragias, tanto internas como externas. En forma de compresas en úlceras varicosas, en flaccidez mamaria junto con cincoenrama, arrugas, estrías y uñas frágiles. Se usa la parte aérea. En suelos más bien arenosos y muy húmedos, en toda la península.



Consuelda

Symphytum officinale

Tiene gran poder cicatrizante, curando todo tipo de heridas, llagas, úlceras y quemaduras. Es la mejor planta para curar las fracturas óseas, en forma de cataplasma con arcilla o compresas. No es muy aconsejable su uso interno. Se usa la raíz que se prepara macerando toda noche, previa cocción de 30 minutos.

Vive en tierras húmedas del norte de Europa, en la península en zonas concretas de los Pirineos.



Diente de león

Taraxacum officinale

Es un digestivo y tónico estomacal, que aumenta la producción de jugos digestivos. Ayuda en las insuficiencias hepáticas, trastornos biliares, cálculos biliares y de riñón. Diurético y depurativo, excelente para ple-tóricos, gotosos y artríticos. En eczemas, erupciones y forúnculos, así como para la celulitis. Se usa la raíz y las hojas.

Vive en praderas húmedas de toda la península.



Equinácea

Echinacea purpurea

Planta para curar todo tipo de infecciones, tanto en uso externo como interno. Aumenta los mecanismos de defensa del organismo. Favorece el proceso de cicatrización y regeneración de tejidos. En gripes, sinusitis, otitis, bronquitis, infecciones urinarias, dentarías, y otras. Se usa la raíz.

Originaria de Norteamérica. Se cultiva con éxito en Europa.



Enebro

Juniperus communis

Fuerte poder diurético, en cualquier causa donde exista retención de líquidos. Como depurativo en personas afectadas de gota. Desinfectante y expectorante, en bronquitis. Estimula la digestión y ayuda a eliminar los gases. Fricciones con su alcoholatura en dolores reumáticos. No tomar mucho tiempo seguido. Se usan sus bayas.

Arbusto que vive en montañas de toda Europa.



Espino blanco

Crataegus monogyna (o *C. oxyacantha*)

Regula el corazón y da más fuerza a sus contracciones. En insuficiencias cardíacas, infartos recientes, arritmias. Como preventivo en anginas de pecho. Sedante del sistema nervioso y regulador de la tensión arterial. Se usan sus hojas y flores.

Vive en ribazos y orillas de ríos, vegas, laderas de montañas, y setos de bosque, en casi toda la península.



Estevia

Stevia rebaudiana

Durante siglos los nativos de Paraguay la han usado como edulcorante. Planta controvertida, actualmente ya se ha demostrado que su uso es inocuo, a nivel europeo. Lleva años comercializándose en Japón. Tiene efecto hipoglucemiante, además de edulcorante y efecto potente como antioxidante. Es cardiotónico, antirreumático y adelgazante. Bactericida y contra la ansiedad. Se usan las hojas. Originaria de Paraguay.



Estragón

Artemisia dracunculus

Tiene propiedades aperitivas, digestivas y contra los gases. Antiséptico y contra los gusanos intestinales. Es estimulante de la menstruación. Un excelente condimento alimentario para las carnes, muy apreciado por los franceses. Se usan las hojas.

Es originario de Asia Central y fue introducido en España por los árabes en el siglo X.



Eucalipto

Eucalyptus globulus

Acción desinfectante, ayuda a expectorar, dilata los bronquios, calma la tos, hace sudar y baja la fiebre. En catarros, bronquitis, asma. Baja el azúcar en la sangre. Su carbón se usa como antídoto de tóxicos, por vía interna, dada su capacidad absorbente. Se usan las hojas.

Es originario de Australia y Tasmania, vive en terrenos húmedos. Acidifica y deseca la tierra donde vive.



