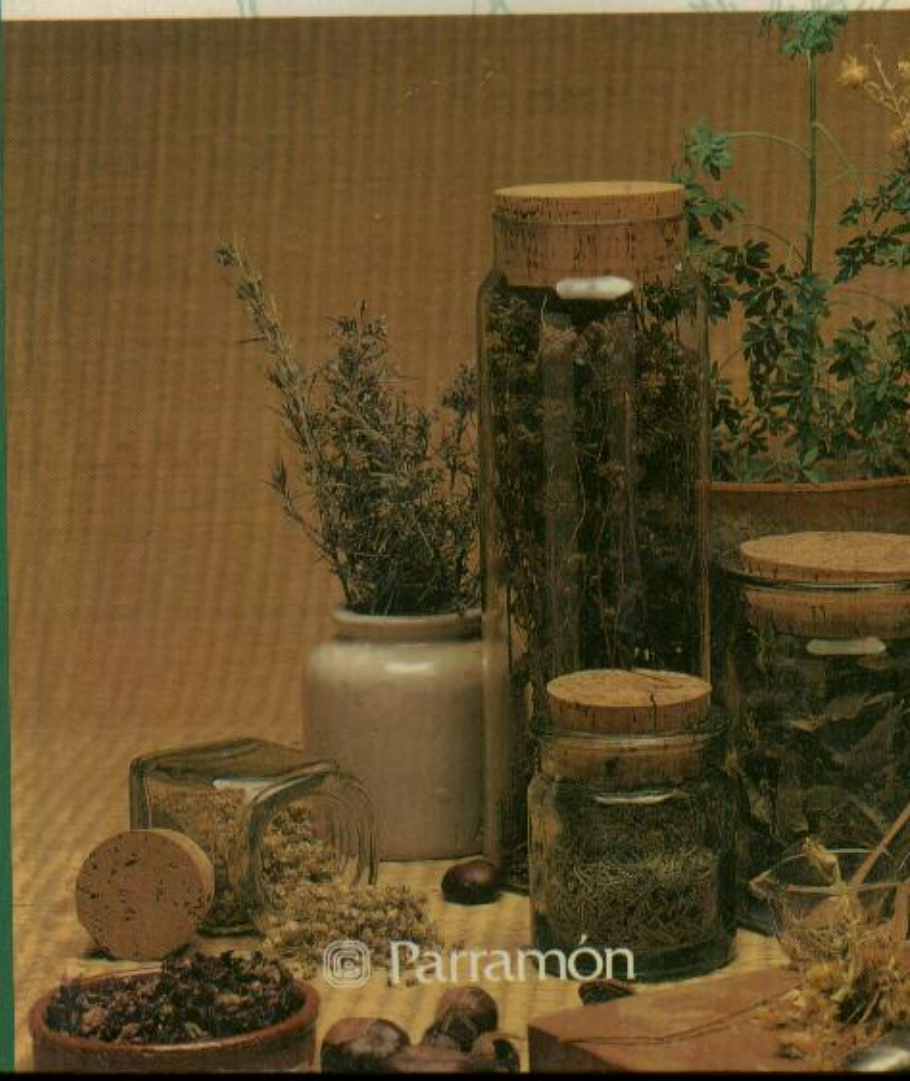


Plantas y Flores Medicinales I

Aldo Poletti



© Parramón

Plantas y Flores Medicinales

Aldo Poletti

Revisión y adaptación:

Profesor Lorenzo Marco Baró

PERITO AGRÍCOLA DEL ESTADO,
INGENIERO T. EN EXPLOTACIONES AGROPECUARIAS,
LICENCIADO EN CIENCIAS QUÍMICAS
Y DOCTOR EN FARMACIA



Parramón ediciones, s.a.

PREFACIO

En estos últimos años los grandes órganos de información se han ocupado, dándoles realce, de forma cada vez más frecuente, de las novedades referentes a la salud del hombre, o mejor dicho de su descuido. Cada vez son menos las personas que no padecen de algún achaque. Esta morbilidad, real o supuesta, ha sido un estímulo para que la industria farmacéutica, sobre todo la de menor importancia, ofrezca a estas masas de consumidores en potencia fármacos para cualquier dolencia con el remedio apropiado. El resultado de este estímulo ha sido la aparición y la presencia para su consumo de unos doce mil fármacos. Con este acopio tan bien abastecido, lo lógico sería que el gran enemigo, la enfermedad, hubiese sido, si no erradicada, por lo menos vencida. Pero no ha sido así.

Este conjunto de fármacos no sólo no ha beneficiado la salud humana, sino que ha facilitado resultados opuestos, empeorando algunas enfermedades o apareciendo otras nuevas. Los "consumidores" de productos farmacéuticos, hechizados por una astuta publicidad, agujoneados por el miedo al dolor y acosados por la vida frenética de nuestros tiempos, han respondido a los halagos de las agencias de publicidad... y se han excedido. Pero en ocasiones, sin excederse, se han encontrado ante algún tipo de perturbación del que no se habían dado cuenta antes de la medicación.

En otras ocasiones no se producía la curación o alivio, sino únicamente una disminución de los síntomas, debida a la continua ingestión de productos farmacéuticos en dosis elevadas. De aquí existe una nueva clasificación de las medicinas: eficaces, inútiles o perjudiciales. Este gran conjunto se tambalea en la actualidad bajo los embates de una revisión crítica.

El «consumidor» ha tomado conciencia y ahora rechaza este inmenso número de productos de nombres extraños con la misma facilidad con que antes los bendijo. Esta actitud, quizás injustificada, le impulsa hacia las medicinas «singulares» y los medios terapéuticos «naturales», redescubriendo esas medicinas, viejas como el mundo, que la publicidad machacona de los fármacos sintéticos le había hecho olvidar. El usuario redescubre y vuelve a valorar la «medicina de las hierbas» y, como siempre a ciegas, se confía, exigiendo a las «hierbas» funciones y resultados que en muchas ocasiones son sólo utópicos. Es cierto que las «hierbas»

tienen mucho que hacer en la curación de las enfermedades del hombre, pero no hay que pretender —como ocurre con cualquier otro tipo de productos farmacéutico— «milagros farmacológicos». Es obvio hablar de la eficacia terapéutica de las plantas, siempre que se emplee «la hierba» adecuada. Este libro pretende ser una contribución al conocimiento de las plantas medicinales, para lo cual se apoya en la fotografía, porque, como dice el refrán, vale más una imagen que mil palabras.

Uno de los mayores genios de la humanidad, Leonardo da Vinci, escribió en el «Códice Atlántico»: «No se puede amar, ni odiar algo, su previamente no se conoce. Defender o denigrar una cosa, una idea o una ciencia, sin conocerla, es estúpido e inútil..., sería el fundamento de la ignorancia.»

LAS PREPARACIONES

ACEITES MEDICINALES

Son preparaciones en que los principios activos de una planta, de un mineral o de un animal se disuelven en aceite, para que sean más fáciles de aplicar y poder ser absorbidos por el organismo. El vehículo que se emplea corrientemente es el aceite de oliva puro; en caso contrario, se especificará el que se utilice.

EXTRACTOS ALCOHOLICOS

Se obtienen de dos maneras: 1.º) El zumo exprimido de una planta se añade a la misma cantidad, en peso, de alcohol de 90º, y se deja reposar durante varios días. Se hierve y se filtra. Consérvese en una botella oscura con cuentagotas. 2.º) Una cantidad de plantas frescas con igual peso de alcohol puro (de 95º) se pone el maceración durante algún tiempo (unos ocho días). Transcurrido dicho tiempo se filtra y se conserva también en una botella de vidrio oscuro. Los extractos alcohólicos se administran a gotas.

BAÑOS

Los baños a base de hierbas se preparan de ordinario haciendo un cocimiento o una infusión con una cantidad determinada de plantas secas (por lo común medio kilo) en agua, y se añaden; estas cantidades pueden variar. Los baños pueden ser totales o parciales (pediluvios, maniluvios o de asiento).

CATAPLASMAS

Son medicamentos externos que se preparan en forma de papilla con agua y una harina o mucílago. Su acción es emoliente (que ablanda una dureza o tumor).

COCIMIENTOS

Medicamento obtenido al macerar a la temperatura de ebullición la planta en cuestión. Este tiempo de cocción será de quince a veinte minutos, si se trata de flores, hierbas o raíces tiernas, y de 30/40 minutos, en el caso de raíces duras, leñosas o de cortezas.

COLIRIOS

Son medicamentos destinados a actuar sobre los ojos. Por lo general se trata de una solución acuosa que se echa en el ojo con un cuentagotas o con bañeras oculares. Los colirios han de prepararse con el mayor cuidado, empleando agua hervida y siguiendo las normas lógicas de limpieza y asepsia. Estas preparaciones exigen una filtración esmerada para que no se introduzcan cuerpos extraños en el ojo.

COLUTORIOS

Son medicamentos líquidos o semilíquidos que actúan sobre la cavidad bucal, lo mismo que el gargarismo; pero se acostumbra aplicarlos con un pincelito suave en las encías o la lengua, sin que alcancen la garganta.

COMPRESAS

El significado que damos a esta forma de medicación se aparta del que se le atribuye de forma oficial. Por compresa se entiende una gasa u otro tejido adecuado, humedecido con una sustancia medicinal y aplicado externamente al cuerpo en la parte dolorida o a tratar.

DROGAS

Por droga se entiende a las materias primas del medicamento que contienen los principios activos con propiedades terapéuticas y que, una vez aplicados en el organismo, previenen, corrigen o curan una enfermedad.

EMPLASTO

Son medicamentos de uso externo, sólidos, mezclados con sustancias grasas, resinosas o saponificadas, flexibles o adherentes que actúan como emolientes o rubefacientes (enrojecimiento de la piel).

ESENCIAS

Las esencias, llamadas también aceites esenciales o volátiles, son productos de olor intenso, que se extraen de las plantas aromáticas mediante diversos procedimientos.

EXTRACTO FLUIDO

Es una preparación medicinal líquida que se obtiene por extracción con alcohol de los principios activos de una droga, manteniendo una relación constante en peso entre la droga y el extracto (un cm³ de extracto fluido corresponde a un gramo de droga).

GARGARISMO

Es una preparación líquida destinada a actuar sobre la mucosa de la garganta. Puede ser a base de un cocimiento, de una maceración o de una infusión algo más concentrada y rica en principios activos que la de uso interno.

INFUSIÓN (Tisana)

Es una preparación con la que se extraen los principios medicinales de la planta mediante agua hirviendo o muy caliente. Las infusiones se preparan vertiendo sobre la droga en cuestión agua caliente en la cantidad indicada en cada caso y dejándola reposar, tapada, durante algún tiempo. La temperatura del agua debe ser de ordinario la de ebullición, o algo inferior. Cuando la temperatura puede llegar a alterar o evaporar los principios activos contenidos en la droga, se indicará: «agua muy caliente, pero sin llegar a hervir», o sea, «agua moderadamente caliente».

JARABES

Son soluciones espesas de azúcar en líquidos acuosos, alcohólicos o vinosos. Se obtienen disolviendo 180 gramos de azúcar en 100 c.c. de agua. Si a este jarabe se le añade un principio activo en forma de infusión, cocimiento, maceración o zumo se obtendrá el jarabe medicinal.

MACERACIÓN

Es la extracción de los principios activos de una droga mediante un contacto prolongado con un líquido frío o caliente (agua, vino, vinagre, aceite, alcohol, etc.). Una maceración en agua fría se obtiene vertiendo sobre determinada porción de droga la cantidad adecuada de agua y dejándola reposar de doce a veinticuatro horas. Las maceraciones en vino se preparan vertiendo éste sobre la cantidad de droga prescrita, y dejando reposar durante diez o quince días.

POLVOS

Se obtienen machacando en un mortero la cantidad de droga indicada —seca—, hasta reducirla a polvo muy fino, que se administra disuelto en un líquido o mezclado con alimentos como mermelada o miel. Es la forma más fácil de administrar una droga. Se presentan en forma de comprimidos o pastillas, etc.

TINTURAS

Se denominan tinturas las soluciones hidroalcohólicas que se obtienen de su acción extractiva sobre plantas o drogas secas. El líquido (disolvente) puede ser agua, éter, vino o vinagre, con los que se obtienen respectivamente tinturas acuosas, etéreas, vínicas o acéticas. Las que aquí nos interesan son las alcohólicas. Se obtienen macerando en alcohol, de graduación adecuada, una cantidad de droga seca y desmenuzada (lo usual es que el peso de la droga sea el 20 % del peso del alcohol), durante el tiempo suficiente para permitir que todos los principios activos pasen de la planta al alcohol. La graduación de éste debe ser la indicada; en la tabla que aparece al lado se indica qué cantidad de agua que hay que añadir para obtener un kilogramo de alcohol de graduación inferior, partiendo de alcohol puro de 95°; las cantidades se expresan en gramos. Después de filtrar, añadir alcohol de la misma graduación hasta llegar al peso inicial.

Grados deseados	Alcohol de 95°	Agua gramos.
90	927	73
85	860	140
80	796	204
75	735	265
70	676	324
65	618	381
60	565	435
55	511	489
50	460	540
45	410	590
40	361	639
35	314	686
30	267	733
25	221	779
20	176	824
15	131	869

VINOS O VINOS MEDICINALES

El vino medicinal es un producto en el que se han disuelto los principios activos de una planta. Se realiza macerando durante un tiempo bastante prolongado la droga seca o fresca, en cierta cantidad de vino blanco o tinto de buena graduación alcohólica. Se administra a cucharadas o en vasitos. El vino debe ser tinto cuando las propiedades de la droga son astringentes, y blanco cuando son diuréticas, para reforzar la acción del propio vino.

ZUMOS

Los zumos son la parte líquida de un vegetal fresco. Se obtienen exprimiendo o centrifugando. Para usos domésticos, se corta la planta o el fruto muy finamente y se tritura para que quede reducido a una masa semilíquida, y se exprime por presión. Por procedimientos mecánicos también se puede obtener zumos vegetales, poco acuosos, utilizando los «licuadores» que se encuentran en los establecimientos de electrodomésticos. Los zumos vegetales se deben conservar poco tiempo, en recipientes de vidrio o cerámica, en frigoríficos.

MEZCLAS

A continuación indicamos las propiedades de cada planta, para saber la eficacia de cada una en lo que respecta a su aplicación. Las drogas se pueden emplear aisladas o asociadas a otras con propiedades análogas. Han de prepararse con lógica, teniendo cuidado de no asociar plantas de propiedades diferentes. Un criterio aplicable, cuando se prepare una mezcla, es el de empezar por la planta especialmente indicada en cada caso, añadiendo luego otra que tenga las mismas propiedades, de forma que aumente los efectos de la primera. Por ejemplo: aplicar una planta sudorífica, diurética o depurativa que expulse del cuerpo, a través de la orina o el sudor, las toxinas y demás sustancias nocivas presentes en el organismo y en la sangre.

Imaginemos, por ejemplo, que se quiere preparar una mezcla para curar una bronquitis. En las propiedades terapéuticas vemos que el hisopo está «particularmente indicado en las afecciones bronquiales», por lo que será la primera planta que empleemos; observamos a continuación que el llantén es «astringente, descongestionante», con lo que también la utilizaremos. Y la tercera planta será el pensamiento, que es «depurativo de la sangre, diurético, emoliente, expectorante, béquico (indicado contra la tos) y diaforético (sudorífico)», y por tanto siendo una planta ideal para nuestros fines. Preparemos la mezcla de acuerdo con las plantas elegidas, empleando: las sumidades floridas del hisopo, las hojas del llantén y las flores del pensamiento, en partes iguales, por ejemplo, 30 gramos de cada una o, y si se desea dar más efectividad a la planta balsámica, 40 gramos de hisopo, 30 gramos de llantén y 30 pensamiento. Se podrían aprovechar más a fondo las propiedades del pensamiento y mezclar 40 gramos de hisopo, 40 de pensamiento y 20 de llantén. Otra posibilidad: 45 gramos de hisopo, 35 de pensamiento y 20 de llantén. O, para terminar, 50 gramos de hisopo y otros 50 de pensamiento también sería una mezcla eficaz. Con fines prácticos, la cantidad para cada planta se fija de modo que la mezcla dé un total de 100 gramos.

ÍNDICE DE LOS NOMBRES VULGARES

(Ver en la página 207 el índice de los nombres científicos)

- | | | | |
|-----|--------------------|-----|------------------------------------|
| 171 | Abedul | 75 | Bistorta |
| 192 | Abeto rojo | 110 | Boj |
| 60 | Acedera | 150 | Borraja |
| 154 | Aciano | 78 | Brecina |
| 148 | Acónito | 83 | Brezo |
| 123 | Acoro bastardo | 152 | Buglosa azul |
| 160 | Achicoria | 176 | Cáñamo |
| 61 | Adonis de otoño | 175 | Cardo corredor |
| 107 | Agrimonia | 25 | Carlina angélica |
| 109 | Ajenjo | 24 | Castaño de Indias |
| 16 | Ajo de los osos | 113 | Celidonia mayor |
| 19 | Albahaca | 62 | Centaurea menor (hierba centaurii) |
| 127 | Albardín | 79 | Ciclamino, pamporcino |
| 15 | Aleluya | 27 | Cicuta |
| 185 | Alerce europeo | 138 | Clemátide |
| 63 | Alquequenje | 134 | Codeso de los Alpes |
| 71 | Amapola | 174 | Cola de caballo |
| 161 | Amaro | 80 | Cólquico |
| 17 | Angélica silvestre | 26 | Consuelda |
| 86 | Arándano | 106 | Correhuela |
| 37 | Arándano rojo | 81 | Corydalis |
| 108 | Arnica | 112 | Cuajaleche |
| 69 | Aro | 177 | Culantrillo |
| 169 | Artemisa | 64 | Cúscuta europea |
| 122 | Artemisa alpina | 94 | Dictamo blanco |
| 128 | Beleño negro | 118 | Diente de león |
| 170 | Belladona | 82 | Digital |
| 28 | Berro de agua | 116 | Digital amarilla |

65 Dulcamara (amarga miel)
117 Efedra
178 Eléboro fétido
52 Eléboro negro
50 Endrino
183 Enebro
145 Erysimo
144 Espantalobos
20 Espino
31 Eufrasia
92 Eupatorio
67 Evónimo
142 Fáfara
33 Fresa
84 Fumaria
97 Gatuña
105 Gayuba
124 Genciana
68 Geranio sanguíneo
141 Gordolobillo
184 Grama común
100 Grosellero rojo
182 Helecho macho
181 Helecho real
93 Hiedra terrestre
74 Hierba carmín
30 Hierba estornutatoria
140 Hierba lombriguera
121 Hierba de Santiago
129 Hipérico
156 Hisopo
34 Imperatoria
76 Lampazo
130 Laurel
151 Lengua de buey
132 Limonero
155 Lirio
186 Lúpulo
47 Llantén menor
95 Maíz común
85 Malva
96 Malva silvestre
22 Malvavisco
114 Manzanilla
49 Margarita menor o maya
29 Mastuerzo de los prados

139 Matalobos
35 Meliloto blanco
99 Melocotonero
162 Menta acuática
57 Métel
66 Mezéreon
36 Milenrama
196 Muérdago
39 Muguete
40 Narciso
70 Neguilla o neguillón
41 Nenúfar blanco
172 Nueza
188 Olivo
98 Orégano
42 Ortiga mayor
44 Ortiga muerta blanca
131 Pajarita
23 Pan y quesillo
189 Parietaria
46 Parnasia
120 Pegamoscas
146 Pensamiento
32 Petasites
168 Pie de león
90 Pimpinela mayor
190 Pino silvestre
87 Polígala
111 Polígala común
56 Poligonato
180 Polipodio
136 Primavera
158 Pulmonaria
149 Pulsatila alpina
126 Retama negra
88 Ricino
193 Roble atlántico
72 Romaza alpina
163 Romero
73 Rosal silvestre
194 Sabina
89 Salicaria
164 Salvia
165 Salvia de los prados
137 Salvia glutinosa
101 Saponaria

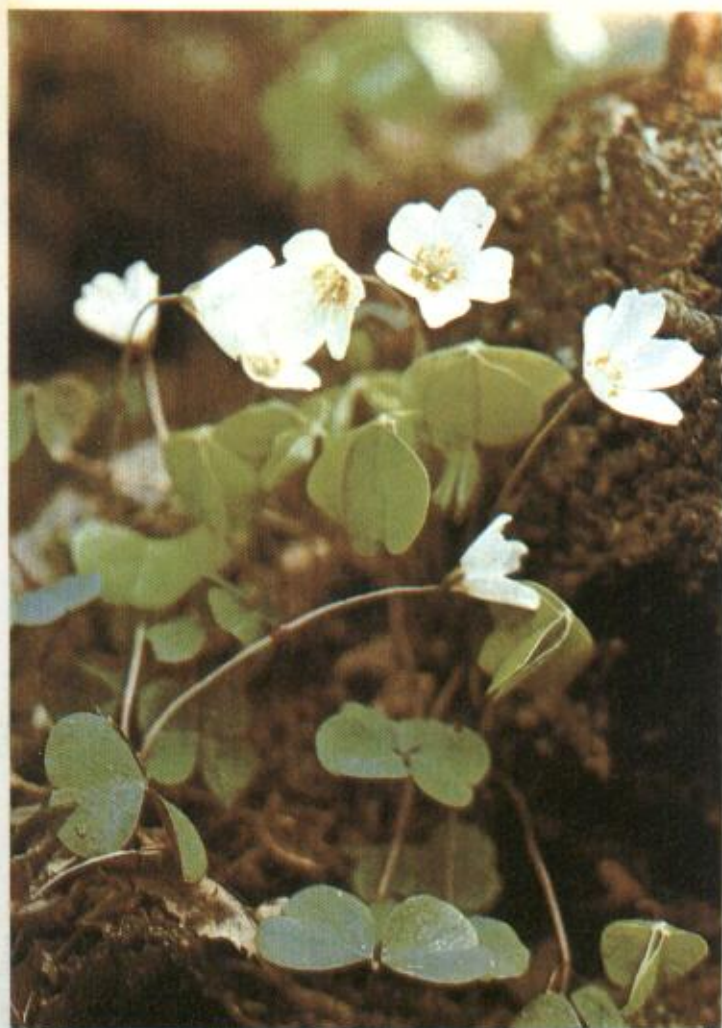
54	Saúco	59	Valeriana
103	Sérpol	143	Vara de oro
102	Siempreviva	195	Vedegambre
38	Solano negro	135	Vellosilla
45	Talaprados o esfondilio	167	Verbena
104	Tomillo	166	Verónica
187	Toronjil	153	Viborera
91	Toronjil silvestre	157	Vincapervinca
58	Trébol de agua	159	Viola de espolón largo
51	Ulmaria	147	Vulneraria
48	Uva de gato	53	Zarza
179	Uva de raposa		

ADVERTENCIA

El color de las franjas laterales de las páginas, similar al de las flores, facilita la búsqueda de las plantas.

Debido a que éstas presentan infinitos matices, las exigencias técnicas han obligado a limitarnos a siete colores básicos.

Hay que observar también que el colorido de un tipo determinado de flor puede variar mucho, de un ejemplar a otro, según el tipo de suelo, de la radiación solar, etc. En algunas ocasiones, una planta determinada se incluye en un color en función de sus frutos y no de las flores. Esto se debe a que en esos casos lo más conocido, lo más empleado o lo más peligroso es el fruto y no la flor.



aleluya

Oxalis acetosella L.

Lugares donde crece

De manera espontánea en los lugares frescos y umbríos del sotobosque, en los troncos marcescientes, al pie de los árboles y en las vertientes orientadas al norte.

Partes útiles

Las hojas.

Período de recolección

A partir de la primavera y durante todo el verano.

Conservación

Sólo se emplea la planta fresca. Si se seca, pierde casi todas sus propiedades.

Advertencia

El ácido oxálico que contiene la planta bajo forma de oxalato ácido de potasio reduce la absorción del calcio por parte del organismo.

Propiedades terapéuticas

Diuréticas, depurativas, astringentes, antitérmicas, desopilantes y descongestionantes del hígado; nefritis y oliguria (disminución de la cantidad de orina).

Modo de empleo

Cocimiento. Macerar durante una o dos horas un puñado de hojas frescas desmenuzadas en un litro de agua fría. Hervir un poco y colar. Tomar dos o tres tacitas al día. Añadir algunas hojas de aleluya a la ensañada si se quiere que resulte más sabrosa y algo más ácida.

Es necesario no exagerar en el consumo de esta planta, ya que, tomada en dosis excesivas, puede dar lugar a síntomas de intoxicación.

ajo de los osos

Allium ursinum L.

Lugares donde crece

En los sitios frescos y húmedos, desde las llanuras hasta las zonas submontañosas, espontáneo y en abundancia.

Partes útiles

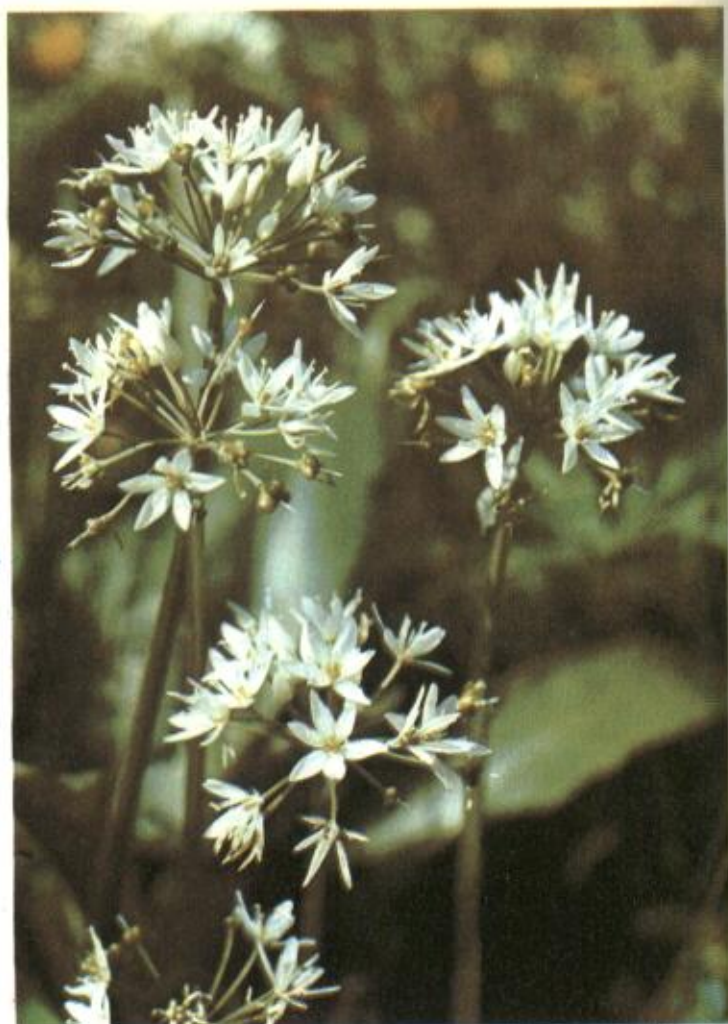
Toda la planta.

Período de recolección

Desde la primavera (las hojas tiernas) hasta el verano.

Conservación

Las hojas se ponen a secar a la sombra y se guardan luego en bolsitas. Los bulbos se secan al sol y también se conservan en bolsitas, para preservarlos de la humedad.



Propiedades terapéuticas

El ajo de los osos tiene fama de ser un excelente depurativo, pero la propiedad que lo ha hecho famoso (lo mismo que al ajo común) es la de antihelmíntico (vermífugo). Es también un buen estimulante, hipotensor, diurético, antiséptico y colerético (favorece la producción de la bilis).

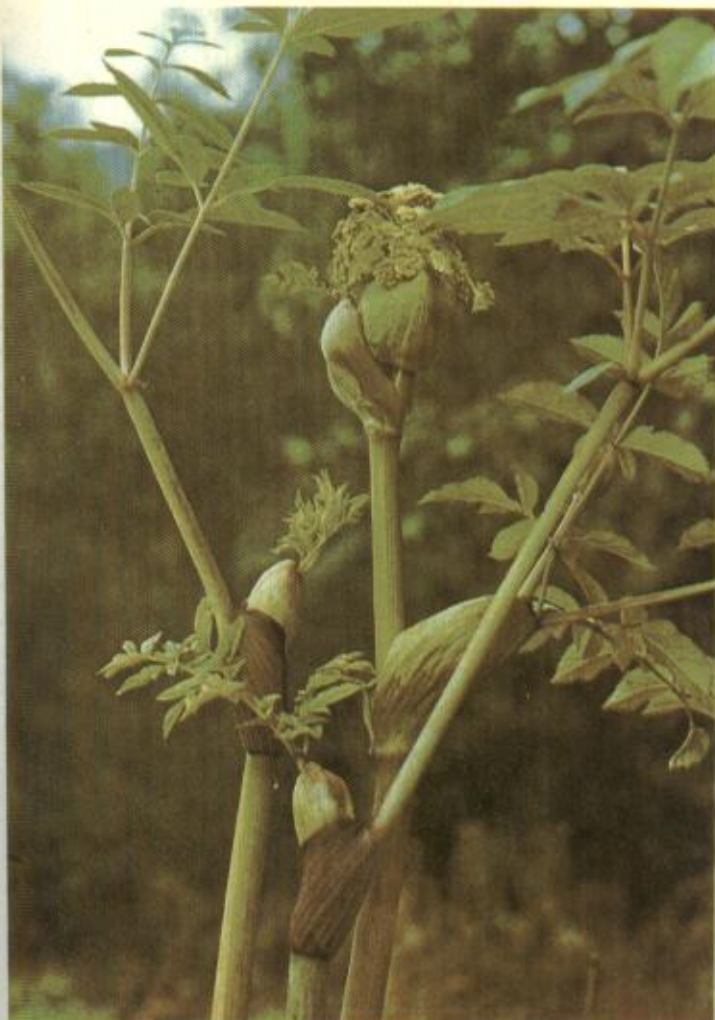
Modo de empleo

Infusión: Verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharadita de hojas secas, desmenuzadas, y dejar en infusión durante 1/4 de hora. Se toman dos tazas al día en 3/4 veces. Estimula la diuresis (secreción de la orina por parte de las células renales) y elimina las erupciones cutáneas.

Tintura: Se maceran, durante diez días, 10 g de hojas secas desmenuzadas y 10 g de bulbos secos desmenuzados, en 80 g de alcohol de 70°. Filtrar y conservar en un frasco, con cierre hermético, provisto de cuentagotas. Se toman 10/15 gotas, después de las comidas, con una tisana cualquiera o con una cucharadita de azúcar.

Las hojas tiernas que despuntan al comenzar la primavera son comestibles y se pueden comer frescas con cualquier otro tipo de ensalada; es una buena cura desintoxicante, siempre que se haga durante veinte días por lo menos.

Uso externo: Las hojas frescas machacadas se aplican en cataplasmas sobre los forúnculos y los abscesos. Todas las partes verdes de la planta, aplicadas sobre la piel, son rubefacientes.



angélica silvestre

Angelica silvestris L.

Lugares donde crece

Crece de manera espontánea en los sitios húmedos o frescos y umbríos de las llanuras y zonas submontañosas.

Partes útiles

Las raíces.

Período de recolección

Otoño.

Conservación

Secar al sol y conservar en ambiente seco, al resguardo del aire y del polvo.

Propiedades terapéuticas

La planta es tónica, digestiva, expectorante, emenagoga, sedante, carminativa (favorece la expulsión de gases en el tubo digestivo), por lo que se prescribe contra la aerofagia (deglución de aire) espasmódica, vómitos, atonía digestiva, tensiones abdominales, jaquecas de origen nervioso con o sin vértigos, desarreglos menstruales, asma nerviosa e insuficiencia hepática.

Modo de empleo

Polvo. Triturar en un mortero algunos trozos de raíz, hasta reducirlos a polvo muy fino. Tomar dos o tres cucharaditas al día, en una tacita de agua o mezcladas con miel, mermelada u otra sustancia semejante.

Infusión. Verter un litro de agua hirviendo sobre 40 g de raíces secas desmenuzadas, y dejar en maceración durante media hora. Tomar una taza después de las comidas.

Cocimiento. Hervir durante diez minutos, en un litro de agua, 20 g de raíces secas desmenuzadas y dejar macerar durante 1/2 hora. Tomar dos o tres copitas al día.

Tintura. Macerar, durante diez días, 20 g de raíces secas desmenuzadas en 80 g de alcohol de 70°; filtrar y tomar 20/30 gotas. Tomada antes de las comidas (un cuarto de hora) es aperitiva; y si se toma después, digestiva. Tomarla con poquísima agua, o mejor en un terrón de azúcar para disolver en la boca.

Vino. Macerar durante quince días, en un litro de buen vino blanco seco, 60 g de raíz seca machacada. Colar, filtrar y tomar una cucharada después de las comidas.



Vino compuesto (Valnet). Raíces muy desmenuzadas, 30 g; canela en polvo, 4 g; vino tinto generoso, un litro. Macerar durante cuatro días, en frío, en un frasco o una botella con cierre hermético, y luego filtrar. Tomar una cucharada sopera por la mañana, a mediodía y antes de acostarse (buen digestivo).

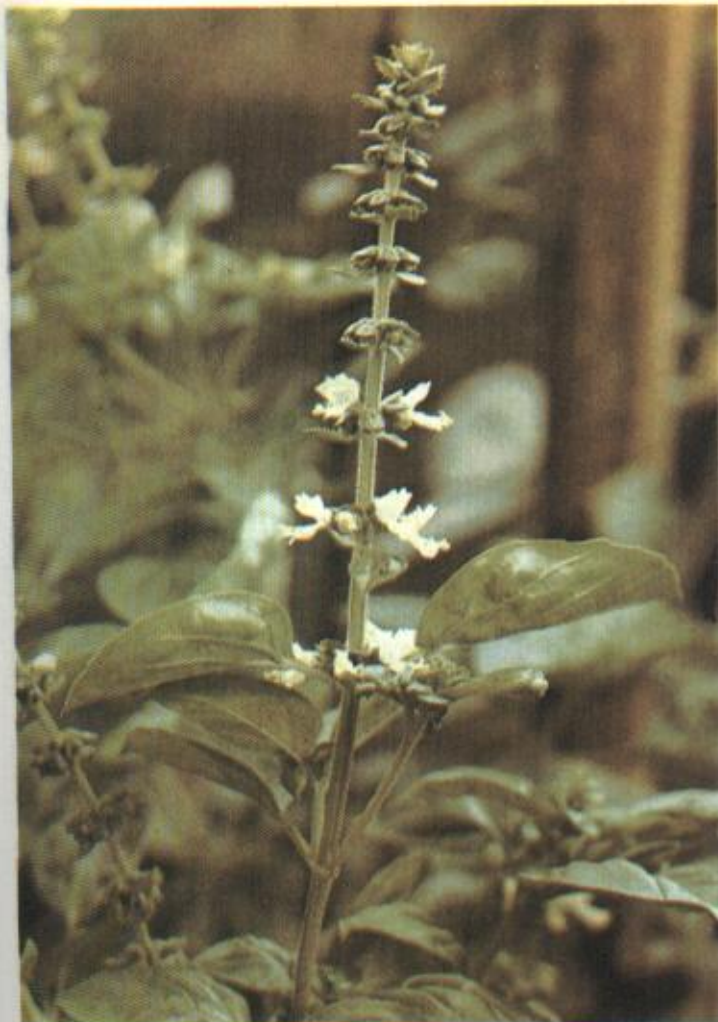
Vino tónico (Valnet). Macerar durante una semana, en un frasco o una botella con cierre hermético, 30 g de raíz de angélica seca desmenuzada y 20 g de vino tinto generoso. Pasado el tiempo prescrito, colar y filtrar. Tomar una copita antes de las comidas.

Licor. Raíz fresca y tallos verdes, 50 g; aguardiente, un litro; agua, 800 g; azúcar, un kilo. Macerar durante cinco días la raíz y los tallos en el aguardiente. Añadir el azúcar y el agua y dejar macerar de nuevo durante una semana. Colar, escurrir y filtrar. Conservar en una botella con cierre hermético y dejar sazonar durante un mes. Tomar a copitas antes o después de las comidas, según el efecto que se desee obtener.

Alcoholaturo. Macerar, durante diez días, cierta cantidad de raíz fresca, cortada en trocitos, en el mismo peso de alcohol de 95°. Filtrar y conservar en un frasco con boquilla cuentagotas. Tomar 20/30 gotas antes o después de las comidas, según se desee un efecto aperitivo o digestivo.

Las mismas propiedades (quizás un poco más acentuadas) tiene la *Angelica archangelica* L., planta muy parecida a la angélica silvestre a los ojos de los profanos, para la que sirven estas indicaciones. Pero las gentes pirenaicas encuentran marcadas diferencias entre ambas. Algunas personas prefieren la angélica silvestre, por parecerles mucho más eficaz, sobre todo si crece en un lugar no demasiado húmedo.

El aceite esencial de angélica puede producir alteraciones, que al principio se manifiestan en forma de excitación acompañada de abundante sudor y sensación de calor en todo el cuerpo; transcurrido cierto tiempo, los síntomas son los opuestos: depresión, cansancio y reacciones lentas. Es posible que provoque tales fenómenos una dosis de 2 g de aceite esencial —difícil de alcanzar con las dosis aquí indicadas—.



albahaca

Ocimum basilicum L.

Lugares donde crece
Muy cultivada.

Partes útiles
Hojas y sumidades florales.

Período de recolección
Las sumidades se recogen en verano e incluso en otoño.

Conservación
Secar a la sombra y guardar en recipientes o tarros (mejor de vidrio) con cierre hermético.

Advertencia
En dosis elevadas es estupefaciente.

Propiedades terapéuticas

Esta olorosísima plantita se conoce desde hace muchísimo tiempo como condimento de los alimentos, pero apenas se le había prestado atención en el aspecto terapéutico. En estos últimos años, el doctor Valnet y F. Bardeau divulgaron sus estudios sobre las plantas aromáticas y pusieron bien de relieve sus grandes posibilidades y propiedades salutíferas. El primero de ellos atribuye a la albahaca las siguientes propiedades: tónicas (sobre todo del sistema nervioso y corticosuprarrenal), antiespasmódicas (disminuye la actividad cerebro-espinal después de haberla estimulado), digestivas, antisépticas para los intestinos y emenagogas.

Modo de empleo

Dichos autores expusieron tales hechos en sus estudios sobre esencias de plantas aromáticas; es lógico pensar que actúen con mayor eficacia en esa forma. Empezaremos, pues, con la **Esencia** (o aceite esencial). Tomar 2/5 gotas tres o cuatro veces al día, en una solución alcohólica disuelta en un poco de miel o en un terrón de azúcar para disolver en la boca.

Infusión. Una cucharada mediana de hojas secas trituradas dejadas unos minutos en una taza de agua hirviendo. Tomar después de las comidas.

Tintura. Macerar, durante diez días, 20 g de sumidades florales secas, trituradas, en 80 g de alcohol de 70°. Tomar media cucharadita de café varias veces al día.

espino

Crataegus oxyacantha L.

Lugares donde crece

Es un arbusto espinoso, alto, que con frecuencia crece en los setos, taludes y sitios soleados y cálidos, desde el mar hasta las zonas submontañosas.

Partes útiles

Las flores, las hojas, los frutos y la corteza.

Período de recolección

La corteza se desprende en otoño; las hojas, en primavera; las flores, durante la floración (o mejor un poco antes), y los frutos, en otoño, ya maduros.

Conservación

Secadas a la sombra, se conservan sin problemas. Sólo las flores han de preservarse de la luz, de la humedad y del polvo.



Propiedades terapéuticas

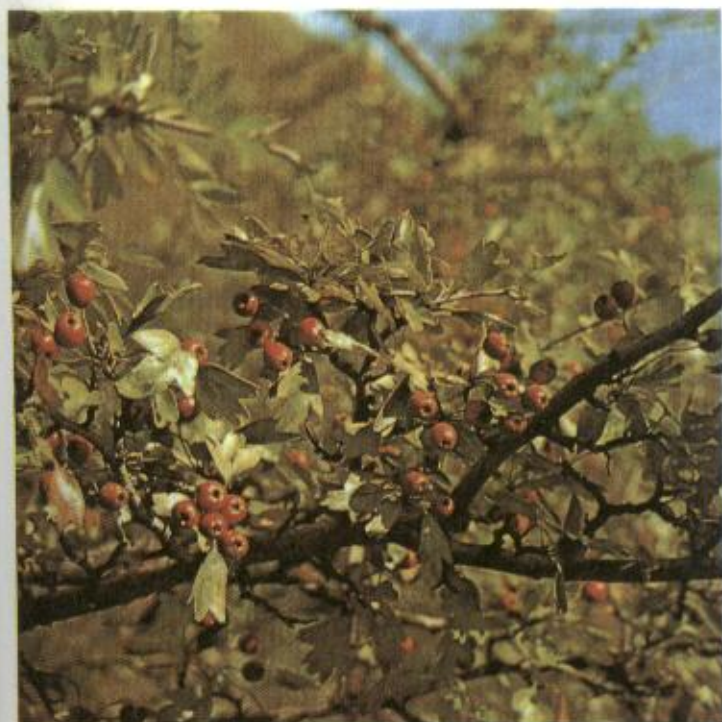
La corteza es febrífuga y las flores astringentes y antidiarreicas. Respecto a usos terapéuticos, las flores son antidiarreicas, cardiotónicas, hipotensoras y algo hipnóticas. Los frutos son astringentes, antidiarreicos y antiescorbúticos.

El espino se indica como sedante y antiespasmódico del simpático, regulando las pulsaciones cardíacas y la presión sanguínea; en la angina de pecho, neurosis cardíacas, dolencias de los grandes vasos sanguíneos con altas presiones y trastornos espasmódicos de los miembros y venas varicosas. Es eficaz contra la arteriosclerosis y trastornos de la menopausia, además de en procesos de insomnios nerviosos, vértigos, estados de ansiedad y zumbidos de oídos.

Modo de empleo

Infusión. Verter un litro de agua hirviendo sobre un puñado de flores secas, desmenuzadas, y dejar macerar durante una hora. Tomar cinco o seis tacitas al día, endulzando con miel, contra la tos y afecciones de las vías respiratorias.

Tintura. Se obtiene macerando, durante diez días, 20 g de flores secas desmenuzadas, en 80 g de alcohol de 30°. Tomar 20/40 gotas cada vez, tres veces al día, en una tisana cualquiera o mezclándola con agua (cardiotónica e hipotensora).



Flores del espinero

Jarabe. Se prepara dejando en infusión, durante quince horas, 15 g de flores secas, en 450 g de agua hirviendo. Filtrar y desleír el mismo peso de azúcar en caliente, sin hervir, o al baño maría. Se toma a cucharadas (de cinco a ocho al día).

Infusión. Verter una taza de agua hirviendo sobre el contenido de una cucharadita de flores secas desmenuzadas; dejar reposar durante algunos minutos y filtrar. Tomar 2/3 al día.

Vino. Macerar, durante diez días, 50 g de flores en un litro de buen vino blanco. Se toma a cucharadas (de tres a cuatro al día).

Polvo. Machacar en un mortero unas flores, hasta reducir las a polvo muy fino. Tomar media cucharada dos o tres veces al día, en obleas o con mermelada o miel.

Extracto fluido (en farmacias). Tomar 10/15 gotas cada vez, dos o tres veces al día.

Poción (preparado galénico, en farmacias). Extracto fluido de espinero, 1,5 g; extracto fluido de pasionaria, 1,5 g; extracto fluido de valeriana, 8 g; extracto fluido de preparación hidroalcohólica de menta, 2 g; jarabe simple, 200 g. Tomar una cucharada dos o tres veces al día (sedante).

Poción antiespasmódica (preparado galénico, en farmacias). Tintura de espinero, 20 g; tintura de valeriana, 10 g; tintura de pasionaria, 10 g. Tomar 40 gotas, tres veces al día (antiespasmódica). (Inviernos.)

Cocimiento. Se hierven, durante un cuarto de hora, 100 g de frutos secos de espinero en un litro de agua. Dos o tres tazas al día tienen fama de eliminar los cálculos renales.

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de frutos secos, pulverizados con molinillo de café, en 80 g de alcohol de 70°. Si la presión sanguínea es demasiado alta, tomar 20 gotas antes de las comidas, y 40/50 gotas antes de acostarse como somnífero.

malvavisco

Althaea officinalis L.

Lugares donde crece

Crece de manera espontánea en sitios frescos y húmedos.

Partes útiles

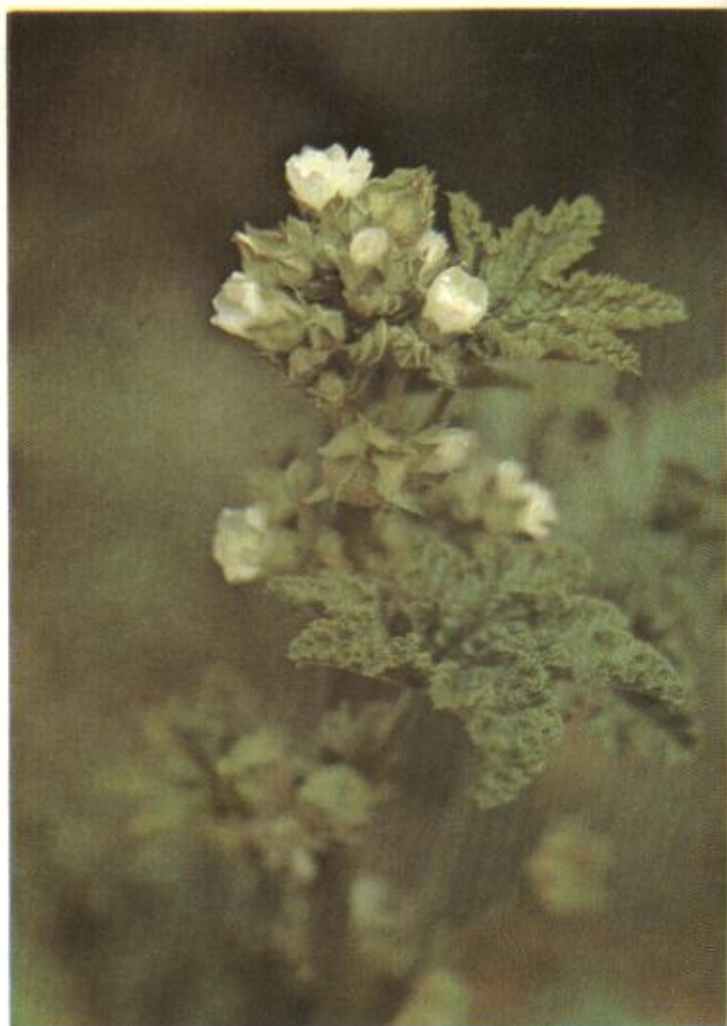
Las raíces, las flores y las hojas.

Período de recolección

Las raíces, en otoño; las hojas y flores, en primavera y verano. Las raíces son la parte más importante.

Conservación

Secadas al sol, las raíces se cortan en daditos. Flores y hojas se secan a la sombra y se guardan en recipientes que las libren de la humedad, del polvo y del aire.



Propiedades terapéuticas

El malvavisco se conoce desde tiempo inmemorial como el antiinflamatorio por excelencia para las mucosas y la piel. Además de emoliente, es balsámico, laxante y calmante. Se emplea en afecciones de las vías urinarias, enteritis, tos, bronquitis y afecciones pulmonares. Para uso externo, en abscesos, forúnculos e irritaciones y enrojecimientos de la piel.

Modo de empleo

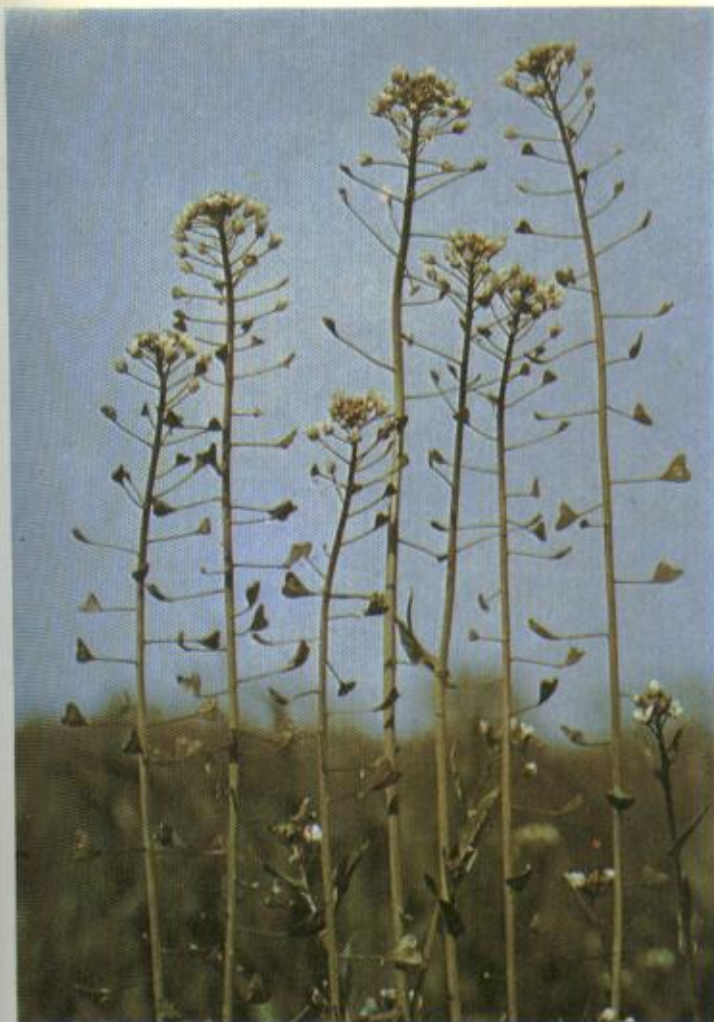
Poivo. Triturar en un mortero raíz seca, hasta reducirla a polvo finísimo. Tomar dos o tres cucharaditas de café al día, en mermelada o miel, o en obleas.

Infusión. Verter sobre una cucharadita de raíz seca desmenuzada una taza de agua hirviendo. Dejar que repose durante diez minutos. Tomar dos o tres al día.

Jarabe. Macerar, durante veinticuatro horas, 100 g de raíces secas en un litro de agua fría. Filtrar y disolver en el agua hirviendo 1500 g de azúcar. Una vez frío, verter el jarabe en una botella de vidrio oscuro. Tomar una copita antes de acostarse. Hace conciliar el sueño y combate las enfermedades del aparato respiratorio.

Infusión. Verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharada de flores y hojas secas. Colar después de algunos minutos y beber en caliente, endulzando con miel. Tomar dos o tres al día (contra los dolores reumáticos con o sin fiebre y las toses rebeldes).

Uso externo - Cocimiento. Un puñado de raíces hervidas durante diez minutos en un litro de agua sirve para gargarismos, lavados, irrigaciones vaginales y compresas. Un trozo de raíz seca dada a los niños para que la mastiquen sirve para calmar la irritación y favorecer el crecimiento de los dientes.



pan y quesoillo

Capsella bursa-pastoris
Medikus

Lugares donde crece

Espontánea y abundante en los terrenos cultivados, al pie de las paredes, en los huertos y prados y en los caminos y senderos.

Partes útiles

Las sumidades florales.

Período de recolección

En primavera y hasta el otoño.

Conservación

Se seca a la sombra y se conserva en bolsitas para preservarla del polvo y de la humedad.

Curiosidad

Las flores jóvenes de la roseta basal se consumen como cualquier otra verdura.

Propiedades terapéuticas

Astringente, antihemorrágica, vasodilatadora, hipotensora y tónica del útero. Se emplea para corregir menstruaciones demasiado abundantes o irregulares, en las hemorragias de naturaleza diversa, en la disentería, en las varices, en las hemorroides, contra la presión arterial demasiado alta y en las hemorragias uterinas de la pubertad y de la menopausia.

Modo de empleo

Infusión. Poner en infusión una noche o todo un día dos cucharadas de planta fresca despedazada en un litro de agua hirviendo. Filtrar y tomar dos copitas al día.

Vino. Macerar durante diez días 180 g de planta fresca triturada en 100 g de vino blanco. Tomar una cucharada cada dos horas o una tacita de tres a cuatro veces al día.

Extracto fluido (en farmacias). Tomar de 1 a 3 g en un poco de agua, hasta completar un total de cuatro a cinco cucharaditas a lo largo del día.

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de planta seca desmenuzada en 80 g de alcohol de 60°. Tomar de una cucharadita de las de té a una cucharada sopera de cuatro a cinco veces al día. En las menstruaciones demasiado abundantes, empezar a tomarlas diez días antes de que se inicien.

Polvo. Triturar cierta cantidad de plantas secas hasta reducirla a polvo. Tomar de media a una cucharadita de dos a tres veces al día.

castaño de Indias

Aesculus hippocastanum
L.

Lugares donde crece

Cultivado en calles, jardines o arboledas; en ocasiones, silvestre.

Partes útiles

La corteza de las ramas jóvenes, las semillas y los frutos.

Período de recolección

La corteza se recoge en primavera; los frutos y las semillas, a principios del otoño, cuando caen ya maduros.

Conservación

La corteza se seca a la sombra, los frutos (el pericarpio, es decir, la parte «espinosa») se secan al sol y se conservan en bolsitas, libres de la humedad. Las semillas (las castañas) también se secan al sol y se conservan en bolsitas.



Propiedades terapéuticas

La corteza tiene notables propiedades vasoconstrictoras y es un astringente y febrífugo óptimo. Lo mismo ocurre con el tegumento (corteza) de las semillas, así como con los frutos y las semillas. Estas contienen mucho almidón, pero no se utilizan como alimento debido a que contienen un principio muy amargo.

Modo de empleo

La corteza, los frutos y las semillas se prescriben en las hemorroides, varices, inflamaciones de la próstata, congestiones hepáticas y hemorragias uterinas, así como para fluidificar la sangre.

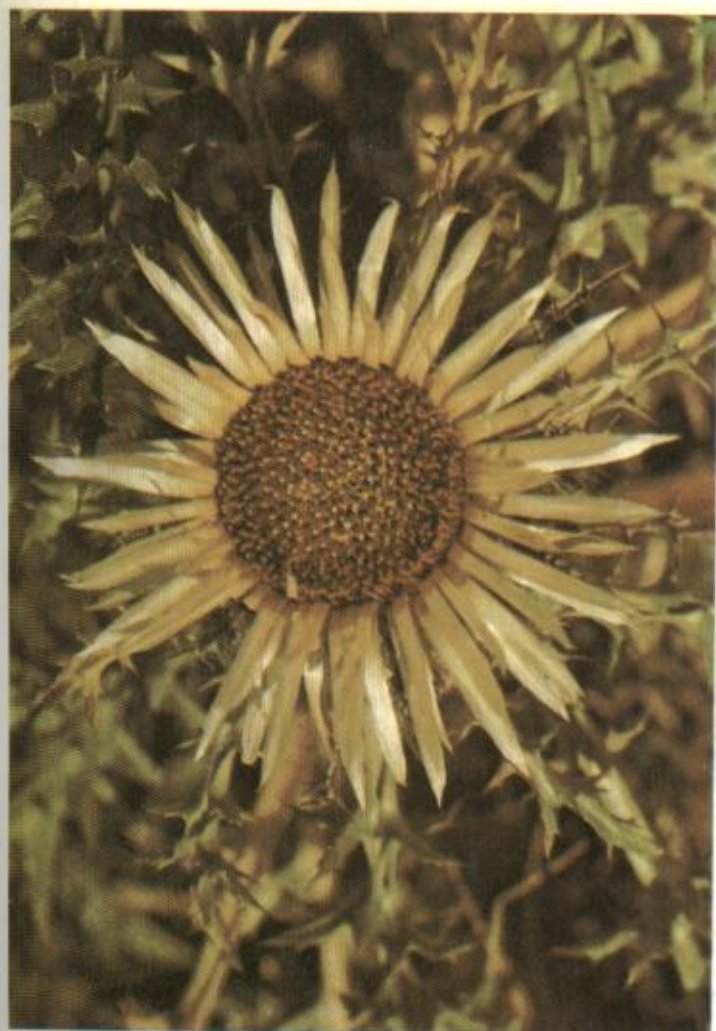
Cocimiento. Hervir, durante 1/4 de hora, una cucharada sopera de corteza, muy desmenuzada, en una taza de agua; tomar dos al día.

Alcoholaturo. Macerar corteza fresca desmenuzada en un peso igual al alcohol de 95°. Después de una semana, colar. Tomar 15/20 gotas, antes de las comidas, durante quince días. Si fuese necesario, repetir la dosis tras un descanso de quince días.

Pomada. Alcoholaturo, 20 g; lanolina, 60 g. Mezclar bien. Aplicar la pomada en las hemorroides y varices.

Tintura. Macerar, durante diez días, 30 g de pericardio (la corteza espinosa) seco en 120 g de alcohol de 60°. Tomar 15/20 gotas, tres veces al día, con cualquier tisana o con agua. Esta tintura puede también obtenerse con la cáscara del fruto, empleando las mismas cantidades y dosis.

Uso externo. La pulpa de los frutos (castaña), cocida en agua y reducida a pasta fluida, sirve para masajes contra la celulitis y como cataplasma en las inflamaciones cutáneas y determinadas dermatosis.



carlina angélica

Carlina acaulis L.

Lugares donde crece

De forma espontánea, en los prados pedregosos y cálidos de las zonas montañosas.

Partes útiles

Las raíces.

Período de recolección

Otoño avanzado.

Conservación

Después de la recogida, cortar las raíces en trozos y secar al sol o en una estufa. Conservar en bolsitas para preservarlas de la humedad y el polvo.

Advertencia

Observar cuidadosamente las dosis indicadas, ya que en mayores cantidades la carlina puede producir diarreas, vómitos, etc.

Curiosidad

En general, esta planta no se emplea mucho en la medicina popular; más bien se emplea como rústico higrómetro, que se pone en el balcón para predecir el tiempo. En la actualidad se la protege en muchas regiones.

Propiedades terapéuticas

Diaforéticas (sudoríferas), carminativas, antipiréticas (combate la fiebre) y diuréticas.

Modo de empleo

Polvo. Machacar en un mortero o reducir a polvo por otro medio adecuado los trocitos de raíz secos. Tomar de media a una cucharada, dos veces al día, en obleas o mezclado con miel, mermelada u otro vehículo cualquiera.

Cocimiento. Hervir dos cucharaditas de raíz seca en una taza de agua, durante diez minutos. Dejar reposar, al menos durante media hora, y beber en dosis de 3/4 tazas al día, bien separadas de las comidas.

Tintura. Se obtiene macerando, durante diez días, 20 g de raíz seca desmenuzada en 80 g de alcohol de 60°. Tomar 40/50 gotas, varias veces al día (cuatro o cinco).

Vino. Macerar, durante al menos doce días, 50 g de raíz seca en un litro de buen vino blanco, seco y oloroso. Colar. Tomar una copita antes de las comidas.

gran consuelda

Symphytum officinale L.

Lugares donde crece

De forma espontánea en los prados frescos ricos en materia orgánica, a lo largo de los arroyos o acequias, junto a los bosques y estanques, y, en general, en casi todos los sitios con hierba y húmedos.

Partes útiles

La planta entera, pero sobre todo la raíz.

Período de recolección

Avanzado el otoño, se extrae la raíz. Las hojas se recogen durante todo el año.

Conservación

La raíz se seca al sol; las más gruesas pueden cortarse a lo largo. Las hojas se secan a la sombra. Se conservan protegidas del polvo y la humedad.



Propiedades terapéuticas

Emoliente, cicatrizante, expectorante. La consuelda se prescribe con mucho éxito para eliminar los catarros de las vías respiratorias, calmar los dolores y curar las úlceras de estómago y duodeno, hemorroides, hernias y males hepáticos. Se la tiene desde siempre como el mejor remedio contra todo tipo de heridas, úlceras o llagas externas o internas. Ayuda a la curación en los casos de fracturas óseas, al estimular y acelerar el proceso de soldadura. Las personas que padecen de reumatismo, artritis o gota obtienen también muchos beneficios de esta planta.

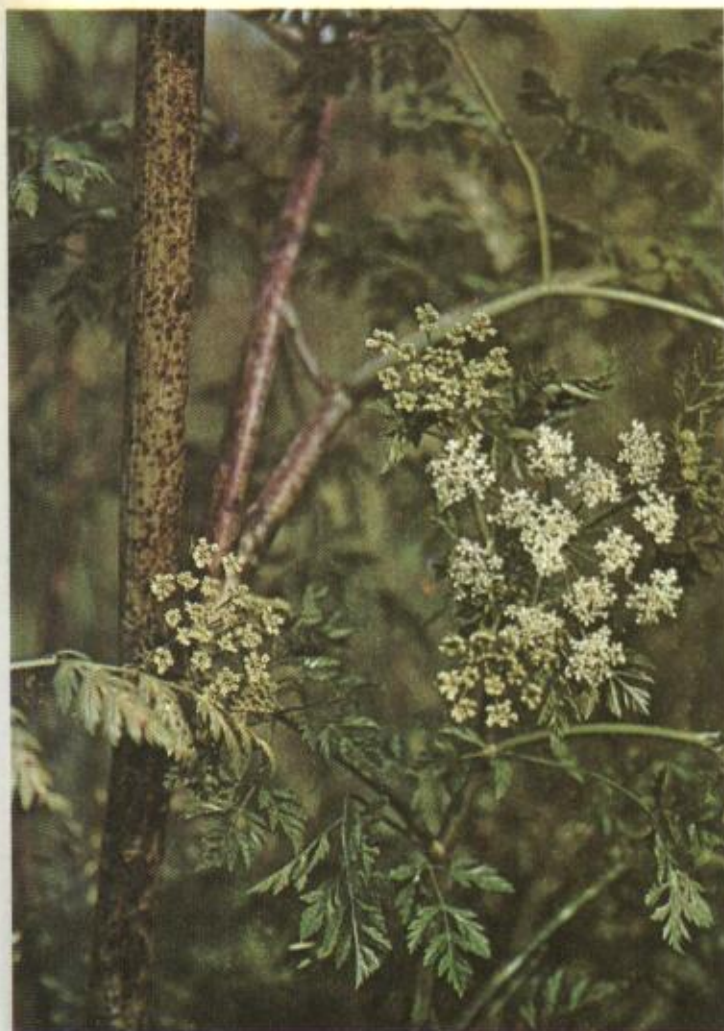
Modo de empleo

Infusión. Verter un litro de agua hirviendo sobre tres o cuatro puñados (100/200 g) de raíz seca desmenuzada, y dejar en maceración durante toda la noche (nunca menos de dos horas). Beber en tazas a lo largo de las veinticuatro horas.

Polvo. Triturar en un mortero un trozo de raíz seca, hasta reducirla a polvo fino. Tomar una cucharadita o más, varias veces durante el día.

Tintura. Macerar, durante doce días, 30 g de raíz seca triturada en 120 g de alcohol de 60°. Tomar 20 gotas, dos o tres veces al día.

Uso externo. En infusión, según se indicó arriba, en gargarismos, irrigaciones, lavados y compresas. La planta fresca (sobre todo las raíces) se aplica directamente en cataplasmas sobre heridas, llagas, fracturas, quemaduras, grietas, tumefacciones articulares o reumáticas y úlceras varicosas. Durante el invierno, cuando no se puede obtener la planta fresca, la infusión la sustituye con mucho éxito.



cicuta

Conium maculatum L.

Lugares donde crece

Sobre todo entre los escombros y cascotes, de forma esporádica, pero por todas partes, y también en los sitios frescos, húmedos y umbríos, sobre todo si son ricos en materia orgánica.

Partes útiles

Las hojas y los frutos.

Período de recolección

Las hojas se recolectan al empezar la floración, se secan a la sombra y se conservan, preservándolas de la humedad; los frutos, al empezar el otoño; y se conservan en recipientes o cajas con cierre hermético.

Propiedades terapéuticas

Antiespasmódica y sedante.

Modo de empleo

Esta planta no se emplea en la medicina familiar por ser muy tóxica.

Es una de las plantas venenosas conocidas desde la más remota antigüedad. Con el zumo de los frutos los griegos preparaban la poción que daban a beber a los condenados a muerte. Una ejecución por este procedimiento es la que describe de forma magistral Platón en *Fedón*, donde narra la muerte de Sócrates. Es una planta alta, herbácea, bianual; llega a alcanzar hasta un par de metros. Las flores forman umbelas muy abiertas; son blancas y todas fértiles. El tallo es hueco, estriado entre nudo y nudo, con manchas purpúreas más o menos grandes. El olor de la planta es desagradable.

La ingestión de la planta parece resultar imposible debido a la intensa sensación de escozor que produce en la boca, obligando al inconsciente que tratase de ingerirla a escupirla de forma inmediata. Puede confundérsela a veces con el perifollo o el perejil, y ser ingerida sin querer con otras plantas comestibles, que enmascaran el sabor acre que le es propio.

El envenenamiento por cicuta conduce habitualmente a la muerte por parálisis, la cual comienza a manifestarse en las extremidades inferiores, asciende hasta bloquear los centros respiratorios y provoca finalmente la muerte.

berro de agua

*Nasturtium
officinale R. Br.*

Lugares donde crece

De forma espontánea en las corrientes de agua, manantiales y sitios muy húmedos.

Partes útiles

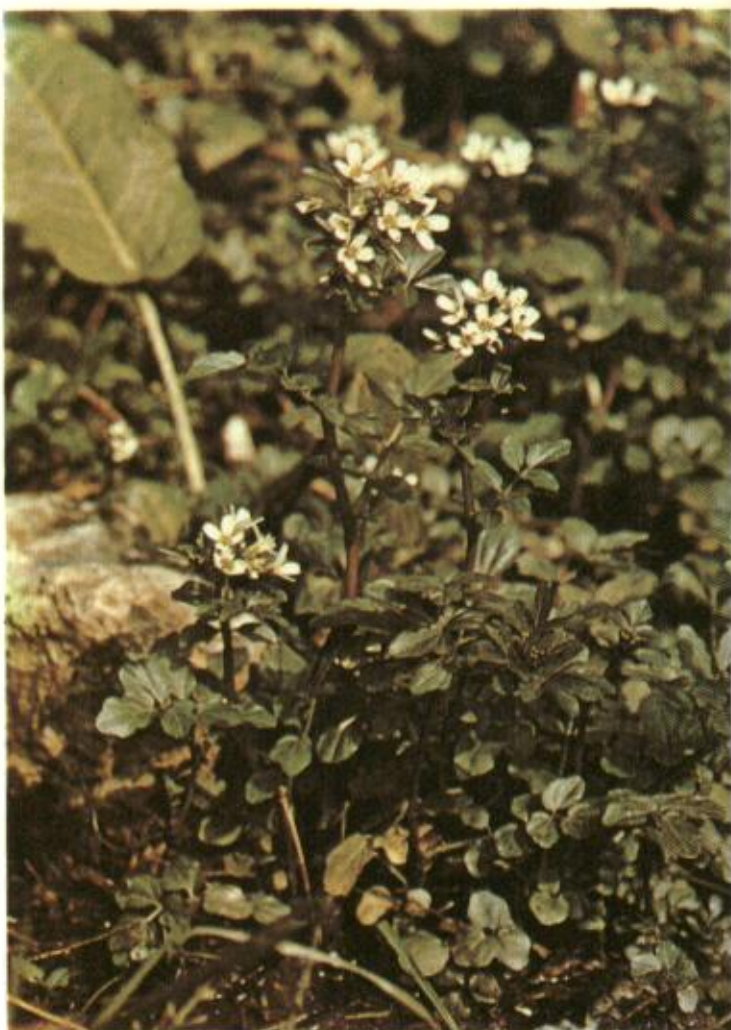
Toda la planta

Período de recolección

Desde la primavera al pleno verano avanzado, según la latitud y la altitud.

Conservación

Sólo se emplea fresco.



Advertencia

Su uso immoderado (o si existe predisposición) puede provocar cistitis.

Propiedades terapéuticas

El berro se tiene como planta antianémica y antiescorbútica, pero es también un valiosísimo diurético y remineralizador. Contribuye a rebajar el índice glucémico de los diabéticos, y su eficacia es notable en la curación de bronquitis crónicas. Goza de amplia fama en el tratamiento de los cálculos biliares y en las afecciones hepato-biliares.

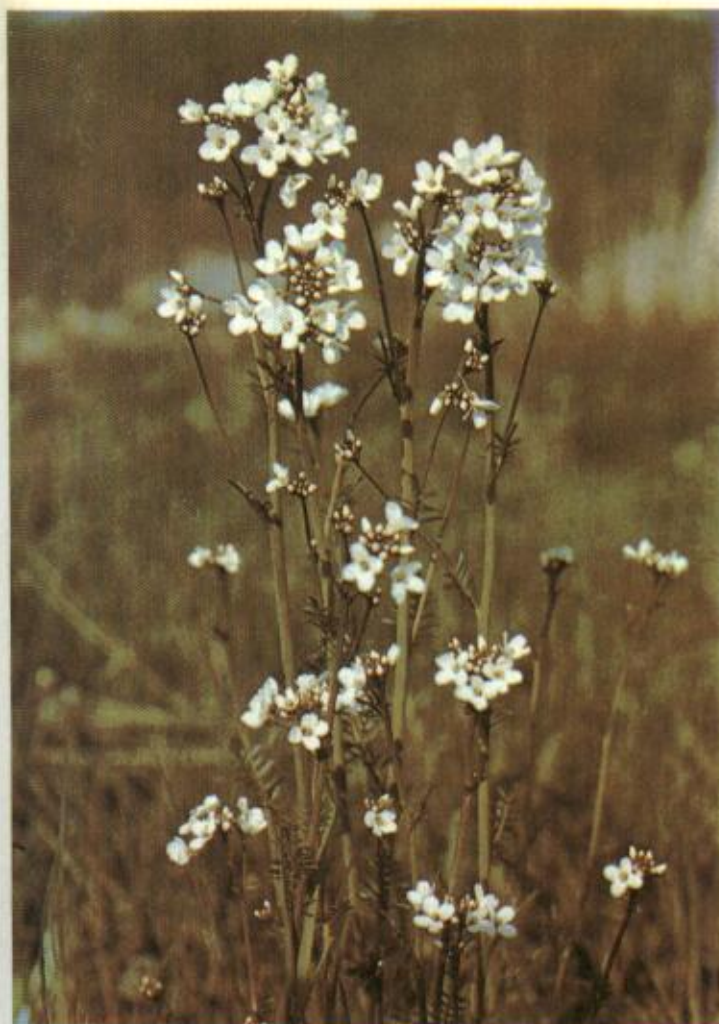
Modo de empleo

Zumo. Para las afecciones bronquiales, Valnet y Leclerc aconsejan el zumo de la planta fresca, en dosis de 60/150 g al día, en varias tomas, con agua u otro líquido similar (por ejemplo caldo), pero en frío. (El zumo se encuentra en herbolarios y establecimientos de venta de productos dietéticos.)

Maceración. Se maceran en frío, durante toda una noche, 100 g de planta fresca en un litro de agua. De tres a cuatro cucharadas al día.

Jarabe. Zumo de berro obtenido exprimiendo la planta, o mezclado con la misma cantidad de jarabe simple. (Para preparar el jarabe simple se disuelven 665 g de azúcar en 335 g de agua; llevar a ebullición y filtrar luego con una tela.) De cuatro a cinco cucharadas al día.

Uso externo. Zumo de berro para fricciones del cuero cabelludo y detener la caída del cabello. Aplicar hojas frescas de berro sobre llagas, heridas y abscesos para ayudar a la maduración o cicatrización.



mastuerzo de los prados

Cardamine pratensis L.

Lugares donde crece

De forma espontánea en los riachuelos, en los manantiales y en los sitios muy húmedos.

Partes útiles

Las sumidades florales.

Período de recolección

Primavera-verano, durante la floración.

Conservación

Se seca a la sombra y se conserva preservándola del polvo y de la humedad.

Curiosidad

Las hojas jóvenes y las sumidades primaverales se comen con la ensalada, para hacerla más sabrosa.

Propiedades terapéuticas

Antiescorbútico, sedante, antirreumático.

Modo de empleo

Polvo. Se obtiene triturando en un mortero la planta seca. Tomar de media a una cucharaditas de las de café al día.

Infusión. Verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharadita de cardamina seca, desmenuzada, y dejar reposar durante diez minutos. Tomar tres o cuatro tazas al día.

