PLANTAS MEDICINALES EN CASA

1. Introducción

Por el equipo de la revista
integral

Una revista para descubrirte

4 NÚMEROS POR SÓLO 19 €

DEPARTAMENTO DE SUSCRIPCIONES - TEL: 91 712 00 32 / 661 605 564
SUSCRIPCIONES@CONNECORREVISTAS.COM

AUTOAYUDA • TU COACH PERSONAL • RELACIONES
GUÍA PARA CONOCERTE MEJOR • INSPIRACIONES
TEST • ESOTERA • VIDA INTERIOR

Connecor
REVISTAS, S.L.

integral

DIRECTOR:
Jaume Rosselló
jaume@primotempo.net

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
María Arenal

COLABORADORES:
Dr. Josep Lluís Berdonces (médico y fitoterapeuta), Mercè Blasco (nutricionista)
Dra. Carme García (médica y psicoanalista), Blanca Herp, Francesc Miralles (escritor), Mercè Passola (cocina cruda), Jordi Pigem (filósofo), Patricia Restrepo (Instituto Macrobiótica), Dr. Pedro Ródenas (médico naturista), Anna Solyom (terapeuta corporal), Laura Torres, Dr. Frederic Vinyes (médico naturista)

DIRECCIÓN COMERCIAL
Joan R. Cabarrocas
+34 675 687 149

SUSCRIPCIONES, NÚMEROS ATRASADOS Y ATENCIÓN AL CLIENTE
91 712 00 32 / 661 605 564
suscripciones@connecorrevistas.com

VUESTRA OPINIÓN:
direccion@primotempo.net

FOTOGRAFÍA
Thinkstock, Shutterstock, SXC, archivo PT.

UNA PUBLICACIÓN DE
Connecor REVISTAS, S.L.

DISTRIBUCIÓN
Boyaca, S.A.
M-206, km 4,5 28890 Madrid
Tel: 902 548 999

IMPORTADOR EN MÉXICO:
C.I.R.S.A., S.A. DE C.V.
Distribuidor: Ibermex, S.A. DE C.V.

IMPRESIÓN
MONTERREINA
Revista impresa en papel ecológico libre de cloro, estucado.

IMPRESO EN ESPAÑA
Sobreprecio para Canarias: 0,15 €
Depósito Legal: B-31664-78.
08/24
ISSN 2013-892x

PEFC
PEFC/14-38-00015

Reservados todos los derechos. Se prohíbe la reproducción total o parcial por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabados o cualquier otro sistema, de los artículos aparecidos en este número sin la autorización expresa por escrito del titular del copyright.

CONTROLADA POR
OJD

Jaume Rosselló-Manetas
Director de Integral

«La salud no lo es todo, pero sin ella todo lo demás es nada»

A nadie sorprende que, en estos momentos, algunas de las más avanzadas investigaciones en medicina y farmacología se estén llevando a cabo con plantas medicinales. Ello incluye tanto la confirmación de la mayoría de usos tradicionales como el hallazgo de nuevas e importantes aplicaciones, la mayoría de tipo médico. Las plantas han sido empleadas para aliviar los males de la humanidad desde tiempos remotos; hace por lo menos cuatro mil años, en China ya existía un conocimiento de las plantas medicinales y sus efectos terapéuticos y es parte integral de sistemas curativos como el Ayurveda en la India o las tradiciones curativas de los indios norteamericanos.

En el siglo pasado, el empuje de la industria farmacéutica provocó que los recursos terapéuticos basados en el empleo de plantas se percibiera como una práctica "primitiva", pero en las últimas décadas la fitoterapia –el uso de las plantas con fines curativos– ha resurgido con fuerza, en una muestra del enorme potencial curativo que encierra el mundo vegetal y que los científicos no hacen sino confirmar. Por otra parte no va a ser posible patentar las plantas ni comercializarlas en exclusiva, lo cual estimula su estudio por parte de universidades, entidades gubernamentales... e incluso laboratorios, con otras premisas. Nunca como hasta ahora los científicos están estudiando tanto las propiedades curativas de muchas plantas en amplias zonas tropicales, como la Amazonia.

En este número extra de Integral, que regalamos en versión digital junto con la revista Integral 533, presentamos una selección de plantas básicas, fáciles de conocer y obtener, junto a sus aplicaciones curativas más importantes. Fue difícil elegir, cuando lo elaboramos en 2009, unas pocas de entre miles de plantas medicinales, muchas de ellas importantes e interesantes.

Y tenemos buenas noticias: seguiremos descubriendo las plantas, el gran regalo de la Naturaleza, en los próximos meses, porque iniciamos una colección de libros coleccionables con muchas de ellas, así como su utilización para el bienestar de todos. «Para que podamos cuidar de forma natural el primer regalo que recibimos: la salud.»

Sumario

6 **Aplicaciones con plantas medicinales**
El conocimiento y uso de las plantas como remedio para conservar o recuperar la salud es uno de los recursos más antiguos. Presentamos lo que se puede hacer en casa con ellas.

12 **40 plantas que curan**
Están disponibles desde hace miles de años, pero las plantas medicinales son hoy desconocidas para la mayoría de ciudadanos.
Ésta es una selección de algunas imprescindibles.

24 **Más aroma, más sabor, más salud**
Las hierbas aromáticas dan un toque especial a los platos que cocinamos y la mayoría son excelentes para tu salud.

28 **Fitoterapia china**
En la Medicina Tradicional China, basada en la prevención y en el estudio de las energías, las plantas medicinales se conocen y utilizan desde hace más de 4.000 años.

32 **El sano placer de las tisanas**
Un aromático recetario de infusiones, decocciones y maceraciones para disfrutar de una vida larga y tranquila.

42 **La hora del té... verde**
El té verde es la segunda sustancia más bebida del mundo después del agua. Hoy se sabe que su riqueza en antioxidantes, vitaminas y flavonoides protege el organismo.

48 **La ceremonia del té**
En el siglo IX el té llegó al Japón desde China de la mano de los monjes budistas. Desde entonces se practica un ofrecimiento, relacionado con el Zen, la armonía, la cortesía y la belleza.

50 **El médico más natural**
En la Naturaleza suele estar el remedio para solucionar los trastornos más comunes. El conocimiento y uso de las plantas como medicina es una de las aplicaciones más eficaces.

60 Suplementos dietéticos,
Algunos principios activos y propiedades de las plantas pueden ser una fuente complementaria de energía y salud.

64 Equinácea, un antibiótico natural
Las plantas adaptógenas actúan como un gran aliado que fortalece las defensas y protege el organismo. Entre ellas destaca la equinácea que ayuda a combatir un sinfín de trastornos.

66 Otras plantas adaptógenas

68 Flores de Bach
¿Pueden las flores «curar» las emociones y devolvernos la salud del alma? El Dr. Edward Bach descubrió las propiedades benéficas de 38 especies e intuyó el origen de la enfermedad.

76 Los «otros» remedios florales
Las Flores de California, de Australia, de Andreas Korte... En estos momentos hay unas mil tinturas de flores en el mercado. No todas son igual de eficaces, pero hay formas de verificarlo.

78 Mágicas... y afrodisíacas
Los habitantes de Findhorn, en Escocia, trabajan con los «espíritus de las plantas». Pero desde hace siglos se conocen propiedades «mágicas» de plantas enteógenas.

82 Uso tópico de las plantas medicinales

90 Fitocosmética, plantas que embellecen
Un masaje de aceite de almendras dulces en los pies, o manteca de karité para dar suavidad al rostro y al cabello: las plantas nos ayudan a mantener un aspecto inmejorable.

92 Un Spa en casa
Mímate preparando en casa un pequeño balneario. ¡Pruébalo un fin de semana!

98 Libros para saber más

Aplicaciones con plantas medicinales

¿Por qué usar plantas medicinales? Las plantas medicinales han sido el recurso de salud por excelencia desde tiempo inmemorial y su uso ha ido evolucionando hasta la moderna farmacología.

La rica tradición cultural que hemos heredado incluye el lado medicinal, en el que los remedios caseros, fruto de la experimentación y con excelentes resultados a lo largo de los siglos, se transmiten de una generación a otra. Hoy en día se ha perdido en gran parte esta transmisión de conocimientos, sobre todo en las ciudades; por eso conviene rescatar este importante fondo de conocimiento. Recuperar lo mejor de la tradición herborista, junto a los actuales conocimientos en fitoterapia, es uno de los grandes recursos de la medicina natural.

Las empresas farmacéuticas están incrementando sus líneas de investigación de plantas medicinales e invierten tanto en un mayor conocimiento de especies y variedades –en amplias regiones del Amazonas, por ejemplo–, como en el descubrimiento en el laboratorio de sus posibles nuevas propiedades y aplicaciones. Ahora bien, como afirma el médico naturista Dr. Pedro Ródenas, "¿Hemos de esperar que la ciencia vaya descubriendo los nutrientes necesarios (las vitaminas a principios del siglo XX, los bioflavonoides y antioxidantes a finales del siglo XX…) para conocer cuál es la dieta adecuada, o hemos de entender que en las plantas y en los alimentos, tal como nos los brinda la naturaleza, ya están presentes, en la proporción y energía potencial adecuada, los nutrientes conocidos y los todavía desconocidos?". Por eso la práctica naturista tradicional, basada en la alimentación y ejercicio adecuados, busca vivir con un mayor equilibrio y armonía con la naturaleza. Y se enriquece con las plantas medicinales, otro de los pilares en la prevención y tratamiento de los trastornos más comunes.

¿CÓMO CONSEGUIRLAS?

Es importante que las plantas medicinales –tanto si han crecido en forma silvestre como si han sido cultivadas– no estén contaminadas por residuos tóxicos ni hayan sido tratadas con abonos, insecticidas o pesticidas, ya que en lugar de beneficiarnos nos perjudicarían. Lo ideal sería ir de paseo a la montaña y recolectar un poco (y decimos un poco, no se trata de expoliar el entorno natural) de tomillo, romero, anís, ortiga, etc., secarlas en casa y guardarlas para irlas usando cuando lo necesitemos. Si no nos es posible, hay que buscar un herbolario de confianza, es decir, con honradez y coherencia con el principio de ayudar a restablecer la salud. Esto es importante, porque las plantas que venden estos herbolarios serán naturales, limpias y bien manipuladas en el sentido de su cultivo, recolección y almacenaje.

¿CÓMO SE USAN LAS PLANTAS MEDICINALES?

Dependiendo de la afección, podemos usar las plantas por vía interna (bebiendo sus principios activos disueltos en un líquido, haciendo vahos o poniéndonos un enema) y externa (en baños, compresas, mascarillas, emplastos o cataplasmas, masajes, gargarismos, etc.).

Precauciones. Para el uso de plantas como remedio curativo seguiremos las mismas precauciones que para cualquier otro método o remedio. Por ejemplo, en caso de embarazo, o en niños y ancianos sólo se usarán las que prescriba el médico o fitoterapeuta.

Además, las plantas medicinales nos enseñan a ocuparnos activamente de nuestra salud, en vez de ignorarla o de delegarla hasta en las cuestiones simples.

Un botiquín con plantas medicinales

Para guardar nuestras plantas conviene elegir unos botes de vidrio de boca ancha y cierre lo más hermético posible; los etiquetaremos, poniendo el nombre y la fecha de compra, para qué sirve la planta (e incluso la dosis, si se estima útil). Los almacenaremos lejos de la luz y la humedad y resguardados del polvo, para que no se alteren sus principios activos. Podemos dedicar una sección de nuestra despensa a las plantas de nuestro botiquín herbario.

Es importante que las plantas medicinales no estén contaminadas por residuos tóxicos ni hayan sido tratadas con abonos, insecticidas o pesticidas, ya que en lugar de beneficiarnos nos perjudicarían.

¿De qué modo podemos obtener sus principios activos?

■ **Infusión:** Consiste en remojar la planta, seca o fresca, en agua hirviendo. Esto se hace poniendo la planta (o la parte de la planta que se indique) en un recipiente de vidrio, barro, porcelana o acero inoxidable, y vertiendo agua hirviendo por encima, dejando reposar unos minutos. Es ideal para extraer los principios activos de flores, brotes y la mayoría de hojas de plantas jóvenes o frescas.

■ **Decocción:** Es la cocción de la planta, hirviéndola en agua durante unos minutos. Es más indicada si usamos raíces, semillas, cortezas, frutos.

■ **Maceración:** Los principios activos se obtienen remojando la planta en un líquido durante un periodo de tiempo determinado (unas horas si se trata de agua; varios días si el líquido es alcohol, vino o aguardiente).

■ **Trituración:** Se machaca la planta, que ha de ser fresca, con un emulsionante, como aceite de almendras dulces o de oliva. Este método se emplea para aplicar cataplasmas o emplastos.

■ **Pulverización:** Se reduce a polvo la planta seca mediante un molinillo o un mortero; este polvo sirve para hacer mascarillas de belleza, cremas o bien ungüentos (mezclado con aceites de oliva o de almendras dulces) que se aplican en cataplasmas o emplastos.

■ **Tintura:** Se obtiene mediante la maceración de la planta en alcohol de caña de 90º (o de aguardiente) durante varios días; posteriormente se filtra y se envasa en un frasco de vidrio de color oscuro. La tintura suele usarse principalmente por vía externa, aunque hay fitoterapeutas que la prescriben en dosis muy pequeñas (gotas).

■ **Zumo:** Se obtiene solamente de la planta fresca y de los frutos, si es el caso; para ello hay que utilizar una licuadora y es necesario que la planta esté recién cortada.

■ **Jarabe:** Es una forma de conservar los principios activos de la planta en un medio dulce. Se elabora con agua, azúcar (preferiblemente integral de caña o bien el azúcar "panela" que nos llega de América Latina) y la planta en cuestión, utilizando el mismo peso de azúcar y de planta en tres veces el volumen de las mismas de agua. Se pone todo a hervir hasta que espese; se deja enfriar y se cuela, embotellándolo.

Principios activos de las plantas medicinales

Vale la pena comprender por qué las plantas medicinales son tan importantes para la salud de todos. El metabolismo de las plantas produce, acumula o deposita unos determinados principios activos que son los que ejercen acciones medicinales. Junto a estos principios activos existe una serie de *productos acompañantes* que a veces intervienen, acelerando la absorción de los principios activos por el organismo y otras retardándola.

Normalmente una misma planta posee más de un principio activo, por lo que es indispensable determinar cuál es el responsable principal de su acción medicinal. A veces es preciso aislar el principio activo principal del resto de los acompañantes, si éstos influyen desfavorablemente sobre la acción del primero. Pero, ¿cuáles son los principales componentes de las plantas medicinales?

■ **Carbohidratos.** Son una parte importante: llegan a alcanzar el 75% del contenido total en seco de la planta). Su valor alimenticio es bien conocido y conviene distinguir entre los de "cadena corta", solubles y de sabor dulce, como la glucosa y la fructosa de las frutas maduras, y la sacarosa, presente sobre todo en la remolacha azucarera, en los dátiles y en la caña de azúcar.

En los carbohidratos "de cadena larga", insolubles y de sabor no dulce, destacan la celulosa, el almidón, inulina, pectinas, mucílagos. La **celulosa** es el armazón de numerosos organismos vegetales: forma sus paredes celulares y la mayor parte de la madera en las plantas superiores. Si la celulosa se descompone (hidrólisis) se puede obtener glucosa, un proceso que llevan a cabo determinados microorganismos, como los presentes en el tubo digestivo de los rumiantes (lo cual explica que numerosos animales puedan alimentarse comiendo vegetales que para nosotros son indigeribles).

El **almidón** es otro componente importante; se forma en las partes verdes de las plantas y su elevado contenido calórico lo convierte en elemento fundamental de

la alimentación humana. Las patatas, las legumbres y los cereales son ricos en almidón, que nuestro organismo descompone transformándolo en numerosas moléculas de glucosa.

La **inulina** actúa como material de reserva de forma parecida a como lo hace el almidón, pero se compone de moléculas de fructosa que son liberadas al digerirse por el organismo. Por eso es especialmente útil en caso de diabetes, ya que se tolera mejor que la glucosa. Está presente en las raíces de numerosas plantas medicinales, como el helenio, la achicoria y otras crucíferas.

Otro grupo importante de carbohidratos lo forman las **pectinas**, presentes en la piel (en la membrana celular) de diferentes frutos, como las manzanas; con pectina se suelen elaborar jaleas y gelatinas. En este mismo grupo de carbohidratos insolubles hay que considerar también a los **mucílagos** que aparecen, por ejemplo, en las semillas de lino, las hojas de malva, en el malvavisco, el liquen de Islandia, el fenogreco y bastantes otras plantas. Los mucílagos ejercen una acción beneficiosa en caso de inflamación de las mucosas (tubo digestivo, vías respiratorias superiores...) Como no son reabsorbidos su acción es puramente local. Ejercen una ligera acción laxante y atenúan los estímulos gustativos, especialmente frente al sabor ácido.

■ **Taninos.** Es un grupo de sustancias de origen vegetal, presentes en plantas como el roble, arándano, agrimonia, marrubio, sanguinaria, nogal… y que generalmente se acumulan en la raíz y en la corteza. Químicamente son compuestos (ácido-fenólicos) de estructura compleja y poco conocida. Son solubles en agua, forman compuestos coloidales y así pueden extraerse de las plantas. Poseen un sabor amargo, son astringentes y se descomponen con rapidez en contacto con el aire.

Los taninos combinan con proteínas presentes en la piel y mucosas, formando precipitados insolubles y resistentes a la putrefacción. Su acción medicinal se basa precisamente en la formación de dichos precipitados, que privan a las bacterias contaminantes de su sustrato nutritivo. Pero a veces contienen sustancias acompañantes que son indeseables y pueden llegar a irritar el estómago. En estos casos, si a pesar de todo no queremos renunciar a la planta medicinal elegida cuestión, será conveniente preparar la tisana por maceración, es decir, dejando las partes medicinales de la planta durante unas horas en agua fría. Con ello se consigue extraer los principios activos principales y sólo una cantidad mínima de tanino.

Se utilizan plantas que contienen tanino para el tratamiento local de anginas (gargarismos), lavados de la boca en inflamaciones de las encías, en apósitos en el tratamiento de las heridas, y en caso de diarreas. También se emplean con éxito, en forma de baños, en caso de inflamaciones de la piel y en el tratamiento de hemorroides y sabañones.

■ **Glucósidos.** Presentes en cantidades considerables en el jugo de ciertas plantas, desempeñando en ellas importantes funciones de reserva y protección. Están muy de moda los glucósidos flavonoides por su acción antioxidante frente a los radicales libres responsables del envejecimiento y la debilidad en en el sistema inmunitario. Sin embargo, los glucósidos son un número muy amplio de sustancias con diferentes acciones fisiológicas, entre las que destacan estos grupos:

Cianógenos: presentes, por ejemplo, en las almendras amargas.

Antraquinónicos: ejercen una probada acción laxante. Son los que se hallan presentes por ejemplo en la corteza del arraclán, en la raíz del ruibarbo o en las hojas de sen.

Fenólicos: entre otras plantas se hallan en las hojas de gayuba y en el brezo común.

Glucósidos amargos (acíbar): aparecen en los principios activos esenciales de la raíz de la genciana, de la centaurea menor, del trébol de agua y de otras plantas medicinales, incluido el áloe vera.

Sudoríficos: como por ejemplo los presentes en las flores del tilo y en el saúco.

Saponínicos: las saponinas tienen la propiedad de formar (así como el jabón) abundante espuma cuando se agitan sus soluciones acuosas y de producir hemólisis (destrucción de los glóbulos rojos de la sangre), aún en pequeñas concentraciones, cuando entran en contacto con éstos. La mayor parte de las plantas que los contienen, como las raíces de saponaria, la regaliz, las flores del gordolobo, las hojas de abedul, la trinitaria, la violeta, etc., se emplean en el tratamiento de los estados catarrales de las vías respiratorias superiores, por la propiedad que poseen de favorecer la expectoración.

Cumarínicos: el olor característico que se desprende durante el secado de plantas,

Dependiendo de la afección usaremos las plantas por vía interna o externa.

como por ejemplo la aspérula olorosa o el meliloto, se debe precisamente a la descomposición de estos glucósidos, formándose cumarina, responsable de dicho olor. En medicina se emplean (dicumarol) por sus propiedades anticoagulantes (antivitamina K). Otros derivados son, por ejemplo, la aesculina del castaño de indias, que se emplea en el tratamiento de hemorroides, varices y hemorragias subcutáneas; o la quelina de la biznaga, como vasodilatador coronario (vasos sanguíneos que irrigan el corazón).

Flavonoides (o bioflavonoides): son muy apreciados en medicina, ya que tras amplias investigaciones se ha demostrado su acción antimicrobiana, anticancerígena y fortalecedora de las defensas del organismo en general, así como la reducción del riesgo de enfermedades cardiocirculatorias. Hoy se sabe que la relación de vegetales ricos en flavonoides es muy ampplia y rica, y que existen numerosas plantas que los contienen, como el espino albar, con una acción dilatadora de los vasos coronarios que además regula la presión arterial y refuerza la actividad cardíaca.

■ **Aceites esenciales.** Son una serie de sustancias volátiles que poseen determinadas plantas y que en la mayor parte de los casos despiden un agradable aroma. El contenido de aceites esenciales de cada planta varía según el clima, la estación del año, la edad de la planta y el lugar de recolección. Por su carácter volátil, al secar las plantas que los contienen se colocarán a bajas temperaturas después de la recolección y nunca al sol, conservándolas en recipientes herméticamente cerrados. Además, con el tiempo pierden ostensiblemente su actividad y, aunque están presentes en muchísimas plantas, en fitoterapia sólo se consideran como plantas aromáticas aquellas cuyo contenido en tales productos es relativamente elevado (entre 0,1 y un 100%) y que se reconocen por su penetrante aroma.

Entre dichas plantas están el hinojo, la manzanilla, el tomillo, la menta, la melisa, el espliego… la mayor parte de las cuales pertenecen a las familias botánicas de las labiadas y las umbelíferas. Los efectos medicinales de dichas plantas son fundamentalmente antiinflamatorios, expectorantes, diuréticos, tonificantes del aparato digestivo en el estómago, intestino, vesícula biliar e hígado. Y también poseen una acción antibacteriana (y posiblemente antivírica).

■ **Acidos orgánicos.** Regulan la permeabilidad de las membranas celulares de las plantas. La acción de los ácidos orgánicos sobre el organismo es múltiple y variada y entre los más conocidos tenemos a los ácidos cítrico, oxálico, málico y tartárico. Donde con mayor frecuencia se presentan es en los frutos de las plantas.

■ **Fitoncidas.** Ejercen una probada acción inhibidora del crecimiento de microorganismos patógenos. Su función, en las plantas que los contienen, es protegerlas frente a microorganismos productores de enfermedades. Su acción es parecida a las sustancias antibióticas producidas por plantas inferiores, como determinados hongos, bacterias, etc. Entre las plantas que contienen fitoncidas aparecen, entre otras, el ajo, la cebolla, el limón, el rábano picante y el tomate.

■ **Alcaloides.** Son el producto de eliminación del metabolismo de las plantas que los contienen, y en su mayoría se trata de complicadas sustancias de naturaleza alcalina que en general son muy activas y cuyo empleo debe reservarse al médico, ya que incluso pequeñas sobredosis pueden resultar muy tóxicas. Es lógico, pues, que todas aquellas plantas medicinales cuyo principio activo más importante son uno o varios alcaloides ¡no resulten apropiadas para preparar infusiones! y sean más bien dominio de las empresas farmacéuticas.

Entre las plantas que contienen alcaloides están por ejemplo la belladona (atropina), la adormidera (morfina), la celidonia, el beleño negro, el estramonio, etc. No está de más recordar que la cafeína del café, del té (teofilina) y del cacao (teobromina) son alcaloides. Finalmente decir que existen también plantas medicinales con alcaloides en muy pequeña cantidad, que actúan como sustancias de refuerzo de la acción de los principios activos principales.

■ **Amara (sustancias amargas).** El número de plantas medicinales con sabor amargo es grande, pero nos referiremos sólo a las que contienen una sustancia amarga como principio activo principal. Las sustancias amargas estimulan de forma intensa la secreción de jugo gástrico en el estómago, desarrollando, a la vez, una notable acción tónica general. Su empleo más generalizado es como favorecedores de la digestión de los alimentos, como estimulantes del apetito, y en estados de agotamiento nervioso y convalecencias. Como en la mayor parte de tratamientos con plantas medicinales, se requiere una constante administración de las mismas para que afloren sus efectos curativos, aunque el tiempo de prescripción no debe superar los 2-3 meses.

Existen sustancias amargas de tres tipos, los amara tónica o amargos puros (ajenjo, centaurea menor, etc.) los amara aromática (angélica, artemisa, etc.), que junto a la sustancia amarga principal poseen aceites esenciales de sabor amargo-aromático, y los amara acria (pimienta, jengible, etc.), que poseen a la vez un sabor amargo y agrio.

Sobre las amara aromática, la típica acción de los amargos sobre el estómago se ve reforzada gracias al aroma de los aceites esenciales que, por vía refleja, aumentan

¿Cómo podemos aplicarlas o tomarlas?

■ **Apósito:** es la aplicación de una tela de algodón o una gasa, empapada en tisana, decocción o maceración, sobre la piel de la parte a tratar, durante una hora. Debe cambiarse con frecuencia, cada hora si la afección es seria y cada dos o tres horas si ésta ya ha mejorado o es leve.

■ **Bebida:** a partir de una tisana, una decocción, un zumo diluido o unas gotas de tintura diluidas en agua. Generalmente se beben por tazas, aunque hay casos en los que está indicado beber como agua de uso, es decir, en lugar de agua.

■ **Baño:** se realiza en una bañera; puede ser completos, sumergiendo todo el cuerpo (es el modo ideal) o bien, parcial, como por ejemplo el baño de Just (de asiento), de pies, etc. Para prepararlo es necesario hacer primero una decocción concentrada de la planta (dos puñados grandes, tanto como pueda coger la mano, de planta seca o tres puñados de planta fresca por litro de agua). Hervir durante cinco minutos (menos tiempo si son plantas jóvenes, flores o brotes), dejar reposar cinco minutos más, colar y verter en el agua del baño, removiendo bien. Es importante que la temperatura del agua no sea muy caliente y que el baño no exceda los quince minutos.

■ **Compresa:** similar al apósito, pero con mayor grosor en la tela o gasa, por lo que contiene más cantidad de sustancia activa. Se deja de unos minutos a media hora, o el tiempo necesario para que reaccione la zona afectada. Se cambia con menos frecuencia que los apósitos.

■ **Ducha vaginal:** el lavado de la vagina, usando más o menos un litro de tisana o decocción, puede ser a temperatura tibia o fría.

■ **Emplasto o cataplasma:** consiste en la aplicación directa sobre la piel de un ungüento, pomada o bien de la planta fresca, machacada y mezclada con aceite de oliva o de almendras dulces. La temperatura debe ser tibia, nunca caliente como se cree erróneamente (unos 37º C), y el grosor debe ser de uno a dos centímetros. Se cubre con una gasa o una tela de algodón, dejando que actúe desde varios minutos hasta toda la noche (depende de la afección y la planta que se use). En caso de piel delicada, o bien si las heridas, quemaduras o escoriaciones son grandes o muy profundas, será mejor envolver el emplasto en la gasa o tela para aplicarlo.

■ **Enema:** se trata de la introducción por vía anal de aproximadamente un litro de tisana o decocción tibia, que se retiene durante unos minutos para a continuación expulsarla. Para ello se utilizan lavativas, un utensilio con diversas formas y diseños, fácil de encontrar en farmacias. Los enemas son un método excelente de depuración y mantenimiento de los intestinos, pero en caso de pólipos, cáncer, úlceras, o cualquier patología de los intestinos no conviene utilizarlos sin supervisión médica.

■ **Enjuague bucal:** es un enjuague a conciencia de la boca, haciendo buches prolongados con una tisana, una decocción, un zumo diluido o unas gotas de tintura diluidas en agua; la temperatura del líquido puede ser tibia o fría.

■ **Fricción:** es la frotación rápida y vigorosa (con la mano) de una decocción, tisana, maceración o zumo, sobre la parte a tratar.

■ **Gargarismo:** es un enjuague a conciencia de la garganta con una tisana, una decocción, un zumo diluido o unas gotas de tintura diluidas en agua; la temperatura del líquido debe ser tibia, nunca fría o demasiado caliente.

■ **Lavado ocular:** se realiza con una tisana o una decocción tibia o fría, contenida en un lavaojos previamente hervido. Una variante de ésto es el colirio, que consiste en la aplicación de gotas de tisana, decocción o zumo directamente en el ojo.

■ **Masaje:** es similar a la fricción pero realizado de forma más lenta, persistente, duradera y empleando diversas técnicas de frotación, amasamiento y golpecitos.

■ **Vahos:** consisten en la aspiración de vapores medicinales provenientes de una decocción concentrada de la planta. Para realizarlos nos hemos de inclinar sobre el recipiente donde humea la decocción y cubrir cabeza y recipiente con una manta o toalla bien grande, de forma que se cree un ambiente vaporoso. Los ojos han de estar cerrados y hay que tener cuidado de no bajar demasiado la cara para no quemarnos. La duración de los vahos será de entre doce y veinte minutos. Los vahos son ideales en caso de resfriados y de afecciones de garganta y del aparato respiratorio en general.

la secreción de jugo gástrico. Su acción no sólo se limita al estómago, sino que se extiende además al intestino, vesícula biliar y función hepática. Gracias también a los aceites esenciales, los amara aromática ejercen una probada acción antibacteriana y antiparasitaria, lo que vale la pena de tener en cuenta desde el punto de vista de combatir procesos de fermentación intestinal.

Los amara acria presentan la propiedad característica de mejorar la función circulatoria, lo que además se refuerza con la acción de los amargos, ya que la digestión de los alimentos repercute sobre la actividad del aparato circulatorio de forma realmente importante.

■ **Vitaminas, minerales y oligoelementos.** La vida no sería posible sin su presencia en los alimentos que consumimos, así que son imprescindibles, entre otras cosas, para la formación tanto de nuestra propia estructura celular como de enzimas y hormonas. El aporte principal de vitaminas, minerales y oligoelementos al organismo ha de ser a través de una alimentación adecuada. Sin embargo, su paso en parte a cualquier tipo de infusión a partir de las plantas empleadas en su preparación refuerza su acción medicinal. En otros casos, las sales minerales, oligoelementos o vitaminas suministradas constituyen el factor principal de una planta medicinal, como es el caso del rosal silvestre o "rosa canina" como suministrador de vitamina C en cantidades considerables en países fríos donde la temporada de frutas y verduras es escasa.

■ **Silicatos.** Existe una serie de plantas que toman una cantidad considerable de ácido silícico del suelo y lo depositan en sus células; los silicatos no son otra cosa que sales del ácido silícico, algunas solubles y que pueden extraerse en una infusión). El ácido silícico desempeña un papel muy importante en el organismo, ya que forma parte de ciertas estructuras como la piel, el tejido conjuntivo, los pelos y las uñas. Una de las plantas medicinales más ricas en silicio es la cola de caballo, que se puede aplicar tanto por vía externa (baños, lavados, gargarismos) como por vía interna (tisana en decocción o incluso en tintura).

40 plantas que curan

¿Quieres saber qué planta medicinal te conviene? Aquí tienes un práctico listado con las 40 especies más comunes, sus beneficios y formas de uso.