Eufrasia

Euphrasia stricta (y otras especies)

Tiene acción astringente, antiinflamatoria y antibacteriana. Muy efectiva en las afecciones de los ojos, como la conjuntivitis y la blefaritis. En lavados oculares y fomentos sobre los ojos. En gargarismos es beneficiosa en las afecciones de la garganta. Se usa toda la planta. Vive en praderas, bosques y bordes de caminos de las zonas montañosas de Europa. Planta rastrera, de flores muy pequeñas. En el Pirineo es muy corriente.



Frángula

Rhamnus frangula

Planta de acción laxante, relativamente suave, más aconsejable que el sen. Ayuda a la vesícula biliar a segregar más bilis. Es mejor mezclarla con plantas demulcentes como el malvavisco. El tiempo de cocción es proporcional a la potencia de acción. Se usa la corteza del segundo año. Vive en las orillas de los arroyos, bordes de caminos, en zonas más bien húmedas. En el norte de la península. Arbusto fácil de encontrar en los Pirineos.



Fucus

Fucus vesiculosus

Propiedades antiescorbúticas, nutritivas, remineralizantes, depurativas y laxante suave. Especialmente como adelgazante, anticelulítico, porque tonifica la glándula tiroides, estimulando la destrucción de grasas. También ayuda a adelgazar produciendo sensación de saciedad. Disminuye la acidez gástrica. En uso externo en forma de cataplasmas se puede usar para combatir la celulitis. Se usa el talo. Se trata de un alga que vive en la costa atlántica.



Fresno

Fraxinus excelsior

Diurético y depurativo, empleado desde antiguo para tratar la gota y los reumatismos. Junto con la ortiga verde y el sauce, puede ser un buen remedio para los males del sistema locomotor en general. Antigualmente se recomendaba dormir sobre sus hojas para mitigar los dolores del reuma. Se emplean las hojas.

Vive en bosques húmedos, especialmente en las umbrías, por toda la península.



Fumaria

Fumaria officinalis

Aumenta la producción de bilis, mejorando las malas digestiones, producidas por insuficiencia biliar. Antiespasmódico de las vías biliares, en cólicos biliares. Diurética y depurativa. Probablemente antialérgica y antiinflamatoria. En eczemas y erupciones. Se usa toda la parte aérea de la planta.

Vive en campos de cultivo, bordes de caminos y terrenos baldíos. Oriunda de Europa.



Gayuba

Arctostaphylos uva ursi

Acción desinfectante de las vías urinarias, en infecciones del tracto urinario, incluidos los riñones, pielonefritis, cálculos urinarios, uretritis, cistitis, prostatitis. Tiene también acción antiinflamatoria sobre estos tejidos. Debe mantenerse, al tomarla, una alimentación alcalina o tomar zumos de limón. Se usan las hojas.

Originaria del norte de Europa y Asia. Vive en las montañas, a partir de 900 m. de altitud.



Genciana

Gentiana lutea

Planta digestiva y aperitiva, que estimula la bilis y los jugos gástricos y pancreáticos, tonificando la digestión. En dispepsias, cálculos biliares, debilidad digestiva, falta de apetito, dificultad para digerir las grasas, dolores de cabeza digestivos. Contra la fiebre y estimulante del sistema defensivo. Se debe tomar medio vaso y no más, por dosis. Se emplea la raíz.

En pastizales del Pirineo y montañas cantábricas.



Ginkgo

Ginkgo biloba

Árbol antiquísimo, puede alcanzar los mil años de vida. Tiene acción vasodilatadora de las arterias. En trastornos circulatorios cerebrales, propios de la senectud, como las secuelas de las trombosis, falta de memoria, despistes. También tiene acción venotónica, mejorando las varices y hemorroides, flebitis y piernas cansadas. Se usan las hojas.

Originario de China. En Europa como ornamental.



Ginseng

Panax ginseng

Esta planta aumenta la resistencia al trabajo y a la fatiga. No estimula como el café sino que estimula otras vías metabólicas, que tonifican el organismo y le dan energía. Aumenta la actividad mental. En ansiedad, estrés, astenia, entrenamiento deportivo. Potencia la actividad sexual. A veces puede crear nerviosismo, entonces bajar la dosis, no mezclar con el café. Se usa la raíz.

