

OBERON

PLANTAS MEDICINALES

La salud está en la naturaleza



DR. JOSÉ LUIS BERDONCES

Plantas medicinales

La salud está en la naturaleza

OBERON



Plantas medicinales

La salud está en la naturaleza

Dr. José Luis Berdonces Serra

ÖBERON

Diseño de cubierta y maqueta
CELIA ANTÓN SANTOS

Responsable editorial
EVA MARGARITA GARCÍA

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: José Luis Berdonces Serra

© Copyright de las fotografías e ilustraciones: © José Luis Berdonces Serra, excepto: págs. 2, 6, 18, 30, 35, 38, 48, 56, 82, 83, 86, 88, 102, 105, 111, 114, 116, 118, 120, 121, 123, 130, 132, 135, 136, 137, 139, 140, 141, 142, 145, 146, 149, 150, 152, 160, 164, 163, 166, 168, 171, 173, 174, 178, 179, 180, 181, 184, 192, 197, 198, 199, 201, 205, 206, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 215, 225, 226, 229, 231, 241, 244, 249, 250, 253, 255, 259, 260, 261, 262, 266, 269, 270, 271: © 2003-2015 Shutterstock, Inc.

Imagen de cubierta: © 2023 iStockphoto LP/ Getty Images

1.^a Edición digital: 2023

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2023
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
ISBN: 978-84-415-4833-6
Edición electrónica sobre la 1.^a edición impresa



Índice

Introducción	8	Depresión	158
I. Defensas	18	Migraña	161
Inmunidad	19	IX. Sistema respiratorio	164
Inflamación	24	Tos	165
II. Adaptógenos	30	Expectorantes	169
III. Cáncer	38	Bronquitis	173
IV. Problemas digestivos	48	Faringitis	179
Gastritis y acidez de estómago	49	X. Reumatismo	184
Flatulencias (gases)	58	Antiinflamatorios	185
Falta de apetito	66	Osteoporosis	191
Estreñimiento	74	Gota	195
Diarrea	80	Alcoholes y aceites, revulsivos	200
Parásitos intestinales	84	XI. Sistema genito-urinario	206
V. Hígado	88	Diuréticos	207
Protectores del hígado	89	Cistitis	214
Reguladores biliares	94	Prostatismo	218
Cálculos biliares	97	Afrodisiacos	220
VI. Metabolismo	102	XII. Ginecología	226
Colesterol	103	Reglas dolorosas	227
Obesidad	110	Menstruación excesiva	232
VII. Cardiovascular	114	Reglas escasas	234
Hipertensión	115	Menstruación irregular	237
Hipotensión	119	Menopausia	240
Insuficiencia cardíaca	122	XIII. Lactancia	244
Varices	124	Estimulantes	245
Hemorroides	130	Dolor mamario	248
VIII. Sistema nervioso	132	XIV. Piel	250
Insomnio	133	Dermatitis	251
Contracturas	138	Heridas	255
Ansiedad	144	Caída de cabello	259
Estimulantes	148	Cosmética	262
Tónicos	154	XV. Ocular	266
Pérdida de memoria	156	Conjuntivitis	267
		Índice alfabético de plantas	272

Introducción

Este es un libro de plantas medicinales orientado hacia los padecimientos más comunes y en los cuales podremos tener efectos beneficiosos comprobados.

En el tema de las plantas medicinales hay mucha afirmación gratuita, falsa o con excesivas expectativas; es por ello que poner las plantas medicinales en su lugar justo es imprescindible para que no solo sepamos hacer un tratamiento casero, sino también que no dilatemos una visita al médico cuando ello sea necesario.

Las plantas son la primera medicina de la humanidad. Ötzi, el hombre prehistórico hallado en un glaciar de los Alpes, ya llevaba plantas medicinales en su zurrón, pero las plantas medicinales no solo han conformado la historia de la humanidad, sino que también forman parte de su futuro, ya que hoy en día se consumen una gran cantidad de plantas medicinales con efectos comprobados sobre la salud.

Hemos reunido en este libro las principales plantas medicinales que todos deberíamos conocer para poderlas usar en casa. Es por ello que las hemos agrupado por padecimientos o patologías en los cuales estas son más efectivas, intentando eliminar las plantas tóxicas, y por otra parte hemos incluido también las más conocidas y habituales, sin olvidarnos de aquellas que han demostrado de forma más fehaciente su actividad medicinal.

Historia de las plantas medicinales

Hoy en día un 80 % de la población mundial recurre a las plantas medicinales como tratamiento de la enfermedad, pero hace no mucho tiempo este porcentaje era del 100 %, ante la ausencia de otros medicamentos.

Los restos prehistóricos nos indican que la recogida y manufactura de plantas era una de las actividades habituales de nuestros ancestros. El tratamiento de las enfermedades se inició por medios mágicos, fundamento de algunas religiones primitivas. Un selecto grupo de personas, los hechiceros, atendían a los enfermos, a veces con éxito. En un principio, los hechiceros utilizaban todo tipo de sustancias con fines medicinales, de hecho, aun hoy en día quedan vestigios de esto en civilizaciones primitivas, y existen evidencias arqueológicas del uso de ciertas plantas medicinales como el yezgo, la fumaria, la verbena, la saponaria o el trébol de agua.

Fueron las plantas las más frecuentemente empleadas por sus virtudes curativas, y en estas no solo influía la planta en sí, para lo que se elegían las de aspecto más apropiado o con propiedades especiales, sino también un conjunto de reglas que se daban para recogerlas

y conservarlas, pronunciando las palabras rituales adecuadas en el momento de la administración, con lo que se pretendía acrecentar sus virtudes.