Cerca de 70.000 plantas medicinales diferentes se utilizan a diario en todo el mundo. Y no pienses que sólo es cosa de la medicina tradicional. Los laboratorios no cesan en su empeño de descubrir nuevas aplicaciones farmacológicas a los múltiples principios activos que poseen estas plantas. Dichos principios son sustancias que ejercen una acción farmacológica sobre el organismo vivo. Y hay muchas. Constituyen aproximadamente la séptima parte de todas las especies vegetales existentes y son un excelente aliado a la hora de tratar diferentes enfermedades y dolencias. Pero cuidado: que una planta disponga de principios activos no significa que todos sean beneficiosos. Muchos de ellos resultan completamente inocuos, pero en ocasiones pueden contener sustancias tóxicas e incluso peligrosas, como el caso de la estricnina (nuez vómica), o la digitalina (dedalera).

¿"SIMPLES" O PRINCIPIOS ACTIVOS?

"Simple" es una sustancia vegetal empleada bajo su forma integral: infusión, extracto, tintura, etc. Y por principios activos se entienden los componentes químicos de las plantas a los que se debe su acción primordial, como los alcaloides o los glucósidos.

La farmacopea actual utiliza tan sólo los principios activos, sean éstos ácidos, resinas, grasas o mucílagos, que evidentemente permiten aplicaciones con una precisa dosificación y no están sujetas a alteraciones bioquímicas que modifiquen su constitución.

Pero tienen el inconveniente de no ofrecer más que una acción parcial e incompleta, diferente de la que se obtendría con la planta íntegra. Por eso cada vez más médicos y terapeutas consideran, junto al célebre Dr. Eduardo Alfonso, que a menudo "el aislamiento de principios activos es, en principio, un error terapéutico". Por eso se dice que la fitoterapia debe enriquecerse más por la experiencia clínica y fisiológica que por el análisis, ya que por definición siempre habrá elementos en la constitución de un vegetal, o de cualquier otro organismo de la naturaleza, que se escape a los instrumentos de medición del científico.

Por otra parte hay que tener en cuenta al utilizar los simples que las proporciones de las sustancias activas que los componen varían, a veces considerablemente, según la edad de la planta, el terreno donde se cría o los abonos que se le facilitan, el clima del lugar, la época del año o la hora del día en que se recolectan.

Y también depende de cada caso y de cada planta. Si se trata de malva, por ejemplo, y se busca una acción emoliente, con lo que lo mismo se ablanda un forúnculo con emplastos como la tos seca con infusión, no será perjudicial tomar más o menos cantidad de plantas. Sin embargo

¿Cómo recolectarlas?

Para los que se animen a recoger sus propias plantas medicinales, ahí van unos cuantos consejos a tener en cuenta:

- Recoger solamente las especies de plantas conocidas. Recuerda que algunas pueden contener principios activos tóxicos o venenosos.
- Tener en cuenta el momento de crecimiento más adecuado para recoger una planta medicinal. Piensa que los principios activos varían según el momento de maduración de la planta. Así pues:
  - Las flores: antes de que abran por completo.
  - Las hojas: antes de que las flores se abran completamente.
  - La corteza: antes de que salgan las flores en primavera.
  - Las raíces: en primavera o en otoño.
  - Los frutos: cuando estén maduros.
- La mejor hora de recolección es a final de la mañana, cuando los tallos, hojas y flores están completamente secos.
- Las diferentes partes de las plantas deben guardarse perfectamente secas y conservarlas en cajas metálicas o frascos de cristal bien etiquetados.

Los principios activos de las plantas son excelentes aliados para el tratamiento de múltiples enfermedades y dolencias.

existen otras especies vegetales que contienen sustancias muy activas que requieren una dosificación muy precisa.

PLANTAS MEDICINALES Y MEDICINA NATURAL

Los médicos naturistas consideran de forma diferente el empleo de los principios activos contenidos en los fármacos de los que tanto uso hace la medicina oficial. Cuando recomiendan una determinada planta al enfermo no lo hacen para eliminar los síntomas de la enfermedad (que no son más que esfuerzos que realiza el organismo para recuperar el equilibrio) sino, al contrario, encauzarlos, acelerarlos o retardarlos, según los casos, para una feliz recuperación y vuelta a la salud. Por eso la pretensión de eliminar con fármacos (drogas) los síntomas de una enfermedad es una actitud represiva de la fuerza vital que tiende a mantener el equilibrio orgánico en una unidad física, psíquica y espiritual. Hasta donde sea posible, hemos procurado que los textos de esta revista recobren el antiguo respeto hacia unos remedios caseros de eficacia demostrada a lo largo de los siglos, y que se deriva en un mejor conocimiento de las virtudes terapéuticas de las plantas.

Símbología

PARTE UTILIZADA

- A planta entera
- B bulbos, rizomas
- C corteza
- E esencias, extractos, resinas, otros
- F flores, sumidades floridas
- H hojas
- R raíz
- S semillas
- T tallo
- U frutos

APLICACIONES

- B bucal, garganta
- C corazón y circulación, vascular
- D sistema digestivo, encías, dental
- E nervioso, psiquiatría
- G mujer, ginecología / hombre, andrología
- H hígado, vesícula
- I infecciones
- M metabolismo, inflamación, reumatismos
- O ocular, vista
- P piel
- R aparato respiratorio
- U riñón, vías urinarias
- Y otras
- X uso reservado a médicos o terapeutas experimentados

Agrimonia *(Agrimonia eupatoria)*

Català: *Herba de Sant Antoni*. Euskera: *Orrortxeta*. Galego: *Amoricos*.

LA PLANTA: Herbácea perenne de la familia de las rosáceas, conocida popularmente como hierba de San Guillermo. Puede alcanzar los 80 cm de altura, con hojas largas y vellosas, y flores amarillentas muy aromáticas que aparecen entre mayo y septiembre. La parte que se utiliza medicinalmente son las hojas o incluso el ejemplar entero, si se recoge en el momento de la floración.

PROPIEDADES Y USOS: Por su elevado contenido de taninos, tiene propiedades **astringentes**. También resulta muy recomendable para tonificar y fortalecer los músculos. Es antidiarreica, **antiinflamatoria** y **sedante**. Tiene efectos beneficiosos en los trastornos circulatorios y reumáticos debido a sus flavonoides.

Se recomienda para el tratamiento de la diarrea en forma de infusión o decocción ligera de 3 a 5 g de hojas secas en 100 g de agua. Se toma de 3 a 5 veces al día entre comidas o inmediatamente después. Por su capacidad astringente, resulta una excelente aliada para combatir afecciones de las vías respiratorias superiores.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN H A B M O P

Ajenjo *(Artemisia absinthium)*

Català: *Donzell*. Euskera: *Azentzu*. Galego: *Axenxo*.

LA PLANTA: Planta herbácea de la familia de las asteráceas. Conocida desde hace siglos, antiguamente ya era conocida como la madre de todas las hierbas dadas sus múltiples aplicaciones curativas. En España se encuentra en los valles pirenaicos, en la cordillera que separa Aragón con Valencia y en la Sierra de Guadarrama. Utilizada para la elaboración de la absenta, bebida de alto contenido alcohólico y con sabor muy parecido al anís.

PROPIEDADES Y USOS: Sus propiedades amargas le confieren virtudes **aperitivas** y **estomacales**. Así, tomada en infusión al principio de la comida es aperitiva, mientras que después de las comidas estimula la digestión. Aumenta al **secreción biliar** y por tanto ejerce sobre el **hígado** una acción favorable, descongestiva y estimulante de sus funciones.

Se puede preparar un té de ajenjo o secar partes de la planta y luego conservarla en polvo, en lugar seco. El té se prepara utilizando 5 gramos de la hierba en una taza con agua hirviendo. En caso de diarrea, puede prepararse una cataplasma caliente con hojas de ajenjo, colocar sobre el vientre y dejar actuar durante 15 minutos.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN A D E G I

Amapola *(Papaver rhoeas)*

Català: *Rosella*. Euskera: *Mitxoleta*. Galego: *Papoula ordinaria*.

LA PLANTA: Planta anual silvestre de la familia de las papaveráceas. Las hojas son alternas, muy recortadas y vellosas. Las flores son terminables (una sola por tallo) y no duran más de un día, brotando durante la primavera y hasta junio o julio. Abunda en campos de cereales, taludes y escombros. Oriunda de Europa, África y Asia, sus pétalos deben recolectarse cuando las flores están completamente abiertas. Se secan al aire libre y luego se guardan en tarros herméticamente cerrados.

PROPIEDADES Y USOS: La amapola es **calmante** y **antiespasmódica**. Sus flores y sus cápsulas son ligeramente narcóticas y sedantes de la tos. Es además una infusión febrífuga (hace sudar y bajar la fiebre). Asimismo, es calmante y **favorece el sueño**.

Se puede obtener una infusión calmante de la tos añadiendo una pizca de pétalos secos de amapola en una taza de agua hirviendo. La famosa *Infusión pectoral de 4 flores*, recomendada en caso de bronquitis, tos, asma, tos ferina, combina en partes iguales los pétalos de amapola, con el tusílago, el pie de gato y la malva. También resulta un excelente colirio. Para ello, se prepara una pasta con un buen puñado de pétalos frescos machacados en el mortero. A continuación se aplica dicha cataplasma sobre los párpados.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN F E R

Bardana

(Arctium lappa)

Català: *Bardana*. Euskera: *Lapaitz*.
Galego: *Bardana-maior*.

LA PLANTA: De la misma familia que el popular cardo, se trata de una hierba robusta, de más de un metro de altura, que suele crecer a lo largo de los caminos, entre setos o matorrales y en las praderas. Se utiliza preferentemente la raíz y las hojas pues ahí se concentran la mayoría de sus principios activos.

PROPIEDADES Y USOS: La raíz tiene propiedades **diuréticas**, **sudoríficas** y **depurativas**; estimula la producción de **bilis** por el hígado debido a la inulina y ayuda a eliminar el **ácido úrico**. También resulta conveniente en el tratamiento de las **afecciones cutáneas** (acné, herpes, úlceras o quemaduras), así como en la curación de enfermedades infecciosas que cursan con **erupciones** (sarampión, varicela).

Se puede aplicar de diversas formas: mediante lavados con el cocimiento o el jugo de la raíz, cataplasmas del cocimiento de la raíz o con las hojas frescas machacadas, en ungüentos, pomadas, aceite de la raíz, etc. Para obtener el jugo de la raíz se limpia ésta recién arrancada, se machaca, se moja con un poco de agua y se deja reposar 8 horas. Pasado este tiempo se exprime bien el jugo. La cataplasma de raíz se prepara cociendo unas cucharadas de raíces frescas y trituradas en poca agua. Cuando ésta se haya evaporado del todo, se bate con un tenedor la sustancia resultante hasta formar una pasta blanda.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

H R S E M R

Boj

(Buxus sempervirens)

Català: *Boix*. Euskera: *Ezpel*.
Galego: *Buxo*.

LA PLANTA: Es un árbol perenne (muy longevo, puede vivir más de 500 años) de 1 a 2 m de altura que crece sobre terrenos calcáreos, colinas secas con sotobosques claros, donde a veces constituye importantes colonias. Florece en primavera, aunque a veces lo hace también en época invernal. Las hojas se recogen en otoño e incluso durante todo el año.

PROPIEDADES Y USOS: Toda la planta, pero principalmente las hojas y la corteza de tallos y raíces, contiene un alcaloide esteroide llamado buxina, que le aporta propiedades excitantes, **sudoríficas** y febrífugas. Es colagogo (actúa sobre **vesícula biliar**) y **antirreumático** y, a dosis altas, purgante.

Como sudorífico se usa el cocimiento de 40 g. de hojas secas y bien pulverizadas en 1 litro de agua, tomándose 4 ó 5 veces al día previamente edulcorado. Su acción como purgante la tiene en forma de infusión de 50 g. de hojas o de corteza rallada en un litro de agua. Debe tomarse todo un día. Pero para obtener un efecto laxante existen otras plantas más apropiadas ya que el boj no es recomendable para uso casero por obtener sustancias tóxicas y sólo debe usarse bajo prescripción facultativa.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

H C R D E I

Borraja

(Borrago officinalis)

Català: *Borratja*. Euskera: *Berroya*.
Galego: *Borraxa*

LA PLANTA: La borraja es una planta anual, de tallo cilíndrico y hueco, que puede alcanzar los 20 ó 30 cm. de altura. Procedente de Siria, es muy común en nuestro país, donde la veremos en jardines, campos, huertos, etc., sobre todo en tierras bajas, arenosas y bien soleadas. Sus componentes más destacados son el mucílago, el ácido silícico y el nitrato potásico.También posee materias resinosas, malato cálcico, tanino, etc.

PROPIEDADES Y USOS: Es **sudorífica**, **diurética** y **emoliente**. Su consumo provoca un aumento de la **orina** y depura el organismo de las sustancias indeseables que atraviesan el filtro renal. Se utiliza en el exterior, en forma de cataplasma, para aliviar los dolores de la gota, para madurar abscesos, forúnculos, inflamaciones, cutáneas, etc.

Para obtener su efecto sudorífico se utilizan las flores, que se pueden preparar de diferentes formas:

- Infusión de 30 g por l de agua hirviendo.
- Cocimiento de una cucharada por taza de agua.
- Infusión de 30 g por l de agua hirviendo de la siguiente mezcla a partes iguales: borraja, buglosa (*Anchusa officinalis*), violeta y rosa roja.
- Infusión de 5 g de borraja y 50 g de bardana en 1 l de agua hirviendo.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

F S D I M R U

Cola de caballo

(Equisetum arvense)

Català: *Asprella*. Euskera: *Eztainubelar*. Galego: *Rabo de caballo*.

LA PLANTA: Perteneciente a la familia de las equisetáceas, esta planta rizomatosa alcanza los 60 cm de altura, con tallos rectos, de color marrón pálido y muy ásperos al tacto. La mayoría de principios activos se concentra en los tallos. Deben recolectarse en verano, secarlos al sol y después guardarlos en algún recipiente hermético y seco.

PROPIEDADES Y USOS: Se trata de una de las plantas más **diuréticas** que hay. O sea, que posee gran capacidad para eliminar agua del organismo. Esta acción se debe a su elevado contenido en equisetonina y potasio, así como calcio, magnesio, ácido ascórbico y cafeico. Al ser un excelente depurativo, suele utilizarse en enfermedades relacionadas con la **retención de líquidos**. Resulta ideal para el tratamiento de la obesidad, el exceso de ácido úrico, enfermedades reumáticas (**artritis**, **gota**) y afecciones del aparato urinario. También posee propiedades astringentes que resultan útiles en el tratamiento de enfermedades de la piel, como eccemas y dermatitis.

Se puede preparar en forma de infusión. Para ello, se vierten dos cucharadas de cola de caballo en 1 l de agua. Dejar que la infusión entre en ebullición y al cabo de dos minutos apagar el fuego y dejar que repose durante 15 minutos. Finalmente, colar y reservar la infusión, bebiendo durante una o dos tazas al día.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

T C G M U

Cardo mariano

(Silybum marianum)

Català: *Card marià*. Euskera: *Astali-kardo*. Galego: *Cardo de Santa Maria*.

LA PLANTA: Esta hierba bianual de gran tamaño (puede alcanzar los dos metros de altura) nace al lado de caminos y carreteras, entre los meses de abril y julio. Se caracteriza por sus grandes pinchos curvados acabados en una fuerte espina. A pesar de su amenazante aspecto, es comestible y con sus hojas y raíces tiernas se pueden preparar ensaladas, sopas y caldos.

PROPIEDADES Y USOS: Las semillas del cardo mariano contienen un componente denominado silimarina, que resulta un excelente remedio para tratar enfermedades del **hígado** (hepatitis, insuficiencia hepática, cirrosis). Su eficacia también ha sido probada como antídoto del veneno de la peligrosa seta Amanita phalloides, al impedir que las toxinas de este hongo destruyan el hígado. También tiene propiedades **febrífugas**, hemostáticas, antialérgicas y **antiasmáticas**.

Puede tomase en forma de comprimidos. La cantidad recomendada es de 400 miligramos diarios para aquellas personas que sufran afecciones hepáticas en desarrollo. También se pueden preparar infusiones con sus semillas.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

U C D

Castaño de Indias *(Aesculus hippocastanum)*

Català: *Castanyer d'India*. Euskera: *Indi-gaztain*. Galego: *Castanheiro da India*.

LA PLANTA: Este hermoso árbol se cultiva como especie ornamental. Puede alcanzar hasta 25 m. de altura, con corteza rugosa, fragmentada y copa espesa. *Hippocastanum*, el nombre latino de esta especie, significa castaño de caballo, debido a que los turcos suministraban las semillas a sus caballos viejos como remedio para calmarles la tos y aliviarles el asma. Las partes útiles desde el punto de vista medicinal son la corteza de las ramas jóvenes, las semillas y también los frutos.

PROPIEDADES Y USOS: Las saponinas de las semillas y del pericarpio, así como la esculina de la corteza, tienen una acción similar a la vitamina P (**contra la fragilidad capilar**) y tónica venosa. La escina de las semillas tiene además propiedades antiinflamatorias y antiedematosas. La corteza es astringente debido al tanino y se le atribuye también una acción antitérmica; a las semillas, propiedades diuréticas por la presencia de flavonoides. Tanto la corteza como los frutos y las semillas se utilizan contra los trastornos de origen venoso: **varices**, **hemorroides**, flebitis, trombosis, etc., para activar la circulación de la sangre y fluidificarla.

Generalmente se utiliza el cocimiento en la dosis de 30 a 50 g. de corteza de las ramas jóvenes o de las semillas machacadas en un litro de agua; se toman una o dos tazas al día. También se puede administrar en forma de tintura. En uso externo, la pulpa de los frutos cocida en agua y reducida a pasta fluida sirve para masajes contra la celulitis y como cataplasma en las enfermedades cutáneas y determinadas dermatosis.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

S C C P Y

Celidonia mayor

(Chelidonium majus)

Català: *Herba d'oronetes*. Euskera: *Pasmo-belar*.
Galego: *Leitera amarela*.

LA PLANTA: Es inconfundible porque es la única de nuestra flora que al cortarla desprende una savia anaranjada. Habita en todo el planeta y tiene una curiosa relación de amistad con el hombre, pues la vemos entre las piedras de nuestros muros, incluso en las paredes de casa o en cualquier rincón de un corral o del huerto. Es mejor utilizarla fresca, dado que tal como se coge es más efectiva y la podemos encontrar durante casi todo el año. Si conocemos alguno de los cercanos rincones donde mora podemos recogerla siempre que haga falta.

PROPIEDADES Y USOS: Tiene muchas propiedades: **sedantes**, hipoglucemiantes, cardíacas; **sube la presión sanguínea**; es tónica del **hígado** y de la **bilis** dada su riqueza en diversos alcaloides. Su jugo es cáustico y se utiliza en uso externo para ayudar a **cerrar heridas** y combatir **verrugas**, callos y tumores. Es conveniente darla mezclada con otras plantas, nunca sola por su toxicidad y no administrarla a dosis elevadas durante mucho tiempo (citotóxico a grandes dosis debido a la coptisina).

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN A E R D E I P R

Centaura menor

(Centaurium minus)

Català: *Herba centaura*. Euskera: *Ama birjinaren belar*.
Galego: *Herba da fel*.

LA PLANTA: Los griegos ya conocían esta planta: el centauro Quirón curó con ella una herida del pie a Hércules y de ahí viene su nombre. Se reconoce por sus florecillas rosadas, alcanza de uno a tres palmos y tiene una curiosa simetría: cada hoja posee su opuesta, cada tallo otro igual al otro lado y cada flor su paralela naciendo del mismo punto. La confirmación definitiva e inolvidable nos la dará la lengua cuando le posemos un trocito de la llamada "hiel de la tierra", amarga como una aceituna verde.

PROPIEDADES Y USOS: Esta amarga planta es de las mejores para los problemas de **acidez de estómago**. Es un buen **tónico amargo** que estimula las vías digestivas y actúa como sedante de sus dolores. Por otra parte ayuda a bajar las fiebres altas. También se indica para la insuficiencia hepática.

Se prepara en maceración dejando en agua una cucharada por taza durante 12 horas. Colar y tomar templado. Aunque se le añada miel su intrínseco sabor amargo resulta inocultable.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN F D G

Consuelda *(Symphytum officinale)*

Català: *Consolda*. Euskera: *Zoldabelar*. Galego: *Consolda maior*.

LA PLANTA: Es una planta herbácea, vivaz, de unos 40 cm. a 1 metro de altura, que suele encontrarse en los prados frescos, ricos en materia orgánica. Posee un grueso rizoma de corteza negro-parduzca, tallos huecos y ramosos y hojas grandes.

PROPIEDADES Y USOS: El principio más interesante es la alantoína. La antigua denominación latina *consolida* significa "que suelda" y alude a sus propiedades cicatrizantes que le confiere la alantoína. La raíz es muy rica en glúcidos (almidón, sacarosa, glucofructosanos) y en mucílago. También contiene compuestos polifenólicos: taninos, ácido clorogénico, ácido cafeico, y un aceite esencial, el bornasitol. También es emoliente y antiinflamatoria por su contenido en mucílago y astringente por los taninos.

Se emplea la decocción de la raíz (hervir 15 minutos), en forma de lavados o en compresas para curar **úlceras**, **heridas**, **quemaduras** y contusiones. También se puede aplicar directamente la pulpa de la raíz fresca rallada. Los gargarismos con la infusión de la raíz alivian las **anginas**, las **faringitis** y los flemones. Los médicos del ejército romano la aplicaban en cataplasmas o compresas para curar las fracturas y lesiones óseas, y en efecto, se dice que estimula el periostio.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN R H D P R

Culantrillo del pozo

(Adiantum capillus)

Català: *Capil.lera*. Euskera: *Garaiska*. Galego: *Colandrillo*.

LA PLANTA: Es un tipo de helecho que crece en masas que cuelgan como cabellos, de donde deriva su otro nombre, «cabello de Venus». Vive principalmente entre rocas calizas a condición de que sean húmedas (paredes de pozos, grutas, fuentes, etc.). Lo encontraremos pues donde haya agua, pero tiene la curiosa característica de que nunca se le pegan las gotas de agua y por mucho que lo reguemos siempre permanece seco. Su nombre científico, *adiantum*, es una palabra que deriva del griego y significa "no mojado".

PROPIEDADES Y USOS: Contiene mucílagos, taninos, azúcares, aceites volátiles, etc. Se emplea la parte aérea de la planta. Debe usarse verde, pues en decocción pierde parte de sus virtudes. Es excelente contra la **tos**, sobre todo en el caso de las toses secas, emoliente y favorecedor de la **expectoración**, está indicado en los catarros. También es útil para el dolor y **sequedad de garganta**.

En todos los casos anteriores se ha de preparar una infusión con una cucharadita de postre de la planta fresca picada por cada taza de agua. Hervir y dejar reposar 30 minutos antes de colarlo. Tomar tres tazas al día entre las comidas. Si es para las afecciones del aparato respiratorio, endulzar la infusión con miel.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN A P R

Diente de león

(Taraxacum officinale)

Català: *Pixa-llits*. Euskera: *Galkidea*. Galego: *Taráxaco*.

LA PLANTA: Conocido también como amargón, esta planta vivaz es muy popular y reconocible pues crece por todas partes. Las flores, al terminar la floración, se transforman en esas características esferas blancas formadas por un conjunto de pelos muy volátiles. Al cortar la raíz, de las hojas o los tallos floríferos huecos, brota un líquido lechoso rico en caucho.

PROPIEDADES Y USOS: **Tonificante**, **diurético**, y colagogo. Eficaz aperitivo y **purificador de la sangre**. Tomado en ensalada, es excelente para las personas que han perdido el apetito. Asimismo, y sobre todo en primavera, es aconsejable tomarlo en abundancia en las curas que se realizan en, esta época del año, con el fin de **depurar** el organismo. Como colagogo, estimula las contracciones de la vesícula biliar y por tanto favorece la salida de la **bilis**.

La principal manera de utilizar esta planta es en ensalada, fresca y cruda. Se toman las hojas y las cabezuelas antes de abrirse las flores. Se suele preparar también un cocimiento depurativo con 60 g de hojas y raíces en 1 l de agua. Tomar un vaso antes de las comidas.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN A R D M U

Eucalipto *(Eucaliptus globulus)*

Català: *Eucaliptus*. Euskera: *Eukalitu*. Galego: *Eucalito*.

LA PLANTA: Oriundo de Australia, este árbol perenne de la familia de las mirtáceas puede alcanzar los 50 m de altura. Se desarrolla con mucha rapidez y tiene la capacidad de absorber grandes cantidades de agua del suelo, por lo que tiende a desertizar el terreno donde habita. Sus flores blancas y solitarias tiene el cáliz y la corona unidos por una especie de tapadera que cubre los estambres (de esta peculiaridad procede su nombre, *eu-kalypto* en griego significa "bien cubierto").

PROPIEDADES Y USOS: Destaca por su utilidad para ciertas afecciones de las vías respiratorias: **resfriados**, **catarros**, **gripe**, tos, **asma**, **bronquitis** agudas y crónicas, tuberculosis pulmonar, etc. También se utiliza para combatir la **fiebre** y contra catarros gastrointestinales.

Se puede tomar en infusión utilizando únicamente las hojas lanceoladas de las ramas adultas, en cantidad de una o dos hojas por cada taza de agua hirviendo. En las mismas afecciones en que se toma la infusión de eucalipto se pueden realizar baños de vapor de pecho y cabeza. Estos pueden durar de 10 minutos a media hora y aún más si se desea, pero teniendo en cuenta que el vapor ha de salir de forma continua.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN H F E M R

Drosera *(Drosera rotundifolia)*

Català: *Herba de la gota*. Euskera: *Eguzki-ihintza*.
Galego: *Rorela*.

LA PLANTA: Planta vivaz, pequeña, que crece de primavera a otoño en suelos pantanosos.). Las hojas están cubiertas por pequeños pelos glandulares, rojizos y erectos, con gotitas en las puntas que al sol brillan como gotas de rocío. A ellas debe la planta su nombre (*drosos* significa rocío en griego). Estas gotitas se deben a un líquido que producen los pelos glandulares, al cual quedan adheridos los pequeños insectos que luego son digeridos por el fluido; por esto se clasifica esta planta entre las insectívoras.

Desde antiguo se emplea contra la **tos** en los **catarros** de garganta y la **bronquitis**. Es antiespasmódica, previene el broncoespasmo provocado por la acetilcolina. Ambas propiedades, debidas a las naftoquinonas, la hacen muy útil en el tratamiento del asma.

PROPIEDADES Y USOS: Su uso más frecuente es en forma de extracto. Se pueden tomar 10 gotas cada vez, de una a cuatro veces al día, y en casos de tos muy violenta se puede tomar la misma cantidad hasta seis veces al día. Otras formas de administración pueden ser la infusión o la decocción. La infusión se prepara vertiendo una taza de agua hirviendo sobre una cucharadita o media de la planta seca. Se deja reposar de cinco a diez minutos. Se filtra y se toma endulzada con miel. La dosis es de una taza, tres o cuatro veces al día y para los niños la mitad. Si se prefiere la decocción, se hierve durante tres minutos una cucharadita de esta planta en una taza de agua. Las dosis son las mismas que para la infusión.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN A E I P R

Eufrasia *(Euphrasia officinalis)*

Català: *Eufràsia*. Euskera: *Begi-belar*. Galego: *Eufrásia*.

LA PLANTA: Anual de tallo bajo y hojas pequeñas y dentadas,con flores blancas, amarillas o violáceas. Su nombre genérico *euphrasia* significa alegría, en alusión a la alegría de la curación. Se conocen sus propiedades curativas desde el siglo XIV. Ya entonces se suponía que curaba "todos los males del ojo" y era descrita como una fuente de "preciosa agua que clarifica la visión del hombre".

PROPIEDADES Y USOS: Es astringente y analgésica de las mucosas. Se emplea en blefaritis, **conjuntivitis**, coriza, **faringitis** y **estomatitis**. En usos externos para lavados oculares, nasales, enjuagues, compresas y cicatrización de heridas. Tomada en infusión es estomacal, digestiva y tónica, estimulante de la secreción de los jugos gástricos. Es popular contra los trastornos nerviosos, dolores de cabeza, calambres e insomnio.

Se puede preparar un extracto en frío para su aplicación en baños oculares, conjuntivitis, **fatiga ocular**, etc., dejando macerar 5 g de eufrasia en una taza de agua durante media hora. La misma cantidad de hierba se puede utilizar para su aplicación mediante compresas oculares, hirviendo una taza de agua durante 10 minutos, filtrando y empapando la compresa con el líquido resultante.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN H A E O P

Fenogreco *(Trigonella foenum)*

Català: *Fenogrec*. Euskera: *Allorbe*. Galego: *Alforfa*.

LA PLANTA: Planta herbácea anual, perteneciente a la familia de las leguminosas. Muy habitual en todos los países mediterráneos, aunque sea originaria de Persia, Asia Menor y Mesopotamia. Las propiedades medicinales y culinarias de esta planta fueron ya reconocidas por los egipcios, que también la utilizaban como planta forrajera para la alimentación del ganado; los indígenas del norte de África la usan para fortalecer a sus enfermos y combatir la fiebre.

PROPIEDADES Y USOS: Tónico y estomacal, el fenogreco es un excelente **reconstituyente**, ideal para enfermos y personas débiles, **anémicas** o **convalecientes**. Otra propiedad es su acción balsámica debida a su riqueza en mucílago, por lo que resulta muy útil para mejorar las úlceras e **inflamaciones del aparato digestivo**. Para ello se prepara una decocción durante 15 minutos de 25 g de semillas por cada litro de agua. Con ella se realizarán gárgaras y enjuagues para las úlceras y otras afecciones de la boca y garganta. El polvo de semillas aplicado exteriormente es un remedio extraordinario para innumerables afecciones, como **forúnculos**, abscesos, hemorroides o flemones.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN S D G M P R Y

Fumaria *(Fumaria officinalis)*

Català: *Fumusterra*. Euskera: *Negakinak*. Galego: *Herba do fogo*.

LA PLANTA: Herbácea de la familia de las papaveráceas. Crece en terrenos cultivados o llanuras de suelo seco de toda el área mediterránea y las zonas templadas de Asia.Su nombre en latín (fumaria) deriva de fumus (humo) posiblemente debido a que su jugo provoca un intenso lagrimeo, como si se tratara de humo, así como por su olor, que también se le parece. Los antiguos exorcistas creían que, si se quemaba esta planta, su humo ahuyentaba los malos espíritus: existe, además, la leyenda de que la planta no se originaba de sus semillas, sino del humo que emanaba del interior de la tierra.

PROPIEDADES Y USOS: Tiene excelentes propiedades **depurativas**, utilizándose en las **erupciones de la piel** cuando éstas provienen, como es frecuente, de impurezas en la sangre. Puede usarse como **cura tradicional de primavera**. Para ello se toma en fresco, en zumo con miel (porque es algo amarga), sola o junto a otras plantas típicas de estas fechas.

Tomada durante unas semanas ayuda a normalizar la **presión sanguínea alta**. También es diurética, verfímuga (contra las lombrices) y antiescorbútica, así como un eficaz laxante para estreñimientos pertinaces. Cuando no se puede tomar el zumo fresco, se harán infusiones a razón de 50 a 100 g. de la planta seca por litro de agua, tomándose tres tazas al día.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN A C D E M

Gordolobo *(Verbascum thapsus)*

Català: *Candelera*. Euskera: *Apobelarr*. Galego: *Verbasco branco*.

LA PLANTA: Esta planta, perteneciente a la familia de las escrofulariáceas, crece en su totalidad durante dos años (es bienal). Durante el primero se forma un gran rosetón de hojas del cual, durante el segundo, brotará el tallo, llegando a alcanzar hasta dos metros de altura. Las flores son amarillas y se sitúan formando una espiga en la parte superior del tallo. Va floreciendo de abajo arriba desde el mes de mayo hasta fines de verano.

