

**PLANTAS
MEDICINALES
PARA
LA SALUD**

Miriam de la Fuente

Editorial Creación
C/ Cartagena, 14
28028 - Madrid

Si este libro le ha gustado y desea que le informemos periódicamente de nuestras novedades, escribanos y atenderemos su petición gustosamente.

© Miriam de la Fuente

© Editorial Creación

C/ Cartagena, 14 - 28028 - Madrid

Tel.: 91 361 48 96

E-mail: editorialcreacion@editorialcreacion.com

www.editorialcreacion.com

Primera edición: Junio de 2004

ISBN: 84-95919-11-7

Depósito Legal:

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
A.	11
B.	39
C.	43
D.	53
E.	57
F.	61
G.	63
H.	70
L.	76
M.	78
O.	87
P.	92
R.	95
S.	99
T.	103
U.	109
V.	110
Z.	107
SIGNIFICADO DE LA TERMINOLOGÍA EMPLEADA	112
PLANTAS PARA CADA SISTEMA DEL CUERPO.	119

INTRODUCCIÓN

Presentamos este libro con la intención de que sea útil en esos momentos en que nos pasa algo "fuera de lo normal" y que, posiblemente, teniendo la planta apropiada a mano podamos aliviar esos síntomas, o malestar.

Desde luego que no pretendemos sustituir, en absoluto, la visita al médico -lo cual es lo más recomendable cuando hay una enfermedad- sino que ofrecemos un conocimiento ancestral de las plantas más populares en España que siempre se han utilizado y que, en esta época moderna, parece que están un poco olvidadas o relegadas. Es decir, se nos ha olvidado que para una buena digestión la manzanilla da unos resultados estupendos o que para conciliar el sueño una buena infusión de tila o valeriana nos ayudaría a recuperar ese descanso o simplemente unas gotas de aceite esencial de azahar o lavanda (que huelen tan bien) en la almohada, además de embriagarnos con su esquisito perfume, nos permitiría conciliar ese sueño; o una buena crema de menta con castaño de indias para esos días de verano en que se nos ponen las piernas "como botas"; o unas gotas de pasiflora o hipérico para los días ajetreados y tensos.

En fin que nuestras grandes y desconocidas amigas las plantas nos pueden sacar de algún apuro o malestar sólo con acordarnos de ellas las cuales, usándolas, evitarían que pasáramos por algún mal trance, lo que tampoco es necesari-

rio.

Estas complejas, profundas y humildes colaboradoras se pueden usar de mil maneras:

- Directamente en la boca, saboreándolas, o, por ejemplo, en ensaladas (una magnífica ensalada de primavera puede ser a base de diente de león, zanahoria, etc...).

- Cataplasmas de arcilla para aplicar sobre la piel o maceradas en aceite para masaje.

- Infusión la cual consiste en hervir el agua y, dependiendo de la planta dejarla reposar: si son pétalos de flores, al ser muy delicadas, se hierve el agua y se vuelca ésta sobre los pétalos; si son hojas normales, de textura blanda, se hierve el agua, se echan las hojas en el agua hirviendo después de haber retirado el cazo de la fuente de calor y si la textura de la planta es más dura (raíces, troncos, bayas, etc...) hay que hervir estos durante 10 o 15 minutos. En todos los casos se deja reposar 10 minutos.

- Maceración en agua: se pone agua con la planta en un vaso: si la planta es de textura blanda se deja reposar 12 horas y si es dura se deja 24 horas. Pasado este tiempo, se cuele y se toma sin necesidad de hervir.

- Maceración en alcohol o aceite para obtener tinturas o aceites de masaje o para aplicaciones de alguna alteración en la piel. El tiempo y las cantidades depende de cada planta para lo cual recomendamos a quien esté interesado consultar otras obras más completas en este sentido.

- Tinturas, comprimidos, jarabes, aceites esenciales, etc...

Aunque para casos más complejos recomendamos acudir a la herboristería o centro de dietética de confianza ya que hay muchas marcas que comercializan estos productos con la mejor calidad, mayor garantía y elaborados por manos de médicos oficiales cuyo resultado pueden superar en mucho a