Zumo. Se obtiene triturando toda la planta hasta que quede reducida a pasta. Ponerla en una tela fuerte y exprimir el zumo por torsión. Tomar cuatro o cinco cucharadas al día.

Polvo - Flores. Se tritura en un mortero, hasta reducirla a polvo muy fino, cierta cantidad de flores secas. Para calmar las crisis epilépticas e histéricas, tomar de media a una cucharadita al día.

hierba estornia

Achillea ptarmica, L

Lugares donde crece

En los pastos y pedregales de alta montaña, en terrenos poco cálcicos.

Partes útiles

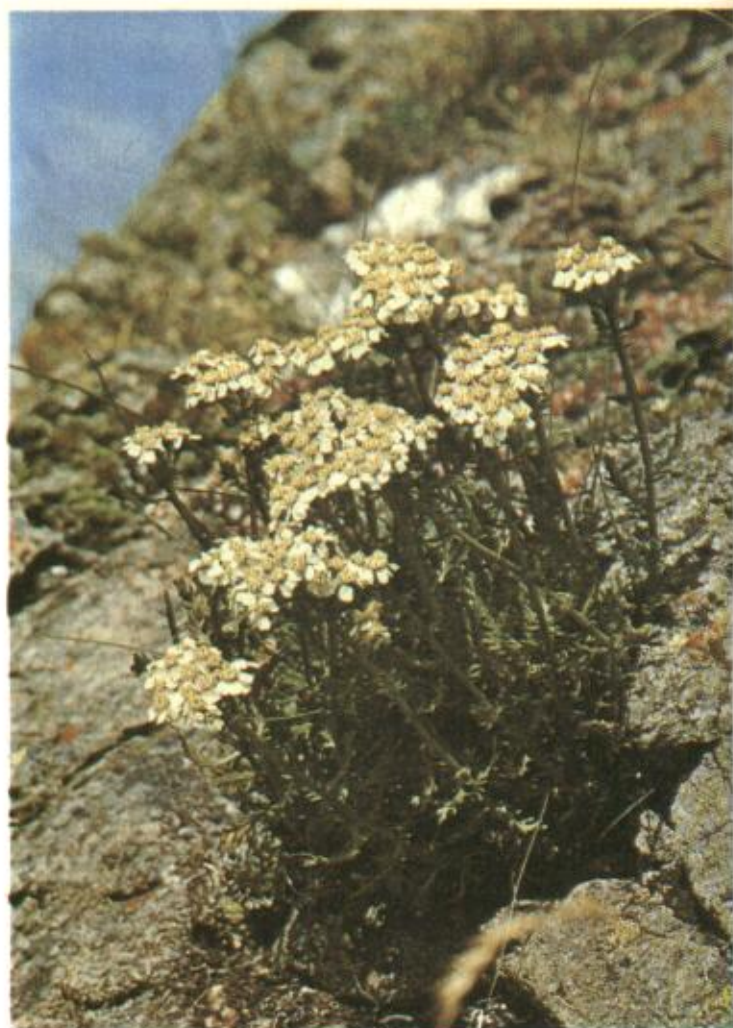
Toda la planta. Las flores son menos acres, pero su rendimiento es mínimo.

Período de recolección

En el verano, cuando las flores van a brotar.

Conservación

Después de secada a la sombra, se conserva en tarros cerrados al abrigo del polvo y del aire.



Curiosidad

Todas las aquileas tienen prácticamente las mismas propiedades. Son plantas que entran en la composición de vermouths, aperitivos y digestivos.

Propiedades terapéuticas

Tónicas, estimulantes de las funciones digestivas, sudoríficas, balsámicas, expectorantes. Corrigen el sabor y el olor de otros preparados. Aperitivas.

Modo de empleo

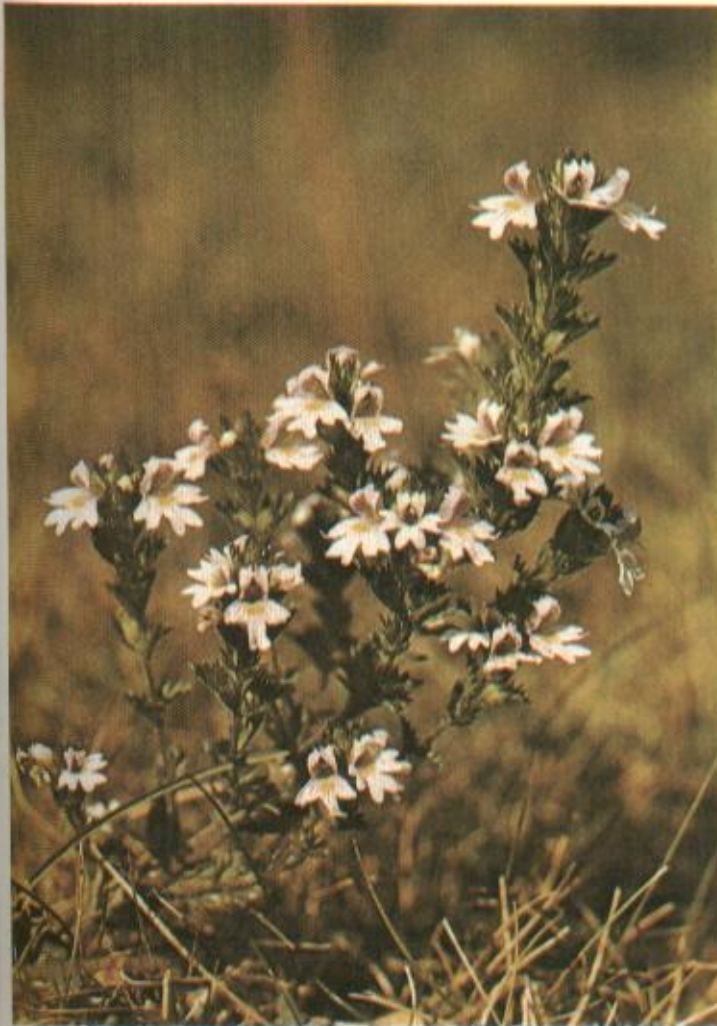
Infusión. Un poquito de planta seca triturada y desmenuzada en una tacita de agua hirviendo. Dejar reposar diez minutos. Una tacita después de las comidas, como digestivo.

Una infusión algo concentrada (una cucharada por taza) como balsámico y expectorante; tomar por la noche, antes de acostarse, con miel y una corteza de limón.

Tintura. Una parte en peso de planta seca y cuatro de alcohol de 50/60° o de aguardiente del mejor. Dejar macerar diez días y filtrar. Dos cucharaditas al día en una bebida caliente o con miel y agua (en las afecciones de los bronquios) después de las comidas, o con el café como digestivo.

Alcoholato. Macerar ocho o diez plantitas frescas en un litro de buen aguardiente; añadir, si es posible, otras plantitas de este tipo. Además de las aplicaciones anteriores, se usa contra el mal de montaña, para lo que es inmejorable.

Vino. Macerar durante al menos dos semanas 40 g de planta seca, o mejor sólo de flores, en un litro de un buen vino tinto o blanco seco. Filtrar y añadir, eventualmente, algunas cucharadas de miel. Una o dos copitas al día como tónica y para combatir el frío.



eufrasia

Euphrasia alpina Lam.

Lugares donde crece

Es corriente en los prados de altura, en terrenos pobres.

Partes útiles

La porción aérea.

Período de recolección

Durante la floración.

Conservación

Se seca a la sombra, conservándose libre del polvo y del aire.

Curiosidad

En la antigüedad, esta planta tenía fama de ser un antídoto contra las enfermedades soporíferas, de fortalecer la memoria y, por supuesto, de ser excelente remedio oftalmológico. Se conocía también con el nombre vulgar, pero muy significativo, de «rompeanteojos».

Propiedades terapéuticas

Astringente, descongestionante, digestiva. Oftálmica.

Modo de empleo

La euprasia es famosa desde tiempos remotísimos como un gran remedio oftálmico. Paracelso vio en ella la forma de un ojo humano, lo que bastó para que se tuviese por remedio contra las enfermedades de los ojos. El caso curioso es que, estudiando el asunto en los laboratorios químicos, incluso los más escépticos han tenido que reconocer que Paracelso no andaba equivocado. La euprasia es, en efecto, un medicamento óptimo en ciertas enfermedades oftálmicas. Se emplea ventajosamente en la blefaritis, conjuntivitis e inflamaciones de la glándula lagrimal.

Infusión. Una cucharada de planta seca en una taza de agua hirviendo, durante un cuarto de hora. Colar y filtrar. Emplear en compresas o lavados con una bañera ocular.

Colirio astringente (Valnet). Eufrasia, 50 g; flores de aciano mayor, 25 g; flores de llantén, 25 g. Poner en infusión, durante media hora, una cucharada sopera de esta mezcla en 100 g de agua hirviendo. En casos de coriza, se emplea también para enjuagues de boca y lavados nasales.

Uso interno. Una cucharada de esta planta, seca y desmenuzada, en infusión, durante diez minutos, en una taza de agua. Tomar tres tazas al día, separadas de las comidas, como tónico estomacal y digestivo.

petasites

Petasites hybridus Gaertn.

Lugares donde crece

Es espontáneo y abundante en lugares húmedos y arenosos hasta los 2000 metros de altitud.

Partes útiles

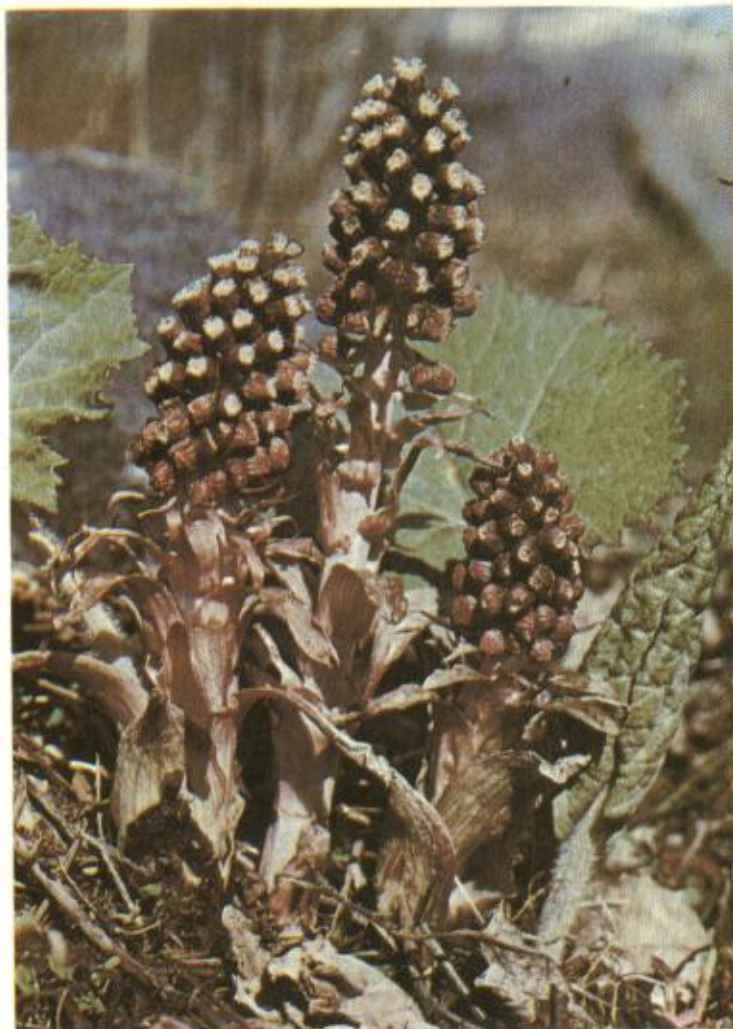
El rizoma (raíz) y la parte aérea de la planta, incluidas las flores.

Período de recolección

El rizoma se extrae al empezar la primavera; las flores se recogen un poco antes de la plena floración y las hojas durante el verano.

Conservación

Todas las partes se secan en un lugar ventilado y a la sombra; se conservan, sobre todo las flores, en recipientes cerrados que las libren de la humedad, del polvo y de la luz.



Propiedades terapéuticas

Se indica en las afecciones de las vías respiratorias aéreas. Posee las mismas propiedades que la fáfara.

Modo de empleo

Cocimiento. Hervir dos cucharaditas de rizoma seco muy desmenuzado en una taza de agua, durante algunos minutos. Dejar reposar hasta que se enfríe. Colar y tomar dos o tres tazas al día, alejadas de las comidas, endulzando con miel. Puede sustituirse el rizoma por la misma cantidad de hojas.

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de flores (o de hojas y rizoma) en 80 g de alcohol de 70°. Tomar dos o tres cucharadas al día diluidas en leche caliente u otra bebida, también caliente, alejadas de las comidas y endulzando, si se quiere, con miel.

Infusión. Verter una tacita de agua hirviendo sobre una cucharadita de flores secas desmenuzadas. Tapar y dejar que repose durante diez minutos. Colar, endulzar con miel y tomar tres o cuatro al día para combatir la tos.

Uso externo. Aplicar, entre dos gasas o telas, las hojas frescas sobre úlceras (para ayudar a la cicatrización) o abscesos no dentales (para que maduren con rapidez).

Infusión. Una cucharada de hojas secas desmenuzadas en una taza de agua hirviendo durante media hora. En las dermatosis, hacer lavados. Sirve también para irrigaciones, gargarismos o enjuagues de boca.



fresa

Fragaria vesca L.

Lugares donde crece

Es corriente en los sitios herbáceos y frescos, en los bosques claros, en los ribazos y, en general, en todas las zonas rústicas.

Partes útiles

Las hojas y el rizoma.

Período de recolección

El rizoma, de la primavera al verano; y las hojas, en primavera, antes de que la planta florezca.

Conservación

Se secan a la sombra y se preservan del polvo y la humedad, guardándolos en bolsitas.

Curiosidad

Las hojas tiernas de la primavera se consumen como una verdura cualquiera; son excelentes en las sopas.

Propiedades terapéuticas

Astringentes, diuréticas, antirreumáticas, contra la gota, hemostáticas y, para uso externo, vulnerarias.

Modo de empleo

Infusión. Dos cucharaditas de hojas y rizoma secos, desmenuzados, en infusión, durante al menos media hora, en una taza de agua hirviendo. Tomar de cinco a seis tazas al día.

Infusión. Una cucharada en infusión, durante media hora, en 300 g de agua hirviendo. Filtrar. Tomar tres veces al día, a distancia de las comidas.

Polvo. Pulverizar, machacándolas en el mortero, cierta cantidad de hojas. Tomar este polvo en dosis de media cucharadita, dos o tres veces al día, a distancia de las comidas.

Hay poco que hablar de las tan conocidas fresas. Digamos sólo que, además de ser un alimento óptimo, tienen propiedades diuréticas, sobre todo en cuanto a la eliminación del ácido úrico, por lo que son eficaces en la prevención de las afecciones gotosas, artríticas y afines.

Aplastadas, tienen fama de ser muy eficaces para evitar o limitar la formación de arrugas en el rostro; además son un tónico de la piel, a la que mantienen suave y aterciopelada.

imperatoria

Peucedanum ostruthium

Lugares donde crece

Es espontánea en bosques, pastizales, y a lo largo de caminos y corrientes de agua, hasta los 2500 metros de altitud.

Partes útiles

Los rizomas.

Período de recolección

En primavera o, mejor todavía, en otoño.

Conservación

Una vez mondado, el rizoma se seca rápidamente al sol y se conserva en bolsitas, para preservarlo del polvo.



Advertencia

El uso interno de la planta debe ser muy moderado. La costumbre de chupar un trocito de rizoma contra los dolores de muelas puede provocar gran irritación gástrica y una ligera sensación de embriaguez.

Propiedades terapéuticas

Amargo-aromática, estimulante de las funciones digestivas; favorece la expulsión de gases intestinales (carminativo); contra los catarros; antiinflamatoria y expectorante en los catarros bronquiales; estimulante; sudorífera.

Modo de empleo

Infusión. 30 g de rizoma seco, desmenuzado (unas tres cucharadas de las de sopa), en un litro de agua hirviendo, hasta que se enfríe. De dos a cuatro tazas al día.

Polvo. Se obtiene triturando en un mortero o por otro procedimiento análogo el rizoma seco. Media cucharadita, dos o tres veces al día, mezclado con miel, mermelada o cualquier otra sustancia.

Tintura. Se prepara macerando, durante diez días, 20 g de rizoma seco desmenuzado, en 180 g de alcohol de 70°. Tomar de tres a cuatro cucharaditas al día, diluyendo en un poco de agua.

Vino. Se prepara poniendo en maceración, de diez o quince días, 50 g de rizoma seco, bien desmenuzado, en un litro de buen vino generoso (de alta graduación alcohólica). Tomar una copa dos veces al día.

Uso externo - Cataplasmas. Se preparan con raíces (rizomas) trituradas en forma pastosa. Se aplican sobre forúnculos, abscesos, contusiones y en casos de reumatismo articular. Los montañeses la emplean también como cicatrizante.

Fumigatorio. La raíz desmenuzada (y también las hojas), quemada en un brasero, como desinfectante y desodorante en ambientes cerrados e insanos.



meliloto blanco

Melilotus alba Desr.

Lugares donde crece

En los terrenos incultos cálidos y secos; y a veces, por el contrario, en sitios húmedos y silíceos.

Partes útiles

Las sumidades florales.

Período de recolección

En verano, cuando la planta está en flor.

Conservación

Se secan a la sombra y se guardan en recipientes cerrados al abrigo de la luz, del polvo y de la humedad.

Nota

Sustituye en todos los casos y todas las circunstancias al *Melilotus officinalis*, de flores amarillas, y al *Melilotus altissima*, que tiene también las flores blancas.

Propiedades terapéuticas

Antiespasmódico, somnífero, diurético y antiséptico de las vías urinarias, y oftálmico. Se emplea con eficacia en las afecciones urinarias con formación de pus, en los casos en que haya que estimular la diuresis, en los estados de ansiedad e insomnio, en las toses rebeldes y, según algunos autores, cuando haya peligro, inmediato o no, de formación de trombos; por ejemplo, después de un tratamiento prolongado a base de antibióticos.

Modo de empleo

Infusión. Dos cucharaditas de flores secas desmenuzadas durante diez minutos en una taza de agua hirviendo. Tomar de dos a tres tazas al día. Para conciliar el sueño, beber una taza antes de acostarse.

Tintura. Poner en maceración durante diez días 20 g de flores desmenuzadas trituradas en 80 g de alcohol de 60°. De diez a quince gotas dos veces al día en una tisana o algo de agua.

Polvo. Reducir a polvo cierta cantidad de flores secas. Tomar de media a una cucharadita de polvo de dos a tres veces al día, en obleas o mezclado con miel o mermelada.

Uso externo - Colirio - Infusión. Poner en infusión dos cucharadas de flores secas en una taza de agua hirviendo. Dejar durante media hora. Colar con cuidado y emplear en baños o lavados contra la conjuntivitis, blefaritis, etc., varias veces al día. Se puede reducir la dosis a la mitad y añadir una cucharada de eufrasia.

milenrama

Achillea millefolium L.

Lugares donde crece

Es espontánea y abundante en todas partes.

Partes útiles

Las sumidades florales y las flores.

Período de recolección

De la primavera al otoño.

Conservación

Se secan a la sombra y se conservan en cajitas u otros recipientes, rígidos y cerrados, que les resguarden del polvo y la humedad.



Propiedades terapéuticas

Hemostática, tónica, amarga, digestiva, antiespasmódica y emenagoga. Hipotensora y antihemorroidal. Se prescribe en hemorragias, atonía, malas digestiones, inapetencia, estados de ansiedad y alteraciones de la menopausia. Es además antivaricosa y tónica de la circulación sanguínea.

Modo de empleo

Infusión. Se obtiene vertiendo una taza de agua hirviendo sobre una cucharada de sumidades florales desmenuzadas y dejando reposar durante un cuarto de hora. Filtrar. Tomar siete u ocho copitas al día.
Tintura. Macerar 30 g de flores secas, trituradas, en 120 g de alcohol de 70°, durante diez días. Tomar 20/25 gotas, tres veces al día, en una tisana o agua.

Vino. Macerar, durante quince días, en un litro de vino blanco seco, 50 g de sumidades florales. Filtrar y tomar dos o tres copitas al día, antes de las comidas como aperitivo y después como digestivo.

Tintura compuesta. Mezclar a partes iguales tintura de milenrama con tintura de manzanilla (mejor, de la variedad romana). Tomar 10/12 gotas en un terrón de azúcar, después de las comidas. Óptimo digestivo.

Jarabe. Verter 600 g de agua hirviendo sobre 100 g de sumidades florales, muy bien desmenuzadas, y dejar en reposo durante un día entero. Filtrar y añadir —disolviéndolo en caliente— 1200 g de azúcar; dejar evaporar hasta que se alcance la consistencia deseada. Tomar dos copitas al día.

Uso externo - Cocimiento. Preparar un cocimiento algo concentrado, hirviendo en un litro de agua un buen manojo de sumidades florales, de diez a quince minutos.



arándano rojo

Vaccinium vitis-Idaea L.

Lugares donde crece

Espontáneo y común en los pastizales pobres y en los bosques claros.

Partes útiles

Las hojas.

Período de recolección

Hacia fines de verano, cuando la planta deja de crecer y las hojas jóvenes ya están formadas.

Conservación

Se seca al sol y se guarda en bolsitas al abrigo del polvo y de la humedad.

Curiosidad

Las bayas rojas son comestibles, frescas o en mermelada o confitura.

Propiedades terapéuticas

Astringentes, diuréticas, y desinfectantes de las vías urinarias.

Modo de empleo

Esta planta debe su fama a los principios activos que contiene y que actúan como desinfectantes sobre el aparato urinario, sobre todo en casos de cistitis, prostatitis, pielitis, etc. Es también un óptimo astringente en la diarrea, la disentería y las hemorragias, en especial las que interesan a los órganos pelvianos.

Cocimiento. Tres o cuatro cucharadas de hojas secas trituradas puestas a hervir durante quince minutos en un litro de agua. Dejar en maceración durante quince minutos. Beber a lo largo del día.

Polvo. Triturar en un mortero unas hojas secas hasta reducirlas a polvo. Tomar de una a tres cucharaditas, mezclado con miel, mermelada o cualquier otro vehículo, a lo largo del día.

Extracto fluido (en farmacias). Tomar veinte gotas dos veces al día con un poco de agua o cualquier tisana.

solano negro

Solanum nigrum L.

Lugares donde crece

De manera espontánea en las matas y setos, en terrenos baldíos o yermos y entre los escombros y cascotes.

Partes útiles

Las hojas y la planta florecida.

Período de recolección

En verano durante la floración.

Conservación

Se seca a la sombra y se conserva en recipientes que la preserven del polvo y la humedad.

Frutos del salano negro



Propiedades terapéuticas

Antiespasmódica, analgésica, narcótico-sedante.

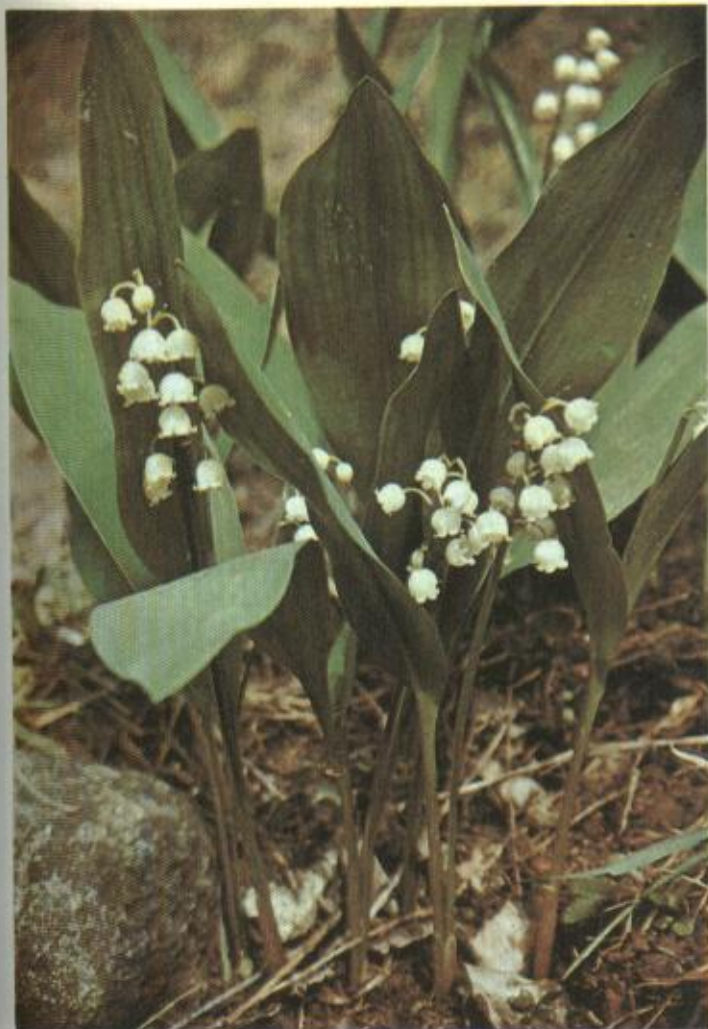
Modo de empleo

Por ser peligrosa, usar a dosis mínimas y con prudencia.

Alcoholaturo. Macerar igual cantidad de la planta y de alcohol de 95°, durante unos días. De una a dos cucharaditas al día (total), en varias tomas alícuotas. Tomar con cualquier tisana (tosferina). Dosis infantil: 10 gotas al día por año de edad.

Extracto fluido (en farmacias), 10 gotas dos o tres veces al día.

Uso externo - Cocimiento. Hervir un puñado de hojas en un litro de agua durante diez minutos. Lavados, compresas, irrigaciones (prurito, leucorrea, afecciones cutáneas, úlceras, grietas, contusiones).



muguete

Convallaria majalis L.

Lugares donde crece

De forma espontánea en los sitios frescos y suelos ricos en materia orgánica y herbáceos, y en los bosques, especialmente en los de castaños y hayas.

Partes útiles

La planta entera florecida. En ocasiones, sólo las flores; otras veces, sólo los rizomas.

Período de recolección

En primavera, durante la floración.

Conservación

Se seca con cuidado a la sombra. Se conserva al resguardo del polvo en bolsitas. Cuando las flores se emplean para la extracción de esencias han de ser frescas.

Propiedades terapéuticas

Es un notable cardiocinético que a veces se utiliza en lugar de la digital. Se emplea sobre todo en la insuficiencia cardíaca, angina de pecho y en algunos aspectos del tratamiento del hipertiroidismo.

Hay que evitar los preparados domésticos basados en el muguete porque pueden resultar peligrosos. Esta planta contiene dos glucósidos de acción tóxica (convallamarina y convallotoxina), especialmente en el rizoma y en las hojas. Debido a que la tolerancia varía muchísimo de unas personas a otras, se desaconseja el empleo empírico del muguete. Desde este punto de vista, son especialmente irritantes y mal tolerados los preparados alcohólicos en los que en mayor grado se disuelven los principios activos que producen irritación gastrointestinal. (Negri.)

Los envenenamientos, incluso mortales, registrados son achacables a la ingestión de las bayas.

De las flores se extraía (ahora se produce por síntesis) una esencia muy agradable y buscada, empleada en perfumería, de intenso, penetrante y característico olor; por esas características puede producir trastornos, en ocasiones incluso muy graves, si se conserva en locales cerrados y en los que se está durante largo tiempo, por ejemplo, los dormitorios.

El muguete es la única especie del género *convallaria*, nombre que deriva de *convallis*, palabra latina que significa valle, y del mes de su floración, mayo, en latín, *Majus mensis*.

En el siglo pasado se empleaban las flores del muguete maceradas en alcohol; debido a los numerosísimos beneficios que reportaba en el terreno cardíaco, esta maceración recibía el muy expresivo nombre de «agua áurea».

narciso

Narcissus poeticus L.

Lugares donde crece

En los prados ricos en materia orgánica.

Partes útiles

El bulbo y las flores.

Período de recolección

A finales de verano.

Conservación

Los bulbos se usan frescos, pero se pueden secar al sol o en estufa, partidos por la mitad.



Advertencia

Si consideramos todos los aspectos, debe evitarse su uso. Excediéndose en las dosis terapéuticas puede provocar incidentes. Es por tanto mejor renunciar a arrancar esta bellísima flor y sustituirla en la medicina casera con otras plantas menos peligrosas.

Propiedades terapéuticas

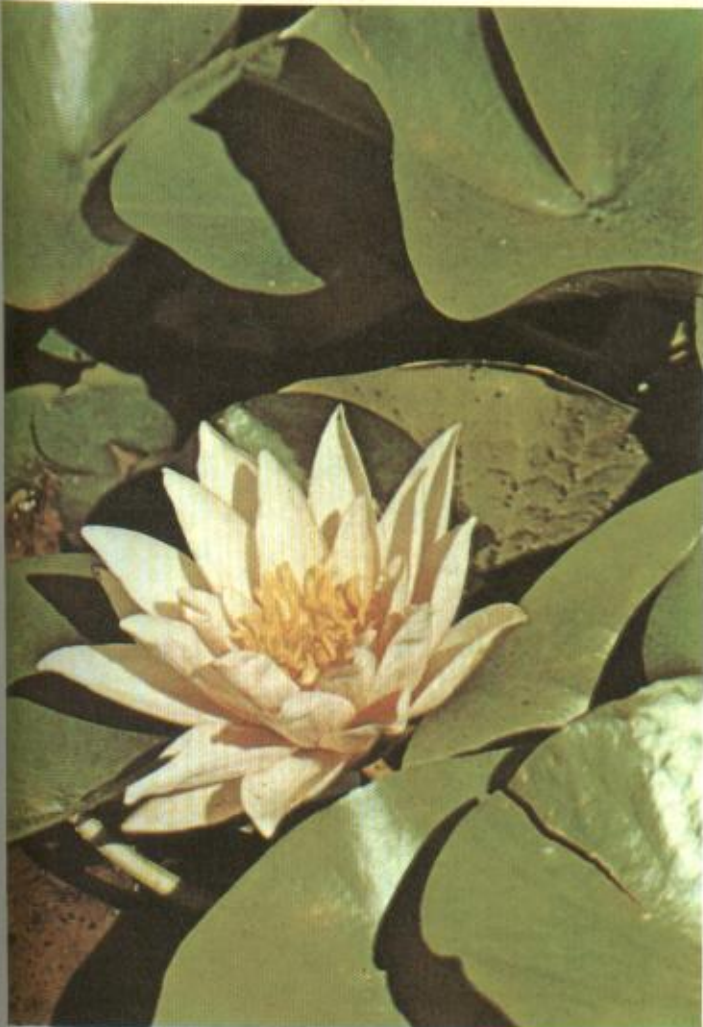
Los bulbos son eméticos (producen vómitos y, en dosis reducidas, expectoración) y las flores son febrífugas (sobre todo respecto a las fiebres intermitentes), antiespasmódicas y anticonvulsivas.

Modo de empleo

Cocimiento. Hervir durante algunos minutos 2 g de bulbo seco en una taza de agua. Tomar hasta un máximo de tres veces al día.

Polvo. Pulverizar en un mortero la misma cantidad de bulbo seco y de dos a tres flores. Tomar la punta de una cucharadita de polvo de dos a tres veces al día en las convulsiones.

Infusión. Una cucharadita de flores secas puestas durante diez minutos en una taza de agua hirviendo. Tomar a cucharadas durante el día.



nenúfar blanco

Nymphaea alba L.

Lugares donde crece

De forma espontánea en las corrientes de agua de curso lento, en los lagos, estanques y terrenos pantanosos desde las llanuras a las zonas submontañas.

Partes útiles

Los rizomas jóvenes.

Período de recolección

Otoño avanzado.

Conservación

Se extraen del agua y se dejan secar a la sombra, después de haberlos escurrido. Se conservan en manojos.

Curiosidad

Del nenúfar se decía que era amigo de las moradas húmedas, destructor de los placeres y veneno del amor.

Plinio le menciona como remedio apto para alejar las fantasías nocturnas eróticas; los santones egipcios la empleaban como ayuda para mejor sobrellevar el celibato.

Propiedades terapéuticas

Anafrodisíaco (combate de la excesiva excitación sexual: priapismo, satirismo, ninfomanía, etc.); astringente en diarreas agudas o crónicas; sedante de las inflamaciones bronquiales, renales y vesicales.

Modo de empleo

Infusión. Poner en infusión, en un litro de agua hirviendo, 30 g de rizoma seco, desmenuzado, y dejar reposar hasta que esté tibia. Filtrar y beber a copitas (de cinco a seis) a lo largo del día. Endúcese con miel.

Uso externo. La misma infusión sirve para irrigaciones vaginales o enjuagues de boca.

ortiga mayor

Urtica dioica L.

Lugares donde crece

Planta nitrófila muy difundida, sobre todo en terrenos ricos en nitratos o abonos orgánicos.

Partes útiles

Las raíces y la parte aérea.

Período de recolección

Las raíces se recogen a finales del verano; la planta, desde la primavera hasta el otoño.

Conservación

Las raíces se secan al sol y se conservan en bolsitas. La planta se seca a la sombra y se conserva en cajitas para preservarla del polvo y la humedad.



Propiedades terapéuticas

Esta modesta y vilipendiada plantita posee tantas y tan importantes propiedades terapéuticas que merece estar mucho mejor considerada. El hecho de que sea tan corriente debiera ser una ventaja tanto para ella como para nosotros, pues, con su abundancia, la naturaleza quizás ha pretendido poner al alcance de cualquier mano que lo necesite un remedio eficaz, económico y seguro. Es muy probable que sean pocos los que, a lo largo de su vida, no hayan tenido nunca necesidad de la ortiga; si no la han empleado en su beneficio, habrá sido sin duda por ignorancia o, tal vez, por prevención. Para una mentalidad corriente es difícil asociar las palabras «medicina» y «ortiga», por lo muy importante, lejana y misterioso que nos resulta la planta. Pese a todo esto, la humilde ortiga sigue siendo en extremo valiosa y está siempre a nuestra disposición para aliviar los sufrimientos humanos sin perjuicio alguno. Es un óptimo diurético, sobre todo en la lucha contra el ácido úrico; depurativo de la sangre, hemostático (antihemorrágico), vasoconstrictor, antirreumático, estimulante y desopilador hepatobiliar, estomacal y antianémico. Se prescribe de ordinario contra las diarreas, infecciones del aparato urinario y hemorroides. Es un remedio muy valioso contra los catarros bronquiales, intestinales, vesicales y renales. Detiene las hemorragias internas y externas (hemoptisis, metrorragias, hematurias, epístaxis, etc.) y se opone a la hemofilia (coagulación difícil de la sangre). Es muy eficaz contra el reumatismo (al eliminar el ácido úrico) y la hipertensión (presión arterial demasiado alta); también lo es contra el estreñimiento y sus habituales acompañantes, vómitos y cafeales. En usos externos, la ortiga se emplea mucho. En efecto, resulta eficaz en dermatosis y aftas, así como en la mayoría de las afecciones bucales y quemaduras. Es muy conocido el empleo de la ortiga o de su zumo en el tratamiento del cuero cabelludo.

Modo de empleo

Zumo. Triturar y machacar la planta fresca, hasta que quede como una pasta. Introducir en una tela fuerte y exprimir por torsión. Tomar hasta 100 g al día, en tres tomas, mezclado con agua u otro vehículo agradable. Es muy apto como hemostático y vasoconstrictor. El zumo de la planta fresca se halla en farmacias y herbolarios.

Infusión. Verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharada de planta seca, desmenuzada. Tras reposar veinte minutos, tomar de cuatro a cinco tazas, o más, al día (antirreumático, depurativo, antidiarreico, etc.) sin límite de tiempo (pero en general, veinte días al mes; repetir en meses sucesivos, si fuese necesario).

Cocimiento. Hervir, durante diez minutos, 50 g de raíz y plantas secas en un litro de agua. Dejar reposar hasta que se enfríe. Tomar cuatro o cinco tazas, o más, al día (reumatismo).

Jarabe. Añadr al zumo de la planta fresca (ver arriba) el mismo peso de azúcar. Disolver y hervir a fuego muy moderado hasta que tenga consistencia de jarabe. Tomar cuatro o cinco cucharadas al día.

Tintura. Macerar, durante diez días 30 g de planta seca, desmenuzada, en 120 g de alcohol de 60°. Filtrar y tomar 25/30 gotas, dos o tres veces al día, con cualquier bebida.

Uso externo - Cocimiento. Hervir dos buenos puñados de raíces secas, desmenuzadas, en medio litro de aceite vínico, durante diez minutos y a fuego moderado. Filtrar en frío y friccionar el cuero cabelludo antes de acostarse. Por la mañana, lavar la cabeza, sin secar. Eficaz contra la caída del cabello.

Maceración. Se maceran, durante doce días, 50 g de raíz seca y 40 g de hojas de romero en un litro de buen aguardiente. Friccionar el cuero cabelludo para estimular el crecimiento del cabello. (Valnet.)

ortiga muerta blanca

Lamium album L

Lugares donde crece

De forma espontánea en los pastizales, campos a lo largo de los ribazos y en los terrenos sin cultivar, desde las costas hasta las zonas montañosas.

Partes útiles

Las sumidades florales

Período de recolección

Desde la primavera hasta el otoño avanzado.

Conservación

Se seca a la sombra y se guarda en saquitos lejos de la humedad.



Propiedades terapéuticas

Astringente y vasoconstrictor de los órganos pélvicos. Antiinflamatorio y antihemorroidal. Aconsejada en metrorragias, leucorreas (flujo blanco), dismenorreas (menstruaciones dolorosas e irregulares), hemorroides, varices, afecciones prostáticas y cistitis.

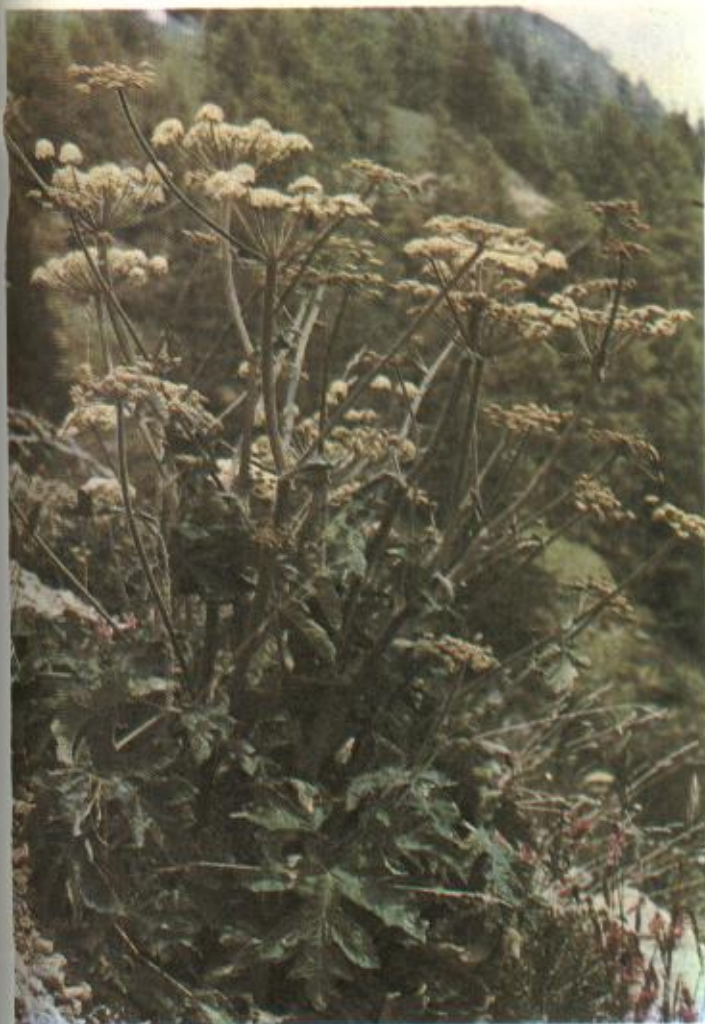
Modo de empleo

Infusión. Una cucharada mediana de hojas secas, desmenuzadas, durante veinte minutos, en una taza de agua hirviendo. Tomar dos o tres tazas al día, alejadas de las comidas.

Alcoholaturo. Macerar, durante diez días, cierta cantidad de planta fresca en el mismo peso de alcohol de 95°. Colar y filtrar. Tomar de dos a cuatro cucharaditas de café al día, en una tisana, o bien 20 gotas de hora en hora, hasta un máximo de 10/15 g al día.

Tintura. Macerar, durante diez días, 30 g de hojas secas, desmenuzadas, en 120 g de alcohol de 70°. Esta tintura sirve para preparar la siguiente **tintura compuesta**: Tintura, 100 g; jarabe simple, 50 g; agua 25 g. Una cucharada cada media hora, hasta que cese la hemorragia (uterina). (Para preparar 50 g de jarabe simple se disuelven 30 g de azúcar en 20 g de agua.)

Uso externo - Cocimiento. Hervir un manojo de planta seca en un litro de agua durante diez minutos. En las leucorreas, se emplea en forma de irrigación.



talaprados

O

esfondilio

*Heracleum
sphondylium L.*

Lugares donde crece

Espontánea y común en los prados frescos.

Partes útiles

La raíz y las hojas.

Período de recolección

La raíz se extrae en otoño; las hojas se recolectan en verano.

Conservación

La raíz se seca al sol y se conserva en bolsitas al abrigo de la humedad. Las hojas se secan a la sombra y se guardan en bolsitas que las preserven del polvo y de la humedad.

Propiedades terapéuticas

Sedantes del sistema nervioso, tónico-estimulantes, hipotensoras, diuréticas. Se emplea contra la astenia sexual, de origen nervioso o no; en las digestiones lentas, en la hipertensión (presión arterial elevada) y en los estados de tensión y de ansiedad.

Modo de empleo

Cocimiento. Hervir durante diez minutos 15 g de raíz seca muy machadada en un litro de agua (a fuego moderado). Colar y tomar dos o tres tacitas al día.

Alcoholaturo. Macerar durante una semana cierta cantidad de hojas frescas en el mismo peso de alcohol de 95°. Colar y tomar una o dos cucharaditas al día, en dos o tres veces, con un poco de agua o diluidas en una tisana (astenia genésica).

Tintura - Raíz. Macerar durante diez días 30 g de raíz seca desmenuzada en 120 g de alcohol de 70°. Colar y conservar en un frasco con cuentagotas. Tomar de 10 a 15 gotas dos o tres veces al día en la hipertensión y en la impotencia.

Polvo. Triturar hasta reducirla a polvo finísimo cierta cantidad de raíz. Tomar una cucharadita dos o tres veces al día, en obleas o mezclado con miel o mermelada.

parnasia

Parnassia palustris L.

Lugares donde crece

De forma espontánea y bastante abundante en los pastizales húmedos, en las turberas, a lo largo de las corrientes de agua de las zonas submontañosas.

Partes útiles

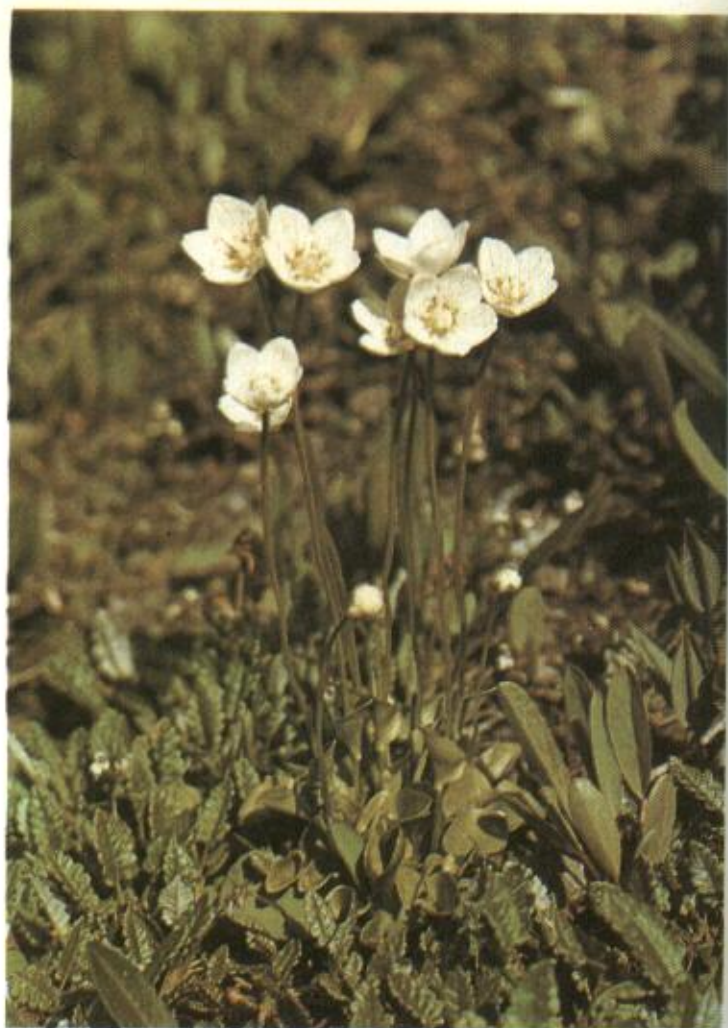
Toda la planta.

Período de recolección

En verano y hasta principios del otoño.

Conservación

Se seca a la sombra y se conserva en bolsitas para preservarla del polvo y la humedad.



Propiedades terapéuticas

Astringente y diurética. Se emplea para detener las diarreas y las hemorragias (sobre todo las uterinas).

Modo de empleo

Es una planta que no tiene un uso terapéutico frecuente. Incluso entre las gentes de la montaña son pocas las personas que recurren a ella. Sólo los ancianos recuerdan su uso, dirigido por cierto a otros fines. En efecto, se empleaba en los casos de locura, en los que era el remedio casero, junto con la *Cerinth glabra* (preferida por las abejas).

Infusión. Verter una taza de agua hirviendo sobre el contenido de una cucharilla de planta, seca y finamente desmenuzada. Dejar reposar durante diez minutos y tomar de cuatro a cinco tazas al día como astringente y diurético. En la práctica, se trata de preparar una infusión con 30 g de planta seca por cada litro de agua hirviendo.



llantén menor

Plantago lanceolata L.

Lugares donde crece

Es muy común en los prados y en las zonas herbosas.

Partes útiles

La planta entera y, más a menudo, su parte aérea.

Período de recolección

Desde la primavera hasta el otoño.

Conservación

Secada a la sombra, se conserva preservándola de la luz y la humedad.

Propiedades terapéuticas

Astringente, descongestionante, antidisentérica y antidiarreica. Se aconseja en los estados depresivos del organismo y en el desarrollo retardado de los niños, en las hemorragias (pulmonares, uterinas, etc.), en la disentería y en las diarreas. Para uso externo es eficaz como remedio oftálmico en conjuntivitis, blefaritis, llagas y úlceras varicosas, inflamaciones de la boca (faringitis, laringitis, etc.), en las dermatosis escamosas, acné y en las picaduras de insectos.

Modo de empleo

Infusión. Verter un litro de agua hirviendo sobre un buen manojo de plantas secas, desmenuzadas, y dejar reposar durante doce horas. Colar y tomar cuatro o cinco tazas al día, separadas de las comidas.

Infusión. Verter un litro de agua hirviendo sobre 100 g de planta seca, desmenuzada. Dejar en reposo hasta que se enfríe y filtrar. Tomar tres o cuatro tazas al día.

Zumo. Triturar y luego machacar en un mortero cierta cantidad de planta entera fresca, hasta reducirla a pasta. Poner en una tela fuerte y extraer el zumo por torsión. Cuatro o cinco cucharadas o más al día.

Jarabe. El zumo se añade a la misma cantidad de azúcar; dejar evaporar hasta que tenga la consistencia de un jarabe. Dos o tres cucharadas al día en las alteraciones del árbol respiratorio y dos o tres cucharaditas al día como reconstituyente de los niños.

Uso externo. La primera infusión descrita arriba sirve también para gargarismos y enjuagues de boca, lavados de los ojos, irrigaciones y compresas para el acné. Las hojas frescas trituradas y reducidas a pasta son un medicamento óptimo en heridas y llagas, así como en las picaduras de los insectos.

uva de gato

Sedum album L.

Lugares donde crece

Espontánea; forma colonias numerosas en los sitios pedregosos y cálidos, en los escombros, las paredes e incluso en los tejados.

Partes útiles

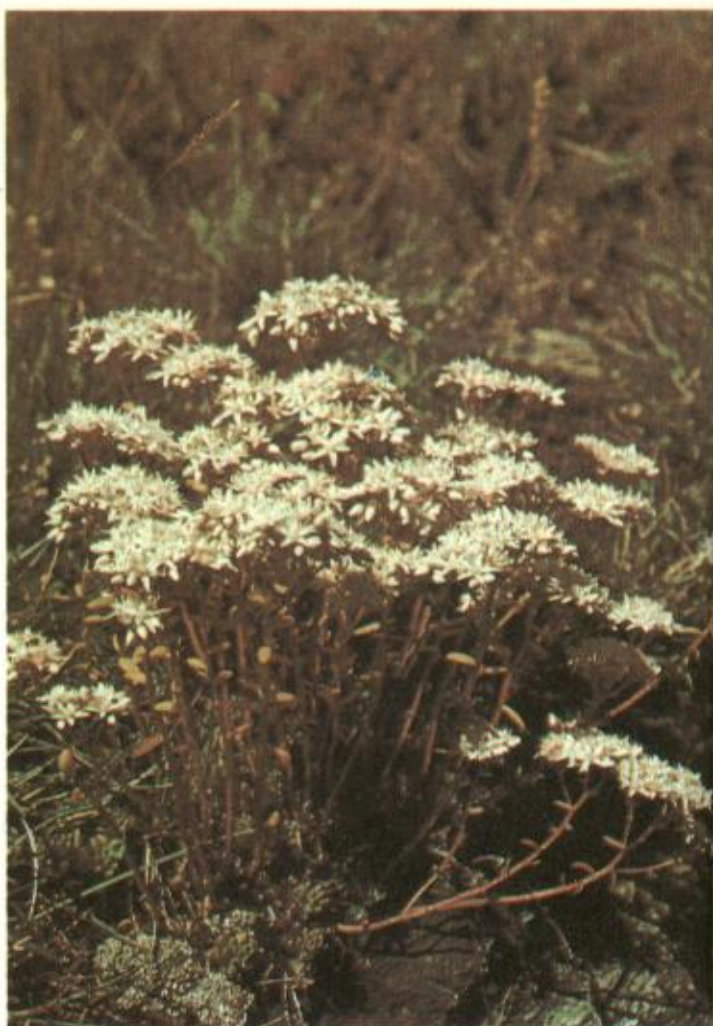
La parte aérea.

Período de recolección

Desde la primavera hasta el otoño.

Conservación

Secar intensamente, dado el alto contenido en agua.



Propiedades terapéuticas

Diurética, hipotensora (baja la presión arterial de la sangre). Se recurre a esta planta para combatir la arteriosclerosis (enfermedad en la que uno de los síntomas más frecuentes es la hipertensión), debido a la última de las dos propiedades indicadas.

Modo de empleo

El uso interno del zumo de la planta fresca en dosis de 5/10 g y un máximo de 30 g al día. Mayores dosis dan lugar a intolerancia, y son peligrosas las de 50 a 100 g. Mientras no se estudie más a fondo ésta, es mejor recurrir a otras drogas más conocidas y seguras.

margarita menor o maya

Bellis perennis L.

Lugares donde crece

De forma espontánea y abundante, en las zonas herbosas con subsuelo fresco y rico en humus.

Partes útiles

La aérea.

Período de recolección

Un poco antes de la plena floración.

Conservación

Se seca a la sombra y se conserva al resguardo del polvo y la humedad.

Curiosidad

Al iniciarse la primavera las hojitas jóvenes pueden tomarse en ensalada junto con las del *Taraxacum Officinale* («diente de león»), planta laxante y depurativa.

Propiedades terapéuticas

Sudorífera, depurativa, expectorante. Los campesinos la consideran óptimo expectorante y planta a la que hay que recurrir en casos de «enfriamientos» de los bronquios u otros órganos del aparato respiratorio. Es también un buen antiinflamatorio, tanto de las mucosas como de la piel. Favorece la reabsorción de las equimosis y contusiones y acelera la curación de las llagas, forúnculos y úlceras.

Modo de empleo

Infusión. Verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharada mediana de planta seca, desmenuzada. Dejar reposar durante diez minutos y colar. Tomar tres tazas al día, a distancia de las comidas.

Tintura. Macerar, durante diez días, 30 g de planta seca desmenuzada, en 120 g de alcohol de 60°. Tomar 20 gotas, tres veces al día, en cualquier tisana.

Uso externo - Cocimiento. Verter en un litro de agua fría 100 g de plantas secas, trituradas, y llevar a ebullición. Dejar enfriar y filtrar. Sirve para todas las aplicaciones de «uso externo», compresas, lavados, irrigaciones, etc.

Las hojas frescas, después de un lavado abundante, se aplican directamente sobre llagas y heridas.

endrino

Prunus spinosa L.

Lugares donde crece

Es un arbusto espontáneo en los lugares baldíos, a lo largo de los caminos y en los ribazos, desde el mar a la montaña.

Partes útiles

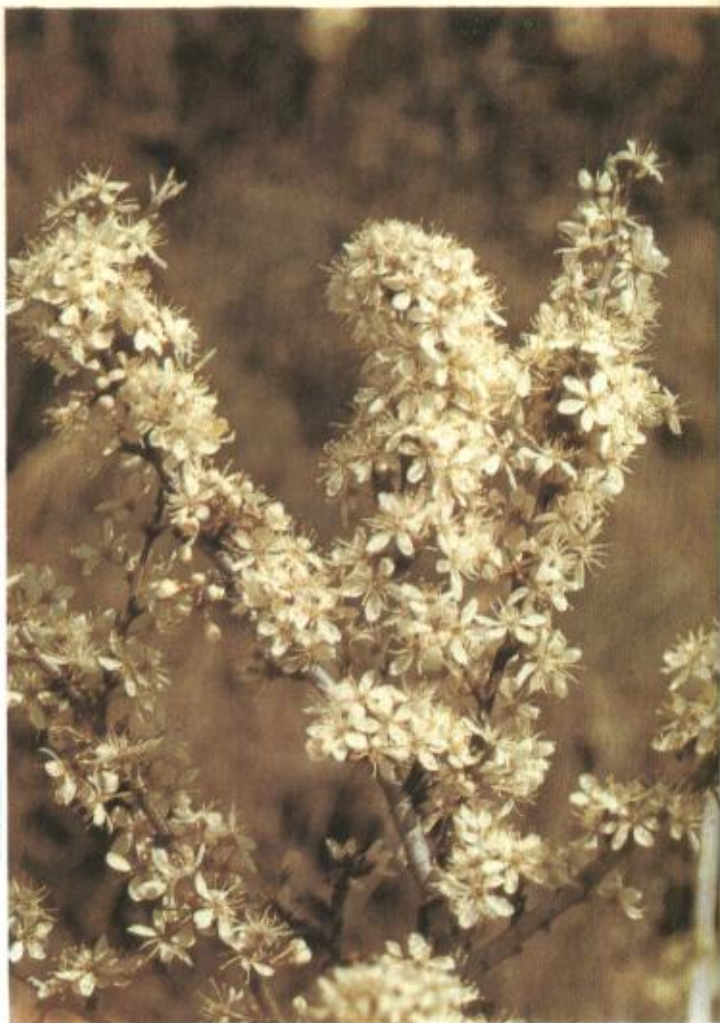
La corteza, las flores, las hojas y los frutos.

Período de recolección

La corteza en primavera o en otoño, lo mismo que las hojas; las flores, al empezar la primavera, un poco antes de la floración; los frutos, adelantado el otoño.

Conservación

Las distintas partes de la planta se secan de la forma acostumbrada, a la sombra, y se guardan en bolsitas. Las flores deben secarse con mayor cuidado y rapidez, y conservarse en cajitas.



Propiedades terapéuticas

Los frutos son astringentes y antidiarreicos; las flores, diuréticas, laxantes y depurativas (como laxantes, indicadas sobre todo en los niños); la corteza y las hojas, antiasmáticas y antidiabéticas.

Modo de empleo

Cocimiento - Frutos. Hervir un puñado de frutos en un litro de agua durante diez minutos. Dejar en maceración hasta que se enfríe. Beber a voluntad.

Cocimiento - Hojas y corteza. Una cucharada de hojas y de corteza, desmenuzadas y muy bien mezcladas, hervidas durante diez minutos en una taza grande de agua (taza y media de las de té). Dejar reposar y tomar en dos veces al día.

Infusión - Flores. Verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharada de flores secas, machacadas. Dejar reposar durante diez minutos. Dos o tres tacitas al día (o a cucharadas) como laxante infantil. Las flores en infusión también son vermífugas.



ulmaria

Filipendula ulmaria
Maximowich

Lugares donde crece

Espontánea en los prados húmedos, junto a las acequias y en las malezas de los terrenos turbosos.

Partes útiles

Todas.

Período de recolección

La raíz se extrae en otoño; las sumidades florales se recogen en verano, antes de la plena floración.

Conservación

La raíz se seca al sol y las sumidades a la sombra. Se conservan en bolsitas al abrigo del polvo.

Propiedades terapéuticas

Es uno de los mejores diuréticos naturales: además de estimular la diuresis (secreción de la orina por parte de los riñones), tiende a eliminar del organismo el ácido úrico y los cloruros. Tiene también propiedades sudoríficas y febrífugas, además de astringentes. La planta se emplea en los casos de eliminación del ácido úrico mediante la estimulación de la diuresis, calmando los dolores reumáticos y de la gota, y también cuando proceda eliminar la recogida y retención de serosidades en el organismo (ascitis, hidrartrosis, etc.). Asimismo se usa para combatir la litiasis urinaria (cálculos vesicales), en la insuficiencia biliar y, como astringente, en las diarreas.

Modo de empleo

Los preparados acuosos a base de ulmaria no deben hervirse, porque la ebullición evapora el ácido salicílico, que es uno de los más importantes principios activos de la planta.

Infusión. Verter una taza de agua muy caliente (pero sin que hierva) sobre una cucharada mediana de planta seca desmenuzada y dejar veinte minutos en infusión. Tomar de cuatro a cinco tazas al día, alejadas de las comidas.

Jarabe. Macerar durante toda una noche 50 g de planta seca muy desmenuzada en medio litro de agua caliente. Al día siguiente, filtrar y disolver 900 g de azúcar en el líquido colado. Tomar de cuatro a cinco cucharadas al día.

eléboro negro

Helleborus niger L.

Lugares donde crece

De manera espontánea en las matas y en el sotobosque claro de las zonas submontañosas y montañosas.

Partes útiles

El rizoma.

Período de recolección

A finales de la primavera y principios del verano.

Conservación

Se seca rápidamente al sol; cortar por medio los rizomas más gruesos. Preservar del polvo y de la humedad.



Propiedades terapéuticas

Cardiotónico e hipertensor, narcótico, purgante enérgico y —en uso externo— estornutatorio.

Modo de empleo

Los principios activos de esta planta, si bien por un lado tienen el mérito de haber ayudado y estimulado a muchos corazones fatigados, por el otro provocaron daños notables y causaron no pocos males en otras partes del cuerpo.

Estamos en presencia de una planta venenosa y, como sucede a menudo en estos casos, la dosis terapéutica se halla muy cerca de la dosis tóxica. En efecto, es fácil tener que suspender bruscamente una cura prolongada con esta planta ante la aparición de fenómenos irritativos intestinales, de tal importancia que pueden desembocar con mucha frecuencia en gastroenteritis hemorrágicas y, después de otros síntomas sucesivamente más graves, llegar al colapso y a la muerte.

En otros tiempos, la planta se empleaba para curar la locura, la epilepsia y la hidropesía; pero hoy en día su empleo terapéutico ha decaído, por lo que el interés que despierta se basa casi en exclusiva en su cultivo como planta ornamental, apreciadísima por el hecho de que su floración va de diciembre a febrero.

Es una planta perenne con rizoma corto, muy ramificado, negro o negruzco (de aquí deriva su nombre) del que salen los largos rabos que sostienen las grandes hojas de consistencia coriácea, de haz verde oscuro y envés más claro. La flor es grande, vistosa; tiene cinco sépalos petaloides de color blanco o blanco rosado, y está sostenida por un tallo cilíndrico, carnoso y rojizo.

zarza

Rubus fruticosus L.

Lugares donde crece

Espontánea y abundante en los linderos de los bosques, a lo largo de los caminos, en los setos y en los terrenos incultos desde los valles a las montañas.

Partes útiles

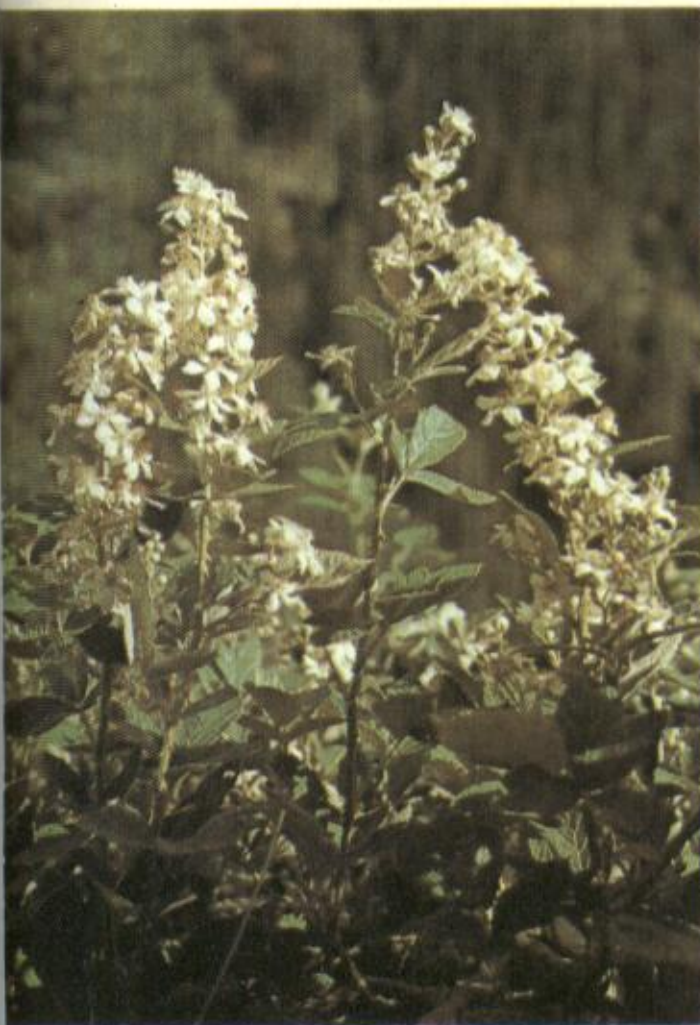
Las hojas y los frutos (las moras).

Período de recolección

Se recolectan en primavera-verano, durante la floración; en verano-otoño, los frutos.

Conservación

Las hojas se secan a la sombra y se guardan en bolsitas, libres del polvo. Los frutos se consumen por lo general frescos, o bien en mermelada, confitura o zumo.



Propiedades terapéuticas

Astringentes, antidiarreicas. En uso externo, las hojas son vulnerarias.

Modo de empleo

Cocimiento. Hervir un puñado de hojas secas, trituradas, en un litro de agua, hasta que ésta quede reducida a la mitad. Colar. Tomar a cucharadas o a tacitas (de dos a tres) a lo largo del día, en los casos mencionados antes, así como en las menstruaciones demasiado prolongadas.

Uso externo. El mismo cocimiento sirve para las afecciones bucales (aftas, gingivitis, estomatitis, glositis, etc.) en gargarismos; en irrigaciones, contra el flujo blanco y en las secreciones vaginales excesivas.

Los frutos (las moras) se consumen frescos o en conservas de consistencia variada (mermeladas, confituras, gelatinas, zumos); siempre son un alimento óptimo con alto contenido vitamínico, que puede aconsejarse a todo el mundo. Tienen también propiedades astringentes y diréticas, además de las antiescorbúticas, muy conocidas.

saúco

Sambucus nigra L.

Lugares donde crece

De forma espontánea y común en los bosques frescos y en los setos vivos y a lo largo de los caminos y corrientes de agua.

Partes útiles

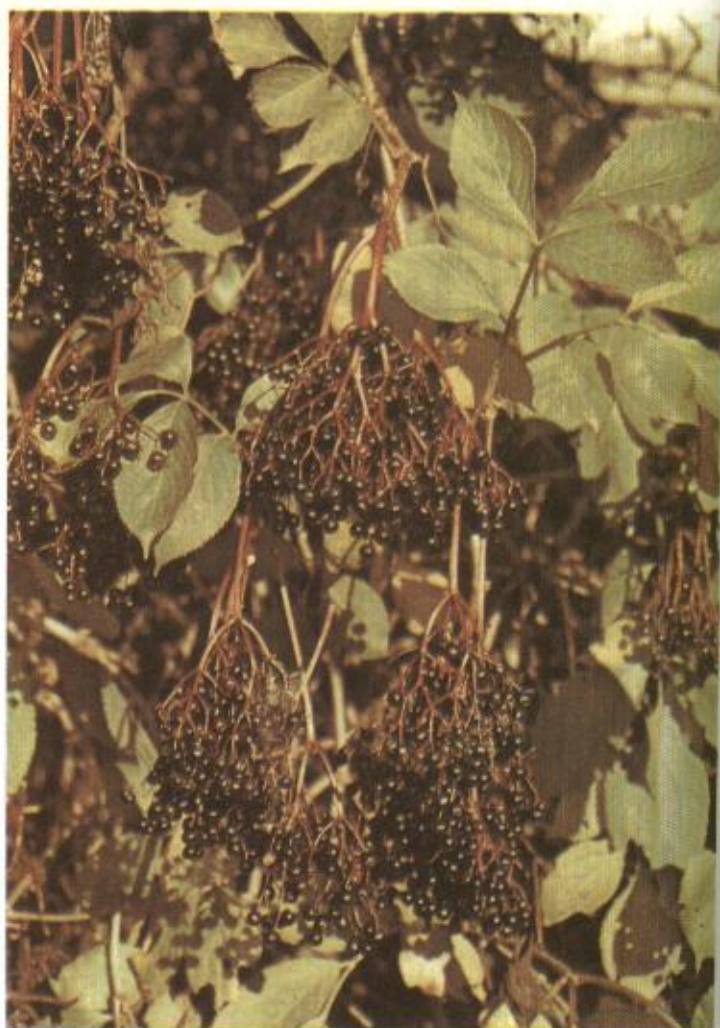
La segunda corteza, las hojas, las flores y los frutos.

Período de recolección

La segunda corteza se desprende desde la primavera hasta el otoño. Las hojas se recolectan durante el verano. Las flores, en la floración o mejor un poco antes. Los frutos, avanzado el otoño, una vez bien maduros.

Conservación

La corteza se seca al sol y se guarda en recipientes herméticos; debe renovarse su provisión todos los años. Las hojas se secan a la sombra y se conservan en bolsitas. Las flores se secan con el mayor cuidado, a la sombra, y se guardan protegidas del polvo, la luz y la humedad. Los frutos se consumen frescos o se secan al sol y se conservan en recipientes herméticos.



Propiedades terapéuticas

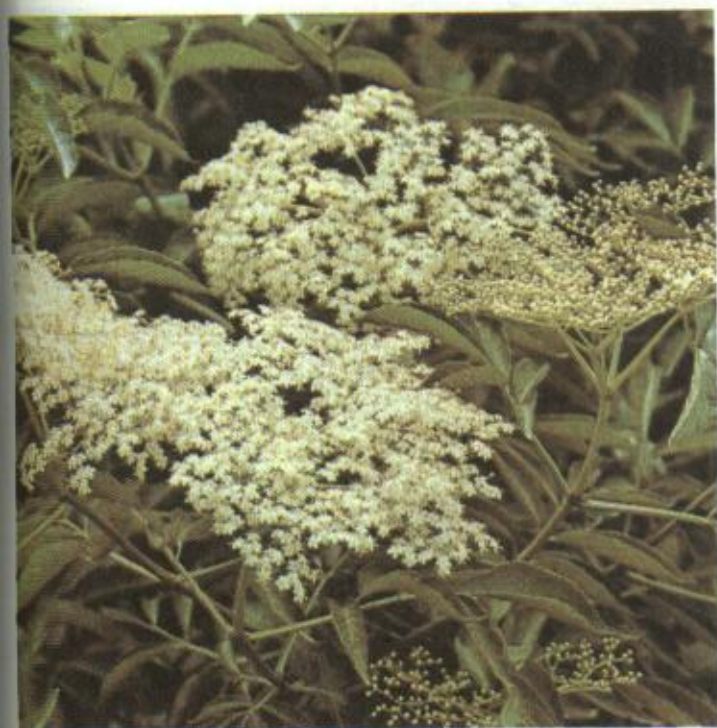
La corteza tiene sobre todo propiedades diuréticas y antiedematosas (elimina las acumulaciones serosas del organismo). Las hojas son laxantes, purgantes y resolutivas (atenúan los estados inflamatorios). Las flores son un sudorífico excelente, además de diuréticas, pectorales (contra las inflamaciones del aparato respiratorio) y algo laxantes.

Los frutos son laxantes, antineurálgicos y fuente abundante de vitaminas.

La corteza se receta en reumatismo, gota, hidropesía y en los casos de retención hídrica del organismo, además de en las inflamaciones de las vías urinarias, sobre las que ejerce una acción muy beneficiosa, en especial en lo referente a la estimulación renal, sin que se presenten efectos secundarios negativos. Se recomienda de forma especial en los casos de ascitis (acumulación en la cavidad peritoneal del abdomen de líquido no purulento) de origen cardíaco y de cistitis. Las hojas se recomiendan, sobre todo frescas, contra el estreñimiento habitual y como purgante. También frescas y para uso externo, son resolutivas, adecuadas para el tratamiento de las quemaduras y aliviar el dolor de los reumáticos y de las personas que padecen de hemorroides, de abscesos (madurativo) y forúnculos y desintoxicante del hígado. Secas y reducidas a polvo, detienen las hemorragias nasales.

Las flores están indicadas en los enfriamientos, bronquitis y estados febriles como muy eficaz sudorífico; y para uso externo, por su poder revulsivo (frescas) y rubefaciente.

Los frutos son un buen laxante y depurativo; pero lo que les hace muy valiosos es su demostrada eficacia como antineurálgico, de modo especial en las neuralgias del trigémino y del nervio ciático. En este último caso su acción es electiva; si se suministra y se presenta una reacción, ésta tiene valor diagnóstico.



Saúco: flores

Modo de empleo

La corteza - Cocimiento. Hervir, en litro y medio de agua, un puñado de segunda corteza seca y desmenuzada, hasta que sólo quede un litro de líquido. Beber esta cantidad, a lo largo de todo el día, a tacitas (reumatismo, gota, hidropesía, etc.).

Vino. Macerar durante cinco días 100 g de corteza seca desmenuzada, en un litro de un muy buen vino blanco seco. Tomar a copitas (de tres a cuatro al día) como diurético.

Las hojas - Cocimiento. Dos cucharadas de hojas secas desmenuzadas, hervidas durante algunos minutos en dos tazas de agua. Dos o tres copitas al día (laxante y, en dosis mayores, purgante).

Cocimiento. Desmenuzar mucho una cucharada de hojas frescas y hervir durante diez minutos en 500 g de agua. Una copita por la mañana, en ayunas, desintoxica el hígado.

Flores - Infusión. Verter un litro de agua hirviendo sobre un puñado de hojas secas y dejar reposar durante media hora. Colar y tomar cinco o seis copitas, o más, a lo largo de todo el día contra las afecciones bronquiales, reumáticas, dermatosis, enfriamientos, gripe, etc. Si se sustituye el agua por leche, aumenta la eficacia de esta infusión.

Infusión compuesta. Mezclar muy bien las siguientes drogas secas: flores de saúco, 20 g; flores de maravilla, 20 g; hojas de borraja, 20 g; hojas de parietaria, 20 g; hojas de menta, 20 g. Poner en maceración durante media hora en 1500 g de agua hirviendo. Filtrar y tomar tres o cuatro copitas al día (diurético).

Frutos - Jarabe. Exprimir en una tela fuerte, por torsión, los frutos maduros. Recoger el zumo y añadir el mismo peso de azúcar, disolviendo en caliente. De dos a tres cucharadas al día.