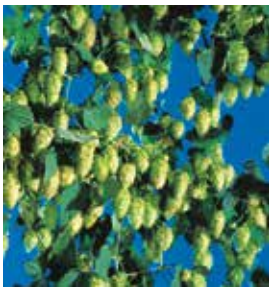
PROPIEDADES Y USOS: es emoliente, sedante y pectoral, por lo que se usa preferentemente en casos de irritación tanto del aparato respiratorio como del digestivo y las vías urinarias. Su mayor empleo es en las afecciones tráqueo-bronquiales, facilitando la **expectoración** y aliviando la **sensación de ahogo** del enfermo; combate la **tos** y alivia el **asma**. Esta planta está indicada también contra las diarreas dolorosas y la **inflamación de los intestinos** ya que las calma y disminuye los espasmos. Asimismo mejorará el enfermo de **cistitis** aguda. En aplicación externa se han obtenido buenos resultados contra hemorroides, sabañones, quemaduras, inflamaciones de la piel, forúnculos, lavados intestinales y grietas de las manos.

Del gordolobo se utilizan principalmente las flores, en infusión de 10 a 30 g por cada litro de agua hirviendo. Se toman tres o cuatro tazas al día. Una vez hecha la infusión se ha de filtrar cuidadosamente ya que los estambres de las flores sueltan en el líquido multitud de pelitos que pueden ser irritantes.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN H F B C R U

Lúpulo *(Humulus lupulus)*

Català: *Vidarria*. Euskera: *Lupulu*. Galego: *Luparo*.



LA PLANTA: Esta planta trepadora, pariente de la higuera y del cáñamo, alcanza los cinco metros de altura. Vive en los huertos humíferos (de ahí su nombre) y de ellos se adueña «como un lobo», según expresión utilizada por el romano Plinio para bautizarlo. Los conos contienen un aceite esencial, taninos, resinas, humuleno, trimetilamina y el principio activo lupulino. La mayor parte del lúpulo cosechado se emplea comercialmente en la fabricación de cerveza, pues facilita su conservación y le concede su sabor amargo y aroma característico.

PROPIEDADES Y USOS: Es **diurético**, hipnótico (facilita el sueño), **antiafrodisiaco**, **sedante** y a pequeñas dosis **tónico digestivo**.

Las flores o conos se utilizan en forma de infusión o cocimiento, de las que existen diversas preparaciones según el efecto deseado. En las digestiones difíciles se utiliza el cocimiento de 15 g de flores en 1 l de agua durante un par de minutos. Se filtra y edulcora el líquido tomándose una tacita al final de cada comida. Para estas ocasiones también es recomendable tomar una infusión con 30 g de hojas en 1 litro de agua hirviendo. Tras filtrarse, se beberán unos 3 vasitos al día. Para la inapetencia bastará un vasito de la misma infusión antes de las comidas. El jugo exprimido del lúpulo tomado a dosis de 1 a 3 cucharadas al día tienen un efecto purgante. Contra el insomnio se prepara una decocción de una cucharadita de flores en 100 g de agua durante 3 minutos. Se bebe al acostarse.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN E D E G I

Meliloto *(Melilotus officinalis)*

Català: *Almegó*. Euskera: *Itxabalki*. Galego: *Trevo de cheiro*.

LA PLANTA: Los egipcios ya utlizaban esta planta anual o bienal (según la fertilidad del terreno) en numerosas preparaciones y la citaban en encantamientos mágicos destinados a alejar la muerte. Los antiguos le atribuían el poder de calmar la euforia de la embriaguez. Los hechiceros de la Edad Media la incorporaron a sus filtros y los médicos del tiempo de Molière recurrían a él en múltiples afecciones.

PROPIEDADES Y USOS: Debido a los flavonoides tiene propiedades diuréticas y antiespasmódicas, a las que contribuye la cumarina. Es **astringente**, antiinflamatoria y emoliente. Resulta eficaz en los trastornos circulatorios venosos, previniendo la **trombosis**. También es calmante y tiene efecto somnífero.

Para preparar su infusión deben utilizarse únicamente las flores, frescas o desecadas. Se emplean 3 g de flores por taza; se echa el agua hirviendo y se tapa, dejándolo reposar unos minutos, después se cuela. Se toma en casos de insomnio cuando no es demasiado pertinaz, media hora antes de acostarse, principalmente en niños y ancianos. Como diurético se prepara una infusión de 20 g de flores en 200 cc de agua hirviendo. Se toman tres tazas al día, una en ayunas y otra después la comida y la cena. Actúa también como anticoagulante. Para prevenir la trombosis se toma una infusión de 50 g de flores por litro de agua durante 15 minutos. Para las **conjuntivitis** se usa la infusión de 40 g de flores en 1 litro de agua hirviendo. Se filtra el líquido y se empapan dos pequeños algodones que se aplican depués sobre los ojos. Este tratamiento también es válido para ojos cansados o enrojecidos.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN H F C O P

Milenrama *(Achillea millefolium)*

Català: *Milfulles*. Euskera: *Millorri*. Galego: *Herba da rula*.

LA PLANTA: Planta vivaz de la familia de las compuestas que desprende un característico olor a alcanfor. Sus blanquísimas (o rosadas) flores se agrupan en la parte superior de los tallos a modo de sombrilla. Cuentan que Afrodita la empleó para lavar la herida del talón de su hijo Aquiles, en su lucha contra Paris, delante de Troya. De ahí proviene su nombre en latín: *Achillea*.

PROPIEDADES Y USOS: La milenrama se considera un *potente vulnerario*, de ahí viene su nombre popular de "hierba de las heridas". Tiene propiedades astringentes y hemostáticas que le permiten detener las **hemorragias**. Se lavan las partes dañadas con una infusión de milenrama a razón de 10 a 20 g por 1/2 l de agua (**heridas**, **cortes**, **fístulas**). Por su poder **astringente cicatrizante**, la milenrama se utiliza en el tratamiento de las **hemorroides**. Se lavan con infusión tibia, dos veces al día. También son muy eficaces las aplicaciones de jugo fresco de la planta. Se machaca bien toda la milenrama en un mortero con unas gotas de agua, se exprime la pasta obtenida con la ayuda de un lienzo y el jugo extraído se aplica en compresas sobre las partes dañadas. Al ser depurativa resulta excelente para combatir el acné. En estos casos, se empapa una compresa en una infusión de milenrama y luego se aplica directamente sobre la piel.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN A C D E G I U

Muérdago

(Viscum album)

Català: *Vesc*. Euskera: *Bigura*. Galego: *Visgo*.

LA PLANTA. Esta antigua planta sagrada es una especie parásita de la familia de las lorantáceas. El arbusto, redondo y de tronco corto, hunde sus raíces en los troncos de manzanos, pinos, tilos, etc. y se alimenta de su savia. Las bayas, de color blanco opaco, semejan perlas. Antaño era considerado una planta sagrada. Contienen una sustancia gelatinosa que permitirá a la semilla (que luego devolverán los pájaros), pegarse a los troncos, germinar y echar raíces.

PROPIEDADES Y USOS. Es un excelente **regulador arterial** por ser vasodilatador e hipotensor. Se aconseja aplicarlo en forma de compresas sobre el pecho en caso de palpitaciones, angustias, falta de aliento y dolores de cabeza debidos a la **hipertensión**. También posee propiedades **diuréticas**, por lo que se aconsejan compresas de infusión sobre el vientre y la zona de los riñones si hay retención de orina, cálculos renales, cólicos nefríticos, reuma y gota. En ataques agudos de **lumbago**, **ciática** o **reuma**, las compresas de infusión concentrada de muérdago (un puñado por litro de agua) aplicadas sobre la zona afectada alivian el dolor.

La infusión para uso externo prepara añadiendo un buen puñado de hojas secas por litro de agua hirviendo. Su uso interno debe seguirse con mucha precaución.

En Alemania y Suiza utilizan con gran éxito un extracto de muérdago inspirado en los trabajos de la antroposofía (Steiner) para el tratamiento del cáncer, en especial tras la eliminación de un tumor.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

H T C E U Y

Ortiga mayor

(Urtica dioica)

Català: *Ortiga major*. Euskera: *Asun*. Galego: *Ortiga major*.

LA PLANTA: Es una vivaz que puede alcanzar hasta un metro de altura. Toda ella está recubierta de unos diminutos pelos incoloros muy urticantes. No obstante, contiene principios activos (ácido fórmico, fosfatos, hierro) muy beneficiosos para nuestra salud. La ortiga mayor florece desde junio a septiembre, época propicia para su recolección.

USOS Y PROPIEDADES: Es una poderosa hemostática, por lo que aplicada directamente sobre las zonas hemorrágicas la herida deja de sangrar. En **hemorragias de la nariz** introducir en la misma un algodón empapado en jugo fresco de ortiga. También actúa como **antianémica**, **depurativa** y **diurética**, sobre todo si se toman crudos en la ensalada los tiernos brotes primaverales y también en infusiones de una cucharada por taza (tres al día). Es hipoglucemiante (disminuye la cantidad de glucosa de la sangre); galactógena (aumenta la leche de la madre en época de **lactancia**) y su cocimiento es también astringente y antidiarreico. La ortiga es una planta que también se puede utilizar **como un alimento más**, ya que es rica en principios nutritivos, tónica, remineralizante, antianémica, activadora de la digestión, laxante, estimula la glándula **tiroides**, es depurativa y diurética y refuerza las defensas orgánicas. Las mejores formas de comerla son: tortilla, sopa o hervida diez minutos como cualquier otra verdura.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

H R S C M P Y

Parietaria

(Parietaria officinalis)

Català: *Herba de paret*. Euskera: *Zaingorri*. Galego: *Pulitaria*.

LA PLANTA: Esta humilde planta de la familia de las ortigas, con las que se suele convivir en masas abundantes, no sobrepasa los dos palmos de altura y pasaría desapercibida si no fuera porque muestra un gusto particular por la acrobacia al crecer entre las grietas de las rocas y peñascos. Tiene flores durante gran parte del año, en general de junio a octubre.

PROPIEDADES Y USOS: Además de ser depurativa y sedante, calma la inflamación y los espasmos de las vías urinarias. Por ello, es útil en **cólicos nefríticos**, ayuda a eliminar los cálculos, la **cistitis** y ciertas nefritis. También es una ayuda eficaz en las enfermedades inflamatorias e infecciosas en las que hay una disminución de la diuresis: **reumatismos**, retención de agua, gripe y afecciones pulmonares. Para todo ello, se prepara una infusión de 30 a 40 g de planta seca (sería mejor fresca) por litro de agua. Se toman cuatro tazas al día.

Para las afecciones pulmonares es adecuada la miel de parietaria, obtenida mezclando 10 g de hojas secas pulverizadas con 10 g de miel. Se amasa la pasta durante 10 minutos con una cuchara. La dosis es de una cucharada cada dos horas.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

A C Y U

Romero *(Rosmarinus officinalis)*

Català: *Romaní*. Euskera: *Erromero*. Galego: *Alecrim*.

LA PLANTA: Este arbusto leñoso que mantiene su color verde durante todo el año, puede llegar a medir hasta 1,5 metros de altura. Es la más conocida de las plantas mediterráneas, se encuentra en todos los bosques mediterráneos aunque actualmente la encontramos en todo el mundo. Se cultiva con facilidad incluso en macetas. Tiene muchas aplicaciones, tanto en la medicina natural como en la cocina, la perfumería y la cosmética. Su fuerte olor, que recuerda a las resinas de las coníferas, atrae a las abejas, y éstas producen la miel de romero, que es muy apreciada.

PROPIEDADES Y USOS: Por vía interna es útil en algunos problemas hepáticos y biliares y, en combinación con otras plantas, se emplea en el tratamiento de la **hepatitis**. Además, gracias a sus propiedades carminativas, resulta particularmente eficaz en caso de **flatulencia**, espasmos gastrointestinales e inapetencia, además contribuye a una buena digestión. Tiene propiedades de emenagogo, promueve el flujo menstrual en caso de amenorrea y dismenorrea (favorece la **menstruación**, actúa sobre retrasos menstruales y menstruaciones escasas y dolorosas). A nivel cardiovascular, mejora la **circulación sanguínea** y ayuda a disminuir la tensión arterial, por lo que se utiliza en casos de hipotensión. Cuando se aplica tópicamente sobre la piel (en forma de pomada o loción), es cicatrizante, analgésico y excelente para las afecciones del **cuero cabelludo**.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN F H C D E G I M U

Rusco *(Ruscus aculeatus)*

Català: *Galzeran*. Euskera: *Erratz-latz*. Galego: *Gilbarbeira*.

LA PLANTA: Esta planta leñosa y perenne se encuentra en bosques, preferentemente de encinas y hayas. Antiguamente esta planta era conocida también con el nombre de *myacantha*, que significa espina ratera, ya que en los campesinos solían cubrir los garfios donde colgaban las viandas con las hojas para defenderse de los ratones.

PROPIEDADES Y USOS: Las raíces y el rizoma son diuréticos y aperitivos. Tienen también propiedades antiinflamatorias y vasoconstrictoras, depurativas de la sangre, diaforéticas y estomacales. Se usa para **estimular el apetito**; en trastornos capilares y afecciones venosas (varices y hemorroides); en afecciones de las vías urinarias, ictericia, **arteriosclerosis**, **reumatismo** y afecciones de la piel. Como aperitivo y diurético, se recomienda tomar un jarabe con raíces de rusco, esparraguera, apio, hinojo y perejil. Se pone a hervir en 1 litro de agua 30 g. de cada una de ellas y se deja en ebullición hasta que el agua se ha reducido a la mitad. Luego se cuela el cocimiento a través de un lienzo bien tupido y se añaden 850 g de azúcar, agitando suavemente hasta que quede disuelto. Se toma una cucharada del jarabe o más, antes de cada comida. En uso externo, se emplean las hojas frescas o bien secas y hervidas para cataplasmas contra granos, **afecciones de la piel**, heridas, etc.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN R C M U

Salvia *(Salvia officinalis)*

Català: *Sàlvia*. Euskera: *Sobe*. Galego: *Sarxa*.

LA PLANTA: El nombre de esta planta proviene del latín *salvare*, es decir, salvar, curar. Es así por las numerosas propiedades que se le atribuyen. Procede de Asia occidental pero se ha aclimatado a la región mediterránea, dándose también en la mitad sur de la península. Es una planta de tallos leñosos del género de las lamiáceas que ya desde la antigüedad se utilizaba para curar diversas dolencias.

PROPIEDADES Y USOS: Es estimulante, **tónica digestiva**, antiespasmódica, febrífuga, y antisudoral. Regulariza el sistema nervioso y estimula las funciones digestivas, facilitando la digestión. Es **antisudoral**, combatiendo de forma excelente el sudor nocturno de los enfermos febriles. Sus efectos se notan dos horas después de tomar la infusión y pueden durar varios días. Además, es emenagoga por lo que regulariza la **menstruación**, calma los dolores menstruales y combate los trastornos de la **menopausia**. También es antiespasmódica, siendo útil en ciertas afecciones del aparato respiratorio como asma, catarros con tos Para uso externo, es antiséptica y cicatrizante, por lo que será útil para tratar las **heridas**, **llagas** en la boca, inflamación de la encías, amigdalitis…

Se tomará la planta en infusión de 15 g por litro de agua hirviendo o una cucharada por taza. Beber tres tazas al día.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN F H D E G I M P

Saúco *(Sambucus nigra)*

Català: *Saüc*. Euskera: *Sauko*. Galego: *Sabugueiró*.

LA PLANTA: Perteneciente a la familia de las caprifoliáceas, se halla en toda la península, pero preferentemente en la mitad septentrional o norte. Es el árbol que utilizó Judas para colgarse y la cruz de Jesucristo estaba fabricada con madera de saúco. Por eso, en algunas culturas consideran que es una especie maldita, aunque en realidad tiene múltiples propiedades medicinales.

PROPIEDADES Y USOS: Sus flores constituyen un activo **sudorífico** y calmante de la **tos**, y se aconsejan en las afecciones del aparato respiratorio: **catarros**, **faringitis**, **anginas**, **gripe**, pulmonías, etc. Están indicadas contra las inflamaciones de cualquier parte del cuerpo. Así se realizan enjuagues en la inflamación de las encías y compresas y cataplasmas para bajar las hinchazones en general. Las hojas son sudoríficas y purgantes. Los frutos son aperitivos y depurativos.

Se recomienda usarlo en:

- Infusión. Una cucharada sopera de flores desecadas por cada taza de agua hirviendo. Para afecciones del aparato respiratorio y también en enjuagues, lavados de ojos y como diurética.
- Cocimiento de frutos: una cucharada sopera de frutos por cada taza de agua.
- Cocimiento de corteza: se prepara con una cucharadita por cada taza de agua.
- Infusión de hojas: se realiza en una proporción aproximada o algo menor a la infusión de flores secas.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

C F H U D G M O P U

Violeta *(Viola odorata)*

Català: *Viola*. Euskera: *Bioleta*. Galego: *Viola*.

LA PLANTA: Originaria de Europa, se extiende prácticamente por todo el mundo, desde Asia hasta el norte de África, pasando por las zonas más frescas de América. Es una de las primeras plantas que brotan en la primavera. Las flores perfumadas de esta herbácea aparecen sin interrupción desde febrero a mayo y se recogen durante todo este período.

PROPIEDADES Y USOS: La flor tiene la propiedad de ablandar la tos y fluidificar las secreciones de las vías respiratorias, por tanto facilita la **expectoración**; también es ligeramente diurética y sudorífica. Las hojas tienen unos efectos parecidos a las flores y además son emolientes (ablandan o relajan las partes inflamadas) por lo que se utilizan en inflamaciones internas o externas en forma de cataplasma.

Las flores se usan en infusión o jarabe. La tisana o infusión de violeta tiene un aroma suave y un sabor agradable; se prepara con 3 g de flores por taza de agua hirviendo; en las afecciones respiratorias se toman de 2 a 4 tazas al día entre las comidas y una taza bien caliente antes de acostarse como sudorífico. En **homeopatía** se receta la tintura de la planta fresca para calmar los dolores de oídos y ciertas afecciones de los ojos. Su infusión sirve también para hacer gárgaras emolientes en las inflamaciones de **garganta**, **laringitis**, **afonías**, etc. Asimismo, los **párpados** inflamados se pueden lavar con el líquido resultante de hervir durante 10 minutos 30 g de hojas de violeta por litro de agua.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

H F R R D P

Zarzaparrilla *(Smilax aspera)*

Català: *Aritjol*. Euskera: *Endalar*. Galego: *Alegra-campo*.

LA PLANTA: Enredadera de la familia de las smilacáceas, puede alcanzar los 15 metros de longitud y es originaria de Asia, África y Europa. Da nombre a una bebida refrescante obtenida de las raíces de la planta y sabor parecido a los refrescos de cola. Sus principios activos se concentran en el rizoma de la planta.

PROPIEDADES Y USOS: Es **diurética**, **depurativa**, sudorífica y **estimulante**. Parece que favorece la eliminación del exceso de colesterol en sangre. De todo ello se deduce su utilidad en casos de reumatismo, **gota**, **cálculos renales**, nefritis crónicas, afecciones de la piel diversas y para limpiar las **toxinas** que conlleva cualquier estado de enfermedad. También se le atribuye la capacidad de favorecer la digestión y activar el metabolismo y la nutrición.

Se emplean el rizoma y la raíz. Se prepara una infusión con unos 30 a 40 g bien desmenuzados por litro de agua. Conviene mezclarla con hojas de nogal y tallos de dulcamara. De esta infusión se pueden tomar de 3 a 5 tazas al día, mejor en ayunas por la mañana y antes de las comidas. Si se desea tomar simplemente como depurativo primaveral es suficiente con apurar un vaso de la infusión anterior en ayunas al levantarse.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

R I M P U

Más aroma, más sabor, más salud

Las hierbas aromáticas le dan ese toque especial a tus platos y además son excelentes para tu salud. ¿Qué más se puede pedir?

Las plantas aromáticas abren el apetito, hacen que las comidas se disfruten más y aportan principios medicinales.

Las plantas aromáticas y las especias son ricas en componentes activos capaces de trasformar un plato insulso en una auténtica delicia. En la cocina mediterránea se puede encontrar una enorme diferencia entre un plato de verdura con un chorrito de aceite y el mismo plato con un poco perejil espolvoreado por encima, al igual que un estofado con o sin una buena hoja de laurel.

Un poco de cúrcuma en una comida ayudará a digerir mejor los alimentos, especialmente en aquellos que tengan el estómago perezoso. Y para eliminar flatulencias, ahí estarán el cardamomo, el coriandro, el hinojo o el laurel, que además de ser carminativos son también plantas aperitivas (abren el apetito y estimulan la próxima digestión).

FACTOR DE SALUD

Otras plantas aromáticas son directamente medicinales, como el ajo o la cebolla. O el hinojo, por ejemplo, que ayuda a rebajar el colesterol, favorece la eliminación de líquidos y estimula la producción de la leche en las madres lactantes.

El cebollino (*Allium schoenoprasum*) aporta un toque más suave que la cebolla pero, como buen ajo que es, supone una auténtica medicina natural. Favorece la digestión, al estimular el hígado, la vesícula y el páncreas. Por sus propiedades antibióticas ayuda al buen estado del

El laurel aromatiza maravillosamente todo tipo de sopas, salsas y guisos. Y es también un excelente digestivo.

aparato respiratorio (gripe, bronquitis, faringitis, etc..), digestivo (putrefacciones intestinales, diarrea) o excretor (infecciones renales, cistitis, etc). Una ensalada de lechuga, tomate y una buena ración de cebollinos suele dar un plato bien combinado, sencillo y apetitoso.

En resumen, las plantas aromáticas abren el apetito, hacen que las comidas se disfruten más y aportan principios medicinales que son un auténtico remedio natural que mantiene o mejora la salud.

FRESCAS O SECAS

Las hierbas aromáticas pueden ser tiernas (frescas) o secas. Hierbas aromáticas frescas son aquellas que han sido recolectadas recientementemente de nuestro jardín o que las podemos lograr en algunas tiendas recien cosechadas y protegidas. Las plantas frescas poseen aromas más suaves y un sabor más delicado que las secas, pero sólo se pueden utilizar por poco tiempo, porque la mayoría caducan enseguida y tampoco están disponibles todo el año. En las plantas secas se da una concentración de principios activos, debido al propio secado en sí, que aumenta su sabor. El laurel es un buen ejemplo de planta aromática seca. En cambio el romero, el tomillo, la salvia, la mejorana o la ajedrea pueden utilizarse tiernas o secas.

La vuelta al mundo del sabor

- **ÁFRICA (NORTE DE ÁFRICA):** anís, enebro, fenogreco
- **AMÉRICA DEL NORTE:** eneldo, enebro
- **AMÉRICA DEL SUR:** cilantro, canela
- **AUSTRALIA:** eneldo
- **BRASIL:** pimienta negra, nuez moscada, sésamo, macis
- **CHINA:** jengibre, cúrcuma, mostaza, cilantro, anís estrellado
- **EGIPTO:** sésamo, cilantro, comino
- **ESPAÑA:** azafrán, anís
- **EUROPA DEL NORTE:** eneldo, comino, alcaravea
- **GRAN BRETAÑA:** regaliz
- **INDIA:** cardamomo, anís, fenogreco (alholva), cilantro, cúrcuma, mostaza, pimienta negra, sésamo y curry
- **INDONESIA:** hierba limón, lima, guindillas, nuez moscada y macis (el árbol), anís estrellado, pimienta negra
- **MADAGASCAR:** clavo de olor
- **MÉXICO:** guindillas, vainilla
- **SRI LANKA (CEILÁN):** cardamomo, canela, nuez moscada y macis
- **THAILANDIA:** hierba limón, lima y lima cafre, cilantro

Achicoria, sabroso amargor

VIRTUDES Y USOS: La amarga achicoria (*Chichorium intybus*) es un alimento-medicina, tónico y aperitivo, depurativo, diurético, colagogo y suavemente laxante. Toda la planta, y especialmente su savia, tiene un sabor muy amargo que estimula el apetito (raíz y hojas).

EN LA COCINA: En primavera, cuando sus hojas son tiernas, podemos disfrutar con una ensalada aperitiva, tónica y depurativa mezclando diente de león (amargón), lechuga, achicoria, ajo picado y un poco de aceite de oliva.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

H R D M U

Cilantro, el perejil de Asia

Es toda comestible, pero normalmente se usan las hojas frescas y las semillas secas. En algunos países se conoce al cilantro (*Coriandrum satirum*) como perejil chino o japonés.

VIRTUDES Y USOS: Es un excelente ejemplo de planta que puede utilizarse indistintamente como hierba aromática (hojas frescas) y como especia (semillas secas) y se utiliza tanto en platos salados como dulces. Muchas culturas consideran el cilantro como un remedio casero de propiedades estimulantes y estomacales.

EN LA COCINA: Además de ser uno de los ingredientes clásicos del curry y de los chutneys, el cilantro también se usa en la preparación de vinagreta para verduras, salsas y marinadas.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

H U D E

Estragón, muy digestivo

Es originario de Asia Central y Siberia. La planta (*Artemisa dracunculus*) ya era conocida en la antigüedad y se utiliza en la cocina desde el s. XVI.

VIRTUDES Y USOS: Excelente para todo tipo de trastornos digestivos (colitis, cólicos, indigestión, flatulencia, hinchazón, etc.); es un auxiliar en el tratamiento de las enfermedades del riñón y de las vías urinarias; y es un remedio eficaz contra la artritis, la artrosis y el reumatismo.

EN LA COCINA: Usar la planta fresca, preferiblemente recién cortada, ya que seca pierde casi todo su aroma. Ideal para aromatizar salsas (como la salsa bearnesa y la salsa tártara), mayonesas y vinagres. Combina muy bien con la mostaza.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

H C D

Laurel, aroma digestivo

Es un árbol de hoja perenne (*Laurus nobilis*) que suele medir 4-5 m de alto (puede llegar a los 10 m), oriundo de Grecia y Turquía.

VIRTUDES Y USOS: Facilita la digestión; es un carminativo y tónico del aparato digestivo. Sus virtudes aperitivas suelen ser útiles en caso de inapetencia y atonía digestiva; se tomará en infusión media hora antes de las comidas.

EN LA COCINA: Aromatiza maravillosamente todo tipo de sopas, salsas y guisos.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

E H U D I M P

Mejor con mejorana

VIRTUDES Y USOS: La planta (*Origanum mejorana*) tiene una acción calmante, por lo que es sumamente eficaz en el tratamiento de afecciones nerviosas, tales como angustia, palpitaciones, ansiedad, excitación nerviosa y estrés. También es un magnífico remedio contra las afecciones del aparato respiratorio (es una planta sudorífica y expectorante), contra el reumatismo, la artritis, los dolores musculares, los cólicos y calambres menstruales.

EN LA COCINA: Realza todo el sabor que guarda el tomate, por eso queda tan bien cuando lo añadimos, tanto en las salsas crudas como cocidas.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

H F D E

Albahaca, todo un clásico

La albahaca (*Ocimum basilicum*) es rica en aceites esenciales que se utilizan en licores o para dar aún más sabor a salsas y guisos. Se suele guardar seca (mejor en frasco de vidrio) durante meses o bien fresca, en el frigorífico, durante unos cuantos días.

VIRTUDES Y USOS: Es una buena ayuda complementaria en el tratamiento de problemas nerviosos: insomnio, ansiedad, migrañas y mal humor (en estos casos se recomienda el aceite esencial). Estimula la secreción de leche materna (decocción de 30 g de hojas secas en 1 l de agua; dos tazas al día) y se utiliza como remedio natural para prevenir la caída del cabello.

EN LA COCINA: Las hojas, tanto frescas como secas, se pueden añadir a numerosos platos: cereales, pastas y pizzas, hortalizas y patatas, legumbres, huevos, guisos o pescado. También es el ingrediente principal de la popular salsa italiana "pesto".

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

H F D E

Eneldo, dulce y amargo

Los egipcios ya la conocían y los gladiadores romanos lo preparaban en infusión porque creían que aumentaba la fuerza física.

VIRTUDES Y USOS: Como planta medicinal, el eneldo (*Anethum graveolens*) tiene cualidades antisépticas, digestivas, sedantes y contra las hemorroides. Sus semillas se utilizan a menudo en tisanas para ayudar a la digestión

EN LA COCINA: Las hojas frescas se usan en ensaladas y en salsas para acompañar platos de pescado. Las hojas troceadas también pueden usarse en el yogur y con las recetas de verduras. Las hojas frescas o secas se emplean en la preparación de sopas, ensaladas, platos de carne picada, verduras de pescado y marisco.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

S D G I

Galanga, el jengibre azul

Es una planta exótica (*Alpinia galanga*) originaria de China y de aspecto similar al jengibre (es de la misma familia), que alcanza 1,5 metros de alto. La raíz, un rizoma nudoso, posee un sabor aromático picante y un olor agradable que es lo que convierte a esta planta en una gran especia como condimento.

VIRTUDES Y USOS: Es un buen medicamento contra los dolores de estómago. Tónico estimulante del sistema digestivo y del organismo en general, es también una especia carminativa.

EN LA COCINA: Resulta excelente para los guisos a base de hortalizas, los currys, sopas y platos con carne. Se utiliza fresca y en polvo. Se puede encontrar en tiendas orientales fresca, cortada en láminas o en salmuera.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

B D

Orégano, el amigo de la pasta

El orégano (*Origanum vulgare*) procede de Palestina, fue introducido en Europa en el siglo XVI. La palabra griega "origanum" significa "oros", monte y "genos" brillo; es decir, el ornamento del monte.

VIRTUDES Y USOS: Tónico estomacal, estimulante biliar y carminativo que, además favorece las evacuaciones. Posee una notable acción antioxidante y antimicrobiana

EN LA COCINA: Se usa mucho en la cocina italiana, como condimento ideal para platos elaborados con salsa de tomate, como la pasta y las pizzas. Combina bien con las alcaparras, las aceitunas adobadas y con platos picantes. Y una ramita de orégano en una botella de aceite o vinagre le transmite su fragancia.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

A D E G R

Fitoterapia china

Hace más de 4.000 años ya se utilizaba para tratar todo tipo de trastornos y enfermedades. Hoy en día la Medicina China Tradicional cosecha un gran éxito en Occidente, gracias al poder de la acupuntura y la efectividad de algunas plantas medicinales —conocen y utilizan varios miles— que cada vez nos resultan más cercanas.

La Medicina China Tradicional (MChT) engloba una serie de prácticas y terapias curativas de origen milenario. Basada en el concepto del chi (o energía vital) equilibrado, quienes la practican sostienen que la enfermedad se produce cuando se altera el flujo de dicha energía. Este tipo de medicina utiliza siete métodos principales de tratamiento: Tuina (masaje en la cabeza), acupuntura, moxibustión, ventosaterapia, fitoterapia china, dietética china y prácticas físicas (como el tai chi o el chi kung). De todas ellas, la fitoterapia destaca como una de las modalidades más utilizadas dentro de la Medicina China Tradicional.

Cómo se clasifican las plantas

Los médicos chinos emplean diversos métodos para clasificar las hierbas tradicionales chinas:

■ **LAS CUATRO NATURALEZAS.** Clasificación basada en la dualidad del yin y el yang. Se distinguen plantas frías (yin extremo), frescas, neutras y calientes (yang extremo). Por ejemplo, las hierbas medicinales de naturaleza yang se utilizan cuando la persona está sufriendo frío interno o cuando el paciente tiene una constitución fría general.

■ **LOS CINCO SABORES.** Son el acre, el dulce, el amargo, el ácido y el salado. Cada uno tiene sus propias funciones y características. Las hierbas acres se utilizan para generar sudor y para vitalizar el qi y la sangre. Las hierbas dulces tonifican o armonizan sistemas corporales. Algunas hierbas dulces ayudan a drenar la humedad a través de la diuresis. El gusto ácido es astringente o consolida, mientras que el gusto amargo disipa calor y purga los intestinos. Finalmente, el gusto salado ablanda masas duras así como purga y abre los intestinos.