los preparados caseros más complejos. Mi experiencia particular es que aunque a mi me encanta hacerme una infusión en casa con la planta que he cogido del campo -hay que irse a un campo muy lejano para que no esté contaminado- pues he probado (principalmente por sentido práctico, rapidez y "a ver qué pasaba"), por ejemplo, preparados en jarabes, infusiones o gotas de marcas prestigiosas y es como increíble como pueden curar la tos más pertinaz, una faringitis, una sinusitis, un dolor de huesos y. cuando ha ocurrido esto, me he fijado en la fórmula y ¡simplemente son cuatro plantas! La diferencia entre mezclarlas en casa y las que hace un profesional es que éste ha estudiado exactamente cuál es la mejor hora de recogida -cuando tiene más principios activos-, cual es la cantidad exacta a usar de cada planta para que haga mejor efecto unida a otras y, quizás lo más importante, cual es la afinidad de unas plantas con otras, ya que, como en todo, una planta puede potenciar a otra, así como eliminar los beneficios de otra planta con la que no sea compatible. Todo esto conlleva largos años de estudios y experiencia y ahí está el resultado: usando la planta adecuada en el momento necesario a veces parece que son mágicas.

A

ABEDUL

Betula Alba

CÓLICOS DE RIÑÓN

PARTE ÚTIL: Hojas, yemas, savia y corteza.

COMPONENTES ACTIVOS: flavonoides, principios amargos, taninos y aceite esencial y mucílagos.

PROPIEDADES: elimina los líquidos retenidos. Regenera y desinflama el riñón, facilita la eliminación de arenillas (evita la formación de cálculos e incluso los disuelve) y sustancias tóxicas como el ácido úrico. Limpia la piel de impurezas (acción antiséptica y cicatrizante). Baja la fiebre. Es colagogo y colerético. Depurativo, sudorífico y estimulante.

INDICACIONES: infecciones urinarias, edemas, síndrome premenstrual, cálculos renales, depuración, ecc-



Plantas Medicinales para la Salud



mas crónicos y celulitis, obesidad, llagas y heridas. Gota o artritis, reumatismo, eliminación de líquidos. Eliminación de urea y ácido úrico. En uso externo es útil en la alopecia y caspa.

ABETO

Abies Alba Miller

BRONQUIOS Y REUMA

PARTE ÚTIL: Yemas y resina.

COMPONENTES ACTIVOS: taninos, aceite esencial, trementina y provitamina A.

PROPIEDADES: Balsámica, antiséptica y expectorante, revulsiva, antirreumática y vulneraria, diurética. Antiinflamatoria.

INDICACIONES: afecciones de las vías respiratorias: sinusitis, traqueítis, bronquitis, neumonía y asma. Heridas y contusiones. Dolores reumáticos, ciática, lumbago y tortícolis. Esguinces, contusiones y dolores musculares en general. Como uso tópico es útil en heridas infectadas y úlceras en la piel. Previene la formación de cálculos y are-



nillas en las vías urinarias.

ACHICORIA

Cichorium Intybus L.

HÍGADO - DIGESTIÓN

PARTE ÚTIL: Hojas tiernas y raíz.

COMPONENTES ACTIVOS: Inulina, principios amargos, azúcares, levulosa.

PROPIEDADES: eupéptica. Poderoso aperitivo. Es colerética (necesaria para la digestión de las grasas). Es laxante y vermífuga (ayuda a expulsar los gusanos intestinales). Efecto diurético y depurativo.

INDICACIONES: Aumenta la secreción de jugos gástricos, resulta muy eficaz para digestiones pesadas. Abre el apetito de niños y adultos. Favorece la secreción de bilis. Activa la circulación y descongestiona el hígado. Indicada en gota y artritis.

NOTA: son también de la misma familia la endivia, escarola y diente de león.



AGRIMONIA

Agrimonia Eupatoria L.

ANTIDIARREICA - CICATRIZANTE

PARTE ÚTIL: Las flores y las hojas.

COMPONENTES ACTIVOS. Abundantes taninos, flavonoides, principios amargos,

PROPIEDADES: astringentes sobre la piel y las mucosas. Antiinflamatoria. Antidiarreica. Vermífuga. Cicatrizante. Activa la circulación. Estimulante y reguladora del hígado, vesícula biliar e intestinos. Acción hipotensora, vasodilatadora coronaria (a dosis normales). Antihistamínica y antiserotonínica.

INDICACIONES: diarreas, trastornos de la vesícula, expulsa los gusanos intestinales. Cicatriza llagas bucales o aftas, garganta o heridas en general. Alteraciones cardíacas, alergias. Faringitis agudas o crónicas y afonía. Heridas tórpidas, úlceras varicosas...

ESENCIAS FLORALES DEL DR. BACH

Situada en el epígrafe HIPERSENSIBILIDAD A INFLUENCIAS Y OPINIONES la agrimonia se emplea en personas joviales, de buen humor, que gustan de la paz y se angustian ante las discusiones y las peleas hasta



Plantas Medicinales para la Salud



el punto de renunciar a muchas cosas con tal de evitarlas. Ocultan sus cuitas detrás de su buen humor. Toman alcohol o drogas para sobrellevar sus tribulaciones con buen talante.