Vino. Hervir durante media hora unas bayas frescas en el mismo peso de agua. Filtrar y exprimir por torsión con una tela fuerte. Añadir la misma cantidad de azúcar y dejar fermentar durante veinte días. De dos a tres copitas de las de licor al día.

poligonato

Polygonatum odoratum
Druce

Lugares donde crece

En los matorrales y los setos, en los bosques claros, en los ribazos y, en general, en los lugares abiertos y húmedos de las zonas montañosas.

Partes útiles

El rizoma.

Período de recolección

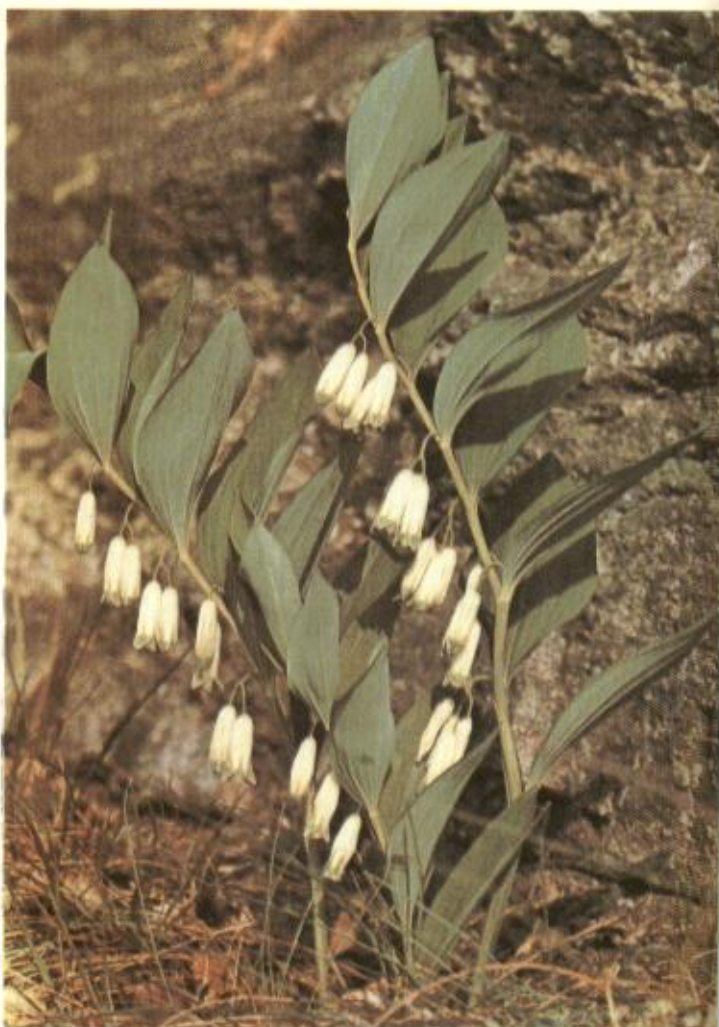
En otoño.

Conservación

Se secan al sol y se guardan en bolsitas para preservarlos del polvo y de la humedad.

Advertencia

Las bayas negras son fuertemente eméticas y drásticas; hay que considerarlas peligrosas.



Propiedades terapéuticas

Expectorante, resolutivo (resuelve los estados inflamatorios). Se emplea, por consiguiente, además de como expectorante, en las contusiones, equimosis y tumefacciones debidas a inflamaciones artríticas, reumáticas y gotosas, siempre en uso externo.

Modo de empleo

Infusión. Verter media cucharadita de rizoma seco desmenuzado en una taza de agua hirviendo y dejar macerar diez minutos. Tomar dos al día.

Vino. Macerar en un litro de vino blanco seco 30 g de rizoma seco muy desmenuzado y dejarlo reposar durante diez o doce días. Filtrar y tomar una o dos copas al día.

Uso externo. Aplicar directamente sobre la piel, como si fuese una cataplasma, un poco de rizoma fresco triturado. Dejarlo en el sitio indicado el mayor tiempo posible. (Antiartrítico, antirreumático, antiequimótico.)

Cocimiento. Hervir durante diez minutos 50 g de raíz seca en un litro de agua. Preparar compresas para aplicar en las partes que lo necesiten.

métel

Datura metel L.

Lugares donde crece

En los terrenos áridos incultos, junto a las casas y en las proximidades de los basureros.

Partes útiles

Las hojas.

Período de recolección

En verano y hasta principios del otoño.

Conservación

Las hojas se secan al resguardo del sol y se conservan en tarros herméticamente cerrados.



Métel: frutos



Propiedades terapéuticas

Las personas asmáticas conocen muy bien esta planta por sus propiedades sedantes que se manifiestan por medio del humo. Se emplea, en efecto, para confeccionar cigarrillos o, mezclado con hojas de salvia, para fumarla en pipa.

Es un buen antiespasmódico y sedante nervioso; está indicada contra la neuralgia, cólicos, tos ferina, en los espasmos uterinos, en el parkinsonismo y en los casos de sudoración excesiva.

Modo de empleo

Por tratarse de una planta venenosa, su empleo debe confiarse en exclusiva a manos cualificadas. La dosis terapéutica está a menudo muy próxima a la dosis tóxica, por lo que la administración de preparados a base de métel debe hacerse siempre bajo control médico. Si las hojas pueden causar envenenamientos en dosis excesivas, las semillas son aún más peligrosas, y no deben ingerirse ni tampoco utilizarse en medicina casera. El envenenamiento presenta características similares al de belladona.

La planta proviene de Asia meridional y tomó carta de naturaleza en Europa a partir de la Edad Media. El nombre del género, «*Datura*» deriva del hindú «*dhatura*», que significa literalmente «manzana espinosa» o «manzana de la muerte».

Es una planta anual de tallo herbáceo; tan sólo está un poco lignificada la parte inferior. Es aterciopelada en todas sus partes por una pelusilla finísima, sedosa y brillante. Las flores tienen forma de campana y son grandes y perfumadas. Se cultiva, a menudo, con fines ornamentales.

trébol de agua

Menyanthes trifoliata L.

Lugares donde crece

En los estanques, terrenos pantanosos, lagos y corrientes de agua lentas, desde el mar hasta la alta montaña.

Partes útiles

Los rizomas y las hojas.

Período de recolección

El rizoma, en otoño; las hojas desde la primavera hasta avanzado el verano, durante la floración.

Conservación

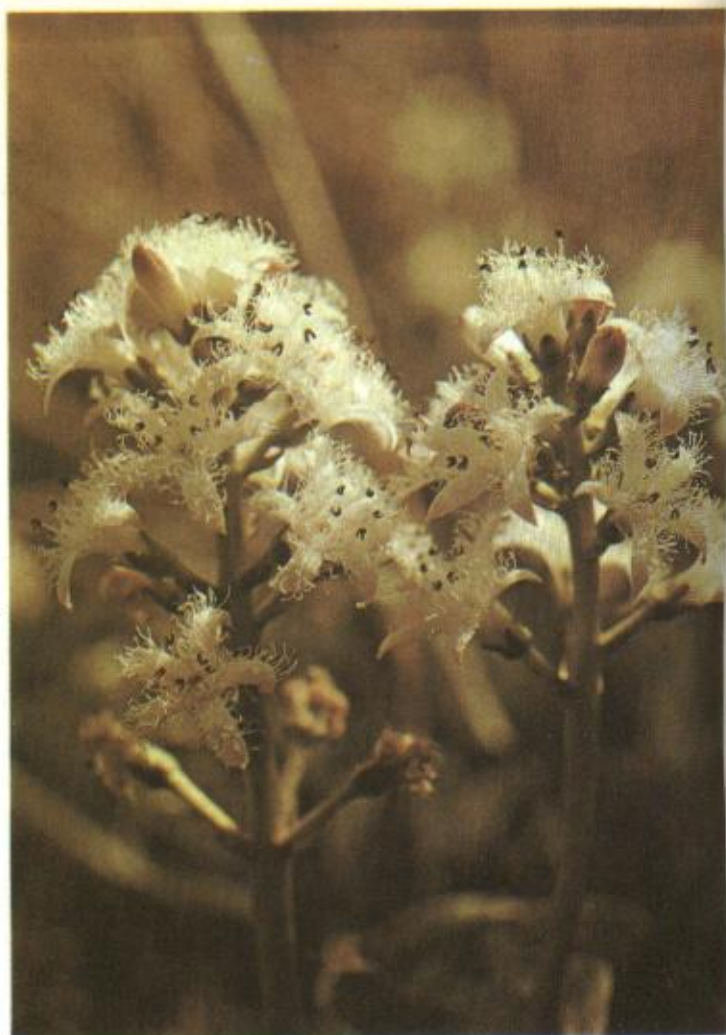
El rizoma se emplea fresco; de secarse, sirve para preparar el polvo. Las hojas se secan a la sombra y se guardan en bolsitas para preservarlas de la luz y de la humedad.

Advertencia

Durante una epidemia de escorbuto en 1918, el medicamento base fue preparado de esta planta; se obtuvieron excelentes resultados.

Curiosidad

En dosis altas, el trébol de agua resulta ser emético.



Propiedades terapéuticas

Tónico amargo, digestivo, emenagogo, depurativo, antiyaquecoso. Usado contra malas digestiones, inapetencia, dispepsia, jaquecas por malas digestiones, menstruaciones insuficientes y reumatismos y dolores de todo tipo.

Modo de empleo

Infusión. Dos cucharadas de hojas secas, desmenuzadas, en infusión durante diez minutos, en una taza de agua hirviendo.

Tintura. Macerar, durante diez días, 20 g de hojas secas desmenuzadas, en 80 g de alcohol de 60°. Tomar 30/40 gotas, antes de las comidas, con agua u otra bebida cualquiera.

Vino. Macerar, durante diez días, 50 g de hojas secas desmenuzadas en un litro de buen vino blanco. Tomar dos o tres copitas al día, antes o después de las comidas, según el efecto que se persiga.

Polvo. Triturar en un mortero las hojas secas (o el rizoma). Tomar una cucharadita, mezclada con mermelada, miel u otro vehículo cualquiera, dos o tres veces al día.

Vino (Prof. A. Robin). Verter medio litro de vino blanco, hirviendo, sobre 50 g de hojas secas y dejar en maceración durante media hora. Tomar una o dos cucharadas soperas antes de las comidas.

valeriana

Valeriana officinalis L.

Lugares donde crece

Bastante común en los bosques húmedos y al borde de las corrientes de agua desde las llanuras hasta las zonas submontañosas. Asociada a menudo con otras «hierbas altas».

Partes útiles

Los rizomas ovoides con las raíces.

Período de recolección

En primavera o avanzado el verano. Se recogen las plantitas de por lo menos tres años.

Conservación

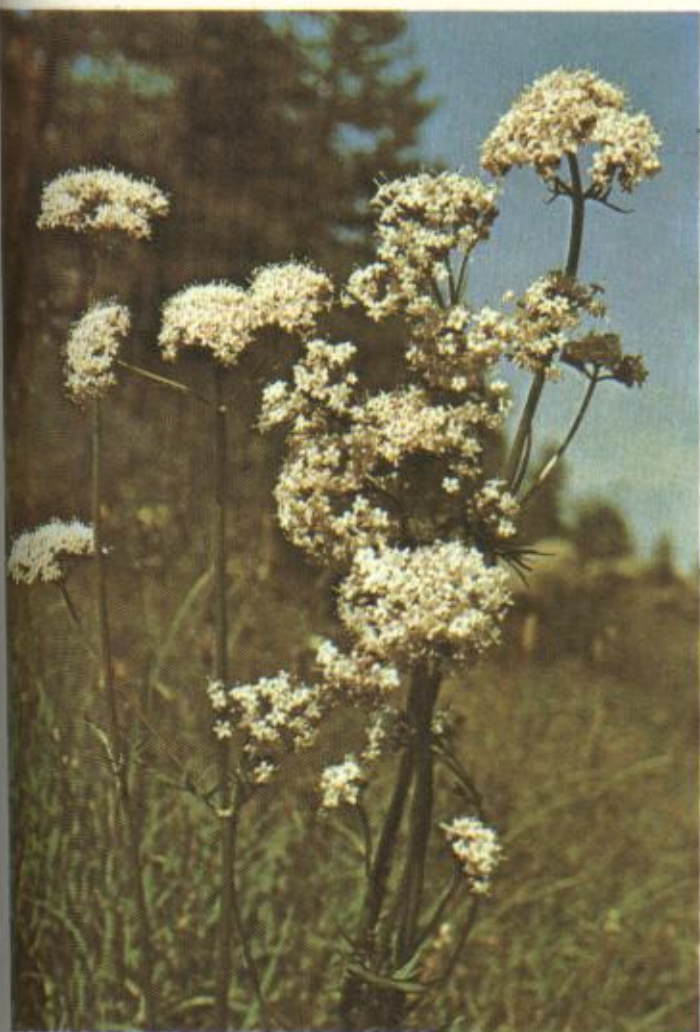
Se seca rápidamente al sol y se guarda en recipientes que no dejen pasar luz, aire ni humedad.

Advertencia

No prolongar el tratamiento a base de valeriana. Interrumpir tras diez días y reanudar, si fuese necesario, al cabo de quince o veinte días, alternando con otros preparados que tengan efectos análogos.

Curiosidad

La valeriana es excitante para los gatos y da lugar a manifestaciones como las de la embriaguez.



Propiedades terapéuticas

Es uno de los grandes fármacos para el equilibrio nervioso. Se usa mucho como sedante y calmante en el histerismo, manifestaciones neurasténicas (insomnio, neurosis, calambres abdominales, hiperexcitabilidad, etc.), en las alteraciones menopáusicas y como antiespasmódico en sentido lato. Coadyuvante en el tratamiento de la epilepsia.

Modo de empleo

Maceración. Macerar diez o doce horas una cucharadita de rizoma seco; desmenuzar en un vaso de agua fría. Dos vasos al día.

Polvo. Triturar y reducir a polvo en un mortero las raíces y rizomas secos. Tomar de 1 a 10 g al día en varias veces, en obleas o con miel o mermelada, por ejemplo.

Extracto fluido (en farmacias). De 5 a 10 g al día, en varias tomas, diluido en un poco de agua u otra bebida.

Tintura. 25 g de raíz de valeriana en maceración durante diez días, en 100 g de alcohol de 70°. Tomar de una a tres gotas, dos o tres veces al día. En la práctica, diez gotas, tres veces al día, en un terrón de azúcar o, para conciliar el sueño, diez gotas en una tisana caliente, antes de acostarse.

acedera

Rumex acetosa L.

Lugares donde crece

Espontánea y abundante en los sitios herbosos y frescos y en los prados.

Partes útiles

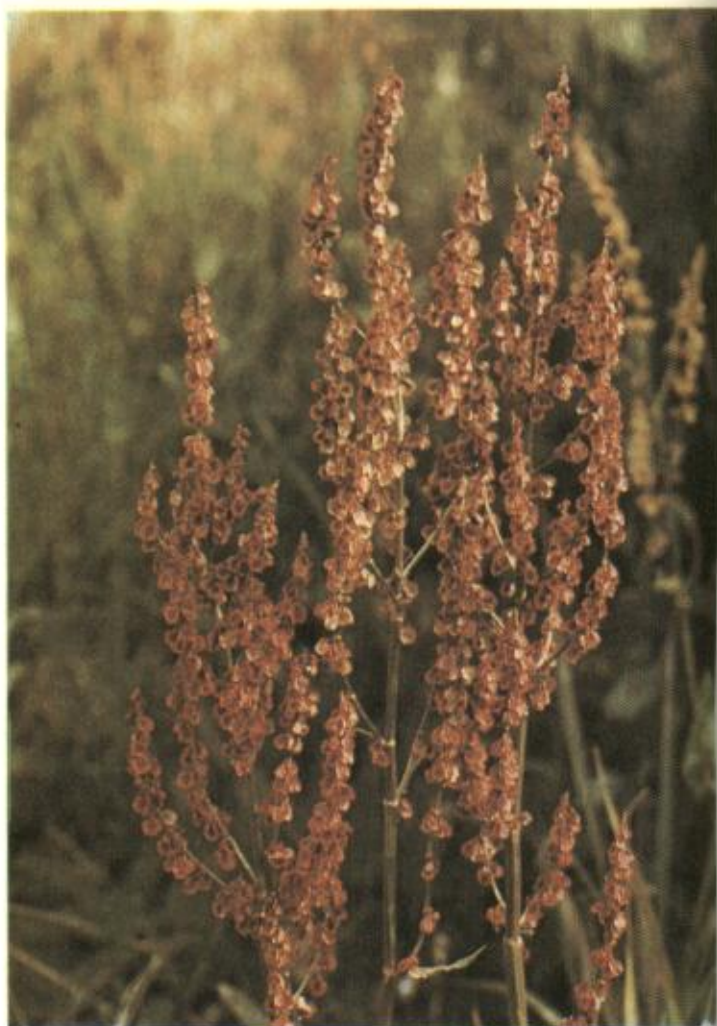
Las hojas y, en menor escala, las raíces.

Período de recolección

Las hojas se recolectan en el verano, durante la floración; las raíces se arrancan en otoño.

Conservación

Las hojas se secan a la sombra y se conservan al abrigo de la humedad, del aire y de la luz. Las raíces se secan al sol.



Propiedades terapéuticas

Las raíces son diuréticas y las hojas, además, antiescorbúticas, antiinflamatorias y refrescantes.

Modo de empleo

Infusión. Verter un litro de agua hirviendo sobre una porción de hojas secas desmenuzadas. Dejar reposar diez minutos. Colar. Tomar de dos a tres tacitas al día, o incluso más.

Zumo. Desmenuzar mucho cierta cantidad de hojas y de planta entera fresca y triturar en un mortero hasta que formen una pasta muy fluida. Poner en una tela fuerte y, por torsión, exprimir el zumo. Añadir el mismo peso de azúcar, disolviendo en caliente. Tomar dos cucharadas al día en una tisana o con algo de agua.

Uso externo. Para llagas, heridas o úlceras se usa un cocimiento que se obtiene hirviendo unas cuantas hojas en un litro de agua durante algunos minutos.

Puede aplicarse una cataplasma hecha con hojas frescas enteras sobre las manos y los pies hinchados y cansados.



adonis de otoño

Adonis annuus L.

Lugares donde crece

Espontáneo en los campos de cereales, donde aparece bien visible tras la cosecha.

Partes útiles

Todas.

Período de recolección

Durante la floración se cortan los tallos a ras del suelo.

Conservación

Secar con cuidado al resguardo del sol y conservar en bolsitas para proteger la planta del polvo y de la humedad.

Propiedades terapéuticas

Cardiorregulador de acción digitálica. Buen diurético.

Modo de empleo

Son totalmente desaconsejables los preparados caseros a base de adonis. Por ser una planta muy venenosa, al sobrepasar las dosis terapéuticas puede ocasionar graves envenenamientos, que en ocasiones conducen al coma y a la muerte. Los signos de estos envenenamientos son semejantes a los provocados por la digital, por lo que se combaten con los mismos antidotos y procedimientos. Respecto a la digital, la acción del adonis es menos constante e intensa, pero, en compensación, no produce prácticamente ningún fenómeno de acumulación.

Actúa directamente sobre el corazón; disminuye la frecuencia de las contracciones y aumenta su fuerza, lo que hace simultáneamente con la presión arterial.

Buen diurético, sobre todo en la hidropesía (acumulación serosa en cualquier cavidad del cuerpo) y en los edemas periféricos (hinchazón de los tejidos debida a una retención hídrica anormal).

Los alcaloides y los glucósidos que constituyen los principios activos de la planta pasan, inalterados, a la leche de los mamíferos herbívoros, lo que la hace ser fuente de muchos males cuando se emplea para alimentar a los recién nacidos; esto explica el origen de muchos vómitos, diarreas, estados de excitación y dolores abdominales que algunos lactantes presentan, inexplicablemente, sobre todo en el campo, en donde se les alimenta con leche de ganado vacuno, cabrío, etc.

centaura menor

Erythaea centaurium

Lugares donde crece

Planta anual común desde las llanuras a las zonas de alta montaña. Floración en la época estío-otoño.

Partes útiles

La planta entera.

Período de recolección

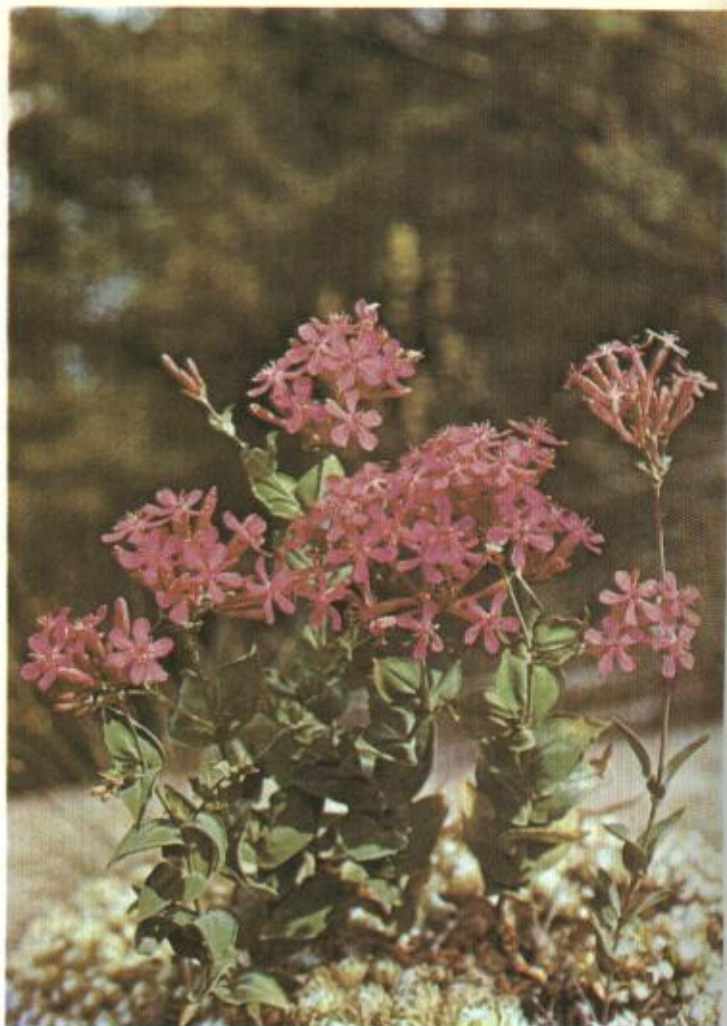
Durante la floración.

Conservación

Después del secado a la sombra, se conserva en recipientes cerrados.

Curiosidad

Los griegos conocían y apreciaban bastante la centaura menor. Con ella el centauro Quirón sanó una herida de un pie de Hércules, de lo que derivó el nombre de la especie. La centaura menor entra en la composición de muchos vermouths, vinos aromatizados y aperitivos.



Propiedades terapéuticas

Febrífugo, desopilante hepato-biliar, tónico amargo, digestivo, antidiséptico en la fermentación intestinal, aperitivo y tónico de todo el aparato digestivo.

Modo de empleo

Infusión. Una o dos cucharadas de la planta seca, desmenuzadas, en un litro de agua hirviendo, durante diez minutos. Una taza antes de las comidas.

Vino. De diez a doce cucharadas de la planta seca, desmenuzada, en maceración durante al menos ocho días, en un litro de vino generoso. Una copita antes de las comidas.

Tintura. Planta seca desmenuzada, 20 g; alcohol de 70°, 100 g. Macerar durante diez días. Tomar de dos a diez g al día en un poco de agua.

Polvo. Medio gramo de planta seca, pulverizada en el mortero. Tomar en obleas o mezclada con miel tres veces al día. Puede tener efectos purgantes en algunas ocasiones.



alquequenje

Physalis alkekengi L.

Lugares donde crece

De manera espontánea en los setos, junto a las acequias, entre los escombros y, en general, en los sitios frescos y húmedos desde las llanuras a las zonas submontañosas.

Partes útiles

Los frutos, las hojas y los tallos.

Período de recolección

Las hojas y los tallos se recogen en el verano, y los frutos, desde finales del verano hasta principios del otoño.

Conservación

Secados a la sombra, se preservan del polvo y la humedad guardados en bolsitas.

Propiedades terapéuticas

Diurético antiúrico, febrífugo, antigotoso, antilitiásico (se opone a la formación de cálculos vesicales renales, a los que puede eliminar en algunas ocasiones) y antirreumático. Se emplea para estimular la producción y la secreción de la orina, para eliminar el ácido úrico, contra la fiebre, la gota, la formación de cálculos renales y vesicales y como antirreumático.

Modo de empleo

Cocimiento. Hervir en un litro de agua durante cinco minutos un puñado de bayas secas. Dejar en reposo hasta que se enfríe. Tomar de cuatro a cinco tazas al día.

Infusión. Verter un litro de agua hirviendo sobre dos puñados de planta seca, desmenuzada. Dejar reposar durante diez minutos. Tomar de cuatro a cinco tazas al día.

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de planta seca desmenuzada y 20 g de frutos secos en 160 g de alcohol de 60°. Filtrar y tomar cuatro o cinco cucharaditas al día.

Jarabe. Desmenuzar y luego triturar en un mortero cierta cantidad de planta fresca y, a ser posible, de frutos frescos, hasta reducir todo a una pasta. Introducirla en una tela fuerte y exprimir, por torsión, para obtener el zumo. Añadir la misma cantidad de azúcar, disolviendo en caliente. Tomar dos o tres cucharadas al día.

Vino. Macerar, durante diez días, 20 frutos secos y un puñado de hojas en un litro de buen vino blanco seco. Filtrar. Tomar dos o tres copitas al día.

cúscuta europea

Cuscuta europaea L.

Lugares donde crece

Parásita de muchas plantas herbáceas, se la considera infestante y nociva, por los daños que a menudo produce en los cultivos.

Partes útiles

Toda la planta.

Período de recolección

En verano.

Conservación

Se agarra con mucho cuidado para separarla de la planta que la sostiene; se seca a la sombra y se la conserva en cajitas o recipientes rígidos.



Propiedades terapéuticas

Carminativa (frena la formación de gases en el tubo digestivo y facilita su expulsión), colagoga, diurética y laxante.

Modo de empleo

Polvo. Triturar en un mortero cierta cantidad de planta seca, hasta reducirla a polvo muy fino. Tomar de media a una cucharadita de café, una o dos veces al día.

Infusión. Verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharadita de té de planta seca, desmenuzada. Dejar en reposo durante unos diez minutos. Filtrar y tomar dos o tres tazas al día.

Tintura. Macerar, durante una semana, 20 g de planta seca en 80 g de alcohol de 60°. Filtrar y tomar de media a una cucharadita al día, diluida en cualquier tisana o mezclada con un poco de agua.

Vino. macerar durante diez días, en un litro de buen vino blanco, 40 g de planta seca desmenuzada. Colar y tomar una copita antes de las comidas.



dulcamara

Solanum dulcamara L.

Lugares donde crece

De forma espontánea, entre matorrales al borde de las corrientes de agua y de los terrenos pantanosos, y a veces entre los escombros.

Partes útiles

Los ramitos jóvenes del segundo o tercer años (estípites).

Período de recolección

En primavera o en otoño.

Conservación

Se seca al aire y se resguarda del polvo en bolsitas.

Advertencia

Lo mismo que todas las solanáceas, la dulcamara contiene solanina, sustancia muy venenosa. Deben evitarse, pues, los preparados caseros; es más conveniente pedirlos en las farmacias.

Las bayas rojas son aún más peligrosas y pueden dar lugar a envenenamientos mortales, sobre todo en los niños.

Propiedades terapéuticas

Los estípites (tallos largos sin ramificaciones) son famosos sobre todo como depurativos y fluidificantes de la sangre. Son también eficaces en el reumatismo en general, en la gota y en las dermatosis. Son además sudoríficos y antipléticos (reducen la masa total de la sangre).

Modo de empleo

Cocimiento. Hervir, durante algunos minutos, 10 g de estípites en un litro de agua. Dejar reposar durante un cuarto de hora. Tomar dos tazas al día, a distancia de las comidas. Después de terminar este preparado, se dispondrá otro, aumentando en 5 g los estípites por cada litro de agua, y así sucesivamente, hasta llegar a los 20 g por litro.

Extracto fluido (en farmacias). De uno a tres gramos al día.

Tintura. Estípites secos (20 g) en maceración durante ocho días, en 80 g de alcohol de 60°. Conservar en un frasco con boquilla cuentagotas. Tomar 20 gotas dos veces al día.

Jarabe (preparado galénico, en farmacias). Extracto fluido de dulcamara, 5 g; jarabe simple, 95 g; tomar de una a seis cucharadas al día. (Inviernos.)

Jarabe. Poner en infusión, durante seis horas, 100 g de estípites de dulcamara en litro y medio de agua hirviendo. Filtrar con una tela, exprimiendo bien. Añadir 180 g de azúcar por cada 100 g de líquido filtrado. Hervir durante algunos minutos y volver a filtrar. Tomar de 50 a 100 g al día (Leclerc.)

mezéreon

Daphne mezereum L.

Lugares donde crece

Bastante común en los bosques y prados de las zonas montañosas.

Partes útiles

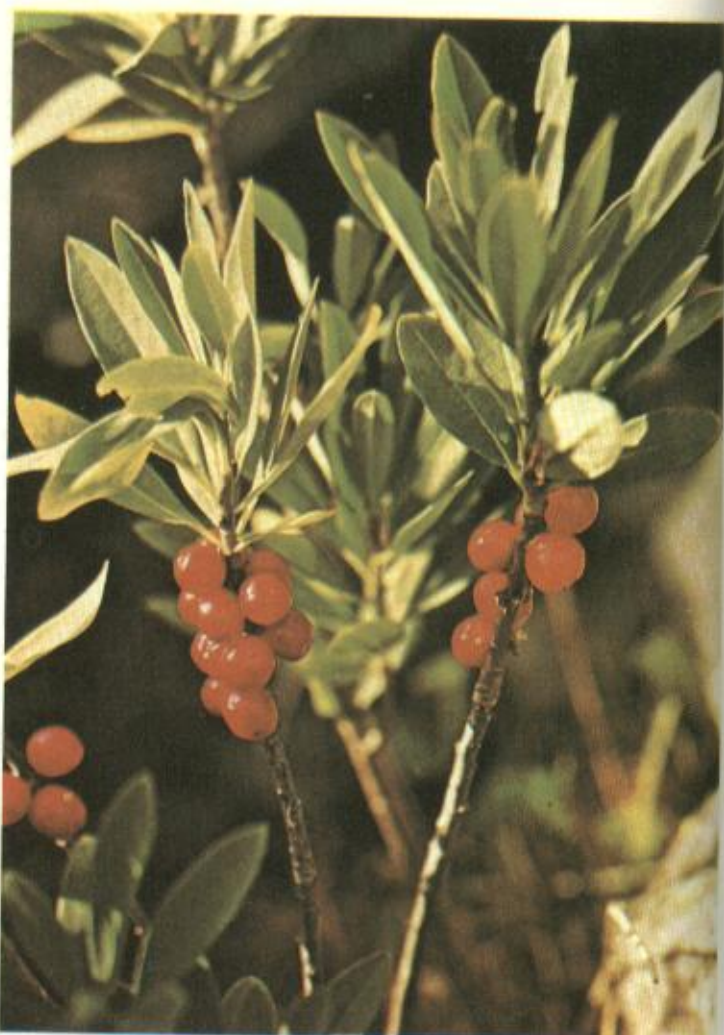
La corteza de las ramas.

Período de recolección

La primavera.

Conservación

La corteza se corta en trocitos que se secan a la sombra y al aire, y se conserva en bolsitas para preservarla del polvo. Se guardará menos de dos años.



Propiedades terapéuticas

Antirreumático, antiartrítico, antineurálgico. Parece tener una acción electiva sobre la sintomatología de la ciática (isquialgia). Para uso externo se empleaba como revulsivo y vejigatorio.

Modo de empleo

Poco a poco desapareció el uso de esta planta. A este resultado condujeron la experiencia popular y las consideraciones de orden científico.

La experiencia popular observó repetidas veces que la aplicación externa del mezéreon produce irritaciones que a veces pueden ser graves y siempre son dolorosas, lo que no justifica muchas veces su uso; hecho éste que hizo volverse hacia especies menos agresivas y tanto o más eficaces que ésta. El mismo rechazo se produjo en los científicos, al considerarse la alta toxicidad de la planta. El uso interno presenta algún peligro, en especial en lo que concierne a los frutos, por lo que hay que evitar su empleo. Otro factor que contribuyó a que se abandonase el mezéreon es que esta plantita está protegida por la ley en muchos lugares y se prohíbe su recolección.

El mezéreon es un arbusto de pequeñas dimensiones, erecto, muy bonito, que al empezar la primavera se cubre de flores perfumadas de color rojo o rosado, arracimadas en la parte superior de las ramas, antes incluso de que aparezcan las hojas. En verano, en cambio, aparece revestido de hojas lanceoladas, enteras y de corto pecíolo, y engalanado con frutos rojos muy brillantes. Las flores exhalan un perfume muy intenso y grato, lo que resulta ser un estímulo más para recoger esta plantita.



evónimo

Evonymus europaeus L.

Lugares donde crece

Arbusto común en los bosques húmedos, setos y junto a las corrientes de agua y los caminos, desde las llanuras hasta las zonas submontañosas.

Partes útiles

La corteza.

Período de recolección

Desde la primavera hasta el otoño.

Conservación

Se seca rápidamente al sol y se preserva del polvo en saquitos.

Propiedades terapéuticas

Enérgico purgante, desopilador hepato-biliar, colagogo.

Modo de empleo

Los preparados a base de evónimo son sobre todo estimulantes de la perístole intestinal, por lo que se emplean siempre que se requiere una evacuación (rápida) del intestino. La acción colagoga se indica en los casos de cirrosis hepática. (Negri.)

El uso interno de esta planta es desaconsejable porque su acción purgante a menudo está acompañada de fuertes dolores o cólicos; como entre el conjunto fitoterapéutico se puede hallar otras plantas que ejercen la misma acción, pero sin los inconvenientes indicados, es ventajoso el recurrir a ellas.

La ingestión de los frutos puede producir daños mucho más graves, puesto que, además de las sustancias de la corteza, contienen un principio activo (triacetina) capaz de provocar envenenamientos.

Este característico fruto rojo (el «solideo de los curas») mata incluso al ganado ovino. En usos populares, se emplea el polvo contra los parásitos (en especial contra los piojos).

Los ramos jóvenes son más o menos cuadrangulares y verdes, coloración que conservan durante muchos años, sin que se recubran con la acostumbrada corteza rugosa color castaño.

El nombre *Evonymus* viene de la mitología griega, y más concretamente de Euomina, madre de las divinidades vengadoras (las Euménides). Otro significado del nombre sería «bien llamado» o «muy célebre», lo que hay que tomar como eufemismo, ya que alude al carácter venenoso de esta planta.

mezéreon

Daphne mezereum L.

Lugares donde crece

Bastante común en los bosques y prados de las zonas montañosas.

Partes útiles

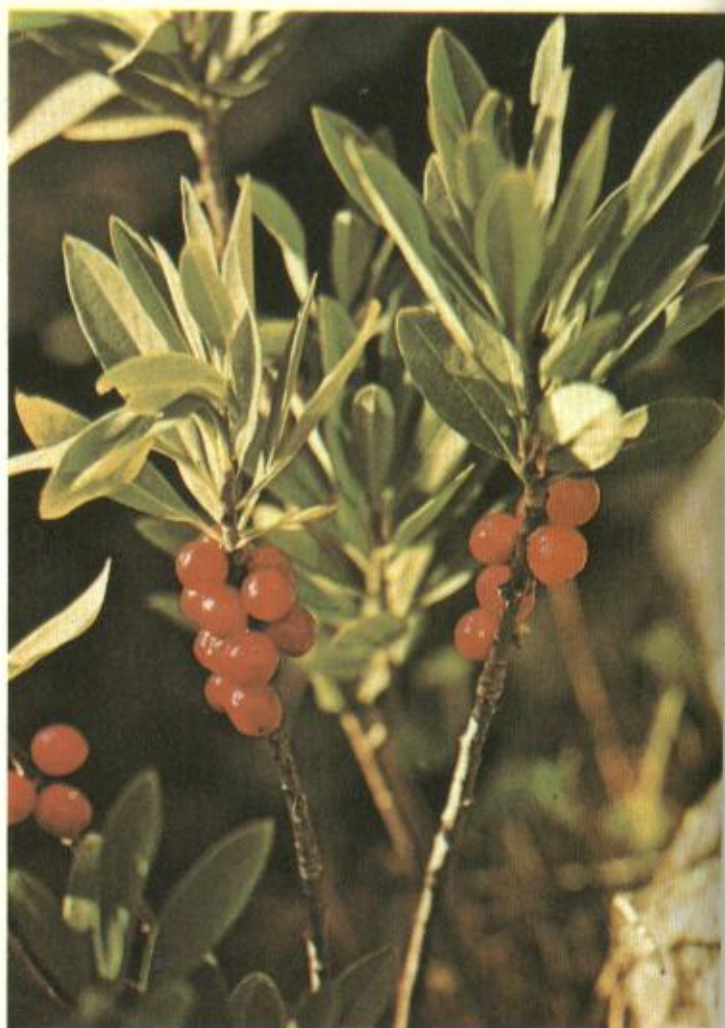
La corteza de las ramas.

Período de recolección

La primavera.

Conservación

La corteza se corta en trocitos que se secan a la sombra y al aire, y se conserva en bolsitas para preservarla del polvo. Se guardará menos de dos años.



Propiedades terapéuticas

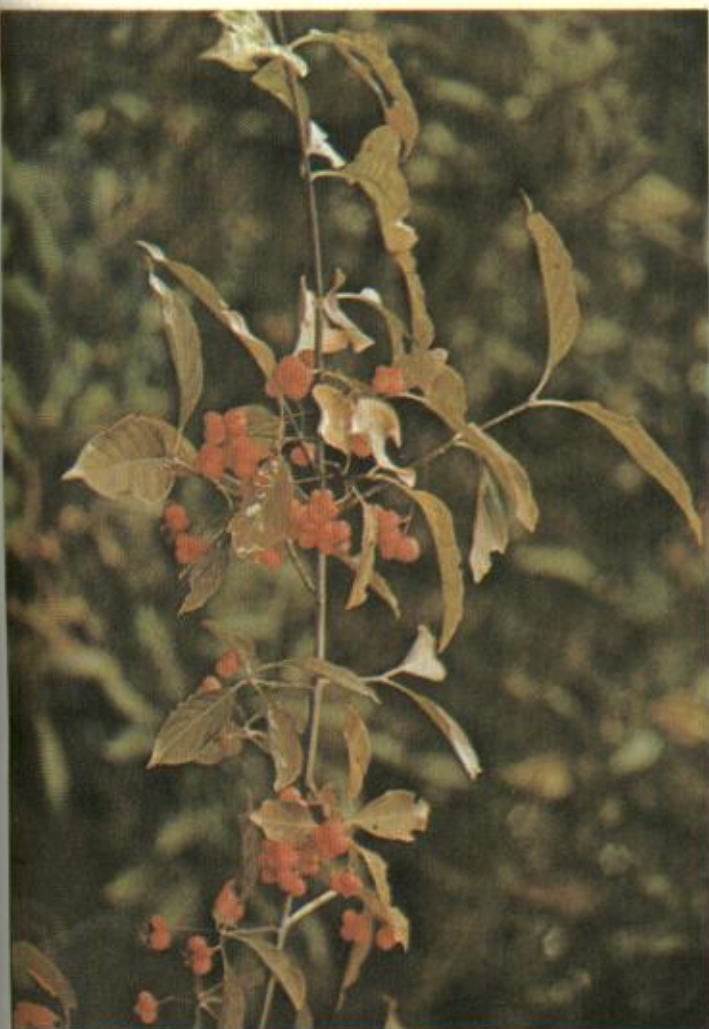
Antirreumático, antiartrítico, antineurálgico. Parece tener una acción electiva sobre la sintomatología de la ciática (isquialgia). Para uso externo se empleaba como revulsivo y vejigatorio.

Modo de empleo

Poco a poco desapareció el uso de esta planta. A este resultado condujeron la experiencia popular y las consideraciones de orden científico.

La experiencia popular observó repetidas veces que la aplicación externa del mezéreon produce irritaciones que a veces pueden ser graves y siempre son dolorosas, lo que no justifica muchas veces su uso; hecho éste que hizo volverse hacia especies menos agresivas y tanto o más eficaces que ésta. El mismo rechazo se produjo en los científicos, al considerarse la alta toxicidad de la planta. El uso interno presenta algún peligro, en especial en lo que concierne a los frutos, por lo que hay que evitar su empleo. Otro factor que contribuyó a que se abandonase el mezéreon es que esta plantita está protegida por la ley en muchos lugares y se prohíbe su recolección.

El mezéreon es un arbusto de pequeñas dimensiones, erecto, muy bonito, que al empezar la primavera se cubre de flores perfumadas de color rojo o rosado, arracimadas en la parte superior de las ramas, antes incluso de que aparezcan las hojas. En verano, en cambio, aparece revestido de hojas lanceoladas, enteras y de corto peciolo, y engalanado con frutos rojos muy brillantes. Las flores exhalan un perfume muy intenso y grato, lo que resulta ser un estímulo más para recoger esta plantita.



evónimo

Evonymus europaeus L.

Lugares donde crece

Arbusto común en los bosques húmedos, setos y junto a las corrientes de agua y los caminos, desde las llanuras hasta las zonas submontañosas.

Partes útiles

La corteza.

Período de recolección

Desde la primavera hasta el otoño.

Conservación

Se seca rápidamente al sol y se preserva del polvo en saquitos.

Propiedades terapéuticas

Energico purgante, desopilador hepato-biliar, colagogo.

Modo de empleo

Los preparados a base de evónimo son sobre todo estimulantes de la peristole intestinal, por lo que se emplean siempre que se requiere una evacuación (rápida) del intestino. La acción colagoga se indica en los casos de cirrosis hepática. (Negri.)

El uso interno de esta planta es desaconsejable porque su acción purgante a menudo está acompañada de fuertes dolores o cólicos; como entre el conjunto fitoterapéutico se puede hallar otras plantas que ejercen la misma acción, pero sin los inconvenientes indicados, es ventajoso el recurrir a ellas.

La ingestión de los frutos puede producir daños mucho más graves, puesto que, además de las sustancias de la corteza, contienen un principio activo (triacetina) capaz de provocar envenenamientos.

Este característico fruto rojo (el «solideo de los curas») mata incluso al ganado ovino. En usos populares, se emplea el polvo contra los parásitos (en especial contra los piojos).

Los ramos jóvenes son más o menos cuadrangulares y verdes, coloración que conservan durante muchos años, sin que se recubran con la acostumbrada corteza rugosa color castaño.

El nombre *Evonymus* viene de la mitología griega, y más concretamente de Euomina, madre de las divinidades vengadoras (las Euménides). Otro significado del nombre sería «bien llamado» o «muy célebre», lo que hay que tomar como eufemismo, ya que alude al carácter venenoso de esta planta.

menor, cúscuta, diente de león, eupatorio, fumaria, gatuña, grama, helecho real, menta, muérdago, polipodio, romero, salvia, salvia de los prados, salvia glutinosa, tomillo.

Digestivos, estomacales, estimulantes gástricos

Achicoria, agrimonia, ajeno, ajo, angélica, árnica, artemisa, artemisa alpina, carlina, centaurea menor, diente de león, enebro, genciana, hierba lombriguera, laurel, limonero, lúpulo, matricaria, menta, milenrama, milenrama almizclera, parnasia, pelasites, romaza alpina, romero, salvia, salvia de los prados, salvia glutinosa, sépol, tomillo, trébol de agua, verbena, verónica, vincapervinca.

Laxantes

Alquequenje, cardo corredor, cebolla, centaurea menor, cúscuta, diente de león, eupatorio, fumaria, malva, malvavisco silvestre, melocotonero, pensamiento, polipodio, romaza alpina, saúco, viola de espolón largo.

Purgantes

Boj, celidonia mayor, correhuela, diente de león, espantalobos, eupatorio, evónimo (peligroso), gayomba, hierba carmín, hiniesta, melocotonero, nueza (peligrosa), polipodio, ricino (venenoso), saúco.

Vomitivos (provocan el vómito)

Ciclámico (venenoso), evónimo (peligroso), hierba carmín, menta, narciso, nueza (peligrosa), pensamiento, poligonato, saponaria, vedegambre (venenoso), viola de espolón largo.

APARATO RESPIRATORIO

Antiasmáticos

Ajo, agrimonia, amapola, angélica, beleño negro (venenoso), belladona (venenosa), celidonia mayor, efedra (peligrosa), espino, fáfara, gordolobillo, hiedra terrestre, hipérico, hisopo, menta, pino, polígala común, romero, salvia, salvia de los prados, salvia glutinosa, tomillo, toronjit, valeriana.

Antisépticos y balsámicos (desinfectantes; calman las inflamaciones de las vías respiratorias)

Abedul, abeto rojo, arándano, artemisa alpina, brezo, efedra (peligrosa), enebro, hipérico, hisopo, milenrama almizclera, pino, tomillo.

Expectorantes, béquicos (favorecen la expulsión del catarro y calman la tos)

Abeto rojo, angélica, amapola, berro, borraja, cebolla, consuelda mayor, culantrillo, fáfara, gordolobillo, hiedra terrestre, hisopo, malva, malvavisco, maya, orégano, pino, polígala común, primavera, pulmonaria, saponaria, verónica, viola de espolón largo.

Pectorales (afecciones "del pecho"; es decir, de las vías respiratorias)

Abeto rojo, artemisa alpina, berro, borraja, cebolla, consuelda mayor, fáfara, gordolobillo, grama, hipérico, llantén, malva, malvavisco, milenrama almizclera, parietaria, pino, polipodio, saúco, viola de espolón largo, vulneraria.

SISTEMA NERVIOSO

Antiespasmódicos (contra los «espasmos»; es decir, las contracciones musculares

geranio sanguíneo

Geranium sanguineum L.

Lugares donde crece

Espontáneo y abundante en los matorrales y setos, en los linderos de los bosques y al abrigo de los peñascos en los sitios cálidos y húmedos de colinas y montañas.

Partes útiles

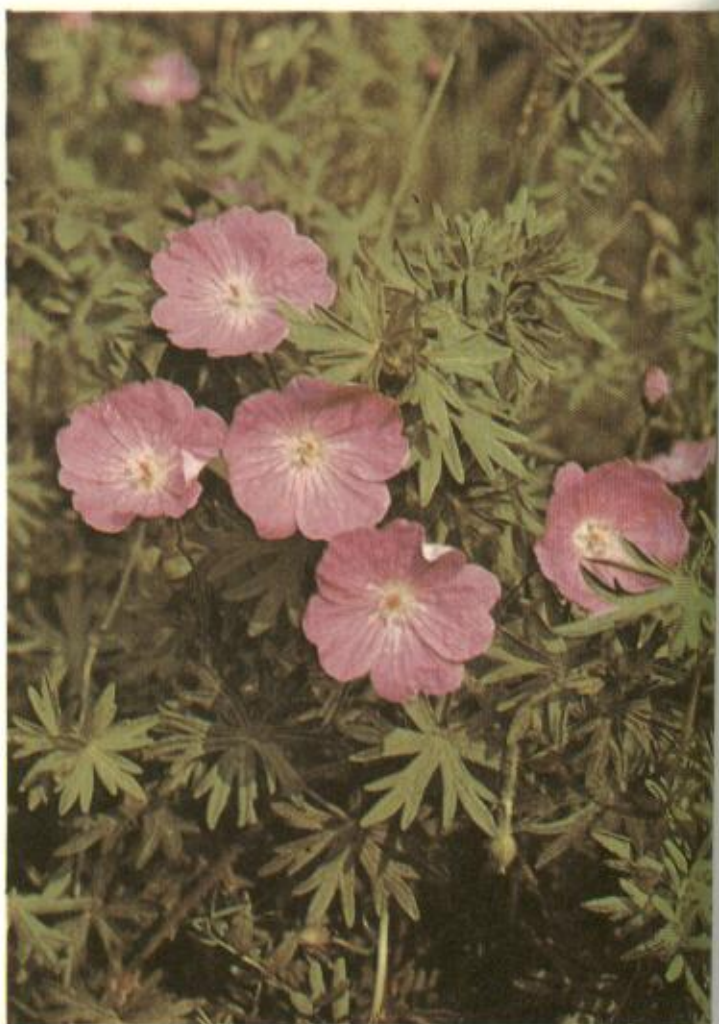
Todas.

Período de recolección

Algo antes de la plena floración.

Conservación

Se seca a la sombra y se conserva, de preferencia en recipientes cerrados, al abrigo de la luz y del aire.



Propiedades terapéuticas

Como todas las especies de geranios, éste tiene fama de ser un buen astringente y antihemorrágico, además de tónico general y antidiabético. Su uso externo es excelente como vulnerario, antiséptico y cicatrizante. Puede sustituir al más conocido *Geranium robertianum* L.

Modo de empleo

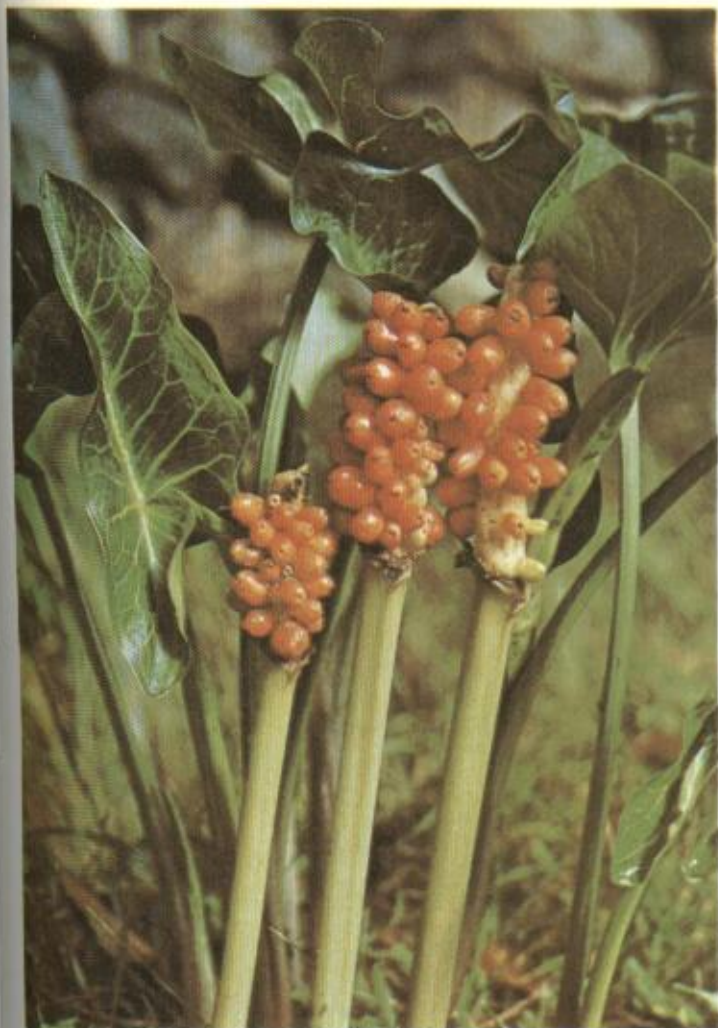
Polvo. Triturar en un mortero un poquito de planta seca hasta reducirla a polvo. Tomar una o dos cucharaditas al día, mezclado con miel o confitura, o en oleas.

Infusión. Poner en infusión durante diez minutos una cucharadita de planta en una taza de agua hirviendo. Tomar de dos a tres tazas al día.

Infusión. Poner en infusión durante un cuarto de hora una cucharada sopera de planta seca muy desmenuzada en una taza de agua hirviendo. Tomar a cucharadas (una cucharada cada una o dos horas).

Uso externo. Aplicar hojas frescas machacadas directamente sobre llagas y heridas.

Infusión. Dejar en infusión durante un cuarto de hora (en la misma agua en que antes se habrá hervido durante algunos minutos) una cucharada de planta seca desmenuzada. Colar y añadir una cucharada de miel. Sirve para enjuagues de boca, gargarismos (estomatitis catarral, ulcerosa, aftosa; gingivitis, laringitis, etc.), lavados de llagas y heridas, compresas sobre contusiones, equimosis, etc.



aro

Arum italicum Miller

Lugares donde crece

Crece espontáneo formando grupos numerosos en terrenos frescos, sombríos y húmedos.

Partes útiles

Las hojas y el rizoma son la parte oficial.

Período de recolección

Las hojas han de recogerse algo antes de la floración, y el rizoma, en verano.

Conservación

Tanto las hojas como el rizoma sólo se emplean cuando son frescos.

Propiedades terapéuticas

Antierreumáticas, antigotosas, expectorantes del catarro bronquial y coadyuvantes en las afecciones de las vías respiratorias altas.

Modo de empleo

El uso interno se limitaba a las tinturas o a los extractos alcohólicos a base de planta fresca. Para el uso externo se usaban las cataplasmas hechas con rizomas u hojas, que se aplicaban en equimosis y contusiones y, a veces, en los dolores de origen reumático.

La acción de los principios activos que contiene la planta se atenúa hasta casi desaparecer con la desecación y la cocción. Este fenómeno (termolabilidad) hizo posible utilizar como alimento el rizoma que, fresco, es tóxico.

Hay que desterrar esta planta de la medicina doméstica con objeto de evitar los peligros de su principio tóxico (poco conocido), la aroína. Con cierta frecuencia se dan casos de envenenamiento entre los niños que imprudentemente ingieren las bayas rojas que, avanzado el verano, aparecen relucientes y atractivas. Es una planta perenne con hojas astadas grandes y hermosas, de color verde muy intenso. La inflorescencia está compuesta de un espádice envuelto por una gran bráctea amarillenta o amarillo verdosa. Las flores, diminutas, muy apiñadas, son unisexuales; las femeninas están dispuestas en la planta inferior del espádice y las masculinas en la alta.

Es una planta de enorme valor decorativo.

neguilla o neguillón

Agrostemma githago L.

Lugares donde crece

Es espontáneo y frecuente entre las mieses.

Partes útiles

Las semillas.

Período de recolección

De junio a septiembre, según latitud.

Conservación

Las semillas se conservan en cajitas o tarros.



Propiedades terapéuticas

Diuréticas y expectorantes.

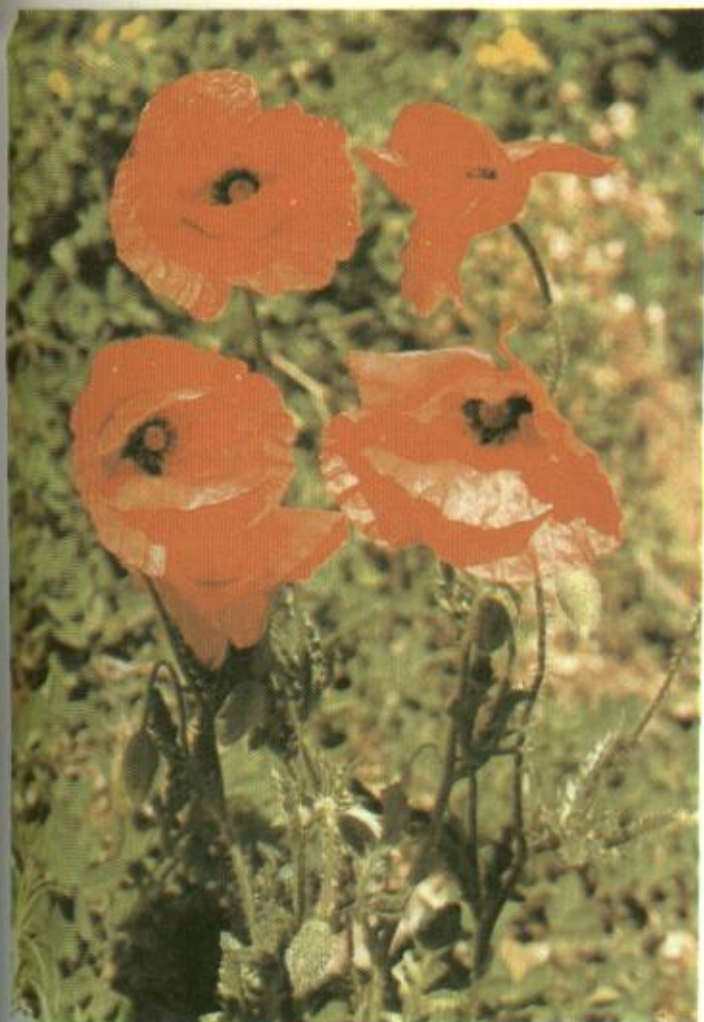
Modo de empleo

Las semillas deben considerarse venenosas y excluirse del empleo doméstico.

Es un género monotipo; es decir, sólo representado por la especie *githago*.

Está difundida en los campos de cereales; se la considera infestante y venenosa debido a los fenómenos que producen sus semillas en las personas y los animales que eventualmente las comen.

El nombre del género significa en griego «corona de los campos», en recuerdo del hecho de emplearse sus flores para entretrejer coronas y guirnaldas con motivo de las fiestas populares.



amapola

Papaver rhoeas L.

Lugares donde crece

Espontánea y muy común, sobre todo entre las mieses, al borde de los caminos, en las tierras incultas, y en suelos recientemente removidas.

Partes útiles

Los pétalos de las flores y, a veces, las cápsulas vacías de las semillas.

Período de recolección

Los pétalos se cogen en el momento de máxima floración.

Conservación

Se secan a la sombra (y mejor en la oscuridad) y se conservan en recipientes que las resguarden de la luz, de la humedad y del aire.

Propiedades terapéuticas

Calmante, somnífero suave, béquico (contra la tos y afecciones relacionadas), emoliente.

Modo de empleo

Infusión. Poner en maceración durante algunos minutos una cucharadita de pétalos secos triturados en una tacita de agua hirviendo. Tomar a cucharadas a lo largo del día (para niños nerviosos e insomnio) o a tacitas (una a dos al día, los adultos), en especial antes de acostarse en caso de insomnios leves, nerviosismo o tos nocturna.

Jarabe. Macerar durante diez minutos cinco cucharadas soperas de pétalos secos muy desmenuzados en medio litro de agua caliente. Filtrar y añadir, disolviendo en caliente, pero sin que hierva, 800 g de azúcar. A los niños se les administran de dos a tres cucharadas al día, y de tres a cinco a los adultos (tos, excitación nerviosa, ansiedad, insomnio).

Infusión. Verter un litro de agua hirviendo sobre ocho o diez cápsulas secas y sin semillas. Dejar en infusión de un cuarto a media hora. En los países mediterráneos se acostumbra tomar dos o tres cucharadas de esta infusión mezclada con leche, para que ancianos y muchachos puedan conciliar el sueño.

Uso externo - Infusión. Poner en infusión durante un cuarto de hora un puñado de pétalos secos en medio litro de agua hirviendo. Lavar el rostro para que conserve la frescura.

romaza alpina

Rumex alpinus L.

Lugares donde crece

Espontánea y abundante en las zonas de montaña, en los prados húmedos y junto a los establos y montones de materias orgánicas.

Partes útiles

El rizoma.

Período de recolección

Otoño.

Conservación

Después de cortarla a lo ancho, se secan las raíces; consérvense al abrigo de la humedad.

Advertencia

Las dosis serán las adecuadas al organismo de forma experimental, empezando, como es natural, por una dosis mínima. Al primer signo de intolerancia, interrumpir el tratamiento o disminuir la dosis.



Propiedades terapéuticas

Laxante, diurético, depurativo estimulante del hígado y colerético (estimula la formación de la bilis). La romaza alpina es un pariente pobre del ruibarbo inglés (*Rheum rhabonticum* L.) y del más conocido ruibarbo chino (*Rheum officinale* H. Br.). Sus principios activos son cualitativamente los mismos, pero inferiores cuantitativamente.

Modo de empleo

Polvo. Triturar en un mortero cierta cantidad de rizoma seco desmenuzado hasta reducirlo a polvo. Tomar una o dos cucharaditas al día en obleas o mezclado con miel o mermelada.

Cocimiento. Hervir durante algunos minutos 30 g de raíz seca machacada en un litro de agua. Dejar reposar hasta que se enfríe. Tomar tres o cuatro tazas al día como laxante y estimulante de las funciones hepáticas.

Tintura. Macerar durante dos días 20 g de raíz seca desmenuzada en 80 g de alcohol de 70°. Tomar de dos a tres cucharaditas al día.

Vino. Macerar durante una semana 60 g de raíz seca muy desmenuzada en un litro de vino blanco generoso. Puede aromatizarse con 4 g de canela en polvo y 1 g de clavo. Tomar dos o tres copitas al día.



rosal silvestre

Rosa canina L.

Lugares donde crece

Es muy frecuente en las malezas desde el mar a las zonas submontañosas.

Partes útiles

Las flores y los frutos; en ocasiones también se usan las «gallas».

Período de recolección

Las flores que están a punto de abrirse; los frutos, a finales del verano o principios del otoño.

Conservación

Las flores, mondadas, se secan con cuidado a la sombra y se guardan en recipientes con cierre hermético. Los frutos se secan al sol, tras haberles quitado las semillas.

Propiedades terapéuticas

Las flores son tónico-amargas, laxantes y antisépticas. Los frutos, riquísimos en vitamina C (cinco veces más que el limón), astringentes, antianémicos, depurativos, por lo que emplean contra las diarreas, disentería, hemorragias, leucorrea (flujo blanco), avitaminosis y astenia.

Modo de empleo

Infusión - Flores. Una cucharada de flores secas en una taza de agua hirviendo. Dejar reposar durante diez minutos. Tomar tres o cuatro tazas al día.

Infusión - Uso externo. Verter dos cucharadas de pétalos secos machacados en medio litro de agua hirviendo. Dejar reposar. Filtrar y aplicar en compresas sobre los ojos cansados y enrojecidos.

Vinagre - Uso externo. Verter sobre un buen puñado de pétalos frescos medio litro de vinagre muy caliente. Tapar. Exponer quince días al sol y filtrar. Compresas en casos de urticaria y quemaduras.

Infusión. Verter un litro de agua hirviendo sobre 50 g de frutos secos de rosal silvestre y dejar reposar durante media hora. Tomar varias tazas al día. Optimo bioactivador.

Vino. Macerar durante quince días 100 g de frutos secos triturados en un litro de vino tinto generoso, de bastante graduación alcohólica. Filtrar y tomar a copitas. Vigoriza.

Elixir. Macerar, durante un mes, 100 g de frutos secos, 50 g de azúcar y 300 g de alcohol de 50°. Colar y añadir 200 g de agua. Tónico y energético para personas ancianas débiles y convalecientes.

Cocimiento. Hervir durante algunos minutos en un litro de agua 25 frutos de escaramujo. Filtrar. Para las diarreas.

hierba carmín

Phytolacca americana L.

Lugares donde crece

Espontánea y silvestre en los terrenos incultos, en las matas, al borde de los caminos, al pie de las paredes y, en general, en todos los sitios frescos y selváticos.

Partes útiles

La raíz y las hojas.

Período de recolección

Las raíces se extraen en verano-otoño y las hojas se recogen en verano.

Conservación

La raíz se seca al sol y se conserva al abrigo de la humedad y de los insectos. Las hojas se secan a la sombra y se conservan en recipientes cerrados que las preserven del polvo y de la humedad.

Curiosidad

Los brotes del nuevo año son comestibles y se consumen como los espárragos. El zumo de las bayas se emplea como colorante inocuo.



Propiedades terapéuticas

La raíz es vomitiva y purgante. Las hojas son también vomitivas y purgantes, pero en menor grado, y se consideran a su vez como depurativas y aptas para curas de adelgazamiento.

Modo de empleo

Polvo. Reducir a polvo muy fino un trocito de raíz seca. Tomar la punta de una cucharadita de las de café de polvo mezclado con miel o mermelada para el estreñimiento. De seguir, aumentar algo la dosis.

Tintura. Macerar durante una semana 10 g de raíz seca triturada en 40 g de alcohol de 60°. Tomar de 20 a 25 gotas al día.

Cocimiento - Raíces. Desmenuzar mucho un trocito de raíz seca y verter una cucharadita de las de café de esta raíz en una taza de agua hirviendo. Dejar en reposo hasta que se enfríe. Es laxante.



bistorta

Polygonum bistorta L.

Lugares donde crece

Es espontánea en los prados húmedos y ricos en turba de las zonas montañosas.

Partes útiles

El rizoma (raíz).

Período de recolección

Después de la floración de la planta, generalmente, según la altitud, desde la mitad del verano hasta el otoño.

Conservación

Se secan rápidamente al sol, después de cortarlas en trozos de 5 a 6 cm, partiendo por la mitad los más gruesos. Se preservan del polvo en bolsitas.

Curiosidad

Las hojas basales recogidas en la primavera son una excelente verdura, que se cocina y consume como las espinacas. Los brotes primaverales de la planta se toman en ensaladas.

Propiedades terapéuticas

Planta con alto contenido de tanino, indicadísima como astringente, antihemorrágico y descongestionante. Su uso demostró ser muy eficaz en las diarreas prolongadas, disentería, hemorragias uterinas, hemorroides, inflamaciones del aparato genital femenino y en las afecciones bucales.

Modo de empleo

Infusión. 30 g de rizoma seco triturado en infusión durante cinco o seis horas en un litro de agua tibia. De tres a cuatro tazas al día.

Polvo. Pulverizar, en un mortero o por otro medio adecuado, algo de rizoma seco. Media cucharadita, dos o tres veces al día, mezclado con miel o mermelada.

Vino. Macerar, durante veinticuatro horas, 125 g de rizoma en 250 g de alcohol de 45°, agitando de cuando en cuando. Al cabo de ese tiempo, añadir el suficiente vino tinto generoso para completar un litro. Dejar macerar de nuevo durante cuatro días y filtrar. Tomar de 50 a 150 g por día. (Leclerc.)

Uso externo - Cocimiento. Dos buenos manojos de rizoma triturados puestos a hervir, durante diez minutos, en un litro de agua. Para lavados, enjuagues y gargarismos en las afecciones de la boca, varias veces al día. Para irrigaciones en las afecciones del aparato genital femenino (leucorrea, uretritis, etc.). Para compresas, como cicatrizante de llagas, úlceras y heridas.

lampazo

Arctium lappa L.

Lugares donde crece

Por todas partes, desde el mar hasta las zonas submontañosas, sobre todo entre los escombros, en los terrenos baldíos, a lo largo de los caminos y en los ribazos.

Partes útiles

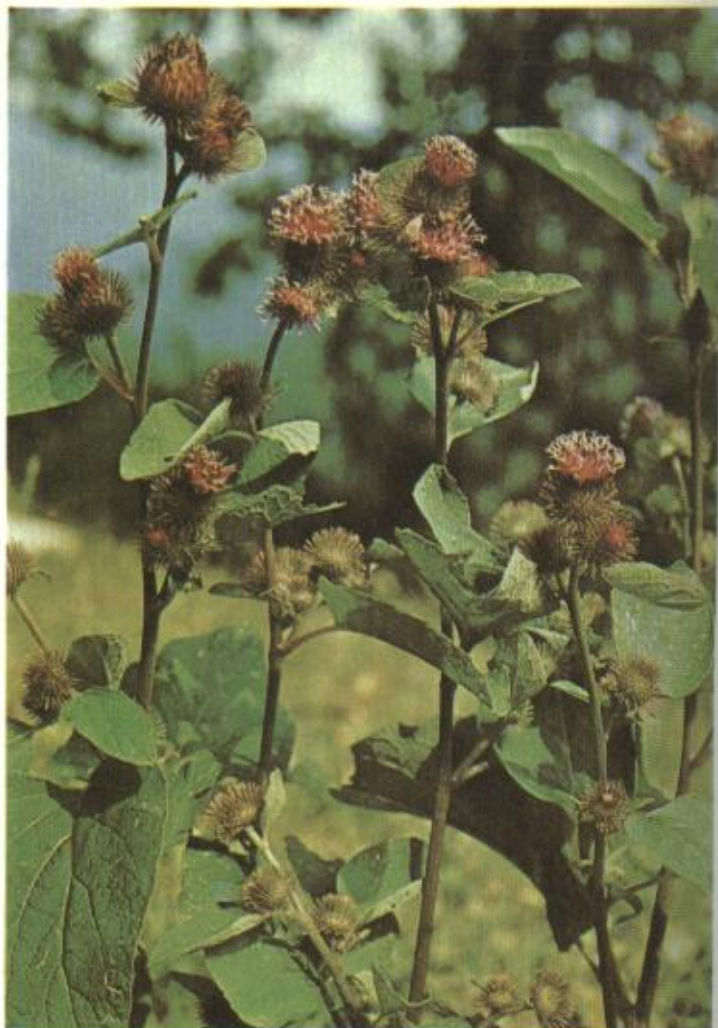
Raíces y hojas.

Período de recolección

Las raíces se arrancan en otoño, si la planta está en su primer año de vida, y en primavera, si en el segundo. Las flores se recolectan sin rabillo, antes de la floración.

Conservación

Las raíces se secan al sol, reducidas a rodajas, y las hojas, a la sombra. Unas y otras se resguardan del polvo y de los gorgojos en un sitio seco.



Propiedades terapéuticas

Depurativa, sudorífica, estimulante de la secreción biliar, eficaz eliminador del ácido úrico, antibiótico externo (eficaz sobre todo contra las bacterias gram-positivas) e hipoglicemiante. Su empleo es eficazísimo en las aplicaciones externas y, cuando está fresca, en los casos de forunculosis, abscesos (incluso los dentales) y en varias dermatosis, y para mitigar o reducir los dolores reumáticos y gotosos, en los casos de cálculos biliares y en la diabetes.

Propiedades terapéuticas

Cocimiento. Triturar cuatro cucharadas de las de sopa de raíces secas (pero todavía frescas), desmenuzadas tanto como sea posible y hervirlas durante diez minutos en un litro de agua. Tomar dos o tres tazas al día.

Los que padecen gota deben tomar una cantidad doble a la indicada, tanto en la cantidad de raíces como en la del agua en que se hierven.

Polvo. Triturar alguna cantidad de raíces secas y reducirlas a polvo fino. Tomarlas con cualquier vehículo (mermelada, miel, etc.), en la cantidad de media cucharadita a dos cucharaditas diarias y de dos a tres veces al día.

Infusión. Como depurativo en las curas estacionales, preparar una infusión de una cucharada de las de poste de raíces pulverizadas en una taza de agua. Tomarla en ayunas durante veinte días al mes. Repetirlo si fuese necesario.

Vino. Macerar durante diez días en un litro de vino blanco seco (o tinto, si se prefiere) 50 g de raíces trituradas. Filtrar. Tomar dos o tres tacitas al día, alejadas de las comidas.

Infusión compuesta - Depurativa. Hacer una mezcla finamente desmenuzada con las siguientes plantas o sus partes: raíz de bardana, 60 g; raíz de liquiricia, 25 g; raíz de diente de león, 50 g; raíz de grama, 40; raíz de achicoria, 20 g. Poner en infusión durante diez minutos una cucharada de esta mezcla en una taza de agua hirviendo. Beber en el desayuno, templada y sin azucarar. La cura completa dura veinte días.

Jarabe. Preparar con 100 g de raíz fresca, muy limpia y cortada en trocitos, hervida durante cinco minutos en 850 g de agua. Filtrar y disolver, en caliente, pero sin que hierva, 800 g de azúcar. Tomar de una cucharadita a una cucharada al día como depurativo y diurético.

Extracto fluido (en farmacias). Una cucharada, dos o tres veces al día, en cualquier bebida. (Diurético y depurativo.)

Elixir (preparado galénico, en farmacias). Extracto fluido de lampazo, 32 g; alcohol de 95°, 20 g; jarabe simple, 40 g; tintura de vainilla, 5 g; agua hasta 200. Tomar dos cucharadas al día. (Inviernos.)

Uso externo. Las aplicaciones externas del lampazo se conocen desde hace muchísimo tiempos. Se utiliza beneficiosamente en las dermatosis escamosas, seborrea y acné. Pero en la forunculosis es casi insustituible; suprime el dolor en poco tiempo, resuelve el forúnculo y evita la formación de otros.