■ **LOS MERIDIANOS.** Según las zonas del organismo sobre las que actúa cada hierba.

Las especies más utilizadas

AGASTACHE RUGOSA
(Huo xiang)

Se encuentra desde el este de Rusia hasta Taiwan. Es antibacterial, antifúngica, antipirética, carminativa, febrífuga y refrigerante. Clasificada como neutra, se utiliza para pulmón, bazo y estómago.

Actúa sobre: Pulmón, estómago y bazo.
Naturaleza: Ligeramente caliente.
Sabor: Picante.
Posología: entre 3 y 10 g diarios.

Agastache rugosa (*Huo xiang*)

La fitoterapia destaca como una de las modalidades más utilizadas dentro de la Medicina China Tradicional.

Angélica sinensis (*Dong quai*)

ANGÉLICA SINENSIS (*Dong quai*)
Una de las plantas más utilizadas en las formulaciones de la Medicina Tradicional China, sobre todo en trastornos de la mujer. De hecho, también se conoce como el ginseng femenino. Ayuda a corregir los desórdenes menstruales y controlar las hemorragias tanto internas como externas, resultando muy útil para el alivio general del dolor.

Actúa sobre: Hígado, bazo y corazón.
Naturaleza: Caliente.
Sabor: Picante.
Posología: Se recomienda tomar de 3 a 12 g diarios.

EUCOMMIA ULMOIDES (*Du Jung*)
Es una de las hierbas chinas más eficaces contra la hipertensión. Fortalece el hígado y los riñones, corrigiendo casos de lumbago debido a insuficiencia renal y ayudando a bajar la presión arterial. También nutre los huesos, los cartílagos y

Eucommia ulmoides
(*Du Jung*)

Polygonum multiflorum
(*Ho Shuo Wu*)

los tendones. Resulta un excelente tónico sexual para los hombres.

Actúa sobre: Riñones e hígado.
Naturaleza: Caliente.
Sabor: Dulce.
Posología: Se recomiendan entre 6 y 12 g diarios.

ASTRAGALUS MEMBRANACEUS (*Huang chi*)

Excelente tónico energético capaz de reforzar la capa de chi en todo el organismo, ayudando a mejorar la circulación de la piel. Ayuda a fortalecer los riñones y a su correcto funcionamiento. Regula la tensión arterial, así como los niveles de azúcar en sangre (recomendable en casos de diabetes).

Actúa sobre: Páncreas y bazo.
Naturaleza: Caliente
Sabor: Dulce.
Posología: Se recomiendan entre 5 y 15 g diarios.

Astragalus membranaceus
(*Huang chi*)

POLYGONUM MULTIFLORUM (*Ho Shuo Wu*)

Tónico que ayuda a mejorar la calidad de la sangre, tonificando tanto el hígado como los riñones en sí (regula la presión arterial y previene el endurecimiento de las arterias). También fortalece los cartílagos, huesos y tendones, e hidrata los intestinos a la vez que facilita el tránsito intestinal, siendo un laxante suave.

Actúa sobre: Corazón, riñones e hígado.
Naturaleza: Caliente.
Sabor: Amargo.
Posología: Se recomiendan entre 9 y 20 g diarios.

CNIDIUM MONNIERI (*Shi Chuang Dzu*)

Resulta efectivo para la insuficiencia sexual masculina, o las disfunciones sexuales femeninas. También es un antiséptico eficaz para aquellas infecciones causadas por hongos y parásitos.

Actúa sobre: Riñones.
Naturaleza: Caliente.
Sabor: Picante.
Posología: Alrededor de 5 g diarios.

Cnidium monnieri
(*Shi Chuang Dzu*)

REHMANNIA GLUTINOSA (*Shou Di Huang*)

Estimula las secreciones hormonales a la vez que purifica y nutre la sangre, favoreciendo la actividad renal, tonifica los intestinos grueso y delgado, estimula el metabolismo y nutre la médula.
En China es utilizada como tónico antienvejecimiento. Mientras que consumida cruda contribuye a bajar la fiebre y reducir las inflamaciones, consumida hervida es un reconstituyente después del parto.

Actúa sobre: Hígado, corazón y riñones.
Naturaleza: Fría.
Sabor: Dulce.
Posología: Se recomiendan entre 9 y 20 g diarios.

Rehmannia glutinosa
(*Shou Di Huang*)

Epimedium saggitatum
(*Yin Yang Huo*)

EPIMEDIUM SAGGITATUM (*Yin Yang Huo*)

Es afrodisíaco, siendo un buen tonificador de las funciones sexual, inmunitaria y cerebral a través del aumento de la circulación. Dilata los vasos capilares a la vez que aumenta la irrigación sanguínea al cerebro, estimulando la glándula pituitaria. Eso sí, gracias a su acción sobre los riñones, baja la tensión arterial.

Actúa sobre: Hígado y riñones.
Naturaleza: Caliente:
Posología: Se recomiendan entre 3 y 10 g diarios.

LYCIUM SINENSIS (*Gou Ji Dzu*)

Según la tradición china, esta planta ayuda a mejorar la calidad tanto de la sangre como del semen (ayudando también contra la impotencia), siendo un buen tónico para la longevidad. Cuida el sistema nervioso, los riñones y el corazón, a la vez que fortalece las rodillas y la espalda, reforzando el tratamiento de la diabetes.

Actúa sobre: Riñones e hígado.
Naturaleza: Neutra.
Sabor: Dulce.
Posología: Se recomiendan entre 6 y 15 g diarios.

Lycium sinensis
(*Gou Ji Dzu*)

SCHIZANDRA SINENSIS (*Wu Wei Dzu*)

Tiene efecto astringente, ayuda a nutrir los fluidos sexuales a la vez que fortalece el vigor sexual y estimula la producción hormonal, equilibrando las energías internas. Regula la micción frecuente, a la par que ayuda y protege el hígado, favoreciendo la eliminación de alergias. También protege el corazón y los pulmones, y es eficaz contra el insomnio y los sueños inquietantes, la pérdida de memoria, palpitaciones, miedos y fobias.
Actúa sobre: Corazón, pulmones. hígado y riñones.
Naturaleza: Caliente.
Sabor: Agrio.
Posología: Se recomiendan alrededor de 10 g diarios en decocción.

Schizandra sinensis
(*Wu Wei Dzu*)

El sano placer de las tisanas

Son las bebidas más consumidas del mundo... después del agua. Sabrosas, relajantes y medicinales, las tisanas son un humeante placer.

El término tisana procede del griego *ptisane*, "machacar cebada", que servía para indicar una simple decocción de cebada sin cascarilla. Actualmente se usa indistintamente para denominar tanto las fusiones, las decocciones, las maceraciones y demás métodos para extraer, de forma más o menos concentrada, los principios activos, terapéuticos y saludables de las distintas partes de una planta.

La **infusión** es la tisana más suave. Su preparación se realiza vertiendo agua caliente (casi hirviendo) sobre una determinada planta (o no tan caliente en el caso de hierbas muy delicadas), y se deja reposar con el recipiente tapado durante un tiempo variable, que normalmente oscila entre dos y cinco minutos. El líquido resultante se filtra después, y si se desea se edulcora un poco.

La **decocción** es la acción y efecto de cocer en agua sustancias vegetales. De esta manera se obtiene una tisana más concentrada. Se prepara introduciendo la planta en cuestión en agua, normalmente fría, y se deja hervir durante unos minutos.

La acción de desmenuzar las partes más duras de las plantas, como la raíz o la corteza de algunos tallos, favorece la extracción de sus principios activos. Tras la cocción, la tisana debe filtrarse con cuidado a través de un colador o, mejor aún, de una gasa para poder exprimir ligeramente el vegetal.

La **maceración** es la operación que consiste en dejar en reposo, durante más o menos tiempo, las flores, hojas, semillas o raíces, en un líquido que normalmente es el agua. Se realiza a temperatura ambiente, con el fin de extraer de la planta las partes solubles.

Tenlo en cuenta

- Si obtienes la planta en una tienda, evita las que hayan sido acumuladas en lugares húmedos, o expuestas a la luz o al aire. Los principios activos de las flores, hojas y raíces se deterioran en tales circunstancias y pierden sus cualidades.
- Según dónde han crecido, las plantas medicinales pueden estar contaminadas por plaguicidas o insecticidas. De manera que si obtienes el producto directamente de la naturaleza, asegúrate de la especie y variedad y recógelo lejos de los campos de agricultura extensiva, de las carreteras y las zonas industriales.

Tisanas energéticas y estimulantes

Antes de hipotecar nuestra vida al tanque de café por la mañana, al comprimido de media tarde para calmar el dolor de cabeza y a la píldora de la noche para conciliar el sueño, pensemos en la maravillosa posibilidad de sensibilizar nuestro cuerpo e infundir vigor a nuestro organismo con una **tisana energética**. Gracias a ella podremos trabajar con menos fatiga y más diligencia, sin perjudicar ninguno de nuestros órganos.

INFUSIÓN DE HIERBA LUISA

La luisa o hierba luisa (*Lippia triphilla*) es una planta de la familia de las verbenáceas, de flores pequeñas, en espigas piramidales, de corolas blancas por fuera y azuladas en el interior, y fruto seco con semillas menudas y negras.

La planta es originaria del Perú, se cultiva en los jardines y tiene un olor de limón muy agradable. Es fácil de cultivar, florece en verano, y de las hojas se extrae un 0,20 % de esencia que contiene limoneno, geraniol, citral etc., que le confieren el perfume que la caracteriza. Esta bella y aromática planta se merece que le dediquemos estas cuatro líneas por el inmenso placer que nos produce el mantener simplemente una de sus hojas entre nuestros labios.

Prepara una infusión con los siguientes ingredientes:

1 pizca de hojas de hierba luisa

1 pizca de toronjil (melisa)

1 pizca de flores de azahar

El resultado es una gustosísima tisana, muy apreciada por su sabor y sus propiedades como tónica, estomacal y antiespasmódica.

Hierba luisa (*Lippia triphilla*)

La decocción es la acción y efecto de cocer en agua sustancias vegetales. De esta manera se obtiene una tisana más concentrada.

DECOCCIÓN DE ROSAL SILVESTRE

1 cucharada sopera de escaramujo (*rosa canina*)
1 l de agua

El té a base de escaramujo (frutos del rosal silvestre) es un excelente diurético y estimulante, muy rico en vitamina C. Es una bebida de gran ayuda en invierno, sobretodo si no se puede beber zumo de naranja. Para prepararlo lo puedes hacer como una infusión normal, aunque es aconsejable proceder de la siguiente manera: introduce los frutos de la rosa canina en el litro de agua fría y déjalo en reposo durante toda la noche. Al día siguiente hierve esta preparación a fuego lento durante algunos minutos y fíltrala con una gasa para eliminar las semillas y de los pelillos que contienen los escaramujos, presionando ligeramente; de esta manera conservarás el máximo de vitamina C del producto, que se puede beber frío o caliente.

Rosal silvestre (*Rosa canina*)

Ajedrea (*Satureja hortensis*)

AJEDREA Y ROMERO

2 pizcas de ajedrea
1 pizca de romero
1 taza de agua

Deja las plantas en infusión un par de minutos con el agua recién hervida. Colar y endulzar al gusto. Pruébala en ayunas, por la mañana. La ajedrea es una de las plantas aromáticas que más prefieren los amantes de las pizzas; tiene propiedades tónicas y aperitivas y es carminativa (elimina gases intestinales).

Variante con romero y angélica

1 pizca de romero
1 pizca de angélica
1 pizca de serpol,
la corteza de naranja bio (o sin ceras y muy bien lavada)
2 tazas de agua

Se sigue el mismo procedimiento. Esta tisana es ideal al mediodía, como aperitivo antes de comer. El serpol (Thymus serpyllum) o tomillo de monte se parece mucho visualmente al tomillo y mantiene sus acentos amargos, pero es más suave.

GENCIANA, MANZANILLA Y LIMÓN

15 g de raíz de genciana
40 g de flores de manzanilla
la corteza de un limón bio (o muy bien lavada)
1 litro de agua

Pon la raíz de genciana desmenuzada y los demás ingredientes en el agua hirviendo, tapa y deja reposar durante media hora. Cuélala y edulcórala al gusto (ten en cuenta que la raíz de genciana es amarga). Puedes tomar una tacita por la mañana y otra después de comer.

MENTA, TÉ VERDE Y PÉTALOS DE ROSA

5 hojas de menta
3 pétalos de rosa
2 pizcas de té verde
1 taza de agua

Infusión de tres minutos, puede endulzarse con miel o miel o bien con siropes de ágave o de arce. Conviene asegurarnos de que el rosal no ha sido tratado con productos químicos (en este caso hasta se pueden comer los pétalos).

Recordemos que la menta estimula las funciones hepática y digestiva. Es ideal en casos de dolor de cabeza, digestiones lentas, meteorismo y dolores espasmódicos del tracto digestivo.

Frambuesa roja
(*Rubus occidentalis*)

HOJAS DE FRAMBUESA, FRESA, MORA, MENTA Y MELISA

Hojas de frambuesa, fresa, mora, menta y melisa (toronjil).

En 1 litro de agua hirviendo se le añade una cucharada sopera de una mezcla a partes iguales con las hojas de estas plantas y la dejamos reposar unos diez minutos. Esta tisana es un excelente sustituto del café, pero no altera los nervios ni perturba el sueño.

Tisanas refrescantes

Se pueden tomar en cualquier momento; estas bebidas naturales sientan bien a todo el mundo y en particular a los niños, por eso son una buena alternativa para sustituir las bebidas refrescantes gasificadas, que distienden el estómago y contienen una gran cantidad de azúcar industrial y otros edulcorantes nada aconsejables, como la sacarina, el glucamato sódico o los aspartames.

MENTA, HIBISCO Y NARANJA

1 cucharadita de menta
1 cucharadita de flores de hibisco
1 corteza de naranja
1 l de agua

Cuando hierva el agua, introduce la corteza de naranja (recuerda lavarla bien con un cepillo previamente), y déjala hervir durante unos segundos. A continuación apaga el fuego y añade los demás ingredientes, que dejarás en infusión durante unos veinte minutos. Filtra la infusión, endúlzala con miel y ponla a refrescar.

UVA BLANCA CON HIERBALUISA

500 ml de agua
1 puñado de hojas de hierbaluisa
500 ml de zumo de uva blanca
4 rebanadas de bizcocho dulce integral
1 vaso de uvas blancas

Pon a hervir el agua, echa las hojas de hierbaluisa y lo retiras del fuego, dejándolo en infusión 10 minutos. Colar, dejar enfriar y mezclar con el zumo de uva.

Tuesta un poco los bizcochos dulces y los cortamos en cubitos. Corta las uvas en trocitos y ponlas en el fondo de boles. Se echa la mezcla de infusión de hierbaluisa con zumo y lo acompañamos (opcional) con los tropezones de bizcocho.

MENTA Y ALMENDRAS DULCES

100 g. de almendras dulces
10 hojas de menta fresca
2 litros de agua

Machaca las almendras en un mortero o tritúralas con una batidora; puedes añadir un chorrito de leche o licuado vegetal para facilitar la operación. Introduce las almendras machacadas en un recipiente esmaltado o de acero inoxidable, junto con los dos litros de agua. Deja que hierva lentamente, con el fuego bajo, durante unos cinco minutos, removiendo de vez en cuando para que no se queme la almendra. Apaga el fuego, añádele las hojas de menta fresca y déjalo reposar durante cinco minutos más. Filtra la decocción cuidadosamente con un colador de gasa, edulcórala al gusto y guárdala en el frigorífico, en una botella de vidrio tapada, hasta el momento de su consumo.

Combinaciones con otras bebidas

Las tisanas combinan muy bien con otras bebidas, por ejemplo con los **licuados vegetales**, en especial los de arroz, de avena y de almendras. En el té verde, una "nube" de leche de arroz sustituirá con ventaja a la leche convencional. Y la menta, que combina bien con casi todo, resulta excelente con licuado de almendras; para los que prefieran preparar la leche de almendras en casa damos la receta completa (ver "Menta y almendras dulces").

Muchas tisanas combinan bien con jugos de frutas. Se pueden ver ejemplos a menudo en la revista "Cocina vegetariana", como por ejemplo ésta que nos han facilitado, de hierba luisa con uva:

¿Cuánto hay que beber al día?

Es una pregunta que muchas personas se hacen. Recordemos que el riñón es un órgano eficacísimo que filtra diariamente 180 litros de sangre, purificándola de las sustancias de desecho que produce nuestro propio metabolismo, o bien que han ingresado en él, como muchos fármacos, o hasta las sustancias directamente tóxicas, como la nicotina. Para que este sistema de limpieza pueda operar con eficacia, precisa que el volumen de líquido que fluye a través de él sea lo suficientemente importante como para arrastrar los "residuos". Por eso, si hay deshidratación, los riñones "se estresan".

Muchas personas acaban con estados de deshidratación porque se olvidan de beber o porque lo que beben carga aún más a los riñones, como por ejemplo la cafeína y las bebidas que la contienen, o los batidos a base de leche (sobre todo si la dieta es ya de por sí rica en proteínas). Por eso tomar una tisana refrescante es una excelente idea, por su origen (la madre naturaleza), su sencillez y por su excelente sabor.

¡Mil posibilidades!

Con la práctica verás las plantas que te gustan más, a ti y a tus invitados. Hay miles de recetas con plantas y siempre habrá lugar para una más, que hayas experimentado por ti mismo, o variando alguna de las fórmulas o recetas, o bien creándola de nuevo. Recuerda, por ejemplo, que el conocido sabor del jugo de manzana con zanahoria (mixto a partes iguales) aún puede mejorar añadiéndole al licuar la zanahoria una rodajita de jengibre, pero también al final, con unas hojitas de menta o con un poco de cardamomo, al gusto.

ANGÉLICA EXÓTICA

20 g. de angélica
10 hojas de melisa fresca
1 canela en rama
1 pizca de raspaduras de nuez moscada
1 clavo de olor
la corteza de medio limón bio (o muy bien lavada)
1 litro de agua

Una vez hierva el agua, sumerge todos los ingredientes, excepto el toronjil, bien cortados en trocitos muy finos. Continúa la ebullición durante unos cinco minutos. Apaga el fuego y añádele las hojas de toronjil y un poco de miel. Tapa el recipiente y déjalo en reposo durante media hora. Filtra la decocción con una gasa e introdúcela en la nevera. Si lo deseas puedes añadir unas gotas de zumo de limón por encima antes de servirla.

Tanto la raíz como los frutos de la angélica han sido usados tradicionalmente para elaborar licores de hierbas, similares al chartreuse. Dichas fórmulas caseras solían contener manzanilla, cilantro, raíz y frutos de angélica, hisopo, menta, melisa, anís en grano, canela en rama y clavo, más el azúcar y el alcohol correspondiente. Esta mezcla popular es sumamente aromática y no tiene por qué ser preparada solamente en forma de licor. Tú mismo puedes experimentar con esa serie de plantas aromáticas, con virtudes tónicas, digestivas y carminativas.

INFUSIÓN DE SALVIA CON MANDARINA

2 ó 3 hojas de salvia
2 ó 3 gajos de mandarina
1 taza de agua

Elabora la infusión de salvia, introduciendo las hojas de esta planta en el agua recién hervida, y dejándola en reposo durante unos minutos. Cuélala y, a continuación, introdúcele los gajos de mandarina, y pásalo todo por la batidora. Finalmente añádele un poquito de miel o azúcar integral o panela, al gusto.

TISANA "ROSA ROSAE"

20 g de manzanilla dulce
20 g de anís estrellado
230 g de cola de caballo
10 g de menta piperita

Mezclamos todo, excepto el anís, y utilizaremos una cucharada de la mezcla por taza. En una tetera con agua hirviendo ponemos el anís estrellado, dejándolo hervir unos segundos. Luego añadiremos las demás plantas, apagaremos el fuego y dejaremos reposar durante un minuto. Esrta dulce y armoniosa mezcla de plantas medicinales reequilibra órganos vitales delorganismo como el estómago, hígado, riñones, intestinos... Recomendable también para los niños; su agradabale sabor les convertirá en unos amantes de las tisanas.

Anís estrellado (*Illicium verum*)

INFUSIÓN DE DIENTE DE LEÓN

10 g de raíz de diente de león
10 g de hojas de borraja
½ l de agua

Vierte los ingredientes en el medio litro de agua recién hervida, tapa y deja reposar cinco minutos. Filtra y endulza. Tomar una taza al día, preferiblemente por las mañanas.

TISANA DE ZARZAPARRILLA

1 y ½ cucharadita de raíz de zarzaparrilla
½ cucharadita de cola de caballo
½ cucharadita de raíz de regaliz
¼ de litro de agua

Se vierte una cucharadita de la mezcla por taza y se deja reposar unos 6-8 minutos. Colar y endulzar con un poco de miel o de azúcar integral. Puede tomarse una tacita por la mañana y otra después de comer.

INFUSIÓN DE AVELLANO

15 g de hojas de avellano
1 cucharadita de bayas de enebro
½ l de agua

Hierve el agua, apaga el fuego y sumerge las hojas de avellano y las bayas de enebro. Tapa el recipiente y deja reposar durante unos minutos. Colar y endulzar.

Diente de león (*Taraxacum officinale*)

Tisanas cada día, salud toda la semana

- **Lunes:** diente de león
- **Martes:** ortiga
- **Miércoles:** menta
- **Jueves:** tila
- **Viernes:** toronjil
- **Sábado:** achicoria
- **Domingo:** espino albar

Tisanas para los resfriados

Ante un simple resfriado basta hacer unos días de reposo relativo, facilitar al organismo que recurra a sus caminos naturales para solucionarlo, abrigarnos en la cama, tomar alguna sauna, aplicar envolturas de hidroterapia, etc., y tomar las maravillosas, gustosas y aromáticas tisanas para los resfriados.

INFUSIÓN DE TUSÍLAGO

Esta sencilla fórmula es muy eficaz contra la tos, tanto si se trata de tos seca como productiva, ya que la pulmonaria contiene un principio activo que fluidifica las secreciones bronquiales.

Esta planta también es sudorífica y astringente, por lo que resulta beneficiosa en caso de diarrea.

1 cucharadita de flores de tusílago
1 cucharadita de hojas de pulmonaria
1 taza de agua

Hierve el agua y, sin apagar el fuego, añádele el tusílago y la pulmonaria. Deja que hierva durante unos segundos, apaga el fuego y déjalo reposar durante seis o siete minutos.

A continuación cuela la tisana con un lienzo bien tupido, para que no pasen por él los pequeños pelillos de los frutos del tusílago, que pueden causar irritaciones en las gargantas más delicadas.

TINTURA DE DROSERA

50 g de la planta entera, recién recolectada
200 ml de alcohol de 90 º

Introduce la planta en un recipiente oscuro con el alcohol, y remueve la botella dos veces al día. Pasados diez días filtra el contenido; de esta manera habrás obtenido la tintura de drosera. Y con la tintura podrás preparar el jarabe, mezclando 50 g. de ella con medio litro de jarabe. Recordemos que el jarabe es la bebida que se hace cociendo azúcar (preferiblemente moreno) en agua hasta que se espesa, al cual le podemos añadir zumos refrescantes o sustancias medicinales. Los niños pueden tomar de tres a seis cucharaditas de este jarabe tal cual, o bien usarlo para endulzar otra tisana para el resfriado. Si lo precisas con cierta premura, también puedes adquirir jarabe de drosera en tiendas de dietética.

Tisanas digestivas

No es fácil digerir una comida copiosa o una cena si además nos asaltan las preocupaciones o después de una agotadora jornada laboral. Y cuando el sistema digestivo de una persona está sobrecargado, no tardan en aparecer otros síntomas: diarrea o estreñimiento, falta de apetito, poca concentración e incluso insomnio. En este terreno las tisanas de plantas medicinales barren por goleada a los productos de farmacia.

Podemos ayudar a nuestro tracto digestivo a ejercer mejor su función si adoptamos la costumbre de beber una tisana digestiva después de las comidas.

INFUSIÓN DE POLEO

1 cucharadita de poleo
1 cucharadita de manzanilla
1 pizca de orégano
1 pizca de mejorana
1 pizca de semillas de comino
1 taza de agua

Sigue el procedimiento para elaborar una infusión con estos ingredientes y déjala reposar tres minutos, tras los cuales la colarás y endulzarás. Hay quien dice que esta infusión obra milagros contra el dolor de barriga y el meteorismo (acúmulo de gases en el tracto digestivo). Si se le añade una hoja (no más) de ruda puede también aliviar la dismenorrea (menstruación dolorosa).

INFUSIÓN DE CLAVO DE OLOR

2 clavos de olor
1 corteza de naranja
1 taza de agua

Introduce los ingredientes en un recipiente con agua recién hervida. Tápalo y déjalo reposar durante cinco o seis minutos. Esta excelente tisana aromática suele tomarse después de las comidas, y puedes utilizar la corteza de un limón si la prefieres a la de naranja.

Tisanas para las afecciones biliares y hepáticas

Mima tu hígado de forma natural a base de efectivas tisanas reconfortantes.

INFUSIÓN DE ASPÉRULA OLOROSA

1 cucharada sopera de aspérula olorosa
1 cucharada sopera de romero
1 cucharada de cola de caballo
5 hojas de menta
1 cucharadita de raíz de regaliz
1 taza de agua

Corta la raíz de regaliz en pequeños trocitos y mézclalos con los demás ingredientes. Calienta el agua hasta que hierva y vierte en ella una cucharadita de la mezcla. Apaga el fuego, tapa el recipiente, y déjalo en reposo durante unos cinco o diez minutos. Filtra la infusión cuidadosamente y edulcórala al gusto. Puedes tomar una taza después de las principales comidas.

Aspérula olorosa (*Asperula odorata*)

Clavo de olor (*Eugenia caryophyllus*)

Tisanas depurativas

Por depuración física se entiende aquel proceso por el cual el organismo se desembaraza de sustancias nocivas o inútiles. Alíate con las tisanas para eliminar un exceso de grasa del cuerpo, un exceso de colesterol o de ácido úrico de la sangre...

INFUSIÓN DE BERRO

20 g. de berro
5 g. de perifollo
5 g. de hojas de borraja
1 l de agua

Cuando hierva el agua, apaga el fuego y sumerge en ella las plantas indicadas. Tapa el recipiente y deja reposar la infusión hasta que el agua esté a temperatura ambiente. Filtra y endulza. Puedes tomar dos o tres tacita al día durante una semana.

Berro
(*Nasturtium officinale*)

INFUSIÓN DE REINA DE LOS PRADOS

1 cucharadita de reina de los prados
1 par de hojas de lechuga
1 taza de agua

Añade al agua hirviendo las plantas indicadas, tapa el recipiente y deja reposar la infusión hasta que el agua esté tibia. Cuélala, edulcórala al gusto, a ser posible con miel de tilo, que ayuda a conciliar el sueño, y toma una taza por la noche antes de acostarte.

Reina de los prados
(*Filipendula ulmaria*)

Desde la cola de caballo hasta la cabellera de maíz, el grupo de plantas diuréticas es uno de los más abundantes.

Tisanas diuréticas

La naturaleza nos ofrece un gran número de plantas diuréticas. Desde la cola de caballo hasta la cabellera del maíz, el grupo de plantas diuréticas es uno de los más abundantes, junto con el de las plantas astringentes o el de las vulnerarias y emolientes.

INFUSIÓN DE GATUÑA

1 cucharada sopera de raíz de gatuña (*Ononis spinosa*)
1 taza de agua

Pon el agua al fuego y cuando hierva échale la raíz de gatuña. Tápala y déjala en reposo durante cinco minutos. Puedes añadirle unas hojas de menta, de hierba luisa, alguna semilla de anís o de hinojo, para aromatizarla. Es mejor beberla fría, pero en todo caso no se ha de volver a calentar, pues podría perder parte de sus principios activos.

Abedul
(*Betula pendula*)

INFUSIÓN DE ABEDUL

2 cucharadas de hojas de abedul
1 cucharadita de cola de caballo
1 cucharadita de hojas de toronjil
1 taza de agua

Pon a calentar el agua, y cuando esté hirviendo echa los ingredientes, apaga el fuego y tapa el recipiente. Déjalo reposar tres minutos; a continuación cuélalo y edulcóralo al gusto. Puedes tomar una taza por la mañana, al levantarte y otra después de comer.

Tisanas laxantes

Muchos son los factores que actúan sobre la función intestinal de una persona, entre las cuales encontramos la dieta, el ejercicio físico, el consumo de fármacos y la tensión nerviosa. La mayoría de casos de estreñimiento desaparecerían por sí solos si se efectuaran unos sencillos cambios en el estilo de vida: beber más agua, ingerir más fibra, hacer más ejercicio y evitar los fármacos que producen estreñimiento (entre los más frecuentes encontramos algunos analgésicos, como la codeína, o ciertos antidepresivos, como los del grupo de los tricíclicos).

Lino (*Linum usitatissimum*)

MACERACIÓN DE SEMILLAS DE LINO

1 cucharadita de semillas de lino

1 taza de agua

Pon las semillas de lino molidas en el agua y déjalas en maceración durante unas ocho horas. Puedes tomar una cucharadita de esas semillas media hora antes del desayuno y otra antes de acostarte. El aceite de lino es interesante para todas aquellas personas con exceso de colesterol o que padecen trastornos circulatorios; es rico en ácidos grasos insaturados y ácidos grasos esenciales que protegen contra la fragilidad capilar.

INFUSIÓN DE ENDRINO

1 cucharada sopera de flores de endrino

1 taza de agua

La tisana de flores de endrino (*Prunus spinosa*) se prepara echando dichas flores en el agua recién hervida, y dejándolas en infusión durante tres minutos con el recipiente bien tapado. Es un laxante muy suave. Puedes tomar una taza por la mañana, nada más levantarte, y más durante el día si no fuera suficiente. Esta infusión es ideal para aquellas personas en quienes los laxantes habituales ejercen demasiado efecto o son potentes en exceso.

Tisanas relajantes

Disponemos de un buen número de plantas medicinales capaces de relajar nuestra tensión nerviosa.

Raíz de valeriana (*Valeriana officinalis*)

INFUSIÓN DE VALERIANA

10 g de raíz de valeriana

20 g de flores de lúpulo

10 g de flores de hibisco

5 hojas de menta

1 taza de agua

Para aprovechar al máximo los principios activos de estas plantas, macéralas durante 8 horas y luego calienta ligeramente la mezcla antes de colarla. Los efectos relajantes de esta tisana son excelentes, sobre todo para los ancianos.

Hojas y flores de tilo

INFUSIÓN DE TILA

1 cucharadita de flores de tilo (*Ulex europeus*)

1 taza de agua

Sumerge en el agua hirviendo las flores de tilo. Apaga el fuego, tapa el pote y deja reposar la infusión durante dos o tres minutos. Fíltrala y edulcórala con miel, preferentemente de tilo, y tómate una taza caliente antes de acostarte. La infusión de flores de tilo también disminuye aminora considerablemente la acidez del estómago; por lo tanto se recomienda tomar una tacita después de las comidas en los casos de hiperacidez gástrica.

DECOCCIÓN DE SALVIA

4 hojas de salvia

1 taza de leche (o licuado vegetal)

Calienta la leche en un pote de acero inoxidable o bien esmaltado, y cuando hierva añádele las hojas de salvia. Déjalo hervir durante unos segundos, apaga el fuego, y tápalo dejándolo en reposo durante diez minutos. Filtra la decocción y edulcórala con un poco de miel. Puedes tomar una taza caliente, pero no hirviendo, de esta tisana, por la noche antes de acostarte.

Alíate con las tisanas para eliminar un exceso de grasa del cuerpo, un exceso de colesterol o de ácido úrico de la sangre.