Originaria de Corea, China y japon. Muy cultivada allí.



Gordolobo

Verbascum thapsus

Acción emoliente, antiinflamatoria, antitusígena y antiespasmódica. En irritaciones de las mucosas respiratoria y digestiva. Faringitis, laringitis, bronquitis, asma, contra la tos. En reumatismos, artritis. En inflamaciones intestinales. En uso externo en forúnculos, sabañones, quemaduras, hemorroides, eczemas de oído. Se emplean las hojas y las flores.

Vive en lugares incultos y terrenos pedregosos.



Grosellero negro

Ribes nigrum

Diurético, depurativo, antidiarréico y para hacer sudar. Es antiinflamatorio porque estimula los corticoides naturales, siendo muy útil en reumatismos y artritis, y especialmente en las alergias. Mejora la circulación de retorno de las piernas, las hemorroides y la flebitis. Se usa para la pérdida de visión, miopía y degeneración de la mácula. Se emplean las hojas.

Vive en los Pirineos. Se cultiva ampliamente.



Harpagofito

Harpagophytum procumbens

Acción estimulante de la digestión. Tiene efecto antiinflamatorio, analgésico y antiespasmódico. En artrosis, artritis, reumatismos. En cólicos intestinales, colon irritable, cólicos biliares y renales. Efecto depurativo, baja el colesterol y el ácido úrico. Se ha usado en la diabetes. Se emplea su raíz.

Originario del sur de África, vive en terrenos arenosos y arcillosos.



Hierbabuena

Mentha viridis

Se usa en las indigestiones y los gases. Es antiinflamatoria y estimulante del sistema nervioso. En espasmos y cólicos biliares, activa la producción de bilis. Para tratar el hirsutismo en la mujer porque es antiandrogénica. En uso externo relaja, quita la irritación y es analgésica. Se usan las hojas.

Es una planta nativa de Europa, ampliamente cultivada.



Hierbaluisa

Lippia citriodora

Es un tónico estomacal, útil en las flatulencias, digestiones lentas, dolor de estómago, espasmos intestinales, vómitos. Es algo tranquilizante y se ha empleado en las palpitaciones y vértigos. Es un arbusto de muy agradable olor a limón y se usan sus hojas. Es usado en perfumería.

Es originario de Sudamérica y se cultiva en jardines.



Hinojo

Foeniculum vulgare

Es un antifatulento importante, aumentando además el tono intestinal, por lo cual ayuda en el estreñimiento. En diarreas fétidas, con gases. Pesadez de estómago, indigestiones. Como colirio en la conjuntivitis o blefaritis. Aumenta la secreción de leche en las mujeres y es expectorante. Se usan los frutos. Vive en ribazos y lugares incultos.

Es oriundo de los países mediterráneos.



Hipérico

Hypericum perforatum

Es muy útil cicatrizante en heridas, úlceras y quemaduras. Se usa también macerado en aceite. Reduce la acidez de estómago. Muy buen remedio para la ansiedad y las depresiones y nerviosismo en general. Se ha usado en los niños que se mean en la cama. Se emplean las hojas y las flores.

Vive en toda la península, en bordes de caminos, setos y ribazos, no muy húmedos.



Hisopo

Hyssopus officinalis

Principalmente es un buen expectorante en los catarrros bronquiales y contra la tos. Pero también es un estomacal, en las flatulencias, indigestiones, diarreas, y contra los gusanos intestinales. En uso externo se usa en fricciones contra el reumatismo y como desinfectante y cicatrizante en heridas. En gargarismos para la garganta inflamada. Se usan las hojas y flores.

Oriundo de los países mediterráneos. Hay silvestre.



Laurel

Laurus nobilis

Se usa como aperitivo, para abrir el apetito y para combatir las indigestiones. En uso externo se usa en fricciones para el reumatismo. Se emplean las hojas. Su uso como planta culinaria es ampliamente conocido.