Una cataplasma de lampazo mayor, muy eficaz en estos casos y otros análogos, se obtiene así: cocer unas cucharadas de raíces (mucho mejor si son frescas) en poca agua. Cuando ésta se haya evaporado del todo, batir con un tenedor las sustancia resultante, hasta formar una pasta que se aplica, entre dos trozos de tela o gasas, sobre la parte enferma; dejar durante el mayor tiempo posible o, por lo menos, media hora. Aplicar hojas frescas directamente sobre la parte a curar en el caso de úlceras o llagas de difícil cicatrización y vendar. Renovar la cura dos veces al día. Para las almorranas, cocer las hojas por precaución en un poco de leche; una vez evaporada, extender las hojas una por una sobre un trozo de tela y aplicar; dejar mucho tiempo.

También se actúa de forma eficaz sobre los dolores reumáticos, gota y otros de este tipo, con estas hojas o raíces. No importa usarlas cocidas —en agua o en leche— o crudas: siempre se siente mejoría. En las afecciones del rostro (seborrea, acné, etc.), emplear un cocimiento de raíz fresca (tres porciones por cada litro de agua) en lavados repetidos a lo largo del día.

brecina

Calluna vulgaris

Lugares donde crece

Es un arbusto pequeño, común desde las llanuras hasta las zonas montañosas, en lugares cálidos y silíceos. Es la planta principal del piso alpino.

Partes útiles

Las sumidades florales.

Período de recolección

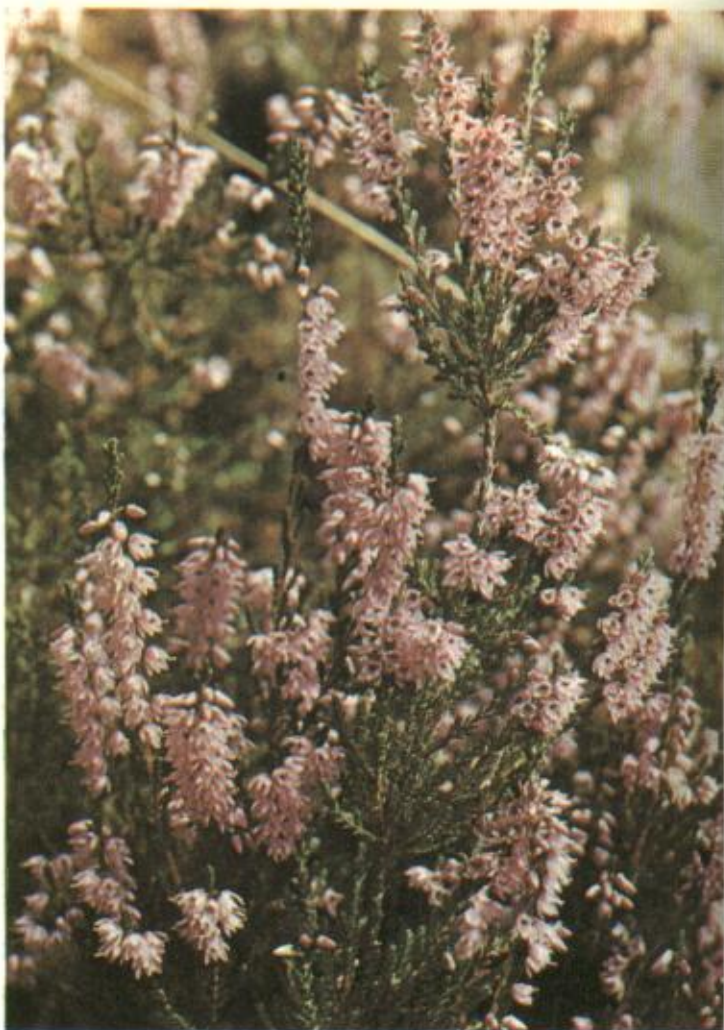
Al empezar la floración: desde finales del verano hasta el otoño.

Conservación

Después del secado, en recipientes que la preserven del polvo o en bolsitas de tela o papel.

Curiosidad

En la antigüedad se creía que un cocimiento o una infusión de esta planta tenía propiedades disolventes de los cálculos, lo que no se ha demostrado.



Propiedades terapéuticas

Es diurética, antipútrida, sedante del aparato urinario, astringente, eficazísima en las cistitis con piuria (presencia de pus en la orina) y cistitis de los prostáticos, antiséptica de las vías urinarias, antirreumática y antigotosa.

Modo de empleo

Infusión. Dos cucharadas de sumidades florales, frescas o secas desmenuzadas, en infusión durante un cuarto de hora, en una taza de agua hirviendo. Tres tazas al día, bastante después de las comidas.

Cocimiento. Hervir un manojo de sumidades en un litro de agua, hasta que se reduzca en 1/3. (Leclerc.) Tres tacitas al día, alejadas de las comidas.

Uso externo - Baños. Hervir un manojo de ramos (300/600 g) en dos o tres litros de agua; añadir al agua del baño. Eficaz contra el reumatismo y la gota. Duración del baño, de quince a veinte minutos.

Aceite. Macerar durante quince días, agitando de cuando en cuando, 60 g de sumidades florales en 250 g de aceite de oliva. Colar y conservar en un frasco cerrado herméticamente (y que sea de vidrio oscuro). Sirve para masajes contra las manchas rojas de la piel y las dermatosis escamosas.

ciclamino, pamporcino

Cyclamen balearicum,
Wilkomm

Lugares donde crece

Espontáneo en los bosques de latifolias (de hoja ancha) en zonas montañosas.

Partes útiles

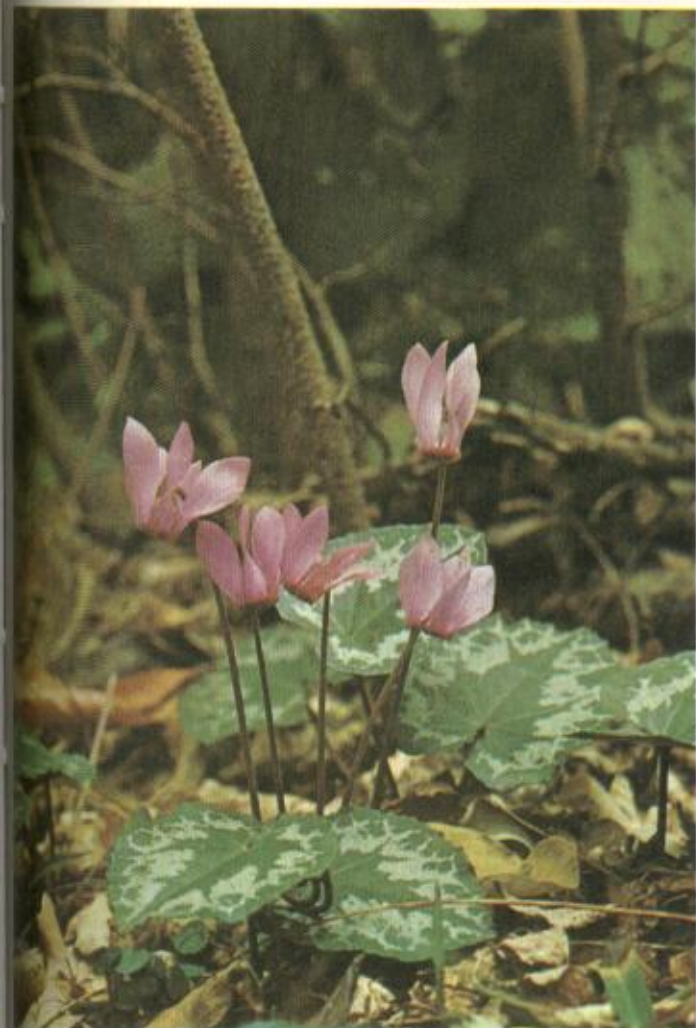
La raíz tuberosa.

Período de recolección

En otoño.

Conservación

Se emplea fresca.



Propiedades terapéuticas

Después de haber ocupado un puesto importante en la farmacopea medieval, su uso se ha abandonado del todo en la actualidad. Tiene propiedades purgantes, emenagogas y antihelmínticas (contra los vermes intestinales).

Aunque se ingiera en dosis pequeñas, produce gastritis, respiración dificultosa, ausencia de voluntad e indiferencia. En dosis mayores, los síntomas de envenenamiento aparecen más marcados; al final se llega a la parálisis de los centros nerviosos.

A pesar de todo esto, Leclerc aconseja su uso en forma de extractos alcohólicos contra los zumbidos de oídos y similares. No tiene explicación científica; y la peligrosidad de la planta y la inconstancia de acción de las sustancias activas que contiene prohíben su uso doméstico.

Estas sustancias activas son termolábiles, debido a lo cual el ciclamino se empleaba en la antigüedad, después de tostado, como alimento humano.

Los cerdos comen el ciclamino sin daño alguno (de aquí que en algunas partes se le denomine «pan de los cuercos»), pero en cambio tiene efectos mortíferos para los peces.

cólquico

Colchicum autumnale L.

Lugares donde crece

Crece en otoño en los prados frescos, fértiles y húmedos de las zonas submontañosas y montañosas.

Partes útiles

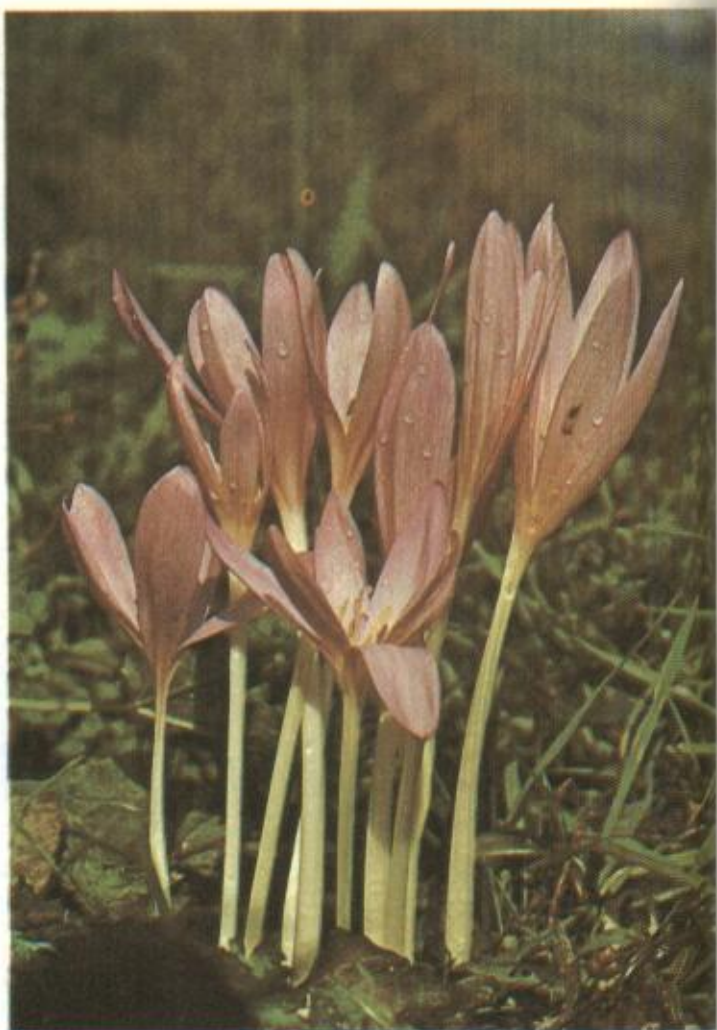
Los bulbos.

Período de recolección

Desde el verano avanzado al otoño.

Conservación

Frescos o secos, partidos en trozos.



Propiedades terapéuticas

El uso principal a que se destinaba el cólquico era el alivio de los dolores de la gota. Es también analgésico y se emplea en los dolores reumáticos y neurálgicos; aunque es eficaz, no está desprovisto de inconvenientes. La toxicidad muy alta de su componente más activo —la colchicina— hizo que su uso fuese disminuyendo de forma gradual y dejase su puesto a otras sustancias menos peligrosas y de mayor tolerancia. Pero actualmente tiene interés en las investigaciones en citología, especialmente en función de sus efectos sobre la vida de la célula y sus cambios.

Modo de empleo

Sería mejor explicar cómo «no» se debe emplear. En el ámbito familiar no debe utilizarse debido a la toxicidad de la planta, a su acción lenta y tardía y a los fenómenos de acumulación que a menudo se manifiestan inesperadamente con signos evidentes de envenenamiento.

Los preparados más populares, hoy en desuso, son el vino de cólquico, el vinagre y el ojimiel, los cuales se empleaban beneficiosamente para aliviar los dolores de la gota, tan difundida en tiempos. El cólquico florece en el otoño; esta floración «a destiempo» debió de atraer la atención de los botánicos, toda vez que el cólquico se conoce desde muy antiguo.

El nombre le viene de la Cólquida, una región caucásica célebre desde la antigüedad por las numerosas plantas venenosas que allí crecían de manera espontánea. Del bulbo, muy profundo, brotan directamente las flores y, en la primavera siguiente, las hojas y las cápsulas que contienen las semillas (frutos).



corydalis

Corydalis solidiflora Sw.

Lugares donde crece

Ocasional, pero a veces forma grupos bastante numerosos en los bosques y en los prados ricos en materia orgánica hasta los 1000 metros de altitud.

Partes útiles

Los tubérculos.

Período de recolección

En primavera, antes de la plena floración, o en otoño.

Conservación

Los tubérculos secos y deshidratados se conservan en bolsitas al abrigo de la humedad.

Propiedades terapéuticas

Sedantes, estimulantes de las secreciones glandulares y narcóticas.

Modo de empleo

Contiene gran número de sustancias activas (alcaloides), por lo que no se puede precisar con exactitud su acción. Cuando se trata con alcaloides, la medicina debe mantener prudencia.

También en este caso hay que prohibir el uso de esta planta, tanto más cuando que existen otras que, con análogas propiedades, son menos peligrosas.

Corydalis es la palabra griega que designa a la alondra, por referencia a la forma de la flor, provista, como las patas del ave, de un espolón bastante largo.

cólquico

Colchicum autumnale L.

Lugares donde crece

Crece en otoño en los prados frescos, fértiles y húmedos de las zonas submontañosas y montañosas.

Partes útiles

Los bulbos.

Período de recolección

Desde el verano avanzado al otoño.

Conservación

Frescos o secos, partidos en trozos.



Propiedades terapéuticas

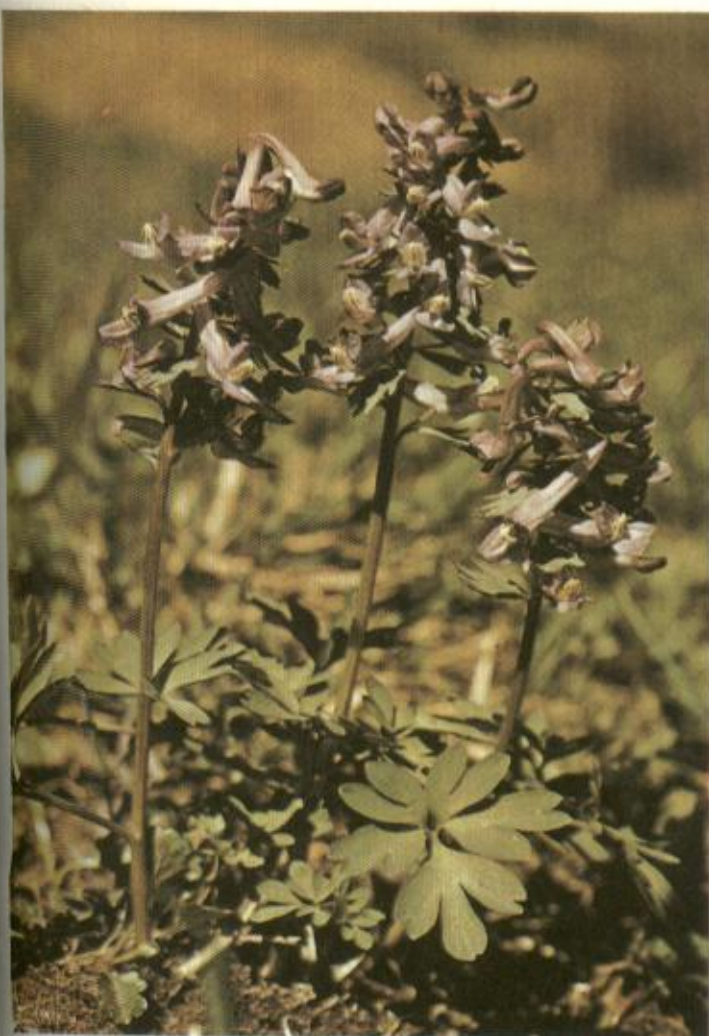
El uso principal a que se destinaba el cólquico era el alivio de los dolores de la gota. Es también analgésico y se emplea en los dolores reumáticos y neurálgicos; aunque es eficaz, no está desprovisto de inconvenientes. La toxicidad muy alta de su componente más activo —la colchicina— hizo que su uso fuese disminuyendo de forma gradual y dejase su puesto a otras sustancias menos peligrosas y de mayor tolerancia. Pero actualmente tiene interés en las investigaciones en citología, especialmente en función de sus efectos sobre la vida de la célula y sus cambios.

Modo de empleo

Sería mejor explicar cómo «no» se debe emplear. En el ámbito familiar no debe utilizarse debido a la toxicidad de la planta, a su acción lenta y tardía y a los fenómenos de acumulación que a menudo se manifiestan inesperadamente con signos evidentes de envenenamiento.

Los preparados más populares, hoy en desuso, son el vino de cólquico, el vinagre y el ojmíel, los cuales se empleaban beneficiosamente para aliviar los dolores de la gota, tan difundida en tiempos. El cólquico florece en el otoño; esta floración «a destiempo» debió de atraer la atención de los botánicos, toda vez que el cólquico se conoce desde muy antiguo.

El nombre le viene de la Cólquida, una región caucásica célebre desde la antigüedad por las numerosas plantas venenosas que allí crecían de manera espontánea. Del bulbo, muy profundo, brotan directamente las flores y, en la primavera siguiente, las hojas y las cápsulas que contienen las semillas (frutos).



corydalis

Corydalis solida Sw.

Lugares donde crece

Ocasional, pero a veces forma grupos bastante numerosos en los bosques y en los prados ricos en materia orgánica hasta los 1000 metros de altitud.

Partes útiles

Los tubérculos.

Período de recolección

En primavera, antes de la plena floración, o en otoño.

Conservación

Los tubérculos secos y deshidratados se conservan en bolsitas al abrigo de la humedad.

Propiedades terapéuticas

Sedantes, estimulantes de las secreciones glandulares y narcóticas.

Modo de empleo

Contiene gran número de sustancias activas (alcaloides), por lo que no se puede precisar con exactitud su acción. Cuando se trata con alcaloides, la medicina debe mantener prudencia.

También en este caso hay que prohibir el uso de esta planta, tanto más cuando que existen otras que, con análogas propiedades, son menos peligrosas.

Corydalis es la palabra griega que designa a la alondra, por referencia a la forma de la flor, provista, como las patas del ave, de un espolón bastante largo.

digital

Digitalis purpurea L.

Lugares donde crece

De forma espontánea y esporádica, en los matorrales y en los sitios silvestres y soleados. Cultivada en jardinería.

Partes útiles

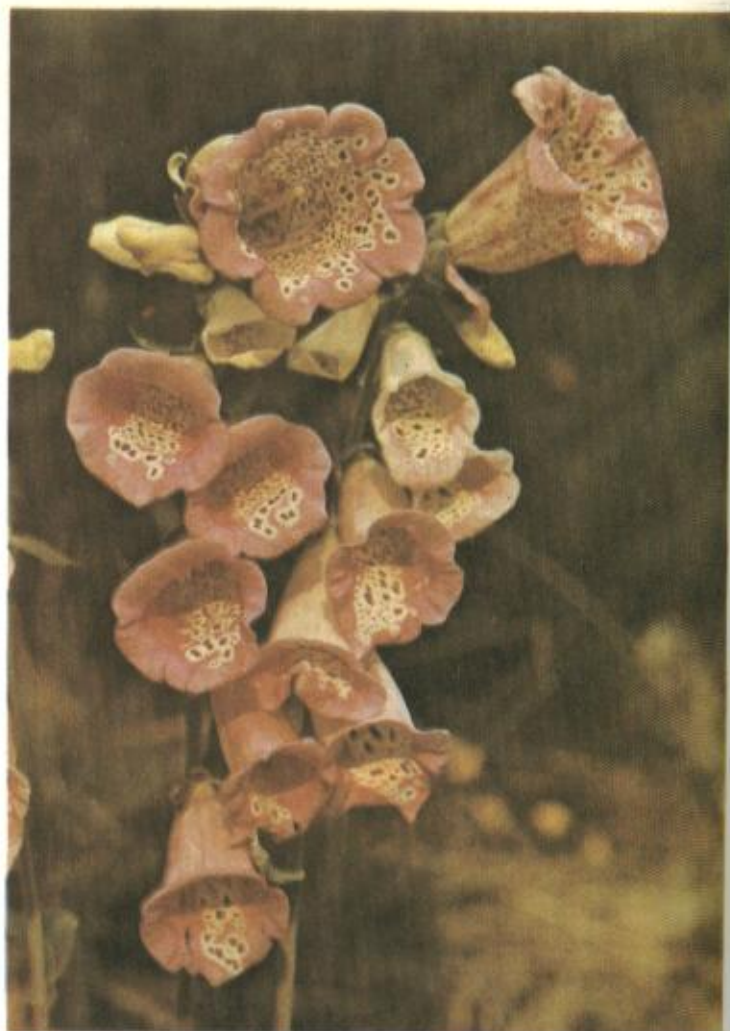
Las hojas.

Período de recolección

En verano, cuando florece.

Conservación

Las hojas se secan con cuidado a la sombra y se conservan en recipientes herméticamente cerrados, resguardados de la luz, el aire y la humedad.



Propiedades terapéuticas

Cardiotónicas (normalizadoras de las funciones cardíacas) y diuréticas (por acción cardíaca indirecta). Es uno de los más importantes medicamentos cardiocinéticos y cardiotónicos, pero presenta algunos aspectos negativos, en primer plano, la acción acumulativa.

Los preparados a base de digital están totalmente desterrados de la medicina popular y casera sea por su toxicidad, por las dificultades intrínsecas de la dosificación de las sustancias activas de la planta o por la intolerancia que presentan algunos individuos.

Las propiedades médicas de la digital se descubrieron en 1785; a partir de entonces se fueron confirmando de modo progresivo sus virtudes.

En 1842 la planta recibió su definitiva aplicación como cardiotónico. Desde aquella fecha fueron innumerables los estudiosos que investigaron sus principios activos, de los que se aisló más de una docena.

La administración de esta planta no está exenta de inconvenientes; el mayor es la dificultad de la eliminación, por el organismo, de los glucósidos y las saponinas que constituyen los principios activos (fenómeno de acumulación), del que en consecuencia pueden seguir inconvenientes muy graves. El envenenamiento agudo con digital es algo bastante raro, pero el envenenamiento crónico es un fenómeno fácil de observar.



brezo

Erica carnea L.

Lugares donde crece

En los bosques calcáreos de las zonas submontañosas y montañosas.

Partes útiles

Las hojas y las sumidades florales.

Período de recolección

En primavera, cuando va a florecer.

Conservación

Se seca al aire y se conserva en bolsitas, libre del polvo.

Propiedades terapéuticas

Notable diurético, antiséptico de las vías urinarias y antirreumático. Se emplea con eficacia en las cistitis, pielonefritis, leucorrea y reumatismo.

Modo de empleo

Cocimiento. Tres o cuatro cucharadas de sumidades florales puestas a hervir, durante pocos minutos, en un litro de agua. Varias tazas al día.

Uso externo - Baño. Hervir un manojito (50 g) en dos o más litros de agua durante algunos minutos. Escurrir bien para sacar el zumo y verter en la bañera, ya preparada. Es eficaz contra los dolores de origen reumático o gotoso.

Cataplasmas. Hechas con la planta fresca triturada. Poner sobre las articulaciones afectadas.

Aceite (Valnet). Sumidades florales secas, 60 g; aceite de oliva, 250 g. Dejar macerar durante quince días en un recipiente cerrado. Agitar enérgicamente de cuando en cuando. Filtrar y conservar en un frasco de vidrio oscuro con cierre hermético. Sirve para masajes contra el erojecimiento de la piel, dermatosis, etc.

fumaria

Fumaria Officinalis L.

Lugares donde crece

De manera espontánea y abundante en los terrenos cultivados y donde se haya removido la tierra recientemente, en los campos, en las viñas, en los bordes de los caminos e incluso en las viejas paredes caídas, desde los llanos hasta las zonas montañosas.

Partes útiles

La parte aérea.

Período de recolección

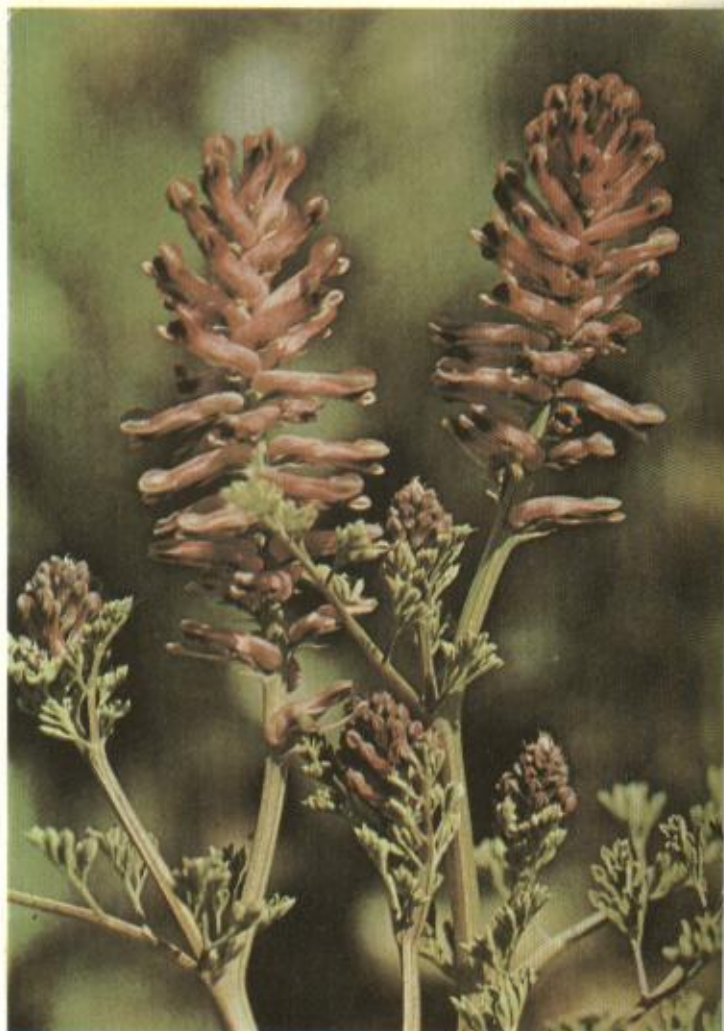
Un poco antes de la plena floración.

Conservación

Se seca a la sombra y se conserva en bolsitas para preservarla del polvo y de la humedad.

Curiosidad

La infusión «de los centenarios» es la que se indica más abajo; se toma una taza al día, antes de acostarse, de forma habitual y sin límite de tiempo.



Propiedades terapéuticas

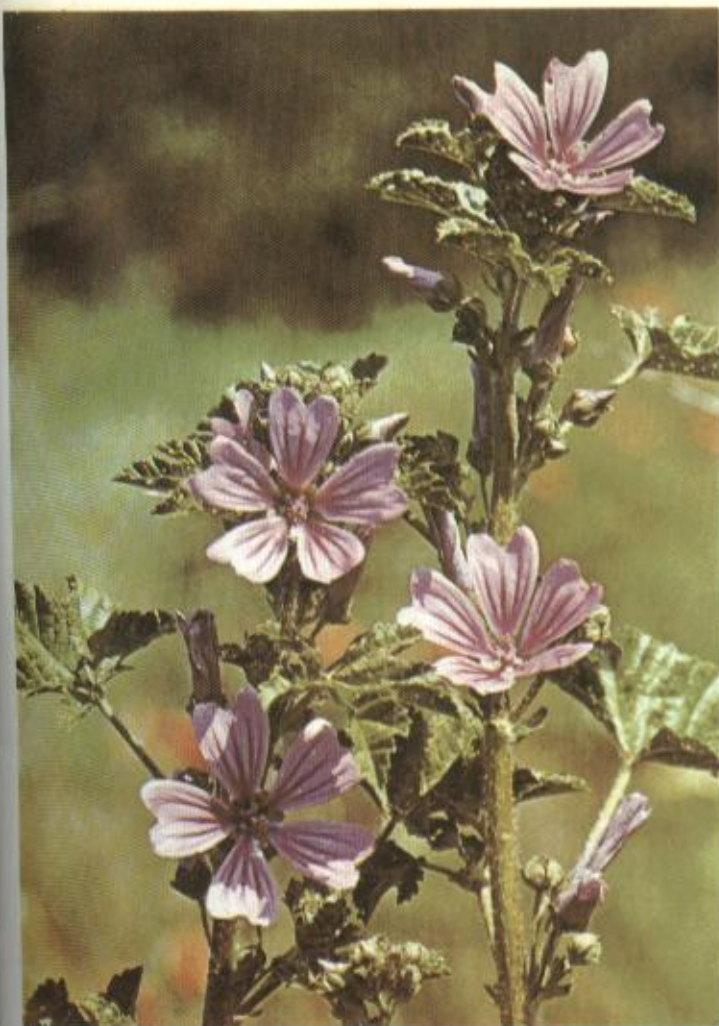
Tónica, antiespasmódica, depurativa, antiplétórica, diurética, desopilante hepática, fluidificadora de la sangre.

Modo de empleo

En su estudio de la planta, el doctor Leclerc observó que su acción varía en consonancia con la duración del tratamiento. El mismo médico hace notar que los preparados a base de esta planta que se toman durante un tiempo reducido (diez días) tienen una acción tónica, hipertensora y estimuladora de la formación de los hematíes (glóbulos rojos); si el tratamiento excede del período indicado, los efectos se invierten: la acción de la planta es hiposténica e hipotensora, produciendo una disminución de los hematíes. Según Leclerc, se debe tener en cuenta este fenómeno al emplear la planta, haciéndolo según la terapéutica que se persiga.

Infusión. Poner en infusión durante un cuarto de hora cinco cucharadas de planta seca, desmenuzada, en un litro de agua hirviendo. Tomar de dos a tres tazas al día, antes de las comidas, durante diez días al mes, para combatir la anemia y cuando se requiera una acción tónica (corroborante y tonificante de todo el organismo) y depurativa.

Alcoholaturo. Macerar durante diez días una determinada cantidad de planta fresca, en la misma cantidad de alcohol de 70°. Tomar 15/20 gotas, antes de las comidas, con un poco de agua y durante diez días. Se puede volver a hacer esta cura al mes siguiente. Iguales indicaciones que para la infusión.



malva

malva silvestris

Lugares donde crece

Planta anual o bienal que se encuentra casi en todas partes desde la zona mediterránea a las submontañas. Le gustan los terrenos fértiles y ricos en humus. Se la encuentra también en las proximidades de los pueblos, de las cuadras, establos, etc., e incluso entre los escombros.

Partes útiles

Las flores, las hojas y la raíz.

Período de recolección

Las flores se recolectan antes de la floración; las hojas, durante la floración, y la raíz, en otoño.

Conservación

Tanto las hojas como las flores, pero sobre todo éstas, se secan rápidamente a la sombra y se preservan luego del aire y de la luz en recipientes cerrados. Después de la recolección, las raíces se parten por la mitad, se secan y se conservan en bolsitas de papel o de tela, guardadas en sitio seco.

Propiedades terapéuticas

Emoliente por excelencia en todos los procesos inflamatorios, laxante, refrescante, béquica (calma la tos), balsámica en los catarros de las vías respiratorias, calmante en las estomatitis, colitis y enterocolitis. Uso externo: emoliente, hidratante de la piel, colutorio en las afecciones inflamatorias de la cavidad bucal (gingivitis, aftas, etc.); abscesos, forúnculos; irrigaciones vaginales en los estados inflamatorios e irritaciones.

Modo de empleo

Cocimiento. Hervir, durante un cuarto de hora, tres puñados de hojas y flores, en un litro de agua; tomar de dos a tres tazas al día. (Estreñimiento.)

Infusión. Una cucharada de flores o dos de hojas por cada taza de agua caliente. Dejar reposar durante un cuarto de hora. Beber, tibia, cuatro o cinco veces al día. (Pectoral.)

Extracto fluido. 5-20 g al día en agua o leche. En la práctica una cucharadita de café de extracto fluido en cualquier líquido, tres o cuatro veces al día.

Vino. 50 g de flores, maceradas diez días en un litro de vino generoso. Tres a cinco copitas al día.

Infusión en leche. Para aumentar el poder emoliente de la malva en las afecciones de las vías respiratorias, hacer una infusión con 10 g de flores y hojas en 100 g de leche. Tomar por las noches.

Uso externo. Sirven para ello el cocimiento y las infusiones en lavados y aplicaciones externas.

Infusión. Como colutorio en las afecciones bucales, preparar un cocimiento con una cucharada de flores por cada taza de agua. Enjuagarse. También sirve para irrigaciones.

arándano

Vaccinium myrtillus L.

Lugares donde crece

Es común en los bosques y brezales montañosos sin cal.

Partes útiles

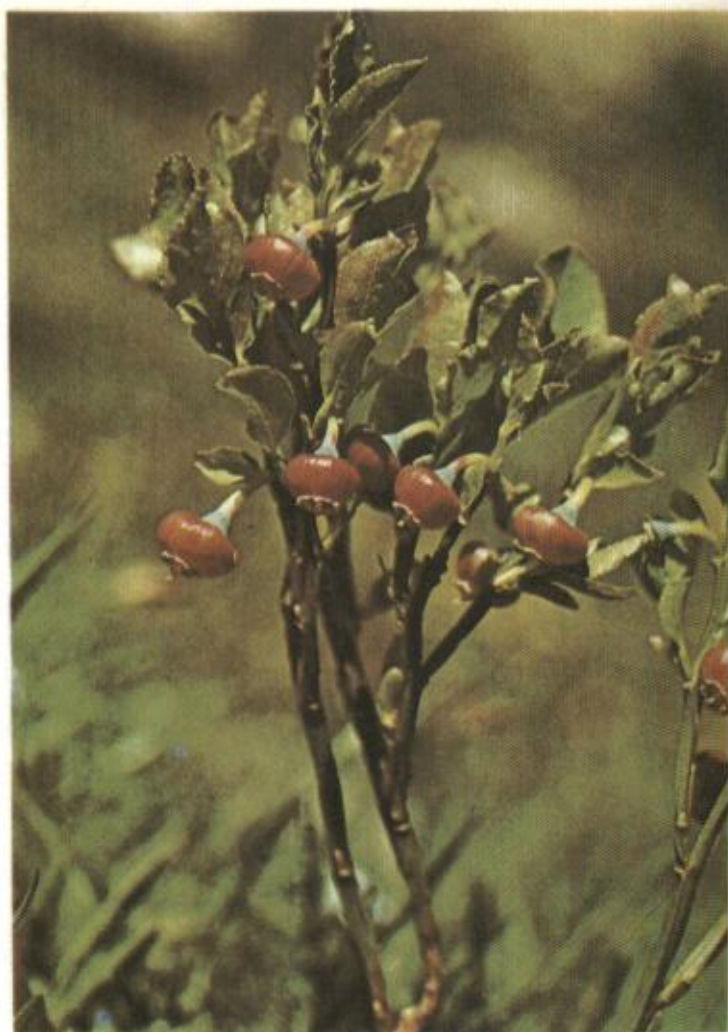
Hojas y frutos.

Período de recolección

Las hojas se cogen en el verano; los frutos a su maduración.

Conservación

Las hojas se secan al sol y se conservan en bolsitas para preservarlas del polvo. Los frutos se pueden consumir frescos y en mermelada o confitura, o secar al sol y guardarlos en cajas, frascos o recipientes de otro tipo, pero mejor de vidrio.



Propiedades terapéuticas

Las hojas son diuréticas, desinfectantes del aparato urinario, astringentes y antidiabéticas. Los frutos, antisépticos, antidiarreicos, eficaces contra la estomatitis aftosa y úlceras membranosas; antihemorrágicos y antihemorroidales. Agudizan la visión nocturna.

Modo de empleo

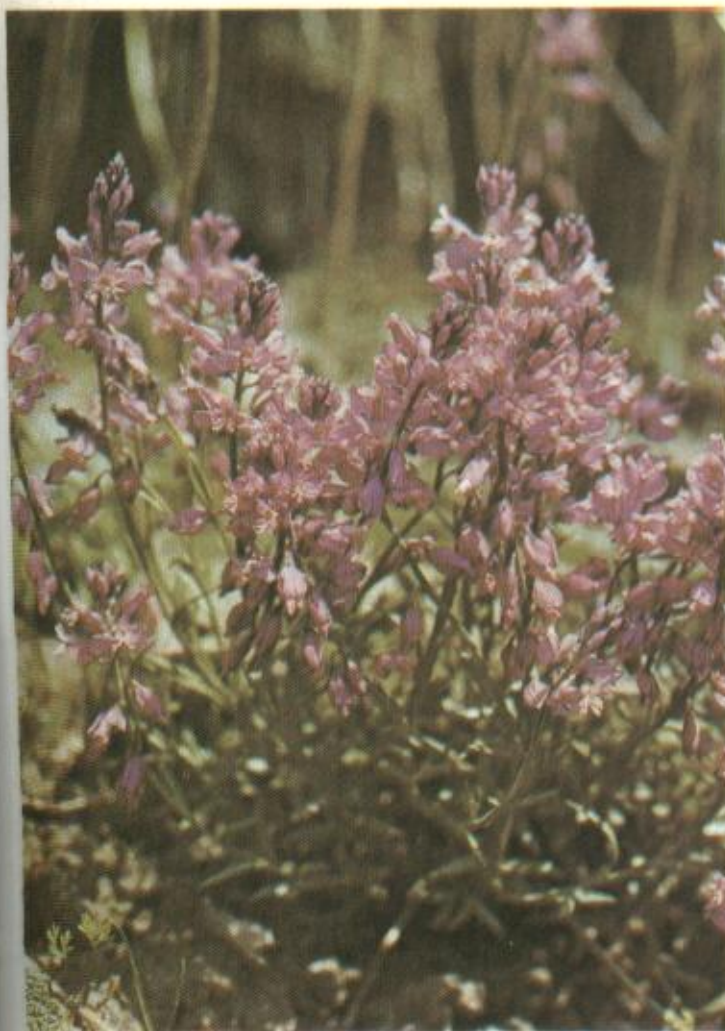
Cocimiento. Hervir durante algunos minutos cuatro o cinco cucharadas de hojas secas, desmenuzadas, en un litro de agua. Dejar reposar hasta que se enfríe y filtrar. Tomar cinco o seis tazas al día en diabetes y cistitis, así como en la enuresis de los niños.

Infusión compuesta (Valnet). Poner en infusión durante diez minutos, en un litro de agua, 30 g de hojas de arándano y 30 g de hojas de fresa silvestre. Tomar cinco o seis tazas al día. Recomendada para los diabéticos.

Tintura. Poner en maceración, durante diez días, 20 g de hojas de arándano secas, desmenuzadas, en 80 g de alcohol de 60°. Tomar 30/40 gotas dos o tres veces al día.

Tintura de frutos. Poner en maceración, durante diez días, 20 g de frutos secos en 180 g de alcohol de 70°. Tomar 20/30 gotas, dos o tres veces al día, con un poco de agua en las diarreas rebeldes y en la disentería.

Vino. Poner bayas de arándano frescas en un vaso de vidrio que se pueda cerrar bien y añadir un tercio de su peso de azúcar, sin aplastar. Cerrar y exponer al sol durante un mes. Filtrar y tomar a copitas. Es un inmejorable antiséptico intestinal y un tónico excelente, para las dispepsias de los ancianos.



polígala

Polygala vulgaris
major L.

Lugares donde crece

En lugares herbáceos, cultivados o baldíos, desde las llanuras hasta las zonas montañosas.

Partes útiles

La raíz.

Período de recolección

En otoño.

Conservación

Se seca al sol y se conserva en tarros cerrados resguardados de la luz y del aire.

Curiosidad

Ya desde la antigüedad se conocía no sólo por las propiedades que se indican, sino también por estimular y favorecer la secreción de leche en las lactantes.

Propiedades terapéuticas

Tónica, expectorante, fluidificadora del catarro bronquial, emenagoga y galactógena.

Modo de empleo

Cocimiento. Hervir durante algunos minutos, en un litro de agua, 50 g de raíz seca. Dejar reposar, tapado, durante media hora. Tomar varias cucharadas al día.

Polvo. Triturar en un mortero, hasta reducirla a polvo muy fino, cierta cantidad de raíces muy limpias y secas. Tomar una cucharadita, dos o tres veces al día, en obleas o con miel o mermelada.

Tintura. Macerar, durante diez días, 20 g de raíz seca, machacada en 80 g de alcohol de 70°. Tomar 20/30 gotas, dos o tres veces al día, con una tisana (por ejemplo, tila o salvia) o diluida en un poco de agua.

Vino. Macerar en frío durante diez días, en un litro de vino blanco generoso de alta graduación alcohólica, 50 g de raíz. Tomar una copita antes de las comidas y otra antes de acostarse, en caliente, añadiendo un clavo (especia) desmenuzado y una brizna de canela; endulzar con miel. (Bronquitis y similares.)

ricino

Ricinus communis

Lugares donde crece

Es silvestre en algunos parajes meridionales y se cultiva como planta ornamental.

Partes útiles

El aceite que se extrae de las semillas.

Período de recolección

En otoño, con la planta ya madura.

Conservación

En saquitos, pero no durante mucho tiempo. Como todas las semillas oleaginosas, se enrancian.



Propiedades terapéuticas

Laxante y purgante.

Modo de empleo

La parte activa son las semillas, que no se utilizan en esta forma, sino en la del aceite que de ellas se extrae por presión en frío.

El albumen de las semillas contiene una cantidad muy notable de aceite fijo (40-45 %) muy graso, que no es otro que el célebre purgante, asociado a menudo a los recuerdos más desagradables de la infancia. El tegumento que envuelve las semillas contiene una toxialbúmina (ricina) y un alcaloide (ricinina) violentamente tóxicos (comparables con la estricnina) que hacen que las semillas sean inutilizables como tales. Se han dado casos de envenenamiento, y muerte incluso, por haber ingerido sólo una o dos semillas de ricino (bastan diez para matar a un hombre y de tres a cuatro para matar a un niño) sea por error o por el absurdo deseo de purgarse. Por supuesto que la torta o parte residual de la estrujadura de las semillas es también totalmente inutilizable para la alimentación animal.

La indicada ricina presenta afinidades de comportamiento con los toxinas de elaboración bacteriana. De hecho, si se les administra en dosis reducidísimas, pero en aumento gradual, produce en los animales inmunidad incluso a las dosis masivas; el suero sanguíneo de estos animales ya inmunizados se puede emplear contra los envenenamientos agudos por ricino.

Se tuvo por planta muy útil, y su cultivo se ha extendido a casi toda la tierra. Parece que el uso principal dado a esta planta en la antigüedad fue el de obtener aceite de las semillas para el alumbrado.

salicaria

Lythrum salicaria L.

Lugares donde crece

De manera espontánea y abundante en los lugares húmedos, junto a las orillas de ríos y arroyos y en los bosques y en los prados.

Partes útiles

Las sumidades florales.

Período de recolección

En el verano, cuando la planta empieza a florecer.

Conservación

Se seca a la sombra y se resguarda en bolsitas del polvo y la humedad.



Propiedades terapéuticas

Antidiarreicas, astringentes, sedantes. Se emplea con eficacia en las hemorragias, disentería, metrorragias, vaginitis (uso externo), en los pruritos de la vulva, úlceras varicosas y en algunas dermatosis, como el eczema y el intertrigo.

Modo de empleo

Polvo. Triturar en un mortero, o por otro procedimiento análogo, cierta cantidad de sumidades florales, hasta obtener polvo. Tomar de dos a tres cucharaditas a lo largo del día, en obleas, mermelada o miel.

Infusión. Verter un litro de agua hirviendo sobre un manojo de sumidades florales secas, desmenuzadas. Dejar reposar, tapado, durante media hora. Tomar cuatro tacitas al día, en las diarreas rebeldes y en la disentería.

Tintura. Macerar, durante diez días, 20 g de planta seca desmenuzada en 80 g de alcohol de 60°. Tomar 30:40 gotas al día, con una tisana o con un poco de agua.

Jarabe. Macerar durante veinticuatro horas, en el agua que sea suficiente, 150 g de sumidades florales desmenuzadas. Escurrir, filtrar y añadir 1000 g de jarabe simple y calentarlo otra vez hasta que la consistencia sea siruposa. Tomar de 50 a 100 g al día en las enteritis de los lactantes. (Leclerc.)

Uso externo. Hacer un cocimiento, bastante concentrado, con dos manojos de planta seca, desmenuzada, en un litro de agua, dejando hervir durante 20/30 minutos a fuego lento. Colar. Emplear en lavativas o compresas, según los casos antes indicados. El polvo se usa también con eficacia en dichos casos en forma de pulverizaciones.

pimpinela mayor

Sanguisorba officinalis L.

Lugares donde crece

Es espontánea y abundante en los prados húmedos.

Partes útiles

Toda la planta.

Período de recolección

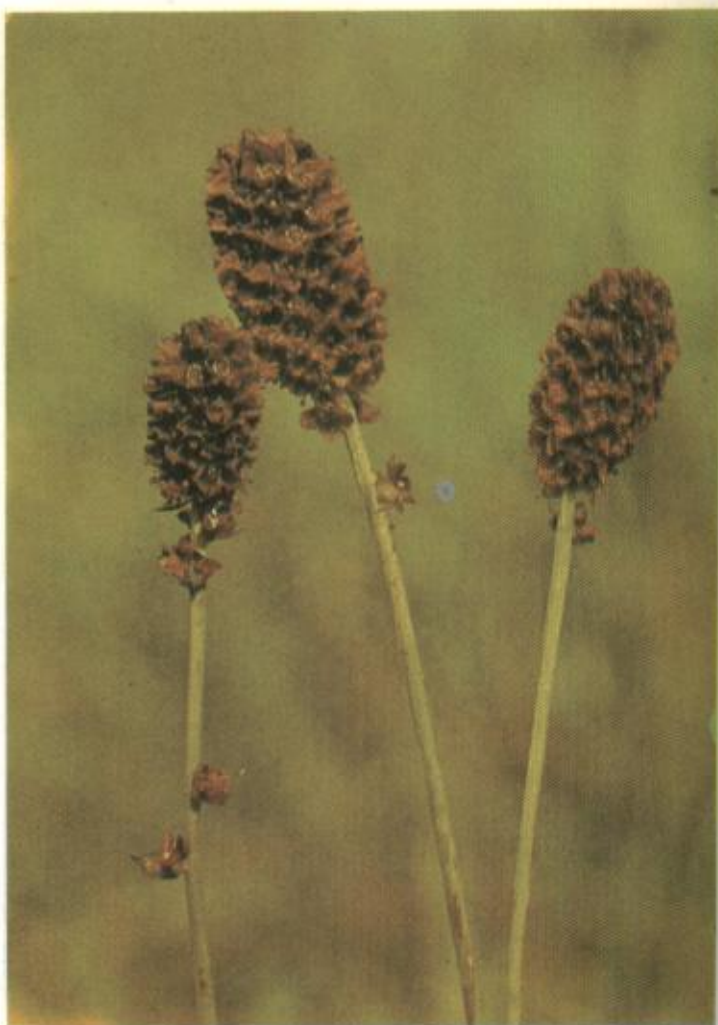
En el verano, hasta el otoño.

Conservación

Se seca a la sombra y se conserva al abrigo del polvo.

Curiosidad

Tanto esta planta como la Pimpinella sanguisorba L. se consumen frescas para dar sabor a las ensaladas. Su sabor recuerda al del cohombro.



Propiedades terapéuticas

Planta muy valiosa por sus propiedades astringentes. Se emplea contra la hematuria (sangre en la orina), los esputos sanguíneos, la metrorragia, hemorroides, diarreas y disentería. Es también anticatarral y carminativa (inhibe y expelle los gases del tubo digestivo).

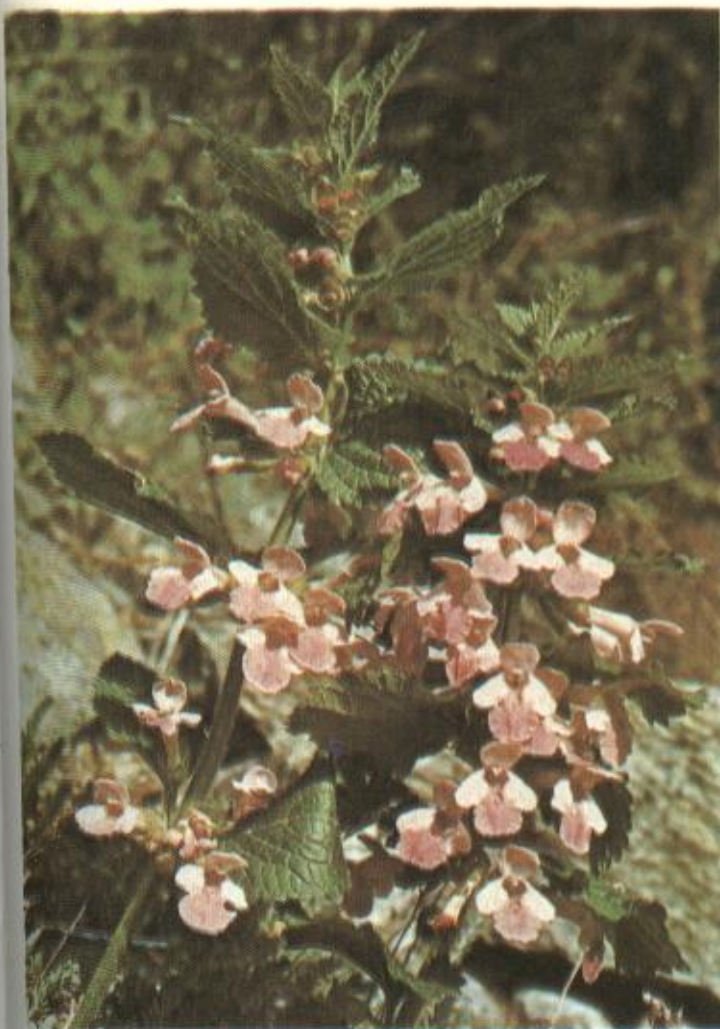
Modo de empleo

Infusión. Una cucharadita de planta seca desmenuzada puesta en infusión durante un cuarto de hora en una taza de agua hirviendo. Tomar dos tazas al día.

Extracto alcohólico. Macerar durante diez días planta fresca y alcohol puro de 95° a partes iguales. Filtrar. Tomar 30/40 gotas tres o cuatro veces al día diluidas en una tisana o limonada.

Maceración. Macerar durante dos o tres horas una buena cucharadita de hojas muy trituradas en un vaso de agua fría. Tomar dos vasos al día.

Cocimiento. Hervir durante algunos minutos dos cucharaditas de planta seca desmenuzada en una taza de agua. Tomar a cucharadas cada media hora como antihemorrágico.



toronjil silvestre

*Melittis
melissophyllum L.*

Lugares donde crece

Espontánea en los sitios incultos, frescos y húmedos y, a menudo, en los matorrales.

Partes útiles

Las sumidades florales.

Período de recolección

Desde la primavera avanzada, algo antes de la plena floración.

Conservación

Se seca con cuidado, formando una capa fina, en un sitio ventilado y a la sombra. Se conserva en recipientes cerrados, al abrigo de la luz y del aire.

Curiosidad

La planta fresca es poco menos que inactiva. Durante el proceso de secado se forma, por escisión de un glucósido, la «cumarina», sustancia que confiere a la planta las propiedades abajo indicadas.

Propiedades terapéuticas

Antiespasmódico, sedativo del simpático, suave hipnótico, apto para combatir los insomnios nerviosos de ancianos y niños. Diurético y clarificador de la orina. Ligero antiséptico renal. Sobre todo en los países del norte de Europa, se aprovecha el grato perfume a limón para hacer infusiones que se añaden al té.

Modo de empleo

Infusión. Una cucharada mediana de sumidades florales machacadas en una taza de agua hirviendo: dos o tres tazas al día. Es caso de insomnio, tomar una taza antes de acostarse, endulzando con miel.

Tintura. Macerar durante una semana 20 g de sumidades florales en 80 g de alcohol de 60°. De 15 a 20 gotas dos veces al día en una tisana o con agua. Este preparado sirve para mejorar la digestión retardada o irregular por causa de alteraciones nerviosas.

eupatorio

*Eupatorium
cannabinum* L.

Lugares donde crece

De forma espontánea y común en los bosques húmedos.

Partes útiles

La raíz y las hojas.

Período de recolección

La raíz se recoge en otoño; y las hojas, en verano.

Conservación

La raíz se seca al sol, y las hojas, a la sombra. Conservarlas en bolsitas al abrigo del polvo y de la humedad.

Curiosidad

La planta está dedicada a Mitrídates Eupator, rey del Ponto, que descubrió sus virtudes medicinales.



Propiedades terapéuticas

Amargo-digestivas, algo laxantes, colagogas y diuréticas.

Modo de empleo

Cocimiento. Una porción de hojas secas, trituradas, puestas a hervir en medio litro de agua, hasta reducción a unos 300 g. Beber a copitas a lo largo del día como diurético, colagogo y aperitivo.

Infusión. Poner en infusión, durante media hora, una cucharadita de café de raíz desmenuzada, en una taza de agua hirviendo. Laxante y estimulante hepato-biliar.

Tintura. Macerar, durante diez días, 20 g de hojas secas, desmenuzadas, en 80 g de alcohol de 60°. Tomar de 20 a 30 gotas dos o tres veces al día.

Vino. Macerar, durante diez días, 50 g de hojas secas, desmenuzadas, en un litro de vino blanco seco y de buena graduación alcohólica. Tomar dos o tres copitas al día.



hiedra terrestre

Glechoma hederacea L.

Lugares donde crece

De forma espontánea y abundante al pie de los muros y de las arboledas, en los llanos de los bosques, en los prados y entre los matorrales.

Partes útiles

Hojas y sumidades florales.

Período de recolección

En primavera se recogen las sumidades florales y a continuación las hojas.

Conservación

Secadas a la sombra, se preservan del polvo en bolsitas.

Propiedades terapéuticas

Béquicas (calman la tos), antiespasmódicas, tónicas y estimulantes del aparato respiratorio, fluidificantes de las secreciones de las mucosas broncopulmonares. Por consiguiente, la planta se prescribe en las afecciones pulmonares (agudas o crónicas y con o sin catarro) y en toses de cualquier naturaleza.

Modo de empleo

Infusión. Verter un litro de agua hirviendo sobre un puñado de hojas y de sumidades florales, secas y desmenuzadas, y dejar en infusión durante media hora. Tomar a tacitas en la bronquitis, el catarro y las toses.

Zumo. Picar en un mortero cierta cantidad de planta fresca, hasta reducirla a pasta. Poner en una tela fuerte y exprimir, por torsión, el zumo. Tomar éste puro, dos o tres cucharadas al día.

Jarabe. Obtenido el zumo según lo arriba indicado, añadir la misma cantidad en peso de azúcar. Tomar a cucharaditas, hasta un máximo de 50 g al día.

Tintura. Macerar, durante diez días, 20 g de planta seca, muy desmenuzada, en 80 g de alcohol de 60°. Tomar 20 gotas, dos veces al día.

Alcoholaturo. Macerar durante algunos días cierta cantidad de hojas o sumidades florales, en la misma cantidad en peso de alcohol. Filtrar. Tomar dos cucharaditas de las de café al día.

Infusión compuesta. Hiedra terrestre, 30 g; sumidades florales, 30 g; raíz de helenio (*Inula helenium*), 30 g. Verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharada de postre de esta mezcla y dejar en infusión durante diez minutos. Tres tazas al día entre las comidas en casos de cistitis, asma y bronquitis. (Valnet)

díctamo blanco

Dictamnus albus L.

Lugares donde crece

En matorrales y vertientes soleadas.

Partes útiles

Las sumidades florales y la corteza de la raíz.

Período de recolección

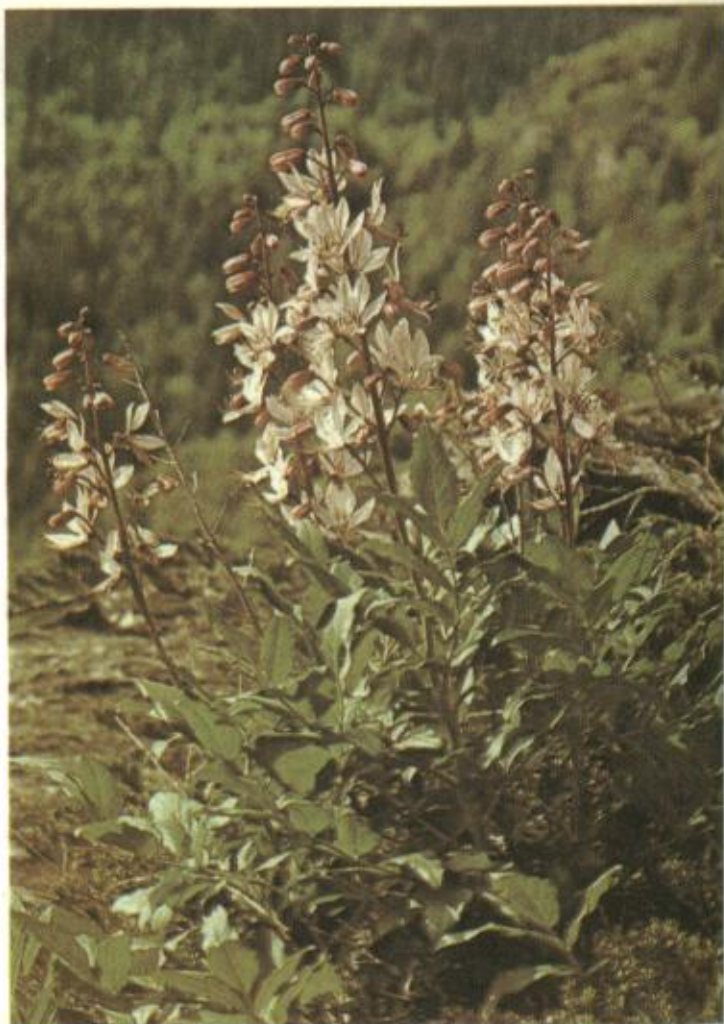
Las sumidades se recolectan cuando las flores están en capullo. Las raíces se extraen después de la floración.

Conservación

Las flores se secan a la sombra y se guardan en tarros o cajas con cierre hermético. La corteza se seca en seguida al aire y se conserva en recipientes también herméticamente cerrados.

Curiosidad

Es una planta muy aromática; si se le acerca una llama a la planta en flor, en una cálida tarde de verano, la esencia que exhala quizá se incendia, por su condición de aceite volátil.



Propiedades terapéuticas

Antiespasmódicas, estomacales, vermífugas, tónico intestinales, emenagogas, galactógenas; combate la leucorrea.

Modo de empleo

Infusión. 20 g de corteza de la raíz en infusión durante diez minutos en un litro de agua. Tres tazas al día.

Tintura. Macerar durante diez días 10 g de corteza en 90 g de alcohol de 70°. Tomar de 20 a 40 gotas dos o tres veces al día en una tisana caliente.

Vino - Tónico digestivo. Macerar durante diez días 30 g de corteza de la raíz en un litro de vino blanco seco licoroso. Filtrar y tomar una copita después de las comidas.

maíz común

Zea mays L.

Lugares donde crece

Muy cultivado para la alimentación. Introducido en Europa después del descubrimiento de América.

Partes útiles

Las barbas o cabellera.

Período de recolección

Durante la floración (junio-julio). Los estigmas (barbas) que se recogen ya en la maduración, es decir, durante el despanochado, son mucho menos eficaces.

Conservación

Después de la recolección se secan con mucho cuidado a la sombra y se guardan libres de la humedad en recipientes bien cerrados.



Propiedades terapéuticas

Es uno de los mejores diuréticos conocidos. Es sedante de las vías urinarias y elimina los oxalatos, fosfatos y uratos, por lo que está indicado en la litiasis urinaria (cálculos), cistitis y oliguria (disminución de la cantidad de orina) de los enfermos cardíacos y en las nefritis en general. Es también un fludificante biliar además de colágeno y colerético (favorece la expulsión de la bilis.)

Modo de empleo

Infusión. Un puñado de estigmas secos en infusión durante algunos minutos, en un litro de agua hervida. Tomar tres o cuatro tazas, o más, al día.

Cocimiento. Una cucharadita de «barbas», muy desmenuzadas, puestas a hervir durante unos minutos en una taza de agua. Tomar en dos veces, antes de las comidas. Aumenta la cantidad de orina.

Tintura. Macerar, durante diez días, 20 g de «barbas» secas, desmenuzadas, en 80 g de alcohol de 60°. Tomar tres cuartos de cucharadita o más (hasta dos cucharadas) durante el día, diluidas en alguna tisana o en agua.

Extracto fluido (en farmacias). De 3 a 10 g al día.

Jarabe (en farmacias). Preparar con 25 g de extracto fluido y 975 g de jarabe sencillo. De tres a cuatro cucharadas al día. (Leclerc, Valnet y otros.)

Como ya se dijo, es uno de los mejores diuréticos en cuanto a eficacia y tolerancia individual, además de que no crea hábito, por lo que se puede tomar sin inconveniente durante largos períodos.

malva silvestre

Malva alcea L.

Lugares donde crece

En los matorrales y setos de los terrenos incultos, al borde de los caminos y en los sitios ricos en abonos nitrogenados.

Partes útiles

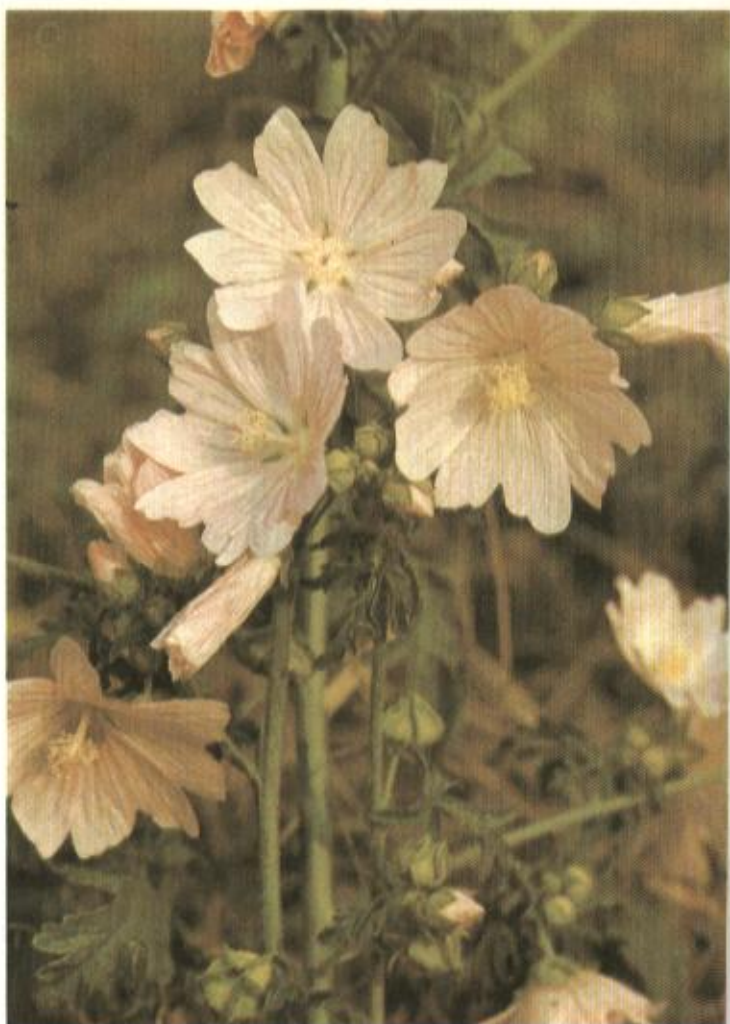
Las flores.

Período de recolección

En verano, durante la floración.

Conservación

Se secan a la sombra y se conservan cuidadosamente libres del polvo, de la humedad y del aire.



Propiedades terapéuticas

Sedativo del aparato respiratorio, emoliente, laxante; para uso externo, antiflogístico de la piel y de las cavidades accesibles (antiinflamatorio).

Modo de empleo

Infusión. Poner en infusión durante unos minutos una cucharada de flores secas desmenuzadas en una taza de agua hirviendo. Tres o cuatro tazas al día, endulzadas con miel, en las enfermedades del árbol respiratorio.

Cocimiento. Hervir durante cinco minutos, en una cantidad de agua equivalente a dos tacitas de las de té, dos cucharadas soperas de flores secas. En las afecciones bronquiales, beber a lo largo del día, y por la mañana, si se desea obtener efectos laxantes.

Para otros preparados, ver Malva.

Uso externo - Infusión. Tres puñados de flores durante un cuarto de hora en un litro de agua hirviendo. Sirve para lavados cuando se tiene la piel enrojecida e inflamada; como colutorio (lavados o enjuagues), en las inflamaciones de la boca, de las encías, de la lengua, etc.; para clísteres, en las enteritis y cólicos intestinales.

Baños. Un óptimo baño, que calma la excitación nerviosa y el cansancio diarios, se obtiene así: hervir durante diez o quince minutos 50 g de flores secas en dos o tres litros de agua, que se añadirá al agua de la bañera, en la que se permanece un cuarto de hora por lo menos. Se obtiene el mismo efecto con largos pediluvios nocturnos.



gatuña

Ononis spinosa L.

Lugares donde crece

Espontánea en los terrenos sin cultivar y pedregosos, al lado de los caminos y en los pastizales.

Partes útiles

La raíz.

Período de recolección

En otoño.

Conservación

La raíz se seca al sol después de reducirla a trocitos de tamaño adecuado, y se conserva en bolsitas para resguardarla del polvo y la humedad.

Propiedades terapéuticas

Se la conoce desde la antigüedad como eficaz diurético y antiinflamatorio de las vías urinarias, por lo que se aconseja su uso contra la retención de orina, ascitis, nefritis, cistitis y cálculos biliares o renales. El alto poder diurético y, por tanto, depurativo de la planta hace que sea útil en las afecciones reumáticas y en algunos tipos de dermatitis.

Modo de empleo

Cocimiento. Verter un litro de agua fría sobre 50 g de raíz seca, desmenuzada. Llevar a ebullición. Dejar reposar hasta que se enfríe. Tomar cuatro o cinco tacitas espaciadas, al día.

Maceración. Verter un litro de agua fría sobre 60 g de raíz seca, desmenuzada, y dejar reposar durante doce horas. Tomar cuatro o cinco tacitas (incluso hasta siete u ocho) a lo largo del día.

Polvo. Machacar en un mortero, hasta que quede un polvo muy fino, cierta cantidad de raíz seca. Tomar de media a una y media cucharaditas al día, con mermelada o miel, o en obleas.

Vino. Macerar, durante diez días, 50 g de raíz seca desmenuzada en un litro de vino blanco seco. Colar y tomar tres o cuatro copas, espaciadas, al día.

Cocimiento compuesto (Leclerc). Hervir 20 g de raíz seca, desmenuzada, en un litro de agua, hasta que quede reducida a un cuarto de litro. Hacer una infusión de 5 g de semillas de hinojo con este cocimiento, hirviendo durante cinco minutos. Colar y tomar todo el cocimiento a lo largo del día; endulzar con miel.

orégano

Origanum vulgare L.

Lugares donde crece

Común en los terrenos baldíos secos y soleados, entre las piedras, y al pie de los muros.

Partes útiles

Las sumidades florales.

Período de recolección

Principios del verano.

Conservación

Secado a la sombra, se conserva a resguardo del polvo y la humedad en recipientes bien cerrados.



Propiedades terapéuticas

Digestivo, carminativo (reduce y expulsa los gases intestinales); expectorante en el catarro bronquial; antiséptico (desinfectante) de las vías respiratorias; sedante (al principio excita, pero luego calma) del sistema nervioso y antiespasmódico. Se prescribe contra las alteraciones estomacales, bronquitis, asma y, en uso externo, contra los dolores reumáticos agudos o crónicos y en los musculares.

Modo de empleo

Infusión. Verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharadita de sumidades secas, desmenuzadas. Dejar reposar durante diez minutos. Tomar una taza durante las comidas principales o después de ellas.
Polvo. Reducir a polvo muy fino en un mortero cierta cantidad de sumidades secas. Tomar de media a una cucharadita, dos o tres veces al día, en obleas o con miel o mermelada.

Tintura. Macerar, durante diez días, 20 g de sumidades secas en 80 g de alcohol de 70°. Tomar 40/50 gotas, dos veces al día.

Vino. Macerar en un litro de vino blanco seco generoso 50 g de sumidades florales secas, durante doce días. Tomar dos o tres copitas al día.

Esencia (en herbolarios). Tomar cinco o seis gotas, con un poco de azúcar, dos o tres veces al día.

Uso externo. Esencia de orégano, 5 g; esencia de romero, 5 g; alcohol de 60° (o un buen aguardiente), 90 g. Friccionar las partes que lo necesiten.

Baños. Dos o tres manojos grandes de sumidades florales puestas a hervir, durante algunos minutos, en dos litros de agua. Dejar reposar durante media hora. Verter en el baño, ya preparado.



melocotono- nero

Persica vulgaris Miller

Lugares donde crece
Muy cultivado.

Partes útiles
Las hojas, las flores y, por supuesto, los frutos.

Período de recolección
Las hojas se recogen en junio y julio y las flores, estando aún en capullo, en abril-mayo; los frutos se recolectan cuando ya están maduros. Estas indicaciones tienen carácter general, pues estos períodos varían mucho según las variedades y razas, tempranas o tardías, etc.

Conservación
Las hojas se secan a la sombra y se conservan en bolsitas. Las flores se secan al aire y se guardan en recipientes con cierre hermético.

Propiedades terapéuticas

Las hojas son amargo-tónico-digestivas, diaforéticas (estimulan la sudoración) y purgantes. Las flores son laxantes, sedativas y sudoríficas.

Modo de empleo

Infusión. Verter medio litro de agua hirviendo sobre una porción de hojas secas. Dejar en reposo, tapado, diez minutos y filtrar. Tomar de cuatro a cinco tacitas al día. Sudorífica y laxante.

Infusión. Verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharadita de flores secas. Dejar en reposo diez minutos y filtrar. Tomar una o dos tacitas al día. Si en esta infusión se disuelven 100 g de azúcar, se obtiene un jarabe muy del agrado de los niños, a los que se les dará a cucharadas para combatir el estreñimiento.

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de flores secas desmenuzadas en 80 g de alcohol de 60°. Tomar 20/30 gotas dos veces al día con un poco de agua o en una tisana.

Infusión compuesta. Verter en 750 g de agua hirviendo dos cucharadas de flores secas y tres de flores de ortiga secas desmenuzadas y dejar macerar hasta que se enfríe. Filtrar y beber cuatro o cinco tacitas al día contra las úlceras duodenales.

grosellero rojo

Ribes rubrum L.

Lugares donde crece

De manera espontánea en los terrenos secos y pedregosos y en los matorrales de las zonas submontañosas.

Partes útiles

Los frutos.

Período de recolección

En verano, cuando están maduros.

Conservación

Se consumen frescos o en mermeladas y similares. En Europa central se secan al horno para conservarlos.



Propiedades terapéuticas

Es refrescante, emoliente, vitamínico y laxante. El jarabe se emplea también para corregir el sabor de los preparados farmacéuticos desagradables. Los frutos se comen tal como se cogen de la planta con un poco de azúcar; si se comen antes de las comidas, estimulan el apetito, mientras que como postre favorecen la digestión y actúan como laxante.

El zumo fresco tiene propiedades diuréticas; mezclado con agua es un medio óptimo para calmar la sed de los enfermos y personas calenturientas.

El jarabe se prepara pasando los frutos por el tamiz para quitarles las semillitas. Se añade un kilogramo del zumo así obtenido a uno y medio kilogramos de azúcar. Disolver en caliente y dejar espesar hasta que «haga hilos».

Como bebida refrescante contra la sed, añadir al jarabe tres o cuatro veces su volumen de agua. Una mezcla de zumo fresco, zumo de limón y agua, a partes iguales, sirve también para hacer gargarismos en las afecciones de garganta y en las aftas.