Tisanas para la hipertensión arterial

Las tisanas de plantas medicinales te pueden ayudar a disminuir la tensión arterial. Puedes intentarlo con toda tranquilidad, pero es muy importante que vayas controlando tu tensión y que si con el paso de los días no consigues recuperar las cifras correspondientes a tu edad, acudas al médico.

INFUSIÓN DE ESPINO ALBAR

1 cucharadita de flores de espino albar
1 taza de agua

Cuando hierva el agua apaga el fuego y añádele las flores de espino albar, dejando reposar la infusión durante unos cuatro o cinco minutos. A continuación cuélala, y tómala a ser posible sin endulzar. Puedes tomar de una a tres tazas al día.

Las flores de espino albar son consideradas como un excelente tónico del corazón y del aparato circulatorio. Tradicionalmente se les reconoce propiedades normalizadoras de la tensión arterial. Es decir, capaces de disminuir la tensión de los pacientes que la tienen elevada, y de aumentarla en aquellos casos de tensión baja. Esta medicación conviene prolongarla durante mucho tiempo y no ofrece peligro alguno.

Espino albar
(Crataegus oxicantha)

Tisanas para el dolor articular

El proceso de envejecimiento de nuestras articulaciones, tan frecuente hoy en día, también es, en gran medida, fruto de haber llevado una vida en la que se han respetado poco los principios básicos de la naturaleza. Además de la dieta y el consumo de sustancias tóxicas (tabaco, café, alcohol), en este caso es especialmente importante la falta de ejercicio. Ayuda a tus articulaciones a base de plantas medicinales, sabiendo que ninguna de ellas actúa en 24 horas, sino que debes ser tenaz y seguir tratamiento por lo menos durante un par de semanas.

INFUSIÓN DE RODODENDRO

8 g. de hojas de rododendro (*Rhododendron*)
1 l de agua

Sumerge en el agua hirviendo las hojas de rododendro, apaga el fuego y tapa el recipiente, dejándolo unos tres minutos en reposo. Filtra la infusión cuidadosamente y edulcórala al gusto. Puedes tomar tres tazas de esta infusión al día.

Tu salud y bienestar al día con la Medicina natural

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA • ECOLOGÍA
NATURISMO • PSICOLOGÍA HUMANISTA

Un nuevo estilo de vida con los pioneros en alimentación, salud y vida natural

Connecor
REVISTAS, S.L.

La hora del té... verde

Las múltiples propiedades saludables que se le atribuye al té verde frente al resto residen en su particular proceso de fabricación.

El té verde se consume sobre todo en los países asiáticos (China, Japón e India). En estos países, el té significa bienestar, armonía, serenidad y se convierte en un ritual.

El té verde procede de la misma planta que el té negro (*Camellia sinensis*), y se obtiene secando las hojas por acción del vapor (sistema japonés) o por el calentamiento (sistema chino). Estos procesos casi no alteran su composición química. Las hojas del té verde no se dejan fermentar después de cosechado y antes del proceso de secado, para que retenga los ingredientes activos de la planta (polifenoles). Estos principios tienen una gran capacidad antioxidante, siendo muy valorados en la prevención del cáncer (contiene, por ejemplo, galato de epigalocatequina, un potente anticancerígeno). Entre sus componentes destaca el flúor, por lo que son constatables sus beneficios sobre la placa dental. Además de flúor, también aparecen calcio, potasio y magnesio. Y entre sus componentes vitamínicos, vitaminas del grupo B (con un importante papel en el funcionamiento del sistema nervioso) y provitamina A.

Tipos de té verde

Existen numerosas variedades de té verde, todas ellas muy populares en China y Japón. Las más conocidas son:

- **Matcha:** De color verde intenso, llega en polvo a las tiendas y su poder refrescante es muy apreciado por los japoneses, que lo sirven espumoso en la ceremonia del té.
- **Pi Lo Chun:** Tiene un curioso aroma a las frutas de los árboles frutales que crecen a su alrededor. Las pequeñas espirales de sus hojas enrolladas a mano le otorgan el nombre, que significa caracol verde.
- **Gunpowdwer:** Se hierve con menta y azúcar y es popular en Marruecos, donde se enrolla en bolitas, que se abren con el agua caliente. Es agridulce y más fuerte.
- **Lung Ching:** Es una variedad muy famosa y significa Pozo del Dragón. Dulce y dorado, es una bebida habitual para los monjes, que lo llevan utilizando durante cientos de años para aclarar la mente y calmar los nervios.
- **Bancha:** Se extrae del tallo de la planta (bancha) y sabe ligeramente a heno.
- **Sencha:** Es muy popular en Japón, tiene color amarillo y sabe a verduras.
- **Gyokuro:** Su sabor a hierba cortada lo ha hecho muy popular en Japón.

CÓMO PREPARARLO

Las catequinas del té verde son solubles en agua, y el grado de extracción de éstas depende del tiempo de contacto de las hojas en agua. Por eso, para aprovechar al máximo las propiedades de cualquier té se puede hacer una infusión larga, de cinco minutos o hasta diez. Con ello se consigue un té menos aromático y más áspero, justo lo contrario de lo que se plantea quien degusta y saborea el té, pero no siempre salud y gastronomía van unidas.

El agua mineral suele ser la más indicada. Con agua clorada no sale un buen té; ésta debe hervir 2 o 3 minutos para eliminarse el cloro. El agua blanda es preferible a la dura, pues el calcio "espesa" el ácido tánico contenido en el té.

El té verde no se ha de preparar con agua hirviendo, ya que saldría demasiado amargo. Por tanto, debe verterse en la tetera con las hojas justo antes de empezar a hervir, o en caso de que haya llegado al

El té verde tiene una gran capacidad antioxidante, siendo muy valorado en la prevención del cáncer.

punto de ebullición, se ha de dejar enfriar un instante antes de verterla en la tetera.

Una buena tetera ha de tener la pátina que le da un empleo frecuente, pues mejora el sabor. La tetera ha de estar reservada sólo para el té. No es preciso lavarla, basta aclararla, ya que el jabón o el detergente disolverían la pátina y posiblemente estropearían el siguiente té. La tetera se calienta con un poco de agua hirviendo, que se hace girar en su interior, se tira y se deja secar antes de verter en ella el agua para la infusión. Entonces se introduce una cucharadita de té rasa (2 gramos) por taza, se vierte el agua caliente y se tapa la tetera. Los coladores de té dejan de ser buenos cuando se les cierran los orificios, ya que impiden que el aroma se expanda.

Va bien para...

- Regular los niveles de colesterol. Ayudando al cuerpo a absorber menos grasa y excretar más.
- Eliminar líquidos gracias a su importante efecto diurético.
- Proteger al organismo frente a la acción nociva de las sustancias oxidantes y los radicales libres, que debilitan al sistema de defensas natural del cuerpo y aceleran el proceso de envejecimiento.
- Evitar la formación de coágulos en la sangre, ya que inhibe una sustancia liberada por las plaquetas, el tromboxano, que provoca que las plaquetas se unan formando bloques (trombos).
- Prevenir la formación de caries, debido a su contenido de fluoruro.

Pero no todo son ventajas.
El té contiene una sustancia que impide el aprovechamiento orgánico de la vitamina B1. Por ello, los grandes bebedores de té pueden llegar a padecer deficiencia de esta importante vitamina para el sistema nervioso.
Por otra parte, el té verde tiene el inconveniente de dificultar la absorción de hierro presente en los alimentos, por lo que su consumo no estaría indicado en caso de estar atravesando un proceso anémico. Además de la teofilina, excitante que en este caso aparece en menor cantidad.

Para días calurosos

Las sustancias tánicas que contiene el té tienen una extraordinaria capacidad para saciar la sed. Incluso en los días calurosos, un té caliente es una bebida que estando fría se conserva; millones de chinos, indios y japoneses lo saben. Se puede disfrutar del té frío poniendo cubitos de hielo en el té caliente y entonces se desarrollan nuevos aromas. Es posible beber el té a la temperatura que se desee, pero helado puede perjudicar los riñones y la vejiga. El té helado debería mantenerse un tiempo en la boca y calentarlo antes de ingerirlo.

El té helado se prepara como el té normal, es decir, caliente. Pero para ello se debería poner doble cantidad de hojas. Se puede verter el té, después de que haya reposado unos 5 minutos, directamente sobre los cubitos de hielo, que lo diluirán.

Una variante es el té con zumo de limón o de otras frutas. El té con zumo de manzana, granada, uva o piña, por ejemplo, es muy sabroso.

Para aprovechar al máximo las propiedades salutíferas del té lo mejor sería hacer una infusión larga, de cinco o diez minutos.

Las hojas de té verde se han de dejar reposar en agua entre 1 y 3 minutos como mínimo para que se desplieguen los aromas, pero pueden dejarse en infusión, como decimos, unos 5 minutos.

El azúcar candi aumenta algo el aroma, y en cambio la miel lo desvirtúa. Hay quien le añade limón; en este caso es mejor no añadir la "nube" de leche. Los ingleses por norma ponen terrones de azúcar primero y luego la leche en la taza, y a continuación vierten el té. Pero un buen té se basta por sí solo. Además se ha comprobado que al añadir leche a un té verde éste pierde sus virtudes salutíferas.Puede sustituirse por «leche» de arroz o soja.

CÓMO CONSERVARLO

El té atrae fuertemente la humedad. Por eso debe conservarse cuidadosamente en un lugar fresco, y los recipientes han de estar herméticamente cerrados.

El té verde se puede conseguir en supermercados, tiendas especializadas en productos naturales y otros establecimientos y ahora también en internet, directamente de compañías que lo producen en China y Japón.

¡DALE MÁS SABOR!

Una vez preparado el té puedes condimentarlo con cardamomo, anís, clavo, canela (y, opcionalmente, azúcar integral). Un detalle: el cardamomo huele mejor recién molido (en un molino de pimienta). Si se emplea canela en rama, con ella se puede remover el té, que queda tan lleno de aromas exóticos que es mejor no comer nada con él, pues su poderoso aroma enmascara todo lo que hay a su alrededor.

Rooibos. Una taza de chai sin cafeina

Esta bebida se puede preparar con rooibos (el té "sin" que procede de Sudáfrica) o bien con té verde, que contiene muy poca cafeína. Los preparados sin cafeína, como el té mu, son extraordinarios, pero no combinan tan bien con esta receta. El "Chai sin cafeína" posee un cuerpo y sabor totalmente diferente al del té negro, y después de beberlo permanece un agradable sabor a jazmín durante más de una hora. Esta versión especiada es una bebida rica a la que también podemos añadir leche (o licuado vegetal) y miel. Ingredientes para 5 vasos:

2 ramitas de canela
3 piezas de jengibre
1 y 1/2 cucharadita de cardamomo
1 cucharadita de granos de pimienta negra
1 cucharadita de anís estrellado
1 cucharadita de clavo de olor
2 cucharadas de rooibos, 5 tazas de agua hirviendo.

Tritura y mezcla las especias, añade el rooibos y mézclalo todo homogéneamente. Calienta el agua en un recipiente. Pon el rooibos y el resto de las especias en un cazo y añade el agua hirviendo. Cuélalo en la tetera y cúbrela con una toalla o un cubreteteras y espera unos 10 minutos aproximadamente. Coloca el té en tazas, añadiendo leche caliente y endulzándolo al gusto.

CHAI ESTIMULANTE

3 rodajas de jengibre
6 clavos de olor
1/2 cucharadita de semillas de coriandro
1 ramita de canela
3 granos de pimienta negra
1/4 cucharadita de semillas de anís
2 cucharadas y media de hojas de té negro
3 tazas de agua caliente
6 a 8 cucharadas de leche
2 cucharadas de miel

Calienta todos los ingredientes en una sartén tapada durante 5 minutos, sin que se lleguen a tostar. Pon a calentar el agua y, cuando hierva, échala en un recipiente junto con los ingredientes; al cabo de un par de minutos cuela el chai en una tetera antes de servir. Cúbre la tetera con una toalla o un cubreteteras para mantener el chai caliente.

TÉ ROJO, ACTIVA TUS DEFENSAS

Conocido como "el té de los emperadores", resulta un excelente y delicioso aliado para nuestra salud. El té rojo o pu-erh adquiere sus características después de un proceso específico de maduración. Éstas son algunas de sus propiedades:

- Es desintoxicante y ayuda al correcto funcionamiento del hígado.
- Refuerza el sistema inmunológico previniendo infecciones.
- Ayuda a la digestión de alimentos altos en grasas y, en general, a reducir el peso superfluo.
- Reduce los niveles de colesterol en la sangre.
- Beneficia y activa el metabolismo, sobre todo hepático.
- Desintoxica y depura.

ADELGAZA GANANDO ENERGÍA Y SALUD CON EL TÉ PU-ERH

La medicina tradicional china considera el té Pu-Erh como un remedio para gozar de buena salud y para adelgazar. Se trata de un té que ayuda a perder peso sin esfuerzo, tiene un sabor muy agradable y reduce el nivel de colesterol.

En China se cuenta la leyenda del monje budista Brahmin, que una vez, mientras estaba meditando, se durmió. Al despertar se cortó los párpados para que no le volviera a suceder. Aquellos párpados cortados cayeron al suelo y de ellos brotó una planta muy especial: el primer arbusto de té, que desde entonces es el símbolo de la eterna vigilancia.

La fuerza curativa del té está profundamente arraigada en la antigua sabiduría de la medicina tradicional china y es una de sus cincuenta plantas medicinales básicas. En uso externo se utiliza contra las quemaduras, conjuntivitis y contusiones, así como en caso de diarrea, cansancio, resaca, dolor de cabeza, malaria e incluso epilepsia.

PU-EHR, EL TÉ DE LOS EMPERADORES

En China, el país que "inventó" el té, el más selecto es el Pu-Erh y antiguamente estaba reservado a la alta nobleza. Este té es originario de la provincia de Yunnan, en el Sudeste –conocida como la "región de la eterna primavera"–. Los chinos cuentan que su proceso de fabricación se descubrió casualmente al tratar alargar la conservación del té verde. Lo

sometieron a una fermentación especial que lo hacía más resistente, y este proceso le añadió nuevas propiedades curativas.

Desde entonces se considera el Pu-Erh como el té de la salud: actúa sobre las energías que regulan las funciones del cuerpo y los experimentos científicos más recientes indican que debido a su fermentación es un té muy bajo en ácidos tánicos, lo que significa que las personas con estómago delicado lo pueden beber sin problemas.

¿UN DEVORADOR DE GRASAS?

En China, el té Pu-Erh se bebe tradicionalmente para reducir grasas y el nivel de colesterol, y se sabe también que contribuye a reforzar el hígado y el bazo. No es exagerado contar con el té pu-ehr para combatir el exceso de peso, sobre todo si se acompaña de un poco de ejercicio y de una alimentación equilibrada, preferiblemente rica en cereales integrales (la dieta *qi*).

El auténtico te rojo pu-erh contiene muy poca teína gracias a su proceso de fermentación; contiene muchísima menos cafeína que una taza de café y que cualquier otro té.

¿CÓMO PREPARARLO?

Añade una cucharadita de té rojo a una taza de agua hirviendo o muy caliente, dejándolo reposar durante un tiempo, según se quiera más o menos intenso. Entre 2 y 5 minutos serán suficientes.

TÉ OOLONG, PARA LUCIR SILUETA

Se trata de un té semi-fermentado cuyo contenido en taninos es incluso superior al del té verde. Tiene innumerables propiedades:

- Ayuda a prevenir problemas cardíacos, digestivos y ayuda a disminuir los niveles de colesterol.
- Es rico en antioxidantes.
- Es rico en vitaminas y minerales.
- Tiene alrededor de la mitad de cafeína que el té negro, y aproximadamente el doble que una taza de té verde.
- Es rico en polifenoles. Ayuda a prevenir el cáncer y mantiene el corazón en forma.
- Es un buen complemento en una dieta equilibrada y en la prevención de la obesidad.

Dos sabrosas recetas

TÉ OOLONG CON JENGIBRE

Mezcla un puñado o bolsita de té oolong con agua y un par de piezas de jengibre pequeñas y ligeramente aplastadas. Las piezas de jengibre deberás aplastarlas con un cuchillo para que se hagan pequeñas. Lleva a ebullición y listo. Para darle un sabor dulce agrega un poco de miel.

TÉ OOLONG CON LIMÓN

Hierve el té oolong con unas cuantas rodajas de limón. Mientras, exprime la mitad de un limón y añade el jugo al agua. Espera 5 minutos y listo.

Ahora en tus manos...

integral

Actualizado cada semana

Nuevos contenidos
en la web:
www.larevistaintegral.net

Connecor
REVISTAS, S.L.

La ceremonia del té

Armonía, respeto, pureza y tranquilidad. Son los cuatro principios básicos de la ceremonia japonesa del té o *chanoyu*. Un ritual de preparación y toma del té verde único en el mundo.

La ceremonia del té es una ceremonia japonesa en la que cada detalle se cuida al máximo a fin de crear un ambiente único cargado de misticismo. Cada paso se hace con la máxima conciencia. No existen las prisas, ni el después, ni las preocupaciones... sólo el ahora. La paz, la armonía, la cortesía y la belleza están en cada detalle de la ceremonia.

¿QUÉ SE NECESITA?

- *Mizusashi* o jarra de agua fresca para poner en la tetera.
- Recipiente para el té: de cerámica si es para el *koicha* (té ligero) y de laca si es para *usucha* (té espeso).
- Cucharilla para el té.
- Paño de hilo para limpiar el tazón.
- Batidor de té, hecho de bambú.
- Tazón donde se bate y se toma el té *matcha* (en polvo).
- Cucharón de bambú para verter el agua fresca o caliente (el cucharón se deposita o descansa sobre un parador que también es de bambú).
- *Kensui* o recipiente de cerámica para el agua utilizada en calentar y aclarar el tazón.
- *Kama* o tetera de hierro, para hervir el agua.
- Cubo con carbón para encender el fuego donde hervirá el agua de la tetera.
- *Haiire* o recipiente con cenizas húmedas que avivan el fuego del carbón.

PASOS A SEGUIR

La ceremonia del té completa puede durar unas cuatro horas e incluye una comida ligera (*chakaiseki*), un té ligero (*usucha*) y un té espeso (*koicha*).

El espacio debe ser lo más simple posible ya que la decoración no debe de dispersar la atención del invitado.

Un pergamino colgado o una flor es la decoración más habitual. Ese pequeño detalle debe de transmitir simplicidad y belleza.

Los invitados primero esperan en una salita y luego lavan sus manos y boca para purificarse. Entran en la habitación por una puerta baja que les recuerda que todos son iguales y se arrodillan en el tatami. Normalmente, se contempla una caligrafía o un pergamino. Tras el saludo, el anfitrión enciende el fuego y les obsequia con una sencilla y ligera comida.

Tras la comida, el primer té que tomarán, *koicha*, es suave y espeso. Todos beberán del mismo tazón simbolizando la unidad del grupo. Cada uno de los movimientos se realiza en silencio y con la máxima concentración. Ahora el anfitrión aviva el fuego, sirve dulces secos y prepara otro té, *usucha*, que será más ligero y un poco espumoso. El ambiente se va volviendo más distendido.

Cómo hay que beber el té

Si tenemos la oportunidad de asistir a una ceremonia del té, hay que tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Tomaremos la taza con la mano izquierda y la estabilizaremos con la derecha.
- Giraremos la taza para que la parte delantera (tiene una marca o una pequeña decoración) quede lejos de donde vamos a beber.
- Beberemos el té y limpiaremos con los dedos por donde hemos bebido.
- Giraremos de nuevo la taza para que ahora la parte delantera quede frente a nosotros y la depositaremos en el suelo o tatami.
- Levantaremos de nuevo la taza (nuestros codos deben de estar tocando las rodillas) para admirarla y disfrutar de su belleza.

La paz, la armonía, la cortesía y la belleza están en cada detalle de la ceremonia. Cada paso se hace con la máxima conciencia.

El médico más natural

Refuerzan el corazón, mejoran el funcionamiento del estómago o el hígado, nos ayudan a superar molestos resfriados... Aquí tienes algunas plantas medicinales que mimarán tu salud.

De todo corazón

Hay plantas medicinales que son excelentes aliadas para el sistema cardíaco en general. Ya sea por su condición de vasodilatadoras, por su capacidad para tonificar y favorecer la circulación o por su beneficio sobre el cansancio cardiaco, pueden ser la mejor alternativa natural para mantener un corazón fuerte y en buen estado. Por no hablar de las que ayudan a eliminar el colesterol nocivo.

Espino albar, el tonificante «todo terreno»

El espino albar (*Crataegus monogyna*) es un arbusto que se diferencia con facilidad, porque su género es el único en la Península que tiene pinchos, hojas lobuladas, flores blancas y frutos rojos. El espino es muy abundante y lo podemos encontrar en toda la Península, sobre todo en la zona norte.

¿CÓMO ACTÚA?

La más interesante y reconocida virtud del espino blanco es su capacidad tónico-cardiaca, es decir, que normaliza las palpitaciones del corazón. Presta su eficaz colaboración en casos de arritmia y otras disfunciones cardiovasculares. También destacan sus propiedades hipotensoras, es decir, reguladoras de la presión sanguínea. Las flores y los frutos son antidiarreicos; los frutos, además, son antiescorbúticos y la corteza es algo febrífuga.

PARA TOMARLA…

El modo más sencillo de usar el espino blanco para los fines descritos es la infusión de las flores, que son preferibles frescas a secas. Se ponen un par de cucharaditas en una taza de agua hirviendo, se tapa y se deja reposar durante 20 minutos; se deben tomar 2 ó 3 tazas al día durante las comidas. Se suele recomendar el uso de las flores, aunque en su ausencia las hojas y los frutos, que sen menos activas, pueden servir.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN F C E U

Digital, sólo bajo control médico

Incluimos aquí esta planta más por su interés botánico que práctico, ya que, debido a su toxicidad, sólo puede emplearse bajo control médico. Con todo, se trata de una planta muy importante en la medicina actual, pues no existe ningún producto químico que pueda reemplazar los glucósidos cardiacos de la *Digitalis purpurea* en el tratamiento del corazón. La intoxicación por exceso de digital se manifiesta precisamente por alteraciones de la frecuencia cardiaca principalmente, lo que puede conducir a la muerte.

¿CÓMO ACTÚA?

Se suele utilizar en afecciones del corazón ya que es cardiotónica, es decir, aumenta la fuerza del latido cardiaco. Por ello se aplica en casos de insuficiencia cardiaca, siendo también útil en algunos casos de alteraciones del ritmo cardiaco. Esta planta no puede ser usada por cualquiera. Sólo un entendido en la materia puede administrarla.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN H C E U

Árnica, estimulante cardiaco

Toda la planta (*Arnica montana*) despide un agradable olor aromático. Se cría en bosques de coníferas de los Pirineos, Cordillera Cantábrica y montañas de Galicia. Las flores desecadas tienen suave y agradable olor, sabor amargo y se ponen negras por la humedad, oliendo entonces a tabaco. Los pastores la fuman en pipa o la aspiran como rapé.

¿CÓMO ACTÚA?

La actividad terapéutica se ha atribuido a la esencia de las flores y del rizoma, y a un principio activo de composición compleja: la arnicina.

Estimula el sistema circulatorio y la vasodilatación, favoreciendo la circulación coronaria y la función cardiaca. Puede aplicarse en el tratamiento de la miocarditis esclerótica y en general para tonificar el corazón. Activa la absorción de los derrames sanguíneos y también estimula el sistema nervioso y respiratorio, es antiséptica y antiespamódica.

Es muy efectiva en lesiones externas e internas por choques, golpes, caídas o picaduras y en los derrames consiguientes/o magulladuras o torceduras, determinando un rápido alivio del dolor y acelerando la curación.

INFUSIÓN DE ÁRNICA

En uso interno se utiliza la infusión de 10 a 15 g. de flores por 150 g. de agua tomada 3 veces al día o en forma de tintura de las flores (30 gotas en un vaso de agua) bebida a sorbos durante el día.

Externamente se usa en forma de tintura preparada mediante la maceración durante 10 días de 20 g de raíces y flores en 100 g de alcohol de 60°. Se filtra y trasvasa el líquido a una botella bien tapada, y en el momento de utilizarla se diluye en medio litro de agua, para evitar las erupciones en la piel que provoca cuando se emplea pura. En el líquido, se embeben trocitos de tela y se aplican sobre contusiones o distorsiones «sin herida».

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN F C I M Y

El árnica estimula el sistema circulatorio y la vasodilatación, favoreciendo la circulación coronaria y la función cardiaca.

Biznaga, vasodilatadora natural

Ya en el antiguo Egipto se usaba esta planta contra diversos estados espasmódicos. En Centroeuropa se emplea desde la Edad Media como diurético. Pero mientras la mayoría de las plantas que citaban los recetarios medievales de herboristería siguen utilizándose en la actualidad, la biznaga cayó en olvido.

¿CÓMO ACTÚA?

Tiene acción antiespasmódica, sobre todo en la musculatura de diversos órganos, como bronquios, intestinos y vías biliares. También es vasodilatadora de los vasos coronarios.

Uno de sus principios activos, la visnadina, tiene una acción antiespasmódica tres veces mayor a la de la papaverina y un efecto de vasodilatación coronaria superior al de la quelina. Actúa también como diurética, carminativa y estimulante.

PARA TOMARLA…

Los frutos pueden ser administrados en forma de infusión o decocción (30 g de frutos para 1 l de agua), de tintura (1 a 5 g) o de extracto (0,5 a 1 g) contra cólicos nefríticos, asma, disnea de esfuerzo y angina de pecho. En uso externo se utiliza en forma de pomada, preparada mediante la maceración al baño maría de 100 g. de frutos con 100 g. de cuerpos grasos. Se emplea en fricciones antirreumáticas.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN U C D E R U

Felices digestiones

Las enfermedades gastrointestinales son las primeras causas de consulta médica en la mayoría de países del mundo desarrollado. Una alimentación deficiente y desequilibrada, un exceso de grasas, preocupaciones o estrés hacen que nuestro sistema digestivo y el resto de nuestro organismo acaben pagando nuestros malos hábitos. Los principios activos de determinadas plantas medicinales pueden resultarnos de mucha ayuda a la hora de mejorar nuestras digestiones y recuperar el ritmo de nuestros intestinos.

Genciana, tónica y protectora

Planta de la familia de las gencianáceas, de a veces más de un metro de altura. Su raíz contiene tres glucósidos: la genciopicrina, muy eficaz en los ataques de paludismo, la genciamarina y la amarogencina (esta última es la sustancia más amarga conocida actualmente). Contiene además una sustancia colorante, la gentisina, ácido genciotánico, pectina y tanino.

¿CÓMO ACTÚA?

La raíz de genciana (*Gentiana lutea*) es un maravilloso tónico amargo, a recordar en caso de atonía del aparato digestivo. Por su amargura, estimula la salivación y es aperitiva. La genciana acrecienta la producción de leucocitos (glóbulos blancos), constituyendo una defensa del organismo y por lo tanto se aconseja tomar la infusión 3 veces al día, en caso de cansancio, debilidad, convalecencia y anemia. Después de largas enfermedades ayuda a recobrar las fuerzas, el apetito y la energía.

GENCIANA, MANZANILLA Y LIMÓN

La infusión, digestiva, se bebe después de las comidas. Para prepararla una buena receta utilizaremos:

15 g de raíz de genciana
40 g de flores de manzanilla
1 corteza de un limón
1 l de agua

Hierve el agua, apaga el fuego y añade la raíz de genciana desmenuzada y los demás ingredientes. Tapa esta infusión y déjala reposar durante media hora. Fíltrala y edulcórala al gusto (ten en cuenta que la raíz de genciana es amarga). Puedes tomar una tacita por la mañana y otra después de comer.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN B R D M P

Manzanilla, contra indigestiones

Todos la hemos visto (*Chamomilla nobilis*) alguna vez y es fácil de reconocer: su tallo es fino y con las flores muy parecidas a las margaritas. Su composición es muy variada, siendo la esencia el principal componente. Otros de sus elementos son algunos glucósidos, ácidos, vitamina C, levulosa, etc.

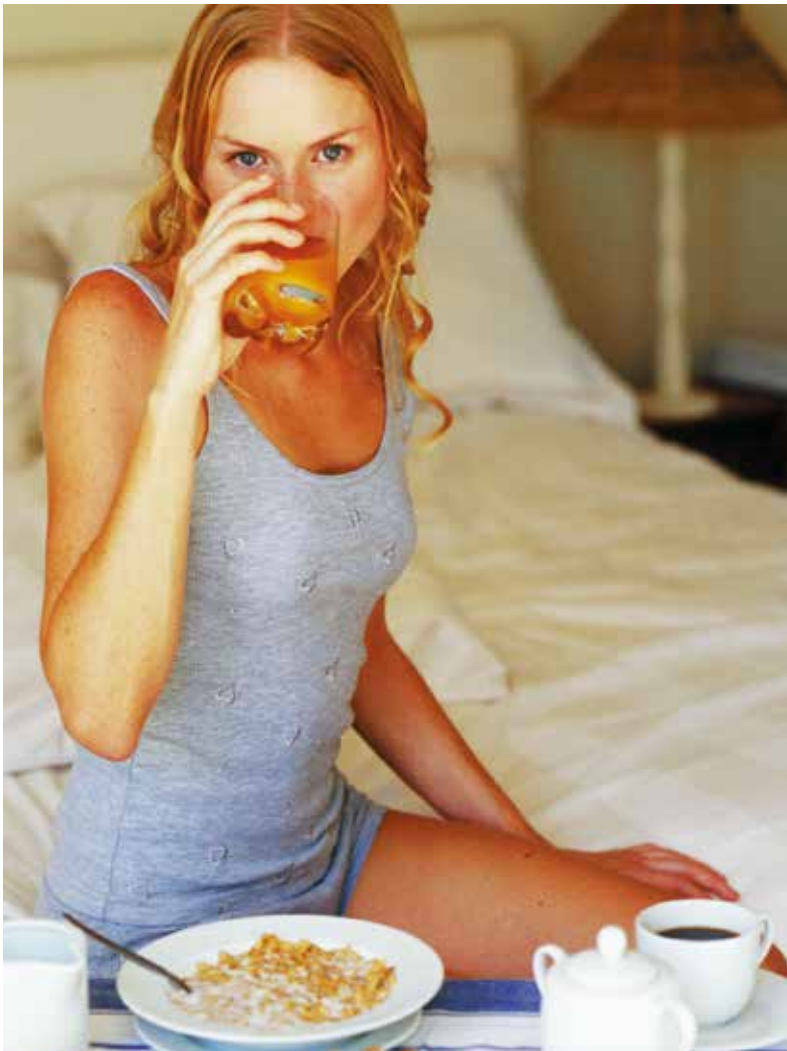
¿CÓMO ACTÚA?

Es digestiva, facilita digestiones pesadas y va bien en casos de indigestión o empacho. Es emenagoga; se emplea en casos de menstruaciones difíciles y dolorosas, así como para regularizar su cantidad y periodicidad. También es antiespasmódica, útil contra espasmos de origen nervioso, digestivo (cólicos del estómago e intestinos), cólicos del uréter y la vejiga, así como para aliviar los dolores menstruales. Y es febrífuga, sobre todo para combatir las fiebres primaverales. En uso tópico, se utiliza para realizar lavados de los ojos.

PARA TOMARLA…

Se toma en infusión en la que entrarán varias cabezuelas de manzanilla (cinco o seis) por cada taza de agua hirviendo.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN F C D E G



La melisa es estomacal, carminativa (facilita la expulsión de gases intestinales), calma las náuseas y es sedante.

Melisa, estomacal y antiespasmódica

Melissa (*Melissa officinalis*) significa abeja en griego, tal es la afición observada desde antiguo que este insecto tiene por el néctar de su blanca florecilla. Sus hojas frescas pueden ser comidas en ensaladas y con todo tipo de verduras, y de este modo facilitan la digestión. También se la conoce como cidronela, hoja de limón o abejera.