En el siglo XIX a.J.C., el código y las disposiciones de Hammurabi, rey de Babilonia, incluyen instrucciones en escritura cuneiforme de cómo utilizar plantas medicinales y se considera como la primera farmacopea de la humanidad. En este código se recomienda, por ejemplo, el uso de menta en trastornos digestivos.

Los egipcios también dejaron registro de la actividad medicinal de las plantas, y el papiro de Ebers es uno de los más antiguos tratados médicos conocidos, datado del siglo XVI antes de nuestra era, y fechado en el año 8º del reinado de Amenhotep I, de la dinastía XVIII. Escrito en idioma hierático, consta de 110 páginas conteniendo 700 fórmulas magistrales y remedios. El papiro contiene un "tratado del corazón", destacando que el corazón es el centro del sistema sanguíneo, con vasos unidos a cada parte del cuerpo. Los egipcios describieron el corazón como el punto de reunión de numerosos vasos que transportaban los distintos fluidos como sangre, lágrimas, orina y esperma. La farmacopea egipcia de la época recurría a más de 700 sustancias, extraídas en su mayor parte del reino vegetal: azafrán, mirra, aloes, enebro, hinojo,

alquitrán de pino, agallas de roble, ricino, loto azul, extracto de lirio, jugo de amapola, resina, incienso, papiro, higos o cáñamo eran algunas de ellas.

Shen-nung o Shen Nung, también conocido como el emperador Yan (炎帝, Yándì), es uno de los personajes principales de la mitología china, identificado en algunas tradiciones como uno de los tres augustos y cinco emperadores. Supuestamente vivió hace unos 5.000 años y su nombre significa "El divino granjero", ya que, según la tradición, transmitió a los antiguos la práctica de la agricultura y el conocimiento de las plantas medicinales. A Shen-nung se le atribuye la identificación, probándolas consigo mismo, de cientos de plantas medicinales y venenosas, lo que fue crucial para el desarrollo de la medicina china. También se dice que descubrió el té, planta que precisamente recomendó como antídoto frente el envenenamiento de unas setenta especies distintas de plantas. Se le atribuye el *Clásico de las raíces y hierbas del Divino Granjero* (神農本草經, Shénnóng běncǎo jīng), libro recopilado por primera vez a finales de la dinastía Han occidental en el que se ordenan las hierbas descubiertas por él, según su tipo y rareza.

Pedanio Dioscórides Anazarbeo (Anazarbus, Cilicia, en Asia menor, 40–90 d.C.) practicó la medicina en Roma en la época del emperador Nerón. Según su propio testimonio que figura en la carta que sirve de prólogo a su obra, fue cirujano militar en el ejército

romano, con lo que tuvo la oportunidad de viajar en busca de sustancias medicinales por todo el mundo conocido. Escribió una obra en cinco volúmenes, titulada *De Materia Medica*, precursora de las modernas farmacopeas. El texto describe unas 600 plantas medicinales, incluyendo la mandrágora, unos 90 minerales y alrededor de 30 sustancias de origen animal. A diferencia de otras obras clásicas, este libro tuvo una enorme difusión en la Edad Media tanto en su original griego como en otras lenguas, tales como el latín, el español, el italiano y el árabe.

El emperador Carlomagno, a principios del siglo IX, contribuyó al desarrollo y cultivo de las plantas medicinales mediante el edicto *Capitularis de Villis*, cuyo último capítulo recogemos parcialmente aquí: "LXX: Ordeno que todo hombre tenga en su huerto las siguientes plantas: lirios, rosas, costus, salvias, rudas, abrótanos, pepinos, pepones, calabazas, cominos, romeros, alcaraveas, altramuces, escilas, gladiolos, dragoneras, anises, coloquintidas, girasoles, meums, lechugas, rúculas, berros, poleos, perejiles, apios, levísticos, sabinas, eneldos, hinojos, achicorias, mostazas, ajedreas, mentas y mentastros, tanacetos, nébedas, adormideras, acelgas, bismalvas, puerros, rábanos, escalonias, cebollas, ajos, cardones, habas, guisantes morunos, coriandros, perifollos y esclareas. Y que todo hortelano tenga encima del techo la barba de Júpiter (siemprevivas del tejado)". La lista de plantas sigue con los árboles medicinales y frutales.

En la Edad Media, el estudio de las plantas iba ligado a la alquimia, mezclando conceptos mágicos y religiosos en búsqueda de la piedra filosofal, que transformaba el vil metal en oro. Sin embargo, este concepto tenía más de filosófico que de mágico, porque la honrosa finalidad era transformar el ser vil (el ser humano) en oro, en un ser divino, cosa que aún estamos intentando hoy en día con éxito muy relativo.

En el siglo XIII, merece destacar la aportación de Arnau de Vilanova, quien explicó el sistema de destilación de las esencias de las plantas. Se ha

considerado generalmente al valenciano Arnau de Vilanova como un alquimista, pero ciertamente fue el médico más importante de su tiempo, escribiendo numerosas obras sobre filosofía, religión y medicina. Su obra más conocida, *Regimen Sanitatis*, es posiblemente una buena revisión de la obra del mismo nombre que se publicó muchos siglos antes en la Escuela de Salerno.