Gelatina. Tamizar los frutos o ponerlos en una tela fuerte y exprimir por torsión. Al zumo así obtenido, añadir igual peso de azúcar y disolver en caliente, quitando la espuma. Hervir durante un cuarto de hora. Una cucharada de esta gelatina diluida en un cocimiento de cebada alivia la disentería y las diarreas crónicas.



saponaria

Saponaria officinalis L.

Lugares donde crece

Espontánea junto a las acequias y los caminos, y en matorrales y terrenos incultos.

Partes útiles

Las hojas y las raíces.

Período de recolección

Durante el verano, cuando la planta está a punto de florecer, se cogen las hojas; y las raíces y el rizoma avanzado el verano y el otoño.

Conservación

Después de secarlas a la sombra, las raíces se guardan en bolsitas al abrigo del polvo y de la humedad. Las hojas se secan a la sombra y se conservan en recipientes rígidos cerrados.

Curiosidad

Las sumidades florales se utilizaban antaño, e incluso en tiempos no lejanos, en lugar del jabón para lavar prendas delicadas que pudieran perder el color.

Propiedades terapéuticas

Es buen depurativo y diurético, además de diaforético (que hace sudar) y vermífugo. Se emplea, pues, en las afecciones reumáticas y la gota, en las dermatosis y en las afecciones de la boca (aftas, anginas, etc.). Los antiguos médicos árabes recetaban los preparados a base de saponaria contra la lepra, las dermatosis y los tumores. (Leclerc.)

Modo de empleo

Cocimiento. Leclerc sugiere un cocimiento de hojas en una proporción del 5 por 100; es decir, 5 g de hojas hervidas durante muy pocos minutos en 100 g de agua; tomar dos vasos al día. El mismo autor recomienda no dejar macerar las hojas una vez hervidas, sino filtrarlas **inmediatamente**. (Esa maceración podría dar lugar a la formación de sustancias tóxicas.)

Maceración. Macerar en frío durante ocho horas una cucharada de raíz muy desmenuzada (no hojas) en un vaso de agua, que se tomará a lo largo del día en varias veces. (Negri.) Se aconseja prudencia en el uso de la saponaria y no sobrepasar las dosis indicadas, ya que la planta presenta acción hemolítica (destruye los glóbulos rojos).

Para enjuagues de boca y lavados se puede emplear el cocimiento de hojas o bien, el

Cocimiento para uso externo. Hervir durante diez minutos 20 g de raíces en un litro de agua.

siempreviva

Sempervivum tectorum L.

Lugares donde crece

Es espontánea en los sitios con hierba y fisuras de las rocas, desde las costas hasta las zonas montañosas.

Partes útiles

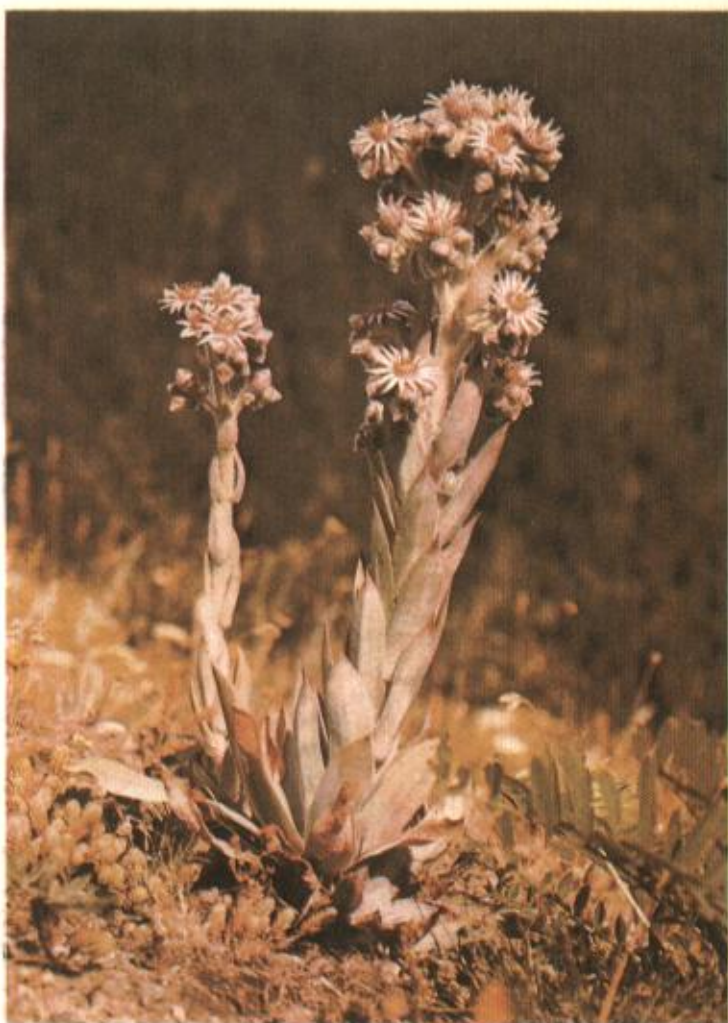
Las hojas frescas.

Período de recolección

Inicios del verano.

Conservación

Sólo se emplean frescas.



Propiedades terapéuticas

Refrescantes y astringentes. Es poco aconsejable el uso interno de esta planta, porque en dosis elevadas puede provocar fenómenos de intolerancia. Se emplea en uso externo para quitar las durezas de los pies, en las quemaduras, aftas bucales y hemorroides.

Modo de empleo

Las hojas estrujadas se aplican sobre verrugas y durezas como emplasto o mezcladas con aceite de ricino. Las cataplasmas de hojas frescas son eficaces en las inflamaciones de todo tipo.

Para gargarismos, en las inflamaciones de la boca o la garganta, se emplea un cocimiento de hojas frescas que se obtiene hirviendo durante algunos minutos 50 g de hojas en medio litro de agua.

Pomada (Debuigne). Exprimir 50 g de zumo de las hojas frescas y unir a 50 g de manteca de cerdo y a 50 g de aceite de almendras dulces. Colocarlo en una ollita y cocer, removiendo, a fuego lento. Dejar enfriar. Esta pomada está indicada para tratar las enfermedades de la piel y los derrames articulares, es decir, el derrame o acumulación de líquido seroso en el interior de una articulación (rodilla, codo, etc.).



sérpol

Thymus serpyllum L.

Lugares donde crece

Muy difundido en vertientes secas y soleadas, pedregales, sitios áridos, pastizales pobres y escombreras.

Partes útiles

La aérea.

Período de recolección

Desde principios de primavera hasta el otoño, según la latitud y la altitud.

Conservación

Se pone a la sombra y se preserva de la humedad, la luz y el aire en recipientes cerrados.

Propiedades terapéuticas

Balsámico, béquico, expectorante, antiséptico, antibiótico, digestivo y aperitivo.

Modo de empleo

Infusión. Poner en una taza de agua hirviendo una cucharadita de planta seca y dejar luego en reposo durante cinco minutos. Dos o tres tazas al día.

Tintura. Macerar 20 g de planta seca, desmenuzada, en 80 g de alcohol de 70°. Tomar 15/20 gotas, tres veces al día, en una tisana caliente endulzada con miel.

Polvo. Machacar en un mortero u otro instrumento adecuado un poco de planta seca, hasta reducirla a polvo fino. Tomar media cucharadita, dos o tres veces al día, con miel, mermelada o con cualquier otro vehículo.

Esencia. Tomar dos o tres gotas, tres veces al día, en una cucharadita de azúcar, y disolverla en la boca o en una bebida caliente. La esencia se recomienda sobre todo en las afecciones de las vías respiratorias y como calmante de la tos, y también cuando se requiera un poderoso antiséptico de las vías urinarias y del intestino y un reactivador y estimulante de la actividad hepática.

Uso externo. La esencia de sérpol diluida en alcohol en una proporción de 1 a 10 (por ejemplo, una gota de esencia y diez de alcohol) o en partes iguales en aceite de oliva o, mejor, de almendras dulces. Pura, es muy eficaz contra las llagas infectadas, abscesos, quemaduras, úlceras cutáneas y varicosas, muchos tipos de dermatosis y en los dolores de tipo reumático (ciática, artritis, artrosis, lumbago, etc.).

tomillo

Thymus vulgaris L.

Lugares donde crece

Planta espontánea abundante en los lugares áridos, pedregosos y soleados.

Partes útiles

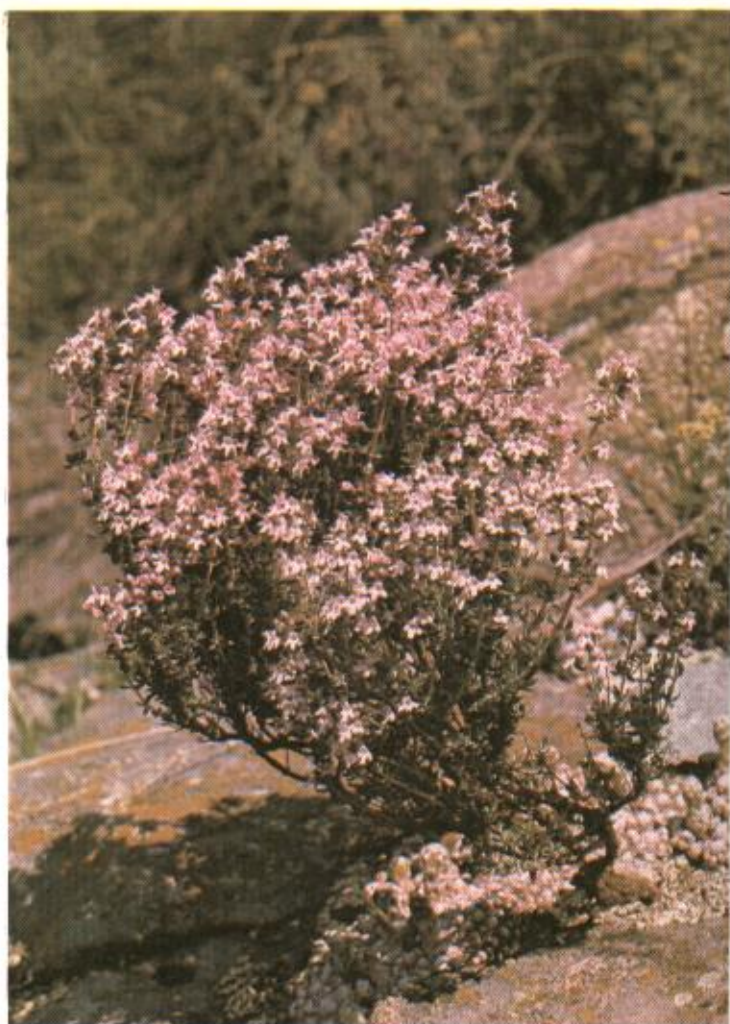
Todas.

Período de recolección

El verano.

Conservación

Se seca a la sombra y se conserva en recipientes, mejor si son herméticos.



Propiedades terapéuticas

Planta muy aromática por su alto contenido aceites esenciales que le hacen ser antiséptica, antipútrida, tónica, estomacal y digestiva, además de antiespasmódica, expectorante y balsámica.

Modo de empleo

Infusión. Poner en infusión durante quince o veinte minutos una buena cucharada sopera de sumidades florales desmenuzadas en un litro de agua. Tomar a tacitas varias veces al día como digestivo. Para lograr estos resultados es oportuno tomar la infusión en ayunas y por lo menos durante tres meses. (Compain.)

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de sumidades florales secas desmenuzadas en 80 g de alcohol de 60°.

Vino. Macerar durante quince días 25 g de sumidades florales secas en un litro de vino blanco seco. Filtrar y tomar una copita después de las comidas como digestivo.

Esencia. Cuatro o cinco gotas, de tres a cinco veces al día, en un terrón de azúcar o en una cucharadita de azúcar molido, o bien mezclada con miel.

Polvo. Triturar hasta reducir a polvo cierta cantidad de hojas secas. Tomar de una a dos cucharaditas al día en obleas o mezclado con miel o mermelada, según se prefiera.

La esencia conserva todas las propiedades de la planta entera, pero es mucho más eficaz y rápida de efectos que los preparados y soluciones hidroalcohólicas ordinarios.



gayuba

*Arctostaphylos
uva-ursi* Spr.

Lugares donde crece

La gayuba crece en los bosques de las zonas montañosas de altitudes medias y, a veces, incluso altas. Prefiere los pinares.

Partes útiles

Las hojas.

Período de recolección

Todo el año.

Conservación

Se seca al sol y se conserva preservándola del polvo y de la humedad.

Curiosidad

Los frutos son comestibles, pero insípidos. Por el contrario, son inmejorables en mermelada.

Gayuba. Detalle de las flores.



Propiedades terapéuticas

La gayuba merece un puesto de honor entre las drogas que actúan sobre el aparato urinario. Es uno de los mejores diuréticos naturales conocidos; a esta propiedad asocia la no menos importante de antiséptico y antibiótico. Por su alto contenido en tanino figura también entre las drogas astringentes. Se prescribe en las inflamaciones de las vías urinarias, incluso purulentas, como la cistitis, pielitis, piuria, blenorragia, etc., y calma la continua necesidad de orinar que producen. También es eficaz en los catarros de la vesícula biliar y en las alteraciones renales, además de en la leucorrea y en la hipersecreción de todo el sistema genitourinario.

Modo de empleo

Polvo. Triturar en un mortero cierta cantidad de hojas secas, hasta reducirlas a polvo muy fino. Tomar de una a tres cucharaditas al día, en obleas o con miel o mermelada.

Cocimiento. Hervir un puñado de hojas secas, desmenuzadas, en un litro de agua, durante diez minutos. (Es mejor macerar en frío durante cuatro o cinco horas en la misma agua, pero antes de hervirla.) Filtrar y tomar dos o tres tazas al día, la primera de ellas en el desayuno.

Extracto fluido (en farmacias). Tomar 20/30 gotas, dos o tres veces al día, en cualquier líquido. Este cocimiento es más eficaz si al término de la ebullición se añade una cucharada de bayas de enebro secas, trituradas. Además de en los casos mencionados, también es eficaz en los cálculos renales y como desinfectante de la vejiga y conductos urinarios.

correhuela

Convolvulus arvensis L.

Lugares donde crece

Espontánea y abundante; tanto, que se puede considerar como mala hierba.

Partes útiles

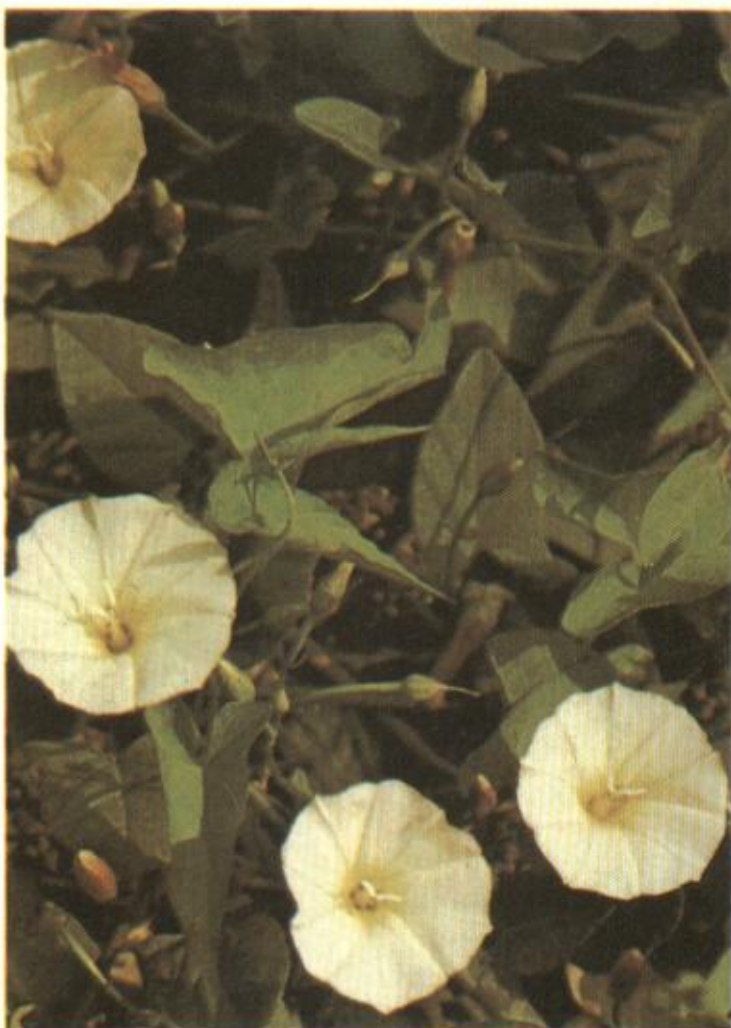
Las raíces y las hojas.

Periodo de recolección

Las raíces se arrancan avanzado el verano y las hojas, en pleno verano.

Conservación

Se secan raíces y hojas a la sombra y se conservan al abrigo del polvo y la humedad.



Propiedades terapéuticas

Las raíces y las hojas son purgantes; aquéllas son además colagogas (facilitan la evacuación de la bilis). Se prescribe en casos de insuficiencia hepático-biliar y en el estreñimiento.

Modo de empleo

Infusión. Verter en un litro de agua 10 g de raíces y hojas secas y dejar en infusión durante quince minutos. Tomar una taza antes de las comidas principales.

Alcoholaturo. Macerar durante diez días cierta cantidad de raíz fresca en la misma cantidad de alcohol de 95°. Filtrar y tomar dos o tres cucharaditas al día en cualquier tisana.

Polvo. Triturar en un mortero un puñado de hojas secas hasta reducirlas a polvo. Tomar de media a dos cucharaditas al día en varias veces.

Polvo - Raíz. Igual que anteriormente, pero tomar de media a una cucharadita al día, también fraccionada en varias veces.

agrimonia

Agrimonia eupatoria L.

Lugares donde crece

Es común en los terrenos herbosos frescos, en los setos y a lo largo de los canales de riego.

Partes útiles

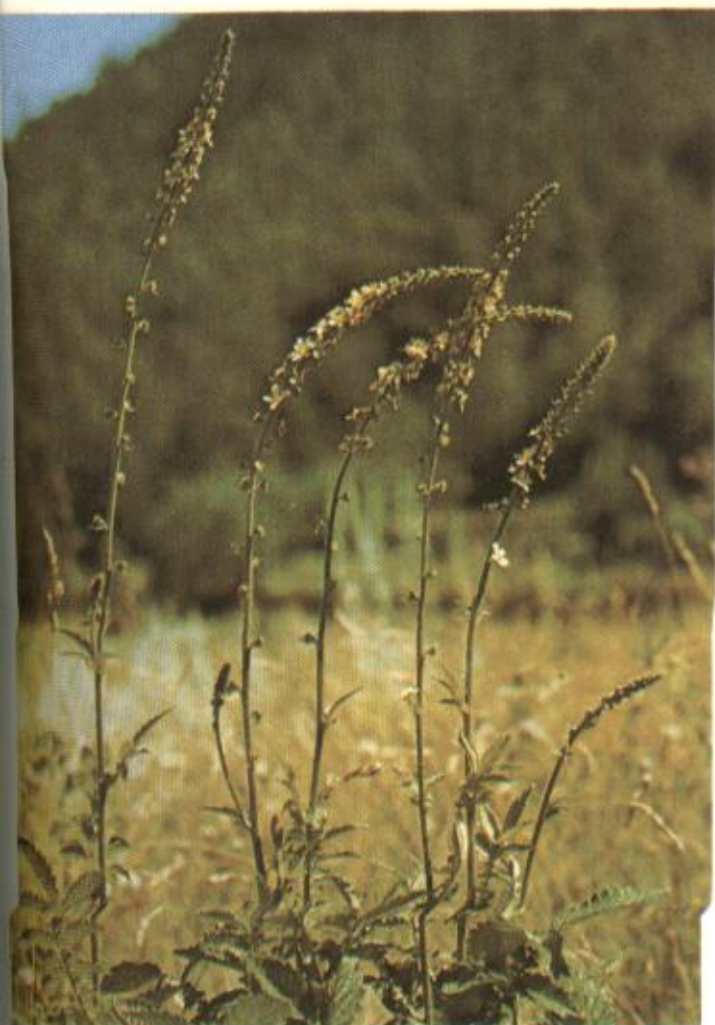
Las hojas

Período de recolección

Las hojas se recogen un poco antes de la floración o en ésta.

Conservación

Se secan a la sombra y se preservan del polvo y de la humedad en bolsitas.



Propiedades terapéuticas

Astringentes, antidiarreicas, descongestionantes, antidiabéticas y cicatrizantes. Se emplean para combatir la diarrea y la disentería y para descongestionar las mucosas del tubo digestivo y de las vías hepatobiliales y renales, así como para disminuir el contenido de glucosa en la sangre.

Modo de empleo

Infusión. Verter un litro de agua hirviendo sobre dos porciones de hojas secas trituradas y tener en infusión durante una hora. Tomar dos o tres tazas al día, alejadas de las comidas.

Cocimiento. Hervir en un litro de agua, durante algunos minutos, 100 g de hojas secas desmenuzadas maceradas. Tomar varias cucharadas al día.

Tintura. Macerar, durante diez días, 30 g de sumidades florales, desmenuzadas, en 120 g de alcohol de 60°. Colar y tomar de una a tres cucharaditas al día con una bebida.

Vino. Macerar, durante diez días, 50 g de hojas secas machacadas en un litro de vino tinto. Filtrar y tomar tres o cuatro copitas al día.

Uso externo. Preparar un cocimiento concentrado hirviendo dos porciones de hojas secas en un litro de agua, hasta que quede reducida a 3/4 de litro. Añadir dos cucharaditas de miel. Hacer gargarismos en las afecciones de la boca y de la garganta. A diario, es una cura preventiva contra el dolor de garganta, y de las anginas en particular.

Vino. Hervir durante algunos minutos, en un litro de vino tinto, 200 g de hojas secas y dejar en infusión hasta que se enfríe. Sirve para lavados de úlceras, varices y llagas de cualquier tipo.

árnica

Arnica montana L.

Lugares donde crece

De manera espontánea en los pastos de alta montaña.

Partes útiles

El rizoma (raíz) y las flores.

Período de recolección

El rizoma se recoge en otoño y las cabezuelas cuando acaban de abrirse, antes de la plena floración.

Conservación

Los rizomas se secan al sol y se conservan en recipientes cerrados. Las flores se secan rápidamente al aire y se conservan en cajitas o recipientes análogos que las preserven de la humedad y de la luz.

Curiosidad

El árnica se conoce también como el tabaco de las montañas. Se fumaban las hojas para aliviar la tos, el catarro y la bronquitis. Hay que usarla sin excederse, sobre todo en uso interno, puesto que puede irritar el tubo digestivo.



Propiedades terapéuticas

En uso interno es un moderador de los reflejos medulares (A. Richaud), anticatarral (sobre todo en los catarros seniles), antiespasmódico y excitante del sistema nervioso y profiláctico contra las fiebres puerperales.

Para uso externo es muy famosa como revulsivo en traumatismos, hematomas, luxaciones y reumatismo, siempre que no exista herida.

Modo de empleo

Uso oral - Tintura. Macerar 10 g de flores secas, machacadas, en 190 g de alcohol de 70°. Diez gotas, dos a tres veces al día, en un poco de agua.

Polvo. Machacar, hasta reducir a polvo, unas flores. Tomar la punta de una cucharilla, dos o tres veces al día, con mermelada, miel u otra sustancia similar.

Infusión. 10 g de flores, en 150 g de agua hirviendo, durante diez minutos. Tomar en tres o cuatro veces durante el día.

Uso externo - Tintura. Macerar durante diez días, 20 g de flores, en 80 g de alcohol de 70°. Exprimir y filtrar. Conservar en una botella de vidrio oscuro. Para compresas, sobre equimosis, distorsiones, etc., diluida en cuatro volúmenes de agua (por ejemplo, una cucharada de tintura «uso externo» y cuatro de agua).

Tintura. 20 g de la tintura anterior, 50 g de glicerina y 60 g de agua. Para aplicaciones externas en traumatismos o análogos.

ajenjo

Artemisia absinthium L.

Lugares donde crece

Es una planta espontánea y abundante en sitios cálidos, soleados y secos hasta los 1600 metros de altitud.

Partes útiles

Hojas y sumidades florales.

Período de recolección

Desde el verano hasta principios del otoño, según las altitudes, y cuando va a florecer.

Conservación

Secar a la sombra y guardarla en bolsitas al resguardo del polvo.

Advertencia

El abuso del ajenjo, o su uso profuso, puede conducir a la epilepsia. Por el contrario, su uso moderado proporciona al organismo los beneficios que se indicarán.



Propiedades terapéuticas

Desde tiempo inmemorial se conocen las propiedades de esta planta. Se ensalzaba sobre todo la de estimular el apetito (aperitiva) y favorecer la digestión (digestiva). Es también emenagoga (favorece la menstruación), febrífuga, estimulante de la formación de glóbulos blancos y rojos, estimulante del hígado y vermífuga.

Modo de empleo

Polvo. Machacar las hojas o las sumidades florales. Tomar de media a una cucharadita para facilitar «tono» al organismo, sobre todo al estómago, con miel o confitura, o en batido. Como vermífugo, doblar la dosis.

Infusión. Tres cucharadas soperas de sumidades, muy desmenuzadas, en un litro de agua hirviendo, durante un cuarto de hora. Dos o tres tazas al día, un poco antes o después de las comidas, según se desee un efecto aperitivo o digestivo.

Tintura. Macerar, durante ocho días, 20 g de sumidades florales desmenuzadas en 80 g de alcohol de 60°. Tomar 20 gotas antes de las comidas.

Vino. Macerar, durante una semana, 30 g de sumidades florales en un litro de vino blanco. Tomar una copita media hora antes de las comidas, como aperitivo, y después de las comidas, como digestivo.

Alcoholaturo. Macerar en frío cierta cantidad de hojas y sumidades florales frescas, en el mismo peso de alcohol, durante ocho días. Colar y conservar en un frasquito con cuentagotas. De 10 a 15 gotas, dos o tres veces al día, en una tisana o mezcladas con agua.

boj

Buxus sempervirens L.

Lugares donde crece

Es espontáneo en los sitios cálidos y secos.

Partes útiles

La corteza y las hojas.

Periodo de recolección

La corteza se desprende en la primavera o el otoño. Las hojas se recogen en otoño e incluso durante todo el año.

Conservación

La corteza se seca al sol y se conserva en bolsitas. Las hojas, secadas a la sombra, se preservan del polvo y de la humedad guardándolas en bolsitas.

Advertencia

Pueden presentarse síntomas de envenenamiento, si las dosis son demasiado abundantes.



Propiedades terapéuticas

Goza fama desde antiguo de febrífugo, antirreumático, sudorífico, colagogo y, en dosis altas, purgante. Se emplea en el reumatismo crónico, artritis y gota. Como febrífugo es eficaz incluso en casos en que la quinina no actúa positivamente, como en las fiebres intermitentes o recurrentes de origen infeccioso, intestinal, hepático o pulmonar. Debe recordarse también por sus propiedades de colagogo y tónico del hígado.

Modo de empleo

Cocimiento. Hervir dos porciones de corteza seca, desmenuzada, en un litro de agua, hasta que se reduzca a 3/4. Tomar a copitas (tres o cuatro al día), endulzando con miel. (Es desagradable.)

Cocimiento - Hojas. Las mismas dosis. Para beber en cuatro o cinco veces a lo largo del día.

Vino. Macerar, durante diez días, 50 g de corteza seca desmenuzada, en un litro de vino blanco o tinto generoso. Filtrar y tomar dos o tres copitas al día.

Polvo - Hojas. Triturar en un mortero (o moler en el molinillo para el café) cierta cantidad de hojas secas, hasta reducir las a polvo muy fino. Tomar de media a una cucharadita al día, con mermelada o con miel.

Tintura. Macerar, durante diez días, 30 g de flores secas desmenuzadas, en 120 g de alcohol de 70°. Tomar 20 gotas, dos o tres veces al día. Se aconseja tomarla en una tisana aromática y muy endulzada.

polígala

Polygala chamaebuxus L.

Lugares donde crece

Espontánea en el sotobosque claro y seco, sobre todo en los bosques de alerces, de la zona alpina.

Partes útiles

La raíz.

Periodo de recolección

A principios de la primavera, cuando la planta está a punto de florecer.

Conservación

Se seca al sol y se conserva en bolsitas, al abrigo de la humedad.

Curiosidad

Tanto esta planta como la *Polygala vulgaris* sustituyen a la *Polygala virginiana*. No sobrepasar las dosis: podría darse lugar a vómitos.

Propiedades terapéuticas

Expectorante del catarro bronquial, béquica (combate la tos) y galactógena (favorece y aumenta la secreción de la leche en las lactantes).

Modo de empleo

Polvo. Pulverizar en un mortero cierta cantidad de raíces. Tomar el polvo en dosis de media cucharadita de las de café, con mermelada o miel, dos veces al día.

Infusión. Poner en infusión durante veinte minutos de una a tres cucharadas de raíz seca machacada en 200 g de agua. Tomar tres tacitas al día.

Hay que abstenerse de tomar este preparado, en los casos de bronquitis, cuando la enfermedad está en su fase aguda; el tratamiento se empezará cuando esté en el período resolutivo.

cuajaleche

Gallium verum L.

Lugares donde crece

De forma espontánea en los prados y pastizales incluso de alta montaña (con sus distintas variedades).

Partes útiles

Las sumidades florales.

Período de recolección

En la primavera o un poco antes de la floración total.

Conservación

Se seca a la sombra y se conserva libre del polvo en bolsitas.

Curiosidad

El «cuajaleche» debe su nombre vulgar a la propiedad de coagular la leche gracias a una enzima especial que contiene. En el pasado los pastores explotaban esta propiedad para la elaboración de quesos.



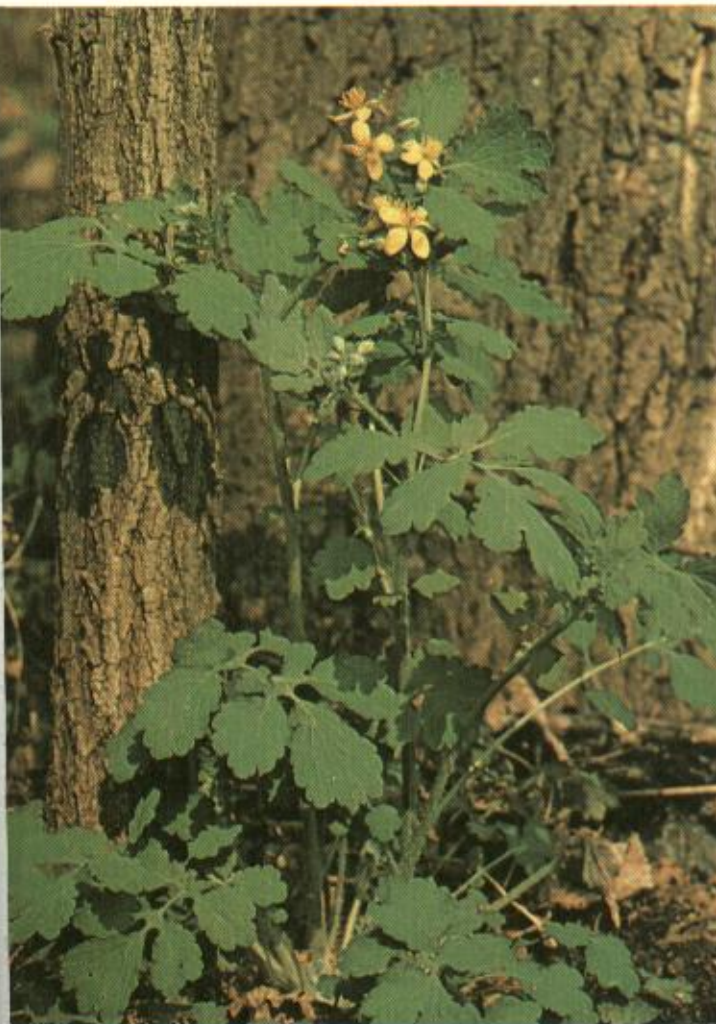
Propiedades terapéuticas

Antiespasmódico en la epilepsia y la histeria (Valnet); eficaz en varias dermatosis, en la escrófula (linfatismo) y, según Leclerc, eficaz para calmar los dolores de las glándulas linfáticas.

Modo de empleo

Infusión. Una cucharada mediana de planta seca, desmenuzada, en una taza de agua hirviendo. Dejar reposar durante media hora. Tomar dos o tres veces al día como antiespasmódico.

Uso externo - Infusión. Dos cucharadas soperas de planta seca, desmenuzada, puesta en infusión durante media hora, en una taza de agua hirviendo. Filtrar y aplicar con una tela empapada en la infusión en las dermatosis y en las ulceraciones de las glándulas superficiales.



celidonia mayor

Chelidonium majus L.

Lugares donde crece

Es bastante común en los setos y matorrales, en los escombros y pedregales, e incluso al pie de los muros de las afueras urbanas.

Partes útiles

Toda la planta.

Período de recolección

De la primavera al verano.

Conservación

Se seca a la sombra, resguardándola en bolsitas del polvo y de la humedad.

Advertencia

En dosis elevadas, esta planta ha de considerarse peligrosa. Emplearla, pues, con moderación y prudencia.

Propiedades terapéuticas

Esta planta, conocida desde muy antiguo y muy empleada en la terapia de las distintas épocas, conoció un período de olvido, del que ahora se recupera con rapidez ganando el terreno perdido. Puede decirse en términos generales que sus principios activos son muy afines con los del opio, por lo que se emplea sobre todo para calmar el dolor. También se usa como antiespasmódico en la angina de pecho, asma, arteriosclerosis y espasmos gástricos y duodenales. En las personas enfermas su efecto narcótico es más marcado.

Modo de empleo

Infusión. Una y media cucharadas de planta seca en infusión, durante diez minutos, en un litro de agua hirviendo. Tomar tres tazas al día, espaciadas de las comidas.

Vino. Macerar, durante diez días, 20 g de planta fresca en un litro de vino blanco. Filtrar y tomar dos o tres copitas al día. Calma los dolores y hace conciliar el sueño a las personas enfermas. Algunos autores la prescriben en la curación de las neoplasias, efecto para el que se llevan a cabo estudios en la actualidad.

Uso externo. Eficaz, lo mismo que el látex de los higos, en la aliminación de verrugas, callos, durezas, etc. Para ello se usa una gota de látex extraído de la planta fresca o de su raíz, que se aplica sobre la excrecencia al menos dos veces al día.

manzanilla

Matricaria chamomilla

Lugares donde crece

Es común del mar a las zonas submontañosas, junto a los caminos rurales y en las zonas cultivadas. En algunas regiones se encuentra con mayor facilidad en los campos cultivados de cereales después de la siega. Muy cultivada.

Partes útiles

Las flores se recogen en la floración o, mejor, un poco antes.

Período de recolección

De mayo a julio, según la latitud.

Conservación

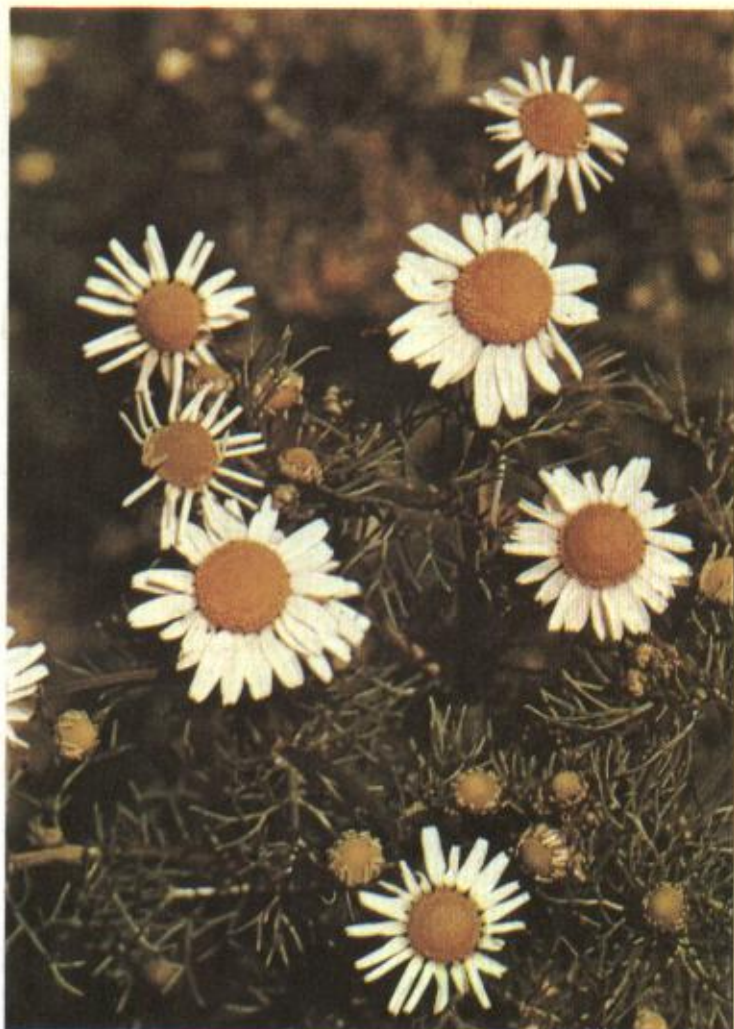
Después de secarla a la sombra, la droga (las flores) se conserva en recipientes cerrados en que no entre la luz. El surtido se renueva anualmente.

Incompatibilidad

La manzanilla es incompatible con las sales metálicas, la quina y los preparados a base de tanino.

Curiosidad

En determinados sujetos puede provocar excitación e insomnio (efecto secundario). Es un fenómeno más frecuente de lo que se piensa. En dosis alta resulta vomitiva.



Propiedades terapéuticas

Antiespasmódica, febrífuga, antiespástica de los órganos del aparato digestivo; emenagogo en las amenorreas y dismenorreas de origen nervioso; antineurálgico, de forma especial en lo que concierne al trigémino, cefaleas premenstruales y de la gripe y odontalgias; suave sedante nervioso; bactericida; antialérgico.

Uso externo: enfermedades de la piel; reumatismo y enfermedades similares (gota, ciática, lumbago, migrañas en general, etc.); cicatrizante en heridas, llagas y quemaduras; oftálmico (conjuntivitis, blefaritis, etc.).

Modo de empleo

Infusión. Poner en infusión, durante una hora, una cucharada sopera, en agua hirviendo. (Leclerc. El mismo autor observa que una infusión hecha con tiempo y con dosis menores de las indicaciones es ineficaz.) Dos o tres tazas al día.

Polvo (de las flores). Machacar o triturar muy fino 4 g de flores. Tomar, mezclado con miel o en obleas, cinco o seis veces a lo largo de las veinticuatro horas. (Leclerc.) Si se endulza, las tomas se toleran mejor, al ser menos desagradable la infusión.

Tintura madre. 10-12 gotas en un terrón de azúcar, tres veces al día, en o después de las comidas. (Macerar, durante ocho días, 20 g de flores, machacadas y desmenuzadas, en 100 g de alcohol de 70°. Colar y conservar en botellas de vidrio oscuro provistas de cuentagotas.)

Esencia. Dos o tres gotas, dos o tres veces al día, con un terrón de azúcar o mezcladas con miel.

Jarabe. Hacer una infusión, durante al menos una hora, con tres cucharaditas de flores en 150 g de agua hirviendo. Después de filtrado, añadir 250 g de jarabe simple. Una copita después de las comidas. (Para obtener un litro de jarabe simple disolver 665 g de azúcar en 335 g de agua. Hervir. Filtrar con una tela. [Medicamenta, V ed.]

Vino. Macerar, durante diez días por lo menos, 30 g de flores secas, muy desmenuzadas, en un litro de vino ajerezado seco. Filtrar después de escurrir. Una copita después de las comidas.

Uso externo - Aceite. Poner en maceración, durante dos horas, 60 g de flores secas, trituradas, en 500 g de aceite de oliva y escaldar al baño María, agitando de cuando en cuando. Escurrir bien y pasar por una tela. Conservar en un frasco hermético y de vidrio oscuro. Para fricciones y masajes en los dolores reumáticos y similares. Es aún más eficaz si se diluye en este aceite un trocito de alcanfor (20/30 g) y media copa de aguardiente.

Baños. Añadir al agua de la bañera una infusión concentrada de flores o unas gotas de esencia (10/20 gotas para el contenido de una bañera). El baño será tónico, calmante, útil en las dermatosis, en los dolores en general y en la fatiga.

Baños oculares. Hervir una taza de agua y añadir una cucharada de flores. Apagar el fuego y dejar en infusión durante un cuarto de hora. Se preparan compresas con una tela empapada en el líquido (después de filtrado). Puede emplearse igualmente una bañera ocular o, si no se tiene, una copita que contenga la mitad de su volumen del líquido indicado y bañar con él los ojos. Bañar varias veces al día contra la conjuntivitis, blefaritis o si los ojos están enrojecidos o fatigados.

OTROS TIPOS

ANTHEMIS NOBILIS - Manzanilla romana. Es una planta herbácea de olor muy aromático. Muy común. Cuando crece de forma espontánea, las flores son semejantes a pequeñas margaritas.

Su uso es similar al de la anterior. Leclerc dice haber comprobado mayor rapidez y duración de efectos en la manzanilla, pero otros autores sostienen lo contrario. Personalmente la considero más eficaz en caso de espasmos del aparato digestivo, así como digestiva y emenagoga; esta última propiedad le hace ser tenida como abortiva. Esta planta se emplea en dosis menores que las de la manzanilla, precisamente porque es más activa. Se considera un buen vermífugo, empleada en infusión, que se prepara con 5 g de cabezuelas echadas en una taza de agua hirviendo. Tomar tres o cuatro tazas diarias durante cinco días.

ANTHEMIS COTULA - Manzanilla hedionda. Muy común. Se emplea a veces como la matricaria. Si se manosea, despide un olor desagradable.

Uno de los usos no terapéuticos de este tipo de plantas es el, conocidísimo, de aclarar los cabellos o proporcionarles, si ya son rubios o claros, hermosos reflejos dorados. Para lograrlo, basta con lavarlos con champú al que se añade una infusión corriente a base de manzanilla u otra de estas plantas bastante concentrada; dejar la espuma al menos durante diez o quince minutos. En la práctica se emplean dos o tres cucharadas que se dejan en infusión durante media hora en un litro de agua hirviendo. La más indicada para esto es la manzanilla corriente (*Matricaria chamomilla*).

digital amarilla

Digitalis lutea L.

Lugares donde crece

Bosques y pastizales de baja y alta montaña.

Partes útiles

Las hojas.

Período de recolección

En verano, durante la floración.

Conservación

Después de secas a la sombra, se resguardan del polvo, la humedad y el aire en recipientes adecuados.

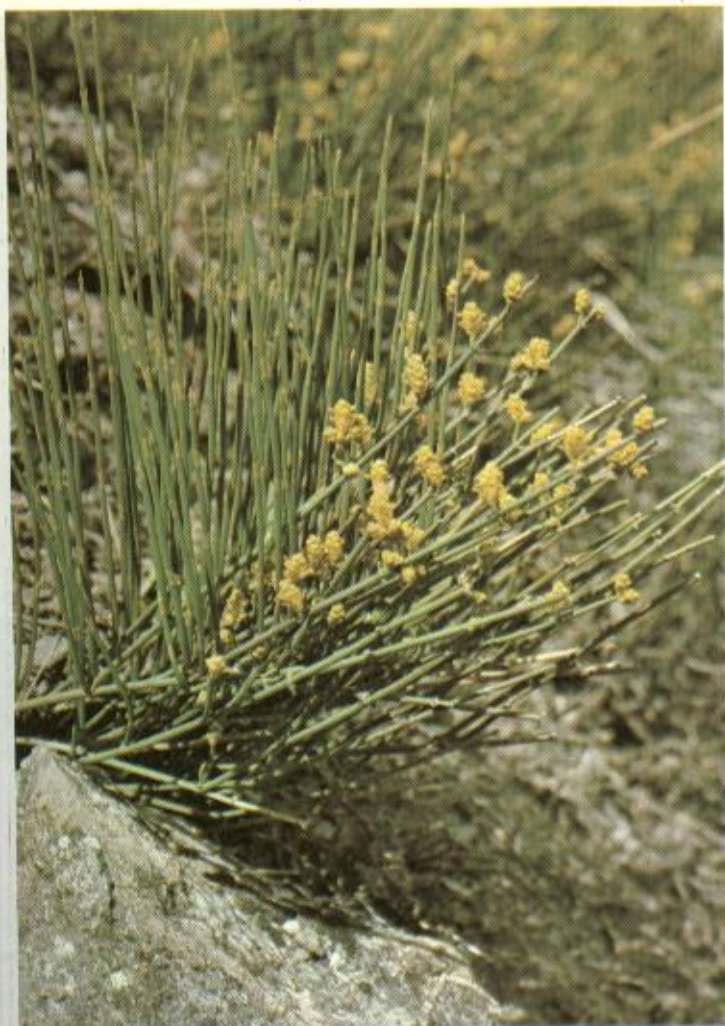


Propiedades terapéuticas

Algunos autores atribuyen a este tipo de digital las mismas propiedades, en mayor o menor grado, que las reconocidas a la digital roja. Por el contrario, otros sostienen que la amarilla no tiene ninguna virtud terapéutica.

Quien esto escribe ha tenido ocasión de ver emplear muchas veces a las gentes de la montaña la digital amarilla (tanto la *Digitalis ambigua* como la *Digitalis lutea*). Esto se observó tanto en el valle de Aosta, donde predomina la *lutea*, como en la Saboya francesa, donde abunda también la *ambigua*. Las expresiones empleadas en las contestaciones a mis preguntas son siempre las mismas: «corazón cansado... baja de presión..., mala circulación...», lo que está de acuerdo con las propiedades de la digital. Hay que tener presente que en las dos regiones indicadas la digital roja es rarísima. Todo me hace pensar que la planta descrita tiene todas las propiedades que la más conocida y vistosa digital roja. Algunos de los encuestados recordaban un uso insólito, en veterinaria, que consistía en suministrar cierta dosis de hojas al ganado bovino para facilitarle alcanzar la excitación sexual que se conoce vulgarmente como «calor». Se referían a esta práctica como a algo ya desusado, incluido en las formas de vida «extrañas» de «nuestros mayores».

El uso de estas especies va desapareciendo tanto en cuanto a los humanos como a los animales.



efedra

Ephedra helvetica

Lugares donde crece

Espontánea en los terrenos alpinos pedregosos y soleados.

Partes útiles

Toda la planta.

Período de recolección

El otoño.

Conservación

Se seca rápidamente y se conserva resguardada de la luz, la humedad y el polvo.

Nota
La acción de la *Ephedra distachya* es similar a la de ésta.

Propiedades terapéuticas

Es una planta simpático-mimética (cardiotónica e hipertensora) de acción similar a la de la adrenalina (hormona segregada por la porción interna de las glándulas suprarrenales), excitante del centro respiratorio y descongestionante de las mucosas, antialérgica, midriática (dilata la pupila), diurética y sudorífica.

Modo de empleo

No está muy indicado el uso de esta planta en la medicina doméstica; no tanto por lo difícil de su dosificación (en dosis fuertes o repetidas, los efectos se invierten) como por la gravedad de las enfermedades con las que ha de enfrentarse.

La medicina oficial dispone además de alcaloides puros fácilmente dosificables (por ejemplo, el clorhidrato de efedrina), que en manos de los médicos producen los mejores resultados.

Para usos domésticos se puede emplear la parte aérea de la planta como depurativo, balsámico y antialérgico (fiebre del heno, urticaria y afecciones semejantes). A estos fines, se usan:

Infusión. De media a una cucharadita de las de café de sumidades aéreas de la planta secas y desmenuzadas puestas en infusión durante diez minutos en una taza de agua caliente. Tomar dos tazas al día.

Tintura. Poner en maceración durante diez días 10 g de las partes aéreas de la planta en 80 g de alcohol de 70°. Tomar una o dos cucharaditas al día en un poco de agua.

diente de león

*Taraxacum
officinale* Web.

Lugares donde crece

Es frecuentísimo en los prados desde el mar hasta la alta montaña.

Partes útiles

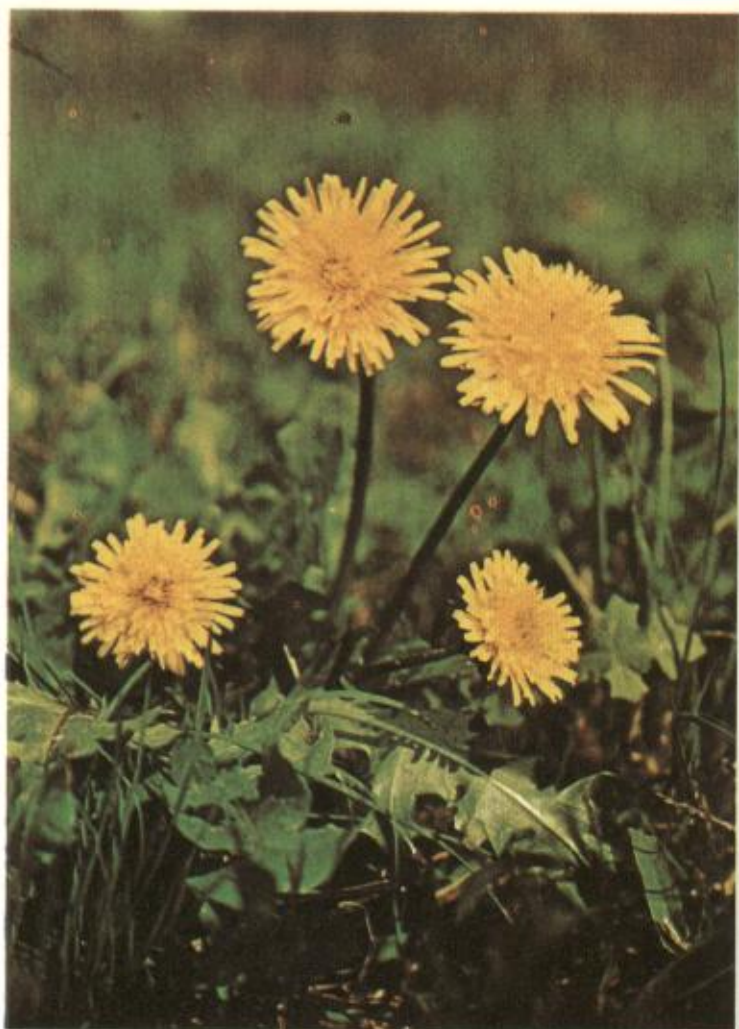
Las hojas y las raíces.

Período de recolección

Desde principios de la primavera hasta el otoño, se recogen las hojas, y desde el verano hasta avanzado el otoño, las raíces.

Conservación

Las hojas se secan y se preservan del polvo guardándolas en bolsitas; las raíces se secan al sol y se preservan también del polvo, así como de la humedad. A menudo se emplean frescas, forma en la que también se usan como alimento.



Propiedades terapéuticas

Es muy difícil, por ser muy numerosas, enumerar todas las propiedades que se atribuyen a esta planta, una de las más conocidas entre las comestibles y oficinales, más por tradición que por conocimiento.

Una de las propiedades que se le atribuye desde más antiguo es la de estimulante hepático y de colágeno. Es algo muy justificado, según lo reconocen desde hace poco tiempo ilustres estudiosos como Rutherford y Vignal. Popularmente, la planta se indica como amargo-tónica, diurética, depurativa de la sangre y suavemente laxante. Debido a esto se emplea en la insuficiencia hepática, litiasis biliar, hipercolesterolemia (alto índice de colesterol), dermatosis consecuencia de disfunciones hepáticas, oliguria (escaso volumen de orina expulsada en las veinticuatro horas del día), hemorroides, estreñimiento y obesidad.

Modo de empleo

Cocimiento. Hervir, durante un cuarto de hora, 10 g de raíces en 150 g de agua. Dos tazas al día, no en las comidas.

Cocimiento. Hervir, durante diez minutos, una porción de raíces trituradas y de hojas desmenuzadas en un litro de agua. Dejar en maceración hasta que se enfríe. Tres tazas al día antes de las comidas.

Zumo. Zumo de raíces (recogidas en otoño), 100 g; alcohol de 90°, 18 g; glicerina, 15 g; agua, 17 g. Esta fórmula es apta para conservar el zumo durante el invierno. Tomar una o dos cucharadas al día. (M. Brissemoret.)

Vino. Macerar, durante diez días, 50 g de raíces secas desmenuzadas, en un litro de un buen vino generoso. Tomar a copitas (tres o cuatro).

Tintura. Poner en maceración, durante diez días, 20 g de raíces secas desmenuzadas, en 80 g de alcohol de 20°. Sesenta gotas, tres o cuatro veces al día. (Rovesti.) Para obtener alcohol de 20° mezclar 176 g de alcohol de 95° con 824 g de agua, mejor destilada.

Extracto fluido (en farmacias). Usar de 1 a 6 g, dos o tres veces al día.

Jarabe (en farmacias). Mezclar 10 g de extracto fluido y 90 g de jarabe simple. Dos o tres cucharadas al día.

Maceración. Poner en maceración, durante ocho horas, una cucharada de raíz (mejor si es fresca), muy triturada, en una taza de agua fría. Dos tazas al día. (Negri.)

Zumos. Los zumos de muchas plantas officinales ya listos para su consumo se encuentran en las herboristerías o establecimientos especializados; es de señalar que no tienen colorante o conservante alguno. Los que viven en las ciudades o no pueden recoger por sí mismos estas valiosas plantas también pueden disfrutar de estos zumos. Es recomendable mezclar varios de estos productos que actúan por sinergismo, es decir, reforzando o integrando mutuamente sus acciones. El zumo de ortiga unido al de diente de león y al de apio constituye una combinación óptima, sobre todo para las curas depurativas primaverales. Estos tres zumos no son incompatibles y se mezclan perfectamente.

En el caso, por ejemplo, de una cura con vistas a mejorar el estado del hígado se podría tomar en consideración un tratamiento vegetal a base de zumos de diente de león, de alcachofa y de rábano.

El diente de león es una de las «ensaladas» más populares; recogido en abundancia durante la primavera, pasa luego a ser olvidado en favor de otras verduras, a menudo más costosas y quizá no tan beneficiosas. No se puede olvidar a la achicoria amarga (éste es su nombre también), que crece lozana y exhibe hermosas flores amarillo-doradas. Siempre será una verdura excelente para hervirla, y en su rusticidad, no tendrá nada que envidiar a otras especies exóticas. El doctor Leclerc sostiene que el *pissenlit* (nombre francés, que no puede ser más expresivo, del diente de león) es un plato "cordialmente amargo".

pegamoscas

Ononis natrix L.

Lugares donde crece

Espontánea en los terrenos incultos, áridos y pedregosos, en el borde de los caminos y en los pastizales.

Partes útiles

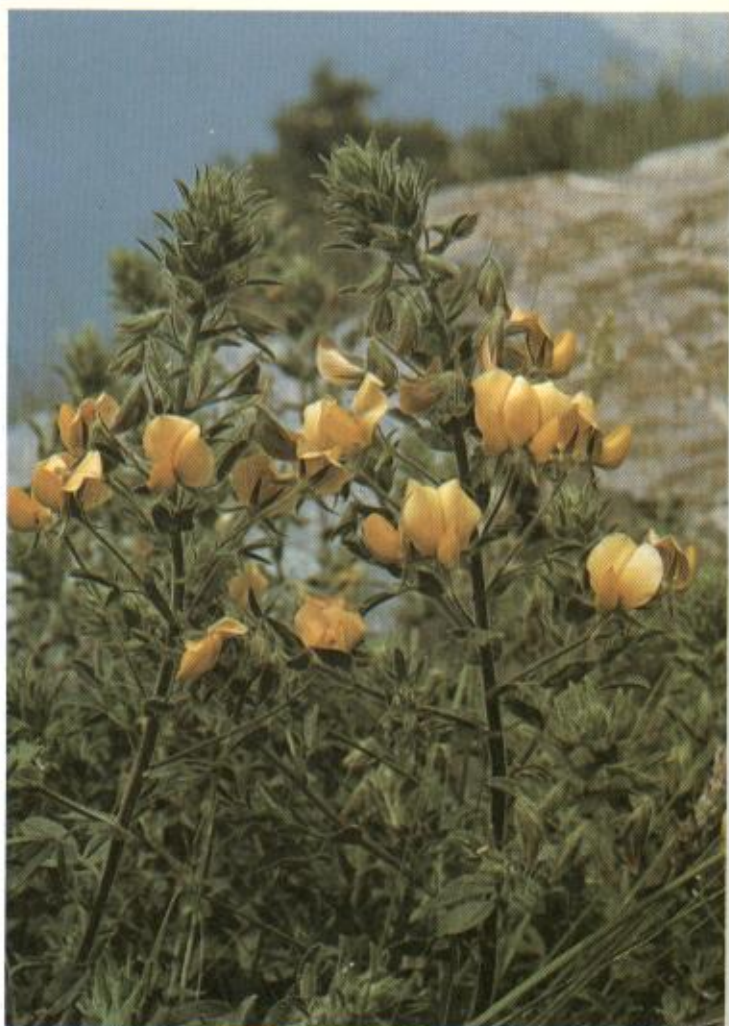
La raíz.

Período de recolección

El otoño.

Conservación

Una vez cortada, en trozos, la raíz se seca al sol y se conserva en bolsitas al abrigo del polvo y de la humedad.



Propiedades terapéuticas

Se conoce desde muy antiguo como eficaz diurético y antiinflamatorio de las vías urinarias. Se aconseja contra la retención de orina, ascitis, nefritis, cistitis y cálculos vesicales y biliares. Por su alto poder diurético y depurativo es útil en las afecciones reumáticas y en algunas dermatitis.

Modo de empleo

Cocimiento. Verter en un litro de agua fría 50 g de raíces secas desmenuzadas. Hervir y dejar reposar hasta que se enfríe. Tomar de cuatro a cinco tacitas al día.

Maceración. Verter en un litro de agua fría 60 g de raíz seca desmenuzada y dejar reposar durante doce horas. Tomar de cuatro a cinco tacitas (o hasta siete u ocho) a lo largo de las veinticuatro horas.

Polvo. Triturar en un mortero hasta que quede reducida a polvo cierta cantidad de raíz seca. Tomar de media a una cucharadita al día, mezclado con mermelada, miel o en obleas.

Vino. Macerar durante diez días 50 g de raíz seca desmenuzada en un litro de vino blanco seco. Filtrar y tomar de tres a cuatro copitas al día.



hierba de Santiago

Senecio jacobaea

Lugares donde crece

En los prados húmedos, en los bordes de los caminos, y en las escombreras.

Partes útiles

La parte aérea.

Período de recolección

Un poco antes de la floración.

Conservación

Se seca a la sombra y se preserva de la humedad en bolsitas.

Curiosidad.

Plinio señala que si se arranca esta planta y con ella se toca un diente que duela, escupiendo inmediatamente en el suelo cinco veces y volviendo a poner la planta en su sitio, el diente no vuelve a doler. ¡Hay que probar para creerlo!

Propiedades terapéuticas

Emenagogas, sedantes y hemostáticas. Se emplea contra la amenorrea (ausencia de menstruación), dismenorrea (menstruaciones irregulares o dolorosas), trastornos del aparato digestivo relacionados con las disfunciones antes dichas, congestiones uterinas y dolores femeninos de índole genital.

Modo de empleo

Polvo. Triturar en un mortero cierta cantidad de planta seca, hasta reducirla a polvo muy fino. Tomar de media a una cucharadita de café, una o dos veces al día.

Infusión. Verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharadita de planta seca desmenuzada. Dejar reposar diez minutos. Tomar tres al día.

Tintura. Macerar, durante diez días, 20 g de planta seca, en 80 g de alcohol de 70°. Filtrar y tomar dos o tres cucharaditas de café, en una tisana, a lo largo del día.

artemisa alpina

Artemisia glacialis L.

Lugares donde crece

Espontánea en las partes herbosas de montaña con terreno silíceo. Alcanza hasta los 3000 metros de altitud.

Partes útiles

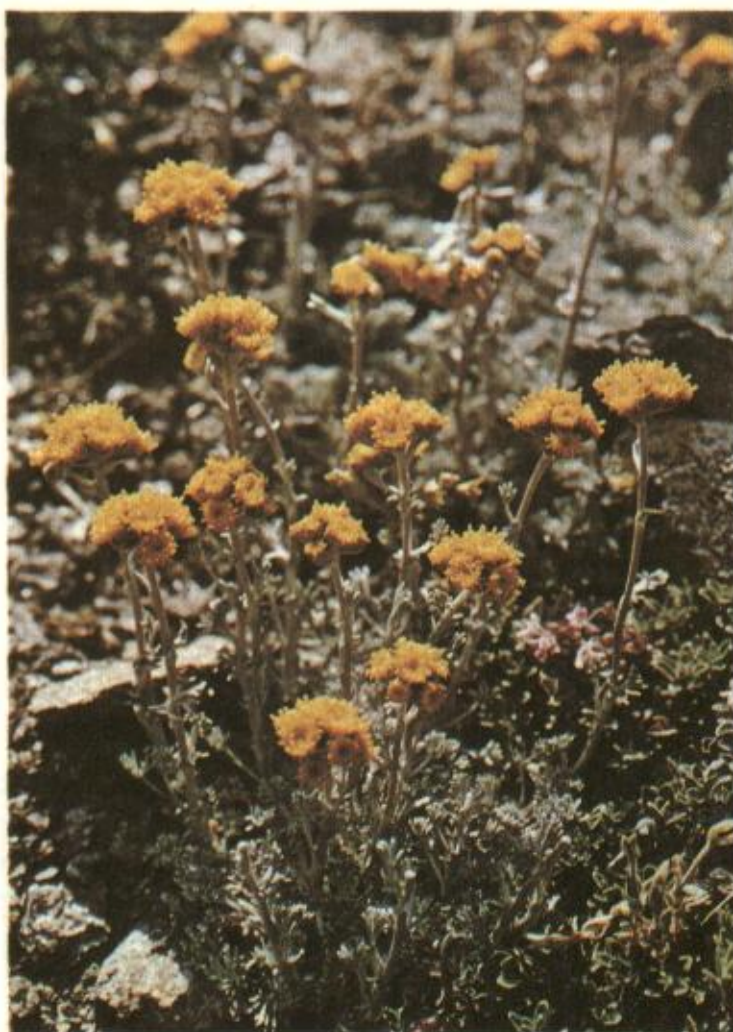
Todas, pero, más correctamente, las sumidades florales.

Período de recolección

Durante la floración; va de julio a finales de septiembre, según la altitud y la orientación.

Conservación

Secadas a la sombra, las sumidades se conservan al abrigo del aire y de la luz en recipientes cerrados.



Propiedades terapéuticas

Estimulante del apetito, combate las digestiones difíciles; balsámico y expectorante; febrífugo; emenagogo; previene y combate el mal de montaña (ver también la milenrama almizclera); cicatrizante de las úlceras intestinales; se emplea en la curación sintomática de los enfriamientos.

Modo de empleo

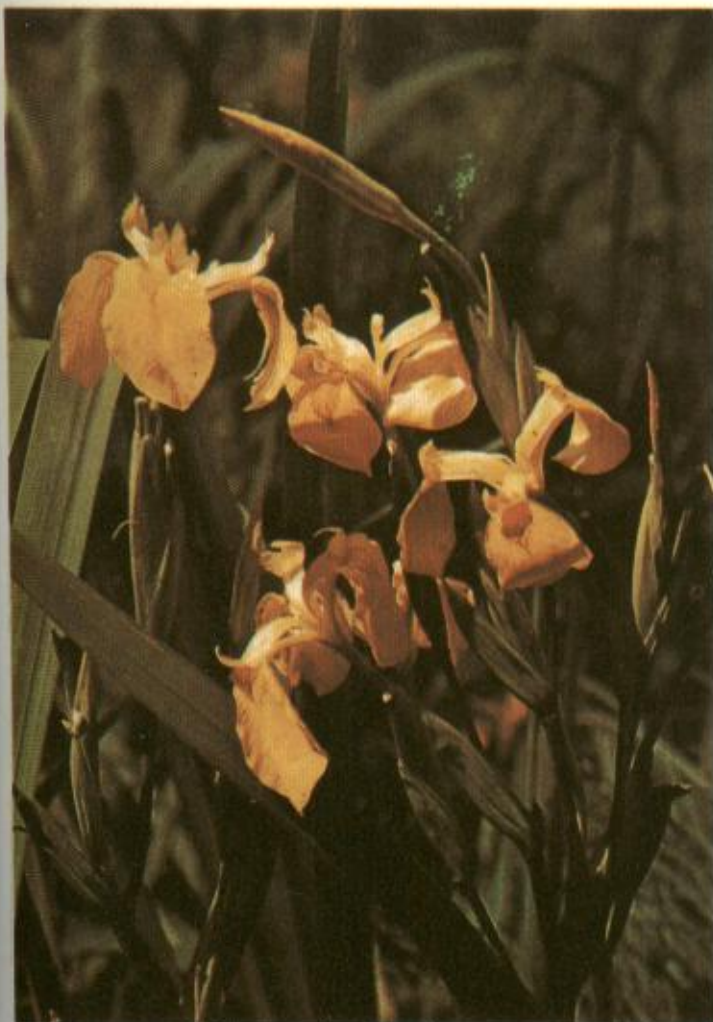
Infusión. Una cucharadita de las de café de planta seca triturada en una taza de agua hirviendo. De dos a tres al día. En las afecciones debidas a enfriamientos, beber caliente, endulzando con miel.

Tintura. Macerar durante una semana 20 g de planta seca en 80 g de alcohol de 70°. De 10 a 15 gotas después de las comidas como digestivo, diluido en un poco de agua.

Alcoholato. Macerar diez plantitas frescas en un litro de buen aguardiente. Añadir otras tantas plantitas de *Achillea moscata* (milenrama almizclera) y, además de los usos indicados, se tendrá un excelente remedio contra el mal de montaña. Tomar a gotas (de 10 a 12) en un terrón de azúcar.

Polvo. Reducir a polvo las plantitas secas. De media a una cucharadita de las de café, mezclado con miel o mermelada, dos veces al día.

Licor. Una de las muchas fórmulas para elaborar un licor casero es la siguiente: macerar durante quince o veinte días 15 g de planta seca y 5 g de raíz de angélica seca y muy triturada en un cuarto de litro de alcohol puro. Hervir aparte 325 g de agua y dejar enfriar un poco; disolver en caliente 580 g de azúcar. Filtrar la maceración de artemisa y angélica y añadir este líquido filtrado al jarabe. Cerrar herméticamente varios meses.



ácoro bastardo

Iris pseudo-acorus L.

Lugares donde crece

De forma espontánea en los terrenos pantanosos, riachuelos de curso lento y prados muy húmedos.

Partes útiles

El rizoma.

Periodo de recolección

En primavera o en otoño.

Conservación

Los rizomas, cortados por la mitad, se secan al sol.

Curiosidad

La flor de lis de Lorena que figura en el escudo francés no es una flor de lis (un lirio), ni siquiera una liliácea, sino una aroideá, el Iris Pseudo-Acorus.

Propiedades terapéuticas

El rizoma contiene muchísimo tanino, por lo que su uso principal es como astringente. Está, o estaba, considerado como diurético, purgante-emético (efecto purgante y vomitivo al mismo tiempo) y vermífugo.

Modo de empleo

Ya está casi abandonado el uso del ácoro bastardo. Se le emplea a veces para provocar el vómito en el caso de envenenamiento. Con esta finalidad se usa en:

Infusión. Se obtiene echando una taza de agua hirviendo sobre una cucharadita de rizoma seco machacado. Dejar reposar y colar. Se toma en cucharaditas hasta la aparición del vómito.

Tintura. Macerar, durante diez días, 10 g de rizoma seco desmenuzado, en 40 g de alcohol de 60°. Filtrar y tomar 20/30 gotas al día, en cualquier tisana. En estas dosis es tónico y astringente.

Uso externo. El polvo del rizoma, seco y muy triturado en un mortero, es estornutatorio. Se usaba para sustituir al rapé para despejar la nariz en los enfriamientos.

genciana

Gentiana lutea L.

Lugares donde crece

Crece espontáneamente en los pastizales de montaña y en los bosques.

Partes útiles

La raíz.

Periodo de recolección

Se recoge tanto en la primavera como en el otoño; en este último es más favorable y recomendable. Las plantas deben tener por lo menos dos años, pero es mejor que sean más viejas.

Conservación

Las raíces se cortan en trozos menudos que se exponen al aire y al sol para que se sequen. Una vez secas, han de conservarse en recipientes herméticamente cerrados porque absorben la humedad, la cual les perjudica.

Curiosidad

El nombre de «genciana» parece derivar del rey de Iliria Gencio, quien vivió unos ciento cincuenta años antes de Jesucristo y fue el primero en dar a conocer las virtudes de esta planta. El empleo de la genciana en medicina se remonta a tiempos bastante remotos. Dioscórides y Plinio hablan de ella de forma vaga.



Propiedades terapéuticas

Es una de las plantas medicinales más importantes. Su fama, que data de siglos, ha resistido al tiempo y se ha consolidado con el progreso de las investigaciones. Sus numerosas propiedades se refieren sobre todo al aparato digestivo. Es un óptimo febrífugo, tanto que se la tiene como un buen sustituto de la quina; tiene propiedades leucocitógenas (estimula la formación de los glóbulos blancos), lo que la hace muy valiosa para los organismos debilitados y expuestos a contraer enfermedades infecciosas; es analéptica (estimulante, que levanta el tono); vermífuga y antianémica.

Respecto al aparato digestivo, gracias a sus principios amargos ha de considerarse no irritante y no astringente (genciopirina y genciogenina). En tal aspecto, sus propiedades son amargo-tónicas, digestivas y aperitivas. Se prescribe en casos de inapetencia, mala digestión por hiperclorhidria, dispepsia de diversas naturalezas, insuficiencia hepática, atonía intestinal y flatulencia. Ha de considerarse además buen depurativo de la sangre y, como tal, útil también en las afecciones reumáticas. Hay que recordar por fin su acción antipalúdica.

Modo de empleo

Son numerosísimos los preparados a base de genciana.

Cocimiento. Hervir, durante por lo menos una hora, 10 g de raíces desmenuzadas en un litro de agua. Tomar a tacitas durante el día.



Genciana: detalle

Infusión. Una cucharadita de raíz, muy desmenuzada, en una taza de agua hirviendo. Tomar dos o tres al día.

Polvo. Tomar la raíz, triturada en un mortero o pulverizada por otros procedimientos, en dosis de uno a tres gramos cada vez, tres veces al día. En la práctica, de media a una cucharadita colmada, en obleas, miel u otro vehículo.

Vino. Macerar, durante ocho o diez días, 30 g de raíz seca desmenuzada en un litro del mejor vino blanco de alta graduación. Filtrar. Tomar de dos a cuatro copitas al día. (Leclerc.)

Tintura. Raíz seca desmenuzada, 20 g; alcohol de 60°, 80 g. Dejar en maceración durante diez días. Filtrar. Tomar 20/30 gotas dos o tres veces al día diluidas en agua u otra bebida.

Jarabe. Poner en maceración, durante un día y una noche, dos cucharadas de raíz muy machacadas en medio litro de agua inicialmente tibia. Filtrar, si fuese necesario, y añadir 400 g de azúcar, disolviendo lentamente y a fondo. Tomar de una copita a una copa al día, en varias tomas.

Alcoholato. Las gentes de las montañas preparan numerosas variedades de extractos alcohólicos a base de genciana. Macerar un trozo de raíz de genciana de unos cinco centímetros, en un litro de aguardiente bueno. Después de un mes, puede tomarse pura después de las comidas o añadir al café. Otro alcoholato campestre consiste en añadir a la genciana siete u ocho bayas de enebro, o, como hacen otras personas, trozos de corteza de naranja amarga y clavos (especia). Esta última bebida está muy indicada para defenderse del frío, tomada como si fuese un ponche.

Nota. La genciana y sus preparados están contraindicados para las personas que padecen de hiperclorhidria. En dosis altas, puede obstaculizar o frenar la digestión.

retama negra

Cytisus scoparius Link

Lugares donde crece

Es un arbusto de los bosques silíceos y caducos.