¿CÓMO ACTÚA?

Una de las acciones más importantes es la antiespasmódica, basada en la estimulación del organismo. También es estomacal, carminativa (facilita la expulsión de gases intestinales), calma las náuseas y es sedante.

Es útil en estados de excitación nerviosa, ansiedad, palpitaciones, vértigos y en calambres de estómago e intestino cuando tienen origen nervioso.

PARA TOMARLA…

Se recomienda tomarla en forma de infusión (2 o 3 tazas al día) de la planta fresca recién cogida. Una buena fórmula es:

1 cucharadita de melisa, ½ cucharadita de hojas de menta, ½ cucharadita de poleo, 1 taza de agua

Deja hervir el agua, apaga el fuego y añádele inmediatamente los ingredientes señalados. Déjalos en infusión durante tres a cinco minutos. Filtra mediante una gasa, presionando ligeramente. Edulcora con miel, preferentemente de romero.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN H T D E G I

Flor de azahar, intenso aroma medicinal

La flor del naranjo (*Citrus aurantium*) es una de las más fragantes que existe. De hecho, su aroma puede mantenerse durante varios años. Tiene múltiples propiedades y usos, tanto medicinales como para tu cuidado personal.

TISANA DIGESTIVA

Para los dolores de estómago de origen nervioso se recomienda tomar 3 g (o una cucharadita) de azahar, tila y manzanilla en una taza de agua hirviendo. El azahar también se usa para adormecer cuando hay insomnio, y se puede utilizar sin ningún contraindicación con niños nerviosos. Las flores secas en infusión son un estimulante nervioso suave. El conocido remedio contra los desmayos (el agua del Carmen), es agua de azahar pura, aunque a la fabricación comercial se le ha añadido casi siempre extracto alcohólico de melisa.

AGUA DE AZAHAR

Podemos preparar nosotros mismos la famosa agua de azahar poniendo en maceración 100 g de flores secas en 1 l de agua durante un día y a continuación destilar el agua en un pequeño alambique. Si no disponemos de este instrumento, podemos recurrir a la infusión de las flores con resultados semejantes. Media docena de flores será más que suficiente para preparar una taza.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN E F E M

¡Respira hondo!

Para combatir la tos o el asma, reducir la mucosidad y en definitiva respirar mejor. Tradicionalmente, las plantas medicinales han sido muy utilizadas para paliar molestias del sistema respiratorio, ya sea en forma de vahos, infusiones, decocción o cataplasmas.

Malvavisco, para gargantas irritadas

Conocida también como altea (*Althea officinalis*), esta planta herbácea concentra gran parte de sus principios activos en la raíz.

¿CÓMO ACTÚA?

El principal componente de esta planta es el mucílago. Esta sustancia se deposita sobre la piel o mucosas, formando una capa protectora, de acción emoliente y antiinflamatoria, que disminuye las secreciones y facilita la cicatrización. Internamente se usa la raíz en casos de tos, irritación de la garganta o de los bronquios, en forma de macerado o decocción.

RAÍCES PARA LA TOS Y LA GARGANTA

- Como remedio contra la tos se asocia la raíz de malvavisco con las de tusílago, gordolobo y regaliz a partes iguales.
- Como remedio contra la irritación de garganta, se prepara un macerado dejando reposar en una taza de agua tibia tres cucharaditas de la raíz de cuatro a seis horas. La decocción se prepara en la dosis de media a una cucharadita de la raíz por taza de agua. Se hierve 1 ó 2 minutos y se toma endulzada con miel.
- Como remedio contra la tos, se prepara una decocción con una cucharada de la mezcla por cada taza de agua. Se toman tres o cuatro tisanas al día. Cualquiera de las decocciones mencionadas sirve también para gargarismos.

Tusílago, fuera tos

El científico y naturalista Plinio ya aconsejaba aspirar el humo de sus hojas y raíces secas a través de una caña para combatir la tos. Se usan principalmente las flores y las hojas.

¿CÓMO ACTÚA?

El tusílago (*Tussilago farfara*) es una de las plantas medicinales más útiles para calmar la tos y facilitar la expectoración en los catarros agudos de las vías respiratorias. También da buenos resultados en los convalecientes de gripe y en otras afecciones respiratorias, como bronquitis crónicas, asma, laringitis, resfriados, etc., así como en casos de anginas.

TISANA DE TUSÍLAGO

Se prepara una infusión de 30 g de flores por litro de agua hirviendo de la que se toman tres o cuatro tazas calientes al día o una cucharada cada dos horas para los niños. Se debe colar bien para no ingerir los pelitos del penacho que pueden irritar la garganta. También se puede preparar un cocimiento de una cucharada sopera de la planta (hojas y flores) por taza.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

F H R E P R

El tusílago es una de las plantas medicinales más útiles para calmar la tos.

Llantén menor, favorece la expectoración

Interesan sus hojas sobre todo, aunque se pueden encontrar principios activos en la raíz y las semillas, por lo que toda la planta (*Plantago lanceolata*) es de utilidad desde el punto de vista médico.

¿CÓMO ACTÚA?

El llantén menor contiene mucílago, ácido salicílico, que es tonificante, potasio y otras sustancias químicas de acción antibiótica, antiinflamatoria, reforzante de la resistencia capilar, tranquilizante, suavemente laxante, diurética y astringente. Es expectorante y emoliente, por lo que beneficiará en enfermedades del aparato respiratorio como bronquitis crónica o aguda, asma bronquial, laringitis, faringitis, etc. Calma la tos y favorece la expectoración, actuando como un reconstituyente general. También es cicatrizante y mejora la inflamación de la boca y la garganta, bajando mucho la hinchazón de las amígdalas.

PARA TOMARLA…

Se prepara una decocción de 30 gramos de la planta fresca o seca por cada litro de agua durante tres minutos, dejándolo reposar quince minutos. Tomar de tres a cinco tazas cada día.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

A H R B I O P R

Primavera, bella y medicinal

Esta planta es de las primeras (*Prímula* es el diminutivo en latín) que florecen en la primavera. La cantidad de sus principios activos varía mucho según la época del año. La mayor riqueza se alcanza durante la floración (marzo-abril) y en otoño. No confundir con prímula onagra (*Oenothera biennis*)

¿CÓMO ACTÚA?

Las raíces y rizomas, debido a la gran cantidad de saponinas que poseen, son excelentes para fluidificar las secreciones bronquiales y favorecer la expectoración. También tienen propiedades analgésicas y antirreumáticas por los derivados de ácido salicílico formados. Por contener flavonoides, las flores tienen propiedades diuréticas y antiespasmódicas, útiles en el tratamiento de la litiasis urinaria (piedras) y para calmar las cefaleas y migrañas de origen nervioso.

PARA TOMARLA…

Suele prepararse una decocción de las raíces y rizomas. A veces se utiliza la planta entera en forma de infusión o extracto (extracto blando: 0,20 a 0,30 g al día; extracto fluido: 1 a 1,50 g al día) para unificar y reforzar las propiedades. Para los niños nerviosos, la infusión de flores de primavera es una bebida muy buena y ligeramente calmante.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN

A R D E I M P R

La cinarina que contiene la alcachofa posee propiedades coleréticas, es decir, que facilita la producción de bilis.

Cuida tu hígado

Existe un buen número de plantas medicinales útiles para las funciones hepáticas, con acción colerética (que aumentan la producción de bilis), colagoga (que favorecen la evacuación de la bilis), descongestionantes y regeneradoras de las células hepáticas dañadas.

INFUSIÓN PARA EL HÍGADO Y LA VESÍCULA BILIAR

35 g de diente de león
15 g de semillas de cardo mariano
15 g de hojas de frambueso
10 g de centaura menor
10 g de milenrama
5 g de flores de llantén menor
5 g de raíz de angélica
5 g de hojas de boldo
Se añadirá una cucharada de la mezcla por cada taza de infusión.

Alcachofa, la mejor amiga de tu hígado

Probablemente, el mejor remedio natural para los problemas de hígado. Contiene cinarina, uno de los componentes más beneficiosos para proteger este órgano o ayudar en su curación en caso de enfermedad,

¿CÓMO ACTÚA?

Tal como hemos comentado, la cinarina que contiene la alcachofa (*Alcachofa cynara*) posee propiedades coleréticas, es decir, que facilita la producción de bilis. Al aumentar la bilis, favorece la digestión de los alimentos e impide la aparición de trastornos como pesadez, acidez intestinal, gases que pueden acarrear afecciones tanto en el hígado como en la vesícula biliar.

PARA TOMARLA…

Se recomienda comer dos alcachofas al vapor o hervidas a diario, o bien tomar una infusión sumergiendo 12 hojas de alcachofa durante 10 minutos en 1 taza de agua hirviendo; colarlo y beberlo caliente, preferiblemente en ayunas o después de la cena.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN H C D

Menta, activa la secreción de bilis

Esta popular y aromática planta posee múltiples virtudes y propiedades que permiten innumerables aplicaciones.

¿CÓMO ACTÚA?

Es tónica y estimulante, sobre todo eficaz para la debilidad del aparato digestivo (excita la producción de jugos gástricos, es carminativa, activa la producción y secreción de bilis, facilita las digestiones pesadas).

Es antiespasmódica y se utiliza para combatir la tos, los vómitos, calambres, etc.

Es antiséptica (contra la intoxicación gastrointestinal).

Es moderadora de la excitabilidad del sistema nervioso por ser calmante del mismo. Es útil tomar menta antes de acostarse para aquellas personas que padecen insomnio. También para los estados de mucho nerviosismo.

PARA TOMARLA…

La menta (*Menta piperita*) se toma en forma de infusión. Para prepararla necesitas 1 cucharadita de hojas de menta y 1 taza de agua. Sumerge en el agua recién hervida las hojas de menta, dejando reposar la infusión durante diez minutos. Cuando la tisana esté tibia, úsala para hacer enjuagues bucales. Este tratamiento, además de eliminar el mal aliento, descongestiona las encías favoreciendo la circulación sanguínea en ellas.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN H D E I R

Rábano negro, drenante hepático natural

Las propiedades medicinales que se atribuyen al rábano negro (*Raphanus sativus*) se deben a sus componentes azufrados: glucosinolatos, del que cabe destacar el isotiocianato de sulforafeno, aportándole interesantes propiedades coleréticas (eleva la producción de bilis) y colagogas (facilita el vaciamiento de la vesícula biliar). Se recomienda por sus propiedades hepato-biliares y diuréticas.

¿CÓMO ACTÚA?

Estimula la producción y secreción biliar (drenante hepático) y aumenta la capacidad de contracción de la vesicular biliar. Mejora la formación y excreción de la orina. Su empleo a largo plazo actúa previendo el aumento de cálculos urinarios implantados en la vejiga.

PARA TOMARLO…

Se suele tomar en infusión, en jugo, jarabe, tintura y/o en polvo (cápsulas), sólo o combinado con alcachofa u otros componentes también beneficiosos para el hígado y sistema digestivo (boldo, hinojo, etc,).

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN R U D I U

Tojo, contra las afecciones del hígado

Las flores de este arbusto espinoso (*Ulex europaeus*) se utilizan en el tratamiento de las enfermedades hepáticas. En este sentido, sus propiedades son parecidas a las de las hojas del boldo, un árbol procedente de Chile.

PARA TOMARLO…

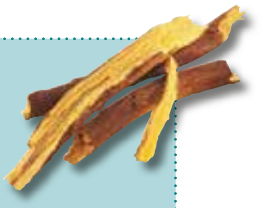
Las flores se toman en infusión. En el tratamiento de las afecciones del hígado se ponen en un recipiente 125 cc de agua a hervir y en una taza 3 g de flores secas. Una vez hervida el agua, se vierte sobre la taza, se tapa y se deja reposar 5 minutos; después se filtra y ya está listo para tomar. Se beberá una taza en ayunas por las mañanas hasta que desaparezcan las molestias.

En la inflamación de la vesícula biliar se aumenta la cantidad de flores secas de tojo en infusión a 4 g. para la misma cantidad de agua. Se tomarán 3 tazas antes de las comidas durante el tiempo que dure la inflamación, pero si pasa de una semana es conveniente descansar un día o dos.

Sus semillas son tóxicas, por lo que es mejor reservar su empleo a los facultativos.

APLICACIONES Y PRESENTACIÓN F C H

Un remedio para cada síntoma



- **Asma:** té verde, ginkgo y ortiga mayor.
- **Artritis:** jengibre, pimiento rojo, cúrcuma y sauce.
- **Bronquitis:** eucalipto, equinácea, marrubio y tomillo.
- **Cistitis:** vara de oro, arándano y gayuba.
- **Depresión:** hipérico, ginkgo, regaliz y eleuterococo.
- **Diarrea:** rosa canina, alcaravea, anís, hinojo.
- **Estreñimiento:** lino, zaragatona y raíz de ruibarbo.
- **Fatiga:** ginseng, astrágalo, ginkgo y esquizandra.
- **Fiebre:** sauce y jengibre.
- **Gingivitis:** mirra, regaliz, salvia.
- **Hemorroides:** zaragatona, consuelda y gordolobo.
- **Indigestión:** menta, manzanilla, anís, alcaravea e hinojo.
- **Insomnio:** valeriana, nébeda, manzanilla, lúpulo, lavanda y pasionaria.
- **Mordeduras y picaduras de insectos:** áloe vera, poleo, citronella, caléndula, ajo y llantén mayor.
- **Migrañas, cefaleas:** matricaria.
- **Náuseas:** jengibre y menta.
- **Resfriados y gripe:** equinácea, eucalipto, jengibre, tomillo, salvia, helenio, ajo, pulmonaria, hinojo, drosera y tusílago.

El té negro y la salud

TÉ NEGRO, INTENSO Y SABROSO

Es uno de los tés más aromáticos que hay debido a su particular fermentación. Rico en minerales como el calcio, cromo, magnesio, hierro y cinc, contiene además gran cantidad de flavonoides, poderosos antioxidantes muy beneficiosos para nuestro organismo. Sin embargo, por su alto contenido en teína, no se recomienda su consumo a todas aquellas personas nerviosas, con insomnio o sueño ligero. Tampoco está recomendado en casos de úlceras o gastritis, ya que puede activar la producción excesiva de jugos gástricos.

¿CÓMO PREPARARLO?

Bastará una cucharadita rasa (2g) de té negro por taza. Mézclalo con agua hirviendo y déjalo reposar durante unos 3-4 minutos. Si el té negro se va a servir con leche o con limón, deberás esperar un poco más (entre 4 y 5 minutos).

CHAI, SABOR DE LA INDIA

El té chai es una de las bebidas más populares de la India, Nepal y Tíbet. Allí lo sirven vendedores ambulantes por las calles de los pueblos y ciudades. En algunas zonas del noreste de la India, donde el chai se bebe en tazas de barro, el cliente rompe la taza una vez tomada la última gota, puede que como símbolo de alegría, similar a la práctica de lanzar las copas de vino que vemos en las películas. Hay quien opina que estas tazas de barro realzan el sabor del propio té.

En Occidente, así como en la India, el chai es tan particular como quienes lo elaboran, pues no hay dos restaurantes hindús que hagan el té de la misma manera ni que tenga el mismo sabor.

Se vende a granel, como mezclas secas, o ya preparado en envases herméticamente cerrados, y las dos formas presentan una amplia variedad de sabores y combinaciones. El chai consta de tres ingredientes básicos: té negro, leche (de cualquier clase), y especias (el jengibre, el cardamomo y la canela son las más corrientes). Pero incluso estos componentes no son obligatorios; algunos fabricantes están introduciendo versiones con té verde. Y algunos contienen hasta una docena de especias diferentes, como clavo de olor, canela, anís o semillas de hinojo, pimienta de Jamaica, nuez moscada o anís estrellado, entre otras.

El té negro es muy aromático pero conviene evitarlo porque es muy excitante.

Té sin excitantes. El té del yogui

Normalmente todas las tisanas que no contienen té, chocolate o café entre sus ingredientes pueden considerarse como "té sin excitantes". Sin embargo, en inglés se ha generalizado el uso de la palabra "té" (tea) para todas las bebidas "con hierbas" (no suelen emplear la expresión "plantas medicinales"). Cuando se trata de "herbal tea" puede traducirse como "tisana", pero a menudo se ha traducido como "té"; por eso a veces hay confusión.

Existen unas cuantas recetas para preparar el té del yogui, tan popular desde la llegada a EE.UU. del maestro yogui Bhajan (Kundalini yoga) y sus tisanas ayurvédicas, prácticamente todas exentas de teína. Su éxito hace que de tanto en tanto nos sorprendan con nuevas y aromáticas combinaciones que incluyen desde la regaliz hasta el chocolate. Estos tés ayudan a mantener su fundación 3HO (healthy, happy and holy). Aquí os presentamos la versión original del "Yogi tea" clásico, entre cuyos ingredientes siempre aparecen dos que no es posible comprar en las tiendas…

1 kg. de amor + 1 pizca de paciencia
1 ½ taza de agua
3 clavos de olor
4 semillas de cardamomo
(ó ½ cucharadita de cardamomo en polvo)
4 granos de pimienta negra
½ ramita de canela
1 rodaja de jengibre fresco
(ó ½ cucharadita si es en polvo)

Elegir un recipiente cómodo y alto para calentar el agua; cuando esté a punto de hervir se echan los ingredientes, bajamos el fuego y lo dejamos hervir a fuego lento entre 10-20 minutos. Colar y añadir un poco de leche o licuado vegetal, al gusto.

El té del yogui es un buen depurativo y tonificante del sistema nervioso. Te ayuda a equilibrarte, sobre todo si estás en baja forma, y ayuda a prevenir resfriados, a evitar mucosidades y a reducir dolor menstrual en las mujeres. El cardamomo ayuda al colon, la canela a los huesos, el jengibre tonifica…

Variantes.

Del "té del yogui" existen diversas variantes, incluso hay quien le añade, al final, una pizca de té (suele ser negro) por taza, pero es innecesario (y además pierde su originalidad: "dar marcha" sin excitantes nocivos).

TÉ INTENSO

1/4 de cucharadita de clavo de olor
1/2 cucharadita de semillas de cilantro
1 cucharada de raíz de jengibre cortado a rodajas
1/2 cucharadita de granos de pimienta blanca
1/2 cucharadita de semillas de hinojo
1 cucharadita de pimienta de jamaica
1 cucharadita de ginseng seco (preferiblemente siberiano)
1/2 cucharadita de nuez moscada
1 anís estrellado
3 ramitas de canela
3 tazas de agua caliente
1 cucharada de hojas de té negro
2 tazas de leche
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
un poco de azúcar integral, al gusto.

Tritura las especias en un mortero y machácalas. Calienta el agua y, cuando hierva, añade las especias un recipiente y echa el agua; al cabo de unos minutos cuela el agua en la tetera, que cubrirás con una toalla o cubreteteras.

A continuación, calienta la leche hasta que esté a punto de hervir. Apaga el fuego y añade entonces la vainilla. Para servir, añade una cucharadita de azúcar (según preferencias) en cada taza. Llena la taza de té hasta la mitad y el resto con leche.

Suplementos dietéticos
Salud concentrada

Levadura de cerveza, germen de trigo, lecitina de soja... Los suplementos dietéticos ofrecen los principios activos de muchas plantas saludables o medicinales, pero de forma concentrada y con innumerables beneficios para el organismo.

Conocidos también como suplementos alimenticios o nutricionales, los suplementos dietéticos contienen uno o varios ingredientes activos destinados a complementar los nutrientes de nuestra alimentación y, en general, nuestra salud.

Así, pueden contener todo tipo de vitaminas, minerales o principios activos propios de determinadas plantas medicinales. Resultan muy cómodos de utilizar pues se presentan en forma de cápsulas, comprimidos, jarabes o polvos. Suelen venderse en tiendas especializadas en dietética y farmacias, y su consumo es cada vez más extendido.

ALFALFA (*Medicago sativa*).
Recomendada en el tratamiento de úlceras, gastritis y enfermedades del hígado. También actúa como diurético, alivia las inflamaciones y disminuye el colesterol. Existen también comprimidos de brotes de alfalfa.

ABROJO (*Tribulus terrestis*).
Como estimulante natural de la producción de testoesterona, este suplemento ha

ganado muchos adeptos entre los culturistas y todas aquellas personas que buscan aumentar su masa muscular. Además, también se ha demostrado que su consumo mejora el deseo sexual.

ACEITE DE ONAGRA (*Oenothera biennis*).
Se ha comprobado que este aceite está muy indicado para tratar enfermedades relacionadas con la salud de la mujer: síndrome premenstrual, infertilidad, endometriosis y quistes de ovario, entre otros. Ello se debe a su contenido en ácido linoleico y, especialmente, al ácido gamma-linolénico que sólo se encuentra en el aceite de onagra y el de borraja, así como en las semillas de la grosella negra (*Ribes nigrum*).

ACEITE DE SEMILLAS DE UVA.
Rico en ácidos grasos, este aceite obtenido de la presión de las pepitas contien Omega-6 que resulta excelente en personas con problemas circulatorios. Ayuda en la prevención de infartos, disminuye el colesterol LDL y triglicéridos, y también ayuda a controlar las enfermedades inflamatorias y reumáticas.

ASHWAGANDHA (*Withania somnifera*).
Conocida como el ginseng de la India, este suplemento debe gran parte de su fama a sus propiedades afrodisiacas. Asociada a otros suplementos de plantas medicinales, mejora el deseo y rendimiento sexual. Hoy se sabe que es adaptógena (ver pág. 74).

Ashwagandha (*Withania somnifera*)

El extracto de ciwuja es excelente para reforzar el rendimiento de los deportistas.

BOSWELLIA (*Boswellia sacra*).
En formato de cápsulas o crema tópica, alivia los síntomas de la artritis y normaliza los niveles de lípidos en la sangre. También resulta muy útil en el tratamiento de otras afecciones inflamatorias, como la psoriasis y la colitis ulcerosa.

BROMELINA.
Esta enzima obtenida del zumo de piña posee propiedades antiinflamatorias y digestivas. Además, por su incidencia sobre el fibrinógeno, también puede prevenir la aparición de coágulos sanguíneos.

CINARINA.
Este componente de la alcachofa (ver pág. 63) es un excelente aliado para disminuir los niveles altos de lípidos en la sangre (como el colesterol y los triglicéridos altos), que pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.

GARCINIA (*Garcinia cambogia*).
El extracto de este árbol tropical que crece en el sur de la India es capaz de reducir la conversión de hidratos de carbono en grasa, evitando su acumulación. De la fruta se extrae el ácido hidrocítrico (HCA), capaz de reducir la producción de grasas en el organismo y por lo tanto un ingrediente muy utilizado como suplemento para adelgazar con moderación. También se recomienda su consumo en muchos problemas de circulación, ya que tiene un efecto protector de las paredes de los vasos sanguíneos.

CIWUJA.
La raíz de esta antigua planta china es excelente para reforzar el rendimiento de los deportistas. Un tonificante natural para todo aquel que necesite un aporte extra de energía, sin esteroides ni estimulantes como la cafeína.

CLORELLA (*Chlorella pyrenoidosa*).
Riquísima en elementos fotoquímicos, aminoácidos, vitaminas y minerales, se recomienda para depurar toxinas del organismo y reforzar los niveles de albúmina (ideal para fumadores).

Clorella
(*Chlorella pyrenoidosa*)

Cordyceps
(*Cordyceps sinensis*)

CORDYCEPS (*Cordyceps sinensis*).
Esta antigua planta tónica china aumenta la resistencia de forma natural, así como protege contra los radicales libres y restablece la energía. Es uno de los suplementos deportivos más utilizados.

GERMEN DE TRIGO.
Rico en ácidos esenciales, disminuye el colesterol, los triglicéridos e impide la formación de coágulos en la sangre. Es un eficiente aliado para la prevención de todo tipo de enfermedades vasculares. Por su alto contenido en ácido fólico, también se recomienda en mujeres embarazadas o lactantes.

El germen de trigo disminuye el colesterol nocivo, los triglicéridos e impide la formación de coágulos en la sangre.

HIERBA DE CEBADA, HIERBA DEL TRIGO.
Ricas en nutrientes con una gran variedad de aminoácidos y enzimas. Tienen una extraordinaria cantidad de vitaminas B, C, E y minerales como potasio, calcio, hierro, fósforo y magnesio. Entre sus multiples propiedades, ayudan a aliviar el dolor de la artritis y eliminan toxinas del organismo; la hierba de cebada se recomienda en el tratamiento de hepatitis y en desórdenes estomacales e intestinales.

LICOPENO.
Este componente fotoquímico tan presente en el tomate posee la capacidad de inhibir el crecimiento de células cancerígenas de cánceres de pecho, de pulmón y del endometrio. Asimismo reduce el riesgo de cáncer de próstata y protege contra otros tipos de cáncer, como el de piel.

LUTEÍNA.
Este suplemento ha probado su eficacia en la prevención de la degeneración macular relacionada con el envejecimiento, una afección debida al deterioro de la mácula, la diminuta parte central de la retina.

NEEM (*Azadirachta indica*).
Esta planta utilizada en la medicina ayurvédica de la India tiene infinidad de propiedades medicinales. Externa o internamente como suplemento dietético, alivia el eczema, es un hidratante natural, ayuda a prevenir la gingivitis y tiene propiedades antifúngicas, antivíricas y bactericidas.

Neem
(*Azadirachta indica*)

SILIMARINA.
Este suplemento contiene principios activos extraídos del cardo mariano, planta medicinal muy utilizada en el tratamiento natural de los trastornos del hígado. Por eso su consumo mejora la función general de este órgano y lo protege del ataque de los radicales libres. También es útil en el tratamiento de la hepatitis y la cirrosis del hígado.

SOJA.
Es rica en fitoestrógenos. Por su contenido en genisteína e isoflavonas, el concentrado de soja puede prevenir el cáncer de pecho, el de próstata y posiblemente otros tipos de cáncer; disminuye los niveles altos de colesterol y de triglicéridos; y puede aliviar los síntomas de la menopausia. Se trate de lecitina, de tofu o de miso, la soja es recomendable en todas sus formas. Sólo resulta algo indigesto el licuado de soja.

Equinácea, un antibiótico natural

La equinácea es una planta que actúa sobre nuestro sistema inmunitario fortaleciendo y protegiendo a nuestro organismo contra todo tipo de infecciones. Es una planta adaptógena, es decir, que ayuda al cuerpo a recuperar el equilibrio y la salud de forma inteligente –la planta «sabe» dónde acudir en cada caso– y sin efectos secundarios.

Originaria de América del Norte, la equinácea es actualmente una de las plantas más estudiadas debido a sus innumerables propiedades inmunoestimulantes. Tods la planta es útil, aunque la mayoría de principios activos se concentran en su raíz. Esta especie protectora de nuestro sistema inmunitario tiene un claro efecto profiláctico al aumentar nuestras defensas, activando la formación de leucocitos e impidiendo que la infección vírica o bacteriana se desarrolle. También tiene otras propiedades: es antiinflamatoria, cicatrizante, digestiva y colerética.

Hay nueve especies de equinácea pero las de uso más general son la *E. angustifolia* y la *E. purpurea*, siendo esta última la más popular en Europa. Se trata de una planta herbácea perenne, de 1-2 m de alto, con hojas lanceoladas y vistosas flores de color púrpura.

¿QUÉ CONTIENE?

La equinácea contiene glucósidos, polisacáridos y poliacetilenos de gran importancia biológica que estimulan la producción de interferón, un elemento importante de la respuesta del organismo a las infecciones virales, como los resfriados y la gripe. Otros importantes componentes de la equinácea son el ácido ascórbico (en las semillas), el ácido salicílico (en las hojas), mucílagos, parafina, alcaloides, pectina, fibra, taninos, lecitina, vitaminas del grupo B y minerales como el calcio, aluminio, hierro y magnesio, entre otros.

GUERRA A LA BACTERIAS

Su principal virtud radica en sus propiedades antimicrobianas a la hora de combatir todo tipo de bacterias, virus y hongos. Es una de las mejores alternativas naturales a los antibióticos químicos, pero sin sus efectos secundarios. Ello se debe a su capacidad para estimular el sistema inmunitario, produciendo más glóbulos blancos. Dicha estimulación viene dada por tres componentes de la planta: la equinacina, el ácido cafeico y el ácido chicórico. Asimismo, la equinácea aumenta la formación de anticuerpos y reduce la proliferación de ciertos organismos dañinos.

VA BIEN PARA...

- **Tratamiento de enfermedades respiratorias.** Sus propiedades antimicrobianas y antivirales hacen que resulte un eficaz remedio preventivo contra la gripe y el resfriado, así como en problemas de garganta, bronquitis y sinusitis.
- **Aparato digestivo.** Como planta estomacal, la equinácea estimula el apetito al aumentar las secreciones salivares.
- **Músculos y tendones.** Su poder antiinflamatorio hace que la equinácea sea utilizada también en el tratamiento de lesiones en músculos y tendones.
- **Infecciones.** Ya hemos comentado que la equinácea es un poderoso antibiótico natural y como tal es útil en el tratamiento de infecciones del aparato urinario, de la vagina y del oído. También retrasa la aparición de brotes de herpes labial y herpes genital.
- **Enfermedades de transmisión sexual.** Por su capacidad antimicrobiana, la equinácea ayuda en la prevención de las ETS. Así, se utiliza como complemento de los antibióticos en el tratamiento de las sífilis y la gonorrea.
- **Debilidad corporal.** La equinácea también se usa en los procesos de recuperación de muchas enfermedades o después de haber sufrido una operación.
- **Uso externo.** El jugo fresco de la planta o la tintura aplicada sobre los problemas de la piel ayuda a su curación, facilitando la cicatrización y evitando posibles procesos infecciosos. Se utiliza en caso de heridas, quemaduras, eccemas, acné, llagas o gingivitis.

¿Qué son las plantas adaptógenas?

Los adaptógenos son sustancias procedentes de plantas medicinales —y también de determinados alimentos— que pueden ayudar al cuerpo a adaptarse mejor a circunstancias que requieran sobreesfuerzo. Tanto si se trata de reforzar las defensas del organismo, como de llevar a cabo una mayor actividad, física o intelectual, o de realizar un fuerte entrenamiento deportivo o ejercicios extenuantes, los adaptógenos son una ayuda muy valiosa.

En situaciones de cambio estacional, cansancio, mala alimentación, estrés... Un adaptógeno favorece o provoca unos cambios mínimos en las funciones fisiológicas del cuerpo, pero estos pequeños cambios son decisivos, ya que aumenta la resistencia del organismo a innumerables influencias adversas. Y esto es posible no por acciones específicas, sino por un amplio abanico de acciones físicas, químicas y bioquímicas que poseen. De todas formas, su acción más espectacular es la de que "saben" cómo actuar en cada caso para equilibrar y mejorar la salud de la salud, mejorando todo tipo de condiciones sin empeorar ninguna. Un adaptógeno es capaz de "persuadir" al organismo para que reduzca la glucosa del suero sanguíneo cuando está alta, pero también de lo contrario, si estuviera baja. Y tienen la capacidad, como muy bien describe su nombre, tanto de "adaptar" el organismo como de "adaptarse" ellos mismos a la situación, es decir, su célebre "efecto bidireccional", capaz de ejercer muy a menudo una acción o la contraria según sean nuestras necesidades en un determinado momento.

Además pueden actuar como un antibiótico, pero sin ninguno de sus inconvenientes secundarios. Es el caso de la equinácea frente a la gripe.

Los adaptógenos fueron descubiertos por el científico ruso Dr. Nicolai Lazarev, y fueron motivo de amplias controversias de tipo político, en plena guerra fría. Los atletas rusos los usaban para lograr récords y medallas olímpicos, ya que no son ningún tipo de dopaje sino que promueven la salud corporal y favorecen el equilibrio que requiere nuestro organismo

¿Cómo tomarla?