No puede entenderse la historia de las plantas medicinales en España sin la figura de Andrés de Laguna, nacido en Peñalosa (Segovia), de lo que presume muchas veces en sus obras. Andrés fue judío converso, y por ello menos ciudadano que los demás en esa época oscura de la historia para los judíos, por lo que viajó por Europa siendo médico en Flandes, en Alsacia y finalmente del papa de Roma, donde encontró y tradujo a la "lengua vulgar castellana" las obras del griego Dioscórides en 1555, y como él mismo escribió: "Quiero pasar por silencio, cuántos y cuán trabajosos viajes hice, para salir con la tal empresa honorablemente; cuántos y cuán altos montes subí, cuántas cuestas bajé, arriscándome por barrancos y peligrosos despeñaderos, y, finalmente, cuán sin duelo gasté la mayor parte de mi caudal y substancia en hacerme traer de Grecia, de Egipto y de Berbería, muchos simples exquisitos y raros para conferirlos con sus historias, no pudiendo por la malignidad de los tiempos ir yo mismo a buscarlos a sus propias regiones, aunque también lo tenté...".

El descubrimiento y colonización de nuevas tierras hizo que los reinos destinaran grandes cantidades de dinero a financiar expediciones botánicas, y España no quedó a la zaga. Son famosas las expediciones de Hipólito Ruiz y José Pavón al virreinato del Perú, la de Martín de Sessé y José Mariano Mociño al virreinato de Nueva España (México), la de Celestino Mutis en busca de la quina en Nueva Granada (Venezuela y Colombia), o las no menos famosas expediciones inglesas del capitán James Cook a las Antípodas, de

Charles Darwin a América y las islas Galápagos, del francés De Bouganville a las antípodas, o del alemán Alexander von Humboldt a Colombia.

Es hacia el año 1865 cuando el Dr. Auguste Soins define con el término *fitoterapia* la terapia que utiliza las plantas medicinales, y el Dr. Henri Leclerc, el maestro de la escuela de fitoterapia francesa, quien realmente populariza el término "fitoterapia" entre la clase médica y científica a principios del siglo XX. El término "fitoterapia" deriva del griego *Phytos* = planta y *Therapeia* = tratamiento.

El desarrollo de la química, la física y la fisiología permitió en los siglos XIX y XX la puesta en evidencia de los principios activos presentes en las plantas, y se iniciaron los procesos de extracción y purificación que permitieron confirmar la actividad de las plantas, y el acierto o no de las utilizaciones empíricas tradicionales así como la elaboración de nuevos medicamentos.

Es por estas y otras razones que no hemos querido renunciar en este libro a explicar anécdotas de las plantas, que forman parte de su historia y que nos ayudan a comprender el concepto místico y popular que impregna las plantas medicinales.

Hoy en día, la investigación médica y farmacológica va por otros derroteros, como la identificación genética y de las sustancias activas y la comprobación de su eficacia clínica, todo ello para llegar a conclusiones como que la menta es excelente para los padecimientos digestivos, certificando aquello que ya nos dijeron los asirios hace más de 30 siglos, y lo cual me hace llegar a una conclusión: que los médicos antiguos no tenían un pelo de tontos, y que intentaban suplir su escasa información con una gran capacidad de observación de la naturaleza.

Preparaciones

LAS PLANTAS

Las plantas son la base de la vida en nuestro planeta, existieron antes del hombre y posiblemente seguirán en la Tierra después de la especie humana; el planeta está hecho a medida de las plantas y los demás seres vivos se adaptan a este hecho. Las plantas producen prácticamente todo el oxígeno que existe en el planeta y el cual nosotros respiramos y son la base de todos los alimentos; su utilidad va mucho más allá de sus propiedades medicinales.

Las sustancias vegetales con acción medicinal son casi siempre producto del metabolismo secundario, de los cuales se han identificado más de 100.000 en la actualidad. Estos productos, al ser naturales, el organismo suele aceptarlos con mucha mayor facilidad que los mismos principios activos aislados farmacéuticamente.

La mejor manera de tomar una planta medicinal es en estado fresco que, salvo excepciones, es el estado en el que se concentran la mayoría de los principios activos medicinalmente; sin embargo, esto es una utopía, ya que no solemos disponer de plantas frescas, sino de secas. Algunas plantas se pueden envasar, especialmente las que tienen un uso alimentario, y de hecho las recomendamos así en los capítulos que tratamos de ellas.

El proceso de secado es vital para tener plantas medicinales en casa, y aunque las plantas suelen perder alguna de sus propiedades, lo cierto es que también pierden la humedad y quedan en un estado mucho más estable que la planta fresca, lo que nos permitirá conservarla de una manera efectiva y mucho más cómoda.

En el caso de la planta seca, siempre tenemos la opción de entrar en un herbolario, farmacia o parafarmacia y pedirla; nos la venderán envasada, usualmente en una bolsa de plástico, y con unas condiciones previas de secado ideales. Quizás se encuentra a faltar, en algunas plantas que se compran a granel, una fecha de caducidad como la que tienen los alimentos.

También se pueden utilizar preparaciones galénicas más complejas de plantas medicinales: nos referimos a los extractos, tinturas y preparaciones estandarizadas, y estandarizado quiere decir que nos aseguran que tienen una cantidad determinada de sustancias medicinales propias de la planta. En general se trata de preparados estables, con fecha de caducidad, y con una actividad medicinal comprobada en función de sus componentes.