Partes útiles

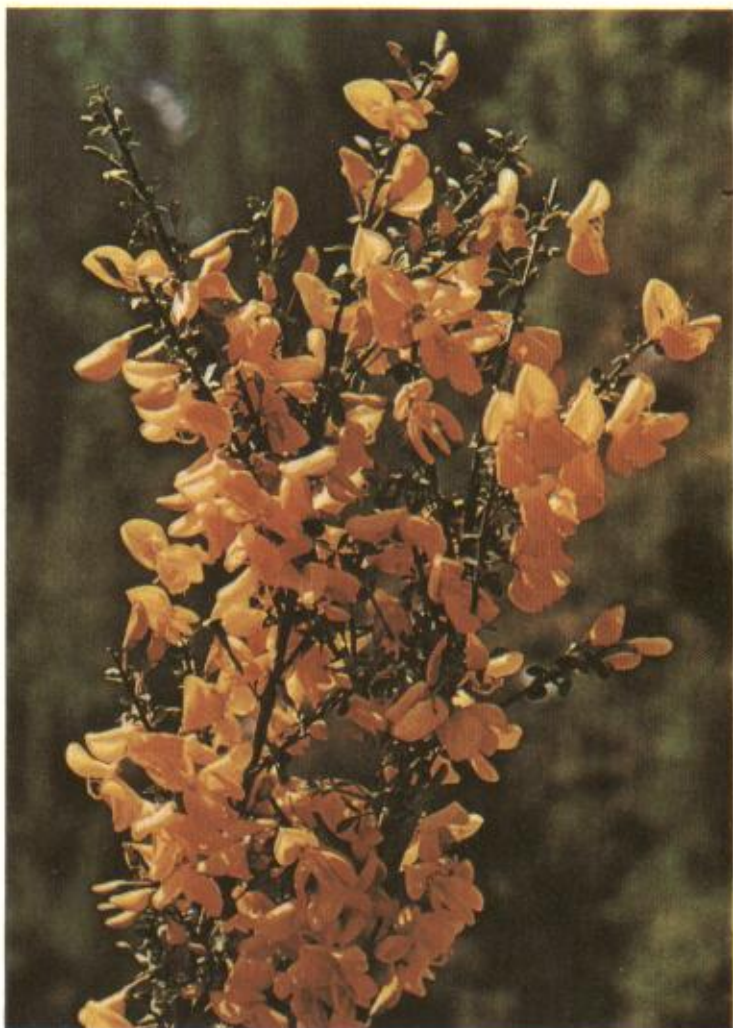
Las flores y las ramitas jóvenes.

Período de recolección

Las flores se recogen avanzada la primavera, un poco antes de la floración; algunas semanas después, las ramitas jóvenes.

Conservación

Secar con cuidado a la sombra y conservar, en recipientes cerrados herméticamente, al abrigo de la luz y de la humedad. Secar a la sombra las ramitas; conservarlas en haces, protegidos del polvo.



Propiedades terapéuticas

Desde tiempos remotos se la tiene como planta cardiotónica muy eficaz. Se confirmó esta propiedad al aislarse su principio activo principal, la esparteína. Es también un notable diurético declorurante y vasoconstrictor. Su eficacia se manifiesta al eliminar los estados edematosos (con recogida anormal de agua), en las afecciones pulmonares como la pleuritis, la pulmonía, etc.; en el reumatismo articular y en la presión sanguínea demasiado baja.

Modo de empleo

Infusión. Una cucharadita de las de café de flores secas desmenuzadas en una taza de agua hirviendo. Reposar un cuarto de hora. Una taza al día, aumentando, si se soporta bien, a dos o tres. (Valnet.)

Cocimiento. Desmenuzar flores y ramitas. Hervir una cucharadita en una taza de agua durante algunos minutos y dejar reposar hasta que enfríe. De una a tres tacitas al día.

Jarabe. Poner en infusión 200 g de flores secas desmenuzadas en un litro de agua hirviendo. Dejar reposar doce horas. Escurrir y filtrar. Disolver 1500 g de azúcar y calentar, sin que hierva. Filtrar con una tela. Tomar de cuatro a cinco cucharadas al día.

Vino. Macerar durante una semana 40 g de flores en un litro de vino blanco generoso. Filtrar y tomar dos copitas al día.

Extracto fluido. Se adquiere en farmacias. De 1 a 3 g al día.

Gotas cardiotónicas (preparado galénico, en farmacias). Extracto fluido, 20 g; e.f. de adonis, 20 g; e.f. de muquete, 10 g. (Inviernos.) Tomar 20/30 gotas de dos a tres veces en las veinticuatro horas del día.



albardín

Spartium junceum L.

Lugares donde crece

De manera espontánea en los caminos y en los lugares soleados sin cultivar. Se confunde a veces con el *Cytisus scoparius Link.*

Partes útiles

Las flores.

Periodo de recolección

En verano, durante la floración o, mejor, unos días antes de la plena floración.

Conservación

Se seca a la sombra y se guarda en tarros cerrados para preservarla de la humedad y del polvo.

Advertencia

Las flores, pero sobre todo las semillas, contienen sustancias que pueden dar lugar a trastornos incluso de alguna importancia. Hay, pues, que atenerse a las prescripciones cuantitativas que se indican más abajo.

Curiosidad

Las semillas contienen una sustancia, la citisina, que puede provocar graves alteraciones, incluso envenenamientos, aunque los pájaros que gustan de ellas no sufren ningún daño al ingerirlas.

Propiedades terapéuticas

Diurética, enérgico purgante.

Modo de empleo

Infusión. Como purgante, se usa una infusión a base de una cucharadita de flores secas, desmenuzadas, en una taza de agua caliente. Tomarlo antes de acostarse.

Tintura. Flores secas desmenuzadas, 5 g; poner en maceración durante diez días en 40 g de alcohol de 70°.

Tomar de diez a veinte gotas al día en un poco de agua o cualquier otro vehículo. Como diurético, se usa la infusión tal como antes se dijo, pero con doble cantidad de agua (siempre con una cucharadita de flores). Beber varias veces, a lo largo de todo el día.

beleño negro

Hyoscyamus niger L.

Lugares donde crece

De forma espontánea en las tierras sin cultivar, en los escombros y vertederos y al borde de los caminos. Es una planta nitrófila (exigente en nitrógeno).

Partes útiles

Las hojas y las semillas.

Período de recolección

Las hojas se recogen durante el verano y las semillas cuando están maduras.

Conservación

Las hojas se secan a la sombra y se conservan en recipientes cerrados, resguardadas de la luz y sobre todo de la humedad.

Advertencia

Recordar siempre, incluso cuando se recojan las hojas, que se trata de una planta venenosa.



Propiedades terapéuticas

El beleño destaca por sus propiedades sedantes. Se emplea como antiespasmódico en los espasmos gástricos, parkinsonismo, enteritis y enterocolitis, dolores vesicales, etc. Se usa mucho también en los estados psiconeuróticos, como histeria, agitación por etilismo, baile de San Vito, etc. Es asimismo un buen antineurálgico (sobre todo en lo que se refiere al trigémino) y analgésico.

Para uso externo se emplea en soluciones acuosas contra la gota, dolores reumáticos, contusiones y dolor de oídos. Las hojas, fumadas, son eficaces como sedantes en los ataques de asma.

Modo de empleo

Los numerosos preparados para uso interno se venden, con receta, en las farmacias; deben tomarse siempre bajo control médico.

En el ámbito familiar, puede prepararse el aceite antirreumático para unturas y fricciones.

Aceite para uso externo. Tener en maceración, durante dos o tres días, 50 g de hojas de beleño en 60 g de alcohol puro de 95° (después de haberlas secado cuidadosamente y desmenuzadas con las manos). Pasar todo a un recipiente que contenga medio litro de aceite de oliva y calentar al baño María, sin que llegue a hervir; tener así durante seis horas, removiendo de cuando en cuando.

Dejar enfriar, filtrar, exprimiendo bien, y conservar en una botella oscura provista de una etiqueta en que se lea: «Aceite de beleño para uso externo - Veneno».



hipérico

Hypericum perforatum L.

Lugares donde crece

Crece espontáneo y abundante en los campos abandonados, al borde de los caminos y, en general, en todos los lugares herbosos cálidos y soleados.

Partes útiles

Las sumidades florales.

Período de recolección

Al empezar la floración.

Conservación

Se secan las sumidades florales (cortadas un palmo por debajo de las flores) en un sitio ventilado resguardado del sol, y se conservan en recipientes herméticamente cerrados.

Curiosidad

El hipericón se conoce también con el nombre de «spantadiablos» por su grato aroma a incienso. Se empleaba en aspersiones en los exorcismos.

Propiedades terapéuticas

Son numerosísimas las que se atribuyen a esta planta. Es buen antiséptico, descongestionante y balsámico, y eficaz en las insuficiencias circulatorias y artritis. (Valnet.) Se usa provechosamente en el asma, afecciones bronquiales, insuficiencias hepáticas, enuresis y digestiones difíciles, y, en uso externo, para aliviar los dolores de la gota, ciática y reumatismo, así como cicatrizante en quemaduras, llagas y úlceras varicosas o no.

Modo de empleo

Polvo. Triturar en un mortero cierta cantidad de sumidades florales. Tomar de media a una cucharadita una o dos veces al día.

Infusión. Dejar en infusión, durante diez minutos, una cucharadita de sumidades, muy pulverizadas, en una taza de agua hirviendo. Tomar dos o tres tazas al día.

Tintura. Macerar, durante diez días, 20 g de sumidades machacadas, en 100 g de alcohol de 70°. Filtrar y conservar en un frasco oscuro con cuentagotas. Tomar de ocho a diez gotas dos o tres veces al día.

Uso externo - Aceite. Macerar, durante tres o cuatro días, 250 g de sumidades florales frescas, machacadas, en medio litro de aceite de oliva y 350 g de vino blanco, mezclados. Pasado este tiempo, hervir hasta que el vino se haya evaporado. El aceite resultante presenta un hermoso color rojo sangre; sirve para compresas y preparados para llagas, úlceras y quemaduras, así como para aliviar los dolores producidos por la gota y los articulares (fricciones).

laurel

Laurus nobilis L.

Lugares donde crece

De forma espontánea en los montes o bosques y junto al mar. Se cultiva en casi todas partes.

Partes útiles

Las hojas.

Período de recolección

Prácticamente durante todo el año.

Conservación

Se secan a la sombra y se conservan en saquitos para protegerlas del polvo y de la humedad.



Propiedades terapéuticas

Digestivo, uno de los mejores estimulantes, carminativo, expectorante, diurético, sudorífico y antiespástico. El doctor Leclerc lo recomienda en los casos de dispepsia atónica (digestiones difíciles por falta de «tono» de los órganos correspondientes), gripe y bronquitis crónica. El aceite se emplea, en uso externo, contra los dolores reumáticos, contusiones, abscesos, úlceras, caída del cabello, psoriasis y en algunos tipos de micosis (enfermedades de la piel producidas por hongos).

Modo de empleo

Infusión. Verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharadita de hojas secas desmenuzadas. Dejar en reposo durante diez minutos y colar. Tomar cuatro o cinco tacitas al día.

Tintura macerada. Macerar, durante diez días, 20 g de hojas secas desmenuzadas en 80 g de alcohol de 70°. Filtrar. De treinta a cuarenta gotas, dos a tres veces al día, en una tisana caliente endulzada con miel.

Esencia. El aceite esencial se toma a gotas (cuatro o cinco gotas de dos a tres veces al día), en una cucharadita de azúcar o en una bebida caliente.

Uso externo - Aceite. Mezclar una parte de esencia con 29 partes de aceite de oliva, almendras, etc. Usar para fricciones en dolores reumáticos, contusiones, etc.

Alcoholaturo. Una parte de aceite esencial y nueve de alcohol puro de 95°. Utilizar como el aceite.

Aceite esencial. Hacer aplicaciones y friccionar con la esencia en estado puro. Utilizar como el aceite.

Baños. Hervir dos o tres buenos puñados de hojas secas o frescas, durante algunos minutos, en tres litros de agua. Entibiar. Filtrar y verter en la bañera, ya preparada.



pajarita

Linaria vulgaris Miller

Lugares donde crece

Espontánea y común en los terrenos incultos y en los herbosos cálidos y pedregosos.

Partes útiles

Las sumidades florales.

Período de recolección

Cuando la planta está en flor.

Conservación

Se seca al aire, pero al resguardo del sol, y se conserva en bolsitas que la libren del polvo.

Propiedades terapéuticas

Esta planta se estimaba antaño como un medio curativo muy valioso de la ictericia, la atonía intestinal seguida de estreñimiento, tumores de estructura muscular en el intestino con hemorragias y, en general, de todas las afecciones urinarias. También era de uso muy común en las hemorroides, forunculosis y fístulas supurantes. (Negri.)

Modo de empleo

Polvo. Se obtiene triturando en un mortero cierta cantidad de planta seca hasta reducirla a polvo. Tomar de media a una cucharadita una o dos veces al día en obleas o mezclada con mermelada o miel.

Cocimiento. Hervir durante algunos minutos en un litro de agua dos cucharadas soperas de planta seca desmenuzada. Dejar en reposo durante diez minutos y colar. Tomar dos o tres tazas al día (enfermedades de la piel, ictericia).

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de planta seca desmenuzada en 80 g de alcohol de 60°. Tomar 15/20 gotas dos o tres veces al día.

Infusión. Verter en una taza de agua hirviendo una cucharadita de planta seca desmenuzada. Dejar reposar diez minutos. Contra el estreñimiento, tomar una taza por la mañana en ayunas (hay quien la prefiere por la noche antes de acostarse).

Uso externo. Hacer cataplasmas con la planta cocida en leche para aliviar los dolores hemorroidales (50 g por litro); es mejor añadir algunas hojas de beleño negro. (Pomini.)

limonero

Citrus limonum risso

Lugares donde crece

Muy cultivado.

Partes útiles

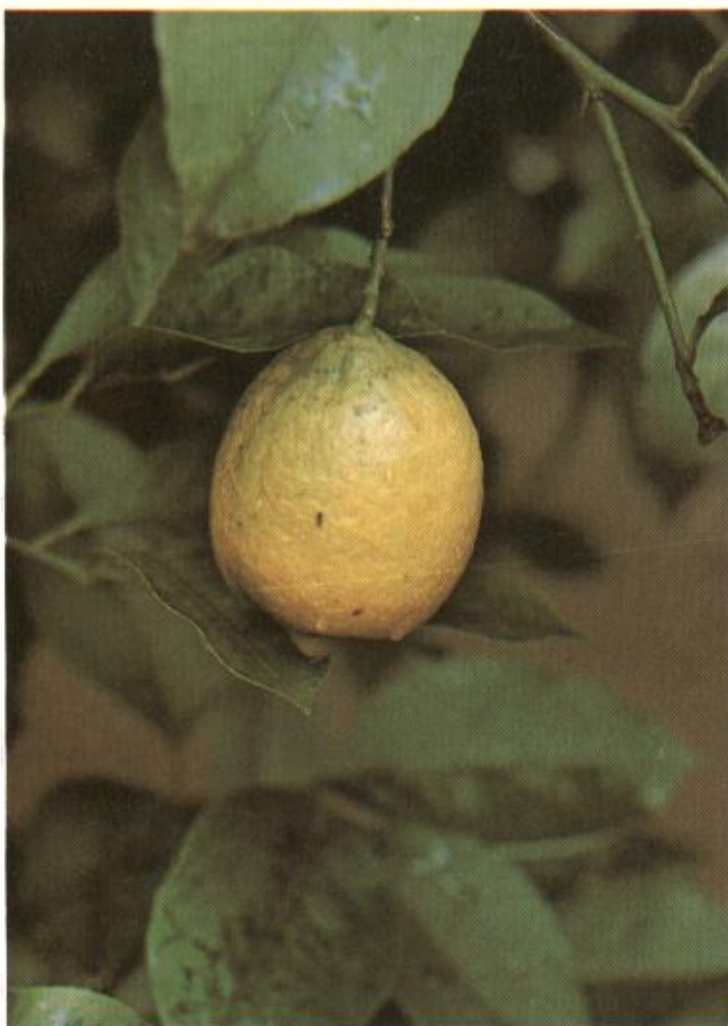
El fruto, en varios modos.

Período de recolección

Los frutos se recogen en otoño, invierno y primavera.

Conservación

Se consumen frescos.



Propiedades terapéuticas

El zumo del limón tiene propiedades antiescorbúticas, desinfectantes, antirreumáticas, antigotosas, antilitiásicas, biliares (previene y cura los cálculos biliares), alcalinizantes (hace alcalino el equilibrio ácido-básico del organismo), hipocolesterinizantes (reduce el contenido de colesterol en la sangre), depurativas (sobre todo ante el ácido úrico), reguladoras del metabolismo basal y digestivas. La limonada, tanto fría como caliente, es una de las mejores bebidas contra la sed. Por razón de estas propiedades se la indica contra reumatismos, diabetes, gota, uremia, arteriosclerosis, cálculos biliares, escorbuto, hiperacidez gástrica, afecciones hepáticas, diarrea y disentería.

Modo de empleo

El zumo con agua (mejor caliente) es un óptimo digestivo tomado después de las comidas. Diluido en agua fría es buen remedio contra la sed y contribuye a restablecer el equilibrio hídrico cuando existen grandes pérdidas de agua en el organismo (disentería o diarreas abundantes). La "cura de zumo de limón" se recomienda contra la artritis, artrosis, reumatismo articular, cálculos renales o biliares, gota, etc., y también actúa contra la arteriosclerosis. Esta cura consiste en tomar el zumo de un limón en la misma cantidad de agua el primer día, el zumo de dos limones, el segundo día, y así sucesivamente, aumentando un limón cada día, hasta llegar a un máximo de siete u ocho si existen cálculos y de diez a doce en los demás casos, para después disminuir un limón al día, hasta llegar a un limón diario. Se mantiene este único limón durante diez o quince días. Conviene endulzar la bebida con miel para evitar que se produzca

estreñimiento. El zumo de un limón en una taza de café cargado es un digestivo óptimo que hay que tener en cuenta en caso de indigestión o cefalea derivada de una mala digestión. Ha de tomarse caliente y sin endulzar.

La corteza del fruto vale tanto como el zumo desde el punto de vista terapéutico. La parte amarilla contiene un aceite esencial de acción polivalente, indicado en especial como tónico, estomacal, estimulante, diurético, antiséptico y bactericida. El español doctor Capo enumera un gran número de enfermedades o estados de sufrimiento del organismo (más de ciento cincuenta) en los que el limón ejerce una acción positiva. El doctor Leclerc no se queda atrás y subraya la eficacia de la esencia de limón sobre todo en casos de «...infecciones (pulmonares e intestinales), plétora, hiperviscosidad sanguínea, ictericia, vómitos...». Esto para tan sólo citar los casos en los que la esencia está «particularmente indicada», desdénando aquellos en los que sólo está «indicada».

Tintura. Macerar, durante quince días, 30 g de la parte amarilla de la corteza, en 120 g de alcohol de 70°. Tomar 20/30 gotas, dos o tres veces al día.

Alcoholaturo. Macerar, durante ocho días, 50 g de corteza fresca, en 100 g de alcohol de 80°. Se utiliza para aromatizar otras bebidas o líquidos de sabor desagradable y en las digestiones difíciles (de 2 a 10 gramos al día).

Esencia. Tomar de cinco a diez gotas, dos o tres veces al día, con una bebida muy caliente o disuelta en miel, o en una cucharadita de azúcar o en un terrón para disolver en la boca.

Tintura. Disolver 2 g de esencia en 98 g de alcohol de 70°. Tomar de 20 a 30 gotas al día, en una tisana o mezclada con agua.

Uso externo. Medio limón pasado por el rostro es un óptimo astringente y detergente para los cutis grasos y combate con eficacia la formación de pústulas, etc. Ha de hacerse dos veces al día, de forma habitual, por la mañana y por la noche.

Aplicado sobre llagas o heridas, el zumo o la esencia diluida son inmejorables cicatrizantes. El zumo diluido en agua hervida es un buen colirio. El zumo con un poco de miel es un excelente enjuagatorio en las aftas, gingivitis y similares. En gargarismos, es muy eficaz en las afecciones de la garganta y de las amígdalas. Unas pocas gotas de zumo en el cepillo de dientes ayudan a conservarlos blancos. Los lunares o pecas se aclaran aplicándoles una solución de zumo con un poquito de sal.

codeso de los Alpes

Cytisus alpinus Mill.

Lugares donde crece

Espontáneo, en los bosques de montaña.

Partes útiles

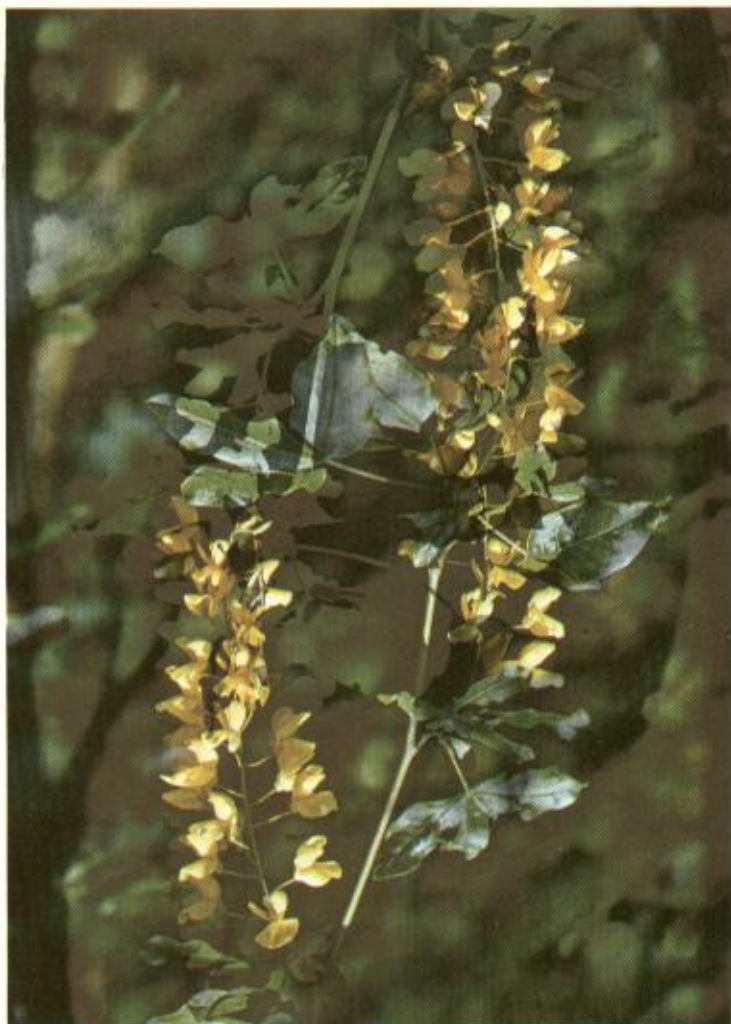
Las hojas y las flores.

Período de recolección

La primavera para las hojas; las flores se recogen un poco antes de la plena floración.

Conservación

Las hojas, y sobre todo las flores, deben secarse rápidamente al aire, resguardadas del sol, y conservarse en recipientes cerrados, aunque no lo sean herméticamente.



Propiedades terapéuticas

Colagogas, purgantes, hipertensoras.

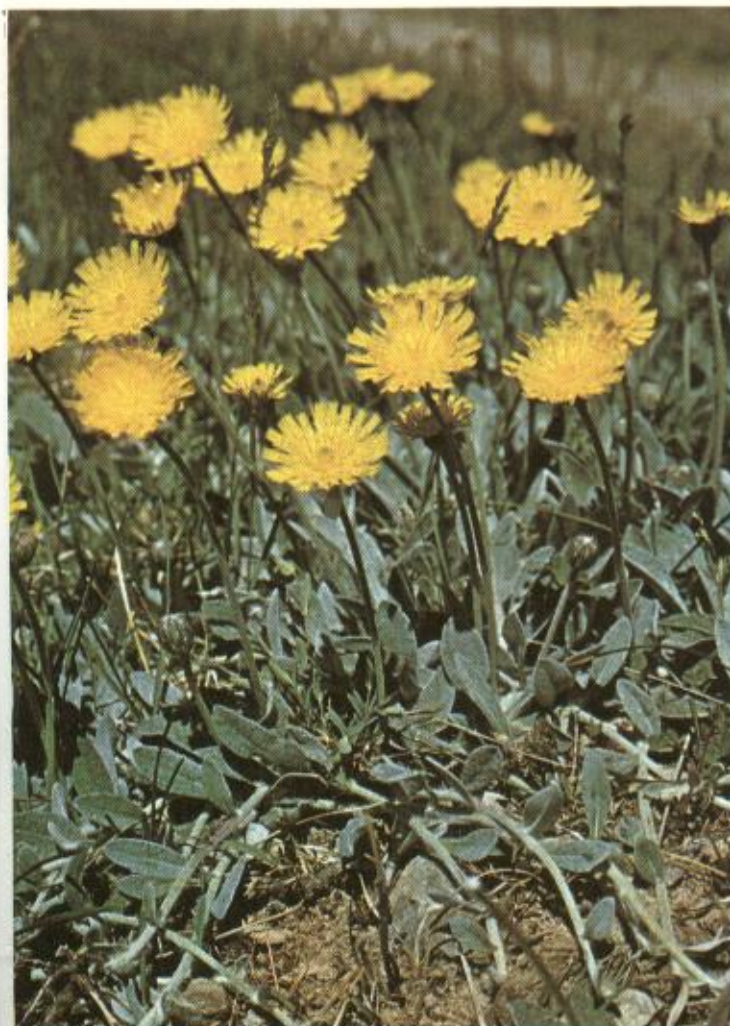
Modo de empleo

Aunque Leclerc sugiere la infusión de hojas (12 g para una taza de agua hirviendo), esta planta no debiera formar parte de la medicina doméstica por ser venenosas todas sus partes.

Hoy se le da gran valor como planta ornamental por sus racimos de flores colgantes de color amarillo, muy decorativas. Es un arbusto que alcanza con mucha rapidez su altura, pero el tronco aumenta en diámetro muy lentamente y nunca llega a ser grueso. La madera es muy dura, pero elástica; resiste la intemperie muchos años sin deteriorarse; pero no tiene utilización práctica, porque el escaso diámetro del tronco limita mucho su uso.

El fruto es una legumbre que, en la estación ya avanzada, se abre espontáneamente y deja caer semillas pardas de aspecto arriñonado.

Bajo forma de clorhidrato, la citisina se emplea en la lucha contra el hábito del tabaco.



vellosilla

Hieracium pilosella

Lugares donde crece

Muy común en sitios herbosos, bien orientados, cálidos y secos.

Partes útiles

Todas.

Período de recolección

Es posible recogerla durante todo el año, pero el momento en que es más activa es el de la floración.

Conservación

Debe usarse fresca, ya que seca pierde casi toda su actividad y sus propiedades. (Leclerc.)

Curiosidad

Se la define a veces como «planta antibiótica». Significa esto que donde habita la vellosilla no hay espacio ni posibilidad de crecimiento para ninguna otra forma de vida vegetal. Se ha comprobado, en efecto, que sus raíces segregan unas sustancias que impiden la germinación de otras muchas plantas.

Propiedades terapéuticas

Diurética, depurativa de la sangre (uricemia y azoemia); eficaz en las afecciones gripales; recomendada en la oliguria (disminución del volumen de orina), hidropesía, ascitis; específica en el tratamiento de la fiebre de Malta.

Modo de empleo

Infusión. Una cucharadita de planta fresca desmenuzada en infusión en una taza de agua hirviendo. Dejar reposar durante un cuarto de hora y filtrar. Tres tazas al día, añadiendo una rodaja o un chorro de limón, con posterioridad a las comidas.

primavera

Primula officinalis Hill.

Lugares donde crece

Espontánea en los prados y en los sitios herbosos de las zonas de montaña.

Partes útiles

Las raíces, las flores y las hojas.

Período de recolección

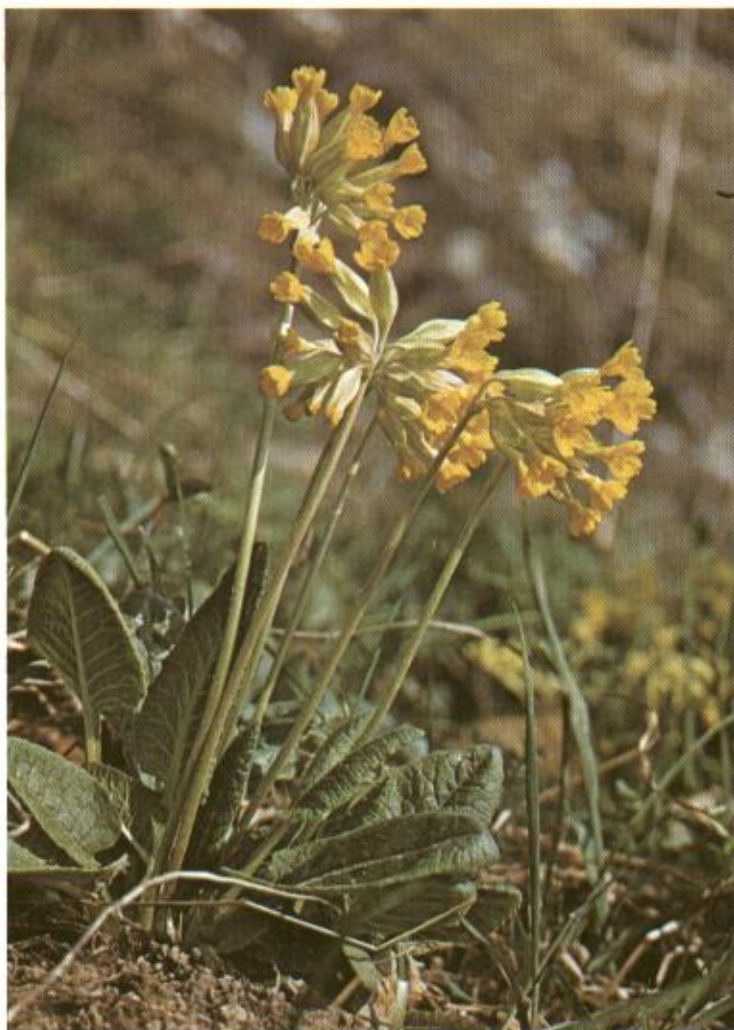
Las raíces se extraen antes de la floración; las hojas se recogen en primavera y las flores un poco antes de la plena floración.

Conservación

Las raíces se secan al sol y se conservan resguardadas del polvo; las hojas solamente se emplean frescas; las flores se secan a la sombra y se guardan preservándolas del polvo y, sobre todo, de la humanidad.

Curiosidad

Santa Hildegarda la recomendaba como eficaz remedio contra la melancolía y la parálisis. Para Geoffroy era útil contra la hemigránea (dolor en una mitad de la cabeza) y los vértigos de las jovencitas neomenstruantes.



Propiedades terapéuticas

Antiespasmódica, expectorante, antirreumática y antiartrítica. Es útil en la bronquitis, en la tos (incluso la espasmódica), en la cefalea y la hemigránea, en el reumatismo y la gota, en los vértigos y las manifestaciones histéricas.

Modo de empleo

Cocimiento. Hervir dos cucharaditas de raíz desmenuzada triturada en una cantidad de agua equivalente a una taza. El tiempo de ebullición ha de ser de dos a tres minutos. Posterior maceración, de un cuarto de hora. Tomar de tres a cuatro tazas al día.

Infusión. Verter en una taza de agua hirviendo una cucharada de flores desmenuzadas y dejar en infusión un cuarto de hora. Tres o cuatro tazas al día, alejadas de las comidas. Tanto el cocimiento como la infusión han de endulzarse con miel.

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de raíz triturada en 80 g de alcohol de 70°. Tomar 20 gotas tres veces al día en una tisana caliente o en un poco de agua.

Uso externo - Cocimiento. Hervir 100 g de raíces secas desmenuzadas en un litro de agua hasta que se reduzca a dos terceras partes. Para usar en compresas sobre equimosis y contusiones. (Leclerc.)



salvia glutinosa

Salvia glutinosa L.

Lugares donde crece

Espontánea y abundante en los sitios sombríos y frescos y en los sotobosques claros.

Partes útiles

Las hojas.

Período de recolección

El verano.

Conservación

Se secan a la sombra y se conservan libres de la luz, de la humedad y del aire.

Propiedades terapéuticas

Estomacales, tónicas, amargas, antiespasmódicas y antisudoríficas. Se prescribe en las dispepsias debidas a atonía gastrointestinal con digestiones lentas y difíciles, en los sudores abundantes de las personas débiles y los convalecientes, así como en los sudores de pies y manos. En vértigos, temblores y estados de ansiedad. Para uso externo es un buen astringente que se emplea en la leucorrea, en las aftas bucales, laringitis y gingivitis, así como para deterger úlceras y llagas átonas.

Modo de empleo

Polvo. Triturar en un mortero una porción de hojas secas reducida a polvo. Tomar una cucharadita dos o tres veces al día, mezclada con miel o mermelada, o en obleas.

Tintura. Macerar durante diez días 40 g de hojas secas en 120 g de alcohol de 70°. Filtrar y tomar de 30 a 40 gotas dos o tres veces al día en una tisana.

Vino. Macerar durante doce días 50 g de hojas secas desmenuzadas en un litro de vino tinto generoso ajerezado. Filtrar y conservar en una botella oscura bien cerrada. Tomar de dos a tres copitas al día después de las comidas.

Uso externo. Hervir durante diez minutos una porción de hojas secas y otra de flores en un litro de agua. Filtrar. Usar en enjuagues bucales (aftas, estomatitis, ulceraciones, etc.), en compresas sobre úlceras y llagas y en algunas dermatosis, o en irrigaciones vaginales (leucorrea).

Los principios activos de la salvia de los prados son, cualitativamente, los de la *Salvia officinalis*; cuantitativamente, son inferiores. Adecuando las dosis, pueden intercambiarse.

clemátide

Aristolochia clematitis L.

Lugares donde crece

Entre los matorrales y setos y en tierras incultas de las zonas montañosas.

Partes útiles

La raíz (rizoma) y las hojas.

Período de recolección

La raíz se extrae en otoño; las flores se recogen durante la floración.

Conservación

La raíz se seca al sol y se conserva al abrigo del polvo y de la humedad. Las hojas se secan a la sombra y se conservan lo mismo que las raíces.



Propiedades terapéuticas

La propiedad por la que se conoce desde muy antiguo a esta planta es la de emenagogo; es decir, la de favorecer y aumentar la menstruación, mediante descongestión de los órganos participantes en ella. Debido a esta peculiaridad, su uso puede a veces ocasionar abortos. Se le reconoce también una acción calmante y sedativa en las alteraciones nerviosas, además de drástica (rápida, violenta y vigorosa) sobre el intestino.

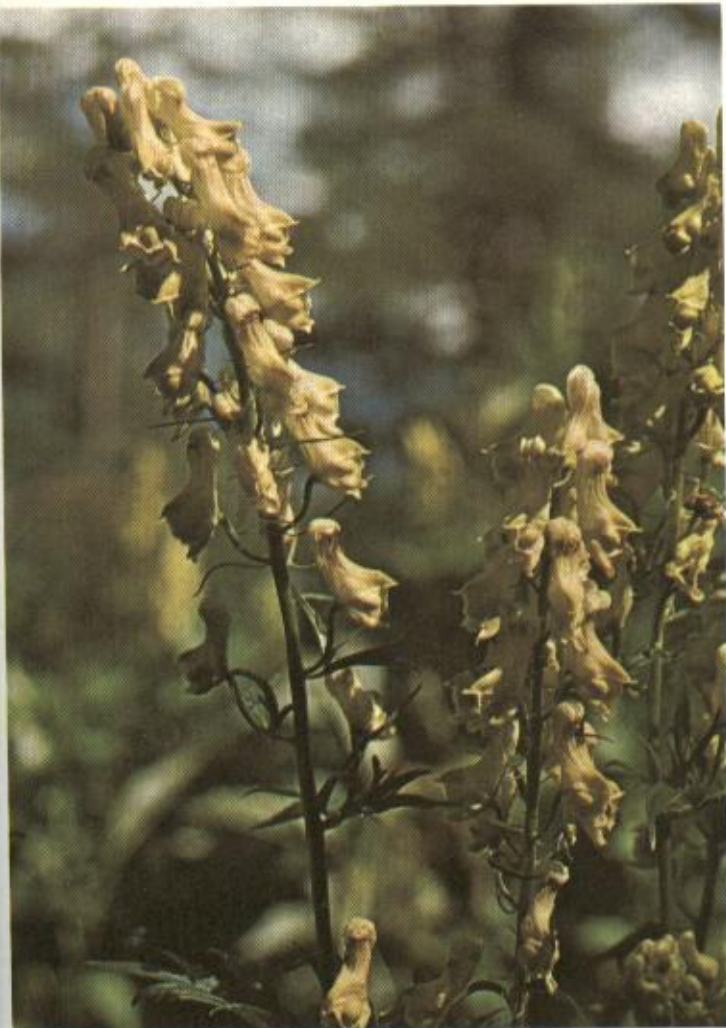
Modo de empleo

Han de evitarse los preparados domésticos a base de esta planta.

El nombre, bastante curioso, del género proviene del griego, de «aristhòs» (óptimo) y «lochía» (loquios: secreción que se produce durante el puerperio), lo que resume las propiedades arriba indicadas.

En realidad es una planta medicinal, pero tóxica, que puede provocar envenenamientos y (ya se dijo) abortos.

Para uso externo, se emplea en cocimiento a base de raíz al 3 por 100, con el que se preparan compresas y lavados para úlceras tórpidas y cicatrizantes en casos de fístulas. (Negri.)



matalobos

Aconitum lycoctonum L.

Lugares donde crece

En los bosques, entre otras «hierbas altas» de las montañas.

Partes útiles

El rizoma.

Período de recolección

El otoño.

Conservación

Una vez secos, los rizomas se conservan en recipientes que los libren de los parásitos.

Propiedades terapéuticas

Son análogas a las del acónito. Aunque no contiene aconitina (sustituida por dos alcaloides distintos, la licaconitina y la mioctonina), presenta casi la misma venenosidad de su congéneres, por cuanto los dos nuevos alcaloides son similares tanto química como farmacológicamente a la susodicha aconitina. (Negri.)

También hay que desterrar esta planta de los usos domésticos.

Parece que el nombre del género *aconitum* deriva de Acona, puerto de Heraclea, en Bitinia (Asia Menor), en las proximidades del cual crecía de manera vigorosa y espontánea. Otros autores hacen provenir el nombre de la palabra griega «acòne», roca, piedra, lo que delataría que la planta vive en los lugares pedregosos. En cualquier caso, se ve que los griegos conocían bien el acónito. Y también aparece en la remota mitología, pues los griegos, primero, y luego los romanos lo dedicaron a Hécate, reina del Hades, en el jardín de la cual crecía. Fue trasplantado de los infiernos a la tierra por Cerbero, quien, furioso por haber sido transportado por Hércules, transformaba su baba en acónito en el momento en que aquella caía en la tierra.

De tales hechos, se puede deducir que la fama de esta plantita no fue totalmente favorable ni en aquellos lejanos tiempos.

En otros más cercanos a nosotros, se acostumbraba envenenar con su zumo el cebo que se ponía a los lobos; de aquí su nombre popular.

hierba lombri- guera

*Chrysanthemum
vulgare Berh.*

Lugares donde crece

Espontánea al borde de los caminos y en los márgenes de los bosques, en los terrenos incultos abandonados y junto a las acequias.

Partes útiles

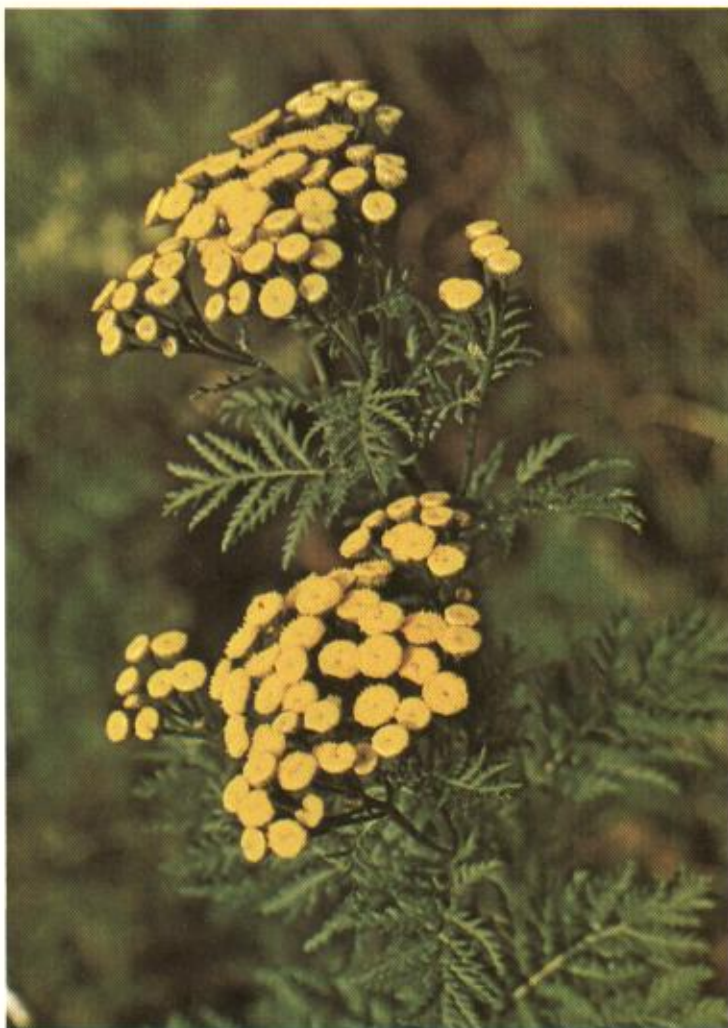
Las flores y las hojas.

Período de recolección

Durante el verano, un poco antes de la floración.

Conservación

Secar al resguardo del sol y conservar, en tarros u otros recipientes, al abrigo de la luz y del aire.



Propiedades terapéuticas

Estomacales, tónicas, excitantes uterinas muy enérgicas y vermífugas.

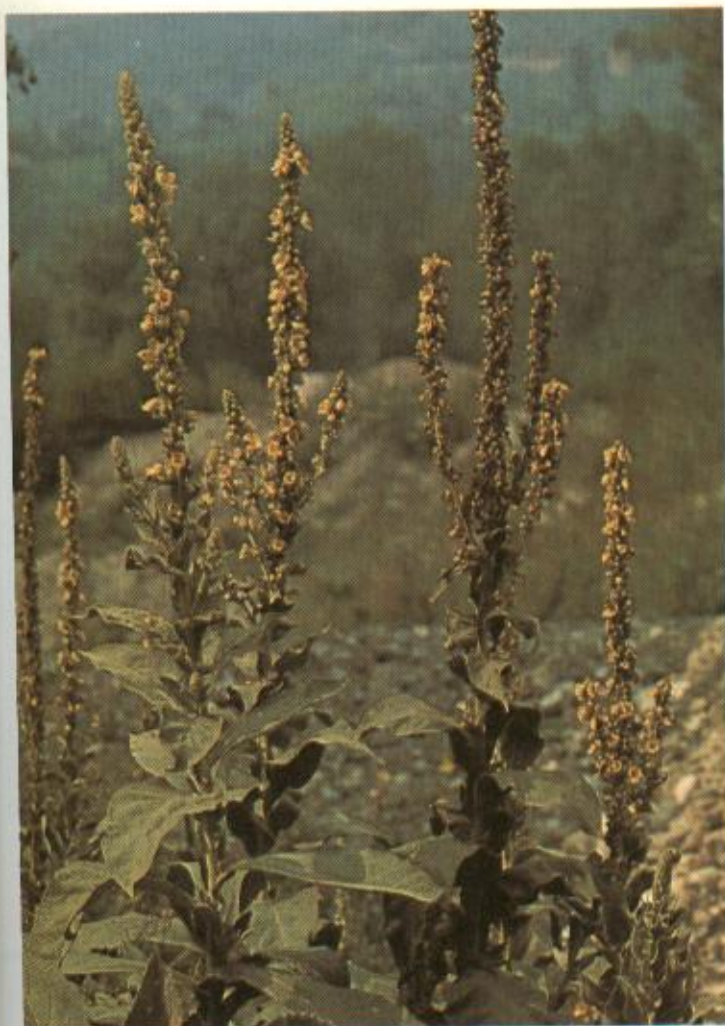
Modo de empleo

El uso que da prestigio a esta planta es el de vermífugo. A este fin se emplea en una infusión de una cucharadita de flores en una taza de agua hirviendo. Se toma una taza por la mañana y otra por la tarde, hasta que desaparezcan los parásitos. La dosis de los niños ha de reducirse a la mitad o incluso menos, según su peso. Este remedio es eficaz tanto frente a los oxiuros como ante los ascárides.

Se emplea a veces como un extracto alcohólico sui generis. Los campesinos acostumbran macerar una cucharada de flores y algunas hojas en una botella de aguardiente; lo toman a copitas, con fines digestivos, después de las comidas.

Hay que tener presente que ésta es una planta tóxica que puede provocar males incluso graves. Insistamos en que hay que evitar de forma total su uso en cualquier forma por las mujeres en gestación, porque la gran congestión que provoca la planta en los órganos pelvianos desemboca fácilmente en el aborto.

Incluso en cuanto a la tolerancia individual, no hay que menospreciar en absoluto su toxicidad, pues si no se emplea con precauciones, el uso de esta droga puede conducir incluso a la muerte por parálisis de los centros nerviosos.



gordolobillo

Verbascum odoratum

Lugares donde crece

Crece espontáneamente en los terrenos incultos, abandonados, en las escombreras y en los ribazos y al borde de los caminos.

Partes útiles

Las hojas y las flores.

Período de recolección

Las hojas se recogen en primavera y las flores en el verano, un poco antes de la plena floración.

Conservación

Las hojas se secan a la sombra y se conservan en bolsitas al abrigo de la humedad. Las flores se cogen aún en capullo, se secan al resguardo del sol y se conservan en recipientes herméticamente cerrados, lejos del aire, de la luz y, por supuesto, de la humedad.

Propiedades terapéuticas

Es una de las plantas llamadas «pectorales», como la malva, la violeta, la fáfara, etc. Sus propiedades se aplican en las afecciones de las vías respiratorias aéreas. Se la considera óptimo expectorante en el catarro bronquial y en las bronquitis agudas y crónicas y en el asma; como emoliente, se usa en los estados inflamatorios de las mucosas intestinales en algunas dermatosis.

Modo de empleo

Infusión. Poner en infusión durante diez minutos una cucharadita de flores muy desmenuzadas en una taza de agua hirviendo. Tomar de dos a tres al día, endulzando con miel, si se desea. Se recomienda filtrar el líquido con una tela de trama finísima para no ingerir los pelillos que cubren toda la planta.

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de flores secas trituradas en 80 g de alcohol de 70°. Tomar de 20 a 30 gotas varias veces al día con leche caliente u otra bebida también caliente, endulzando con miel.

Infusión compuesta (Kosch). Gordolobo, flores, 25 g; malva, flores y hojas, 25 g; fáfara, flores, 25 g; llantén, hojas, 25 g. Triturar las hierbas secas y mezclarlas. Preparar una infusión con una taza de agua hirviendo vertida sobre una cucharada de la mezcla. Dejar reposar un cuarto de hora. Tomar de dos a tres tazas al día lejos de las comidas. Endulzar con miel.

Uso externo - Cataplasmas. Cocer una porción, o más, de hojas en algo de leche y reducir todo a una pasta semifluida que se aplica en afecciones de la piel, contusiones y sabañones.

fárfara

Tussilago farfara L.

Lugares donde crece

Es espontánea en los sitios arenosos y húmedos.

Partes útiles

Las flores y las hojas.

Período de recolección

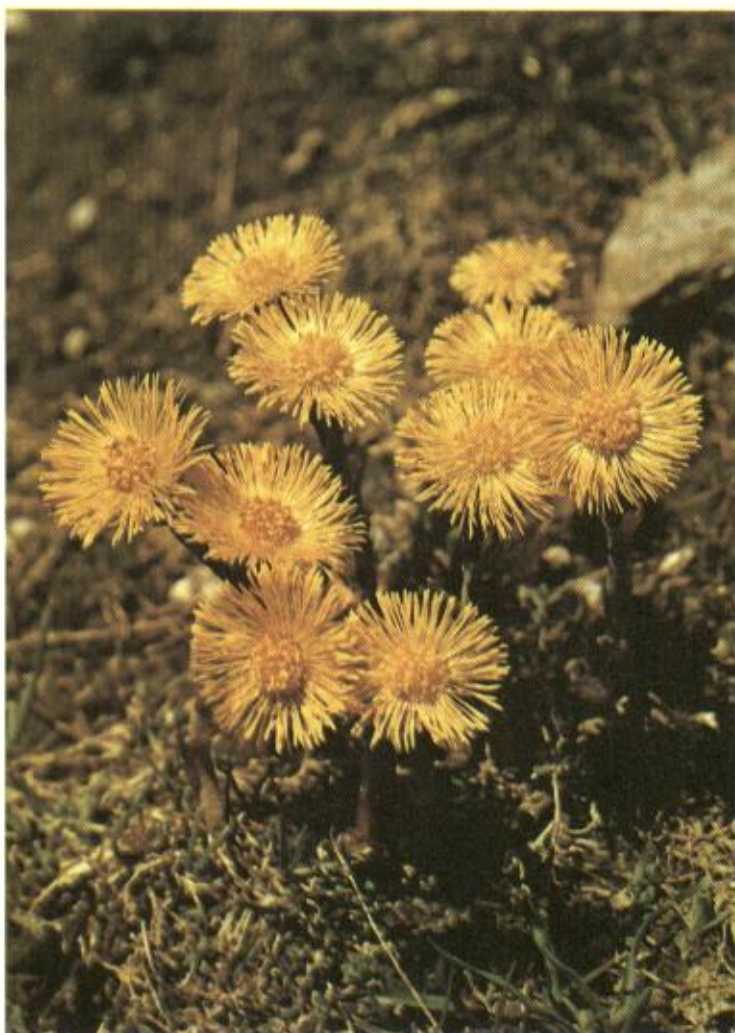
Las hojas, desde la primavera hasta avanzado el verano; las flores de floración temprana, a principios de la primavera.

Conservación

Las hojas, sin peciolo, se secan a la sombra; las flores se recogen en forma de capullo y se conservan en recipientes cerrados a cubierto de la luz, del aire y de la humedad.

Curiosidad

El nombre «tussilago» deriva del latín «tussim ago», que significa «espanto la tos». Los médicos de la antigüedad lo lograban haciendo aspirar el humo de la planta. Incluso en nuestros días algunas gentes acostumbran fumar las hojas para calmar la tos y los **ataques de asma**.



Propiedades terapéuticas

Emoliente del catarro bronquial, expectorante y béquica (contra la tos).

Modo de empleo

Infusión. Poner en infusión, durante diez minutos, dos cucharadas de flores y hojas (o bien de unas u otras por separado), muy desmenuzadas, en una taza de agua hirviendo. Tomar dos al día con miel.

Polvo. Machacar a fondo flores y hojas. Tomar media cucharadita, dos o tres veces al día.

Infusión. Poner en maceración, durante diez minutos, una cucharada de flores secas, desmenuzadas, en una taza de agua hirviendo. Tres o cuatro tazas al día, a distancia de las comidas, con miel.

Uso externo. Aplicar las hojas secas directamente sobre llagas y quemaduras, o bien el zumo de dichas hojas, empapando unas compresas que se aplican sobre ulceraciones, esguinces, etc.

vara de oro

Solidago virga aurea L.

Lugares donde crece

Espontánea y común en los claros de los bosques cálidos y secos.

Partes útiles

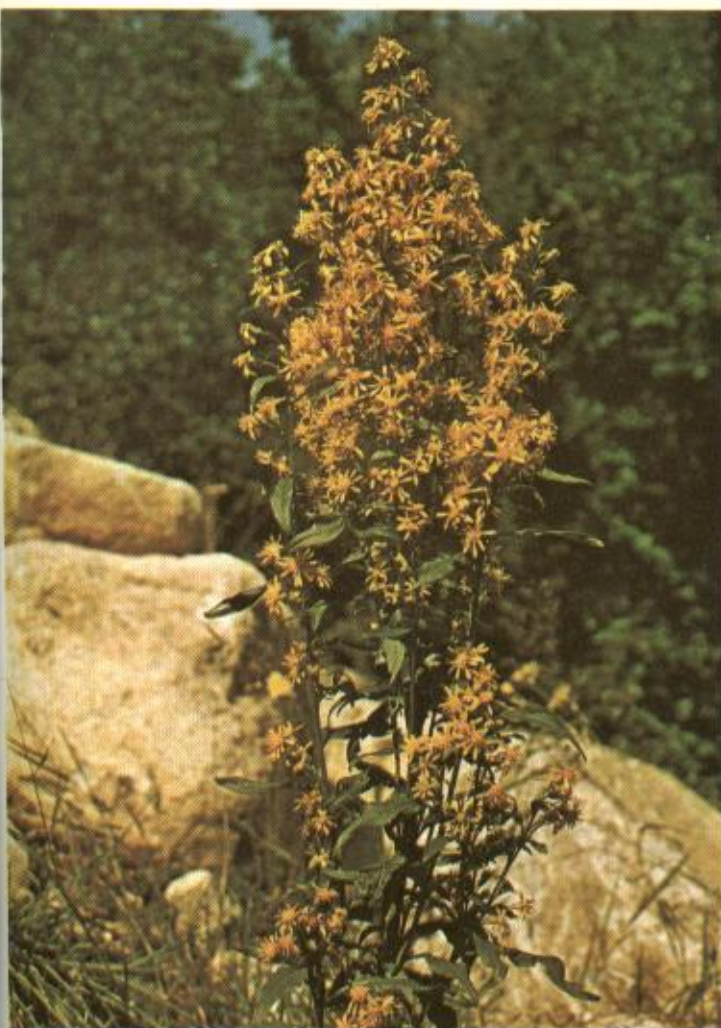
Toda la planta o las sumidades florales.

Período de recolección

Desde el verano hasta el otoño, un poco antes de la floración.

Conservación

Secar pronto a la sombra y conservar en bolsitas al abrigo del polvo.



Propiedades terapéuticas

Es una planta que goza de fama por su eficacia en las afecciones de las vías urinarias; de forma especial se manifiesta en la cistitis, nefritis, litiasis úrica, oliguria e hidropesía. Es buen diurético, así como «depurativa» de la sangre, ya que facilita la eliminación de la urea y el colesterol; es eficaz también contra la gota, en distintas afecciones del hígado, la enuresis (incontinencia de la orina, sea de día o de noche) y en la enteritis.

Modo de empleo

Infusión. Una cucharada de planta seca muy desmenuzada en infusión durante media hora en una taza de agua hirviendo. De tres a cuatro al día.

Extracto alcohólico. Macerar durante ocho días una cantidad de planta fresca en alcohol de 95°. Filtrar y conservar en un frasco con cuentagotas. Una cucharadita dos veces al día, diluida.

Tintura. Macerar durante ocho días 20 g de planta seca desmenuzada en 80 g de alcohol de 60°. Filtrar y conservar en un frasco con cuentagotas. De 20 a 30 gotas al día.

Jarabe. Macerar durante doce horas 100 g de sumidades florales, después de hervidas durante diez minutos en un litro de agua. Escurrir, filtrar y añadir lentamente, agitando, 1500 g de azúcar. Tomar de 100 a 200 g al día. (Leclerc.) Está indicada de forma especial en la enteritis, sobre todo en la de los niños, debida a la dentición.

Vino. Macerar durante al menos una semana 60 g de planta seca desmenuzada en un litro del mejor vino (tipo jerez seco, por ejemplo). Escurrir y filtrar. Tres copitas al día.

espanta-lobos

Colutea arborescens L.

Lugares donde crece

Espontáneo en las vertientes soleadas de las zonas montañosas.

Partes útiles

Las hojas y las cápsulas con las semillas.

Período de recolección

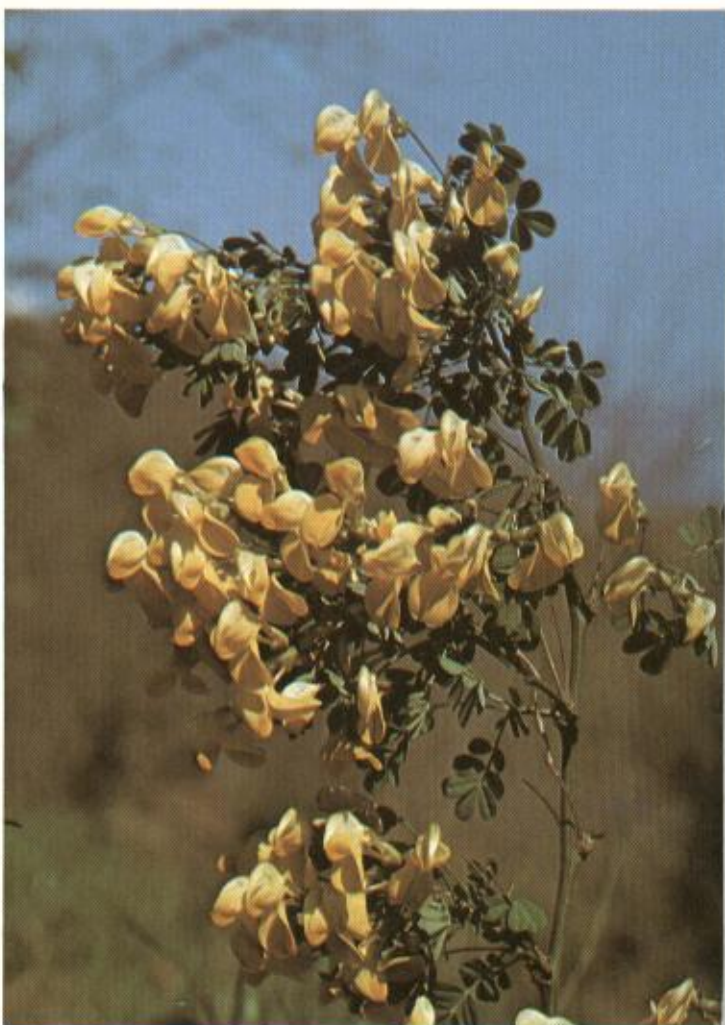
Verano e inicios del otoño.

Conservación

Se secan a la sombra y se guardan al abrigo del polvo.

Curiosidad

El aspantalobos es una planta originaria de Europa meridional, aunque no es raro verla florecer a finales de la primavera y del otoño en latitudes más bien altas y en climas fríos y húmedos.

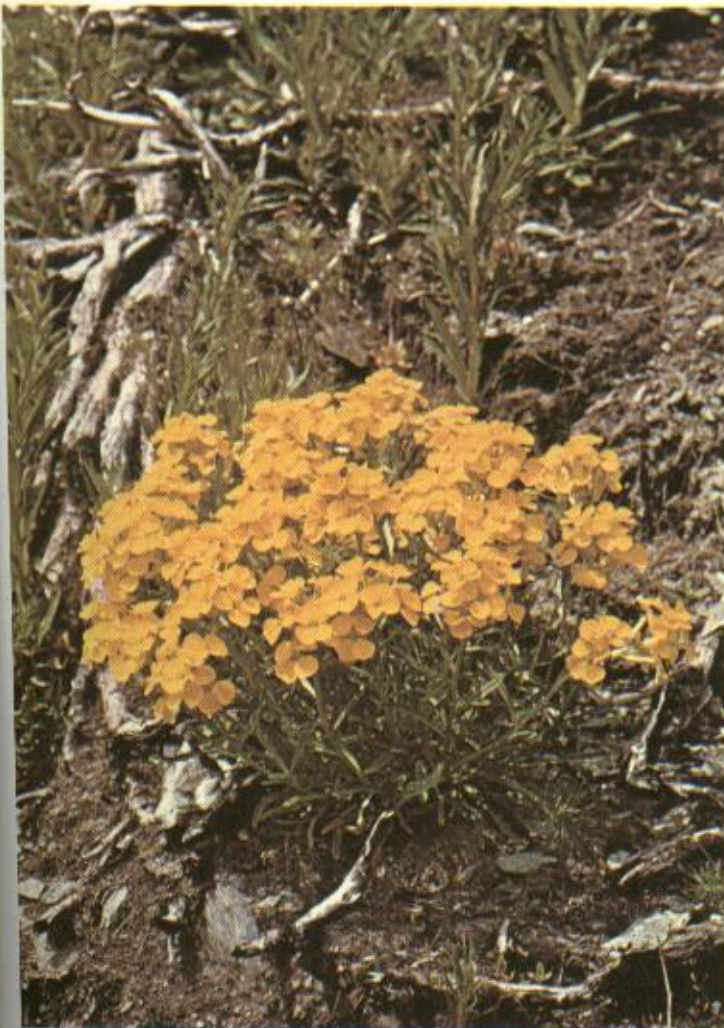


Propiedades terapéuticas

Laxante y colagogo (favorece la evacuación de la bilis). Está indicada contra el estreñimiento, como un laxante que irrita menos que el sen.

Modo de empleo

Infusión. Verter un litro de agua hirviendo en un recipiente que contenga dos o tres cucharadas de hojas y dejar reposar durante diez minutos. Tomar una o dos tacitas al día, o en días alternos, según el efecto obtenido y deseado. Esta infusión es desagradable, por lo que hay que mejorar el sabor con una planta o un aroma adecuado (por ejemplo, regaliz o miel).



erysimo

*Erysimum
hieracifolium* L.
var. *Pumilum* F.

Lugares donde crece

Espontánea y común en los pastizales cálidos, secos y polares de zonas montañosas.

Partes útiles

Las sumidades florales.

Período de recolección

En verano, cuando la planta está a punto de florecer.

Conservación

Se seca a la sombra y se conserva en recipientes cerrados, al abrigo de la luz y de la humedad.

Propiedades terapéuticas

Es apta sobre todo para aclarar la voz y descongestionar las cuerdas vocales de las personas que deben hablar y cantar a menudo. Por esto se la denomina en algunas partes «hierba de los cantantes».

Modo de empleo

Infusión - Por vía externa. Una cucharada de las de postre en una taza de agua hirviendo. Gargarismos y enjuagues varias veces al día.

Infusión - Por vía interna. Una porción de planta en un litro de agua hirviendo. Reposar media hora. Tres tacitas al día, con miel.

Parece que el *Sisymbrium officinale Scopoli* tiene las mismas características, aunque, según los pobladores de las zonas montañosas, el alhelí de montaña es menos activo.

pensa- miento

Viola tricolor L.

Lugares donde crece

Espontánea y abundante en los terrenos cultivados y en los yermos, entre las mieses y a lo largo de los caminos y los senderos.

Partes útiles

Flores y hojas.

Conservación

Se seca a la sombra con cuidado y se conserva en tarros al abrigo del polvo y de la humedad.

Curiosidad

Se cultiva en los jardines por lo decorativo de sus grandes flores de color vivo.



Propiedades terapéuticas

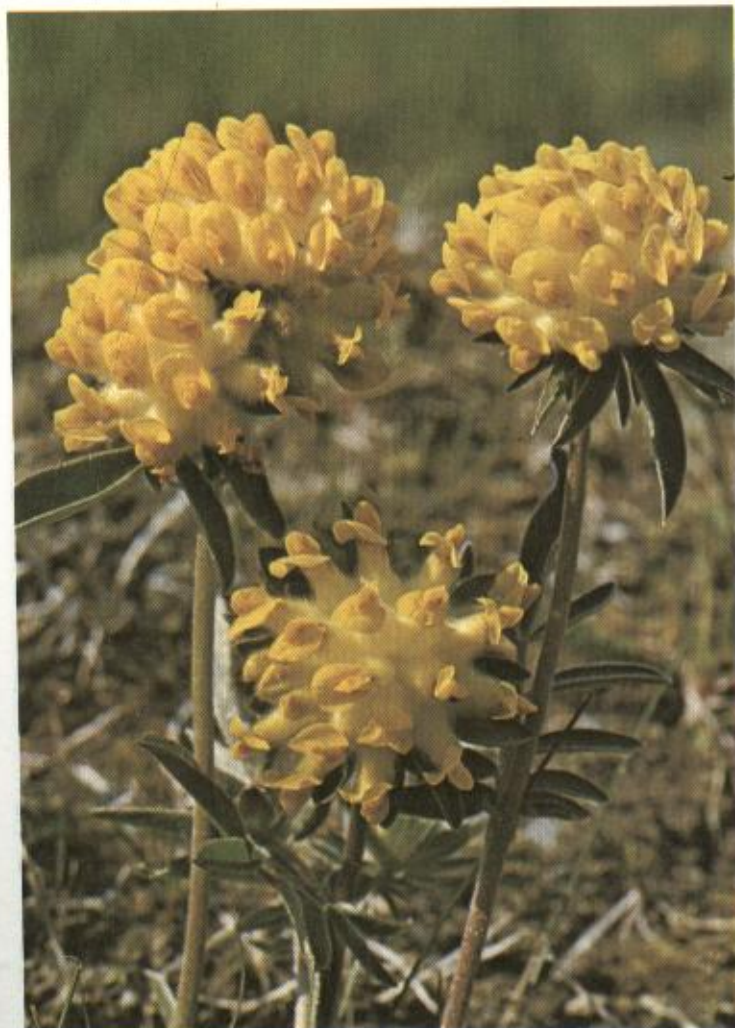
Depurador de la sangre, diurético, emoliente, expectorante, béquico y diaforético (sudorífico).

Modo de empleo

Infusión. Poner durante un cuarto de hora una cucharada de flores secas trituradas en una taza de agua hirviendo. Tomar de dos a tres al día. Endulzar con miel.

Jarabe. Triturar una cucharada mediana de flores secas y poner en maceración durante una hora en 250 g de agua hirviendo. Filtrar. Disolver en caliente, sin hervir, con 250 g de azúcar. Tomar de cinco a seis cucharadas al día.

Cocimiento. Macerar durante diez o doce horas una cucharada mediana de flores y hojas secas en 200 g de agua. Pasado el tiempo de maceración, añadir un vaso de leche y hervir. Endulzar con miel y beber en el desayuno. Es un depurativo óptimo, eficaz también en algunos tipos de dermatosis.



vulneraria

Anthyllis vulneraria

Lugares donde crece

Muy común, desde el mar hasta los pastizales de montaña. Es una planta pratense, pero crece bien en todos los terrenos cálidos y secos.

Partes útiles

Las flores; y la planta entera, para uso externo.

Período de recolección

La planta entera se recolecta antes de la floración, y las flores, antes de la plena floración.

Conservación

La planta entera sólo se emplea fresca. Las flores se secan a la sombra y se conservan en recipientes cerrados.

Curiosidad

En medicina popular se indica como sedante del sistema nervioso, aunque por el momento falta por confirmar estas propiedades.

El nombre de este género deriva de las palabras griegas «anthos» (flor) e «xiolus» (pelusilla).

Propiedades terapéuticas

Uso externo. Vulneraria; es decir, contribuye a curar y cicatrizar llagas y heridas. Las flores son (en uso interno) depurativas de la sangre, diuréticas, laxantes y eficaces contra la tos.

Modo de empleo

Uso externo. Usar la planta entera, fresca y triturada, en cataplasmas aplicadas sobre distorsiones, esguinces, luxaciones y traumatismos. El cocimiento de hojas (cinco cucharadas de planta desmenuzada en medio litro de agua) sirve para limpiar y lavar llagas y heridas. Se emplea también en los casos en que sea necesario aplicar descongestionantes y astringentes.

Uso interno - Infusión. Una cucharadita de flores trituradas en una taza de agua hirviendo de dos a tres veces al día. Esta infusión se puede emplear en los casos ya indicados.

acónito

Aconitum napellus L.

Lugares donde crece

Espontáneo en los terrenos frescos y húmedos, en la orilla de los arroyos, en las zonas ricas en nitrógeno y en las proximidades de los establos de los pastos de montaña.

Partes útiles

Los tubérculos y las raíces jóvenes.

Período de recolección

Desde el verano hasta principios del otoño.

Conservación

Se secan pronto al sol y se guardan en recipientes cerrados al abrigo de los insectos.



Propiedades terapéuticas

El uso principal a que se destina el acónito, o lo obtenido por síntesis, es el de combatir el dolor; es decir, el de analgésico. En efecto, se muestra activo en las neuralgias faciales, en las del trigémino, en los dolores provocados por la gota, ciática o el reumatismo, así como en la tos nerviosa y en los accesos de asma. También se emplea en los casos en los que se requiere un descongestionante energético.

Es uno de los venenos más enérgicos que se conocen en nuestra flora, y es mortal en dosis que van de uno a cuatro miligramos. Huelga no recomendarlo en preparados domésticos.

Por otra parte, también los preparados farmacéuticos presentan un grado de toxicidad variable, que depende de la industria productora de la sustancia, aparte del hecho de que la tolerancia individual varía también mucho de unas personas a otras.

Desde los tiempos más remotos se conoce la toxicidad del acónito: en efecto, era bastante usual bañar con él la punta de las armas, para hacerlas más mortíferas.

A veces se cultiva con propósitos ornamentales; cultivado, pierde parte de su toxicidad.



pulsatilla alpina

Pulsatilla alpina
ssp. alpina

Lugares donde crece

En los prados y terrenos herbosos cálidos y soleados en la zona de la alta montaña.

Partes útiles

La parte aérea.

Período de recolección

En primavera-verano, antes de la plena floración.

Conservación

Secar a la sombra y conservar con cuidado en recipientes metálicos, al abrigo del polvo y de la humedad.

Propiedades terapéuticas

Antiespasmódica, sedante del sistema nervioso, analgésica.

Modo de empleo

Como todas las ranunculáceas, no debe emplearse en uso doméstico. Contiene dos alcaloides (la anemonina y el anemolol) tóxicos. Gran parte de los principios activos dejan de serlo al secarse, por lo que sólo se debiera emplear la planta en estado fresco. En algunas zonas de alta montaña se utiliza la planta fresca triturada en cataplasmas que se aplican sobre la parte aquejada de dolores de tipo reumático, lo que produce *in situ* una gran bolsa serosa por la irritación cutánea originada por la acción rubefaciente y vesicante de los alcaloides mencionados antes. La bolsa, o flictena, es tanto más amplia y profunda cuanto más tiempo se aplique la cataplasma; pueden producirse fenómenos de muy notable gravedad. A pesar de tenerse conciencia de estos efectos, no se ha dejado de poner en práctica este procedimiento, aunque sólo se reserva, en realidad, en los casos en que el dolor es muy intenso y se muestra rebelde a otro tipo de cura. Un caso típico en que se aplica la pulsatilla en forma de cataplasma es la ciática. En este caso se acostumbra poner la cataplasma sobre el talón. Si bien este remedio es doloroso y no está exento de inconvenientes, se asegura que, al menos, es muy eficaz en esta dolencia concreta. Comprobaciones *de visu* me confirmaron, en efecto, la veracidad de este aserto, aunque no me atrevo a aconsejar una práctica que me parece poco menos que «heroica».

pensa- miento

Viola tricolor L.

Lugares donde crece

Espontánea y abundante en los terrenos cultivados y en los yermos, entre las mieses y a lo largo de los caminos y los senderos.

Partes útiles

Flores y hojas.

Conservación

Se seca a la sombra con cuidado y se conserva en tarros al abrigo del polvo y de la humedad.

Curiosidad

Se cultiva en los jardines por lo decorativo de sus grandes flores de color vivo.