Originario de los países mediterráneos, vive espontáneo en las regiones cercanas al litoral. Ampliamente cultivado.



Lavanda

Lavandula angustifolia

Planta sedante, para combatir los trastornos nerviosos. En neurastenias, insomnio, mareos, palpitaciones. Es un buen antiinfeccioso, en colitis infecciosas y en uso externo como desinfectante y cicatrizante. Estimula la digestión y alivia las colitis. En fricciones para el reumatismo y la gota, así como para calmar el dolor de pies. Se usan las flores.

Vive en terrenos secos y soleados del sur de Europa.



Liquen de islandia

Cetraria islandica

Liquen amargo con acción aperitiva, estimulante de la digestión. Buena acción expectorante y antibiótica, muy aprovechable en las bronquitis y catarros de componente bronquial. Contra la tos. Es antiemético, es decir, contra los vómitos, por ejemplo en el embarazo. Se usa su talo.

Vive en bosques del norte, colgando de las ramas de distintos árboles. Es un liquen.



Llantén

Plantago major

Es emoliente o suavizante, expectorante, antitusígeno y pectoral. En bronquitis, asma, catarros, tos. Afecciones de boca y garganta, en enjuagues y gargarismos. En afecciones digestivas, diarreas o úlceras. Hemorroides, afecciones oculares. En uso externo en llagas, quemaduras, picaduras. Se usan las hojas.

Vive en praderas húmedas, bordes de caminos. También se usa el llantén de hoja estrecha, *P. lanceolata*.



Maíz

Zea mays

Sus estigmas son un buen diurético no irritante, en retención de líquidos, edemas, piernas hinchadas, afecciones cardíacas, hipertensión. En cálculos renales. Tienen también acción sedante y antiinflamatoria. En inflamaciones del riñón, gota y como depurativo. La harina es emoliente y está libre de gluten. Este alimento es algo hipotiroideo. Se usan los estigmas.

De origen mexicano y otros países centroamericanos.



Malva

Malva sylvestris

Es una planta muy emoliente y suavizante, con propiedades antiinflamatorias. Es un ligero laxante no irritante, que lubrica el intestino. Expectorante y para la tos, en bronquitis, catarros. Gargarismos en afecciones de la garganta. Compresas en eczemas, picaduras, quemaduras, acné. Para ablandar diviesos y forúnculos. Se usan las flores.

Vive en bordes de caminos, en toda la península.



Malvavisco

Althaea officinalis

Contiene mucho mucílago por lo que es muy emoliente, acción protectora de las mucosas y la piel. Laxante lubricante de acción suave. En gastritis, gastroenteritis, inflamaciones de intestino, colitis. En afecciones de la garganta, en gargarismos. Para ablandar abscesos en la piel. Se usa la raíz.

Vive en casi toda la península, en lugares muy húmedos, marismas, bordes de charcas.



Manzanilla dulce

Matricaria chamomilla

Sedante y antiespasmódica, en cólicos y espasmos intestinales. Contra los gases. Alivia náuseas y vómitos. En las dispepsias. Estimula la menstruación, es febrífuga y hace sudar. En jaquecas y neuralgias. Antialérgica en conjuntivitis, asma y rinitis. Cicatrizante, en heridas y úlceras. Erupciones y eczemas. Se usan las flores.

Vive en campos baldíos, linderos, caminos.



Manzanilla amarga

Anthemis nobilis

Sedante del sistema nervioso, en neurastenias, jaquecas. Digestiva y antiespasmódica, en cólicos biliares y espasmos, indigestiones y gases. Náuseas y vómitos. Contra la fiebre y para hacer sudar. Antialérgica en las conjuntivitis, rinitis y asma. Fricciones en reumatismos. En uso externo para heridas, quemaduras, eczemas, erupciones diversas. Se usan las flores.

Vive en campos baldíos, linderos, prados.



