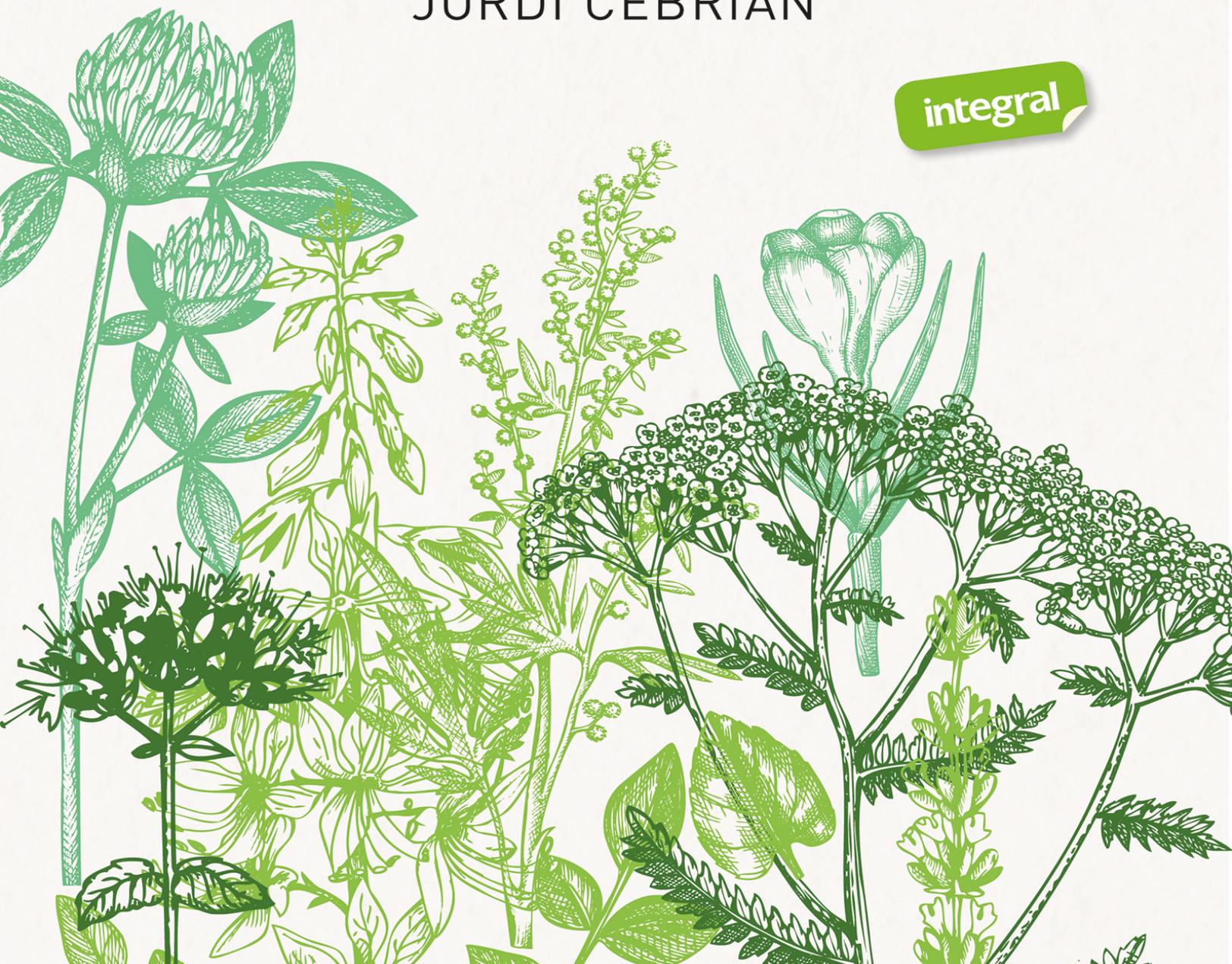


Diccionario de
**PLANTAS
MEDICINALES**

JORDI CEBRIÁN

integral



Diccionario de plantas medicinales

Jordi Cebrián

Diccionario de plantas medicinales

integral

NOTA IMPORTANTE: en ocasiones las opiniones sostenidas en «Los libros de Integral» pueden diferir de las de la medicina oficialmente aceptada. La intención es facilitar información y presentar alternativas, hoy disponibles, que ayuden al lector a valorar y decidir responsablemente sobre su propia salud, y en caso de enfermedad, a establecer un diálogo con su médico o especialista. Este libro no pretende, en ningún caso, ser un sustituto de la consulta médica personal. Aunque se considera que los consejos e informaciones son exactas y ciertas en el momento de su publicación, ni los autores ni el editor pueden aceptar ninguna responsabilidad legal por cualquier error u omisión que se haya podido producir.

© de esta edición: RBA Libros y Publicaciones, S.L.U., 2012.
Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.
rbalibros.com

Redacción textos: Jordi Cebrián
Ilustraciones: Javier Guarga

Primera edición: mayo de 2002
Primera edición en esta colección: septiembre de 2012
Ref.: OEBO845
ISBN: 9788416267262

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Todos los derechos reservados.