AGUACATE

Persea Americana Miller

ANEMIA, COLESTEROL, PIEL

PARTE ÚTIL: Los frutos (pulpa y semillas) y las hojas.

COMPONENTES ACTIVOS: Lípidos -entre ellos ácido oleico y linoleico-, glúcidos, proteínas, sales minerales y vitaminas; elevado contenido en hierro orgánico y en vitamina B₆.

PROPIEDADES: Es antianémica, hipolipemiente, digestiva y carminativa.

INDICACIONES: anemia, agotamiento, aumento de colesterol, hipertensión, gastritis y úlcera gastroduodenal. Parásitos intestinales. Calma los dolores de cualquier procedencia aplicándose en fricciones. Afecciones de la piel, eccemas, piel seca o agrietada, evita las estrías de las emba-



Plantas Medicinales para la Salud



razadas y es muy buen remedio aplicar las semillas machacadas para madurar forúnculos o absesos.. Detiene la calvicie, fortalece el cabello y elimina la caspa.

AJEDREA

Satureja Montana

DEPURATIVA, AFRODISÍACA

PARTE ÚTIL: hojas, flores y tallos finos.

COMPONENTES ACTIVOS: Aceite esencial, ácidos fenólicos.

PROPIEDADES: estimulantes, carminativas, antiespasmódicas, vermífugas, diuréticas y pectorales. Aperitiva, antiespasmódica. Vermífuga. Tónica sobre el sistema nervioso. Acción afrodisíaca discreta y progresiva. Diurética y depurativa, balsámica y expectorante.

INDICACIONES: retortijones abdominales o de diarrea. Gastritis. Fatiga crónica, debilidad, hipotensión y astenia. Obesidad, artritis y gota. Bronquitis agudas y crónicas, asma.



Plantas Medicinales para la Salud



AJO

Allium Sativum L.

CURA Y PREVIENE MUCHAS DOLENCIAS

PARTE ÚTIL: el bulbo

COMPONENTES ACTIVOS: fructosanos, esencia: alicina, vitamina A, B₁ B₂, C, colina, hormonas, ácidos y yodo.

PROPIEDADES: hipotensor en dosis altas. efecto vasodilatador. Fluidificante de la sangre, antiagregante plaquetario y deshace los coágulos sanguíneos. hipolipemian- te, hipoglucemiante, hipocolesterolemiante, bacteriostáti- co, fungicida, antibiótico y antiséptico general (es selectivo frente a las bacterias patógenas respetando la flora normal del aparato digestivo). Antihelmíntico suave. Ex- pectorante. Rubefaciente y vesicante en uso externo.

INDICACIONES: diarreas, gastroenteritis y colitis. Salmonelosis. Dispepsias, infecciones urinarias, bronquia- les y cualquier tipo de infección. Activa las defensas. Vermífugo potente, tonificante general del organismo y depurativo. Desintoxicante y preventivo de los tumores malignos. Provoca un descenso de la tensión arterial. Arteriosclerosis, trombosis y angina de pecho o infarto. Sistema circulatorio. Esclerosis cerebral. Disminuye el nivel de colesterol LDL -colesterol "malo"-. Normaliza el



Plantas Medicinales para la Salud



nivel de glucosa en la sangre. En uso externo es callicida, útil en sabañones y en algún tipo de verrugas.

ALBAHACA

Ocimum Basilicum

DIGESTIÓN Y TONIFICANTE

PARTE ÚTIL: Hojas y flores

COMPONENTES ACTIVOS: principio amargo, mucílago, pectina, esteroles, ácidos polifenólicos, potasio y flavonoides.

PROPIEDADES: antiespasmódicas. Tonificante del sistema nervioso y cardiovascular. Galactógena. Emenagoga.

INDICACIONES: calma los trastornos digestivos de origen nervioso: espasmos gástricos, aerofagia y dispepsia. Jaquecas por mala digestión. Astenia, agotamiento, fatiga e hipotensión arterial. Aumenta la producción de leche en las madres lactantes. Facilita la menstruación y disminuye los dolores o congestión uterina.



ALCACHOFERA

Cynara scolymus L.

REGENERA EL HÍGADO Y BAJA EL
COLESTEROL

PARTE ÚTIL: Hojas, tallo, cabezuelas florales (alcachofa) y la raíz.

COMPONENTES ACTIVOS: cinarina (principio amargo) y flavonoides, enzimas, inulina, potasio y manganeso.