Meliloto

Melilotus officinalis

Tiene acción venotónica y protectora de los capilares. En varices, edemas, o piernas cansadas, hemorroides. En casos de flebitis y como preventivo de trombosis venosa. Antiespasmódico, en cólicos digestivos. Ayuda en el insomnio. En uso externo para lavados oculares, en conjuntivitis e irritaciones. Se usan las hojas y flores. Vive en el borde de los caminos, terrenos baldíos, ribazos, de toda Europa. Muy abundante en los Piri-neos.



Melisa

Melissa officinalis

En trastornos nerviosos como excitación, ansiedad, jaqueca nerviosa, estrés y depresión. En la histeria, vómitos de embarazadas, mareos, desmayos, insomnio, palpitaciones, cólicos intestinales y flatulencias. En uso externo en candidiasis y herpes. Se usan las hojas.

Procede del mediterráneo y se cultiva por toda Europa. En huertos, ribazos. Agradable olor a limón.



Menta

Mentha piperita

Es digestiva y contra los gases, en dispepsias y putrefacciones intestinales. Estimula la bilis, mejorando la digestión de las grasas. Antiespasmódico digestivo. En jaquecas y agotamiento nervioso. En uso externo en fricciones contra el dolor reumático y en neuralgias. Se usan las hojas.

Vive en terrenos frescos y umbríos de toda Europa. Muy cultivada, uso en bebidas y como saborizante.



Menta poleo

Mentha pulegium

Posee propiedades estomacales, mejorando las digestiones, la digestión de las grasas y los gases. Es desinfectante en los catarros y hace sudar. Es ligeramente antiagregante. Provoca la regla cuando está retenida y sirve para tratar el mal de altura. En uso externo desinfecta heridas, mejora los eczemas, en los picotazos de insectos y hemorroides. Repelente de insectos. Se usa las flores y hojas. Vive en zonas húmedas, en praderas, cerca de estanques o riachuelos.



Milenrama

Achillea millefolium

Antiinflamatoria, cicatrizante, tónico del aparato digestivo y la circulación. Quita los espasmos. Mejora las digestiones, aumenta los jugos gástricos. Cicatriza las úlceras digestivas y desinflama la mucosa. En hemorroides y varices. Regula los ciclos en la mujer, corta las hemorragias. Externamente cicatriza todo tipo de heridas. Corta las hemorragias nasales. Limpia la piel y ayuda en el acné y el eczema. Se usan las hojas y flores. Vive en praderas y linderos de caminos.



Nogal

Juglans regia

En diarreas, gastroenteritis y flatulencias, falta de apetito y dispepsias. En irrigaciones vaginales para tratar los flujos blancos en la mujer. En las infecciones de vías urinarias y de la uretra. En la diabetes porque baja la glucosa. En trastornos de la piel. En personas agotadas y asténicas. La piel de la nuez sirve para eliminar los gusanos intestinales. Se usan las hojas.

Vive en huertas y riberas, en valles abrigados.



Olivo

Olea europaea

El aceite de oliva es un excelente laxante lubricante, que además estimula la vesícula biliar. Mantiene equilibrado el colesterol y hace subir el colesterol bueno. Las hojas de este árbol bajan la tensión y son febrífugas.

Originario de Oriente próximo y cultivado en los países mediterráneos. Existe una variedad silvestre, llamada acebuche.



Orégano

Origanum vulgare

En las dispepsias y trastornos digestivos de origen nervioso, dolores espasmódicos, flatulencias. Combate la Cándida y otras levaduras. Reduce la tos seca y hace expectorar, ayudando en los catarros bronquiales. Cataplasmas y fricciones en dolores reumáticos. Se usan las hojas y flores.

Vive en toda la península en estado silvestre. Procede de Oriente Medio. En taludes, calveros luminosos.



