

## **Fichas de Plantas Medicinales**

### **Abedul (*Betula verrucosa*)**

Se trata de un árbol conocido desde culturas arcaicas, si bien hasta entrado el siglo XII no se le atribuyeron propiedades curativas pues con anterioridad solo se aprovechaba su madera.

Puede llegar a alcanzar los treinta metros de altura; la corteza tiene un tono blanquecino-plateado.

Podemos encontrar ejemplares de este árbol en casi todo el norte de España así como en algunas zonas altas -por encima de los 1000 metros respecto al nivel del mar- de la mitad sur de la Península.

En Portugal, curiosamente, se cultiva a una altura más baja.

Las ramas jóvenes tienden a encontrarse caídas, penduleantes, con un extremo que presenta unas verrugosidades que las hacen ásperas al tacto y a las que debe el nombre latino de "Betula verrucosa".

Dentro del mismo árbol encontramos flores masculinas y flores femeninas, separadas y bien diferenciadas; son de un color verde amarillento y curiosamente la floración se produce antes de salir las hojas, en los meses de abril y mayo, pudiéndose observar unos amentos masculinos que, tras cumplir la misión polinizadora, caen al suelo; los femeninos, por su parte, se conservan para formar los frutos.

La recolección se efectúa en los meses de primavera, recogiendo las hojas- que es la parte a utilizar- y procediendo a efectuar el secado a la sombra, por debajo de los 40°C y en lugares bien ventilados.

Se emplea prácticamente toda la planta: la flor, la savia, la yema, las hojas y la corteza de las ramas jóvenes.

En las hojas encontramos gran cantidad de flavonoides (como la miricitrina) que son los responsables de su marcada acción diurética, empleándose en casos de afecciones urinarias como cistitis, pielonefritis, litiasis, oliguria e hidropesía.

Si nos fijamos detenidamente en las hojas, observaremos la presencia de aceites esenciales; un ejemplo es el betulinol, que contiene una cierta acción febrífuga por lo que su empleo como antitérmico da buenos resultados.

La esencia de por sí actúa como antiséptico y cicatrizante, por lo que se puede emplear en determinados tipos de infecciones.

El principio aromático de esta esencia es el ácido betulábico.

En la corteza encontramos taninos, cuya proporción puede variar entre el 10 y el 20 % y que le confiere acción astringente y colerética, empleándose en disquinesias biliares.

La savia tiene acción diurética y antirreumática, por lo que se utiliza en procesos de gota y reumatismo.

- Infusión de las hojas. Se añaden 35 gramos de hojas a un litro de agua, dejándolas en contacto con el agua hervida y fuera del fuego durante diez minutos; al alcanzar los 40°C se añade un gramo de bicarbonato sódico, aumentando así su efectividad.

Se pueden tomar un total de tres tazas al día.

Antiséptico. Diurético. Astringente

### **Abeto (*Abies alba*)**

El abeto es un árbol de gran porte que puede llegar a alcanzar los 60 metros de altura; de tronco recto y corteza relativamente lisa, grisácea, con la copa piramidal, se mantiene verde todo el año.

Las ramas las tiene ordenadas por pisos, extendidas.

El abeto tiene flores machos y hembras, pero sobre el mismo pie.

Forma piñas rollizas, de no más de 5 cm. de anchura, prolongadas y erguidas sobre las ramas, con las escamas que recubren las semillas.

Estas piñas no se desprenden del árbol, como hacen las de los pinos, sino que se descomponen en las ramas después de madurar y van soltando piñones y escamas, dejando así pelado el eje de la piña.

Se cría formando abetales en la mayor parte del Pirineo, sobre todo en sus vertientes más septentrionales.

Florece en primavera y las piñas maduran durante el otoño siguiente.

De la recolección interesan yemas, hojas, corteza y resinas.

De las yemas se saca una resina y una esencia compuesta de limoneno y pineno.

De las hojas obtenemos glucósidos, piceina y también una esencia.

En la corteza encontramos celulosa, minerales y taninos.

Y por último en la resina tenemos el compuesto más característico de este árbol, que es la esencia de trementina: ésta se acumula en lagunas o vejigas corticales durante la primavera y el otoño; se presenta líquida y, aunque viscosa, es casi tan fluida como el aceite.

Destilando esta trementina -generalmente en vapor de agua a temperatura no demasiado elevada- se obtiene la esencia, además de otros compuestos.

La trementina de abeto ha gozado siempre de mucha fama entre las gentes de pueblo.

Tiene propiedades balsámicas, expectorantes y antisépticas de las vías respiratorias y urinarias.

En uso externo es rubefaciente, es decir, que aplicado sobre la piel la enrojece e inflama, aprovechándose esta virtud para aplicar sobre ella otros medicamentos que penetren mejor en la piel.

Hay que recordar que, al tratarse de una esencia, se deben guardar las debidas precauciones por la posible aparición de irritaciones y alergias.

- Infusión. A partir de las yemas o de las hojas.

- Tintura. De 10 a 20 gotas de la tintura, tres veces al día.

- Extractos. Se pueden encontrar tanto el extracto seco como el fluido, y ambos tienen idéntico uso.

Además se puede usar de forma externa en baños, inhalaciones, linimentos, ungüentos o emplastos.

Balsámico. Antiséptico. Rubefaciente.

### **Abrojo (*Tribulus terrestris*)**

El abrojo es una hierba perteneciente a la familia de las zigofiláceas.

Se caracteriza fundamentalmente por arrastrar sus ramas por el suelo, las cuales pueden alcanzar hasta un metro de longitud.

Las hojas se hallan enfrentadas y se componen de cinco a ocho pares de hojuelas.

Las flores son pequeñas y el fruto seco.

Es una planta tan vellosa que en ocasiones toma un aspecto blanquecino.

Se cría en bordes de caminos, zonas de mucho escombro y en general sitios incultos de toda la Península Ibérica.

El abrojo florece en primavera y verano, más o menos a partir de mediados de abril.

Con fines terapéuticos se recolectan las partes aéreas, lo que debe hacerse cuando los frutos hayan madurado.

Los frutos contienen una sustancia de naturaleza glucósida, todavía no muy bien definida.

Además, en toda la planta podemos encontrar saponinas esteroídicas.

El resto de componentes de esta hierba no se conoce por el momento, aunque tampoco interesa saber más, ya que esta planta puede resultar tóxica a dosis medias por la presencia de las saponinas que antes mencionábamos; por tanto, su administración debe estar muy controlada y hay que recordar asimismo que se debe prescribir a dosis bajas.

Popularmente el abrojo se ha utilizado como analgésico moderado, diurético y espasmolítico por vía interna y astringente por vía externa.

En algunas zonas se le atribuyen además propiedades como hipotensor, es decir, que reduce la tensión arterial.

En cuanto a sus frutos, se utilizan como tónicos y en algunos sitios se emplean como astringentes en hemorragias y disentería.

Pero no hay que olvidar que en toda la planta se hallan las saponinas esteroídicas, tóxicas a dosis altas.

Por tanto, no debe emplearse si no es por prescripción del médico.

.- Infusión. Partimos de las partes aéreas de la planta.

Se toma una cucharadita pequeña de la misma y se añade una taza de agua hirviendo.

La dosis usual es de 2 a 3 tazas al día.

.- Decocción. Es más popular preparar una decocción al 2-4%, o una maceración al 2%, tomando 11/4 l. al día en ayunas.

.- Uso externo. En forma de lavados, compresas o fricciones, se emplea la decocción sobre heridas aftas o eccemas.

Analgésico. Diurético. Hipotensor

### **Abrotano hembra (Santolina chamaecyparissus)**

El abrotano hembra es una pequeña mata que no crece más de 3 palmos.

Posee numerosos tallos delgados y empinados.

Las hojas son lineales y van desapareciendo a medida que se asciende por la sumidad, hasta dejar un trecho completamente desnudo.

Las cabezuelas tienen todas las flores iguales, algunas veces muy velludas y otras veces muy verdes, casi sin pelo.

Se cría en los collados pedregosos de los terrenos calcáreos de gran parte del país, desde la costa hasta altitudes próximas a los 2000 m.

Escasea por Asturias y Galicia.