Existe una preparación especial de las plantas ricas en aromas, son los aceites esenciales, el extracto de los aromas de la planta. Como verás, en este libro se citan poco, porque los aceites esenciales según mi opinión deberían estar restringidos al uso profesional, al menos en lo que se refiere a su consumo por vía interna. Los aceites esenciales se pueden utilizar con una cierta libertad cuando son para esparcir en el ambiente, en cantidades moderadas, pero cuando los aplicamos sobre la piel o mucosas, o por vía digestiva (en realidad es una mucosa), pueden producir reacciones adversas y por ello no los recomendamos en forma de automedicación.

Pero si tenemos tiempo y campo cerca de casa, una actividad enormemente saludable será ir a recogerlas en su hábitat natural, que procuraremos encontrar en lugares poco contaminados, relativamente alejados de focos como aguas contaminadas, carreteras o zonas industriales donde se acumulen residuos.

RECOLECCIÓN

Para recolectar las plantas es bueno saber en qué época lo hemos de hacer y qué parte de la planta es la medicinal; también es necesario tener una seguridad de que se trata de la planta elegida y la parte correspondiente: flores, hojas, raíces primarias, secundarias, etc.; ello requiere una buena identificación, que se ha de hacer por la forma, olor, sabor, tacto, aspecto y color.

Según el período en que se encuentre la planta, podremos encontrar más cantidad de un principio activo (la recogida de noche y con luna llena en algunas plantas tiene un motivo). Por tanto, es preciso recoger las plantas en su momento óptimo, el cual vendrá marcado por los ritmos de síntesis del metabolismo secundario, variando la concentración e incluso la composición.

Habitualmente, cuando recogemos hojas lo haremos cuando están en su máximo desarrollo, aunque no siempre este es el caso, porque por ejemplo, las hojas de vid se han de recoger poco antes de que se caigan, ya que en ese momento concentran los pigmentos medicinales. Las mejores estaciones son primavera y verano.

Las flores se recogerán en el primer momento de la floración, justo cuando se están abriendo; esto es importante porque las flores son habitualmente el órgano más delicado de la planta, y en el momento en que se abren plenamente ya están perdiendo propiedades, como por ejemplo sus aromas. El capullo recién abierto será la parte más medicinal de una planta cuando usamos la flor.

Los frutos y semillas se recogen en plena maduración, en especial las semillas que han de estar bien conformadas para tener todos sus principios activos medicinales.

Los tallos y cortezas no tienen un periodo especial de recolección, se trata de partes mucho más estables de la planta y cuya composición no suele variar mucho en el transcurso de las estaciones, aunque como ya hemos dicho antes, la época de máxima lozanía de la planta siempre será preferible que, por ejemplo, un día frío de invierno.

Las raíces y rizomas suelen alcanzar su máximo esplendor cuando la parte aérea de la planta entra en decadencia. Las raíces, de hecho, se nutren de lo que absorben del suelo y de lo que les viene del resto de la planta. Si la planta es de hoja caduca, que pierde las hojas al final de la estación cálida, este será un buen momento para recoger la raíz o el rizoma, ya que al tratarse en muchos casos de reservorio de alimentos para el invierno, si dejamos pasar la estación fría muy posiblemente la raíz o el rizoma habrá perdido volumen y propiedades.

No debemos recoger las plantas en una bolsa de plástico; en todo caso, pueden tener este envoltorio pocas horas si nos es cómodo para llevarlo al campo a recoger plantas. El plástico es hermético, y no deja respirar a la planta, por lo que se malogra con mucha mayor facilidad. Será mejor un cesto de mimbre, como el de los que van a recoger setas.

SECADO

Cuando ya hemos recogido las plantas habremos de pensar en cómo las secamos, lo que no es tarea muy fácil.

El secado de plantas necesita un lugar oreado, a la sombra, y sin humedad. A todo ello añadiremos que es conveniente conservar las plantas dentro de bolsas de papel por varias razones. En primer lugar porque si la planta pierde alguna parte, esta quedará dentro de la bolsa y la podremos aprovechar posteriormente; pero sobre todo porque si secamos las plantas directamente

al aire no podremos impedir que se acerquen insectos (moscas, arañas, etc.), que nos pueden deteriorar las plantas o dejarnos huevos o deposiciones.

El secado al sol es un gran enemigo de las plantas, ya que suele volatilizar una parte importante de los principios activos.

El secado encima de una estufa o en el horno tampoco es recomendable, porque no suele producirse un secado uniforme, de manera que la superficie puede estar seca, a veces incluso quemada, mientras que el interior aún conserva una parte importante de la humedad original, lo cual nos da problemas de conservación.

CONSERVACIÓN DE LAS PLANTAS

Cuando las plantas están secas del todo, entonces es el momento de conservarlas en un frasco hermético, o en una bolsa de plástico. Por una cuestión de que es un material mucho más natural, recomendamos mejor conservarlas en frascos de vidrio con cierre hermético como los de las conservas. Nos permite ver qué hay en su interior, y nos estanca la planta del medio ambiente exterior.

Algunas de las formas de preparación de las plantas medicinales son conservas en sí, como por ejemplo los aceites, vinos, aguas o licores medicinales; en estos casos, la única precaución que habremos de tener es conservarlas en lugar fresco, oscuro y seco, para alargar al máximo sus propiedades medicinales.

TISANAS

La tisana es sin lugar a dudas la forma más popular de preparar las hierbas medicinales, pero como veremos, esto de hacer una infusión o decocción tiene sus secretos escondidos, aunque nos parezca sumamente fácil la preparación.