Ortiga verde

Urtica dioica

Acción depurativa y diurética, en reumatismo, gota y artritis. Antianémica, remineralizante, en convalecencias y desnutrición. Es hemostática y vasoconstrictora, en hemorragias nasales y uterinas. Digestiva, facilita la evacuación de la bilis. En diarreas. Baja el azúcar en los diabéticos. Aumenta la leche materna. Eczema, erupciones y acné. Se usan las hojas.

Vive cerca del hombre, en zonas nitrogenadas.



Parietaria

Parietaria officinalis

Especialmente indicada para los cálculos de riñón así como en las enfermedades hepáticas. Provoca aumento de orina, relaja y desinflama las vías urinarias. En uso externo en fisuras anales. Su polen puede producir alergias, tipo fiebre del heno. Se usan sus hojas.

Vive en grietas de muros y rocas, al pie de los mismos, en zonas sombrías. Por toda Europa.



Pasiflora

Passiflora incarnata

Acción sedante, antiespasmódica, somnífica y relajante muscular. En ansiedad, nerviosismo, estrés, deshabitación al alcohol y otras drogas, insomnio, dolores cólicos intestinales, espasmos de vías biliares y vías urinarias, dolores de la regla. Se usan las flores y hojas.

Oriunda de Estados Unidos y México. Vive en terrenos secos y abrigados. Puede vivir en el mediterráneo. Se usa como ornamental por la belleza de sus flores.



Pino y abeto

Pinus sp. y Abies sp.

Las yemas tienen propiedades antisépticas y expectorantes, en catarrros y afecciones de los bronquios. Contra la tos. Su esencia, la trementina, es rubefaciente, desinflamando hinchazones, en torceduras o esguinces. Se usan sobre todo las yemas, También la esencia.

Viven en distintas zonas de la península, desde el norte hasta las zonas mediterráneas, según especies.



Regaliz

Glycyrrhiza glabra

Acción en bronquitis, catarros bronquiales, faringitis, laringitis, ronquera y traqueítis. Expectorante y calmante de la tos. En el digestivo actúa como antiinflamatorio y cicatrizante, en gastritis y úlceras digestivas. Externamente en eczemas, psoriasis y en lavados de ojos para la conjuntivitis. Se emplean los rizomas.

Arbusto mediterránea, vive en las riberas de los ríos.



Romero

Rosmarinus officinalis

Acción tonificante-estimulante sobre el organismo, útil en convalecientes, agotados, depresivos, ancianos, para devolver la vitalidad. Diurético y antiespasmódico. Facilita las digestiones y libera los gases. Fricciones con la alcoholatura contra el reumatismo. Heridas y úlceras de la piel, aftas, afecciones de garganta. Se usan las hojas y flores.

Vive en lugares secos y cálidos, zonas mediterráneas.



RUSCO

Ruscus aculeatus

Acción vasoconstrictora y antiinflamatoria sobre las venas. Refuerza la pared de los capilares, evitando el trasvase de plasma y el edema. En hemorroides y varices, edemas, y piernas pesadas. Es diurética y hace sudar. Combate la celulitis en uso externo. Se usa la raíz.

Vive sobre todo en bosques de hayas y encinas. En zonas más bien sombrías.



Salicaria

Lithrum salicaria

Antidiarreica muy eficaz. También es hemostática, para cortar las hemorragias. En todo tipo de diarreas, por malas que sean, incluido la salmonelosis. En hemorragias digestivas, por su acción astringente, suavizante y antiinflamatoria. En leucorreas y metrorragias en la mujer, en irrigaciones vaginales. Cicatriza las heridas y úlceras. Dermatitis como eczemas. Se emplean las sumidades floridas.

Vive en las orillas de los arroyos.



Salvia

Salvia officinalis

Calma los dolores de la regla, combate los trastornos de la menopausia, facilita el parto. En vaginismo, frigidez, leucorreas, promueve la fecundidad. Tonifica el sistema nervioso, en estados de astenia y decaimiento. Acción antisudorífica. En la diabetes y en afecciones digestivas, diarreas, cólicos, falta de bilis. Infecciones en la boca, garganta y piel. En las picaduras. Se usan las hojas y flores. Vive en terrenos secos y soleados, en zonas mediterráneas.