Florece en junio, más o menos por San Juan, y esta época se prolonga durante gran parte del verano.

En algunas zonas del sur suele echar las flores un poco antes.

De la recolección interesa la sumidad florida, que se recoge en verano, poniéndose a secar a la sombra o en secadero.

Como la planta posee una esencia, el envaseado debe ser hermético para no perderla.

El abrotano hembra es muy rico en esencia, aunque la cantidad que presenta varía mucho en función de la raza, el lugar en donde se desarrolla y el estado en que se encuentre.

La composición de la esencia todavía está por definir; se cree que contiene cetonas terpénicas y azuleno, además de un alcohol, pero no hay nada confirmado, ya que algunos estudios que se habían realizado correspondían a las esencias de otras especies.

En España, a las cabezuelas del abrotano hembra se les atribuyen virtudes parecidas a la manzanilla, esto es, se consideran aperitivas, digestivas, antisépticas, expectorantes y cicatrizantes.

En realidad, las primeras virtudes que se atribuyeron a las sumidades floridas del abrotano fueron las de la manzanilla, siendo más tarde cuando se observó que era también vulneraria, emenagoga e incluso vermífuga.

Está perfectamente indicada en digestiones lentas, gases intestinales, dolores menstruales, bronquitis, asma, anorexia y espasmos gastrointestinales.

En uso externo se usa sobre todo en infusión para la conjuntivitis, inflamación de los párpados o blefaritis, estomatitis y vaginitis.

Como siempre que tenemos una esencia, hay que guardar las debidas precauciones, sobre todo en niños, por ser los más susceptibles de sufrir intoxicación.

En nuestra Península crecen varias especies de santolina -por el momento han sido poco estudiadas- muy parecidas al abrotano hembra.

Al no disponerse de documentación sobre las otras especies, cabe pensar que podría haber alguna tóxica, por lo que la recolección debe dejarse en manos de expertos.

Si queremos aprovechar sus virtudes, lo mejor es acudir a algún experto en la materia a fin de que pueda asesorarnos.

.- Infusión. Se recogen unos 5-8 capítulos florales y se añaden a una taza de agua hirviendo.

De esta tisana se pueden tomar hasta 3 tazas al día.

.- Esencia. La esencia ya preparada se puede tomar a razón de 3-4 gotas, añadidas sobre un terrón de azúcar, 3 veces al día.

.- Uso externo. La misma infusión anterior pero más concentrada se puede emplear en forma de colirios, baños oculares, enemas o irrigaciones vaginales.

Antiséptico. Digestivo. Expectorante

### **Acanto (Acanthus mollis)**

El acanto es una hierba gigante perteneciente a la familia de las acantáceas; tiene una forma graciosa, elegante y muy armoniosa.

Posee unas bonitas hojas grandes reunidas en una mata, con la punta rizada hacia abajo.

Cada mata da lugar a una larga espiga, erecta y recubierta de pequeñas hojas espinosas, de cuyas axilas salen las flores, con pétalos de color amarillo pálido.

Se cría en torrentes y zonas sombrías, húmedas en invierno.

En España es relativamente fácil encontrarlo por cualquier lugar, sobre todo en las regiones centromeridionales del país.

Florece a partir del mes de mayo, secándose totalmente en verano.

Luego con las lluvias vuelve a renacer y pasa todo el invierno vegetando.

De la recolección interesan las hojas, que se deben recoger y poner a secar a la sombra o en secadero, a temperaturas no muy elevadas.

De esta familia en nuestro país solo se da esta especie, por lo que es difícil confundirse al ir a buscarla.

Además, su belleza es muy singular.

Cuenta la leyenda que el célebre escultor y arquitecto de Corinto, Calímaco, se inspiró en la planta del acanto cuando creó el capitel corintio.

Toda la planta, desde las raíces a las flores, segrega un líquido viscoso de propiedades emolientes, astringentes y detergentes muy eficaces.

En realidad, la composición de la planta no se conoce en profundidad.

Se sabe que contiene abundante mucílago, taninos, glúcidos, sales minerales y algún principio amargo.

De lo que no cabe duda es de que se trata de una planta con propiedades emolientes, esto es, que tiene la capacidad de ablandar tejidos y tumores.

También se le atribuyen otras virtudes como astringente, antidiarreico y expectorante.

Está indicado en diarreas, bronquitis, catarros, problemas de hígado y en uso externo en estomatitis, faringitis y vaginitis.

.- Decocción. Se hierven 100 g. de agua con 10 g. de hojas de acanto, y con el líquido obtenido se practican pinceladas sobre aquellas partes inflamadas de la boca. Si se mantiene un poco más en agua hirviendo y se filtra posteriormente a través de un pedazo de tela de lino, esta preparación se puede utilizar para hacer gargarismos en caso de inflamación de garganta.

.- Infusión. Poniendo 1 g. de raíces y hojas secas en una taza de agua hirviendo, se obtiene un excelente astringente y cicatrizante de heridas. El lavado se debe hacer justo antes de poner el vendaje, y es conveniente repetirlo un par de veces al día.

Emoliente. Antidiarreico. Astringente

**Acebo (Ilex aquifolium)**

El acebo es un pequeño arbusto que puede alcanzar fácilmente los 10 m. de altura.

Lo más característico de esta especie son sus hojas, muy duras y tiesas, de forma parecida a las del laurel, pero onduladas y con espinosos dientes en su contorno; son lampiñas y bastante relucientes.

Es un arbusto que permanece verde todo el año.

El fruto es globuloso, del tamaño de un guisante, pero liso y brillante; se trata de un fruto carnoso muy tóxico, que suele ocasionar problemas en niños que lo comen atraídos por su atractivo color, lo que da lugar a intoxicaciones que en muchos casos devienen mortales.

Se cría de forma espontánea en las zonas umbrías de nuestros bosques, más frecuentemente en el norte de la Península.

Florece de abril a junio y sus frutos maduran a finales de septiembre.

Estos frutos se mantienen en el árbol durante gran parte del año, pero desde el punto de vista terapéutico lo único que interesa de ellos es que no lo consuman los niños, ya que las intoxicaciones a que dan lugar -con cantidades relativamente pequeñas- pueden ser mortales en muchos casos.

Para uso medicinal se recolectan las hojas, que están presentes todo el año, siempre verdes.

En Navidad suele ser muy típico recoger algunas ramitas de este árbol para adornar, junto al muérdago, mesas y cestos.

Conviene tener cuidado y no pincharse con las espinas.

Las hojas de esta planta leñosa contienen trazas de teobromina, que es una sustancia parecida a la cafeína en cuanto a sus virtudes; también tienen rutina, taninos, resina, ilicina y ácidos ilexico y ursólico. Estas hojas se consideran desde hace tiempo diuréticas, aperitivas y sudoríficas.

Las plantas de esta familia pertenecen casi en su totalidad al género *Ilex*, que comprende unas 270 especies que viven en Asia y América, mientras que en Europa existen apenas 2 ó 3 especies.

Por esta razón es una familia prácticamente desconocida en nuestras latitudes.

Si a esto unimos el hecho de que en el caso del acebo la toxicidad de sus frutos supera a

las virtudes de las hojas, no es difícil concluir que su uso se halla muy limitado.

Las hojas están indicadas en reumatismo, gota, inapetencia, fiebre y gripe. Las bayas del acebo -esos frutos que resultan tan atractivos para los niños- en dosis relativamente bajas actúan como purgantes drásticos; si la dosis consumida es mayor, entonces aparecen diarreas, vómitos y convulsiones.

En el caso de los niños esto puede ser mortal, por lo que conviene conocer bien el arbusto para evitar su consumo.

En nuestra Península es una especie protegida, pues está en peligro de extinción; por ello hay que evitar recolectarla y, si estamos interesados en ella, acudir a un especialista que nos asesore cómo cultivarla o dónde conseguir unas cuantas hojas.

.- Decocción. Una cucharada de postre por taza de agua. Se deja hervir 2 minutos y se toman 2 tazas al día. Nunca se debe hacer la decocción a partir de los frutos.

.- Polvo. Las hojas reducidas a polvo se pueden consumir a razón de 1-2 gr. al día, bien directamente o encapsulado.