En general, la equinácea puede encontrarse en forma de cápsulas, tabletas, comprimidos o tintura. En el caso de gripe o resfriado, se pueden tomar 3 a 4 ml de tintura o extracto de equinácea cada dos horas el primer día de la enfermedad, y después 3-4 veces al día durante los siguientes 10-14 días. Ten en cuenta que su administración en forma líquida produce una sensación de hormigueo en los labios y la boca con adormecimiento de la misma. Esto no conlleva ningún problema y es simplemente la muestra de la buena calidad del producto, obtenido en extracto hidro-alcohólico.

La equinácea posee propiedades antimicrobianas a la hora de combatir todo tipo de bacterias, virus y hongos.

Otras plantas adaptógenas

La equinácea o el ginseng son las más populares pero hay otras plantas adaptógenas que han demostrado su utilidad medicinal. Aquí tienes una selección con las más habituales y fáciles de encontrar.

AMALAKI (*Emblica officinalis*)
Esta diminuta ciruela verde es una de las fuentes más extraordinarias de antioxidantes y una riquísima fuente de vitamina C (20 veces más que la naranja). Por ello, es una excelente especie "rejuvenecedora" del organismo, reconstituyente de los tejidos y que contribuye al aumento de células sanguíneas.

ANON (*Annona squamosa*)
Esta fruta parecida a la chirimoya es muy nutritiva y digestiva. Aporta minerales como el calcio y el fósforo y también es importante su contenido en vitamina C. Se utiliza como tónico general y en casos de desnutrición. El anón contiene acetogeninas, sustancias apreciadas por atacar únicamente a las células cancerosas.

Anon (*Annona squamosa*)

ARÁNDANO NEGRO (*Vaccinium myrtillius*)
Los antocianósidos son los compuestos farmacológicamente activos más importantes de este fruto. Entre otras virtudes destacan la mejora de la actividad de las enzimas, su acción protectora de la pared vascular y su poder hipoglucemiante (la tisana con una decocción de hojas de arándano disminuye el nivel de glucemia).

ASTRÁGALO (*Astragalus membranaceous*)
La raíz de esta planta es rica en polisacáridos estimulantes del sistema inmunitario, así como en otros interesantes principios activos (saponinas, flavonoides) capaces de incidir sobre muchas enfermedades, incluidas algunas formas de cáncer. Actualmente, este poderoso antiviral se está aplicando a enfermos con sida, hepatitis, enfermedad vascular periférica, hipertensión arterial y trastornos del sistema inmunitario de todo tipo. También en casos de asma, úlcera péptica, trastornos respiratorios, diarrea e infecciones. La raíz del astrágalo incrementa la resistencia y el vigor, especialmente en caso de estrés o al hacer ejercicio. Se recomienda tomar entre 9 y 30 g de la raíz seca en forma de decocción, para beber hasta tres veces al día.

Arándano negro (*Vaccinium myrtillius*)

Astrágalo (*Astragalus membranaceous*)

ELEUTEROCOCO (*Eleutherococcus senticosus*)
Como el resto de adaptógenos, la planta también estimula el sistema inmunitario, además de promover una mejora general en el rendimiento físico y mental. Su consumo hace que aumente favorablemente el consumo de oxígeno durante el ejercicio y permite aumentar la velocidad, la calidad y la capacidad para realizar un esfuerzo físico. El efecto antifatiga que produce no es sólo físico, sino que puede aumentar sensiblemente las capacidades intelectuales. La dosis diaria recomendada de eleuterococo es de 2 a 3 g de la hierba completa o 300 a 400 mg del extracto.

ESQUIZANDRA (*Schizandra sinensis*)
Esta planta enredadera es rica en vitaminas C y E, alcaloides y unas sustancias llamadas "esquizandrinas" que actúan como tonificantes del hígado, los pulmones y los

riñones. Actualmente se emplea para mejorar las funciones hepáticas en pacientes con hepatopatías agudas y crónicas y como hepato-protector en pacientes que reciben quimioterapia contra enfermedades neoplásicas. También es un excelente remedio en casos de inflamación intestinal, tos, diarrea crónica, insomnio, neurastenia, hepatitis, estados de ansiedad y como afrodisíaco. Posee asimismo una acción muy positiva en trastornos respiratorios, alergias e infecciones como la sinusitis, la rinitis alérgica, el asma, las alergias alimenticias, la fatiga crónica y el resfriado.

La dosis terapéutica es de 400-500 mg, 2 veces por día.

GINSENG (*Panax ginseng*)

Junto a la equinácea, es la planta adaptógena más conocida. Entre sus efectos está el de potenciar la capacidad del organismo para resistir los efectos del estrés, la contaminación y otros factores oxidantes (como los radicales libres) que envejecen y perjudican la salud. Su principal uso es como estimulante y tónico contra el cansancio físico y mental. Es también efectivo en los trastornos vasculares, en la diabetes y normaliza la tensión arterial.

Se suele vender en forma de comprimidos, cápsulas o en polvo. La dosis diaria puede oscilar entre los 500 mg y los 2 g diarios. También es posible emplear la misma raíz y tomarla como infusión tonificante, sobre todo en el caso de personas convalecientes. Para ello se calientan 12 g de raíz de ginseng en medio litro de agua mineral y se añade una cucharada de miel; se pueden tomar dos tazas al día.

Ginseng
(Panax ginseng)

Gotu kola
(Centella asiatica)

GOTU KOLA (*Centella asiatica*)

Algunos de los principios activos de esta pequeña planta adaptógena actúan como excelentes cicatrizante, ayudan a fortalecer la memoria y sus funciones, así como para reducir ligeramente los estados leves de ansiedad (se la considera una planta tranquilizante). También es una buena tonificante y favorecedora de la circulación de la sangre, así como estimulante del deseo sexual en combinación con otras plantas y sustancias. Como uso externo, se utiliza en crema y geles anticelulíticos debido a que activa la pared venosa y favorece el retorno venoso.

En uso interno se puede preparar en infusión, con una cucharadita de café por taza (200 ml). No se recomienda tomar más de tres tazas al día. En extracto se usan normalmente de 10 a 30 gotas, tres veces al día. Como cicatrizante, de 1 a 2 g diarios, también por vía oral, en tres tomas.

MACA (*Lepidium peruvianum*)

Conocido también como ginseng del Perú, este tubérculo posee múltiples propiedades, ya que al ser un alimento muy energético, se recomienda también en caso de convalecencias, desgana, anemias y todo tipo de cansancio. Su aporte calórico es bajo, por lo que resulta excelente en las dietas de reducción de peso. Y paradójicamente resulta también muy indicada si se necesita un aumento de la masa muscular y de peso, ya que contiene 17 aminoácidos indispensables para la formación de tejidos.

REGALIZ (*Glycyrrhiza glabra*)

La raíz de regaliz se usa como pectoral; es un buen expectorante en procesos catarrales bronquiales. Pero además, el extracto de regaliz ayuda a combatir las úlceras gástricas, porque hace aumentar la secreción de mucosidad en el estómago y protege contra la acidez, la úlcera de estómago y la gastritis. También es antiinflamatoria, y antiespasmódica y expectorante.

Puede tomarse en forma de macerado. Para ello se deja reposar toda una noche de 30 a 40 g de raíz minuciosamente troceada en un litro de agua fría. A la mañana siguiente se cuela con un lienzo y se toman varias tacitas tibias durante el día. Si se prefiere tomarla en decocción, se hierve durante un minuto una o dos cucharadas de raíz desmenuzada en 1 l de agua. Se deja reposar 10 minutos antes de colar y se bebe una tacita, dos veces al día.

RODIOLA (*Rhodiola roseo*)

Esta planta adaptógena aumenta la líbido femenina y acrecienta la función sexual en los hombres. Es un antioxidante eficaz que ayuda a combatir la fatiga, reduce el estrés, aumenta la concentración, la memoria y la capacidad intelectual. También posee un efecto positivo sobre el estado de ánimo y combate la depresión.

SUMA (*Pfaffia paniculata*)

Los estudios de esta planta son recientes pero cada vez se recomienda más como un fortalecedor general y muscular en particular, así como para el tratamiento del síndrome de fatiga crónica, trastornos de la menopausia, úlceras, ansiedad, problemas menstruales, algunos tipos de anemia, impotencia y como refuerzo del sistema inmunitario. Es muy apreciada como tónico general, dada su capacidad de promover e incrementar la vitalidad.

El ginseng es un excelente estimulante y tónico natural contra el cansancio físico y mental.

Flores de Bach

Los remedios florales del Dr. Edward Bach son un conjunto de 38 esencias naturales utilizados para tratar distintas enfermedades provocadas por emociones negativas. De todas ellas, 34 proceden de flores silvestres, 3 son de flores cultivadas y tan sólo una (agua de roca) es de origen mineral.

El médico, bacteriólogo, patólogo y homeópata inglés Edward Bach ha pasado a la historia por ser el creador de los Remedios Florales de Bach. Este estudioso de las esencias florales con fines terapéuticos empezó pronto a buscar formas alternativas de tratar a sus pacientes. Con los medios que disponía no obtenía los resultados que esperaba o distaban mucho de su ideal de curación: sencilla, efectiva, duradera y para todos los pacientes.

Su empeño lo llevó a Gales, donde entre 1930 y 1936, empezó a seleccionar una serie de flores basándose en su energía y frecuencia vibratoria. Tras años de estudio, creó un sistema de curación de los estados negativos del alma basado en la convicción de que la enfermedad es resultado de la desarmonía vibratoria de las emociones.

Ceratostigma - Cerato (*Ceratostigma willmottiana*)

Para elaborar los remedios, recogía el rocío depositado en ellas, o las colocaba en un recipiente con agua y las exponía al sol hasta que el calor trasladaba su fuerza vital al líquido, que llegaba a burbujear. Después, embotellaba el agua y le añadía una pequeña cantidad de alcohol para que se conservara mejor. Un determinado tipo de flores fueron hervidas durante media hora. Bach agrupó las esencias en siete grupos emocionales para tratar el miedo, la incertidumbre, la soledad, el desaliento y la desesperación, la falta de interés por el entorno, la hipersensibilidad a las opiniones ajenas y la excesiva preocupación por el bienestar de los demás. Las esencias pueden combinarse entre sí pero se ha observado que cuantas menos se administren al mismo tiempo, más rápido, profundo y duradero es su efecto. Se recomienda tratar primero lo más urgente para el paciente y luego pasar al resto de problemas emocionales. Esto requiere de gran disciplina por parte de la persona, ya que si su cuadro es complicado, el tratamiento puede ser largo. El máximo recomendado por el Dr. Bach es de siete flores al mismo tiempo, aunque suele estudiarse cada caso en particular. En homenaje a su creador, junto al nombre latino se suele incluir el nombre original en inglés.

¿Cómo se toman?

Los remedios de Bach se presentan concentrados en unos frasquitos de cristal con gotero incorporado. Pueden ser de 10 ml o 20 ml y deben guardarse siempre en un lugar fresco y seco, a resguardo de la luz solar. A la hora de tomar el remedio, las gotas se suelen poner diretamente debajo de la lengua, en los labios o detrás de las orejas. También podemos tomarlas diluidas en un zumo o agua mineral. El primer día se empieza el tratamiento tomando cuatro gotas cada hora; el segundo día, cuatro gotas cada dos horas; y a partir del tercer día y hasta acabar el tratamiento, cuatro gotas un mínimo de cuatro veces al día. Entre toma y toma, se puede usar el remedio «Rescue remedy», de caracter más general y urgente. En casos más graves, la dosis puede llegar a repetirse cada tres o cinco minutos, hasta que se calmen los síntomas.

Avena Silvestre - Wild oat
(*Bromus ramosus*)

EN CASA

En general, los remedios florales de Bach son muy indicados para el autotratamiento o para tratar a familiares y amigos. También se recomiendan por ejemplo en caso de problemas escolares, discusiones familiares o dificultades en el trabajo. Sin embargo, no es recomendable tratar a personas desconocidas porque para que la terapia tenga éxito es importante tener información detallada de la persona.

Una de las grandes ventajas es que los remedios florales no tienen efectos secundarios ni están contraindicados en ningún caso, e incluso pueden tomarse junto con otros medicamentos.

¡Al rescate!

Una de los remedios florales más populares en los tiempos que corren es el llamado «Rescue Remedy», una combinación de flores para casos de shock, pánico o incluso pánico. Contiene Cerasífera (contra el miedo a perder el control), Clemátide (falta de interés por el presente), Impatiens (contra la agitación), Heliantemo (contra el pánico y la histeria) y Estrella de Belén (contra el trauma y abatimiento). Puede tomarlo cualquier persona que necesite reestablecerse rápidamente de un estado emocional muy intenso y el propio Bach lo utilizó por primera vez para revivir a una persona que estaba a punto de ahogarse.

Las gotas suelen ponerse directamente bajo la lengua, en los labios o detrás de las orejas. También diluidas en zumo o agua mineral.

Los 38 remedios

ACEBO - HOLLY (*Ilex aquifolium*)
Hipersensibilidad. Para superar sentimientos negativos como rabia, venganza, odio, envidia, sospecha y celos. Sensación de desgarro interno, dolor, búsqueda del amor. Con tal de conseguirlo, se llegan a soportar situaciones vejatorias, generando un círculo vicioso. Ira, tendencia a culpabilizar a los demás.

ACHICORIA - CHICORY (*Cichorium intybus*)
Excesiva preocupación por el bienestar de los demás. Para el amor egoísta y posesivo. Indicado para las personas llenas de amor y preocupación por sus familiares y amistades, pero que esperan interesadamente reciprocidad en todo el amor que dan y se sienten menospreciadas y dolidas si no reciben lo que esperan. Astucia para mantenerlo todo bajo control. La aparente falta de atención de los demás sentida como abandono.

AGRIMONIA - AGRIMONY (*Agrimonia eupatoria*)
Hipersensibilidad. Para el tormento mental detrás de una cara alegre. Es decir para aquellas personas que sufren en silencio sus problemas y cara al exterior siguen como si nada. Se utiliza como remedio para estados de ánimo, ya que ayuda a cualquier persona que esté tratando de evitar afrontar sus dificultades y finja que todo marcha bien para evitar tener que afrontar la dolorosa realidad.

Agrimonia - Agrimony (*Agrimonia eupatoria*)

Agua de roca - Rock water

AGUA DE ROCA - ROCK WATER
Para el excesivo autocontrol y la rigidez mental. Autosacrificio para conseguir o demostrar un ideal, excesivo o mal entendimiento de la disciplina. Es el único remedio del Dr. Bach de origen mineral.

Álamo temblón - Aspen (*Populus tremula*)

ÁLAMO TEMBLÓN - ASPEN (*Populus tremula*)
Para el miedo o la ansiedad de origen desconocido y sin explicación. Es el remedio de Bach para los miedos sin motivo aparente.

También se recomienda en casos de agorafobia o claustrofobia.

ALERCE - LARCH (*Larix decidua*)
Miedo, angustia. Para la falta de confianza en sí mismo que impide que las cosas salgan bien. Se recomienda a esa gente que no se siente tan capaz como los demás y está convencida de que fracasará. Carecen de confianza en sus propias habilidades para tener éxito y a menudo ni siquiera se molestan en hacer el intento. Miedo que no se puede asociar a nada concreto y del que cuesta hablar libremente.

Aulaga - Gorse (*Ulex europaeus*)

AULAGA - GORSE (*Ulex europaeus*)
Incertidumbre. Contra la desesperanza, la desesperación y el derrotismo. Para aquellas personas que han dejado de creer en una solución, tal vez porque han vivido reiterados intentos sin que nada funcionase adecuadamente. Dudas de que se pueda hacer algo al respecto. Asegurar que "todo es inútil", con ejemplos para para intentar demostrarlo. Sin resignación ni aceptación.

Alerce - Larch (*Larix decidua*)

AVENA SILVESTRE - WILD OAT (*Bromus ramosus*)
Para la incertidumbre sobre la dirección a tomar en la vida. Dificultades para encontrar la plenitud vital, incertidumbre ante diversas posibilidades. El remedio ayuda a estas personas a encontrar su verdadera vocación, conectándolos nuevamente con su propósito básico en la vida y para que el camino a seguir quede claro. *(foto pág. 77)*

Brezo - Heather
(*Calluna vulgaris*)

BREZO - HEATHER (*Calluna vulgaris*)
Soledad. Necesidad de tener alguien a quien contar nuestras cosas. Necesidad de llamar la atención y ser tenido en cuenta. Para aquellos que siempre buscan la compañía de cualquier persona que pueda estar disponible, debido a que necesitan discutir sus asuntos con los demás, sin importar quién sea. Se sienten muy desgraciados si tienen que estar solos.

BROTE DE CASTAÑO DE INDIAS - CHESTNUT BUD
Falta de interés por el presente. Para los errores que se repiten y la incapacidad de aprender de la experiencia propia o ajena. Para quienes no sacan todo el provecho de la observación y la experiencia, y para quienes les toma más tiempo que a otros aprender de las lecciones de la vida diaria, porque acostumbran a darse cuenta del error después de la situación. Dificultad para reflexionar y extraer conclusiones.

Brote de castaño de Indias - Chestnut bud

(*Aesculus hippocastanum*)

CASTAÑO BLANCO - WHITE CHESTNUT (*Aesculus hippocastanum*)
Para vivir mejor el momento presente. Invasión de pensamientos, sean agradables o desagradables. Para pensamientos constantes, indeseados y repetitivos. El remedio se usa para ayudar a estas personas a controlar nuevamente sus pensamientos, para que puedan tratar con calma y racionalmente cualquier problema oculto que pueda ser la causa de la preocupación.

CASTAÑO DULCE - SWEET CHESTNUT (*Castanea sativa*)
Abatimiento. Situaciones con el malestar al límite, cuando parece que "ya no podemos más". Cuando hay dolor, soledad, frío, oscuridad; cuando parece que el universo nos ha abandonado y ya no queda nada ni nadie. Para la angustia mental extrema, cuando todo se ha tratado y no queda esperanza, a veces tras un período de gran lucha y resistencia.

Castaño rojo - Red chestnut
(*Aesculus x carnea*)

CASTAÑO ROJO - RED CHESTNUT (*Aesculus x carnea*)
Para la preocupación excesiva y el miedo por el bienestar de los seres queridos. Se vive a través de los demás y se sufre ante la eventualidad de que les sucedan desgracias o algo desagradable. Temor desmesurado si un ser querido vive cualquier vicisitud.

CENTAURA - CENTAURY (*Centaurium erythraea*)
Hipersensibilidad, debilidad de carácter. Para personas serviles que les cuesta mucho trabajo decir "no". Son almas amables y bondadosas que les gusta servir de ayuda a los demás. Pero a veces otras personas más dominantes tratarán de aprovecharse de esto y, en lugar de prestar su ayuda voluntariamente, estas personas pueden terminar convirtiéndose en esclavos de los deseos de los demás.

Castaño dulce - Sweet chestnut
(*Castanea sativa*)

Los remedios florales de Bach son muy indicados para el autotratamiento o para tratar a familiares y amigos.

Centaura - Centaury
(*Centaurium erythraea*)

Cerasífera - Cherry plum
(*Prunus cerasifera*)

CERATOSTIGMA - CERATO
(*Ceratostigma willmottiana*)
Incertidumbre, dudas. Remedio floral para la gente que carece de fe en su propio juicio. Necesidad de confirmación por parte de los demás. La gente Cerato puede llegar a tomar una decisión sin ningún problema, pero después empiezan a llenarse de dudas y ya no están seguros si la decisión que tomaron fue la correcta.
(foto pág. 76)

CERASÍFERA - CHERRY PLUM
(*Prunus cerasifera*)
Contra el miedo a la locura, a perder el control de la mente o de uno mismo. También es de gran utilidad para los efectos posteriores de la pérdida de control, para el miedo frenético e histeria. Un caso sencillo de visualizar es el arranque de furia irracional a gritos que llegan a tener los niños.

CLEMÁTIDE - CLEMATIS
(*Clematis vitalba*)
Para personas que sueñan y viven más en el futuro que en el presente y se abandonan al mundo de los sueños y las ideas. Cuando la situación actual no gusta y la tendencia es imaginar un mundo mejor, con todo solucionado. Es uno de los remedios incluidos en el Remedio Rescate que se utiliza para contrarrestar la sensación de aturdimiento y desvanecimiento en situaciones de emergencia.

Clemátide - Clematis
(*Clematis vitalba*)

ESTRELLA DE BELÉN - STAR OF BETHLEHEM
(*Ornithogalum umbellatum*)
Para el shock provocado por un suceso traumático (un accidente, malas noticias, gran susto o un hecho indeseado e inesperado). Puede usarse con la misma efectividad para sucesos que hayan ocurrido años atrás o incluso en la niñez. Para cuando cuesta aceptar el consuelo de los demás tras episodios desdichados o en caso de viejas situaciones no resueltas.

Genciana - Gentian
(*Gentianella amarella*)

GENCIANA - GENTIAN
(*Gentianella amarella*)
Desánimo ante la incertidumbre. Dudas de que las cosas mejoren en caso de dificultades o imprevistos. Para el desánimo y el abatimiento tras un contratiempo.

HAYA - BEECH
(*Fagus sylvatica*)
Excesiva preocupación por el bienestar de los demás. Para que la intolerancia con los demás ya sea reconducida. Remedio indicado para aquellas personas que carecen de compasión y comprensión con las diferentes circunstancias y caminos con las que otras personas cuentan. Dicha actitud puede manifestarse con arrebatos de irritabilidad. El remedio ayuda a favorecer la tolerancia y la comprensión, y cuando esto sucede, también se desvanece la irritabilidad.

HELIANTEMO - ROCK ROSE
(*Heliantemum nummularium*)
Para el terror y el miedo excesivos, el terror, el pánico. En caso de un accidente o un diagnóstico grave (puede darse a la persona afectada y a quienes le rodean). Ingrediente del Remedio Rescate que aporta calma y coraje. Uno se olvida de sí mismo y reaparece la fortaleza.

Heliantemo - Rock rose
(*Heliantemum nummularium*)

Hojarazo - Hornbeam
(*Carpinus betulus*)

HOJARAZO - HORNBEAM
(*Carpinus betulus*)
Pereza. Dificultades para "comenzar" alguna cosa. Para el cansancio que se experimenta ante el pensamiento de hacer algo. Este remedio ayuda a levantar el ánimo para poder empezar con una labor y una vez iniciada desaparece la sensación de agotamiento.

IMPACIENCIA - IMPATIENS
(*Impatiens glandulifera*)
Irritabilidad ante el ritmo de las cosas. Excesiva rapidez mental. Como su nombre indica, este remedio combate la impaciencia y la frustración e irritabilidad causadas por dicha impaciencia. Tendencia a hacer uno mismo las cosas antes que enseñarlas.

Impaciencia - Impatiens
(*Impatiens glandulifera*)

Haya - Beech
(*Fagus sylvatica*)

Vid - Vine
(*Vitis vinifera*)

Scleranthus -
Scleranthus

MANZANO SILVESTRE - CRAB APPLE (*Malus sylvestris*)
Es la flor limpiadora de la mente y el cuerpo, también para el desagrado de su propio físico o comportamiento. Su principal uso es para ayudar a las personas que sienten que hay algo impuro o contaminante en ellos, o que les desagrada algún aspecto de su apariencia o personalidad.

Manzano Silvestre -
Crab apple
(*Malus sylvestris*)

Madreselva - Honeysuckle
(Lonicera caprifolium)

MADRESELVA - HONEYSUCKLE (*Lonicera caprifolium*)
Para personas que viven ancladas en el pasado. Nostálgicos crónicos que sienten que sus mejores días han quedado atrás y que el futuro parece poco prometedor y como consecuencia prefieren quedarse en las alegrías del pasado. Añoranzas y decepción si el presente no responde a momentos del pasado, tanto si fueron mejores como si son idealizados.

Mímulo - Mimulus
(*Mimulus guttatus*)

MÍMULO - MIMULUS (*Mimulus guttatus*)
Para la ansiedad y el miedo a cosas conocidas y cotidianas (a la oscuridad, a hablar en público, a los exámenes, a las enfermedades, al jefe). También se utiliza para superar para la timidez por miedo (no por vergüenza de uno mismo).

Mostaza - Mustard
(*Sinapis arvensis*)

MOSTAZA - MUSTARD (*Sinapis arvensis*)
En caso de vacío existencial. Para la tristeza profunda, la melancolía y la depresión sin razón. El remedio ayuda a disipar los nubarrones para que la persona pueda nuevamente encontrar la alegría, la serenidad y la paz de vivir.

NOGAL - WALNUT (*Juglans regia*)
Para protegerse de cambios e influencias indeseadas. Es útil en todas las transiciones de la vida: el nacimiento, la escuela, la pubertad, el matrimonio, la maternidad, la menopausia. Hipersensibilidad ante cambios inesperados con dificultad para adaptarnos a ellos.

Nogal - Walnut
(Juglans regia)

Olivo - olive
(*Olea europea*)

OLIVO - OLIVE (*Olea europea*)
Para el agotamiento después de un esfuerzo físico o mental, como por ejemplo una enfermedad larga, exceso de trabajo o estudio o época de mucho sufrimiento. Difucultad para salir adelante por cansancio y necesidad de recuperarse.

Olmo - Elm
(*Ulmus procera*)

OLMO - ELM (*Ulmus procera*)
Para la crisis de confianza temporal provocada por un exceso de responsabilidad. Ayuda a disipar y a superar estos sentimientos, de tal manera que la persona pueda continuar con su vida y conocer sus limitaciones y saber atenerse a ellas.

PINO - PINE (*Pinus sylvestris*)
Para el sentimiento de culpa y la tendencia a asumir la culpa de todo. Este tipo de gente es perfeccionista y escrupulosoa; se fija metas muy altas. Esto puede llevarla a trabajar en exceso y a emplear todo su esfuerzo para hacerlo de la mejor manera posible. Su cuerpo físico termina por ponerse tenso hasta que le sobreviene una enfermedad.

Pino - Pine
(*Pinus sylvestris*)

Roble - Oak
(*Quercus robur*)

ROBLE - OAK (*Quercus robur*)
Para las personas que trabajan incansablemente y por encima de sus posibilidades. Para aquellos que están esforzándose y luchando fuertemente para reponerse, o en relación con los asuntos cotidianos de su vida diaria. En caso de abatimiento. Para personas con gran sentido del deber y obligaciones con los demás.

Rosa Silvestre - Wild rose
(*Rosa canina*)

ROSA SILVESTRE - WILD ROSE (*Rosa canina*)
Para personas apáticas, resignadas y que van a la deriva aceptando todo lo que la vida les pueda traer.Resignación ante los avatares de la vida, sin ver las oportunidades que nos ofrece. Resistencia a los cambios que puedan alterar la propia escala de valores y prioridades.

SAUCE - WILLOW (*Salix alba*)
Disgusto por el trato dado por la vida. Para personas que sienten lástima de si mismas, que están resentidas y culpan a los demás. Rencor, amargura. Refunfuñar y protestar muy a menudo. Demasiada presencia del pasado

Sauce - Willow
(*Salix alba*)

Verbena - Vervain
(*Verbena officinalis*)

SCLERANTHUS - SCLERANTHUS
Incertidumbre; para la incapacidad de escoger entre dos o más alternativas. Inestabilidad, se pasa de una idea a otra sin terminar niguna. Generalmente son personas tranquilas y cargan solas con sus problemas, ya que tienen la tendencia a no discutir sus problemas con los demás.

VERBENA - VERVAIN (*Verbena officinalis*)
Para el entusiasmo excesivo por una causa. Son personas perfeccionistas y con un agudo sentido de justicia y energía mental activa, dispuestas a invertir en las causas que creen. Luchadores defensivos, con un entusiasmo contagioso y con una fuerte necesidad de persuadir a los demás con sus puntos de vista.

VID - VINE (*Vitis vinifera*)
Exceso de sewguridad en uno mismo. Para personas dominantes e inflexibles, que tratan a los demás con mano dura. Padres excesivamente rígidos y jefes insoportables son los estados negativos típicos de Vine; esperan obediencia absoluta y no les preocupa ganar el afecto de los demás mientras sus ordenes sean cumplidas.

VIOLETA DE AGUA - VIOLET (*Hottonia palustris*)
Para personas reservadas que aparentan ser orgullosas y arrogantes. Para aquellos que en la salud o en la enfermedad les gusta estar solos. Gente muy reservada que se mueve sin hacerse notar, hablan poco y con suavidad. Muy independientes, capaces y seguros de sí mismos. Casi libre de opiniones sobre los demás. Son distantes, dejan a la gente sola y siguen su camino, personas que se recluyen en la soledad apartándose de los demás porque piensan que la situación no vale la pena.

SUSCRÍBETE A

integral

12 números por sólo 53,55 €

www.connecorrevistas.com

SUSCRÍBETE POR TELÉFONO: 91 712 00 32 / 661 605 564
POR CORREO ELECTRÓNICO: suscripciones@connecorrevistas.com
SUSCRIPCIÓN PARA ESPAÑA: 53,55 €, EUROPA: 100,55 €, RESTO DEL MUNDO: 136,55 €
Dpto. de suscripciones. Apdo. de Correos 1051. 28108 Alcobendas, Madrid

MENSAJE SOBRE LA PROTECCIÓN DE DATOS DEL SUSCRIPTOR: Según su solicitud y lo dispuesto en la Ley Orgánica de Protección de Datos, y con el objetivo de prestarle nuestro mejor servicio, KONECOR únicamente conservará sus datos con el fin de hacerle llegar información comercial sobre publicaciones, productos y promociones que puedan ser de su interés por cualquier medio, incluido el correo electrónico y/o medio equivalente. Si no desea que este tratamiento se produzca, puede ud. ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición que KONECOR le reconoce dirigiéndose por escrito, junto con una fotocopia de su DNI, a nuestras oficinas: KONECOR, Dpto de suscripciones, Apartado de Correos 1051, 28108, Alcobendas, Madrid.

Los «otros» remedios florales

Además de las Flores del Dr. Bach. existen otros remedios eficientes, pero menos conocidos. Todos tienen idéntico objetivo: el cuidado del alma.

Los remedios florales, como las famosas 38 flores originales del Dr. Edward Bach, viven una verdadera expansión. En estos momentos hay unas 1.000 tinturas de flores y siguen aumentando. Son cada vez más las personas utilizan las gotas florales para protegerse de las enfermedades cotidianas del cuerpo y del alma. Tal como el Dr. Bach había imaginado, o sea como medicamento preventivo, "energético", capaz de remediar muchas dolencias en los "cuerpos humanos sutiles" antes de que éstas se conviertan en dolencias orgánicas graves.

Un motivo para esta "explosión floral" es la mil veces probada y siempre sorprendente eficacia de las flores de Bach. Observaciones a largo plazo han mostrado que eliminan, por sólo citar algunos ejemplos, los trastornos del aprendizaje y la hiperactividad infantiles, liberan a los adultos del estrés, miedos y depresiones y ayudan a superar muchas situaciones conflictivas para poder continuar el desarrollo emocional y anímico. Además, a menudo actúan en las enfermedades crónicas como una especie de catalizador que puede dar el impulso decisivo para la curación.

¿Qué secreto se esconde tras este remedio milagroso? Las sustancias que se obtienen de las flores por medio de diferentes procesos no son "de manera parecida a la homeopatía" detectables en las fuertemente diluidas tinturas. Por ejemplo la tintura original se halla diluida 240 veces en las botellas de consumo.

Los fabricantes explican que la eficacia demostrable de la curación del alma por las flores se debe a que en vez de las sustancias químicas es la "información terapéutica" de las flores lo que se acumula en el producto final. El fluido transportador, en su mayoría una mezcla de agua y alcohol, está impregnado por el "patrón energético", por "el espíritu" de las plantas o flores y mantiene su "potencial terapéutico energético".