Índice de contenidos

Introducción

Diccionario de plantas medicinales

Glosario

Principios activos

Bibliografía

Introducción

Las plantas medicinales están de moda. Puede parecer una aseveración trivial o propagandística, pero lo cierto es que basta con acercarse a una de las muchas herboristerías que hay en cualquier ciudad para comprobarlo. Cada vez son más los que confían en sus propiedades curativas y ya no es nada raro encontrar largas colas de clientes en una herboristería esperando pacientemente su turno. Tanto es así que las farmacias han estado pugnando por obtener la exclusividad en la venta de determinadas plantas y ya llevan años ofreciendo numerosos productos naturales que antes estaban limitados a centros especializados en medicina natural. Da la impresión de que la sociedad occidental, después de casi dos siglos distanciándose de los remedios naturales hasta casi llegar a ignorarlos, los han redescubierto ahora. Cada vez son más los que comprenden que no siempre es necesario recurrir a medicamentos químicos, muchas veces agresivos pero de acción contundente y rápida, para paliar dolencias corrientes que bien pudieran ser aliviadas con soluciones acaso más lentas, pero también mejor adaptadas a la respuesta natural del organismo. Trastornos digestivos, catarros y afecciones respiratorias, dolores de cabeza y musculares, inflamaciones osteoarticulares, infecciones genitourinarias, trastornos ginecológicos, problemas dermatológicos y una gran diversidad de dolencias relacionadas con los nervios pueden encontrar en las

plantas una vía amable y a la vez eficaz de disminuir e incluso disipar sus efectos.

Las plantas medicinales han sido muy utilizadas por nuestros ancestros y se continúan usando con la misma confianza y frecuencia en muchas comunidades rurales de cualquier país. Mayor presencia mantienen aún en las tradiciones de zonas más lejanas de las nuestras pero de las que podemos aprender mucho, como la oriental, especialmente en China y en India, la que practican los pueblos amazónicos, la que han utilizado los aborígenes australianos o los bosquimanos del África austral, etc. Del conocimiento meticuloso de las hierbas medicinales del entorno obtuvieron remedios muy diversos para enfrentarse a las dolencias que más les atormentaban. Cierto es que la medicina ha evolucionado de manera imparable y que lo seguirá haciendo, para beneficio del ser humano (o mejor deberíamos decir que para el beneficio de un sector limitado de la población mundial). Pero también es cierto que una gran parte de los medicamentos actuales (hay quien lo cifra en el 50 %) están basados en principios activos aislados de las plantas medicinales. Algunos de estos principios son agentes potencialmente tóxicos, como alcaloides y glicósidos cianogénicos, pero ellos que se derivan medicamentos muy activos que deben ser aplicados con cautela y bajo estricto control médico. La digitoxina presente en la bella *digital* es un tónico cardíaco muy útil para favorecer el ritmo cardíaco. La atropina que se encuentra en la *belladona* reduce los espasmos. Junto a la atropina, otros alcaloides igualmente tóxicos como la hiosciamina y la escopolamina, contenidos en plantas muy venenosas como el *beleño negro* y el *estramonio*, se han usado para tratar el asma. Otras sustancias presentan un efecto mucho más suave o progresivo. Los taninos, contenidos en muchas de ellas, aumentan nuestra resistencia a las infecciones y ejercen una acción astringente que puede ser de gran utilidad en diarreas y

para atajar todo tipo de hemorragias y fluidos corporales. Los mucílagos protegen las mucosas y la piel de las posibles irritaciones. Los flavonoides refuerzan las paredes de los capilares y facilitan una buena circulación sanguínea. Los principios amargos estimulan la secreción de las glándulas salivares y los jugos digestivos, mejorando la absorción de nutrientes. A las saponinas, entre otras facultades, se les atribuye una fuerte acción hormonal. Fenoles como el ácido salicílico mitigan el dolor. El contenido de sales minerales y vitaminas de muchas plantas compensa el déficit de estos agentes en nuestro organismo y nos ayuda a superar situaciones de debilidad, agotamiento y anemia. De todo ello hablaremos en el siguiente capítulo, dedicado a los principios activos.

Muchas veces, la particularidad curativa de la planta queda reflejada en su denominación específica, como es el caso de la vulneraria *Anthyllis vulneraria*, que se usa para curar heridas, o el espino cerval *Rhamnus cathartica* y la jalapa *Ipomea purga*, que aluden a sus evidentes propiedades laxantes y purgantes. A la *hepática* se le atribuía antiguamente un efecto protector sobre el hígado; la saxifraga o hierba de las piedras alude con su nombre popular a la capacidad para romper las piedras, incluidas las del riñón. Muchas plantas merecieron a juicio de Lineo el epíteto específico de *officinalis*, en alusión general a sus propiedades medicinales. Es el caso, entre otras muchas, del romero *Rosmarinus officinalis*, el diente de león *Taraxacum officinale*, la consuelda *Symphitum officinale*, el jengibre *Zingiber officinale*, el malvavisco *Althae officinalis*, la esparraguera *Asparagus officinalis*, la eufrasia *Euphrasia officinalis*, o la caléndula *Calendula officinalis*.