Tóxico. Antipirético. Antidiarreico

**Acedera (Rumex acetosa)**

La acedera es una planta vivaz de la familia de las poligonáceas, con una cepa tuberosa de la que arrancan numerosas raíces finas.

No suele alcanzar más de 1 metro de altura.

Las hojas inferiores están sostenidas por un largo raballo que se va acortando en las hojas superiores, hasta casi desaparecer por completo.

Son hojas carnosas y de bordes enteros.

Es una planta con flores masculinas y femeninas.

Se cría en prados y lugares con mucha hierba, a orilla de ríos, acequias, etc., en todo el norte de la península y por todas las montañas del resto del país, aunque a medida que avanzamos hacia el sur se va haciendo más escasa su presencia.

La acedera florece en primavera y verano.

De la recolección interesan principalmente las hojas y la raíz; ésta se puede recoger durante la floración.

Posteriormente, se deseca al sol y se conserva, tal cual o reducida a polvo con un mortero.

Si las hojas se destinan al consumo humano entonces deben recogerse durante la época de vegetación, en pleno verano.

La planta contiene principalmente oxalatos, sobre todo oxalato potásico, que es el que comunica a las hojas y los tallos su característico sabor.

También tiene antraquinonas, taninos, quercitina, sales de hierro y vitamina C.

A la acedera se la considera sobre todo aperitiva y diurética, de ahí que antes se la tomara como planta purificadora de la sangre, aludiendo a su acción estimulante sobre el aparato urinario.

Además tiene cierta acción laxante.

Desde antiguo ha sido bastante apreciada como antiescorbútico, por su alto contenido en vitamina C.

Otras acciones a tener en cuenta son: anti-némica, remineralizante, mucolítica, descongestionante de la piel y estimulante de las defensas orgánicas.

Cuando se destina a la alimentación humana -sobre todo aquellas variedades cultivadas como hortalizas- se deben hervir las hojas como si fueran espinacas, siendo muy importante tirar el agua utilizada, ya que es en ella donde se encuentran los oxalatos.

Esta agua sobrante se denomina "sal de acedera" y se suele usar para quitar manchas de tinta, nunca para consumo humano -sobre todo en aquellas personas con problemas de formación de cálculos renales, pues el ácido oxálico favorece esta formación.

.- Polvo de raíz desecada. 1 g. de raíz de acedera, bien encapsulado, bien en cualquier otra forma sólida.

Se toma una vez al día, por la noche antes de acostarse o por la mañana al despertar.

.- Vino de acedera. Se vierten en un litro de vino de buena calidad 15 g. de raíz de polvo; se deja en maceración durante siete días y después se filtra el líquido con el papel adecuado.

Se toma un vasito pequeño en las dos principales comidas.

.- Infusión. La dosis a utilizar es de una cucharadita de postre por cada taza de agua hirviendo.

Se pueden tomar hasta dos tazas al día.

Diurético. Laxante. Descongestionante

**Acelga (Beta vulgaris)**

La acelga es una planta sobradamente conocida por todos.

Sus hojas son muy grandes, carnosas y constituyen la parte comestible de la planta.

Son de color verde oscuro y presentan betas blancas por toda la hoja.

Los tallos son erguidos, pero cuando se llenan de semillas suelen doblarse por los extremos.

La raíz es muy derecha, bastante carnosa y de forma cilíndrica.

<p>Se cría en las huertas de todo el país, pues se utiliza abundantemente en la alimentación.</p> <p>Su origen proviene de una planta de la misma especie, la denominada acelga marina, que nace espontáneamente en las marismas.</p> <p>Su aspecto y propiedades mejoraron al criarse y cuidarse en huertas.</p> <p>Son oriundas de Asia.</p> <p>Sus flores son bastante pequeñas y de diferentes colores, verdosas o rojizas.</p> <p>El fruto se adhiere al cáliz y llega a hacerse leñoso.</p> <p>Las semillas son muy abundantes y se encuentran en el extremo de los tallos.</p> <p>La parte recolectada son las hojas y en algunas ocasiones también las raíces.</p> <p>Desde que se empezó a cultivar su principal uso es el alimenticio, y así se encuentra en todas las mesas de nuestro país.</p> <p>Aunque no es excesivamente sabrosa, existen infinidad de platos que la combinan con los alimentos más variados, haciendo de ella algo indispensable.</p> <p>Se utiliza mucho en los regímenes de adelgazamiento, ya que no engorda nada, sirve para "engañar al vientre" y al ser algo diurética hace que se pierdan los líquidos sobrantes por medio de la orina.</p> <p>Es muy difícil que alguien se indigeste tomando acelgas, pues es una comida ligera que suele sentar bastante bien al estómago.</p> <p>Antiguamente se utilizaban como remedio casero en numerosas dolencias: para sanar heridas, curar la sarna, aliviar quemaduras, en dolencias del hígado y bazo.</p> <p>Actualmente su único empleo es como alimento, aunque también se utilizan para relajar el vientre en algunas ocasiones; pero lo más normal es que se la sustituya por otras plantas más eficaces que ella para estos menesteres.</p> <p>- Cocinadas. Se pueden realizar todo tipo de platos con esta planta; normalmente se toman hervidas y aliñadas con aceite o rehogadas, con patatas o sin ellas.</p> <p>- Zumo. Se prepara un zumo con las hojas de la acelga y se echa gota a gota por la nariz.</p> <p>Antiguamente utilizaban este preparado para curar dolores de cabeza y de oído.</p> <p>- Cocimiento. Se pone 1 litro de agua a hervir y se añaden de 40 a 50 gr. de hojas y raíces.</p> <p>Lavándose la cabeza con este preparado se consiguen eliminar caspa y liendres.</p> <p>Hepatoprotector. Diurético. Colerético</p> <p><b>Aciano (Centaura cyanus)</b></p>	<p>El aciano es una planta herbácea de la familia de las compuestas, que puede ser anual o bienal.</p> <p>Por término medio, no suele pasar del metro de altura.</p> <p>Sus tallos son delgados y flexibles y sus hojas largas y estrechas, denticuladas y blanquecinas.</p> <p>Posee unas cabezuelas ovoides, con el involucro de hojas o brácteas bien solapadas, estrechas, y con un apéndice apical ciliado.</p> <p>En esta cabezuela hay flores de dos clases: las periféricas, que son muy ostentosas y de un color azul intenso, y las del centro, mucho menores y de color púrpura azulado.</p> <p>Esta hierba se cría en casi todo el norte del país, siendo una de las plantas mesegueras más típicas.</p> <p>Procede de Oriente y se distribuyó ampliamente junto con numerosos cereales de aquellas tierras.</p> <p>Florece a partir de mayo.</p> <p>Para uso medicinal se recolectan los capítulos florales, en concreto las flores radiales; cuanto más azules sean, más concentración en principios activos tendrán.</p> <p>Se secan lo más esparcidas posible y en lugar ventilado para que pierdan rápidamente la humedad.</p> <p>En el aciano encontramos mucílago, taninos, flavonoides y abundantes pigmentos colorantes, entre los cuales cabe destacar la cianina.</p> <p>También aparece un principio amargo y abundantes sales minerales.</p> <p>Se ha considerado que el principio amargo actúa como aperitivo y eupéptico.</p> <p>Los flavonoides y las sales minerales confieren a la planta propiedades diuréticas.</p> <p>En la composición aparecen unos compuestos que tienen virtudes antibióticas, antipiréticas y antiinflamatorias.</p> <p>Pero sin duda el empleo popular más característico de esta hierba se da en el campo de la oftalmología.</p> <p>Así, se dice que el agua de aciano resulta estupenda no solo para curar la mayor parte de las dolencias de ojos- sobre todo las que se acompañan de inflamación- sino también para fortalecer, aclarar y conservar la vista, especialmente en las personas de más edad.</p> <p>Esta acción puede estar relacionada con los pigmentos encontrados, que tienen propiedades para mejorar la circulación de los vasos capilares; esto contribuye a la regeneración de la capa vascular de la retina, aumentando así la agudeza visual.</p>	<p>Por tanto, está indicada en cualquier problema ocular como conjuntivitis, blefaritis, etc.</p> <p>Además se usa en digestiones lentas, reumatismo, anorexia, varices hemorroides y fragilidad capilar.</p> <p>- Infusión. Una cucharada de postre por taza de agua hirviendo.</p> <p>Se pueden tomar hasta tres tazas al día.</p> <p>Esta misma infusión -extremando las condiciones higiénicas- se puede preparar para realizar baños oculares o bien para utilizar como colirio astringente.</p> <p>En el mercado farmacéutico se encuentra en distintas formas, como planta troceada y extracto vegetal.</p> <p>Antibiótico. Diurético. Antiinflamatorio</p> <p><b>Acónito (Aconitum napellus)</b></p> <p>El acónito es una planta vivaz que muere entrado el otoño, renaciendo ya en la primavera, cuando de sus raíces en forma de pequeño nabo brotan los nuevos vástagos.</p> <p>Posee tallos erguidos y hojas alternas palmadas; en la parte superior del tallo encontramos un racimo de flores azules que tiene una característica forma de casco.</p> <p>Es una hierba que se cría en los bordes de los arroyos.</p> <p>En España se encuentra repartida por todo el Pirineo, en la cordillera cantábrica y en casi todas las montañas de la mitad septentrional de la Península.</p> <p>El anapelo florece en verano.</p> <p>De la recolección interesa sobre todo la raíz, que es la que se usa en farmacia para la extracción de principios activos; ésta tiene forma de tubérculo y puede confundirse con otras plantas comestibles, lo que podría dar lugar a un error garrafal pues el acónito es una de las plantas más venenosas que existen sobre la tierra.</p> <p>Por este motivo, la recolección debe dejarse en manos de personal especializado.</p> <p>Una vez arrancados los tubérculos, se limpian a fondo, se cortan longitudinalmente y se ponen a secar a una temperatura entre 40° y 50° C.</p> <p>De las hojas también se pueden extraer principios activos, aunque en menor cantidad y de menor calidad.</p> <p>Es una planta tremendamente tóxica: baste decir que con 3-4 g. de tubérculo fresco se puede matar a un adulto normal.</p> <p>El compuesto más importante de esta planta - y responsable de sus acciones- es la aconitina; esta sustancia está presente en la raíz, tallo y hojas no sólo de esta especie sino de otras muchas especies afines.</p>
--	---	---