Propiedades terapéuticas

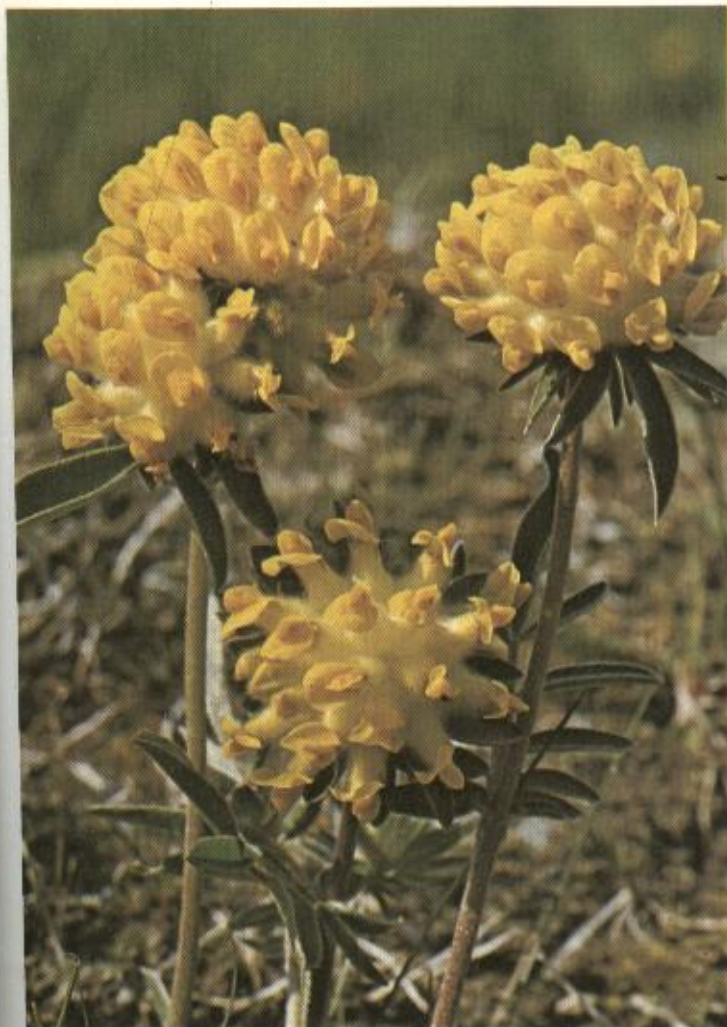
Depurador de la sangre, diurético, emoliente, expectorante, béquico y diaforético (sudorífico).

Modo de empleo

Infusión. Poner durante un cuarto de hora una cucharada de flores secas trituradas en una taza de agua hirviendo. Tomar de dos a tres al día. Endulzar con miel.

Jarabe. Triturar una cucharada mediana de flores secas y poner en maceración durante una hora en 250 g de agua hirviendo. Filtrar. Disolver en caliente, sin hervir, con 250 g de azúcar. Tomar de cinco a seis cucharadas al día.

Cocimiento. Macerar durante diez o doce horas una cucharada mediana de flores y hojas secas en 200 g de agua. Pasado el tiempo de maceración, añadir un vaso de leche y hervir. Endulzar con miel y beber en el desayuno. Es un depurativo óptimo, eficaz también en algunos tipos de dermatosis.



vulneraria

Anthyllis vulneraria

Lugares donde crece

Muy común, desde el mar hasta los pastizales de montaña. Es una planta pratense, pero crece bien en todos los terrenos cálidos y secos.

Partes útiles

Las flores; y la planta entera, para uso externo.

Período de recolección

La planta entera se recolecta antes de la floración, y las flores, antes de la plena floración.

Conservación

La planta entera sólo se emplea fresca. Las flores se secan a la sombra y se conservan en recipientes cerrados.

Curiosidad

En medicina popular se indica como sedante del sistema nervioso, aunque por el momento falta por confirmar estas propiedades.

El nombre de este género deriva de las palabras griegas «*anthos*» (flor) e «*aioulos*» (pelusilla).

Propiedades terapéuticas

Uso externo. Vulneraria; es decir, contribuye a curar y cicatrizar llagas y heridas. Las flores son (en uso interno) depurativas de la sangre, diuréticas, laxantes y eficaces contra la tos.

Modo de empleo

Uso externo. Usar la planta entera, fresca y triturada, en cataplasmas aplicadas sobre distorsiones, esguinces, luxaciones y traumatismos. El cocimiento de hojas (cinco cucharadas de planta desmenuzada en medio litro de agua) sirve para limpiar y lavar llagas y heridas. Se emplea también en los casos en que sea necesario aplicar descongestionantes y astringentes.

Uso interno - Infusión. Una cucharadita de flores trituradas en una taza de agua hirviendo de dos a tres veces al día. Esta infusión se puede emplear en los casos ya indicados.

acónito

Aconitum napellus L.

Lugares donde crece

Espontáneo en los terrenos frescos y húmedos, en la orilla de los arroyos, en las zonas ricas en nitrógeno y en las proximidades de los establos de los pastos de montaña.

Partes útiles

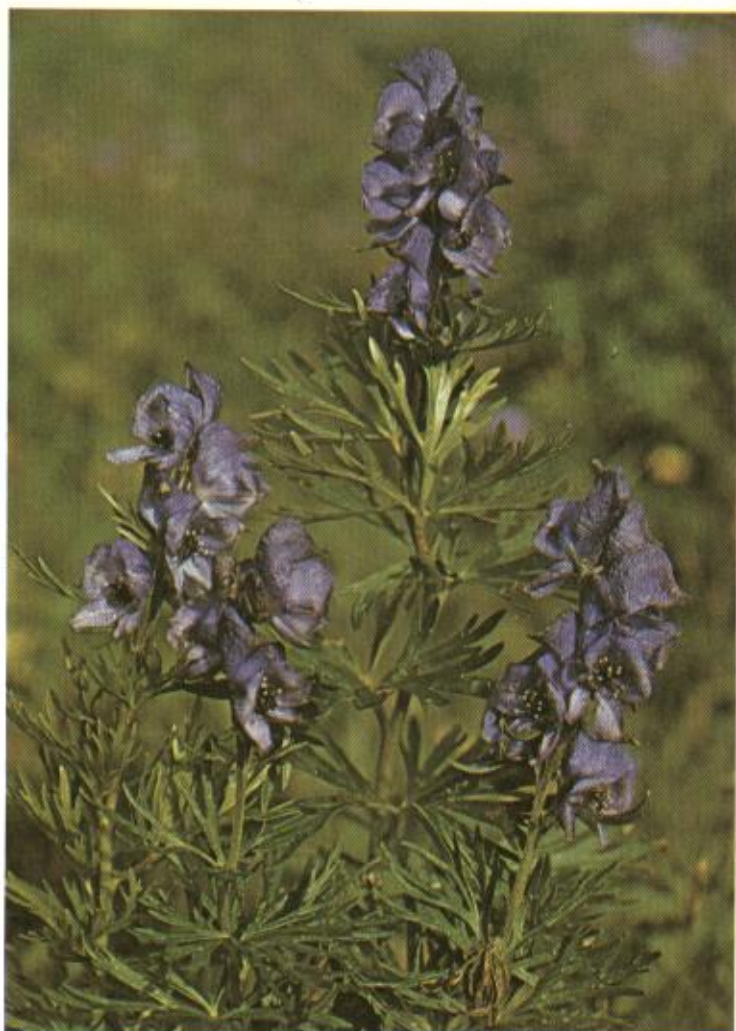
Los tubérculos y las raíces jóvenes.

Período de recolección

Desde el verano hasta principios del otoño.

Conservación

Se secan pronto al sol y se guardan en recipientes cerrados al abrigo de los insectos.



Propiedades terapéuticas

El uso principal a que se destina el acónito, o lo obtenido por síntesis, es el de combatir el dolor; es decir, el de analgésico. En efecto, se muestra activo en las neuralgias faciales, en las del trigémino, en los dolores provocados por la gota, ciática o el reumatismo, así como en la tos nerviosa y en los accesos de asma. También se emplea en los casos en los que se requiere un descongestionante energético.

Es uno de los venenos más energéticos que se conocen en nuestra flora, y es mortal en dosis que van de uno a cuatro miligramos. Huelga no recomendarlo en preparados domésticos.

Por otra parte, también los preparados farmacéuticos presentan un grado de toxicidad variable, que depende de la industria productora de la sustancia, aparte del hecho de que la tolerancia individual varía también mucho de unas personas a otras.

Desde los tiempos más remotos se conoce la toxicidad del acónito: en efecto, era bastante usual bañar con él la punta de las armas, para hacerlas más mortíferas.

A veces se cultiva con propósitos ornamentales; cultivado, pierde parte de su toxicidad.



pulsatila alpina

Pulsatilla alpina
ssp. alpina

Lugares donde crece

En los prados y terrenos herbosos cálidos y soleados en la zona de la alta montaña.

Partes útiles

La parte aérea.

Período de recolección

En primavera-verano, antes de la plena floración.

Conservación

Secar a la sombra y conservar con cuidado en recipientes metálicos, al abrigo del polvo y de la humedad.

Propiedades terapéuticas

Antiespasmódica, sedante del sistema nervioso, analgésica.

Modo de empleo

Como todas las ranunculáceas, no debe emplearse en uso doméstico. Contiene dos alcaloides (la anemonina y el anemonol) tóxicos. Gran parte de los principios activos dejan de serlo al secarse, por lo que sólo se debiera emplear la planta en estado fresco. En algunas zonas de alta montaña se utiliza la planta fresca triturada en cataplasmas que se aplican sobre la parte aquejada de dolores de tipo reumático, lo que produce *in situ* una gran bolsa serosa por la irritación cutánea originada por la acción rubefaciente y vesicante de los alcaloides mencionados antes. La bolsa, o flictena, es tanto más amplia y profunda cuanto más tiempo se aplique la cataplasma; pueden producirse fenómenos de muy notable gravedad. A pesar de tenerse conciencia de estos efectos, no se ha dejado de poner en práctica este procedimiento, aunque sólo se reserva, en realidad, en los casos en que el dolor es muy intenso y se muestra rebelde a otro tipo de cura. Un caso típico en que se aplica la pulsatila en forma de cataplasma es la ciática. En este caso se acostumbra poner la cataplasma sobre el talón. Si bien este remedio es doloroso y no está exento de inconvenientes, se asegura que, al menos, es muy eficaz en esta dolencia concreta. Comprobaciones *de visu* me confirmaron, en efecto, la veracidad de este aserto, aunque no me atrevo a aconsejar una práctica que me parece poco menos que «heroica».

borraja

Borrago officinalis L.

Lugares donde crece

En los setos y junto a las casas, en los campos fértiles y, cultivada, en los huertos.

Partes útiles

Las sumidades florales y las hojas.

Período de recolección

En julio y agosto.

Conservación

Las hojas y las sumidades florales se secan a la sombra y se preservan del polvo y de la humedad guardándolas en bolsitas.

Nota

Todos los preparados a base de borraja han de filtrarse con mucho cuidado, para eliminar los pelos de la planta, ya que causarían, de no quitarlos, irritaciones en el estómago. La borraja merecería mayor consideración como hortaliza, ya que puede sustituir a otras verduras cualquiera que sea la forma en que se cocine. Las flores pueden prepararse confitadas.



Propiedades terapéuticas

Diurética, sudorífica, emoliente. Se indica en las afecciones de las vías respiratorias (bronquitis, tos, etc.), reumatismos y escasez de orina.

Modo de empleo

Infusión. Poner en infusión durante media hora en un litro de agua hirviendo 20 g de hojas. Tomar de tres a cuatro tazas al día.

Cocimiento. Hervir durante diez minutos en un litro de agua 30 g de sumidades florales. Tomar, bien distanciadas, cinco o seis tacitas al día.

Vino. Macerar durante diez días 50 g de sumidades floríferas secas desmenuzadas en un litro de vino blanco generoso. Filtrar y tomar dos o tres copitas al día.

Zumo (en farmacias o herbolarios). Zumo puro de la planta. Tomar de 50 a 60 gotas al día en las enfermedades del hígado y del bazo.



lengua de buey

Anchusa Azurera, Miller
Retz

Lugares donde crece

Espontánea y abundante en los terrenos incultos secos y soleados y al borde de los caminos.

Partes útiles

Las hojas y las sumidades florales.

Período de recolección

En la primavera, cuando la planta inicia la floración.

Conservación

Se seca a la sombra y se conserva en bolsitas, libre del polvo.

Curiosidad

En tiempos antiguos, la lengua de buey se indicaba como remedio y antídoto de la rabia. No es así en la práctica, ya que esa idea es fruto de creencias terapéuticas supersticiosas.

Propiedades terapéuticas

Diurética, depurativa, béquica (contra la tos), sudorífica.

Modo de empleo

Como la borraja, a veces conviene mezclar varias plantas para beneficiarse de su sinergismo —acción reforzada mutua—, y así se obtienen mejores resultados.

buglosa azul

Ajuga genevensis L.

Lugares donde crece
En los terrenos herbosos.

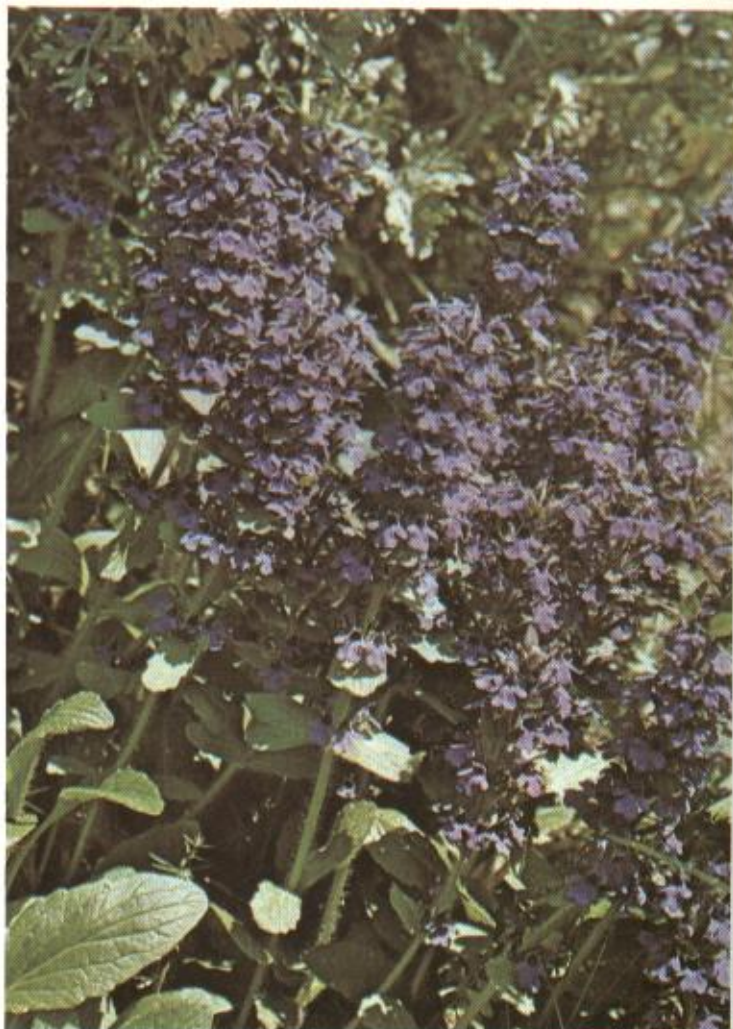
Partes útiles
Las hojas y la planta entera.

Período de recolección
Avanzada la primavera y durante todo el verano.

Conservación
Se seca a la sombra y se conserva a cubierto del polvo y de la humedad.

Curiosidad

La planta joven y tierna es comestible; se prepara en sopas de verduras con ortiga y algunas otras plantas.



Propiedades terapéuticas

Astringentes, vulnerarias y cicatrizantes.

Modo de empleo

Polvo. Tritutar en un mortero cierta cantidad de planta seca. Tomar de media a una cucharadita de polvo de dos a tres veces al día, con mermelada, miel u otra sustancia.

Infusión. Poner en infusión durante diez minutos una cucharada mediana de hojas trituradas en una taza de agua hirviendo. Dos o tres tazas al día.

Uso externo. En el norte de Italia era el más conocido y empleado de los cicatrizantes y vulnerarios; se aplicaba directamente sobre las heridas, incluso las sangrantes, con un vendaje ligero. Quien esto escribe recuerda que esta práctica, en desacuerdo con las normas de la higiene, estaba muy arraigada en las gentes y la apreciaban tanto que una eventual desinfección se consideraba algo inútil. Es un hecho que las heridas y las abrasiones recibidas durante los trabajos del campo, y llenas por tanto de tierra y demás suciedad, se curan siempre de forma rápida, sin que se produzca jamás la menor infección.

Infusión - Para uso externo. Preparar una infusión concentrada vertiendo en una taza de agua hirviendo dos cucharadas de planta seca. Dejar reposar durante diez minutos. Para lavados, enjuagues, irrigaciones y compresas.



viborera

Echium vulgare L.

Lugares donde crece

Espontánea y abundante en los terrenos yermos, al borde de los caminos y en los ribazos.

Partes útiles

Las sumidades florales.

Período de recolección

Antes de la floración o durante ella.

Conservación

Se secan a la sombra y se conservan libres del polvo.

Curiosidad

Las rosetas de las flores basales son comestibles y se consumen como cualquier otra verdura; se recogen en invierno o a principios de la primavera, ya que más adelante se vuelven muy ásperas y picantes.

Propiedades terapéuticas

Diuréticas, sudoríficas, depurativas y antiinflamatorias.

Modo de empleo

Polvo. Reducir a polvo cierta cantidad de sumidades florales secas y tomar de media a una cucharada dos o tres veces al día mezclada con miel, mermelada u otro producto comestible.

Infusión. Una cucharada de sumidades florales secas desmenuzadas en infusión durante diez minutos en una taza de agua. Tomar de dos a tres al día.

Tintura. Macerar durante diez días 30 g de sumidades florales secas trituradas en 120 g de alcohol de 60°. Filtrar. Tomar 10 a 15 gotas dos o tres veces al día.

Vino. Macerar durante diez días 50 g de sumidades florales secas machacadas en un litro de vino blanco generoso. Filtrar. Tomar de tres a cuatro copitas al día.

Uso externo - Como antiinflamatorio. Preparar una infusión de sumidades florales secas desmenuzadas bastante concentrada (por ejemplo, dos cucharadas soperas en una taza de agua hirviendo). Para compresas, lavados, irrigaciones o enjuagues. Las compresas, empapadas del líquido, se aplican sobre la parte inflamada.

aciano

Centaurea cyanus L.

Lugares donde crece

Común en los terrenos baldíos y en los dedicados a cereales.

Partes útiles

Las sumidades florales y las flores.

Período de recolección

Durante todo el verano, cuando la planta está en flor.

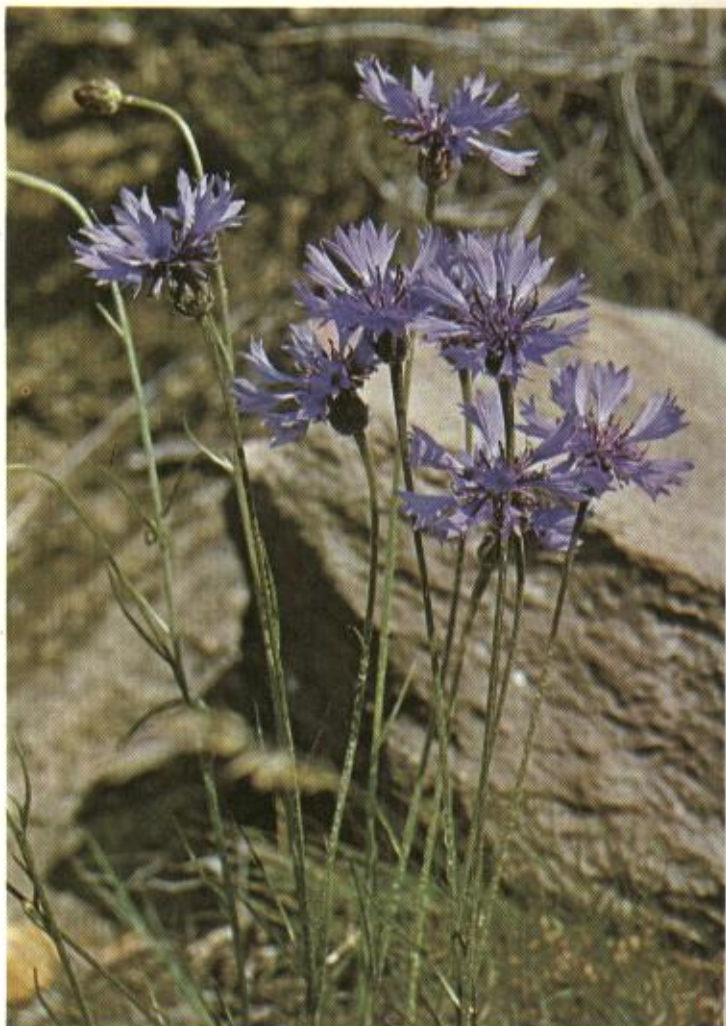
Conservación

Después del secado a la sombra, se conservan en tarros u otros recipientes herméticamente cerrados y protegidas contra la luz.

Curiosidad

El nombre del género (*Centaurea*) deriva del de centurión Quirón, quien se curó una herida de flecha con el zumo de esta planta.

En francés se la denomina también «casse-lunettes» (rompeanteojos), debido a su eficacia en la lucha contra las enfermedades de los ojos.



Propiedades terapéuticas

Diurético, astringente, expectorante y oftálmico.

Antaño se empleaba contra muchas enfermedades de mayor o menor importancia. En la actualidad su uso está limitado a su acción como expectorante y descongestionante bronquial, calmante de la tos; estimulante de la diuresis (diurético, pues), pero, de forma especial, oftálmico eficaz en la curación y prevención de las inflamaciones e irritaciones oculares y de las mucosas de la boca y de la garganta.

Modo de empleo

Cocimiento. Tres cucharadas de sumidades florales trituradas y desmenuzadas en un litro de agua; hervir durante algunos minutos y dejar macerar hasta que se enfríe. De dos a tres tazas al día, endulzadas con miel.

Uso externo - Infusión. Para las enfermedades oculares (conjuntivitis, blefaritis, enrojecimiento e inflamaciones diversas), poner en infusión en una taza de agua, previamente hervida, una cucharadita de flores trituradas y desmenuzadas. Entibiar y filtrar con una tela. Aplicaciones en los ojos con la bañera ocular. Efectuar lavados y aplicaciones locales.



lirio

Iris germanica L.

Lugares donde crece

Espontáneo en los lugares cálidos y soleados.

Partes útiles

El rizoma (de tres años por los menos).

Período de recolección

Desde el verano hasta el otoño.

Conservación

Se secan al sol y se guardan en recipientes cerrados que los resguarden del polvo y de la humedad, del aire y de los insectos.

Propiedades terapéuticas

Es un buen diurético, y también se emplea en la bronquitis, el asma, la tos, y contra vómitos y náuseas. Para uso externo, se utiliza en la confección de dentífricos y, en polvo, para aplicaciones en las irritaciones de la piel (polvos de tocador) y cosméticos. El rizoma, descortezado y seco, sirve para ser mordido por los niños en el proceso de dentición.

Modo de empleo

Infusión. Reducir a trocitos un trozo de raíz seca. Verter una cucharadita de este polvo en una tacita de agua hirviendo. Dejar reposar hasta que se enfríe y tomar dos tacitas al día, endulzadas con miel.

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de rizoma seco machacado en 80 g de alcohol de 50°. Filtrar y tomar de 10 a 15 gotas tres o cuatro veces al día en una tisana caliente o en un poco de agua.

Polvo. Reducir a polvo un trozo de rizoma seco triturado en un mortero. Tomar una cucharadita de las de café, con mermelada o miel, tres o cuatro veces al día.

Vino. Macerar durante una semana 100 g de rizoma muy desmenuzado en un litro de vino blanco generoso. Filtrar y tomar tres o cuatro copitas de las de licor al día.

Cocimiento. Hervir durante algunos minutos en medio litro de agua dos cucharadas durante veinte minutos y filtrar. Tomar de tres a cuatro tacitas al día para evitar los vómitos y las náuseas.

hisopo

Hyssopus officinalis L.

Lugares donde crece

En los peñascales soleados y secos.

Partes útiles

Las sumidades florales.

Período de recolección

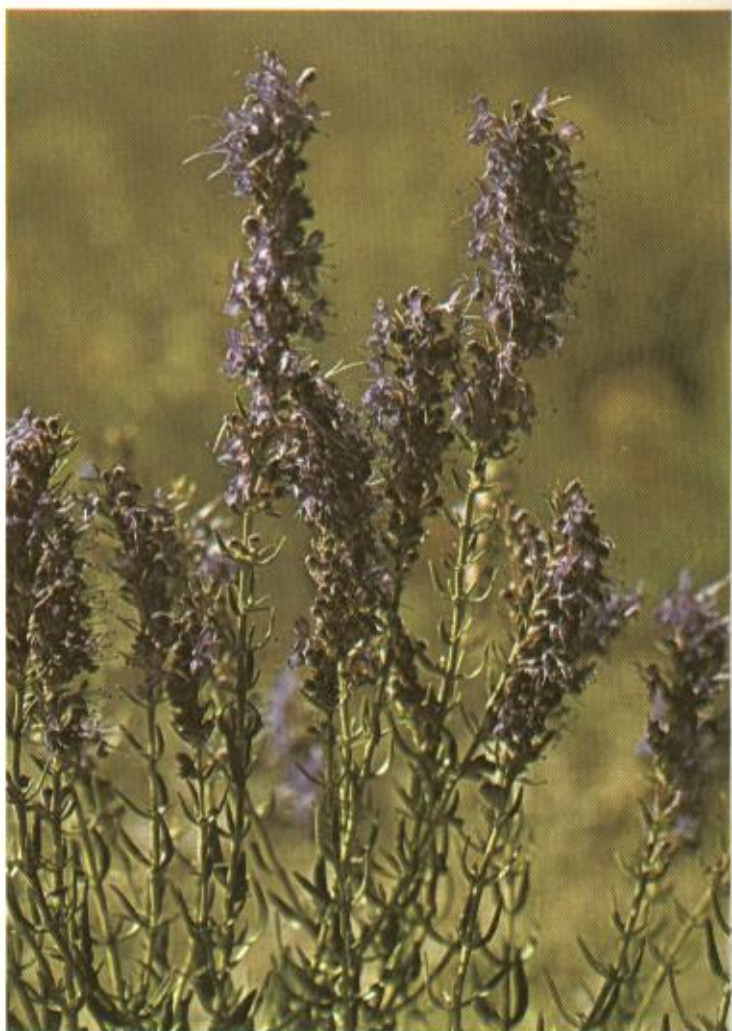
Las sumidades florales se recojen durante la floración, cortando los tallos por debajo de la inflorescencia.

Conservación

Se secan a la sombra y se conservan en manojos o, mejor, en recipientes herméticamente cerrados que les resguarden de la luz y del aire.

Advertencia

Suministrada en dosis elevadas, la esencia puede provocar crisis epilépticas en personas sensibles. (Valnet.)



Propiedades terapéuticas

El hisopo está indicado para las afecciones bronquiales crónicas, asma, enfriamientos, fiebre del heno, catarros bronquiales (expectorante) y contra la tos. Es eficaz en la litiasis urinaria (cálculos de vejiga y riñón) y en la leucorrea (flujo blanco).

Modo de empleo

Infusión. Poner en infusión en un litro de agua hirviendo 20 g de sumidades florales machacadas (dos cucharadas). Dejar reposar hasta que se enfríe. Tomar de dos a tres tazas al día, con miel.

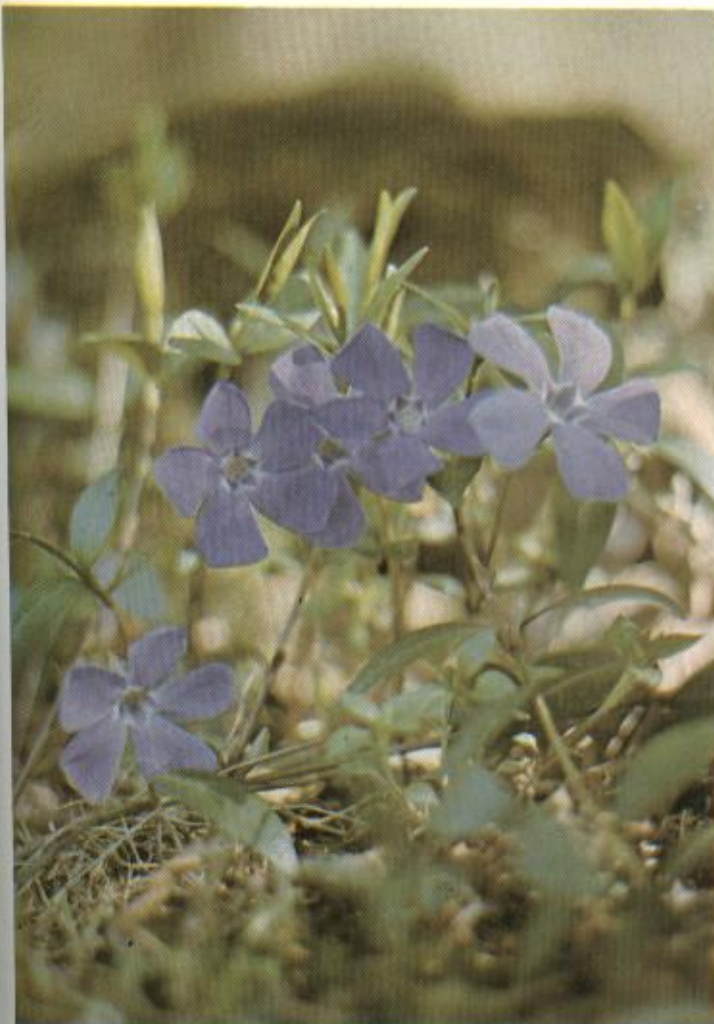
Polvo. Triturar en un mortero u otro instrumento adecuado hasta reducir a polvo fino unas sumidades florales. Tomar de media a una cucharada dos o tres veces al día, con miel o mermelada.

Jarabe. Poner en infusión durante veinticuatro horas 100 g de sumidades florales en un litro de agua hirviendo. Filtrar y disolver en caliente, pero sin hervir, 1600 g de azúcar. Tomar una copa al día, repartiéndola en varias tomas.

Vino. Poner en maceración durante ocho o diez días 50 g de sumidades florales en un litro de vino blanco o tinto generoso (tipo ajerezado). En caso de alteraciones digestivas, tomar a copitas después de las comidas.

Tintura. Macerar durante una semana 20 g de sumidades florales en 80 g de alcohol de 80°. Tomar de 10 a 20 gotas dos o tres veces al día después de las comidas, para facilitar la digestión, diluidas en otra bebida.

Esencia. Dos a tres gotas al día en un terrón de azúcar o una cucharadita de azúcar o mezclada con miel.



vinca- pervinca

Vinca minor L.

Lugares donde crece

Espontánea en los setos y matorrales de bosque claro y fresco.

Partes útiles

Usualmente, las hojas, y algunas veces también las raíces.

Período de recolección

Las hojas se recogen en primavera hasta el verano; las raíces, eventualmente, en el verano.

Conservación

Se secan a la sombra y se conservan en bolsitas para preservarlas del polvo.

Propiedades terapéuticas

Tónica y aperitiva, antiinflamatoria y anticatarral; reguladora de las vías gastrointestinales y genitourinarias, de las que es también antihemorrágica. Antidiabética y galactógena. Mejora y estimula la circulación sanguínea, en especial la capilar. Se aconseja contra el catarro estomacal, intestinal y vesical; en la hipertensión, en la diabetes y en todos los casos de mala digestión. Las raíces, en las alteraciones circulatorias motivadas por la edad o por síndromes arteriales de naturaleza y origen variados.

Modo de empleo

Infusión. Poner en infusión durante diez minutos una cucharada de hojas secas desmenuzadas en una taza de agua hirviendo. Tomar de dos a tres al día.

Infusión. Poner en infusión dos cucharadas de hojas secas en medio litro de agua hirviendo. Tomar de dos a tres al día.

Tintura. Poner en maceración durante diez días 20 g de raíces secas en 80 g de alcohol de 70°. Filtrar y tomar de 10 a 15 gotas dos veces al día. Está especialmente indicada en la hipertensión y en las alteraciones circulatorias.

Vino. Macerar durante diez días 100 g de hojas secas en un litro de vino tinto generoso. Filtrar. Tomar de tres a cuatro cucharadas al día, antes de las comidas.

Uso externo - Cocimiento. Hervir durante algunos minutos dos cucharadas de hojas secas trituradas en medio litro de agua. Dejar enfriar, filtrar y añadir una o dos cucharadas de miel. Enjuagar la boca; hacer gargarismos en las dermatosis húmedas.

pulmonaria

Pulmonaria officinalis L.

Lugares donde crece

Espontáneo en bosques, matorrales y sitios húmedos y arenosos de las zonas montañosas.

Partes útiles

Toda la parte aérea.

Período de recolección

En la primavera. Anterior a la plena floración. Sólo las hojas, en el otoño.

Conservación

Secar pronto al aire y conservar en bolsitas al abrigo del polvo.

Curiosidad

El nombre vulgar de «pulmonaria» tiene origen en su eficacia en la curación de las enfermedades del pulmón. Pero más bien se debía a las manchas esparcidas en sus hojas, similares a los nodulos tuberculosos del pulmón humano enfermo.



Propiedades terapéuticas

Emoliente de los catarros bronquiales, expectorante, diurética y sudorífica.

Modo de empleo

Infusión. Poner en infusión durante una hora en una taza de agua templada una cucharada mediana de planta seca desmenuzada. Tomar tres tazas al día.

Maceración. Poner en maceración durante doce horas 50 g de la planta fresca en un litro de agua. Tomar de dos a tres copitas al día como expectorante.

viola de espolón largo

Viola calcarata

Lugares donde crece

En los pastos y terrenos herbosos, hasta la zona de las nieves perpetuas.

Partes útiles

Las flores.

Período de recolección

En pleno verano y hasta el otoño (según altitud), durante la floración.

Conservación

Una vez secadas a la sombra, se conservan en tarros herméticamente cerrados que las resguarden de la luz, del polvo y, sobre todo, de la humedad.

Curiosidad

Sus raíces, como las de las demás violas, son eméticas (provocan vómitos), por lo que se emplean en fitoterapia cuando se desea producirlos (por ejemplo, en caso de envenenamiento).

Propiedades terapéuticas

Emoliente y expectorante en los catarros bronquiales; béquica (combate la tos); en bronquitis crónicas y congestiones respiratorias; sudorífica; suave laxante indicado en especial para los niños.

Modo de empleo

Infusión. Poner en infusión durante media hora de dos a tres cucharadas de flores frescas, sin el peciolo, en un litro de agua hirviendo. Tomar a tacitas con miel a lo largo del día. Se puede preparar la misma infusión vertiendo agua hirviendo en una tacita que contenga un mínimo de flores secas. Tomar de tres a cuatro, con miel, al día.

Jarabe. Poner en infusión durante veinticuatro horas 100 g de flores secas en agua hirviendo. Añadir 1800 g de azúcar, disolviendo en caliente, pero con fuego moderado. Filtrar en frío con una tela tupida. Guardar en una botella oscura con cierre hermético. Tomar una o dos cucharadas de jarabe cada dos horas.

Extracto fluido (en farmacias). De 2 a 6 g al día en un poco de agua caliente con miel. Diez g de extracto fluido de viola, 90 g de jarabe simple. (Inviernos.) Tomar a cucharadas.

Estas propiedades terapéuticas indicadas son comunes a otros tipos de plantas del mismo género. Los que viven en las montañas sostienen que las virtudes de la viola de espolón largo son más sobresaliente y enérgicas.

achicoria

Cichorium intybus L.

Lugares donde crece

Es común en los sitios herbosos, así como a lo largo de los caminos y en los terrenos incultos.

Partes útiles

Las raíces y las hojas.

Período de recolección

Las raíces se recogen en primavera u otoño y las hojas en verano.

Conservación

Las raíces se secan al sol cortando por la mitad las más gruesas; se conservan en bolsitas al abrigo de la humedad. Las hojas, una vez secadas a la sombra, se guardan en bolsitas en la forma acostumbrada.

Curiosidad

Las raíces tostadas son un sucedáneo del café; además de tener un sabor bastante agradable, no tienen los inconvenientes de aquél y aportan al organismo sales minerales que le son muy valiosas.



Propiedades terapéuticas

Tónico-amargas, estomacales, depurativas y ligeramente laxantes. Las hojas son también estimulantes del hígado y diuréticas.

Modo de empleo

Cocimiento. Hervir durante media hora una porción de raíces secas desmenuzadas en un litro de agua. Dejar reposar. Tomar una tacita antes de las comidas.

Vino. Macerar durante quince días 30 a 40 g de raíces secas desmenuzadas en un litro de un buen vino blanco generoso. Tomar de dos a tres copitas al día antes de las comidas en la inapetencia y en las enfermedades cutáneas; y a cucharadas, a lo largo del día, en la insuficiencia hepática.

Zumo (en herbolarios o farmacias). 150 g de zumo fresco, en varias tomas, a lo largo del día. En la práctica, de tres a cuatro copitas de las de licor diluidas en un poco de agua u otra bebida.

Las flores son comestibles; y además de ser un estimulante de las funciones hepáticas y depurativas y no tener contraindicaciones, se emplean en la preparación de ensaladas.



amaro

Salvia Sclarea L.

Lugares donde crece

Espontánea en las tierras incultas herbosas, al borde de los caminos, sobre todo los de montaña, junto a las casas y, a veces, entre los restos de edificaciones antiguas. Es una planta calcícola.

Partes útiles

Las hojas y las flores.

Período de recolección

Las hojas, lo mismo que las flores, se recogen un poco antes de la floración. El secado de las flores requiere cuidados especiales.

Conservación

Las hojas secas se preservan del polvo y de la humedad guardándolas en bolsitas. Las flores se secan a la sombra y se conservan en recipientes oscuros y secos de cierre hermético.

Curiosidad

Se emplea como aromatizante en la fabricación de vermouths y licores y, a veces, para comunicar un aroma de moscatel a vinos de otras variedades. Esta planta se cultiva mucho con fines ornamentales.

Propiedades terapéuticas

Contiene casi todas las propiedades de la salvia de los huertos. Se considera estimulante estomacal (tónico); es antisudorífica, antiespasmódica, emenagoga y, por vía externa, cicatrizante y bactericida.

Modo de empleo

Infusión. Una cucharada sopera de hojas y de flores trituradas desmenuzadas en una taza mediana de agua hirviendo. Tomar tres o cuatro al día.

Tintura. Poner en maceración durante ocho o diez días 20 g de flores y hojas secas desmenuzadas en 80 g de alcohol de 70°. De 20 a 40 gotas, de dos a tres veces al día, en cualquier tisana o diluidas en un poco de agua.

Uso externo - Cocimiento. Un cocimiento concentrado compuesto de cuatro o cinco cucharadas de hojas secas desmenuzadas, puestas a hervir durante algunos minutos en medio litro de agua, es un remedio que ha demostrado su eficacia para ayudar a la cicatrización tanto de heridas como de llagas. Óptimo detergente.

Este mismo cocimiento es útil para enjuagues de la cavidad bucal en caso de infecciones diversas y aftas. Puede decirse lo mismo en cuanto a la higiene íntima femenina y a la profilaxis de los órganos genitales. Con tal fin se hacen lavados e irrigaciones una o dos veces a la semana.

menta acuática

Mentha aquatica L.

Lugares donde crece

Espontánea y abundante en lugares herbosos y húmedos, al borde de acequias y estanques.

Partes útiles

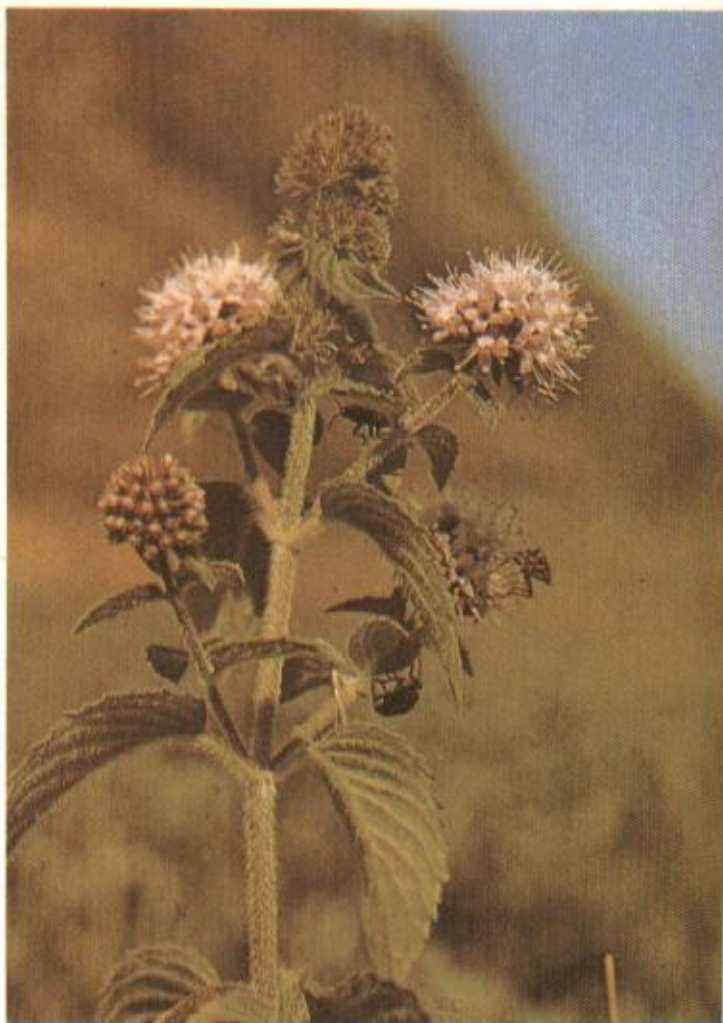
Las hojas y las sumidades floríferas.

Período de recolección

En pleno verano.

Conservación

Se secan a la sombra y se guardan en recipientes con cierre hermético, al abrigo de la luz, del polvo y del aire.



Propiedades terapéuticas

Aromáticas, estimulantes, estomacales y carminativas; antiespasmódicas y analgésicas. Se recomienda en la atonía digestiva, aerofagia (deglución de aire), flatulencia, vértigos, mal aliento, asma y bronquitis.

Modo de empleo

La *Mentha aquatica* y la *Mentha viridis* son generadores del híbrido denominado *Mentha piperita*.

Infusión. Verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharadita de hojas secas desmenuzadas. Tomar una taza después de las comidas (mejor en caliente).

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de planta seca desmenuzada en 80 g de alcohol de 70°. Filtrar y tomar una o dos cucharaditas en una tisana para las cefaleas, o a gotas (cinco o seis cada vez) en una cucharadita de azúcar.

Vino. Macerar durante diez días 30 g de planta seca desmenuzada en un litro de vino blanco seco. Tomar a copitas (dos o tres al día). Sirve para conciliar el sueño antes de acostarse.

Esencia (en herbolarios o farmacias). Tomar de 2 a 5 gotas en agua caliente azucarada, o sobre un terrón o una cucharada de azúcar en polvo, dos o tres veces al día.

Uso externo. Unas gotas de esencia aplicadas en la sien alivian los dolores de la hemicránea; y los reumáticos, si se dan fricciones con una solución de esencia y aceite a 50 por 100.



romero

Rosmarinus officinalis L.

Lugares donde crece

Espontáneo y abundante.

Partes útiles

Las sumidades florales y las hojas.

Período de recolección

Desde principios de la primavera hasta el verano.

Conservación

Se secan a la sombra y se conservan en bolsitas o cajas bien cerradas.

Propiedades terapéuticas

Estomacal, antiespasmódico, antihistérico, emenagogo, estimulante, aromático y tónico. Se emplea en la astenia, asma, enfermedades respiratorias, hepatismo en todas sus manifestaciones y en todas las enfermedades conexas (colecistitis, cirrosis, litiasis, etc.), dispepsia atónica (digestiones difíciles, dolores de estómago, etc.), cefaleas y hemicráneas de origen nervioso, vértigos y pérdida de memoria.

Modo de empleo

Infusión. Una cucharadita de hojas secas desmenuzadas en infusión en una taza de agua hirviendo durante diez minutos. Filtrar y tomar de dos a tres al día, después de las comidas, como digestivo.

Vino. Macerar de diez a veinte días en un litro de buen vino blanco licoroso 50 g de hojas secas trituradas. Tomar de dos a tres copitas al día como diurético y tónico.

Vino. Macerar durante diez días 150 g de flores y hojas frescas en un litro de vino tinto generoso seco, tipo ajerezado. Tomar de dos a tres copitas al día como cardiotónico.

Tintura. Se obtiene macerando durante diez días 20 g de hojas secas trituradas en 80 g de alcohol de 70°. Tomar de 20 a 40 gotas en un terrón o una tisana.

Esencia. De tres a cuatro gotas, tres o cuatro veces al día, en un terrón, miel o una bebida caliente.

Uso externo - Cocimiento. Hacer un cocimiento más bien concentrado empleando una porción de hojas secas; hervir durante diez minutos en un litro de agua. Se aplica en compresas en los dolores reumáticos.

Fricciones. Disolver 5 gotas de esencia en media copa de alcohol.

salvia

Salvia officinalis L.

Lugares donde crece

Espontánea y abundante en los terrenos pedregosos. Muy cultivada.

Partes útiles

Las sumidades florales y las hojas.

Período de recolección

Desde mayo hasta avanzado el verano.

Conservación

Se secan a la sombra y se conservan (tres años como máximo) en recipientes bien cerrados.



Propiedades terapéuticas

Tónico general, antiespasmódica, antisudorífica, diurética, antiséptica y emenagoga. Se usa por tanto en astenias, malas digestiones, asma, en casos de exceso de sudor, en la hipotensión y contra las alteraciones menopáusicas. Para uso externo, contra las neuralgias dentales, aftas, laringitis y otras afecciones bucales, así como contra algunos tipos de dermatosis (eczema), úlceras y llagas.

Modo de empleo

Infusión. Poner en infusión durante diez minutos dos porciones de hojas en un litro de agua hirviendo. Filtrar. Tomar dos copitas con un intervalo de dos horas en caso de sudores excesivos de las menopáusicas o enfermos de tuberculosis. De dos a cuatro tazas al día en los demás casos.

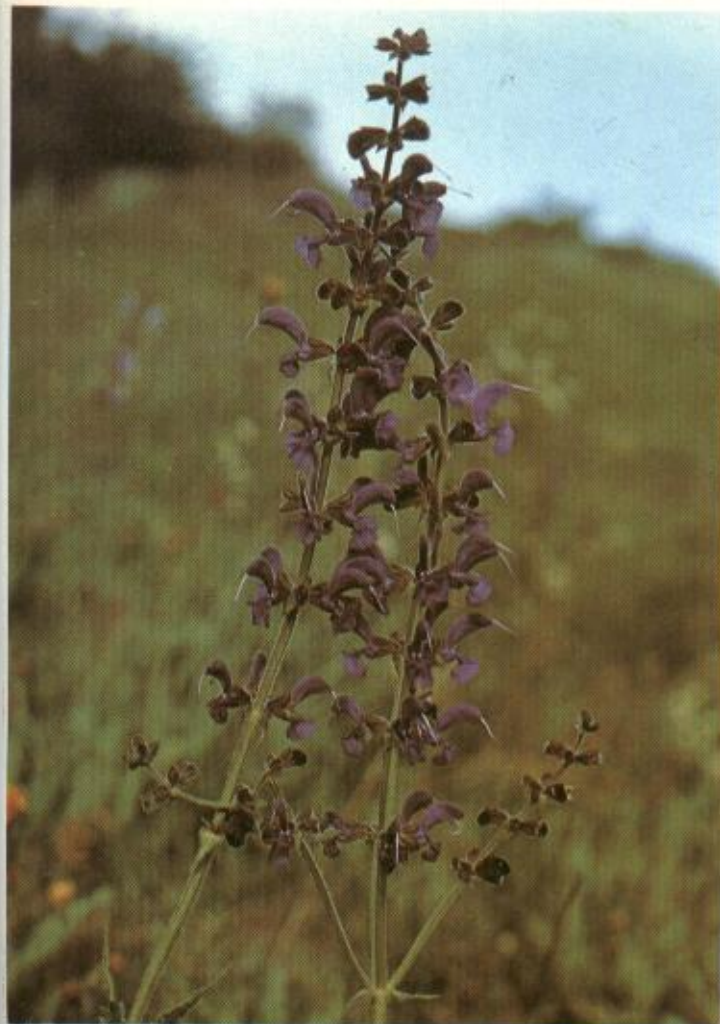
Cocimiento. Una cucharada mediana de hojas secas desmenuzadas, hervidas durante algunos minutos en una taza de leche. Tomar de dos a tres al día en la gripe y otras afecciones respiratorias.

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de hojas secas desmenuzadas en 80 g de alcohol de 60°. Tomar de 30 a 40 gotas tres o cuatro veces al día.

Vino. Macerar durante diez días 60 g de hojas secas desmenuzadas en un litro de vino seco ajerezado añejo. Una cucharadita después de las comidas.

Esencia. De 2 a 4 gotas tres veces al día, con miel o en un terrón de azúcar.

Uso externo. Con la infusión explicada también pueden prepararse lavados bucales en casos de aftas, úlceras, etc.; irrigaciones vaginales en la leucorrea; compresas para úlceras, llagas y dermatosis, etc. Las fricciones capilares se preparan con tintura y ron en partes iguales.



salvia de los prados

Salvia pratensis L.

Lugares donde crece

Es muy común en los terrenos herbosos.

Partes útiles

Las hojas.

Período de recolección

En verano.

Conservación

Se secan a la sombra y se conservan al abrigo de la luz, de la humedad y del aire.

Curiosidad

Las hojas jóvenes recogidas en primavera se conocen como verdura. Contraindicada en uso interno a las gestantes.

Propiedades terapéuticas

Estomacales, tónicas, amargas, antiespasmódicas y sudoríficas. Se prescribe en la dispepsia debida a atonía gastrointestinal con digestiones pesadas y difíciles, en los sudores abundantes de personas débiles y convalecientes, así como en los de pies y manos. En algunas afecciones del sistema nervioso como vértigos, temblores y estados de ansiedad ha proporcionado apreciables éxitos. Para uso externo es un buen astringente; se emplea en la leucorrea, aftas, laringitis, gingivitis y lavado de llagas y úlceras.

Modo de empleo

Polvo. Triturar en un mortero una porción de hojas secas hasta reducirlas a polvo. Una cucharadita de dos a tres veces al día mezclado con miel o mermelada o en obleas.

Tintura. Macerar durante diez días 30 g de hojas secas en 120 g de alcohol de 70°. Filtrar. Tomar de 30 a 40 gotas dos a tres veces al día, en cualquier tisana.

Vino. Macerar durante doce días 50 g de hojas secas desmenuzadas en un litro de vino tinto generoso (tipo ajerezado). Pasado este tiempo, filtrar y conservar en una botella oscura bien cerrada. Tomar de dos a tres copitas al día, después de las comidas.

Uso externo. Hervir durante diez minutos una porción de hojas secas y otra de flores en un litro de agua. Filtrar. Usar en enjuagues de boca (aftas, estomatitis, ulceraciones, etc.), irrigaciones vaginales (leucorrea) o compresas (úlceras, llagas, algunos tipos de dermatosis).

Los principios activos de la salvia de los prados son, cualitativamente, los mismos de la *Salvia officinalis*; cuantitativamente, son inferiores. Puede usarse adecuando las dosis.

verónica

Veronica officinalis L.

Lugares donde crece

Espontánea en los terrenos herbosos; en general, en los sitios cálidos y secos.

Partes útiles

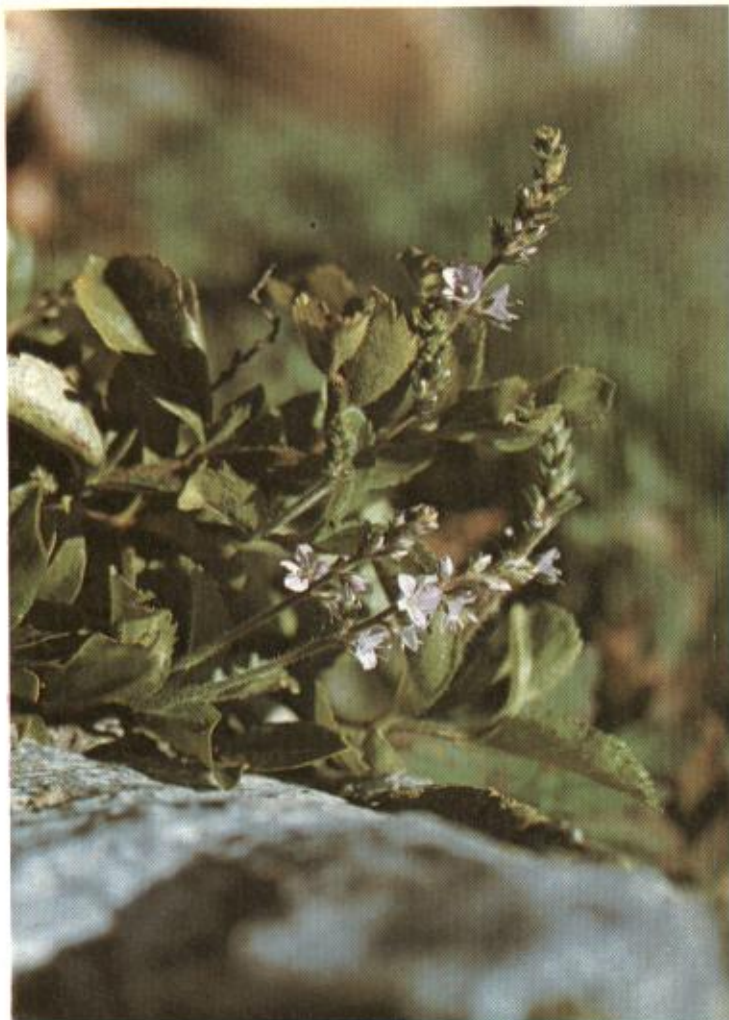
La aérea.

Periodo de recolección

Durante la floración.

Conservación

Secada a la sombra, se conserva en bolsitas al abrigo del polvo y de la humedad.



Propiedades terapéuticas

Tónica, estomacal, digestiva y expectorante. Se indica en las digestiones lentas y difíciles, en la inapetencia y en la bronquitis con catarro. El zumo es un eficaz antigotoso.

Modo de empleo

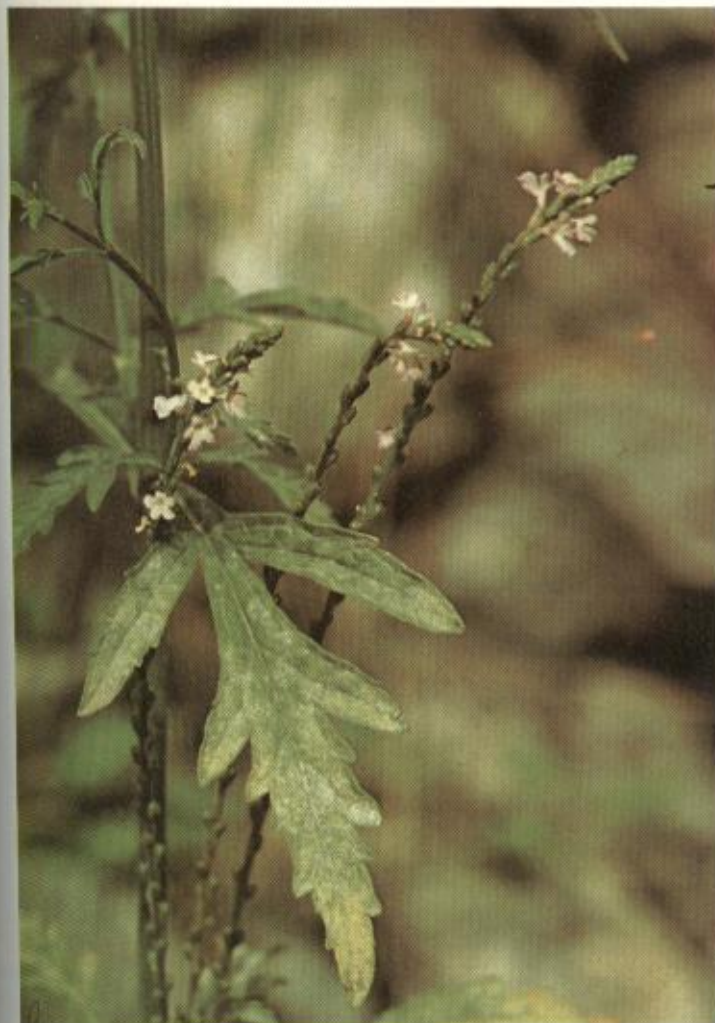
Infusión. Poner en infusión en una taza de agua hirviendo una cucharadita de planta seca desmenuzada. Tomar dos o tres al día.

Polvo. Triturar en un mortero hasta reducir a polvo una cantidad de planta seca. Tomar una cucharadita con mermelada o miel dos o tres veces al día.

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de planta seca en 80 g de alcohol de 60°. Filtrar. Tomar dos cucharaditas al día.

Infusión compuesta - Aperitivo (Leclerc). Mezclar 60 g de sumidades florales de verónica, 15 g de hojas de grosellero negro, 15 g de hierba amarga (de San Pedro o *Chrysanthemum balsamita*) y 10 g de raíz de orozuz desmenuzada. Verter una cucharadita de esta mezcla en una tacita de agua hirviendo y dejar reposar durante diez minutos. Filtrar y beber antes de las comidas.

Zumo. Triturar en un mortero cierta cantidad de planta fresca hasta reducirla a pasta. Ponerla en una tela fuerte y exprimir el zumo por torsión. Tomar, fraccionadamente a lo largo del día de 40 a 60 g en caso de gota. Actúa también en las afecciones pulmonares, tos y en la ronquera debida a enfriamientos.



verbena

Verbena officinalis L.

Lugares donde crece

Espontánea en yermos, al borde de los caminos, los bosques y en las escombreras.

Partes útiles

La parte aérea.

Período de recolección

Durante todo el verano.

Conservación

Se seca a la sombra y al aire y se conserva en bolsitas, al resguardo del polvo y de la humedad.

Curiosidad

La creencia popular de que la verbena favorece el parto se confirmó científicamente cuando se aisló la «verbenaína», una sustancia que estimula las contracciones uterinas.

Propiedades terapéuticas

Sedante, antiespasmódica y antifebril, antirreumática, estomacal, reconstituyente y preparatoria del parto. El uso más común en medicina popular es el de antirreumática y antineurálgica (hemicráneas y neuralgias del trigémino).

Modo de empleo

Infusión. Poner en maceración durante un cuarto de hora una cucharada mediana de planta seca en una taza de agua hirviendo. Tomar dos o tres al día.

Polvo. Reducir a polvo cierta cantidad de planta seca. Tomar media cucharadita de las de café cuatro o cinco veces al día, mezclada con mermelada o miel o en obleas.

Extracto fluido (en farmacias). Tomar de 2 a 5 g, al día, fraccionados en varias veces.

Vinos. Macerar de doce a quince días en un litro de vino blanco 60/70 g de planta seca desmenuzada. Colar y filtrar. Tomar tres o cuatro copitas al día. Tónico, aperitivo, antianémico.

Uso externo. En reumatismo y similares, contusiones y equimosis, emplear cataplasmas de hojas frescas aplicadas sobre las partes doloridas. Son más eficaces si las hojas se cuecen antes en aceite (una porción por litro; tiempo de hervido, diez minutos).

pie de león

Alchemilla vulgaris L.

Lugares donde crece

Espontáneo en los pastizales de montaña, en especial en los situados en las proximidades de depósitos de materia orgánica o junto a los lugares de distribución de ésta.

Partes útiles

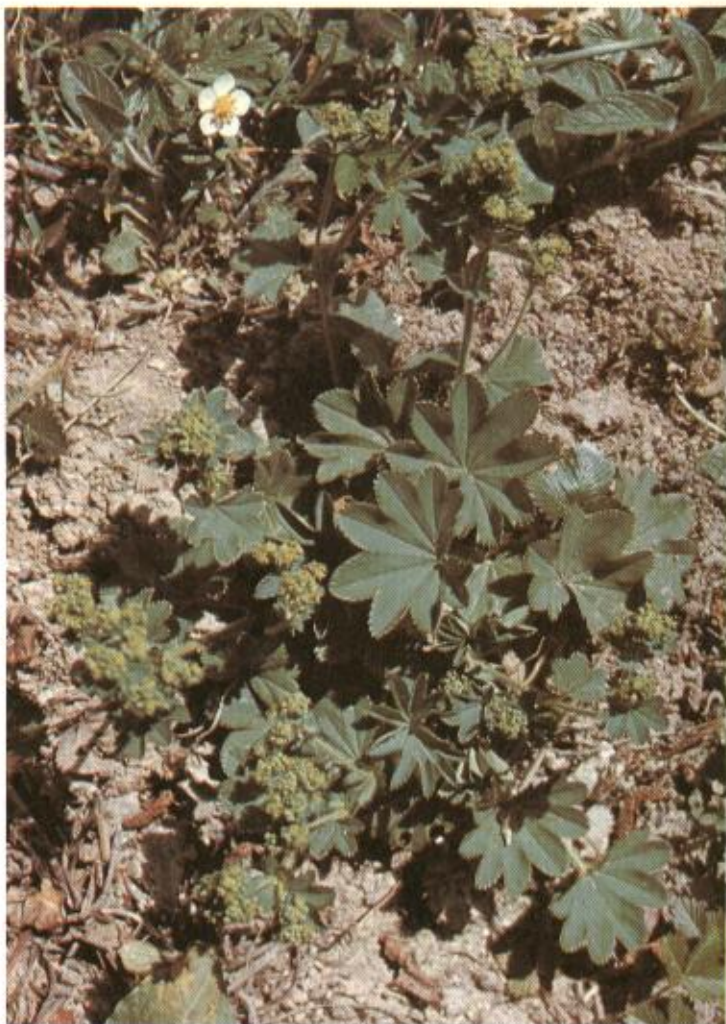
Toda la planta.

Periodo de recolección

En verano, cuando la planta está a punto de florecer.

Conservación

Se seca al aire y al abrigo del sol y se conserva en bolsitas que la preserven del polvo y de la humedad.



Propiedades terapéuticas

Astringente, hemostático, estomacal, diurético, calmante del sistema nervioso. Se emplea, pues, en diarreas y enteritis; menstruaciones demasiado abundantes, dismenorrea (menstruaciones irregulares o dolorosas) y leucorrea (flujo blanco); espasmos gástricos, meteorismo e insuficiencia hepática; cefalea de origen nervioso, además de arteriosclerosis y obesidad. Para uso externo, es eficazísimo en los pruritos vulvares, llagas y úlceras varicosas o de otra naturaleza.

Modo de empleo

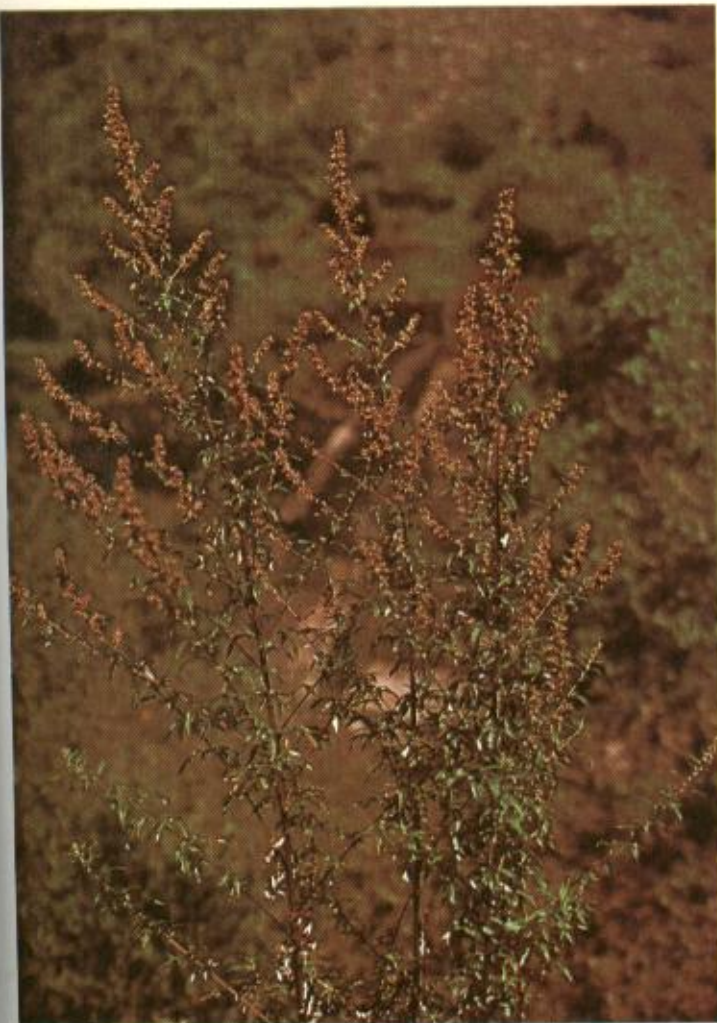
Infusión. Verter en un litro de agua hirviendo 50 o 60 g de planta seca triturada. Dejar en infusión durante media hora y filtrar. Tomar tres tazas al día, o también a cucharadas, una o dos cada hora.

Extracto fluido (en farmacias). Tomar 2/3 g al día en un poco de agua o en cualquier tisana en las menstruaciones abundantes y leucorrea.

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de planta seca desmenuzada en 80 g de alcohol de 60°. Tomar de 10 a 12 gotas tres veces al día, un mes antes del parto, para facilitar la iniciación.

Uso externo - Infusión. La infusión anterior sirve también para irrigaciones y lavados.

Pomada. (Leclerc.) Extracto fluido de pie de león, 2 g; extracto grasoso de rosas, 18 g; lanolina, 10 g; vaselina, 30 g. Aplicar *in situ* en los pruritos de vulva. (Preparado galénico, en farmacias.)



artemisa

Artemisia vulgaris L.

Lugares donde crece

Abundante en los yermos, en los escombros y, como mala hierba, en tierras de labor.

Partes útiles

Toda la planta.

Período de recolección

Desde el verano hasta el otoño.

Conservación

Secada a la sombra, se la conserva en bolsitas al abrigo del polvo.

Contraindicación:

A las gestantes.

Nota

Es un mal forraje para los herbívoros, ya que comunica amargor a la leche y a la carne.

Propiedades terapéuticas

Emenagoga, antihistérica, sedante.

Modo de empleo

Polvo. Reducir a polvo, triturándola en un mortero, cierta cantidad de planta seca. Tomar «la punta de una cucharilla» varias veces al día (hasta cinco o seis) contra las convulsiones y también como sedante.

Infusión. Poner en infusión durante diez minutos una cucharadita de planta desmenuzada en una taza de agua. Tomar dos o tres al día, las mujeres especialmente en los días que preceden a menstruaciones difíciles o dolorosas.

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de planta seca desmenuzada en 80 g de alcohol de 60°. Tomar de 5 a 10 gotas tres veces al día (indicada de forma especial en la epilepsia).

Vino. Macerar durante diez días en un litro de vino blanco seco 30 g de planta seca desmenuzada. Tomar dos copitas al día.

Uso externo - Infusión. Tres o cuatro cucharadas de planta seca desmenuzada en infusión durante un cuarto de hora en 300 g de agua. Irrigaciones vaginales en caso de espasmos uterinos y similares.

belladona

Atropa belladonna L.

Lugares donde crece

Espontánea en los matorrales y en los claros de los bosques de latifolias. Prefiere los suelos cálcicos.

Partes útiles

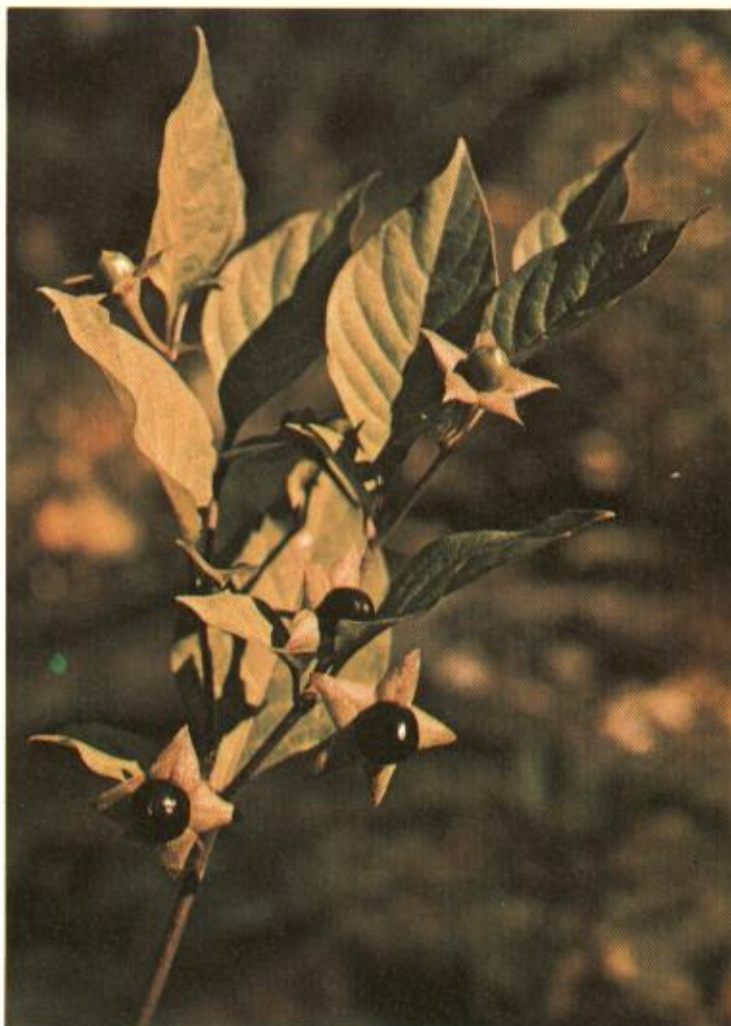
Raíces y hojas.

Período de recolección

El verano para las hojas y el otoño para las raíces.

Conservación

Las hojas se secan rápidamente al aire y al resguardo del sol, y luego se conservan en recipientes cerrados que las preserven de la luz y de la humedad. Las raíces, secadas al sol, se guardan en bolsitas, protegidas contra el polvo y la humedad.



Propiedades terapéuticas

Es la planta antiespasmódica por excelencia, por lo que se emplea con éxito en espasmos, cólicos gastrointestinales, biliares, vesicales, renales, etc. Detiene las secreciones salivares, sudoríficas, bronquiales, etc. Sigue siendo uno de los mejores remedios contra la enfermedad de Parkinson. En el estreñimiento nervioso o espasmódico, la neuralgia y la hemicránea es de mucha utilidad.

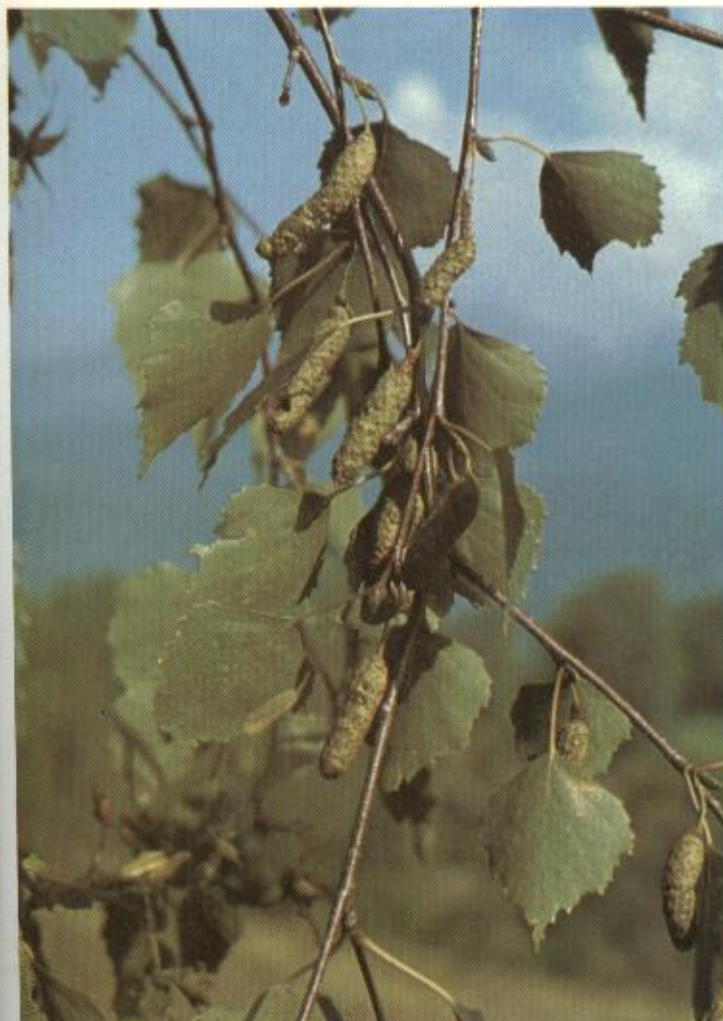
Modo de empleo

De la medicina doméstica hay que excluir los preparados de belladona. La planta contiene alcaloides tóxicos (atropina e hiosciamina) en todas sus partes, pero sobre todo en la raíz y en las bayas. Estas últimas atraen la atención de los niños, quienes pueden ingerirlas inocentemente. Es de recordar que una sola baya puede causar la muerte de un niño, y algunas más, la de un hombre.