LAS VENTAJAS DE LAS PLANTAS

Éstos son de manera esquemática algunos de los argumentos a favor del uso de plantas medicinales, y que,

sin desmerecer los medicamentos convencionales, pueden ser tenidos en cuenta en determinadas situaciones que afecten a la salud.

- Reparación global del organismo: Las hierbas ejercen sobre el organismo una acción global más efectiva que los medicamentos a causa, básicamente, de la interacción entre sus diferentes principios activos.
- Un mayor efecto preventivo: Las hierbas tienden a estimular una acción protectora y reguladora de las funciones defensivas del organismo, preparándolo contra la actividad de posibles agentes externos.
- Menores efectos secundarios: Probados durante milenios, muchas veces el efecto de las hierbas medicinales puede ser más suave o progresivo que el obtenido con determinados medicamentos, con el aliciente de las escasas posibilidades de efectos secundarios o secuelas.
- Efecto más duradero: Debido a su mejor tolerancia, los tratamientos con plantas medicinales pueden seguirse durante largos periodos.
- Acción polivalente: A diferencia de los medicamentos, que son prescritos para una dolencia muy específica, las hierbas, a causa de sus múltiples propiedades, pueden actuar sobre diferentes dolencias al mismo tiempo.
- Complemento seguro: Las plantas pueden servir también de complemento a tratamientos con medicamentos convencionales.

POR QUÉ CURAN LAS PLANTAS

La fuerza curativa y reparadora de las hierbas medicinales viene dada por una amplia variedad de principios activos que son capaces de producir a partir de sustancias tan simples y tan comunes en el medio ambiente que nos rodea como el agua, el dióxido de carbono o el nitrógeno. Conocer a fondo cómo actúan estos componentes activos es

indispensable para llegar a descubrir el comportamiento de las plantas en nuestro organismo y la manera en que inciden sobre nuestra salud.

Ejemplos de plantas ricas en principios activos

Aceites volátiles	Angélica, caléndula, hipérico, lúpulo, manzanilla, melisa
Ácidos orgánicos	Borraja, grosellero negro, onagra, sauce blanco
Alcaloides	Amapola, avena, boldo, hidrastis
Almidón	Avellanas, castañas, maíz
Azúcares	Arándano, frambueso, madroño, manzano
Cumarinas	Apio, hinojo, meliloto, viburno
Flavonoides	Abrótano hembra, bolsa de pastor, cardo mariano
Glucósidos	Áloe, damiana, rosal silvestre, ruibarbo chino, saúco
Minerales	Ajenjo, alcachofera, cola de caballo, diente de león
Mucílagos	Gordolobo, llantén mayor, malvavisco, pulmonaria, tusílago
Saponinas	Gordolobo, regaliz, saponaria
Taninos	Agrimonia, bistorta, madroño, nogal, ulmaria
Vitaminas	Alfalfa, frambueso, ginseng, ortiga, paciencia

Las plantas actúan como minilaboratorios químicos. A partir de dos sustancias inorgánicas como son el agua, que absorben del suelo, y el dióxido de carbono, que captan del aire, son capaces de producir glucosa a través de la fotosíntesis. Esta reacción química es posible gracias a un pigmento de color verde que únicamente se encuentra en las plantas, la clorofila, capaz de captar la energía del sol y transformarla en materia viva. Por este proceso químico del

que participan el agua, el dióxido de carbono y la luz solar se obtienen la glucosa y el almidón, base de la vida química en el planeta. La glucosa y el almidón producidos por las hojas se combinan con las sales minerales absorbidas por las raíces, lo que permite a las plantas sintetizar diversos principios activos como lípidos, taninos, glucósidos y vitaminas. Queda mucho por investigar en este campo. Hasta ahora se han identificado más de 12.000 principios activos, muchos de los cuales son los responsables directos de la capacidad curativa de las plantas. A continuación detallamos algunos de los principios activos más frecuentes en las plantas medicinales e iremos citando de manera reiterada a lo largo de este diccionario:

- **Azúcares:** Se encuentran sobre todo en los frutos. Los más comunes son la glucosa, la fructosa y la sacarosa. Son utilizados como fuente de energía básica por los organismos vivos a causa de su alto poder tonificante. Madroño, frambueso, zarzamora, arándano, fresa, cerezo, manzano y limonero son plantas ricas en azúcares.
- **Almidón:** Es el hidrato de carbono más importante de los producidos por las plantas. Tiene un alto poder energéticopues libera glucosa en las células y actúa como antiinflamatorio sobre la piel y las mucosas. El maíz, las castañas y las avellanas destacan por su riqueza en almidón.
- **Mucílagos:** Son unas sustancias de consistencia gelatinosa que absorben agua con gran facilidad. Ello les confiere la virtud de lubricar y proteger las mucosas del aparato digestivo, evitando la irritación, la inflamación y la acidez. Actúan también sobre las vías respiratorias y urinarias, por todo lo cual son de gran utilidad en inflamaciones del aparato digestivo, gastroenteritis, inflamaciones de la vejiga, laringitis, bronquitis, etc. El

llantén mayor, tusílago, malva, malvavisco, pulmonaria, gordolobo, tilo y el *olmo rojo* son plantas ricas en mucílagos.