A la aconitina se la considera uno de los venenos más potentes que existen en el mundo vegetal.

Con fines terapéuticos se ha utilizado como analgésico, ya que modifica las terminaciones nerviosas.

También se sabe que tiene ciertas propiedades antitusivas, febrífugas, descongestionantes y vasoconstrictoras, además de ser un sedante leve.

Pero para que la ingesta de aconitina no produzca serias intoxicaciones debe administrarse en concentraciones muy bajas y rigurosamente controladas por personal cualificado.

La intoxicación comienza con un estado de excitación general, con sensación de adormecimiento de labios, lengua y garganta; más tarde pueden aparecer molestias gastrointestinales, seguidas de una bajada de la temperatura corporal; por último, puede aparecer parálisis del aparato respiratorio y circulatorio que, en último término, conducen a la muerte por asfixia.

Entre sus virtudes terapéuticas vía externa cabe mencionar que parece ser un buen crepelo y que ayuda a aliviar las inflamaciones cuando éstas son congestivas y no microbianas.

Antiguamente gozaba de una curiosa popularidad como planta antipiojos y contra la sarna del ganado; pero esta aplicación cayó rápidamente en desuso, ya que a través de la piel es posible absorber cierta cantidad de aconitina, suficiente para desencadenar los síntomas fatales.

Al ser una planta tan peligrosa se desaconseja su uso casero en cualquier forma.

Sus virtudes se encuentran en otras muchas plantas, menos peligrosas e igualmente eficaces.

Tóxico. Analgésico. Sedante

### **Achicoria (Cichorium intybus)**

Conocida planta que se localiza en multitud de bordes de caminos, fácilmente reconocible por sus típicos capítulos florales de color azulado.

La planta entera puede llegar a alcanzar una altura de casi un metro.

Las hojas poseen gran cantidad de vello y tienen un borde dentado; las inferiores aparecen divididas, no así las superiores, que son enteras.

En el siglo XVII comenzó su cultivo como sucedáneo del café en muchos países europeos, ya que la raíz de esta planta -más concretamente su corteza- después de proceder a su tueste, sirve para preparar infusiones semejantes al café.

La floración se produce en los meses de verano, cuando da lugar a unos capítulos florales

de color azulado; es bastante infrecuente encontrarlas de color blanco o rosado.

Las flores de los extremos poseen lígula.

Los frutos son muy pequeños, e incluso también el vilano, por lo que resulta inservible para desplazar la semilla por el viento.

La recolección de las hojas y cabezuelas se lleva a cabo en la época de floración, siendo la recolección de la raíz posterior a la floración.

La raíz es de tamaño bastante grueso, por lo que es conveniente proceder a unos cortes longitudinales para su secado, que se consigue extendiendo la muestra al sol o suministrando calor de forma artificial.

En el látex se localizan ciertos principios amargos que confieren a la planta propiedades de tipo aperitivo, por lo que se puede emplear en situaciones de anorexia.

También contiene lactonas sesquiterpénicas, hierro y potasio.

En las hojas encontramos ácido chicorésido, responsable de su marcada acción colerética, por lo que su empleo resulta apropiado en disquinesias biliares.

También se puede utilizar en casos de estreñimiento ya que es levemente laxante y ayuda así a conseguir un efecto depurativo en el organismo.

En ocasiones se emplea como diurético, sobre todo en casos de oliguria.

En la raíz encontramos inulina, cuya acción hipotensora junto con cierta bradicardia hace que se le considere antiarrítmico.

Por último, tiene ácido clorogénico e isoclorogénico, con acción antibiótica.

.- Decocción. Cinco gramos de la raíz seca se añaden a 250 mililitros de agua, dejándolo hervir durante cinco minutos. El líquido obtenido se toma después de copiosas comidas para facilitar de esta manera la digestión.

.- Jarabe. Se prepara añadiendo sobre cien mililitros de jarabe simple- compuesto de agua y azúcar- diez mililitros de extracto fluido de hojas y raíces de achicoria. De este preparado se pueden tomar cinco cucharadas al día, como laxante suave.

Diurético. Laxante. Hipotensor

### **Adelfa (Nerium oleander)**

La adelfa es un arbusto que puede alcanzar hasta 5 metros de altura y que se mantiene verde los 365 días del año.

El tallo es erecto, gris y con ramificaciones ascendentes que divergen hacia todos los lados; hojas lanceoladas que nacen enfrentadas unas con otras, con una vena blanca en medio de la que parten numerosas venillas verdes que van a parar a los bordes.

Las flores son rosas, aunque excepcionalmente existen algunas blancas y se encuentran formando graciosos ramilletes en el extremo de las ramas.

El fruto es una doble vaina que se abre por un costado soltando numerosas semillas.

Se cría a orillas de las corrientes de agua en tierras bajas, desde el Ebro hasta Portugal.

Florece en verano, siendo ésta la mejor época para la recolección de las hojas, que es la parte que interesa con fines medicinales.

Es una planta muy venenosa y totalmente desaconsejada para uso particular.

En las hojas de esta planta se encuentran heterósidos cardiotónicos, flavonoides, sustancias resinosas y ácido ursólico.

Son compuestos -sobre todo los heterósidos- con acciones muy fuertes sobre el corazón en dosis relativamente pequeñas; por esta razón su uso debe estar sujeto a control médico.

También ejerce una acción diurética debido a la presencia de flavonoides.

En algunas zonas rurales utilizan las hojas frescas de adelfa contra la sarna, actuando eficazmente en decocción, o simplemente mezclada con miel y aplicada de forma tópica.

En el caso de que se produzca una ingestión accidental de la planta, el primer síntoma que se advierte es la aparición de fuertes vómitos.

Conviene en este caso administrar fármacos analépticos (compuestos que tienen la virtud de restaurar el cuerpo) y vigilar muy de cerca el ritmo cardíaco.

Existen formas orales, pero por su elevada toxicidad no las vamos a comentar.