Existe un cierto descrédito a la hora de valorar una tisana, se piensa que es un placebo, una terapia de distracción mientras otras medicaciones hacen su efecto, pero no es así.

La tisana es la infusión, decocción o maceración de las plantas en agua, caliente o fría según la preparación. El agua es, sin duda, el principal disolvente universal, y la mayoría de las plantas ceden efectivamente sus principios activos, sus medicamentos, al agua de la tisana.

La tisana es un buen método para disfrutar de las ventajas de las plantas medicinales, y nos permite aumentar la dosis de manera considerable. Una infusión placentera o de confort generalmente tiene una cucharadita (o bolsita de papel de filtro) por taza, mientras que generalmente una infusión medicinal estará más concentrada, poniendo dos a cuatro cucharaditas por taza, incluso el doble o el triple más si estamos hablando de plantas tranquilizantes, en las cuales será necesario hacer una concentración extraordinaria si queremos notar bien sus efectos terapéuticos.

El término tisana deriva del latín, donde la *ptisana* era una sopa de avena popular en las clases humildes. Por definición, una tisana es la solución en agua de las plantas medicinales, aunque hemos de diferenciar diversas técnicas de preparación:

Infusión

La infusión consiste simplemente en poner a calentar el agua, y cuando esta arranca a hervir, añadir la planta, tajarla y dejar reposar un ratito. En la infusión jamás se hierve la planta. El tiempo de reposo no es indiferente, aunque en todo caso no será de más de diez o quince minutos, ya que entonces el agua se enfría y no puede considerarse técnicamente como una infusión. En ciertas plantas ricas en taninos (como es el caso del té), la infusión será más corta si se desea concentrar su porción aromática, ya que si permanece

más tiempo los taninos se disuelven con mayor facilidad y dan gusto amargo a la infusión. La infusión se reserva para plantas de componentes delicados, especialmente las aromáticas, ya que una ebullición comportaría la pérdida por volatilización de sus principios aromáticos. Gran cantidad de flores y de hojas se recomiendan en infusión. Las flores, o las plantas de olor intenso, pueden desmejorar sensiblemente si hacemos una cocción larga, ya que por definición los aromas se evaporan. La mayoría de plantas aromáticas exigen este tipo de preparación.

Decocción

A diferencia de la infusión, la decocción exige que se hierva un rato la planta en el agua, generalmente a fuego muy lento. Hay sustancias que no se transmiten rápidamente al agua y necesitan un proceso algo más prolongado. Una decocción no suele durar más de 10-15 minutos, ya que las cocciones largas, además de ser poco cómodas, solo se necesitan para ciertas plantas de uso poco común. La ebullición siempre se hará a fuego lento o muy lento, ya que la ebullición con fuego intenso no ofrece ninguna ventaja y sí inconvenientes.

Reducción

Cuando la decocción se prolonga más de veinte minutos, hablaremos entonces de reducción. La reducción consiste en reducir el líquido a una parte determinada de la porción inicial. Una reducción a 1/2 significa reducir un litro de agua a la mitad; mientras que una reducción a 1/4 significa hacerlo a la cuarta parte. Se utiliza para plantas cuyos principios activos son inalterables por el calor, pero que usualmente debido a su escasa proporción necesitan una concentración de cara a obtener el efecto terapéutico deseado. En esta sociedad de vida rápida, las decocciones son poco utilizadas porque la gente no quiere gastar mucho tiempo en una preparación así. Las decocciones son útiles

cuando la parte utilizada de una planta es dura, como las hojas coriáceas, las raíces, los tallos, y cuando la planta no contiene una gran cantidad de aceite esencial o aroma.

Como se podrá suponer, en las reducciones no hay un tiempo determinado, sino que este está en función de la intensidad del fuego (que volvemos a repetir será preferiblemente lento), y de la magnitud de esta reducción.

Maceración

La maceración consiste en dejar reposar la planta en agua fría o fresca, generalmente unas cuantas horas. En algunos casos se recomienda la infusión-maceración, que consiste en dejar reposar durante horas en un agua previamente calentada. Sirve para extraer principios activos inestables frente al calor, pero solubles en agua, como es el caso de la maceración de las semillas de lino. En una sociedad como la nuestra, tiene el inconveniente de exigir tiempo, cosa que muchas personas no están dispuestas a gastar en su salud. Las maceraciones duran entre cuatro y doce horas, por término medio.

COMO ALIMENTO

Cuando una planta podemos introducirla en la alimentación, la cantidad potencial de ella que podemos consumir se multiplica, y mucho más si esta planta es más un alimento que un condimento, como sucede por ejemplo con el ajo o con la soja.

Muchas de las plantas medicinales podemos añadirles como condimento alimentario, ya que muchas son especias alimentarias. Estas plantas no tienen ninguna toxicidad, desde el momento que se utilizan en la alimentación. Plantas como el tomillo o la cúrcuma entran de lleno en estos alimentos-medicamentos que deberemos añadir a los alimentos para potenciar su acción medicinal.