- **Inulina:** Es un glúcido formado por una cadena de moléculas de fructosa y se localiza principalmente en la raíz. Al no contener glucosa es mucho mejor tolerada por los diabéticos y favorece las funciones del hígado. Las raíces de *echinácea, consuelda, diente de león, achicoria, alcachofera* y *bardana* son ricas en inulina.
- **Aceites volátiles:** Son sustancias grasas líquidas que se extraen a presión en frío de los frutos y semillas de algunas plantas con el fin de producir aceites esenciales. Tienen poderes antiinflamatorios, estimulantes, laxantes y antisépticos, con capacidad para reducir los niveles de colesterol y para proteger la piel. Son ricas en aceites la *borraja, onagra, hipérico, angélica, maíz, olivo, manzanilla, melisa, romero, lúpulo, eneldo, tomillo* y *salvia*.
- **Vitaminas:** Los vegetales son la principal fuente de vitaminas para nuestro organismo, que no puede producirlas por sí solo a pesar de ser indispensables para su desarrollo. Cada vitamina es responsable de una función concreta y beneficiosa para la salud. La mayoría de las plantas contienen vitaminas, aunque en una proporción muy desigual. *Zanahoria, frambueso, manzano, alfalfa* y *acedera* son ricas en vitamina A. El *rosal silvestre, la ortiga, las bayas del espino, la naranja* y el *limón* son ricos en vitamina C. El *maíz, el berro* y el *sésamo* destacan por su contenido en vitamina E.
- **Minerales:** Muchas plantas son ricas en minerales y por tanto un importante suplemento reconstituyente. Estos minerales se convierten en sales cuando son asociados a determinadas moléculas de ácidos. La *borraja* y la *pulmonaria* destacan por su contenido en calcio, como la *ortiga*, que también contiene hierro y potasio. Este último mineral está igualmente presente en el *diente de león*, el

ajenjo y la alcachofera. En la cola de caballo abunda el sílice.

- **Alcaloides:** Son sustancias nitrogenadas - contienen una molécula de nitrógeno- que pueden mostrarse muy activas incluso a pequeñas dosis. Existen varios tipos de alcaloides, algunos con una determinada toxicidad, por lo que es preciso conocer las contraindicaciones de la planta en cada caso. Facilitan diferentes funciones en nuestro organismo y muchas veces van asociados a ácidos orgánicos y taninos. Los alcaloides son responsables de la acción protectora que el boldo ejerce sobre el hígado, o de la acción tonificante de la avena y el hidrastis.
- **Glucósidos:** Son componentes químicos muy activos. Para que actúen en nuestro organismo es indispensable que sus moléculas sean descompuestas por la acción de un enzima, lo que facilita la liberación de una sustancia no azucarada llamada genina. Existen diferentes tipos de glucósidos, con propiedades específicas.
- **Antocianinas:** Aportan la coloración azulada, morada o rojiza a flores y bayas. Ejercen una acción antiinflamatoria, antiséptica y vasoprotectora. Las encontramos en el arándano, el rosal y la zarzamora.
- **Antraquinonas:** Ejercen su acción sobre los intestinos con un efecto laxante y purgante destacado. Son digestivas y equilibran las funciones del hígado y la vesícula. Aloe, paciencia, sen y ruibarbo chino son especialmente ricas en esta sustancia.
- **Glucósidos cardíacos:** Ejercen una acción directa sobre el corazón, regulando el ritmo cardíaco y aumentando la fuerza de las contracciones. Son ideales para personas con problemas coronarios, pero deben administrarse bajo supervisión médica. La *digital* es la planta clásica de este grupo.
- **Glucósidos cianogénicos:** En pequeñas dosis tienen un efecto sedante y antiespasmódico, pero en dosis altas

pueden ser tóxicos. Están presentes en el *cerezo negro americano* y el *saúco*.