Solo para dar una idea de las dosis que se utilizan, digamos que las píldoras no contienen más de 0,05 g. -dosis que son difíciles de ajustar sin los conocimientos necesarios.

En cuanto a su uso externo se preparan diversas lociones, como parasiticida (sobre todo contra la sarna) como ya hemos comentado.

Antiparasitario. Cardiotónico. Diurético

### **Adonis vernal (Adonis vernalis)**

El adonis es una planta herbácea vivaz de bello y armonioso aspecto, que rememora al mítico y hermoso muchacho Adonis.

Presenta una zona basal gruesa con numerosas raíces negras; posee un tallo erguido, densamente cubierto de hojas y rematado en el ápice por una sola flor de color amarillo.

Es una especie muy rara de ver en la Península; tan sólo se encuentra en algunas praderas secas de la cuenca del Ebro.

Su origen parece ser asiático y de Europa meridional, oriental y central.

Es una planta fácil de reconocer una vez que se ha visto, aunque hay especies muy afines que pueden confundirse con la original.

La planta florece en primavera, en las primeras semanas, y la flor sólo se abre completamente en días claros y soleados.

Toda la planta, desde la raíz hasta la última flor, es muy venenosa.

Para uso medicinal se recogen las partes aéreas, dejando las partes inferiores.

El secado conviene hacerlo por flujo de aire caliente, sin sobrepasar los 60°C; una vez que están totalmente libres de humedad, se deben guardar en tarros herméticos y se pueden conservar por un máximo de 2 años.

La planta en sí es sumamente venenosa, por lo que está totalmente desaconsejado su uso particular.

La industria farmacéutica sí aprovecha sus virtudes de una manera racional y controlada; como medicamento se puede decir que se trata de un buen diurético y tónico cardíaco, de efectos parecidos a la digital y a la escila.

Entre los principios activos que contiene cabe destacar unos glucósidos llamados adonidósido y adonivernósido; al primero de ellos se le atribuyen las propiedades de tónico cardíaco, aunque también es el que más efectos secundarios posee; el segundo es el que tiene efecto diurético, al dilatar los vasos sanguíneos.

Poseen ambos una clara ventaja sobre la digital y es que ninguno se acumula en el organismo.

Al tener también un efecto sedante sobre el sistema nervioso están indicados -siempre bajo prescripción médica- en toses rebeldes, ataques de asma e incluso en crisis epilépticas.

Un factor a tener en cuenta es que los glucósidos de esta hierba pasan a la leche de los animales de granja, por lo que la intoxicación por ingestión de la planta puede darse por consumo directo o por ingesta de leche de vaca o cabra que haya comido adonis.

No está recomendado el uso casero de esta planta, ni en forma de decocción ni como infusión.

Su prescripción y dosificación debe dejarse en manos de personal autorizado, a saber, médicos y farmacéuticos.

En algunos casos, cuando un paciente tiene que estar durante largo tiempo en tratamiento con compuestos digitálicos, y a fin de evitar los problemas de acumulación de digital en el organismo, parece estar permitida la sustitución de adonis por digital.

En la literatura aparece descrita una infusión de adonis, pero, dado que carece de valor

práctico y puede dar lugar a confusiones, no la transcribimos en este tratado.

Tóxico. Diurético. Cardiotónico

### Adormidera (*Papaver Somniferum*)

La historia de esta planta es tan antigua como la de la humanidad.

El origen de su cultivo parece encontrarse en la cuenca mediterránea, al ser este clima el más favorable a su cosecha.

La palabra "opio" deriva del griego, que quiere decir "jugo".

Los árabes la utilizaban para tratar la disentería, entre otras enfermedades, y algunas de las aplicaciones que entonces se le dieron a esta planta mantienen su plena vigencia en la actualidad.

En Oriente su uso se popularizó mucho ya que principalmente se fumaba, y sus efectos daban lugar a una serie de manifestaciones psicológicas, caracterizadas sobre todo por un estado de aturdimiento y sopor; de ahí el término de adormidera.

La adormidera florece a partir de mayo.

Se procede a la recolección cuando las semillas están todavía inmaduras.

De esta forma, al hacer pequeñas incisiones en la cápsula, brota un jugo lechoso o látex que, al contacto con el aire, se torna marrón.

Este látex constituye el opio crudo, que se convierte en opio cocido al fumarlo en pipas especiales o al cocerlo en agua durante un tiempo determinado, sin pasar de los 80 ° C.

El látex contiene muchos alcaloides, de los cuales el principal es la morfina, un analgésico muy potente pero de gran toxicidad cuando se usa para fines distintos a los médicos.

Otros alcaloides que también se obtienen de manera natural son: la codeína, tebaína, papaverina, narcotina y noscapina.

Además de los alcaloides naturales, y gracias a la tecnología farmacéutica, se ha logrado obtener un sinnúmero de derivados semisintéticos, cuyos efectos beneficiosos son cada vez mayores a la par que menores sus efectos secundarios.

Como dato curioso, podemos señalar que hoy en día se dispone de derivados de la morfina hasta mil veces más potentes en cuanto a sus propiedades analgésicas se refiere.

Como ya hemos mencionado anteriormente, el uso de la morfina se halla muy restringido.

Así, para su dispensación a través de las oficinas de farmacia, es necesario presentar un carné de estupefacientes, además de otros muchos papeles.

Su uso exclusivo se reserva en aquellos casos de pacientes con intensos dolores a los que

previamente se les han aplicado otros tratamientos alternativos sin ningún éxito.

La codeína, en cambio, está ampliamente distribuida y no hay formulación antigripal que no la contenga.

Además, también se utiliza como analgésico moderado.

- Morfina. De uso exclusivamente médico. Existen unos comprimidos orales de liberación lenta. También en inyectable.

- Heroína. Totalmente prohibido su uso. Ninguna utilidad médica. Altamente tóxica.

- Codeína. En forma de jarabes, comprimidos, cápsulas, etc. Sola o asociada a otras sustancias en formulaciones antigripales.

- Naltrexona. En jarabe o comprimidos, se usa en el tratamiento de deshabitación de la heroína bajo estrecha supervisión médica.

- Loperaminda y difaroxilato. En comprimidos como antidiarreicos.

Somnífero. Analgésico. Tóxico

### Agárico blanco (*Polyporus officinalis*)

La parte vegetativa de este hongo se desarrolla en los cedros y alerces.

Pueden pasar varios años hasta lograr su completo desarrollo y hasta que aparezca la parte reproductora, conocida por todos como seta.

Los sombreros aparecen a lo largo del tronco de los árboles anteriormente citados; no se sujetan con nada, simplemente se ve una forma redondeada sin rabillo.

Son carnosos y se encuentran protegidos por una piel gruesa y con surcos.

Su olor recuerda al de otras setas cuando están frescas, pero al secarse huelen como el moho.

Este hongo no se encuentra en la Península Ibérica.

Se cría en los cedros del norte de África y en los alerces, árboles coníferos que no se hallan en España.

El agárico blanco es un hongo y por tanto no tiene ni flores ni época de floración.

La base vegetativa de los hongos está constituida por el micelio; este aparece formado por una serie de hebrillas que se alargan bajo tierra y que se unen al pie de la seta propiamente dicha.

Esta parte se mantiene todo el año.

El aparato reproductor lo constituye la seta.

Las laminillas que hay en el sombrero contienen esporas.

Se recolecta el sombrero del hongo, y nada más hacerlo se le quita la corteza y se corta en pedazos para su posterior desecación.

Se coloca en lugar de poca humedad y, una vez seco, se guarda en frascos bien cerrados para su conservación.

El principio activo de esta planta es la agaricina, que se obtiene de las materias resinosas.

Contiene otras sustancias como fitosterina y colesteroína.

En pequeñas dosis se emplea como antisudorífico, ya que es capaz de paralizar las terminaciones nerviosas de las glándulas sudoríparas.

En dosis elevadas puede emplearse además como laxante y purgante.

La agaricina es una sustancia que puede provocar irritaciones externas e internas.

En algunas ocasiones se la ha mezclado con opio a fin de contrarrestar tales efectos.

Es una planta que se utiliza desde hace ya varios años.