ALCOHOLES

Vinos medicinales

Algunas plantas, debido a su sabor, o simplemente a que sus principios activos no se disuelven tan bien en agua como en alcohol, pueden utilizarse en forma de soluciones alcohólicas más o menos concentradas. Los vinos medicinales se confeccionan prácticamente siempre con plantas secas, ya que las plantas frescas pueden provocar un enmohecimiento. El alcohol es un excelente disolvente orgánico que permite además la conservación durante largo tiempo del remedio medicinal. Los vinos medicinales han formado parte de la cultura occidental desde los albores de la humanidad, y ya en las primeras formulaciones se contemplaba este tipo de formulación. La elaboración de un vino medicinal es simplemente una maceración en un líquido con un grado mayor o menor de alcohol. Algunos consejos nunca estarán de más a la hora de elaborar un vino, un licor o una alcoholatura medicinal. Siempre se utilizará una botella de vidrio que cierre herméticamente (a ser posible con tapón también de vidrio, o en su defecto, de corcho). Es preferible que la botella tenga color ámbar o verde puesto que así se ofrece una protección a los rayos lumínicos que pueden ejercer un efecto degradador del preparado. La botella, una vez realizada la mezcla entre el vino y la planta, se dejará habitualmente al aire libre, casi siempre al abrigo del sol. Esto tiene un efecto determinado, que es que con el cambio de temperatura entre la noche y el día, se produce una oscilación térmica que en principio favorece la extracción de los principios activos de las plantas. No es conveniente poner la botella a la acción directa del sol, ya que en muchos casos tiene efectos nocivos sobre la preparación. La duración es muy variable. Los clásicos recomendaban veintiún días, pero en ciertos casos bastan unas horas, y en otros se puede mantener indefinidamente la droga vegetal dentro del líquido alcohólico.

Licores

Otra de las formas clásicas de tomar las plantas medicinales es utilizando otro disolvente que no sea agua, como es el alcohol. La maceración de plantas en alcohol exige una preparación previa, porque una vez añadida la planta, se necesita el paso de semanas, a veces meses, hasta que el licor pueda ser considerado medicinal al haber adquirido los principios activos de las plantas. Prácticamente cualquier planta puede macerarse en alcohol, aunque se prestan más a ello aquellas plantas con sabor agradable que nos puedan preparar un líquido espirituoso placentero. Los licores monásticos de la Edad Media (Chartreuse, Benedictine, etc.), forman parte de esta antigua farmacia de tiempos en que no había otra forma válida de tomar la medicación a base de plantas. En ocasiones, la maceración en alcohol no es para uso interno, sino externo, como sucede con el alcohol de romero, excelente para tratar los procesos dolorosos. Son muy conocidos los vinos quinados (con corteza de quina), el Pacharán o aguardiente de endrinos, o el alcohol de romero o de tomillo.

ACEITES

El tercer gran disolvente que podemos utilizar de forma casera es el aceite. Ciertas plantas transfieren mejor sus principios activos a los aceites que al agua o al alcohol; sin embargo los aceites medicinales en raras ocasiones se utilizan por vía oral, ya que su paladar es difícil y frecuentemente desagradable. Sin embargo, son una excelente preparación para el uso externo, como en casos de escoceduras, eccemas, etc. El sistema de preparación de un aceite medicinal es exactamente el mismo que el de un vino o alcoholatura, ya descrito antes. Antiguamente, incluso se freían las plantas para transmitir sus principios al aceite. Hoy en día, la fritura está en desuso y se hace también por el método de la maceración, de igual

manera que el alcohol. La planta se pone en aceite (por ejemplo, aceite de almendras dulces, aunque también sirven otros) durante un tiempo, y luego o se retira la planta y se filtra, o se deja tal cual. Un ejemplo de ello es el aceite de capsicum o guindilla, utilizado en los procesos reumáticos y dolorosos. En otras ocasiones, el aceite es el producto medicinal en sí, porque se extrae generalmente de sus semillas. Este es el caso del aceite de argán, o de oliva, o de almendras, que tienen una acción protectora e hidratante de la piel.

POR VÍA EXTERNA

Las aplicaciones de las plantas sobre la piel y mucosas son por definición aplicaciones externas. No solo están dirigidas a problemas de la piel, sino que en ocasiones sirven para tratar problemas internos como por ejemplo las articulaciones dolorosas.

Podemos dividirlos en baños y cataplasmas, y aunque existen más, en casa serán las básicas.

Cataplasmas

No todas las plantas se pueden utilizar directamente en forma de cataplasmas. Existen dos tipos de cataplasmas según la planta sea previamente hervida o sometida a la acción del agua, o bien si se realiza con la planta fresca, su pulpa o su jugo. En muchos casos, en la confección de cataplasmas de plantas necesitaremos un medio de transporte o de absorción de la planta, que usualmente es un paño blanco de lino o algodón (siempre de una fibra natural porosa) doblado las suficientes veces como para hacer una compresa gruesa. Si la aplicación de la planta es directa (por ejemplo, hojas de col machacadas, patata hervida, etc.), el paño de lino o algodón se pondrá como cobertura externa, pero si se trata de una planta que no liga, de un jugo o de una infusión o

decocción, el paño se embeberá en ello y se aplicará directamente sobre la zona a tratar. La acción de las cataplasmas es muy diversa, y depende no solo de la planta utilizada, sino también de la temperatura y del tiempo de aplicación.

Apósitos

No tienen tanto grosor como las cataplasmas, y en ellas la conservación del calor original no tiene gran importancia. Un ejemplo de apósitos son las aplicaciones que se hacen en el tratamiento de la conjuntivitis, en los que podemos poner una bolsita de té o de manzanilla, humedecida y escurrida (después de usarla como tisana) y aplicada sobre el ojo. Esto hace que la acción calmante de la manzanilla o la astringente del té ejerzan mejor su efecto terapéutico de una forma sumamente cómoda.