- Flavonoides: Su función más destacada es la de reforzar la pared de los capilares, por lo que son muy útiles para mantener una buena circulación sanguínea. Son responsables de las propiedades antihemorrágicas, diuréticas y antiinflamatorias de muchas plantas, como el *espino blanco*, la *bolsa de pastor*, el *abrótano hembra*, el *castaño de indias* y el *hisopo*.
- Saponinas: Las hay de dos tipos, triterpénicas y esteroidales. Tienen un efecto expectorante y diurético y se encuentran en muchas plantas, como el *gordolobo*, la *polígala*, la *primavera*, el *regaliz* y la *saponaria*.
- Cumarinas: Hay de diversos tipos y son anticoagulantes, venotónicas, antiespasmódicas y antibióticas. Se encuentran en plantas como la *bardana*, el *rusco*, el *castaño de indias*, el *viburno*, el *meliloto*, el *hinojo* y el *apio*.
- Taninos: Son producidos por la mayoría de las plantas y se localizan en la corteza. Tienen un fuerte efecto astringente y antihemorrágico, que favorecen la reducción de las inflamaciones y la cicatrización de las heridas. En dosis altas pueden llegar a impedir la absorción de las sales minerales, por lo que no deben tomarse plantas ricas en taninos durante largos periodos. *Nogal*, *roble*, *castaño*, *bistorta*, *madroño*, *ulmaria*, *agrimonia* y *tormentila* contienen abundantes taninos.
- Ácidos orgánicos: Existen de diferentes tipos como los ácidos oxálicos, los ácidos grasos poliinsaturados (linoleico y gammalinolénico, presentes en la onagra y la borraja) y el ácido salicílico. Este último destaca por su potente poder analgésico y antiinflamatorio y está presente en plantas tan diversas como el *sauce blanco*, el *tomillo*, la *primavera*, la *mejorana*, el *pensamiento* y la *pulmonaria*.

- Principios amargos: Son sustancias diversas que tienen en común su intenso sabor amargo, capaz de estimular la secreción de las glándulas salivares y regular las funciones del sistema digestivo. Contienen estas sustancias el laurel, el ajeno o la genciana.

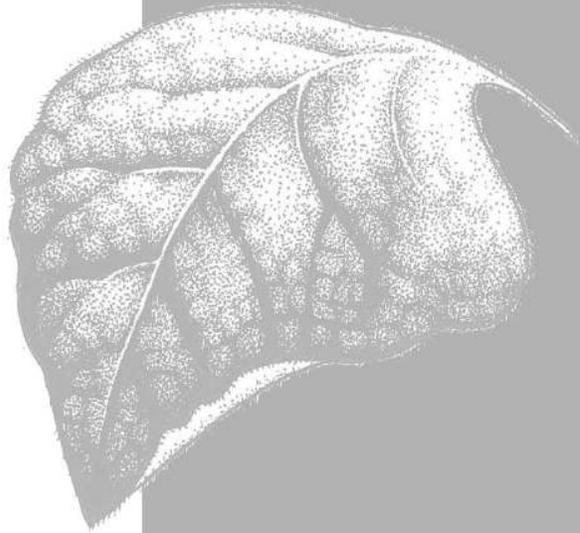
EL AMOR POR LAS PLANTAS

El amor por las plantas va, por supuesto, mucho más allá de los usos que se puedan hacer de ellas como remedios curativos. Conocer las plantas y distinguir las distintas especies en nuestros paseos por el campo es una buena manera de penetrar en los secretos fascinantes que nos tiene reservados la Naturaleza y que escapan a una mirada superficial, que no atiende a los matices. El paisaje vegetal, muy lejos de ser uniforme y aburrido, cambia sin cesar a lo largo no sólo de las estaciones, sino de los meses e incluso de las semanas. Árboles y arbustos están siempre, pero la mayoría no dejan de mudar su aspecto. Las plantas herbáceas, por su parte, siguen un ciclo vital distinto si son anuales, bienales o perennes (con numerosas excepciones en cada caso), pero en algún momento del año avisan de su bella presencia al florecer, y acabarán culminando su función como seres vivos posibilitando la dispersión de sus semillas. Por poco que nos fijemos, comprobaremos que el paisaje no será el mismo en febrero, cuando empiezan a florecer los cerezos y los almendros, que un mes después, cuando los campos se inundan de amapolas y fumarias, y los bosques y matorrales mediterráneos se vean bordeados de las matas floridas de las jaras y los brezos. Las borrajas, las collejas, la bolsa de pastor y las perpetuas de nuestros paseos de abril y mayo, se verán sustituidas por milenramas, hinojos y malvaviscos cuando entremos ya en el verano, o por zanahorias silvestres, oréganos, achicorias, artemisas y conizas cuando esté ya muy avanzado. Y en otoño aún serán muchas las plantas que nos llamarán la

atención, sea con la oferta de sus frutos, o con su floración prolongada o tardía, como es el caso de la aromática ajedrea, del cólquico, de la ubicua olivarda, del calamento o del narciso de otoño. Tampoco serán las mismas las plantas con las que nos tropecemos en las estepas, en los bosques, en las dunas y en las montañas. En cada hábitat nos sorprenderán las formas y colores más diversos. Conocer la naturaleza es amarla y si la amamos contribuiremos a protegerla.

Este diccionario pretende ser un homenaje a esas personas que hacen de las plantas una forma de vida, desde los estudiosos y científicos a los aficionados que salen cada fin de semana a observarlas, a los que las recrean en sus dibujos y sus fotografías, pero muy especialmente a los herbolarios de ahora y de siempre, que han sabido transmitirnos la confianza en sus múltiples aplicaciones reparadoras.