Antiguamente estaba considerada como excelente remedio en multitud de enfermedades; así, se utilizaba para aliviar indigestiones, sanar problemas de hígado, solían tomarla personas aquejadas de asma, se empleaba contra la ictericia, en el dolor de riñones... y un sinfín de enfermedades más.

Es decir, se la tenía como uno de esos remedios caseros capaces de solucionar todo tipo de males.

.- Cocimiento. Se pone un litro de agua a hervir, se añade 1 gr. de agárico blanco y se deja enfriar.

Se recomienda tomar una taza (después de las comidas) endulzada con miel para combatir los sudores.

Si se desea utilizar para regular el aparato digestivo, entonces es conveniente añadir 2 ó 3 gr. al agua.

Hipohidrosis. Laxante. Purgante

### **Agracejo (*Berberis vulgaris*)**

El agracejo es un arbusto zarzoso que puede alcanzar casi los tres metros de altura.

Pertenece a la familia de las berberidáceas, que comprende no más de 150 especies, repartidas por países de climas templados.

Es una planta muy difundida en las laderas y collados de las montañas del país, siendo especialmente abundante en las cordilleras que separan Aragón de Valencia y en la serranía de Cuenca; curiosamente, hacia occidente su presencia se va haciendo cada vez más escasa y en Portugal apenas se encuentra.

La planta florece en mayo y junio. Interesa sobre todo la raíz (corteza), las hojas y los frutos.

Una vez arrancada la corteza, se limpia, se seca -incluso al sol- y se elimina la humedad residual en secaderos, a temperaturas que no sobrepasen los 50°C.

Toda la planta, exceptuando el fruto, contiene un alto porcentaje de alcaloides.

El más abundante es la berberina, junto con la berbamina y la magnoflorina.

En los frutos encontramos diversos azúcares, ácido cítrico, tartárico y goma.

Los alcaloides de la planta son potencialmente tóxicos y por eso hay que extremar las precauciones cuando se utiliza esta planta.

La berberina es un tónico de sabor amargo con importantes acciones aperitivas y coleréticas; los otros alcaloides tienen también acciones hipotensoras, colagogas y antipiréticas; los frutos son refrescantes y tienen un ligero poder laxante.

Se pueden consumir frescos, en conserva o secos.

Estructuralmente, la berberina se asemeja a la morfina -el alcaloide más importante del opio- y las acciones que ejerce son similares, aunque no iguales.

Dioscórides no trató esta planta, bien porque no la halló en sus largos viajes, bien porque la consideró carente de interés terapéutico; pero sí aparece descrita por otros autores que ya le atribuían propiedades antipiréticas.

.- Decocción. 50 gr. de hojas de agracejo en un litro de agua; se mantiene unos minutos y se deja enfriar.

Se puede beber durante el día, para que remita la fiebre.

Asimismo se puede usar como refrescante intestinal, preparando la infusión de la misma forma y con la misma dosificación.

.- Extracto fluido. Conviene no usarlo si no es bajo prescripción médica.

La dosis aproximada son 10-15 gotas 2 veces al día, aunque es el médico quien debe dosificarlo.

De la misma manera podemos encontrar el extracto seco.

.- Jarabe. Con los frutos maduros se prepara un jarabe refrescante, de sabor agridulce.

Para ello se prensan los frutos maduros hasta extraer todo el jugo; se cuele y se añade a la parte del jugo otras 2 partes de azúcar.

Se embotella y se conserva en lugar fresco durante 2 semanas, removiéndolo de vez en cuando.

Con este jarabe se pueden preparar exquisitos refrescos de un atractivo color rojo.

Colerético. Antipirético. Laxante

### **Agrimonia (*Agrimonia eupatoria*)**

La agrimonia es una planta herbácea, de la familia de las rosáceas, con un tallo erguido que puede alcanzar el metro de altura; el tallo está rematado por una inflorescencia de alegres flores amarillas que se disponen en un racimo suelto.

Esta hierba es muy común en toda nuestra Península y en el resto de Europa.

En general es fácil encontrarla a orillas de los cultivos y en las lindes de los bosques de encinas y robles; prefiere los lugares frescos y sombreados.

Las virtudes de la agrimonia son conocidas desde muy antiguo y ya Dioscórides la describía en sus tratados.

Existe otra variedad, la agrimonia odorata, que se distingue de la agrimonia eupatoria por el fruto y por ser más aromática.

La agrimonia empieza a florecer en mayo y va echando flores hasta bien entrada la estación.

Como planta medicinal interesan sus hojas y sumidades floridas.

Se procede a la recolección al inicio de la floración; se ponen a secar separando hojas y sumidades y asegurando una buena aireación y sombra.

Después del secado es característico que tanto hojas como sumidades despidan un agradable perfume, mezclado con un ligero amargor.

La composición de la planta no es del todo bien conocida, pero se sabe que contiene gran cantidad de taninos, algo de aceite esencial y un poco de ácido silícico.

Los taninos confieren a la hierba una marcada acción astringente y antidiarreica; se ha utilizado mucho en diarreas así como en diversas afecciones de boca y faringe.

El uso de la agrimonia es bastante conocido entre personas que normalmente tienen que forzar mucho la garganta, como oradores o cantantes.

En la composición de la planta también se han encontrado flavonoides, de efecto antiinflamatorio, por lo que se utiliza para dolores reumáticos y otros procesos inflamatorios.

Además es útil en heridas y llagas.

.- Infusión para enjuagues: se ponen 100 gr. de hojas y sumidades floridas en un litro de agua hirviendo y una vez templado el líquido se realizan enjuagues varias veces al día.

Indicado para procesos inflamatorios de la boca.

Si esta infusión se deja hervir un rato y se añade azúcar o miel, se pueden hacer gargarismos en caso de afecciones de garganta.

- Infusión para tomar: se hace una infusión con las mismas cantidades que la infusión para enjuagues, se edulcora a gusto de cada uno y después de filtrada se toman pequeños vasitos a lo largo del día.

Es un remedio útil para diarreas y catarras digestivos.

- Uso externo. Una decocción de la planta en forma de compresas, aplicadas directamente sobre llagas y heridas.

En farmacia se puede adquirir la planta en forma de extracto, tintura, planta troceada y también formando parte de otras presentaciones compuestas.

Antiinflamatorio. Astringente. Vulnerario

### **Agripalma (Leonurus cardiaca)**

Planta herbácea que gracias al rizoma que posee, de cortas dimensiones, tiene naturaleza vivaz, persistiendo año tras año.

De dicho rizoma parte el tallo, muy erguido y con varias ramificaciones que dan lugar a otros tallos secundarios.

En buenas condiciones de cultivo puede llegar a alcanzar poco más del metro de altura.

Del tallo nacen las hojas, con un largo peciolo que soporta la hoja propiamente dicha; esta hoja es un ejemplo de nerviación palmada, nombre que recibe porque recuerda en su estructura la forma de la mano humana.

Poseen hasta siete lóbulos, aunque solo las hojas superiores llegan a tener un máximo de tres.

La floración se produce en los meses de verano, dando lugar a unas florecillas de un color burdeos bastante pálido, que poseen gran cantidad de vello y que son de pequeño tamaño.

Se caracterizan -al igual que las flores del resto de su familia- por poseer en la corola unas formaciones que se asemejan a dos labios, siendo el superior de forma cóncava.

Esta particularidad de nombre a toda la familia. Contiene esencia en pequeñas cantidades, así como taninos, saponinas, flavonoides y glucósidos amargos, que son los más característicos y por los que esta planta adquiere propiedades cardiotónicas.

Debe emplearse siempre con gran precaución, siguiendo las indicaciones de pautas de administración y dosificación que el especialista habrá comunicado previamente, pues posee en su composición glucósidos cardiotónicos muy activos que deben ser siempre controlados para conseguir los efectos deseados y evitar otros nocivos.

Se emplea como sedante en casos de distonías neurovegetativas como ansiedad e insomnio.

Es asimismo un buen antiarrítmico que se utiliza con frecuencia en taquicardias y palpitaciones.

También se aplica como occitócico, favoreciendo la evacuación del útero al estimular las contracciones miométricas, por lo que se utiliza en situaciones de metrorragias y menorragias.