El nombre del género deriva del de la parca Atropos, a la que la mitología griega le atribuía la tarea de cortar el hilo de la vida de los humanos. Es venenosa.

«Belladona» parece que es un nombre que tiene su origen en el uso que de la planta hacían las mujeres de la antigüedad como cosmético.

Repetimos que la belladona sólo debe emplearse por especialistas muy cualificados y siempre bajo control médico. La tolerancia a los alcaloides es algo muy variable y personal.



abedul

Betula alba L.

Lugares donde crece
Común en bosques de altura.

Partes útiles
La corteza, las hojas, las yemas y la savia.

Período de recolección
La corteza (la segunda corteza) de las ramas jóvenes se recoge en primavera; las yemas, a finales del invierno/principio de la primavera. Las hojas se recogen ya avanzada la primavera y la linfa en ésta.

Conservación
La corteza se seca al sol y las yemas, lo mismo que las hojas, a la sombra y en un sitio cálido. Todo ello se conserva al abrigo de la humedad y del polvo en bolsitas o cajas.

Propiedades terapéuticas

La corteza es diurética, febrífuga y laxante. Las yemas son eficaces contra la artrosis, estreñimiento, astenia sexual y decalcificación ósea. Las hojas son un poderoso diurético de clorurante y eliminador del ácido úrico, sudoríficas y depurativas. La linfa es un antilítasico urinario (combate los cálculos).

Modo de empleo

Cocimiento - Corteza. Hervir durante algunos minutos 50 g en 1000 g de agua y dejar macerar durante media hora. Tomar siete a ocho cucharadas al día.

Infusión - Yemas. Verter en una taza de agua hirviendo una cucharadita de yemas y dejar reposar durante veinte minutos. Tomar dos a tres tacitas al día.

Cocimiento - Yemas. Hervir durante diez minutos de 100 a 150 g de yemas en un litro de agua con media cucharadita de bicarbonato. Tomar dos o tres tazas al día.

Infusión - Hojas. Verter un litro de agua hirviendo sobre 40 g de hojas secas desmenuzadas, y añadir media cucharadita de bicarbonato. Dejar en infusión durante diez minutos. Tomar tres tazas al día.

Tintura - Hojas. Macerar durante diez días 20 g de hojas secas desmenuzadas en 80 g de alcohol de 60°.

Bebida - Linfa. Hacer una incisión en la corteza de la planta y recoger la savia. Suministrar a copitas. Tomar dos o tres por la mañana, en ayunas, durante quince días. (Es eficaz contra la litiasis.)

nueza

Bryonia dioica Jacq.

Lugares donde crece

Espontánea y bastante común en los bosques frescos y ricos en humus y en los setos y matorrales.

Partes útiles

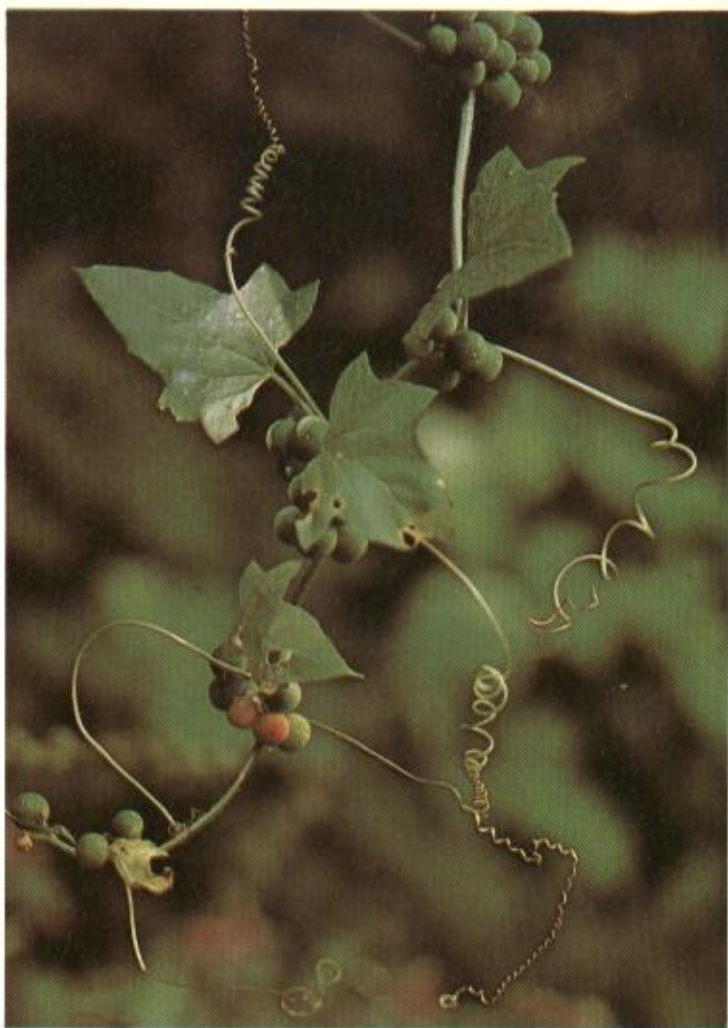
Las raíces.

Período de recolección

Aunque puede recogerse durante todo el año, es recomendable hacerlo en otoño.

Conservación

Se emplea fresca, pero la raíz se puede conservar en la arena.



Propiedades terapéuticas

Es un purgante drástico, emética (provoca el vómito), diurética, excitante uterino (por congestión pelviana), béquico (calma la tos) y calmante en todos los procesos inflamatorios de pulmones y bronquios.

Se prescribe, por tanto, en las afecciones del aparato respiratorio debidas a enfriamientos (distintos tipos de congestión, pleuritis, pulmonía, catarros, tos y tos ferina, etc.), edemas (aumento y estasis del líquido intersticial) e hidropesía, dolores de origen reumático, gota.

Modo de empleo

El uso de esta planta está expuesto a peligros. Si las dosis se mantienen rigurosamente dentro de las cantidades terapéuticas, no hace sino contribuir a la lucha contra la enfermedad; pero cuando tales dosis se rebasan, aunque sea en poco, pueden surgir con facilidad síntomas de envenenamiento, que podrían desembocar, en los casos más graves, en la muerte por parálisis de los centros nerviosos.

Esta planta se emplea desde la antigüedad en las afecciones respiratorias y en las congestiones hepatobiliares, uso como se ve apropiado y confirmado en los tiempos actuales. Los seguidores de la doctrina de los «signos» llegaron no obstante a utilizarla para otro tipo de consideraciones. La raíz de la nueza, enorme a veces, presenta a menudo la forma de un pie humano afeado y deformado por el edema. Nada más fácil que relacionar ambas circunstancias y deducir que la raíz de la nueza sanaba las enfermedades que reflejaba, anulando las acumulaciones de serosidad anormales y excesivas. A nuestros



Nueza: flores

ojos, una teoría bastante discutible, pero que tuvo partidarios ilustres entre los antiguos médicos y algunos «empíricos» de nuestros tiempos. Los preparados principales aún en uso son:

Polvo. Desecar la raíz y pulverizar una parte. Tomar 3/5 decigramos como purgante y vomitivo (dosis muy difícil de medir con los medios domésticos).

Tintura. Macerar durante ocho días 10 g de raíz fresca en 90 g de alcohol de 60°. Tomar de 1 a 10 gotas en cada vez, con un máximo de 20 al día.

Vino. Macerar durante veinticuatro horas 50 g de raíces frescas en un litro de buen vino blanco. Tomar una o dos cucharadas soperas al día (máximo cuatro copitas en hidropesía y reumatismo).

Ojimiél. Hervir muy moderadamente durante media hora 20 g de raíz triturada, 250 g de miel y 350 g de vinagre de vino. Filtrar en frío. Conservar en una botella bien cerrada. Tomar una o dos cucharaditas cada dos horas, o más, en la bronquitis crónica.

Como purgante o diurético me parece un buen sistema hacer un agujero en un trozo de raíz, empleando para ello una cucharilla; se rellena con azúcar molido y se deja reposar toda la noche. El jarabe que se forma se bebe en el desayuno.

Uso externo. Se usa como rubefaciente y contra las contusiones, como derivativa en apoplejía y afecciones pulmonares y en los dolores reumáticos o que se les asemejen.

La raíz triturada se aplica sobre la parte dolorida. Dado su alto poder revulsivo, no usarla por mucho tiempo, para evitar irritaciones cutáneas.

Ungüento. Cocer 30 g de raíz, triturarla y mezclarla con vaselina o manteca de cerdo, en partes iguales. Se untan las partes que lo precisen.

cola de caballo

Equisetum arvense L.

Lugares donde crece

Espontánea y abundante; prefiere los lugares frescos, húmedos y arenosos.

Partes útiles

Toda la planta.

Periodo de recolección

Durante el verano, hasta el otoño.

Conservación

Se seca al sol y se conserva en bolsitas al abrigo del polvo.

Curiosidad

Esta es una planta criptógama que hizo su aparición en la tierra en muy remotos tiempos geológicos. Es, pues, una planta primitiva, tanto en las características morfológicas como en las anatómicas.



Propiedades terapéuticas

Para uso interno es un eficazísimo diurético, hemostático y remineralizante. Su utilidad, su valor, se manifiesta, además de como depurativo, en los casos en que hay que aumentar el volumen de orina (se han verificado hasta del 30 por 100), en la hidropesía, hemorragias de cualquier naturaleza (epistaxis, hemoptisis, hemorragias por úlceras, etc.), menorragia (menstruación demasiado abundante) y hemorragias hemorroidales y uterinas. Su acción es también muy beneficiosa en la tuberculosis; no hay que olvidar tampoco su acción estimulante sobre los órganos productores de los glóbulos rojos y blancos y respecto al intercambio celular.

Modo de empleo

Uso interno - Cocimiento. Hervir por lo menos durante media hora de cinco a seis cucharadas de planta seca desmenuzada en medio litro de agua. Dejar reposar y filtrar. Dos o tres tazas al día.

Zumo de la planta fresca. De una a cuatro cucharaditas con agua al día.

Extracto fluido (en farmacias): De 2 a 5 g al día como diurético; de 5 a 20 como hemostático.

Polvo. Triturar los tallitos y los ramitos secos. De 1 a 2 g al día como remineralizante. (Leclerc.)

Tintura. Veinte g de planta seca en maceración durante ocho o diez días en 80 g de aguardiente de una graduación moderada. Dos cucharadas al día.

Uso externo - Cocimiento. Hervir durante media hora dos manojos de planta en medio litro de agua. Para lavados en dermatosis, forúnculos, úlceras varicosas, aftas de la boca; para gargarismos, etc.



cardo corredor

Eryngium campestre L.

Lugares donde crece

Espontáneo en los lugares áridos y soleados, entre las piedras, en los terrenos sin cultivar y en los prados de escaso provecho.

Partes útiles

La raíz.

Período de recolección

Verano-otoño.

Conservación

Se seca al sol; las raíces más gruesas se cortan a lo largo.

Curiosidad

En algunos lugares rústicos las raíces tiernas se siguen aprovechando como alimento.

Propiedades terapéuticas

Diurético, eficaz en los cálculos renales y vesicales, en la retención de orina, en los estados edematosos y ascitis, además de útil para detener o frenar el volumen de la leche en las lactantes.

Modo de empleo

Infusión. Verter una cucharadita de raíces trituradas en una taza de agua hirviendo y dejar reposar hasta que se enfríe. Beber tres o cuatro tazas al día.

Cocimiento. Hervir durante diez minutos cuatro cucharadas de raíz desmenuzada en un litro de agua. Dejar reposar durante un cuarto de hora. Filtrar. Tomar dos o tres tazas al día.

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de raíz desmenuzada en 80 g de alcohol de 60°. Tomar de 50 a 60 gotas, repartidas en tres o cuatro veces, a lo largo del día.

Polvo. Triturar en un mortero hasta reducir a polvo una porción de dicha raíz. Tomar de media a una cucharadita al día en obleas, mermelada o miel.

Vino. Macerar durante doce días 40 g de raíz desmenuzada en un litro de vino blanco seco. Filtrar y añadir una o dos cucharaditas de miel. Tomar de tres a cuatro copitas al día.

cañamo

Cannabis sativa L.

Lugares donde crece

Muy cultivada por sus fibras textiles.

Partes útiles

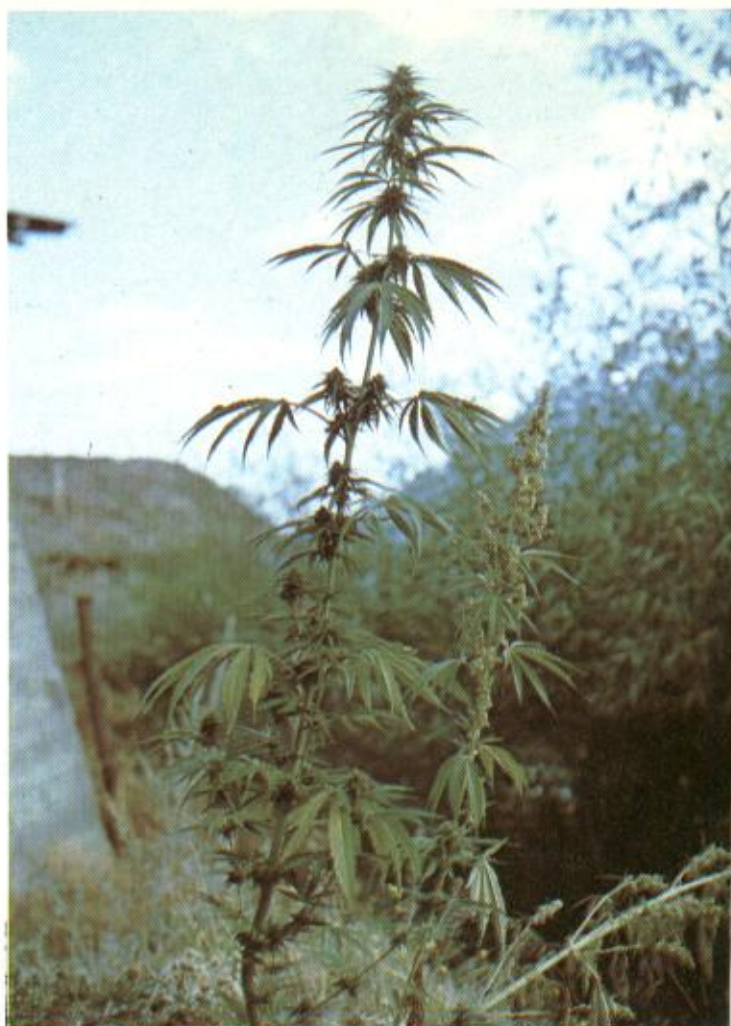
Las sumidades florales y la resina.

Período de recolección

Durante todo el verano.

Conservación

Las sumidades florales se conservan en manojos.



Propiedades terapéuticas

Analgésicas, sedantes, narcóticas.

Modo de empleo

El cáñamo se conocía en el pasado (y sigue siéndolo en la actualidad) como una planta para proporcionar fibras textiles. En estos tiempos, el *cannabis* no trae a la mente la idea de sus fibras o, sino la de «la droga». Es éste un término muy empleado en este libro. La palabra «droga» indica un producto vegetal que contiene uno o más principios activos, los cuales, introducidos en el organismo, pueden proporcionar efectos saludables. Los tiempos nos han condicionado e inducido a hacer sinónimos «droga» y «estupefaciente». Hay que entender la palabra «droga» en su significado real, en el de «planta medicinal». El cáñamo es una planta que no debe emplearse en usos domésticos porque sus principios activos no tienen una acción constante, además de ser muy alterables y difíciles de tolerar por parte del organismo. Podrían utilizarse las semillas, que no tienen acción narcótica, o la tienen en grado mínimo; pero también se abandonó su empleo, casi limitado a la forma de emulsión en los casos de gonorrea.

Durante mucho tiempo se debatió el problema de si nuestro cáñamo y el que se cultiva en Oriente, como suministrador de sustancias estupefacientes, eran miembros de una sola especie o no. Se sostiene que se trata de un género monotipo y que el cáñamo oriental es una simple variedad del nuestro. Por lo tanto, designaremos como *Cannabis sativa* L. a nuestro cáñamo, el cultivado por sus fibras textiles, mientras que *Cannabis sativa* var. significará el cultivado en Asia con otros fines muy distintos.

culantrillo

*Adiantum
capillus.veneris L.*

Lugares donde crece

Junto a las cascadas y sitios muy húmedos, como entradas de cuevas, etc. Es un helecho perenne.

Partes útiles

Toda la planta, aunque se acostumbra emplear sólo la parte aérea fresca o, más frecuentemente, seca.

Período de recolección

Secado a la sombra, se conserva en un bote cerrado y opaco, en un lugar seco.

Curiosidad

La farmacopea francesa tiene también por oficial al *Adiantum Pedatum*.

Las ramas del culantrillo se mantienen secas aunque se las sumerja durante algún tiempo en agua; esta propiedad es la que le valió el nombre griego, que significa «no me mojo».

Propiedades terapéuticas

Descongestionante bronquial, béquico, expectorante. Algunos autores lo tienen por emenagogo, antirreumático, astringente y fluidificador biliar, pero los usos habituales del culantrillo son los relacionados con las afecciones de las vías respiratorias producidas por enfriamientos.

Modo de empleo

Infusión. Una cucharadita de hojas secas desmenuzadas en una tacita de agua hirviendo. Dos o tres veces al día.

Tintura. Proporción, 1/5; es decir, 200 g de hojas secas desmenuzadas en 100 g de alcohol de baja graduación alcohólica. Dejar en maceración durante ocho días. Filtrar y conservar en un frasco oscuro, resguardado de la luz directa. Dos cucharadas al día.

(Ejemplo práctico para saber cómo preparar la tintura anterior: Alcohol de 95°, 20 g; agua, 80 g; hojas secas, 20 g.)

Jarabe. Cuatro cucharadas de hojas secas desmenuzadas en un cuarto de litro de agua hirviendo. Macerar y dejar reposar durante algunas horas, filtrar y añadir un cuarto de litro de jarabe simple. Tomar a cucharadas (de tres a seis) a lo largo del día. Niños, a cucharaditas.

elébora fétido

Helleborus foetidus L.

Lugares donde crece

Espontáneo y abundante en los linderos de los bosques, en los setos, en lugares incultos y entre los escombros, en altitudes de 500 a 1500 m.

Partes útiles

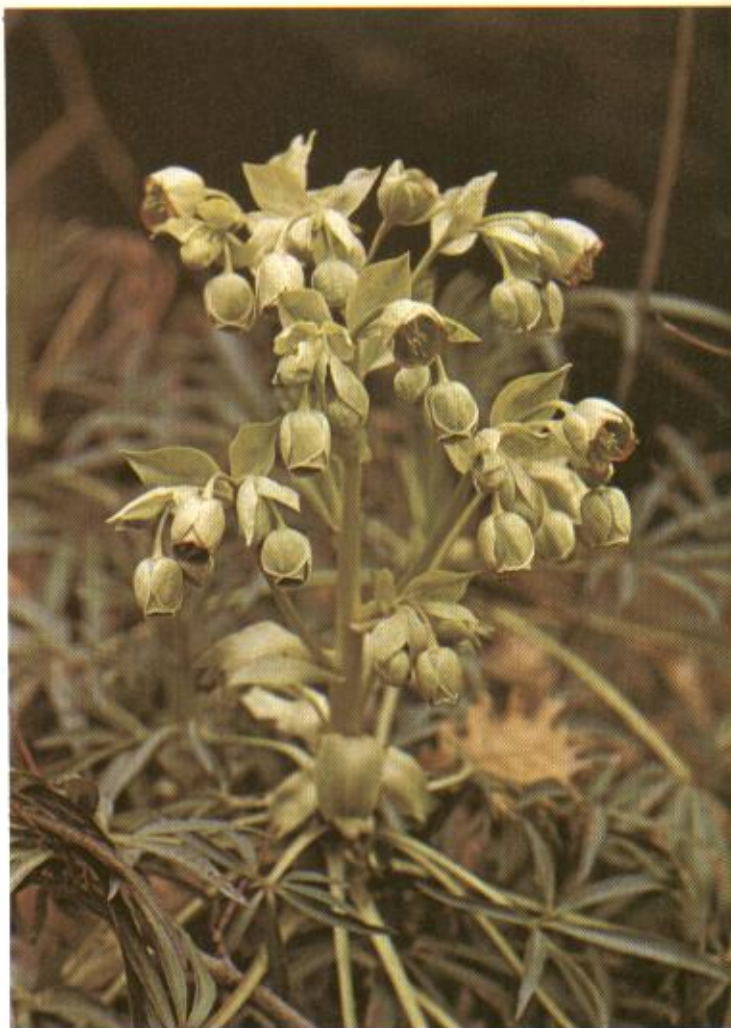
La raíz contiene la mayoría de las sustancias activas.

Período de recolección

En la primavera ya avanzada.

Conservación

Después de seca, se conserva en bolsitas, libre del polvo y la humedad.



Propiedades terapéuticas

Desensibilizante y cardiocinético.

Modo de empleo

Debido a la alta toxicidad de esta planta, hay que descartar su uso doméstico. Este «elébora» florece, lo mismo que los demás, desde diciembre hasta el inicio de la primavera. La planta exhala un olor desagradable. El tallo alcanza una altura de 60-70 cm, y es recto y jugoso; nace de un rizoma grueso. Las hojas son perennes, y las flores, numerosas, verde-amarillentas, a menudo bordeadas de encarnado.

Si se ingieren los principios tóxicos que contiene el elébora, aparece una violentísima irritación gastrointestinal, que a menudo desemboca en la muerte.

Los campesinos emplean a veces las hojas secas como revulsivo de uso externo en la ciática, mialgia y dolores reumáticos, práctica muy difundida antaño que incluía a casi todas las ranunculáceas. Esta cataplasma produce un fuerte eritema local con formación de grandes bolsas de líquido seroso. Aunque se sostiene que produce efectos beneficiosos, pensamos que se podrían obtener con medios menos drásticos y peligrosos.



uva de raposa

Paris quadrifolia L.

Lugares donde crece

Espontánea en los bosques frescos, sombríos y húmedos de las zonas montañosas.

Partes útiles

El rizoma.

Período de recolección

En primavera o en otoño.

Propiedades terapéuticas

Cardiotónico, narcótico, antiespasmódico.

Modo de empleo

La peligrosidad por el carácter venenoso de esta planta la excluye del uso familiar.

El nombre del género es de origen incierto; algunos autores la remontan a Paris, sembrador de la discordia por medio de su «manzana», pero otros lo refieren a la idea de «paridad» que podría sacarse del número de hojas (cuatro) y de su disposición.

Está difundida por toda Europa, hasta en las tierras árticas.

Rizoma rastrero; tallo único, recto, con cuatro hojas en cruz, coronadas por una flor amarillo-verde, pequeña, no visible, transformada luego en una baya negro-violácea.

Toda ella es venenosa. Lo más peligroso son las bayas, que por su atrayente aspecto pueden inducir a que las coman los niños y provocan envenenamientos muy serios.

polipodio

Polypodium vulgare L.

Lugares donde crece

Espontáneo y abundante en las rocas con musgos orientadas al norte y en los sitios húmedos y sombríos de los bosques de latifolias y aciculifolias.

Partes útiles

El rizoma.

Período de recolección

Verano-otoño.

Conservación

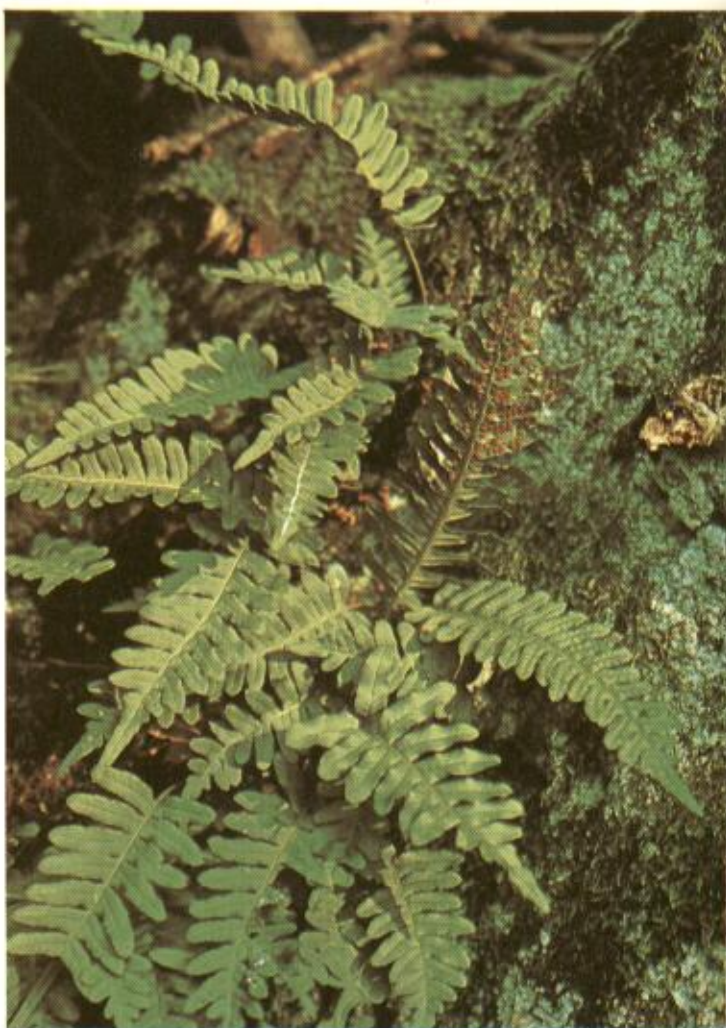
Se seca al sol y se preserva de la humedad y del polvo en tarros.

Nota

Es un buen laxante que puede emplearse durante largo tiempo sin crear hábito.

Curiosidad

Se conoce más por el nombre de «regalizo», al que recuerda por su sabor, si se chupa en fresco.



Propiedades terapéuticas

Anticatarral, expectorante, laxante y colagogo (activa y estimula la secreción biliar).

Modo de empleo

Polvo. Se machaca cierta cantidad de rizoma seco en un mortero hasta reducirlo a polvo. Tomar una cucharadita dos veces al día, un poco antes de las comidas, o durante éstas, en obleas, o bien con miel o mermelada.

Cocimiento. Hervir una cucharada mediana de rizoma seco desmenuzado en una taza de agua durante algunos minutos. Dejar reposar hasta que se enfríe. Tomar a cucharadas —a distancia una de otra— para calmar la tos (con miel) y a tazas (dos o tres al día) como laxante.

Extracto fluido (en farmacias). Tomar de 1 a 3 g en las veinticuatro horas, mezclado con un poco de agua o en una tisana.



helecho real

Osmunda regalis L.

Lugares donde crece

Junto a las corrientes de agua y en los terrenos pantanosos, en las turberas y en las orillas de las lagunas de montaña.

Partes útiles

El rizoma.

Período de recolección

En primavera o en otoño.

Conservación

Secado al sol, se conserva al abrigo de la humedad.

Curiosidad

La tierra que rodea el rizoma y las raíces sirve de sustrato para cultivar, en invernaderos, algunos tipos de orquídeas.

Propiedades terapéuticas

Astringente, remineralizante, diurético y colagogo.

Modo de empleo

Decayó mucho el uso de esta planta en la medicina doméstica. Tras su empleo como remineralizante y reconstituyente, en la actualidad se usa como astringente y, en uso externo, como vulnerario.

Polvo. Triturar un trozo de rizoma seco hasta reducirlo a polvo. Suministrar de media a una cucharadita al día.

Cocimiento. Hervir durante algunos minutos 30 g de rizoma seco desmenuzado en un litro de agua. Tomar de tres a cuatro tacitas al día.

Vino. Macerar durante diez días 50 g de rizoma seco desmenuzado en un litro de buen vino tinto generoso. Tomar dos a tres copitas a lo largo de todo el día.

helecho macho

Dryopteris filix-mas,
Schott

Lugares donde crece

Espontáneo y abundante en los lugares frescos y sombríos, en los bosques y en los matorrales.

Partes útiles

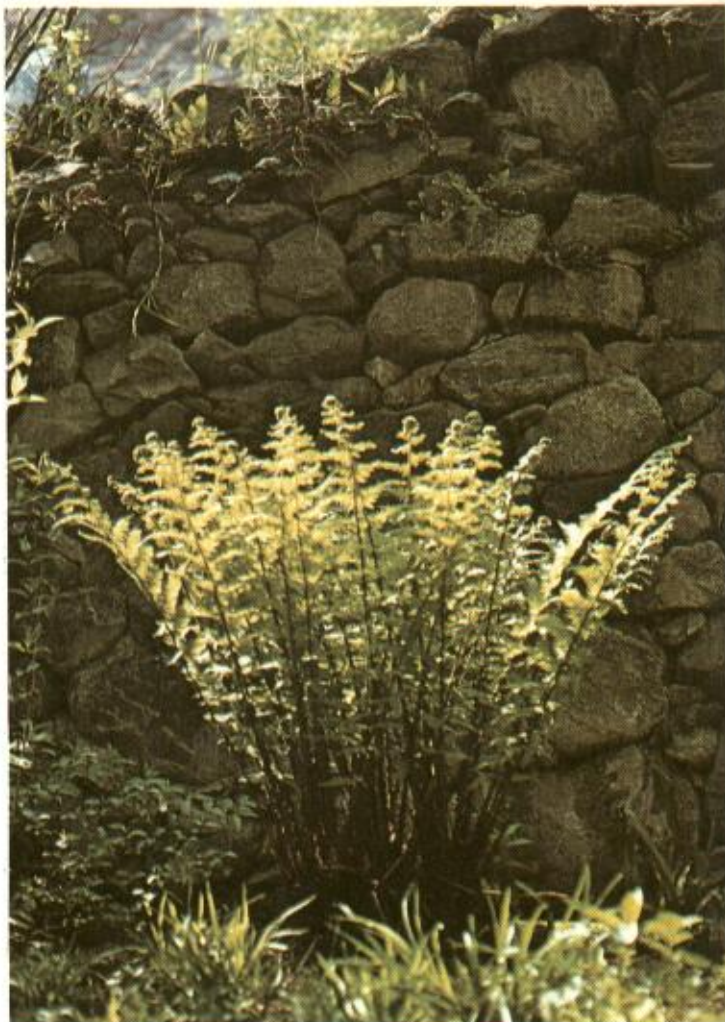
El rizoma.

Período de recolección

En otoño, y también en invierno.

Conservación

Se seca rápidamente al sol y se preserva de la luz, la humedad y el aire guardándola en recipientes herméticamente cerrados.



Propiedades terapéuticas

Antihelmíntico (vermífugo).

Modo de empleo

Polvo. Triturar en un mortero algo de rizoma seco hasta reducirlo a polvo con el que, mezclado con miel, se forma una bolita o píldora. Emplear 2 g de polvo, si se administra a jóvenes (no niños) y de 10 a 15 si es para adultos. Tomar por la mañana en ayunas (muy importante); después de pasadas una o dos horas, tomar un purgante no oleoso, pero salino.

De no querer prepararlo así, disolver el polvo en una tacita de agua; tomarlo también en ayunas y seguido, tras algunas horas, del purgante salino.

El rizoma es uno de los tenífugos más seguros; debe recogerse en el período indicado, antes de que la planta entre en vegetación y el rizoma se vuelva duro y seco. No se conserva durante mucho tiempo, sólo mientras el interior se mantiene verde. Cuando se oscurece, es señal de que se está alterando y hay que desecharlo. Aun en el caso de que se conservase bien, la droga debe renovarse todos los años.

La eficacia de los anteriores preparados es segura, siempre que el parásito intestinal sea la tenia o solitaria. Si se trata de oxiuros y ascárides (lombrices de los niños), debe emplearse otro vermífugo que sea activo contra este tipo de parásitos.

Además de contraindicado para los niños pequeños, el helecho macho también lo está para los que sufren afecciones renales o cardíacas, o anemia.



enebro

Juniperus communis L.

Lugares donde crece

Espontáneo y frecuente en los terrenos incultos, matorrales y laderas soleadas.

Partes útiles

Las hojas, pero con mayor frecuencia los frutos.

Período de recolección

Desde la primavera al otoño, en cuanto a las hojas. En otoño se recogen los frutos.

Conservación

Las hojas se secan a la sombra y se conservan en bolsitas. Los frutos se secan al sol y se guardan en recipientes de vidrio y cierre hermético.

Propiedades terapéuticas

Las hojas son diuréticas y antirreumáticas. Los frutos son balsámicos, expectorantes, sudoríficos, antisépticos para las vías urinarias y respiratorias, estimulantes de todas las secreciones, además de hipoglucemiantes y emenagogos.

Modo de empleo

Infusión. Poner en infusión una cucharadita de las de té de bayas secas trituradas en una taza de agua hirviendo, durante diez minutos. Tres al día.

Vino. Macerar durante quince días en un litro de vino blanco seco 50 g de bayas secas trituradas. Tomar una copita antes de las comidas. Es un inmejorable vino diurético y digestivo.

Esencia. Tres gotas, tres veces al día, mezcladas con miel y disueltas en agua caliente.

Tintura. Macerar durante ocho días 20 g de bayas secas trituradas en 80 g de alcohol de 70°. Tomar de 20 a 30 gotas dos o tres veces al día.

Uso externo. Con una solución de 20 gotas de esencia diluidas en una vaso de agua caliente, preparar lociones y compresas para combatir el eczema, las llagas, el acné, etc. Para fricciones en las algias reumáticas y similares, hacer otra solución, oleosa en este caso, diluyendo 10 gotas de esencia en 100 gotas de aceite de oliva.

Baños. Poner en maceración durante una hora una buena porción de bayas secas en dos litros de agua hirviendo en un recipiente sin tapar. Filtrar y verter la infusión en la bañera ya dispuesta. En las afecciones reumáticas, artritis, etc., a menudo se obtienen resultados excelentes.

grama común

Cynodon dactylon Pers.

Lugares donde crece

Tan espontánea y abundante que se la considera como mala hierba.

Partes útiles

El rizoma (tallo subterráneo o rastrero).

Período de recolección

Se puede recoger durante todo el año (invierno incluido).

Conservación

Se seca al sol y se conserva en recipientes de madera o de hojalata que la preserven de los insectos.



Propiedades terapéuticas

En la medicina doméstica y en la fitoterapia se la tiene por una de las mejores plantas, debido a su eficacia y utilidad. Es un diurético eficazísimo, depurativo de la sangre y colagogo. Se emplea en la afecciones de las vías urinarias, así como en los cálculos urinarios y biliares, oliguria (disminución de la orina), artritis y afecciones reumáticas. También se la aprecia como protectora del hígado, en una acción suave pero constante.

Modo de empleo

Cocimiento. Hervir durante un minuto 30 g de rizoma en una pequeña cantidad de agua (unos 200 g). Filtrar. Es muy rica en sustancias acres y amargas. Triturar el rizoma, antes hervido, y añadir 1250 g de agua. Poner a hervir hasta que quede reducida a un litro; al final de la ebullición añadir 8 g de regaliz (raíz) y dejar que se enfríe. Filtrar y tomar dos o tres tacitas al día.

Este preparado, tan sencillo y tan eficaz, sirve por sí solo para explicar todas las virtudes terapéuticas de la grama. El único de los demás preparados que quizá pueda comparársele es el

Extracto fluido (en farmacias): tres g, varias veces al día, en una tisana o con agua.

Hay otra planta también conocida con el nombre de grama, la *Agropyrum repens* (o *Triticum repens*), también muy difundida y mala hierba, que tiene las mismas propiedades y empleos.



alerce europeo

Larix europaea Mill.

Lugares donde crece

Es común en las laderas soleadas, con terreno fresco y profundo, desde los 500 a los 2500 metros.

Partes útiles

La resina del tronco.

Período de recolección

En otoño.

Conservación

La resina es viscosa y no se endurece. Se conserva en frascos de capacidad reducida.

Propiedades terapéuticas

Esta oleoresina tiene también propiedades anticatarrales y diuréticas, pero la medicina doméstica no la usa.

Se la conoce con el nombre de «trementina de Venecia», la cual se extrae por secreción, agujereando el tronco por varios lugares. Por vía interna, en cápsulas, con leche o en electuarios (consistencia de miel), se usaba como antiséptico de las vías respiratorias. Por vía externa es un revulsivo riguroso. En algunas zonas de montaña aún se dan masajes con una sustancia compuesta de aceite y oleoresina de alerce en partes iguales, como antirreumático.

lúpulo

Humulus lupulus L.

Lugares donde crece

Es común en los setos y en los yermos; se extiende también en los matorrales.

Partes útiles

Las inflorescencias femeninas.

Periodo de recolección

Desde finales del verano hasta el otoño.

Conservación

Se seca a la sombra y se guarda en recipientes con cierre hermético.

La provisión ha de renovarse todos los años.

Nota

El lúpulo es más conocido por emplearse en la elaboración de la cerveza que por cualquier otra de sus aplicaciones. Terapéuticamente hay que señalar que la acción del lúpulo, y la de sus compuestos o derivados, es estrógena, debido a lo cual los que beben mucha cerveza, si no están afectados de intoxicación alcohólica, pueden estarlo de intoxicación estrogénica.



Propiedades terapéuticas

Aperitivo, tónico-estomacal, sedante e hipnótico, depurativo y anafrodisíaco (calmante sexual).

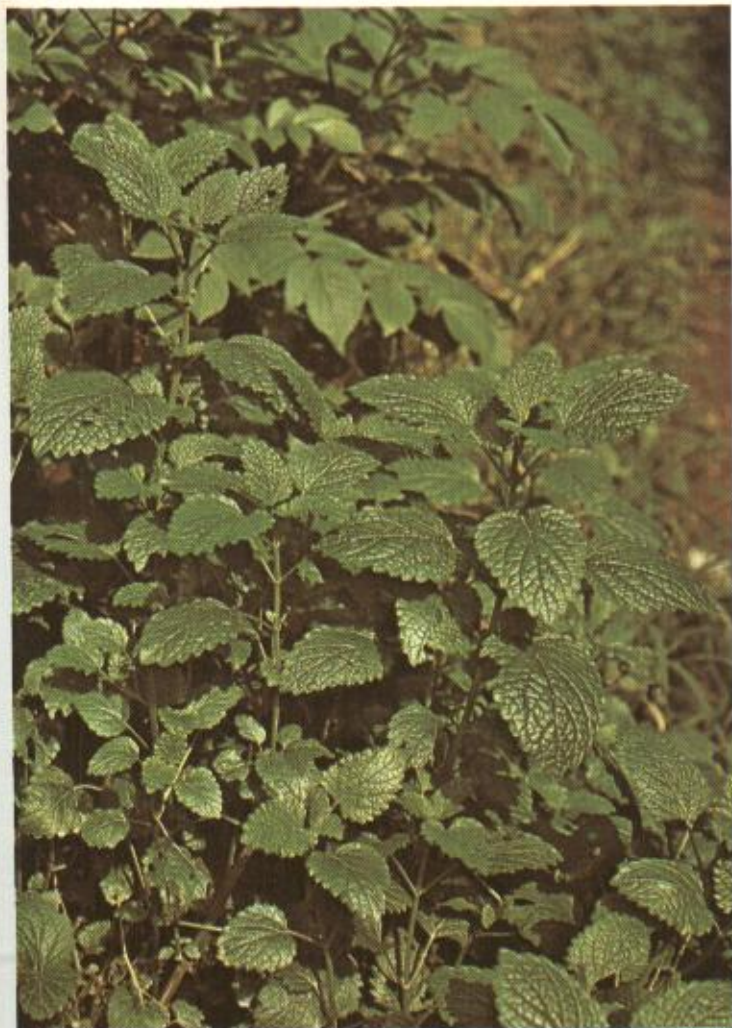
Modo de empleo

Maceración. Macerar durante veinticuatro horas 30 g de inflorescencias en un litro de agua fría. Filtrar y tomar una taza antes de las comidas.

Infusión. Una o dos cucharaditas de inflorescencias en maceración durante diez minutos en una taza de agua hirviendo. Como sedante ha de tomarse antes de acostarse.

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de inflorescencias desmenuzadas en 80 g de alcohol de 70°. Filtrar y conservar en un frasco con cuentagotas. Tomar de 10 a 30 gotas dos o tres veces al día.

Uso externo. En cataplasmas de inflorescencias aplicadas en los puntos dolorosos por gota, reumatismo y úlceras.



toronjil

Melissa officinalis L.

Lugares donde crece

Espontánea en los lugares sombríos y cálidos con terrenos ricos en materia orgánica, en los setos, en los linderos de los bosques y en los alrededores de las casas de campo. Muy cultivada.

Partes útiles

Las hojas y las sumidades florales.

Período de recolección

Al empezar la floración se recogen las sumidades florales, y posteriormente las hojas.

Conservación

Se secan rápidamente en un sitio ventilado, pero al abrigo del sol; se conservan en recipientes cerrados, al resguardo de la luz, del polvo y de la humedad.

Propiedades terapéuticas

Es un antiespasmódico conocido desde hace muchísimo tiempo. Su fama fue debida en gran medida a la llamada «agua antihistérica de los carmelitas descalzos», que los frailes de tal orden vienen elaborando desde el 1611. Tiene también fama de estomacal, digestiva, tónica del sistema nervioso (cefalea, insomnio) y emenagoga.

Modo de empleo

Polvo. Triturar cierta cantidad de hojas hasta reducirlas a polvo. Tomar de media a una cucharadita mezclada con miel dos o tres veces al día.

Infusión. Una pequeña porción de hojas trituradas puestas en infusión durante un cuarto de hora en una tacita de agua hirviendo. Tomar tres o cuatro, o más, al día (como si fuese una bebida corriente).

Infusión. Poner en maceración durante un cuarto de hora una cucharada de hojas desmenuzadas en una tacita de agua hirviendo. Tres al día.

Tintura. Macerar durante diez días 20 g de hojas secas desmenuzadas en 80 g de alcohol de 70°. De 10 a 20 gotas dos o tres veces al día en una tisana.

Licor (Rovesti). Hojas frescas en toronjil, 50 g; hojas frescas de ajeno, 60 g; aguardiente, 1000 g; jarabe simple, 500 g. Tres o cuatro copitas al día.

Esencia. De dos a cuatro gotas, tres o cuatro veces al día, con una cucharada de azúcar o una tisana.

Uso externo. Esencia diluida en alcohol al 1/10 (de proporción), para fricciones contra los dolores de naturaleza diversa (por ejemplo, una gota de esencia y diez de alcohol).

olivo

Olea europaea L.

Lugares donde crece

Muy cultivado.

Partes útiles

La corteza de las ramas y las hojas.

Período de recolección

La corteza se arranca en primavera. Las hojas se recogen a lo largo de todo el año.

Conservación

Secadas a la sombra, se preservan del polvo en bolsitas.



Propiedades terapéuticas

La corteza es febrífuga y astringente. Las hojas son vasodilatadoras (hacen descender la presión sanguínea), diuréticas, febrifugas y antidiabéticas. Se prescriben en la hipertensión y arteriosclerosis, en la diabetes, angina de pecho, cálculos de vejiga y de riñón y como protector del hígado.

Modo de empleo

Tintura - Corteza. Macerar durante diez días 30 g de corteza en 120 g de alcohol de 70°. Tomar de 20 a 30 gotas dos o tres veces al día. (Febrífugo.)

Infusión - Hojas. Verter un litro de agua hirviendo sobre 50 g de hojas secas desmenuzadas. Dejar reposar media hora. Tomar tres o cuatro tazas muy calientes al día.

Tintura - Hojas. Macerar durante diez días 30 g de hojas secas muy desmenuzadas en 120 g de alcohol de 70°. Tomar de 20 a 30 gotas tres o cuatro veces al día en una tisana u otra bebida.



parietaria

Parietaria officinalis L.

Lugares donde crece

Espontánea en los setos, junto a las paredes, entre los escombros y en los lugares frescos y ricos en materia orgánica.

Partes útiles

Las hojas.

Período de recolección

En primavera u otoño.

Conservación

Se secan a la sombra y se preservan del polvo guardándolas en bolsitas.

Curiosidad.

Es muy útil para lavar cristales y vidrios. Las hojas jóvenes son comestibles; se consumen como cualquier verdura. Es excelente para sopa, acompañada de ortigas.

Propiedades terapéuticas

Diuréticas, pectorales, emolientes y depurativas. Se emplea en las afecciones de las vías urinarias (sobre todo en la litiasis) y como depurativo para curar el reumatismo.

Modo de empleo

Polvo. Pulverizar cierta cantidad de hojas secas. Tomar de media a dos cucharaditas, dos o tres veces al día, en obleas o mezclado con miel o mermelada. (Antiasmático.)

Infusión. Dos cucharadas de hojas secas muy desmenuzadas puestas en infusión en un litro de agua hirviendo durante media hora. Tomar cuatro a cinco tazas al día.

Tintura. Macerar durante diez días 30 g de hojas secas desmenuzadas y algo trituradas en 120 g de alcohol de 60°. Filtrar y conservar en un frasco con cuentagotas. Tomar 40 a 50 gotas, diluidas en un poco de agua o en una tisana, tres veces al día.

pino silvestre

(pi rojalet)

Pinus silvestris L.

Lugares donde crece

Es común en los sitios cálidos y secos, de preferencia en los valles con clima continental; forma masas de pinos, pero lo más corriente es que viva junto a otras aciculifolias y latifolias. Vive desde las llanuras hasta los 2000 metros de altitud.

Partes útiles

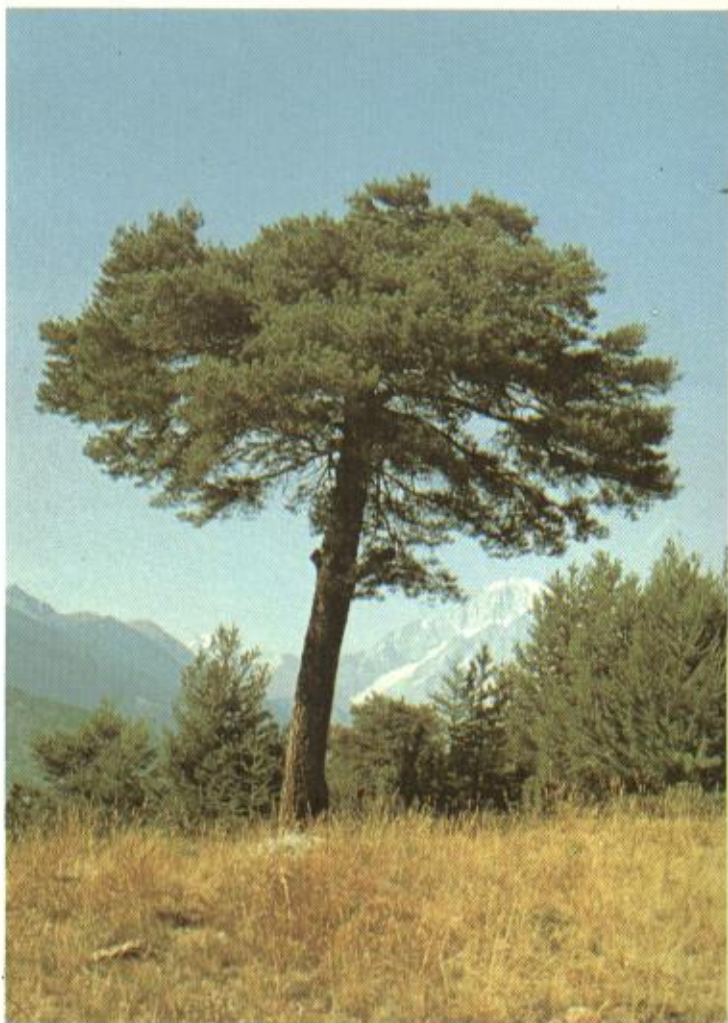
Las yemas, las hojas, la resina.

Periodo de recolección

Las yemas se recogen en primavera, cuando, al iniciar el período vegetativo, exudan resina. Las hojas, en primavera y hasta el otoño. Las gotas de resina, prácticamente durante todo el año.

Conservación

Las yemas se secan con mucho cuidado al aire, resguardadas del sol, y se conservan en recipientes que cierren bien. Las hojas se secan al sol; no presentan problemas de conservación. La resina se obtiene practicando incisiones en el tronco o en las ramas más gruesas, y se recogen las partes solidificadas.



Propiedades terapéuticas

Todas las partes de la planta contienen un aceite esencial muy rico en principios activos, de acción beneficiosa sobre todo para el aparato respiratorio y el urinario. Ha demostrado ser un poderoso antiséptico general y un notable estimulante de las glándulas suprarrenales, y precisamente de la parte cortical que segrega las hormonas de acción sexual (esteroide), las que tienen influencia en el metabolismo de los hidratos de carbono e influyen en el recambio hidrosalino. Se prescribe, pues, en afecciones respiratorias (bronquitis, pulmonía, resfriados, etc.), en las urinarias (cistitis, pielitis, etc.) y contra los cálculos biliares y la impotencia. Para uso externo, en reumatismo, gota y broquitis con catarro.

Modo de empleo

Infusión - Yemas. Verter en un litro de agua hirviendo tres cucharadas de yemas secas desmenuzadas y dejar reposar durante media hora. Tomar tres tazas al día, con miel, (o mejor la misma cantidad en cucharadas, menos espaciadas en las afecciones bronquiales —tos y catarro—).

Cocimiento. Hervir durante uno o dos minutos cuatro cucharadas de yemas desmenuzadas en un litro de agua. Dejar reposar veinte o treinta minutos y filtrar. Tomar a tacitas (cinco o seis al día), con miel, en la cistitis, pielitis, etc.

Jarabe. Macerar durante una semana 50 g de yemas secas desmenuzadas en 50 g de alcohol de 70°. Disolver aparte 400 g de azúcar en medio litro de agua. Transcurrido el tiempo de maceración, adicionar alcohol al jarabe. Hervir durante diez minutos a fuego muy lento. Filtrar. Tomar tres o cuatro copitas al día.

Pino silvestre: yemas



Tintura. Macerar durante diez días 30 g de yemas secas desmenuzadas en 120 g de alcohol de 70°. Filtrar y tomar de 10 a 15 gotas dos o tres veces al día en una tisana caliente.

Vino. Macerar durante diez días 30 g de yemas secas desmenuzadas en un litro de vino blanco de buena graduación. Filtrar y tomar de cinco a seis cucharadas al día. (Puede hacerse también con cerveza.)

Aceite esencial (en herbolarios o farmacias). Tomar 5/10 gotas con una cucharada de azúcar tres o cuatro veces al día.

Cocimiento - Hojas. Hervir durante diez minutos 50 g de hojas secas desmenuzadas en un litro de agua. Dejar reposar. Filtrar en frío y beber seis o siete tacitas al día. (Gota.)

Uso externo. El cocimiento sirve para gargarismos e irrigaciones. La esencia (10/15 gotas), con agua caliente, para inhalaciones. Un cocimiento concentrado hecho con dos o tres porciones de hojas secas hervidas durante veinte minutos en dos litros de agua sirve para baños locales o para un baño general. Hay que mencionar el *Pinus montana Miller ssp. Mugo Turra*. Tiene propiedades terapéuticas casi idénticas a las del silvestre; y desde muy antiguo se conoce su aceite como balsámico muy eficaz.

abeto rojo

Picea excelsa Link

Lugares donde crece

En bosques y en ejemplares aislados.

Partes útiles

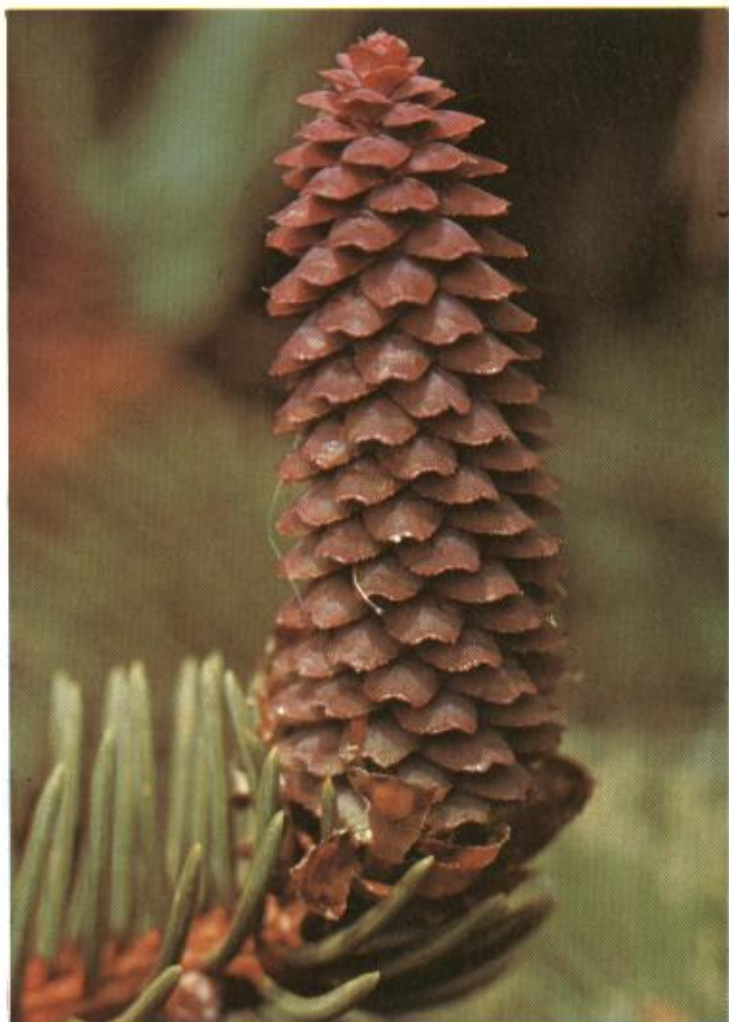
La resina del tronco.

Período de recolección

El otoño.

Conservación

En bolitas o porciones sólidas.

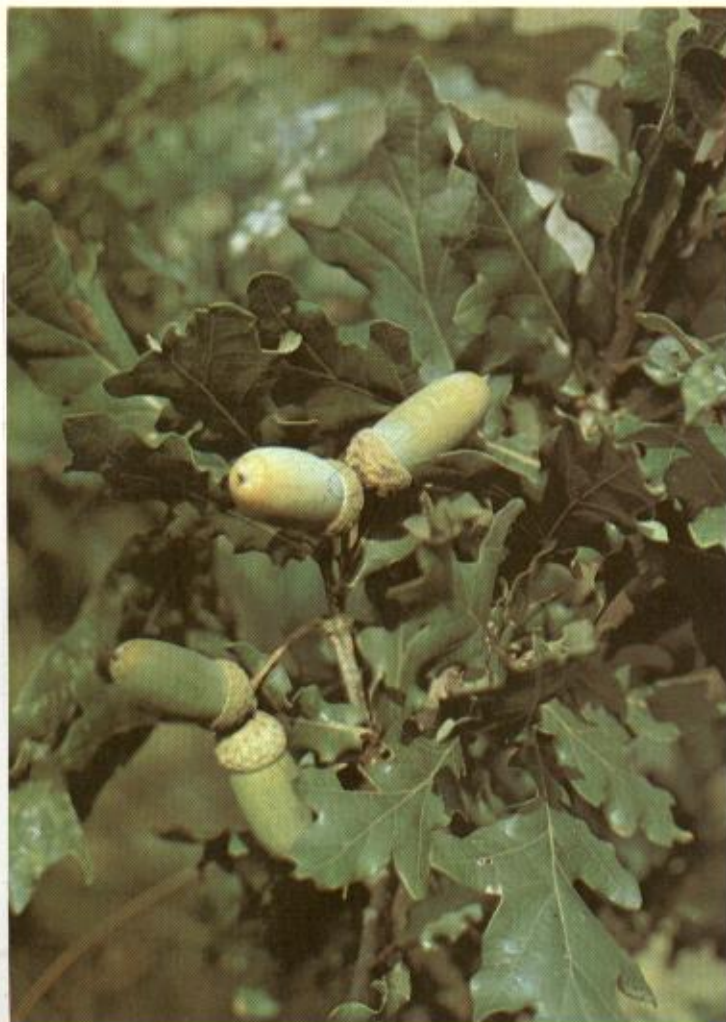


Propiedades terapéuticas

Los bosques de abetos son oscuros, y el sol penetra en ellos con dificultad; la vegetación queda reducida al mínimo debido a la falta de luz y de sol; sólo surge vigorosa y llena de vida en los claros.

La parte de utilidad terapéutica es la resina que fluye de las incisiones hechas en el tronco o que la propia naturaleza le infiere. Pero esta resina no se emplea en la medicina doméstica ni en la oficial.

Era habitual la preparación de emplastos de «pez de Borgoña» para aplicarlos sobre el pecho en las afecciones bronquiales o en la gripe.



roble atlántico

Quercus robur L.

Lugares donde crece

Crece majestuoso espontáneamente en los bosques frescos de las llanuras y de los montes, aislado, en el campo o al borde de los caminos.

Partes útiles

La corteza de las ramas jóvenes y, a veces, las hojas.

Período de recolección

La corteza se arranca por lo general en primavera; las hojas se recolectan en verano.

Conservación

Tanto la corteza como las hojas se secan a la sombra y se conservan en bolsitas para librarlas de la humedad.

Propiedades terapéuticas

Famoso por ser astringente. Todas las prescripciones giran en torno a esta condición. Hemorroides, hemorragias de cualquier tipo y origen, tuberculosis; diarrea, disentería, incontinencia de orina, flujo blanco y metritis. Para uso externo es eficaz en inflamaciones de la boca y gingivitis, sabañones, hinchazones glandulares, grietas anales y de los senos, sudor excesivo e inflamaciones de las vías urinarias y del útero.

Modo de empleo

Polvo. Triturar en un mortero un puñado de corteza seca hasta reducirla a polvo. Tomar una cucharadita cada vez (dos o tres al día) en obleas o mezclada con mermelada o miel; la primera ha de tomarse en ayunas.

Cocimiento. Hervir durante diez minutos una cucharada mediana de corteza desmenuzada en 250 g de agua. Tres tazas medianas al día.

Cocimiento - Hojas. Hervir durante diez minutos una porción de hojas en un litro de agua. Tomar tres tazas al día.

Uso externo. Hacer un cocimiento algo concentrado hirviendo durante media hora o algo más un manojo de corteza seca. Filtrar y emplear en baños de asiento (hemorroides), lavados (sabañones, grietas anales o de los senos, sudor excesivo), enjuagues bucales (aftas, estomatitis, gingivitis, etc.) e irrigaciones (leucorrea, inflamaciones uterinas, etc.).

sabina

Juniperus sabina L.

Lugares donde crece

Espontánea en los bosques claros y en los pedregales de las zonas de montaña.

Partes útiles

Las ramitas jóvenes.

Período de recolección

La primavera.

Conservación

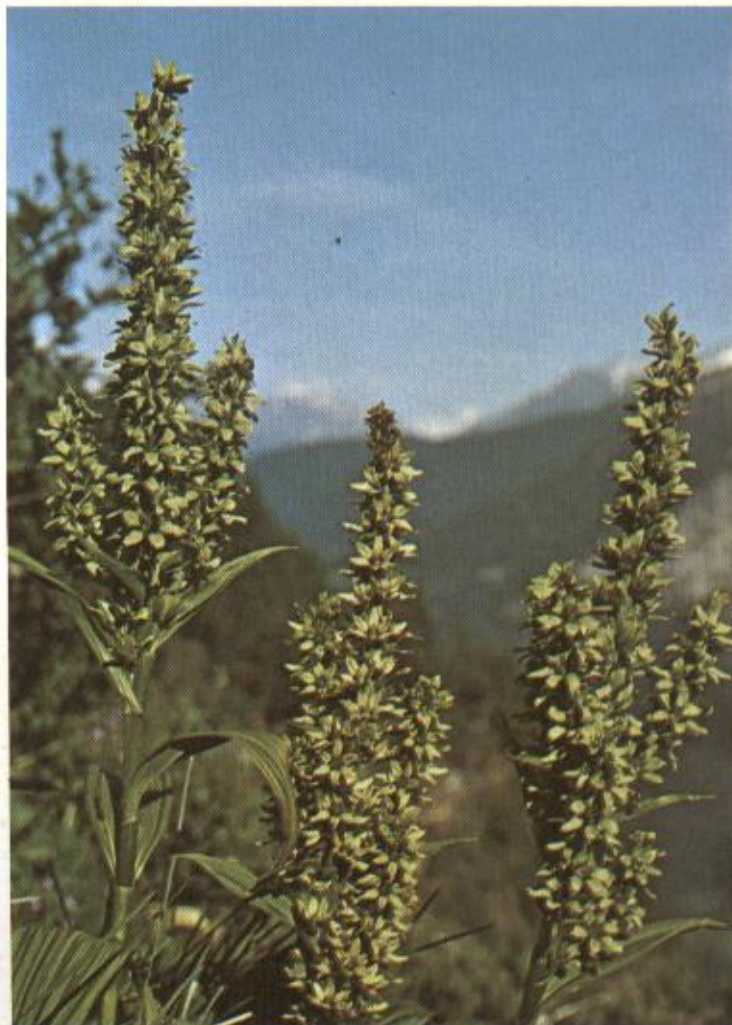
Se secan a la sombra y se conservan en recipientes que las protejan de la humedad y del aire. La droga ha de renovarse todos los años.



Propiedades terapéuticas

Excitante uterino, emenagogo (favorece la menstruación), hemostático (detiene las hemorragias). Se emplea para ayudar a la aparición de la menstruación y para detener las hemorragias uterinas (no menstruales).

El uso de esta planta ha de considerarse peligroso, siempre que se ponga en manos inexpertas. Pueden surgir síntomas de envenenamiento con esta droga, muy violenta y de difícil dosificación; en muchos casos puede ser mortal el resultado, llegándose a tal desenlace en un tiempo que va de doce horas a unos días, período de total inconsciencia.



vedegambre

Veratrum album

Lugares donde crece

En los prados húmedos con terreno turbosos, desde los 800 a los 2500 metros de altitud.

Partes útiles

La más rica en principios activos es la raíz.

Período de recolección

Verano-otoño

Conservación

Se secan al sol y se conservan en bolsitas.

Propiedades terapéuticas

Antiespasmódico, emeto-catártico (dotado de acción vomitiva y purgante) violento.

Modo de empleo

Todos los preparados a base de vedegambre deben desterrarse de la práctica doméstica, tanto por ser venenosa como por lo variable de la acción de sus principios activos, que la hacen aún más peligrosa. La sustancia tóxica es la protoveratrina, la cual, actuando directamente sobre el músculo cardíaco, reduce las pulsaciones y la contractilidad; excita las terminaciones nerviosas, pero en seguida las deprime; eleva la presión sanguínea y baja la temperatura del cuerpo.

Los envenenamientos con esta sustancia son siempre una cosa muy seria y, en ocasiones, incluso letales. En la mayor parte de los casos estos inconvenientes se deben a equivocarse la raíz de vedegambre con la de genciana, pues ambas plantas son muy parecidas en su apariencia externa e idénticas a los ojos de un profano. Hay que recordar que uno de los caracteres más acusados con que diferenciarlas, incluso antes de la floración, reside en el hecho de que el vedegambre tiene hojas alternas, mientras que las de la genciana son opuestas.

El vedegambre se denomina popularmente «elébora blanco» (elébora es término empleado por Virgilio). También es motivo de confusión saber si los «elébora» pertenecen a la familia de las ranunculáceas y los *veratrum* a la de las liliáceas. El nombre *veratrum* proviene del latín y significa «verdaderamente negro», aludiendo al color de la raíz.

muérdago

Viscum album L.

Lugares donde crece

Es una planta parásita de algunos árboles frutales y de otros, como chopos, robles, pinos, etc.

Partes útiles

Las hojas y las ramitas tiernas.

Período de recolección

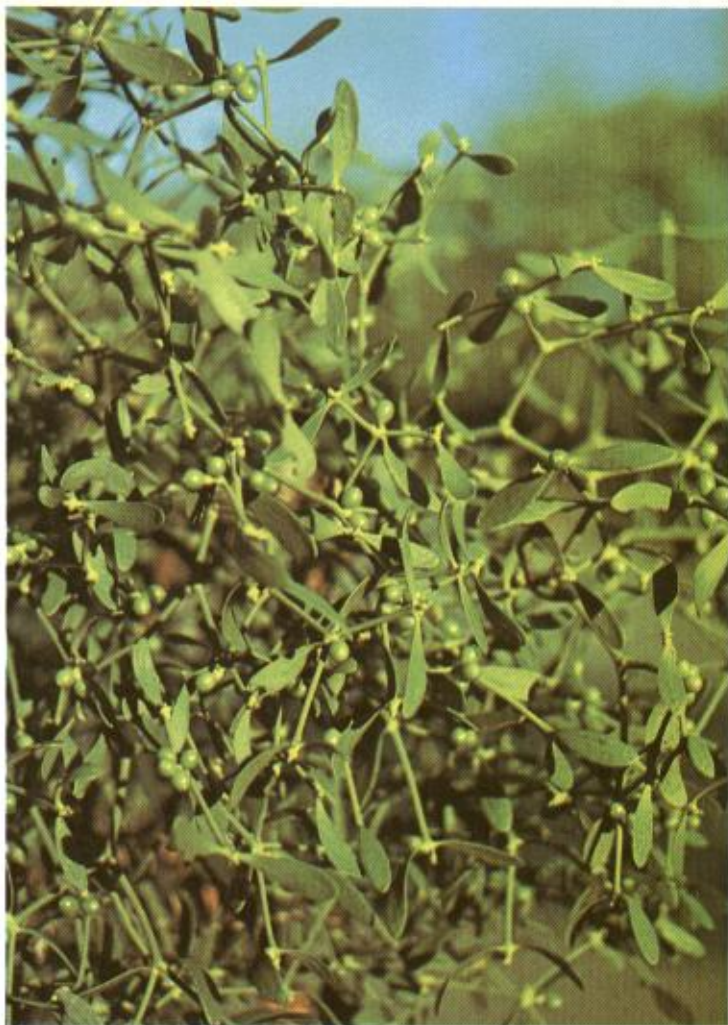
Otoño e invierno.

Conservación

Secar al sol y preservar de la humedad, guardándolas en bolsitas.

Nota

Si se observasen signos de intolerancia (diarrea, vómitos, etc.), interrumpir inmediatamente la administración.



Propiedades terapéuticas

Vasodilatador, hipotensor, antiespasmódico y diurético eliminador de la urea. Según el doctor Valnet, es anticanceroso.

Modo de empleo

Polvo. Triturar en un mortero las hojas secas y las ramitas hasta reducirlas a polvo muy fino. Tomar en obleas, en dosis de una cucharadita fraccionada en cuatro o cinco veces, o, en la misma cantidad, mezclada con mermelada o miel.

Maceración. Macerar durante doce horas en una taza de agua fría media cucharadita de hojas desmenuzadas. Tomar tres al día.

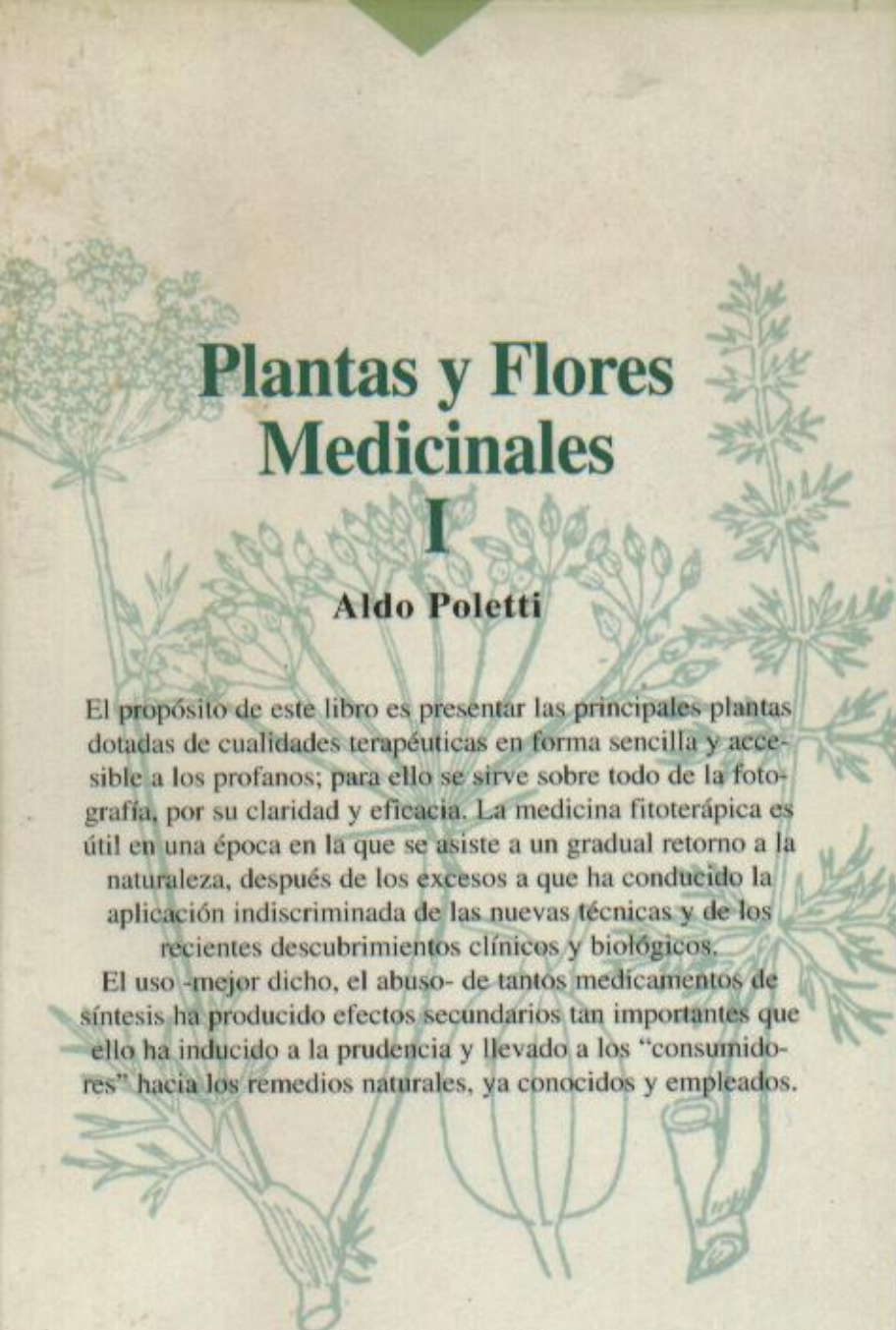
Cocimiento. Hervir durante algunos minutos una cucharadita de hojas desmenuzadas en una taza de agua. Dejar macerar, tapado, durante otros diez minutos. Tomar a cucharadas a lo largo del día.

Tintura. Macerar durante diez días 10 g de hojas secas en 40 g de alcohol de 60°. Filtrar y tomar dos cucharaditas de las de café cuatro veces al día.

Vino. Macerar durante diez días 30/40 g de hojas secas en un litro de vino blanco seco. Tomar una copa al día en dos o tres veces.

Extracto fluido (en farmacias): De 20 a 30 gotas dos o tres veces al día.

Uso externo - Cocimiento. Hervir durante diez minutos una porción de hojas secas en un litro de agua. Se emplea en irrigaciones contra el flujo blanco y, en compresas, para combatir los dolores de origen reumático.



Plantas y Flores Medicinales

I

Aldo Poletti

El propósito de este libro es presentar las principales plantas dotadas de cualidades terapéuticas en forma sencilla y accesible a los profanos; para ello se sirve sobre todo de la fotografía, por su claridad y eficacia. La medicina fitoterápica es útil en una época en la que se asiste a un gradual retorno a la naturaleza, después de los excesos a que ha conducido la aplicación indiscriminada de las nuevas técnicas y de los recientes descubrimientos clínicos y biológicos.

El uso -mejor dicho, el abuso- de tantos medicamentos de síntesis ha producido efectos secundarios tan importantes que ello ha inducido a la prudencia y llevado a los "consumidores" hacia los remedios naturales, ya conocidos y empleados.

ISBN 84-342-0151-8



9 788434 201514



Parramón ediciones, s.a.