AA



Abedul

Nombre científico: *Betula pendula* Roth.

Familia: Betuláceas.

Otros nombres castellanos: Bedul.

Catalán: *Bedoll*.

Gallego: *Abeduzo*.

Euskera: *Urki*.

Inglés: *Common silver Birch*.

Descripción: Árbol caducifolio, de hasta 30 m de alto, corteza lisa, de color blanco, con la copa alargada, las ramas jóvenes colgantes, las hojas pequeñas, triangulares y dentadas, y los frutos diminutos, dotados de alerones para facilitar su dispersión.

Hábitat: Crece sobre suelos húmedos, hasta los 1.500 m. Ocupa claros de bosques, laderas, medra en áreas deforestadas por talas o aludes, o bien aparece mezclado entre coníferas, quedando. En nuestras latitudes queda confinado a zonas de montaña.

Distribución: Está presente en toda la Europa central y septentrional. En la Península se extiende por los Pirineos y Prepirineos, con alguna población reducida en las umbrías de los sistemas montañosos del centro y sur. En el noroeste reemplazado por *Betula alba*.

Toxicidad: Ninguna

Floración y recolección: Florece entre marzo y abril. Se aprovechan principalmente las hojas, que se recolectan en primavera, pero también las yemas, la savia y la corteza.

Principios activos: Aceite esencial, flavonoides, sales potásicas, ácido betulínico, betulinol y taninos en la corteza.

Propiedades: Diurético, antiséptico, antiinflamatorio, analgésico, febrífugo, astringente, antidiarreico, cicatrizante.

Indicaciones y comentario: Su virtud esencial es la de activador de la orina y depurador general del organismo. Facilita la eliminación de agentes tóxicos, como los excesos de ácido úrico y urea, y se sigue utilizando con éxito para facilitar la disolución de los cálculos renales. Por su acción antiséptica permite afrontar todo tipo de afecciones de las vías urinarias, como cistitis, uretritis, dificultad de emisión de orina y gota, así como combatir el sobrepeso o la hinchazón de piernas y pies provocados por la retención de líquidos, y que puede darse, por ejemplo, en las mujeres durante el periodo menstrual. Contribuye además a reducir la hipertensión arterial cuando ésta tiene un origen renal. Tiene la capacidad de reducir la inflamación y aliviar el dolor en casos de artritis, artrosis, reuma o problemas musculares como la tendinitis. En uso externo se aplica con éxito para cicatrizar heridas, sobre eccemas y forúnculos y como apoyo contra la psoriasis. La corteza interior es así mismo astringente y antidiarreica, y se ha utilizado para tratar digestiones difíciles, malestar intestinal con o sin diarrea, gripe y bronquitis, y en, loción obtenida de una decocción de la corteza, en el tratamiento para frenar la caída del cabello.





Abedul

Presentaciones y dosis: Se toma en infusión de hojas, hasta tres vasos al día; en decocción de corteza; jarabe para la gripe, tres cucharadas soperas diarias; tintura, extracto fluido, en jugo fresco y pastillas. El aceite destilado se aplica sobre heridas cutáneas.

Plantas con las que combina: Maíz, cola de caballo, diente de león, bardana, zarzaparrilla, hinojo, ulmaria,

arenaria, saxifraga, melisa, nogal, anís estrellado.

Precauciones: Contraindicado cuando exista una hipersensibilidad a los salicilatos. Las personas hipertensas o que padezcan cardiopatías no deben consumir abedul sin control médico. No se recomienda su uso, en forma de tintura o extracto fluido, durante el embarazo, la lactancia, o en pacientes con úlceras gastroduodenales.

Leyendas y tradiciones: Ya en la Edad Media se valoraban sus virtudes diuréticas y su fuerza para disolver las arenillas del riñón. En las Highland escocesas se utilizaba la savia de abedul para tratar las disfunciones de la vesícula y los riñones, y en las saunas escandinavas la gente se valía de sus ramas para golpearse brazos y piernas, un sistema práctico para activar la circulación de la sangre.

Otros usos: Mediante unas incisiones que se practican sobre la corteza, se extrae un líquido azucarado que, por fermentación, da lugar a la cerveza de abedul. Las hojas se han empleado para teñir tejidos.

Remedios caseros

Fórmula diurética:

Para estimular la emisión de orina y prevenir trastornos renales.

Ingredientes: Abedul, cola de caballo, barbas de maíz y grama, a partes iguales. Cuatro cucharadas soperas de la mezcla por cada litro de agua.

Preparación: Hervimos durante tres minutos, y lo mantenemos en reposo diez minutos más.

Frecuencia: Tras filtrar, se puede ir bebiendo a lo largo del día. Para favorecer la expulsión de las arenillas basta con añadir a esta fórmula saxifraga (*silene saxifraga*) y arenaria (*arenaria glabra*) en la misma proporción.

Fórmula depurativa:

Para facilitar la eliminación de toxinas.