Siempre respetando las indicaciones del médico responsable del tratamiento, habrá que tener también en cuenta la riqueza en glucósidos cardiotónicos de cada planta, ya que por ser un producto natural de gran actividad puede variar el contenido de los mismos de una zona de cultivo a otra zona, e incluso variar con los años y forma de recolección y extracción.

- Infusión. Se prepara añadiendo dos gramos de polvo de planta entera sobre un cuarto de litro de agua, previamente hervida y caliente, dejándolo en contacto durante unos diez minutos, después de los cuales se procederá a filtrar el preparado; el líquido así obtenido se podrá ingerir en una o dos tomas.

- Extracto fluido. Se tomará de veinte a treinta gotas al día, añadidas a medio vaso de agua.

Sedante. Antiarrítmico. Occitócico

### **Aguileña (Aquila vulgaris)**

La aguileña es una planta que se renueva cada año y suele alcanzar el metro de altura.

Sus hojas nacen de las cepas y se ramifican en lo alto de la planta.

Tienen unos rabillos muy largos y cada hoja se divide en tres de tres gajos cada una.

Esta planta se cría en zonas frescas, principalmente en bosques, barrancos y prados.

Podemos encontrarla en la zona norte de la Península Ibérica.

En el sur resulta más difícil hallarla, aunque no imposible.

La época de floración de la aguileña comienza en abril y abarca los meses de primavera y verano.

Sus flores están sostenidas por un cabillo alargado; son de color azul, aunque su tonalidad es muy variable, e incluso pueden llegar a ser blancas.

Están compuestas de cinco pétalos que tienen forma de espolón, y de cinco sépalos de aspecto semejante a los pétalos.

Los estambres son muy abundantes y están libres entre sí.

El fruto se compone de cinco partes que se abren en su zona interior cuando madura.

Es difícil encontrar dos aguileñas iguales debido a la gran variedad de colores y tamaños que existe.

De esta planta se recolectan las flores, hojas y semillas.

En un principio se pensó que contenía alcaloides, hecho que no resultaba extraño pues las ranunculáceas se caracterizan por producir numerosos alcaloides además de otras sustancias que actúan de forma muy violenta sobre el cuerpo humano.

Sin embargo, esta teoría fue rechazada posteriormente.

Lo que sí contienen las flores y hojas es glucósido nitrílico en pequeñas cantidades, el cual al descomponerse produce ácido cianhídrico.

Esta sustancia también se encuentra en las semillas, que además contienen materias grasas.

A esta planta se le han atribuido desde tiempos remotos numerosas virtudes: se utilizaba en medicina por sus cualidades diuréticas, sudoríficas y desecantes, entre otras; también se empleaba para facilitar los partos.

A los niños se les administraba cuando padecían sarampión o viruela.

Asimismo fue muy aceptada la utilización de la aguileña para evitar el tan temido garrotillo.

En Inglaterra se utilizaba la aguileña para sanar el ardor de boca y garganta.

También se utilizaba frecuentemente en forma de jarabe para curar calenturas.

De cualquier modo, actualmente no se usa prácticamente más que como planta de adorno.

Varios autores han ubicado esta planta, al igual que otras muchas de su familia, dentro de las especies tóxicas.

Por tanto, no es recomendable utilizar la aguileña en medicina casera.

Tóxico. Antipirético. Astringente

### **Ajedrea (Satureja montana)**

La ajedrea es una pequeña mata, tiesa y áspera al tacto, leñosa solo en la base y con las ramas herbáceas cubiertas de pequeños pelitos blancos.

Es una planta muy frondosa, de hojas enfrentadas, estrechas y agudas.

Las flores son blancas y nacen en las axilas de las hojas superiores para formar ramilletes terminales, con las flores echadas hacia un lado.



Se cría en laderas y collados secos, en general siempre sobre terrenos calcáreos de casi todo el país.

Existe una variedad de esta especie, la *Satureja innota*, que solo se distingue de la *ajedrea* por tener las hojas más anchas, redondeadas en su extremo superior y atenuadas en la base, como si formaran un rabillo.

Florece a partir del mes de junio y continúa durante todo el verano y parte del otoño.

De la recolección interesan las hojas y la sumidad florida.

En las hojas de esta planta se distinguen numerosos hoyitos, en cada uno de los cuales se aloja una glándula repleta de esencia, que es la que comunica a la *ajedrea* el intenso aroma que despiden.

El sabor de las hojas en crudo es ligeramente picante.

La *ajedrea* contiene cantidades variables de una esencia que, en algunas variedades, puede llegar a superar el 2%; esta esencia está compuesta fundamentalmente de carvacrol, cineol, dipenteno y otros alcoholes menos conocidos.

Los ácidos fenólicos le confieren una acción antiséptica, reforzada por la esencia, que además tiene propiedades tónicas, aperitivas, digestivas y carminativas.

En la planta también se han encontrado taninos que actúan como astringentes, antidiarreicos y cicatrizantes.

Está indicada en problemas de inapetencia, atonía gastrointestinal, espasmos gastrointestinales, meteorismo, dolores de estómago, bronquitis y en uso externo sirve asimismo para curar heridas.

Sin embargo, no es una planta exenta de efectos indeseables.

En efecto -como en cualquier esencia- se ha descrito la aparición de erupciones cutáneas tras administrarse por vía interna.

En realidad se trata de un hecho poco frecuente, pero se recomienda siempre empezar el tratamiento con dosis bajas para ir aumentándolas poco a poco.

Es importante tener precaución en caso de que se administre a niños, pues ellos son más susceptibles de padecer problemas alérgicos.

- Infusión. Una cucharada de postre por taza.

Las hojas deben estar bien desmenuzadas antes de añadirlas al agua hirviendo.

Se toma una taza después de las comidas.

- Esencia. De 3 a 5 gotas de la esencia, sobre un terrón de azúcar, tres veces al día después de las comidas.

Antiséptico. Antidiarreico. Aperitivo

### Ajedrea blanca (*Satureja fruticosa*)

Su altura oscila entre 1 y 2 palmos.

Tiene un aspecto blanquecino ya que está recubierta por una pelusilla de dicho color.

Tiene una cepa que perdura durante mucho tiempo y de la cual nacen vástagos todos los años.

Las hojas son de forma ovalada, se encuentran enfrentadas y se unen a los tallos por medio de un rabillo.

Su tamaño varía dependiendo del lugar en el que se encuentren, siendo más grandes las que están más cerca de la cepa, mientras que las de los extremos son mucho más pequeñas.

Esta planta se puede encontrar en la zona norte de España, desde lugares a nivel del mar hasta zonas montañosas de 1000 m de altitud.

Se cría entre rocas calcáreas y en cauces de ríos secos.

La *ajedrea* blanca tiene flores muy pequeñas que se encuentran agrupadas en ramilletes que nacen junto a las hojas de los extremos superiores.

Están formadas por un cáliz de forma tubular con un tamaño no superior a los 3 milímetros.

En el extremo está muy dentado y tiene una especie de mechón de pelo que sobresale.

Su olor, muy agradable y fuerte, recuerda a la menta.

Se recolectan las flores y las hojas a finales de junio, teniendo cuidado de no estropear la cepa para que vuelva a florecer al año siguiente.

Se coloca al sol para que se deseque y se conserva envuelta en lienzo y guardada en un frasco de cristal.

No suele estropearse, ya que no es una planta excesivamente delicada.

Esta planta ha sido utilizada fundamentalmente en Valencia y Cataluña y fuera de España es prácticamente desconocida.

Se la tiene como buen remedio para problemas de estómago y se utiliza para hacer buenas digestiones o para aliviar dolores cuando sienta mal algún alimento.

Antiguamente se pensaba que era un remedio muy eficaz contra las mordeduras de serpiente y contra la rabia, pero hoy en día está demostrado que esto no es cierto y que su eficacia en estos casos es nula.

Sus flores se utilizan en muchos lugares, más que nada por su agradable olor a mentol.

- Infusión. Se ponen 30 gr. de la *ajedrea* blanca a hervir en medio litro de agua durante 30 minutos aproximadamente.

Se cuelean los restos de la planta y se deja enfriar.