PROPIEDADES: acción estimulante de la vesícula biliar, colerética y diurética, antidiabética, regenerante de la célula hepática, hipocolesterolemia y hepatoprotectora. Hipolipemiente, hipoglucemiente. Diurética, depurativa y eliminadora de urea. Efecto rejuvenecedor tisular. Acción antitumoral. Antibacteriana, aperitiva, febrífuga, laxante y tónica.

INDICACIONES: alteraciones hepatobiliares: hepatitis, ictericia, vesícula perezosa, colelitiasis, hipercolesterolemias, hígado graso, para casos de dispepsia o cólico biliar y de insuficiencia hepática. Arterioesclerosis. Disminución del nivel de azúcar en sangre, idónea para diabéticos. Albuminuria e insuficiencia renal. Previene el envejecimiento. Tiene la cualidad de cuajar la leche.

No es aconsejable para las madres en época de lactancia.



ALFALFA

Medicago Sativa

MULTIVITAMÍNICO

PARTE ÚTIL: toda la planta.

1. CONTENIDO MEDIO EN PRINCIPIOS INMEDIATOS

- Un 22 % de proteínas de excelente calidad y gran utilidad (superior a la carne y a los huevos)
- Un 40 % de hidratos de carbono
- Un 3 % de grasas poliinsaturadas (lípidos)
- Un 25 % de fibra

2. VITAMINAS -cada 100 g-

- Contiene importante cantidad de vit. K1
- Vit. C: 400 mg -3 VECES SUPERIOR A LOS CÍTRICOS-

- Carotenos, provitamina A: 6-7 mg
- Vit. D: 1.040 U.I.
- Vit. E
- Vit. A: 45.000 U.I. -TRES VECES MÁS QUE LAS ESPINACAS-

- Vit. B₁, tiamina: 4,2 mg
- Vit. B₂, riboflavina: 17,4 mg
- Vit. B₃, niacina: 58,8 mg
- Acido Pantoténico: 33 mg
- Vit. B₆, piridoxina: 7,8 mg



Plantas Medicinales para la Salud



- Vit B₇, colina: 1,853 mg
- Vit. B₉, ác. fólico: 3 mg
- Biotina, Inositol y Vit. B₁₂ o cianocobalamina.

3. MINERALES, cada 100 gr

Sodio: 150 mg, Potasio: 2.000 mg, Magnesio: 310 mg, Calcio: 1.750 mg -TRES VECES MAS QUE LA LECHE-, Fósforo: 250 mg, Hierro 35 mg, Azufre: 290 mg, Cobalto: 2,4 mg, Manganeso: 5 mg, Cobre: 2 mg, Molibdeno: 2,6 ppm, Boro: 4,7 mg, Cloro: 280 mg, así como trazas de Zinc, Estroncio, Niquel y Plomo.

4. FUENTE MUY IMPORTANTE DE CLOROFILA -semejante a la hemoglobina.

5. POSEE SUSTANCIAS HORMONALES DE ACTIVIDAD ESTROGÉNICA.

6. POSEE IMPORTANTES ENZIMAS DIGESTIVAS.

7. SE HA ENCONTRADO UNA SUSTANCIA ANTIGONADOTROPICA.

8. SE HA ENCONTRADO EL FACTOR U: METILMETIONINA.

9. AUMENTA LA SECRECIÓN LÁCTEA

10. CONTIENE PURINAS Y PIRIMIDINAS, actúan en el almacenamiento y transferencia de la información genética.

11. SE HA ENCONTRADO SAPONINAS TRITERPÉNICAS, impide la absorción intestinal del colesterol.



12. ES RICA EN RUTINA (BIOFLAVONOIDE) de acción protectora a nivel capilar.

Por todo esto, no es de extrañar que sea el único alimento necesario para la alimentación.

INDICACIONES: favorece las digestiones, estimula el apetito: útil en anemias. Anticolesterol, arteriosclerosis. Aumenta la producción de leche. Antiartrítico. Recalcificante, antiulceroso, antihemorrágico, diurético, antidegenerativo: efecto rejuvenecedor.

ALGAS

Son un alimento muy rico en proteínas -entre el 25% y el 50%-, tienen todos los aminoácidos esenciales, sales minerales y enzimas. Son revitalizantes y rejuvenecen. Tienen todos los nutrientes necesarios para el organismo. Son bajas en calorías y los pocos azúcares que tienen son mucilaginosos, es decir, absorben una gran cantidad de agua y, además, no los asimila el organismo con lo cual, antes de las comidas, dan sensación de lleno, son útiles en caso de estreñimiento y para diabéticos.

También eliminan metales pesados o sustancias radioactivas que vamos acumulando y que son muy difíciles de