El abedul se combina con otras plantas desintoxicantes como el diente de león, la bardana, la cola de caballo y la zarzaparrilla. Tras la mezcla seguiremos las indicaciones de la fórmula anterior.

Fórmula contra la fiebre:

En resfriados y contra la gripe.

Ingredientes: 30 g de corteza seca por cada litro de agua.

Preparación: Se hierve durante 5 minutos. Se deja reposar 10 minutos, se filtra y se le añaden unas gotas de limón.

Frecuencia: Tomar bien caliente, hasta cinco vasos al día.

Baños de pies:

Decocción para reducir la hinchazón de pies y la sudoración excesiva.

Ingredientes: 30 g de hojas y yemas de abedul por cada litro de agua.

Preparación: Se echa la hierba en el agua y se deja que hierva a fuego lento durante 8 minutos. Tapar y dejar en reposo un cuarto de hora.

Frecuencia: Hacer cada mañana durante veinte minutos un baño de pies con la decocción tibia.

Abeto

Nombre científico: *Abies alba* Miller.

Familia: Pináceas.

Otros nombres castellanos: Abete.

Catalán: *Avet*.

Gallego: *Abeto*.

Euskera: *Izai*.

Inglés: *Silver Fir*.

Descripción: Árbol de porte majestuoso que puede alcanzar los 50 m de altura. La corteza es gris mate, la copa es cónica, con las ramas en pisos casi horizontales. Hojas lineales, de hasta 3 mm de ancho. Flores masculinas y

femeninas separadas, pero en el mismo árbol. Piñas alargadas, de escamas apretadas.

Hábitat: Es un árbol propio de áreas de montaña media y alta, suelos húmedos, mezclado a veces con hayas y abedules.

Distribución: Está presente en la montañas de la Europa central y meridional. En la península Ibérica queda restringido a los Pirineos y al macizo del Montseny.

Toxicidad: Ninguna

Floración y recolección: Florece en primavera y los conos maduran en el otoño. Las piñas se cosechan en primavera y se utilizan verdes, para extraer de ellas la trementina o resina de abeto. Esta resina se obtiene también practicando una incisión directamente en el tronco. Trementina, yemas y hojas son los elementos utilizados medicinalmente.

Principios activos: En la resina, aceite esencial de trementina y ácido abetínic; en las hojas y yemas, aceite esencial y glucósidos; taninos y celulosa en la corteza.

Propiedades: Balsámico, expectorante, antiséptico, vulnerario, analgésico y diurético.

Remedios caseros

Fórmula contra el catarro:

Ingredientes: 50 g de yemas de abeto por 0,5 l de agua.

Preparación: Se deja hervir 3 minutos y se mantiene en reposo, tapado, 8 minutos más.

Frecuencia: Se filtra y se beben hasta cuatro tomas al día, endulzadas con azúcar integral o miel.

Baños de vapor:

Para descongestionar las vías respiratorias.

Ingredientes: Hojas y yemas de abeto, yemas de pino albar, tusílogo y hojas de eucalipto a partes iguales. Una cucharada sopera de cada planta por cada litro de agua.

Preparación: Lo echamos a hervir en una olla tapada. Cuando haya empezado, lo retiramos del fuego, nos cubrimos la cabeza con un paño o sábana y respiramos los vahos sobre la olla hasta que se enfríe. También se puede dejar la olla destapada en la habitación donde esté el enfermo.

Infusión para la bronquitis:

Ingredientes: Mezclamos, en cantidades de 15 g, tusílogo, pulmonaria, liquen de Islandia, marrubio y brotes de abeto. Una cucharada sopera rasa de la mezcla por 250 ml de agua.

Preparación: Hervimos dos minutos y dejamos reposar, tapado, diez minutos más. Para mejorar el sabor podemos añadir una cucharadita de miel.

Frecuencia: Se toma una taza cada cuatro horas, bien caliente.

Decocción antirreumática:

Para aliviar el dolor.

Ingredientes: Mezclamos dos partes de brotes de abeto y una de gatuña y bayas de enebro. Una cucharada sopera rasa por cada taza de agua.

Preparación: Hervimos 3 minutos y colamos.

Frecuencia: Se toman tres tazas al día, calientes.

Indicaciones y comentario: El abeto destaca por sus virtudes balsámicas y por su poder para descongestionar las vías respiratorias. Está indicado como un remedio muy eficaz contra gripe, resfriado común, sinusitis, faringitis, bronquitis, y como apoyo contra el asma. Se ha llegado a decir que pasear por un abetal y respirar a fondo es una buena costumbre para los asmáticos. Por su poder antiséptico actúa como desinfectante en las vías urinarias, en afecciones como la cistitis y la uretritis. Contribuye a aumentar el flujo de la orina y reequilibra el funcionamiento de los riñones. En combinación con otras plantas

depurativas puede actuar en procesos reumáticos, artríticos y lumbalgias. En uso externo, la trementina se aconseja en erupciones cutáneas, forúnculos y sobre inflamaciones de huesos y articulaciones.