Sauce

Salix alba

Propiedades febrífugas, antiinflamatorias y analgésicas. También es sedante. En dolores de tipo reumático, reglas dolorosas y espasmos uterinos. Combate la acidez y detiene las diarreas. En el insomnio. Se usa la corteza.

Vive en las orillas de los ríos y en terrenos muy húmedos de toda Europa.



Saúco

Sambucus nigra

Es sudorífico, diurético, depurativo y antiinflamatorio. En infecciones y fiebre. En catarros, resfriados, gripes, erupciones como el sarampión o escarlatina. Lavados de ojos en conjuntivitis. Forúnculos, eczemas, acné. Afecciones de garganta. Se usan las flores y hojas así como la segunda corteza.

Crece en bosques de toda Europa, en ribazos, cercano a los ríos.



Tila

Tillia europaea

Es sedante, antiespasmódica y vasodilatadora. Suavizante, antiinflamatoria, diurética y sudorífica. En la angustia, nerviosismo, insomnio, ansiedad, palpitaciones. Jaquecas de origen nervioso. En uso externo en quemaduras, eczemas e irritaciones. Externamente es emoliente, suavizante. Se usa la albura.

Este árbol vive en la mitad norte de la península, a cierta altura, en bosques y arboledas.



Tomillo

Thymus vulgaris

Excelente desinfectante, con acción bactericida y antimicótica o antihongos. Estimula el sistema inmunitario. En enfermedades infecciosas del digestivo, respiratorio y génitourinario. Tonifica la digestión y quita los gases. Contra gusanos y cándidas. Antirreumático y estimulante capilar. Diurético y sudorífico. Estimula las facultades intelectuales, es tónico nervioso, contra la ansiedad y agotamiento. Se usan las flores y hojas. Vive en terrenos mediterráneos, secos.



Tusílogo

Tussilago farfara

Planta con muchos mucílagos que le dan una acción expectorante y contra la tos, emoliente y suavizante. Es antiespasmódico y vasodilatador, en el asma. Sudorífico y depurativo. En afecciones respiratorias. Externamente en úlceras y heridas, inflamaciones. No se debe usar en fresco, porque así es tóxico. Sólo seco. Se usan las hojas.

Crece en terrenos húmedos en toda la mitad norte de la península. En taludes, coloniza tierra movida.



Ulmaria

Filipendula ulmaria

Acción antiinflamatoria, analgésica y febrífuga. En dolores reumáticos, lumbago, ciática, neuralgias. Diurético, en afecciones inflamatorias e infecciosas renales. En los cálculos urinarios. Contra la celulitis. Fuertes dosis podrían interferir con los antiagregantes plaquetarios. Se usan las inflorescencias y las hojas de arriba.

Vive en prados húmedos de toda Europa, al borde de las corrientes de agua, cerca de la humedad.



Valeriana

Valeriana officinalis

Posee efecto tranquilizante, antiespasmódico y anti-convulsivante. Para los ansiosos, los hipertensos nerviosos, depresivos. En las neurosis, palpitaciones, insomnio, dolor de cabeza, colon irritable y otros trastornos nerviosos. Se usa la raíz.

Vive en los Pirineos y otras cordilleras norteñas de la península, en umbrías y sitios frescos, más bien en tierras bajas.



Vara de oro

Solidago virga aurea

Aumenta la producción de orina y es útil para eliminar las piedras de riñón. Es antiespasmódico, por lo que alivia ligeramente el dolor del cólico renal. En edemas, nefritis o nefrosis. En cistitis y afecciones prostáticas. Curas depurativas en gotosos, en eczemas, en artritis. Se usa toda la vara florida, con sus hojas.

Vive en bosques y matorrales de toda la península. En taludes al borde de las pistas es típico.