Baños

Pueden ser baños locales o generales. Los baños generales, en la bañera, exigen una gran cantidad de planta medicinal, mientras que los baños locales no tanto. Las plantas utilizadas en baños deben ponerse en decocción en cantidades bastante superiores a las que recomendamos en tisanas para tomar por vía interna. Esto es especialmente cierto en las plantas astringentes, como la salicaria, el roble o la zarzamora. En estos casos se pueden llegar a poner 200 y 300 gramos por litro, cuando lo normal en vía interna es poner 20-30 por litro, unas diez veces menos.

Gargarismos

Los gargarismos no dejan de ser baños locales, en este caso de la garganta, y seguirán las mismas indicaciones que los baños.

Inhalaciones

Los vahos o inhalaciones son un tipo de aplicación que es tanto interna como externa. Los vahos, por ejemplo de eucalipto, menta o lavanda, tienen una acción específica sobre el árbol bronquial, y se trata en general de plantas aromáticas en las que lo que nos interesa es que este aroma o aceite esencial pase a los bronquios y ejerza una acción antiséptica y pectoral. La hidratación del agua que acompaña a la planta en los vahos es también parte fundamental del tratamiento.



I. Defensas



Defensas: inmunidad

¿Cuántas veces hemos dicho “tengo bajas las defensas”? Con mucha frecuencia, especialmente cuando nos encontramos mal, física o psíquicamente.

Con las plantas medicinales podemos intentar solucionar este problema, y lo cierto es que se han estudiado bastante las plantas inmunoestimulantes, con resultados prometedores. Los inmunoestimulantes ejercen una acción potenciadora inespecífica de la actividad de los linfocitos, las células blancas de la sangre defensoras del organismo.

El mecanismo de acción de los inmunoestimulantes es complejo e inespecífico, y pueden modificar tanto la respuesta humoral como la celular. En general producen un aumento de la fagocitosis de macrófagos y granulocitos (actividad defensiva de los glóbulos blancos de la sangre), que tiene un papel fundamental en la inmunoestimulación.

Los inmunoestimulantes se recomiendan en la prevención de enfermedades infecciosas agudas y crónicas persistentes, y en aquellas ocasiones en que un tratamiento médico ha debilitado las defensas (como quimioterapia, radiaciones, antibióticos).

No se tiene documentación de que la utilización de los inmunoestimulantes que mostramos pueda tener efectos nocivos sobre la salud, aunque la recomendación general es que no se tomen en ciertas enfermedades, como el SIDA o la tuberculosis (sin consejo profesional), en las cuales un estímulo de la inmunidad podría incluso provocar una evolución negativa de la enfermedad, aunque tampoco en estos casos se ha certificado esta contraindicación.

En general, no hemos de abusar de los inmunoestimulantes, ya que no sirve de gran cosa el estímulo permanente. Además, se ha comprobado que la sobredosificación puede comportar, a la larga, una reducción de la capacidad inmunitaria.

MIRA TAMBIÉN

11. *Muérdago*

19. *Tomillo*

23. *Espino amarillo*

43. *Ajo*

73. *Saúco*

85. *Grosellero negro*



1. Equinácea

Echinacea purpurea

Echinacea angustifolia

Echinacea pallida

Compuestas

SE USA: planta entera y raíces

Historia

El Dr. Meyer, un curandero que iba por el Far West vendiendo remedios con su carreta, fue el descubridor de esta planta que ya utilizaban los indios de las praderas como antídoto de las mordeduras de la serpiente de cascabel. En Estados Unidos la denominan "coneflower", debido a que la flor tiene forma cónica, mientras que el término *Echinacea* deriva de Echinus (erizo), porque el cono del capítulo floral cónico es de consistencia dura, como si fueran las espinas del erizo.

Crece en las llanuras y praderas de los Estados Unidos, especialmente en los estados centrales y occidentales, entre Illinois y Nebraska.

La especie *Echinacea purpurea* es la más popular en Europa, mientras que la *E. angustifolia* lo es más en EE.UU., y ello es debido a que la primera especie es más ornamental y fácil de cultivar en el jardín, mientras que la segunda es la más frecuente en las praderas de Norteamérica.

Usos

La acción estimulante inmunitaria se ha relacionado con los polisacáridos, denominados echinacósidos. Los polisacáridos tienen además una acción estimulante sobre los fibroblastos, las células básicas del sistema conjuntivo cuyo funcionamiento está íntimamente relacionado con la regeneración de los tejidos, con la formación de tejido nuevo a partir de células germinales.



129. Eufrasia

Euphrasia officinalis

Escrofulariáceas

SE USA: la planta entera y las hojas frescas

Historia

La eufrasia se denominó en la antigüedad *ocularis* y *ophthalmica* en razón de sus virtudes sobre los ojos. Eufrosina es una de las tres Gracias, la que todo lo ve.

Originaria de pastos secos, repartida por Europa central.

Contiene resinas aromáticas.

Usos

Por vía interna es tónica y astringente, recomendada en diarreas y hemorragias.

Se recomienda como astringente y sedante, en forma de infusión y cataplasmas para la conjuntivitis catarral, blefaritis, lagrimeo y otras afecciones inflamatorias del ojo. También se hacen baños de mucosas nasal, digestiva y del oído.

Aplicación: preparación de compresas oculares

20 gramos de eufrasia en medio litro de agua. Hervir 10 minutos. Embeber la compresa y aplicarla caliente.