Presentaciones y dosis: En infusión de yemas y hojas, hasta cinco dosis diarias. En tintura, hasta 50 gotas, extracto fluido y seco; como aceite esencial en uso interno, en dosis bajas de no más de 5 gotas; en uso tópico, en forma de emplastos o ungüentos.

Plantas con las que combina: Pino albar, eucalipto, amapola, tusílago, pulmonaria, liquen de Islandia, enebro, gatuña, limón.

Precauciones: El aceite esencial no debe ser administrado por vía interna a niños menores de seis años, embarazadas y lactantes.

Leyendas y tradiciones: Esta especie de abeto, y otras similares, se están utilizando cada vez más como adorno navideño. Suelen proceder de viveros.

Otros usos: En ciertos lugares del Pirineo catalán se elabora un jarabe con las piñas del abeto. Con la resina del abeto, mezclada con cera líquida caliente, se prepara un emplasto para sanar heridas cutáneas.

Abrótano hembra

Nombre científico: *Santolina chamaecyparissus* Nyman.

Familia: Compuestas.

Otros nombres castellanos: Brótano, manzanilla de Mahón.

Catalán: *Esparnallac, herba de sant Joan.*

Euskera: *Zizal-belar.*

Inglés: *Southern Wood.*

Descripción: Mata muy aromática, de color verde grisáceo y hasta tres palmos de alto. Hojas alternas, lineales, muy segmentadas. Flores tubulares, reunidas en cabezuelas florales globosas, de color dorado, sin lígulas.

Hábitat: Crece en ambientes secos y soleados, como matorrales aclarados, estepas, campos de secano y laderas pedregosas.



Abrótano hembra

Remedios caseros

Dolores menstruales:

Una infusión sencilla que, además, contribuye a normalizar el periodo.

Ingredientes: Unas siete cabezuelas florales por cada taza de agua.

Preparación: Se echan en el agua hirviendo y se deja reposar 5 minutos.

Frecuencia: Se toman tres dosis al día, antes de las comidas.

Decocción contra los parásitos:

Remedio eficaz para expulsar los gusanos intestinales.

Ingredientes: Se mezclan a partes iguales, abrotano hembra, tomillo, tormentila y raíz de achicoria, en una proporción de una cucharada sopera rasa por cada taza de agua.

Preparación: Se hierve 5 minutos, se deja en reposo, tapado, 8 minutos más y se filtra. Para enriquecer el sabor, se le puede añadir una pizca de miel.

Frecuencia: Tomar dos tazas al día, en ayunas.

Baños para los ojos:

Para la vista cansada y la inflamación ocular.

Ingredientes: 9 capítulos florales y 9 g de sal por cada litro de agua.

Preparación: Hacemos una infusión y, una vez el agua esté tibia, se empapan unas gasas de algodón y se hacen unos 15 toques o presiones sobre los ojos cerrados y su contorno. Como alternativa se puede combinar, también en infusión, el abrotano con saúco y eufrasia, que reforzarán la acción antiinflamatoria en ojos y párpados.

Distribución: Es una planta propia de la vertiente mediterránea que falta en la mitad oeste de la Península.

Toxicidad: Ninguna.

Floración y recolección: Florece a mediados de junio (por San Juan), más pronto en el sur. Permanece florida durante casi todo el verano. Se aprovechan los capítulos florales, que son recolectados en verano. Se deben secar a la sombra.

Principios activos: Aceite esencial, que contiene azuleno y alcanfor, flavonoides, ácidos fenólicos y taninos.

Propiedades: Antiinflamatorio, antiespasmódico, antiséptico, vermífugo, estrogénico, digestivo, aperitivo, carminativo y expectorante.

Indicaciones y comentario: El abrotano hembra es una notable planta digestiva que tiene la virtud de estimular el apetito, que resulta muy útil en digestiones difíciles, empachos, flatulencias, y como apoyo contra la anorexia en organismos desganados. Por la suma de sus efectos antiespasmódico y estrogénico, esta planta se ha recomendado muy especialmente para evitar los dolores de la menstruación, para regular el flujo menstrual o para impulsarlo en caso de amenorrea. Así mismo está indicada en trastornos asociados a la menopausia. Es una excelente ayuda para facilitar la expulsión de los parásitos intestinales durante la infancia, sean lombrices u oxiuros, y evita irritaciones anales e hinchazones ventrales. El abrotano muestra también un efecto expectorante sobre las vías respiratorias y por ello se incorpora a fórmulas para tratar la bronquitis, la faringitis y el asma. En aplicación externa, se utiliza como remedio contra las inflamaciones oculares y dentales.

Presentaciones y dosis: En infusión, una cucharada de postre por vaso de agua, hasta tres tazas diarias; en polvos y en forma de aceite esencial, hasta 5 gotas por toma.

Plantas con las que combina: Tomillo, manzanilla, eufrasia, saúco, malvavisco, achicoria, rabo de gato, cola de caballo.

Precauciones: No consumir el aceite esencial por vía interna en dosis que no sean moderadas. Debe ser evitado durante el embarazo y la lactancia.