Vellosilla

Hieracium pilosella

Esta planta ha sido usada en las fiebres de Malta o brucelosis, por su acción antibiótica. En diarreas y hemorragias. Pero sobre todo como diurética, en edemas, celulitis, ascitis, acúmulo de líquidos en general. Es mucho más activa en fresco. Se usa la planta entera.

Vive en praderas y claros de bosque, en casi toda la península, sus hojas basales tienen muchos pelos. No vive en la zona mediterránea. Indica un suelo seco.



Verbena

Verbena officinalis

Tiene acción antiinflamatoria, sedante, antiespasmódica, analgésica, digestiva y desinfectante. En gargarismos o compresas en afecciones respiratorias o dolores reumáticos y neurálgicos como ciática o lumbago. Favorece la digestión y descongiona el hígado. En jaquecas. Cataplasmas con clara de huevo en sinusitis, afecciones de la garganta o como pectoral. Se emplea la parte aérea de la planta.

Vive en toda la península, en barbechos. En agosto.



Vid roja

Vitis vinifera

Las hojas de la vid tienen varias virtudes. En las afecciones venosas como hemorroides, varices, sabañones, piernas cansadas o hinchadas. Se pueden poner fomentos y potenciar la acción. En irritaciones gástricas e intestinales así como en diarreas. Para cortar hemorragias, en la menopausia o en sangrado nasal. En eczemas y erupciones. Para lavar los ojos en blefaritis. Se usan las hojas.

Procede de Asia menor, hoy cultivada por doquier.



Vinca

Vinca minor

Tiene efecto vasodilatador por lo que se usa en la insuficiencia cerebral. Es hipotensora. Se usa en dolores de cabeza, vértigos y acúfenos. Para los trastornos típicos de la senilidad. Detiene la producción de leche materna. En uso externo en heridas, hematomas y contusiones. Corta las diarreas y las hemorragias. Se emplean las hojas.

Vive en bosques húmedos. Se cultiva y crece espontánea alrededor de casas rurales.



Indice

abedul	p.12	boldo	p.36
agrimonia	p.14	bolsa de pastor	p.38
ajedrea	p.16	borraja	p.40
albahaca	p.18	brezo	p.42
alcachofa	p.20	caléndula	p.44
amapola	p.22	cardo mariano	p.46
angélica	p.24	castaño de indias	p.48
anís verde	p.26	centaurea menor	p.50
arándano rojo	p.28	cincoenrama	p.52
árnica	p.30	ciprés	p.54
artemisa	p.32	cola de caballo	p.56
bardana	p.34	consuelda	p.58

diente de león	p.60	gordolobo	p.92
equinácea	p.62	grosellero negro	p.94
enebro	p.64	harpagofito	p.96
espino blanco	p.66	hierbabuena	p.98
estevia	p.68	hierbaluisa	p.100
estragón	p.70	hinojo	p.102
eucalipto	p.72	hipérico	p.104
eufrasia	p.74	hisopo	p.106
frángula	p.76	laurel	p.108
fucus	p.78	lavanda	p.110
fresno	p.80	liquen de islandia	p.112
fumaria	p.82	llantén	p.114
gayuba	p.84	maíz	p.116
genciana	p.86	malva	p.118
ginkgo	p.88	malvavisco	p.120
ginseng	p.90	manzanilla dulce	p.122

manzanilla amarga	p.124	salicaria	p.156
meliloto	p.126	salvia	p.158
melisa	p.128	sauce	p.160
menta	p.130	saúco	p.162
menta poleo	p.132	tila	p.164
milenrama	p.134	tomillo	p.166
nogal	lp.136	tusílogo	p.168
olivo	p.138	ulmaria	p.170
orégano	p.140	valeriana	p.172
ortiga verde	p.142	vara de oro	p.174
parietaria	p.144	vellosilla	p.176
pasiflora	p.146	verbena	p.178
pino - abeto	p.148	vid roja	p.180
regaliz	p.150	vinca	p.182
romero	p.152		
rusco	p.154		