Podemos hacer baños oculares en caso de conjuntivitis poniendo tres partes de eufrasia, una de meliloto y otra de llantén, que haremos en infusión (poner la planta y echar agua hirviendo encima, tapar cinco minutos y filtrar), y que luego, cuando esté tibia, con unas gasas lavaremos el ojo a discreción.



Índice alfabético de plantas

34. Abrótano hembra, **pág. 85**
127. Aciano, **pág. 268**
16. Agar, **pág. 56**
81. Agrimonia, **pág. 182**
100. Ajedrea, **pág. 221**
41. Ajenjo, **pág. 100**
43. Ajo, **pág. 106**
44. Alcachofa, **pág. 108**
42. Alfalfa, **pág. 104**
31. Algarroba, **pág. 81**
118. Aloe, **pág. 253**
73. Amapola, **pág. 168**
63. Amapola de California, **pág. 147**
21. Angélica, **pág. 63**
22. Anís verde, **pág. 65**
53. Arándano, **pág. 128**
97. Arándano rojo, **pág. 215**
121. Árbol del té, **pág. 257**
125. Argán, **pág. 264**
91. Árnica, **pág. 203**
110. Artemisa, **pág. 238**
57. Avena, **pág. 139**
106. Azafrán, **pág. 231**
117. Bardana, **pág. 252**
38. Boldo, **pág. 95**
107. Bolsa de pastor, **pág. 233**
116. Borraja, **pág. 249**
64. Café, **pág. 149**
35. Calabaza, **pág. 86**
126. Caléndula, **pág. 265**
29. Cañafistula, **pág. 78**
90. Capsicum, **pág. 201**
123. Capuchina, **pág. 260**
36. Cardo mariano, **pág. 90**
51. Castaño de Indias, **pág. 125**
122. Celidonia, **pág. 258**
112. Cimicífuga, **pág. 241**
15. Col, **pág. 54**
103. Cola, **pág. 224**
85. Cola de caballo, **pág. 192**
87. Cólchico, **pág. 196**
17. Comino, **pág. 59**
120. Consuelda, **pág. 256**
50. Convalaria, **pág. 123**
37. Cúrcuma, **pág. 92**
101. Damiana, **pág. 222**
40. Diente de león, **pág. 98**
71. Drosera, **pág. 166**
93. Enebro, **pág. 208**
1. Equinácea, **pág. 20**
82. Erigeron del Canadá, **pág. 186**
2. Escaramujo, **pág. 22**
48. Espino albar, **pág. 118**
23. Espino amarillo, **pág. 67**
78. Eucalipto, **pág. 177**
129. Eufrasia, **pág. 271**
114. Fenogreco, **pág. 246**
88. Fresa, **pág. 197**
45. Fucus, **pág. 111**
39. Fumaria, **pág. 96**
46. Garcinia, **pág. 113**
98. Gayuba, **pág. 216**
24. Genciana, **pág. 68**
68. Ginkgo, **pág. 157**
6. Ginseng, **pág. 32**
67. Goji, **pág. 155**
79. Grindelia, **pág. 178**
86. Grosellero negro, **pág. 194**
102. Guaraná, **pág. 223**
128. Hamamelis, **pág. 270**
83. Harpagofito, **pág. 188**
18. Hinojo, **pág. 60**
69. Hipérico, **pág. 159**
72. Inula, **pág. 167**
25. Jengibre, **pág. 70**
9. Lapacho, **pág. 40**
58. Lavanda, **pág. 140**
27. Lino, **pág. 75**
84. Llantén, **pág. 190**
115. Lúpulo, **pág. 247**
7. Maca, **pág. 34**
95. Maíz, **pág. 211**
77. Malva, **pág. 176**
76. Malvasisco, **pág. 174**
14. Manzanilla, **pág. 52**
66. Mate, **pág. 152**
70. Matricaria, **pág. 162**
52. Melliloto, **pág. 126**
59. Melisa, **pág. 141**
20. Menta, **pág. 62**
111. Milenrama, **pág. 239**
92. Mostaza, **pág. 204**
11. Muérdago, **pág. 44**
60. Naranja amarga, **pág. 142**
109. Ñame, **pág. 236**
47. Olivo, **pág. 116**
104. Onagra, **pág. 228**
89. Ortiga, **pág. 198**
99. Palmito de Florida, **pág. 219**
5. Papaya, **pág. 28**
62. Pasiflora, **pág. 146**
119. Pensamiento, **pág. 254**
94. Perejil, **pág. 210**
28. Plantago, **pág. 77**
26. Quina, **pág. 72**
13. Regaliz, **pág. 50**
33. Roble, **pág. 83**
8. Rodiola, **pág. 36**
49. Romero, **pág. 120**
124. Rosa, **pág. 263**
108. Ruda, **pág. 235**
32. Salicaria, **pág. 82**
3. Saúce, **pág. 25**
74. Saúco, **pág. 170**
105. Sauzgatillo, **pág. 230**
30. Sen, **pág. 79**
12. Shiitake, **pág. 46**
113. Soja, **pág. 243**
65. Té, **pág. 150**
56. Tila, **pág. 136**
19. Tomillo, **pág. 61**
4. Ulmaria, **pág. 26**
10. Uña de gato, **pág. 42**
55. Valeriana, **pág. 134**
61. Valeriana roja, **pág. 145**
96. Vara de oro, **pág. 212**
54. Vid roja, **pág. 131**
75. Violeta, **pág. 172**
80. Zorzamora, **pág. 180**