Se recomienda tomar tres tazas al día después de las comidas.

- Polvos. Se machaca la planta hasta convertirla en polvo fino y se mezcla con otras tres, obteniéndose unos "polveros contra la rabia" que curan las mordeduras de perro rabioso y que constituyen también un remedio para el veneno de las víboras.

Este es un preparado muy antiguo que no tiene ningún efecto real.

Antiséptico. Cicatrizante. Digestivo

### Ajedrea fina (*Satureja obovata*)

Es un arbusto pequeño, que crece erguido y resulta áspero al tacto.

Es una planta muy frondosa, con las hojas enfrentadas; el tamaño de dichas hojas no supera los 8 mm.

Son de forma obtusa y redondeada en el extremo y se unen al tallo por medio de un rabillo muy corto.

Tienen numerosos hoyuelos donde se almacena la esencia y le dan a la hoja un aspecto como manchado.

Se puede encontrar en la zona este de España, Valencia, Almería y Murcia.

También se halla por toda Andalucía.

Se cría en terrenos áridos y secos.

La *ajedrea* fina comienza a florecer a partir del mes de julio y continúa durante todo el verano.

Las flores son blancas y nacen en las axilas de las hojas superiores para formar ramilletes terminales con las flores echadas hacia un lado.

En las hojas de esta planta se distinguen numerosos hoyitos, en cada uno de los cuales se aloja una glándula repleta de esencia, la cual comunica a la *ajedrea* común el intenso aroma que despiden.

El sabor de las hojas en crudo es ligeramente picante.

De la recolección interesan las hojas y la sumidad florida; por lo tanto la época de recolección coincide con la época de floración.

La *ajedrea* fina tiene propiedades muy parecidas a las de la *ajedrea* común.

Es antiséptica y además cuenta con propiedades tónicas, aperitivas, digestivas y carminativas.

Esta planta también actúa como astringente, antidiarreica y cicatrizante.

Está indicada en problemas de inapetencia, atonía gastrointestinal, espasmos gastrointestinales, meteorismo, dolores de estómago, bronquitis y en uso externo sirve para curar heridas.

Entre los efectos secundarios, como cualquier esencia, se ha descrito la aparición de erupciones cutáneas consiguientes a su uso por vía interna.

En realidad se trata de un hecho poco frecuente, pero se recomienda siempre empezar el tratamiento con dosis bajas y aumentarlas poco a poco.

Lo que sí es importante es tener precaución si se administra a niños, ya que estos son más susceptibles de padecer problemas alérgicos.

- Infusión. Las hojas deben estar bien desmenuzadas antes de añadir las al agua hirviendo; se añade una cucharada de postre por taza.

Se toma una taza después de las comidas.

- Esencia. De 3 a 5 gotas de la esencia sobre un terrón de azúcar, tres veces al día después de las comidas.

- Adobo. En la zona este de España se utiliza para preparar las aceitunas.

Antiséptico. Carminativo. Espasmolítico

### **Ajenjo (*Artemisia absinthium*)**

Planta herbácea vivaz a la que año tras año y después de secarse al llegar la temporada de fríos le vuelven a crecer nuevas ramas en primavera, ramas que no miden más del metro de altura.

Estos nuevos tallos son rectos y con algunas ramificaciones, pero lo más característico es su aspecto blanquecino, al igual que el resto de la planta, que debe al vello que la recubre en su totalidad, incluidas las hojas.

Lo podemos encontrar en zonas montañosas de la Península, lugares húmedos y a menudo en antiguas plantaciones, bastante corrientes en la antigüedad.

Podemos encontrar ajeno en flor entre julio y septiembre.

Las flores, pequeñas y de color amarillo, resultan más llamativas pues se reúnen más de treinta en un capítulo redondeado, pareciendo de esta forma mucho más grandes.

Estos se encuentran protegidos por una serie de brácteas.

La recolección deberá hacerse en verano, una vez la planta se encuentre con los capítulos recién abiertos o a punto de abrirse; se procede a recoger las sumidades floridas y a efectuar una desecación lo más rápida posible, siempre al abrigo del sol, preservando des-

pués la muestra de la humedad con los medios apropiados.

La planta es rica en aceites esenciales, entre los que se encuentra tuyo y tuyo, que poseen propiedades carminativas, facilitadoras de la digestión, antihelmínticas, antibióticas y emenagogas.

Si bien hay que advertir que la tuyo, en dosis elevadas, provoca convulsiones, por lo que se desaconseja su uso de forma continua ya que se pueden producir trastornos nerviosos, gástricos y hepáticos; por tanto, no se recomienda el empleo de la esencia.

Se utiliza principalmente como antiespasmódico ginecológico; por ello mismo está contraindicado en mujeres embarazadas.

También encontramos principios amargos como absintina, taninos y sales de potasio, responsables de su popular uso como aperitivo, siendo muy curioso su empleo en la fabricación del vermut, nombre que deriva de su designación en idioma alemán.

Además presenta propiedades coleréticas, por lo que se emplea en disquinesias biliares.

- Infusión. Se prepara con siete gramos de la sumidad florida de la planta, sobre un litro de agua ya hervida, dejándolo en contacto durante quince minutos.

De esta preparación se puede tomar un máximo de dos vasos al día como aperitivo.

- Polvo. La dosis máxima es de tres gramos al día, empleándose como aperitivo o antitérmico.

En mayor cantidad -hasta un total de 8 gramos al día- se puede emplear como vermífugo contra los oxiuros.

- Tintura. Se pueden añadir 15 gotas a una infusión de menta o anís, para tomar tres veces al día fuera de las comidas.

Carminativo. Aperitivo. Antibiótico

### **Ajenjo marino (*Artemisia maritima*)**

El ajeno marino es una planta herbácea que suele medir alrededor de 30 cm de altura, aunque en algunas ocasiones puede superarlos.

Está formada por un tallo rígido y erguido, de tono grisáceo y totalmente recubierto de hojas.

Dichas hojas son bastante grandes en proporción con el tamaño del resto de la planta: suelen medir de 3 a 5 cm, están totalmente divididas en segmentos que a su vez se subdividen en más segmentos y su color es blanquecino.

Se encuentra en la zona costera de la Península, siendo una especie propia de las costas de Cádiz.

Se cría en prados y llanuras cercanos a la costa.

La floración se produce durante los meses de octubre, noviembre y diciembre.

Las flores se agrupan en cabezuelas que son más pequeñas que el resto de las plantas de su familia.

Estas cabezuelas pueden contener unas 20 flores.

Se recolectan principalmente las sumidades floridas de la planta, por lo que la mejor época para la recolección es la época de floración, de octubre a mediados de diciembre.

Las semillas también son recolectadas y almacenadas en lugares secos para que se conserven en perfecto estado.

Contiene una sustancia denominada santonina.

El ajeno marino se utiliza para combatir lombrices intestinales, al igual que otras plantas de su familia, aunque esta es la más activa de todas ellas.

También se utilizó hace mucho tiempo como cicatrizante en todo tipo de heridas.

Se debe tener cuidado con esta planta ya que ingerida en grandes cantidades resulta tóxica; los síntomas más comunes son: náuseas, urticaria e incluso en los casos más graves convulsiones que pueden producir la muerte por asfixia.

Actualmente no es muy empleada pues se ve sustituida por otras plantas que presentan las mismas propiedades pero que carecen de efectos secundarios.

Cocimiento: se ponen 10 gr. de las sumidades floridas de la planta a calentar en medio litro de agua; se deja cociendo durante veinte minutos.

Es recomendable beberlo en ayunas para combatir lombrices intestinales.

Si el preparado va a ser ingerido por un niño no se deben añadir más de 2 gr. de sumidades floridas.

Hay que tener mucho cuidado con las cantidades utilizadas, puesto que esta planta que a cantidades pequeñas es totalmente inocua puede ser peligrosa a cantidades elevadas, llegando a producir la muerte en algunas ocasiones.

Cicatrizante. Vermífugo. Vulnerario

### **Ajenuz (*Nigella sativa*)**

Planta anual que puede medir unos treinta centímetros de altura, es decir, que su tamaño es pequeño.

Tiene pocas ramificaciones y no mucha vello-sidad.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