EFICACIA DEMOSTRADA

Según sus experimentos, llevados a cabo durante muchos años, las tinturas no atacan a la enfermedad directamente, sino que liberan las en principio profundas causas energéticas, los bloqueos emocionales y anímicos y conmociones que dificultan la manifestación de cualidades anímicas, como la amistad la sabiduría, el valor y la constancia.

Los remedios floraresl más conocidos

ALASKA

Proceden de la escasamente colonizada tundra y de zonas boscosas de este estado de los EE UU. El áspero e insólito clima formó plantas con una fuerza, energía y vitalidad especiales. Steve Johnson estudió durante muchos años la interacción de los elementos naturales y las comunidades vegetales, antes de empezar a fabricar los remedios florales en 1983.

ALOHA

Los fabrica desde hace años en Hawai, Penny Medeiros, de origen inglés. Tiene cerca de 50 remedios.

FLORES DE BACH

Las inglesas originales se fabrican en el centro Bach de Sotwell (Oxford). Algunas flores todavía proceden de los mismos lugares en que Edward Bach las recolectó hace años, incluida el agua de roca, que brota de un manantial terapéutico.

NIEDERLANDE

Comprende los remedios que el terapeuta y sanador Bram Zahlberg viene desarrollando desde 1986. La novedosa mezcla de su remedio de primeros auxilios Terra ha dado muy buenos resultados.

BUSH

Se hacen a base de muchas plantas que sólo existen en Australia, de flores fascinantes por sus formas y colores raros. Desde 1987, Ian y Christine White desarrollaron 61 remedios de flores silvestres y 6 mezclas especiales. Con las Esencias Florales Bush de Australia la dosificación es de siete gotas al levantarse por la mañana, y siete al acostarse por la noche, durante periodo de dos semanas. Las siete gotas pueden colocarse con el gotero bajo la lengua, o pueden añadirse a un vaso de agua que se tomará a sorbitos. Colocar las gotas bajo la lengua facilita su absorción. Por lo general, dos semanas es tiempo suficiente para que la esencia haga su efecto. Algunas de ellas son:

- **Alpine Mint Bush** (*Prostanthera cuneata*). Esencia benéfica para personas que dan emocionalmente demasiado de sí mismas y que tienden a hacerse responsables de los otros. Personas cansadas de la vida.
- **Bauhinia** (*Lysiphyllum cunninghamii*). Para superar la resistencia al cambio y la rigidez.
- **Boronia** (*Boronia ledifolia*). Este remedio ofrece claridad de mente y pensamiento, así como serenidad.
- **Bottlebrush** (*Callistemon linearis*). Para personas abrumadas por los cambios: adolescencia, paternidad, embarazo, vejez…

FES QUINTESSENTIALS

También se los conoce como Flores de California. Las primeras esencias florales fueron obtenidas en 1978 por Richard Katz y su esposa Patricia Kaminsky en los jardines biodinámicos de «Terra Flora». Hay más de 100 remedios suministrables y otros muchos se encuentran en período de pruebas. Los preparados FES están considerados actualmente, junto a los de Edward Bach, los mejor investigados en la práctica y se han introducido ya en más de cincuenta países. Algunos de ellos son:

- **Eneldo** (*Anethum graveolens*). Para reducir el estrés cotidiano.
- **Amapola de California** (*Eschscholzia californica*). Para la ambición.
- **Campanilla** (*Convolvulus arvensis*). Contra la autodestrucción.
- **Hierba del soldado** (*Achilea millefolium*). Para superar la debilidad de carácter.
- **Retama de escoba** (*Cytisus scoparius*). Para superar estados de pesimismo extremo.
- **Trébol rojo** (*Trifolium pratense*). Contra los ataques de pánico.

FINDHORN

Se elaboran a partir de flores silvestres en esta comunidad de Escocia que trabaja con los «devas». El agua como transportadora procede de una fuente "terapéutica" determinada. Algunos remedios:

- **Brezo ceniciento** (*Erica cinerea*). Recomendado para personas con falta de confianza y que se sienten víctimas de las circunstancias.
- **Retama negra** (*Cytisus scoparius*). Estimula la claridad mental y la concentración.
- **Cardo negro** (*Cirsium vulgare*). Recomendado para: acceder a la fuerza y el coraje internos, actuar con confianza y decisión, protección contra los ataques, voluntad, miedo de vivir y afrontar la realidad.

HEALING HERBS

Son remedios florales de Edward Bach, elaborados por Julian y Martine Barnard, que desde 1979 han publicado libros sobre las flores de Bach. Para la obtención de las flores, conceden gran importancia al unirse con la esencia de la planta y detectar el punto exacto para la preparación.

I.U.G.

Entre sus actualmente cerca de 200 remedios diferentes se encuentran también numerosos florales.

LIVING MICROVITA

Proceden de las raras flores silvestres de Australia y han sido probados en clínica.

MASTER

Se obtienen de 20 flores de diferentes frutales y hortalizas por Lila Devi, seguidora de Yogananda.

KORTE-PHI

Destacan los remedios a base de orquídeas, procedentes de la cuenca del Amazonas. A su gran diversidad de formas deben corresponder multitud de energías diferentes, que el ser humano puede aprovechar a través de los preparados.

PRELANDRA

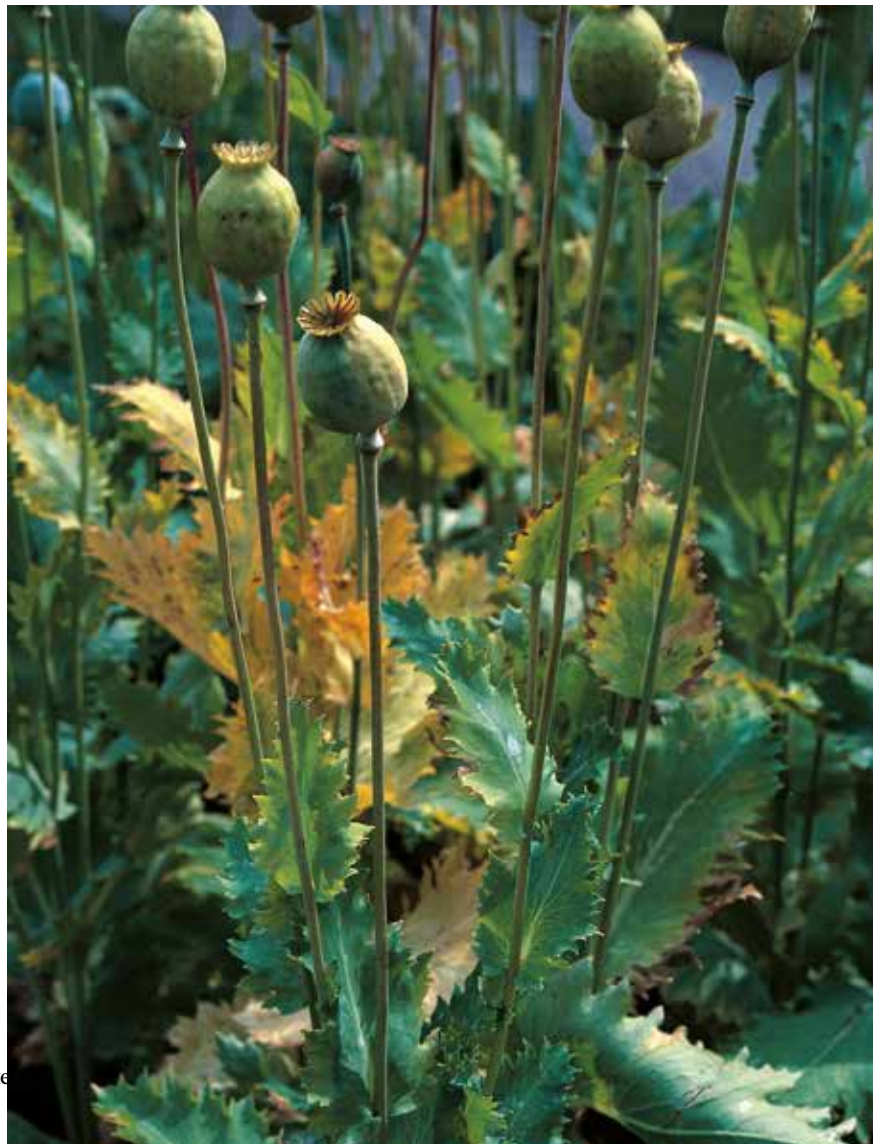
Se obtienen en este jardín, establecido por Machaelle Small Wright y del Center for Nature Research en las montañas Blue Ridge, de Virginia (EE.UU.).

PHYTOMED

Son remedios florales de Bach que se obtienen de plantas silvestres suizas.
Estas marcas son las más consumidas de entre muchas otras: las mediterráneas francesas Deva, del Himalaya, del Brasil o de Sicilia. Junto a la usual forma de gotas, muchas se presentan también en forma de inhalador (para una aplicación rápida) o de crema (para una acción duradera).

Mágicas... y afrodisíacas

Plantas con propiedades alucinógenas, psicoactivas, hipnóticas, capaces de aumentar el deseo y rendimiento sexual... Algunas son tóxicas y peligrosas, otras nos atraen con la misma fuerza con que pueden alterar nuestros sentidos. Bien utilizadas, muchas pueden ser beneficiosas y medicinales.



A lo largo de la historia, muchas plantas han sido utilizadas más allá de sus propiedades alimenticias y terapéuticas. En el reino vegetal existen múltiples especies rodeadas de cierto halo de misterio por las reacciones que provocan al ser ingeridas. Antiguamente se les otorgaba propiedades "mágicas" y muchos se han sentido atraídos hacia este tipo de plantas, la mayoría tóxicas.

PLANTAS ALUCINÓGENAS

Utilizadas en su justa medida, algunas tienen propiedades terapéuticas y otras contienen sustancias alucinógenas capaces de modificar los estados de la conciencia, como la ayahuasca (*Banisteria caapi*). Entre las drogas ricas en alcaloides podemos citar el opio que se extrae de la adormidera (*Papaver somniferum*). Entre sus derivados más conocidos por sus efectos analgésicos y somníferos destaca la morfina. Ésta tiene múltiples aplicaciones médicas: acción analgésica (se usa en dolores agudos de gran intensidad y dolores crónico-paliativo del cancer); depresión respiratoria; estreñimiento por disminución de tono intestinal, peristaltismo y secreciones intestinales.

Otro derivado de la planta del opio es la codeina, analgésico de menor poten-

cia usado en combinación con el paracetamol.

Las sustancias extraídas de este tipo de plantas se han utilizado también para crear una unión entre el usuario y la magia o divinidad. Suelen favorecer otras percepciones de realidad y ayudan a establecer vínculos de tipo más místico. Por ejemplo, en la Edad Media la ingestión de belladona (*Atropa belladonna*) proporcionaba un "viaje" hacia un mundo misterioso de espíritus o brujas. Su nombre deriva del uso doméstico que hacían las damas italianas, que se frotaban un fruto de belladona debajo de los ojos para aparecer hermosas (en realidad lo que produce es midriasis o dilatación de las pupilas). De hecho, la belladonna se utiliza medicinalmente en oftalmología, como antiespasmódico, antiasmático y anticolinérgico. Correctamente utilizada en neumología se usa para problemas de espalsmos bronquiales. También se utiliza en gastroenterología (en dosis bajas) como neuroregulador intestinal en casos de colon irritable, colitis ulcerosa En dosis moderadas puede servir como un buen analgésico o anestesiante.

Otra conocida planta enteógena es el peyote (*Lophophora williamsii*) y su alcaloide, principal, la mescalina. Este principio activo tiene propiedades alucinógenas y psicoactivas que influyen en la percepción, fundamentalmente el sentido de la vision. Los movimientos compulsivos que se producen en determinadas ocasiones son producidos por otra sustancia, la pellotina, que además de convulsionante, es hipnótica. Tradicionalmente se ha utilizado el peyote como analgésico, contra los dolores de muelas, reumatismo, asma y resfriados. En psicoterapia se usa bajo prescripción médica para el tratamiento de la neurastenia. Otra planta psicoactiva (que afecta ligeramente las funciones del sistema nervioso central) es el kava-kava (*Piper methysticum*). Con la raíz y los rizomas de esta planta originaria del Pacífico sur se prepara una bebida que en varias islas de la Polinesia se toma por su acción calmante, para facilitar la interacción social en ceremonias religiosas, bodas y ceremonias de bienvenida. A nivel medicinal, los compuestos base de kava-kava se utilizan para el tratamiento de enfermedades venéreas, infecciones urinarias, ansiedad e insomnio, menopausia y como relajante muscular.

Algunos principios activos del estramonio (*Datura stramonium*) tienen propiedades anestesiantes, como la hiosciamina, un alcaloide parecido a la atropina, que la industria farmacéutica utiliza para el tratamiento del dolor. En uso interno, también se utiliza para tratar los espasmos de la musculatura lisa y sedar el sistema nervioso central.

Al igual que muchas de las plantas consideradas "mágicas", su toxicidad es muy alta y ostenta el récord de intoxicaciones por plantas venenosas. Los primeros síntomas aparecen en un adulto cuando ha ingerido la infusión de 2 o 3 g de sus hojas. Esta cantidad no resulta mortal, pero sus efectos duran varios días. De hecho, en EE.UU. se la conoce como *Jamestown weed* (Hierba de Jamestown) porque en 1666 una compañía de soldados en esta localidad de Virginia sufrió una intoxicación masiva cuando, muertos de hambre, decidieron comerla. Las descripciones señalan los efectos delirantes propios de este envenenamiento que obligaron a encerrarlos para que sus reacciones alocadas no les llevaran a matarse entre ellos. Los síntomas más habituales son dilatación de la pupila, sequedad de boca y piel, mareo, pulso débil, hipertensión, convulsiones, alucinaciones, temblores, parálisis y coma.

Cáñamo medicinal

Además de su uso como cultivo para la producción de droga (marihuana y hachís), el cáñamo (*Cannabis sativa*) tiene múltiples propiedades medicinales. Es antiemético, osea, que protege el estómago y favorece la desaparición de las náuseas gracias a la presencia del tetrahidrocannabinol. Este principio se obtiene por síntesis así como por inhalación en la planta seca fumada. Es analgésico, en caso de dolores muy fuertes, especialmente los propios de tumores malignos. También es un estimulante del apetito, relajante ocular (en casos de glaucoma y desprendimiento de la retina conlleva una disminución de la presión ocular), y ansiolítico (elimina la ansiedad y reduce el nerviosismo).

Las drogas extraídas de este tipo de plantas se han utilizado también para crear una unión entre el usuario y la magia o divinidad.

Con mucho placer... sexual

Junto a determinados alimentos, los poderes estimulantes de ciertas plantas las convierten en unos efectivos afrodisíacos. De las ostras al jugo de tomate, pasando por las palomitas de maíz, ricas en arginina, o la miel… En las raíces, rizomas, hojas y frutos de los vegetales –tanto o más que en la carne– se concentran una serie de principios activos capaces de despertar el deseo sexual o de hacer más placenteras nuestras relaciones.

El término "afrodisíaco" deriva de Afrodita (Venus en la Roma Antigua), divinidad femenina griega relacionada con el amor, la fecundidad y la energía primaveral. Así se denomina a cualquier sustancia capaz de estimular o aumentar el deseo sexual. Y hay muchas plantas cuyos principios activos facilitan esta reacción. Vamos a conocer unas cuantas:

JENGIBRE (*Zingiber officinale*)

La raíz de esta planta está reconocida desde hace miles de años como un poderoso afrodisíaco, sobre todo si se utiliza asociado al ginseng. Es un excelente estimulante circulatorio que actúa como vigorizante del sistema reproductor. Se puede tomar espolvoreado sobre los alimentos, en decocción o en tintura.

GINGSENG (*Panax gingseng*)

Se comercializa como ginseng blanco y ginseng rojo, que se diferencian en su forma de preparación; en el primer caso las raíces simplemente se lavan y desecan y, generalmente se pelan, mientras que las raíces de ginseng rojo se someten a un escaldado con vapor. Es un estimulante del sistema nervioso central y un estimulante sexual. Para aprovechar al máximo sus propiedades, se necesita un tratamiento de unos quince días, no siendo recomendable un uso prolongado que exceda de dos meses, ya que puede provocar hipertensión, insomnio y erupciones cutáneas.

GUARANÁ (*Paullinia cupana*)

Liana que recibe su nombre de los indios guaranís del Amazonas, utilizada como

estimulante sexual desde tiempos remotos por las tribus indígenas de Brasil. Se usa como tónico y estimulante físico y sexual. Es especialmente útil en épocas de mucho cansancio, ya que aumenta la resistencia a la fatiga. Sin embargo es tan o más excitante que el café.

DAMIANA (*Turnera diffusa*)
Los antiguos nativos mesoamericanos, especialmente los mayas, ya utilizaban esta planta como afrodisíaco para incrementar la potencia sexual y mejorar el coito. Actúa como estimulante del sistema nervioso central y puede tomarse en infusión (10 g de hojas de damiana en una taza de agua hirviendo).

NUEZ MOSCADA (*Mystica fragans*)
Aumenta el deseo sexual, especialmente en las mujeres afectadas por los trastornos de la menopausia.

ÑAME SILVESTRE (*Dioscorea villosa*)
Como uso externo, la pulpa de esta fruta suaviza la vagina y permite una mejor penetración. Para ello, se bate la pulpa añadiendo un poco de vaselina y se unta en la zona vaginal.

CACAO (*Theobroma cacao*)
Sus semillas contienen una sustancia que estimula el organismo, al ejercer una función euforizante, estimulante y vigorizadora que predispone a un mayor deseo sexual, gracias a la acción del componente feniletilamina. Se recomienda comer un par de porciones antes de ir a dormir.

Damiana
(*Turnera diffusa*)

El clavo es un remedio muy utilizado especialmente en países orientales para estimular la libido

MACA (*Pidium meyenii*)
Este tubérculo peruano actúa como un eficaz afrodisíaco tanto en hombres como en mujeres; ayuda a resolver algunos problemas de impotencias; y normaliza las irregularidades menstruales y los desequilibrios hormonales femeninos, incluyendo los síntomas asociados con la menopausia. También resulta eficaz en los estados crónicos de fatiga, debilidad mental, y más recientemente ha sido utilizada como alternativa a los anabolizantes esteroides.

Cacao
(*Theobroma cacao*)

CLAVO DE OLOR (*Eugenia caryophyllata*)
Remedio muy utilizado especialmente en países orientales para estimular la libido. También se considera conveniente utilizarlo en aquellos hombres con problemas de erección o eyaculación precoz. Puede utilizarse en combinación de otros afrodisíacos naturales, como el jengibre y la canela.

Uso tópico de las plantas medicinales

No sólo con las infusiones podemos sacar provecho de las plantas medicinales. Durante siglos su uso tópico ha sido remedio de muchas dolencias. Repasamos en estas páginas el uso tópico que podemos hacer de las plantas medicinales, recopilando como realizar nuestras propias cremas en casa, mascarillas, tónicos y baños.

MASCARILLAS FACIALES

La pureza y el color de la piel facial son indudablemente un síntoma de nuestra buena salud interna. Pero además existe para todos, hombres y mujeres, el deseo de conservar el máximo tiempo posible una cara fresca y joven. Para ello, además de tener una buena salud interna, también es necesario nutrir, suavizar y estimular la piel de nuestro rostro.

Los remedios naturales que veremos a continuación se encuentran entre las más sencillas y carecen de efectos secundarios, exceptuando, claro está, aquellos raros casos de alergia a la piel del melocotón o al jugo del pepino, por ejemplo.

■ Mascarilla de albaricoque

Uso: Esta mascarilla está indicada para las pieles especialmente secas.

Ingredientes:

2 albaricoques

1 aguacate

Elaboración:

Bate los albaricoques con la pulpa del aguacate. Extiende la mascarilla sobre la cara, después de habértela lavado bien con agua.

Mantén la mascarilla durante veinte minutos y después quítala, sirviéndote de una infusión de romero.

Mascarilla de almendras

Uso: Es una mascarilla indicada para las pieles secas.

Ingredientes:

1 puñado de almendras

1 cucharada sopera de aceite de almendras dulces

1 cucharadita de miel

Elaboración:

Pela las almendras tras haberlas pasado por agua hirviendo, y colócalas en un mortero. Machácalas, añadiendo el aceite de almendras dulces, gota a gota, sin dejar de remover, para que todo se mezcle homogéneamente. Finalmente, añádele la cucharadita de miel.

Extiende esta mascarilla sobre la cara previamente lavada y mantenla durante unos veinte minutos.

■ Mascarilla de berros

Uso: Se trata de una mascarilla descongestionante, útil cuando la piel está enrojecida por el viento, o tras una exagerada exposición al sol, por ejemplo.

Ingredientes:

3 manojos de hojas de berro

7 gotas de aceite de almendras dulces

Elaboración:

Tritura finamente las hojas de berro, y estrújalas a través de una gasa con la finalidad de extraerles el jugo. Añade el aceite de almendras y emulsiónalo.

Aplica la mascarilla sobre la piel y mantenla durante unos quince minutos.

Nota. Emulsionar es el proceso a través del cual una sustancia, por lo general grasa, adquiere el estado de emulsión. Emulsión es todo líquido de aspecto lácteo que tiene en suspensión pequeñísimas partículas de sustancias insolubles en el agua, como grasas, resinas, bálsamos, etc.

■ Mascarilla de fresas

Uso: Se trata de una mascarilla revitalizadora.

Ingredientes:

6 ó 7 fresas grandes

1 clara de huevo

1 cucharada de agua de rosas

Elaboración:

Prepara una crema con las fresas, triturándolas homogéneamente. Monta la clara de huevo a punto de nieve e incorpórala directamente a la crema de fresas junto con la cucharada de agua de rosas. Extiende inmediatamente el compuesto sobre la cara, después de haberla limpiado bien con agua. Mantén la mascarilla durante veinte minutos y luego enjuágate la cara simplemente con agua del grifo.

■ Mascarilla de germen de trigo

Uso: Es una mascarilla antiarrugas, que da elasticidad a la piel.

Ingredientes:

4 cucharadas de germen de trigo

1 decocción de zanahorias

Elaboración:

Corta una zanahoria bien fina, cúbrela de agua y déjala en el fuego hasta que esté bien cocida. Cuela esta decocción con una gasa, y en el líquido así obtenido añádele el germen de trigo, hasta conseguir un compuesto consistente, tipo emplasto. Extiende esta mascarilla sobre la cara bien limpia y mantenla durante veinte minutos. Consejo.

también para combatir la aparición de las arrugas, puedes aplicar zumo de zanahoria sobre todo alrededor de los ojos. Has de dejarlo secar y luego quitarlo con un tónico no alcohólico.

■ Mascarilla de hinojo

Uso: Hidrata consistentemente la piel facial.

Ingredientes:

1/2 cucharadita de semillas de hinojo

1 cucharada de harina integral

1 cucharada de aceite

1/2 taza de agua

Elaboración:

Prepara una infusión con las semillas de hinojo, metiéndolas en el agua recién hervida; tapa el recipiente y déjalas en reposo durante unos diez minutos.

Filtra la infusión y úsala para desleír la harina integral. Añade a la mezcla la cucharada de aceite.

Notas. Debes conseguir una pasta de consistencia apropiada para que resulte fácil extenderla sobre la cara. La mascarilla se aplica durante un tiempo de veinte minutos, durante los cuales sería conveniente permanecer acostado, en una habitación en la que pudieras relajar los músculos, especialmente los de la cara.

■ Mascarilla de saponaria

Uso: Es una mascarilla que nutre la piel y la distiende.

Ingredientes:
1 cucharadita de saponaria
1 yema de huevo
2 cucharadas de yogur
1 cucharadita de aceite de oliva
almidón en polvo
1 vaso de agua
Elaboración:
Prepara una decocción con la saponaria o hierba jabonera (Saponaria officinalis), sumergiendo la planta (raíz, tallo hojas y flores) en agua hirviendo y continuando la ebullición durante diez minutos a fuego lento.

Fíltrala a través de una gasa, presionando ligeramente para extraer mejor el jugo, y déjala enfriar.

A continuación, ponla en un tazón con la yema de huevo, el aceite y el yogur, y mezcla bien los ingredientes. Finalmente añádele poco a poco el almidón hasta que el preparado adquiera la consistencia apropiada.

Extiende la mascarilla sobre la cara bien limpia, y mantenla durante veinte minutos. Puedes retirarla con agua mineral.

■ Mascarilla de lechuga

Uso: Es una mascarilla que resuelve el problema de los barros (cada uno de los granitos de color rojizo que salen al rostro, particularmente a los adolescentes).
Ingredientes:
1 lechuga
agua
Pon la lechuga entera, bien lavada, en un pote, y añádele agua hasta que la cubra y déjala cocer durante una hora.

A continuación escurre bien las hojas y, cuando estén tibias, aplícatelas sobre el rostro, manteniéndolas durante media hora.

El líquido de la decocción también puede servir como loción para la cara.

■ Mascarilla de levadura

Uso: Esta mascarilla está indicada para las pieles secas.
Ingredientes:
3 cucharadas de levadura de cerveza liofilizada
1 yema de huevo
aceite de almendras dulces
Elaboración:
Mezcla la yema de huevo con la levadura de cerveza y, sin dejar de remover, añade poco a poco el aceite de almendras dulces necesario para conseguir un compuesto de consistencia adecuada para usar como mascarilla.

Una vez lo hayas obtenido, extiende una capa más bien densa sobre la cara, bien limpia, y mantenla por un espacio de veinte minutos.
Nota: La levadura de cerveza, el germen de trigo y otros productos los puedes encontrar en las tiendas de dietética.

■ Mascarilla de pepino

Uso: Se trata de una mascarilla muy útil para las pieles grasas, sobre todo durante la primavera. Para eliminarla utiliza un trocito de algodón y agua de rosas.
Ingredientes:
1 pepino
1 zumo de ½ limón
miel
Elaboración:
Lava el pepino y tritúralo sin pelar. Añádele una cucharadita de miel y el zumo de medio limón, removiéndolo todo hasta conseguir una masa bien homogénea. Extiende el preparado sobre la cara perfectamente limpia y deja que actúe esta mascarilla durante unos veinte minutos.

■ Mascarilla de rosa

Uso: Tiene un efecto aclarador y tonificante. También resulta útil cuando tienes manchas en la cara como consecuencia de que el bronceado del verano está desapareciendo.
Ingredientes:
2 cucharadas soperas de escaramujos
agua de rosas
Elaboración:
Lava cuidadosamente los escaramujos (son los frutos de la rosa silvestre), eliminando el extremo piloso y batiendo bien la parte carnosa. Para facilitar esta tarea puedes añadir agua de rosas.

Cuando hayas obtenido una masa de consistencia suficiente, extiéndela sobre la cara, que previamente habrás limpiado bien.
Mantén esta mascarilla durante veinte minutos.

■ Mascarilla de llantén

Uso: Es una mascarilla tonificante, espe-

cialmente útil durante la primavera. Para eliminarla de la cara puedes utilizar agua mineral.

Ingredientes:

1 puñado de hojas de llantén

Elaboración:

Machaca en el mortero las hojas frescas de llantén (Plantago major). Aplicar el preparado resultante en la cara bien limpia, durante veinte minutos.

Notas. Las hojas escaldadas de llantén tienen propiedades vulnerarias, es decir que cura las llagas y heridas. Son especialmente útiles para curar las úlceras de decúbito que se forman en las personas ancianas o encamadas.

Estas úlceras se forman por la muerte de los tejidos (necrosis) y su posterior ulceración, debido a su proximidad a una prominencia ósea que ha sido sometida a una presión prolongada contra un objeto externo (cama, silla de ruedas, escayola, férula).

Suelen ser bastante rebeldes al tratamiento, especialmente las que se localizan en la zona sacra, alrededor del trocánter del fémur y en los talones, debido a que en estas zonas donde ejerce más presión el cuerpo encamado (ancianos, pacientes con parálisis, pacientes terminales muy debilitados)

Además de las importantes medidas generales para su prevención, una vez han aparecido el tratamiento consiste en su limpieza y desinfección con sustancias antisépticas. La madre naturaleza nos ofrece diferentes plantas con capacidad vulneraria, como por ejemplo la que da nombre a este grupo, la vulneraria (Anthyllis vulneraria), y otras como la sanícula, el eneldo, la salvia, etc.

Mascarilla de maíz

Uso: Esta mascarilla de limpieza es muy útil al final del invierno, para eliminar el tono grisáceo de la piel, y además tiene un efecto nutritivo gracias al efecto de la miel.

Ingredientes:

1 cucharada de harina de maíz
1 cucharada de miel
algunas gotas de zumo de limón

Elaboración:

Pon todos los ingredientes en un tazón y remuévelos bien hasta conseguir una masa homogénea (siempre que puedas usa harina de maíz molida bastante gruesa).

Aplica el preparado en la cara y mantenlo durante veinte minutos. Transcurrido ese tiempo, masajea el rostro, ejerciendo cierta presión con las yemas de los dedos. El granulado grueso de la harina de maíz servirá para desprender la eventual piel muerta.

Mascarilla de miel

Uso: Es una mascarilla nutritiva.

Ingredientes:

1 cucharada de miel
1 clara de huevo
1 vaso de leche

Elaboración:

Calienta la leche y disuelve en ella la miel, en un recipiente preferentemente esmaltado o de acero inoxidable.

Aparte, monta la clara de huevo a punto de nieve, y mézclala con la miel y la leche.

Extiende la mascarilla sobre la cara y mantenla así durante veinte minutos. Para quitarla utiliza un trozo de algodón embebido en agua de rosas.

Nota. La miel de abeja tiene muchísimas propiedades hoy ampliamente conocidas. Se han observado curaciones espectaculares, especialmente de enfermedades infecciosas cutáneas que solo han remitido de manera permanente gracias a los efectos tópicos de la miel.

Mascarilla de semillas de lino

Uso: Además de ser una mascarilla nutritiva, también es limpiadora.

Ingredientes:

1 cucharadita de semillas de lino
1 yema de huevo
aceite de linaza
zumo de limón
½ taza de agua

Elaboración:

Hierve las semillas de lino durante diez minutos, con poca agua, filtra la decocción y déjala enfriar. Añade al agua de la decocción la yema de huevo disuelta previamente con una o dos cucharaditas de aceite de linaza y unas ocho o diez gotas de limón. Aplica esta mascarilla sobre la cara bien limpia y mantenla así durante veinte minutos.

TÓNICOS FACIALES

Los tónicos faciales tienen la propiedad de vigorizar la piel. Son reconstituyentes, es decir que le devuelven a sus características normales. En cosmética, este término se aplica a toda loción ligeramente astringente para limpiar y refrescar el cutis, o para vigorizar el cabello.

■ Tónico de agua de rosas

Uso: Este tónico se usa para palmear la cara después de aplicar leche limpiadora.

Ingredientes:

1 puñado de pétalos de rosa
1 y ½ cucharadita de sal marina gruesa
agua destilada

Elaboración:

Pon los pétalos de rosa en un recipiente alto y estrecho. Presiónalos ligeramente y cúbrelos con la sal marina gruesa. Introduce en dicho recipiente un platito del mismo diámetro que él y coloca encima una pieza, de forma que se ejerza presión sobre los pétalos.

Déjalo reposar en un lugar fresco o el frigorífico, durante una semana u ocho días. Transcurrido ese tiempo, filtra cuidadosamente la sustancia obtenida a través de una gasa, oprimiendo bien.

Mide la cantidad de líquido obtenida y añádele la misma cantidad de agua destilada. Conserva el líquido en un frasco de vidrio a ser posible oscuro y de tapón esmerilado.

■ Tónico de manzanilla

Uso: Puedes usar este tónico para la limpieza de la piel. Esta loción está especialmente indicada para las pieles muy sensibles, especialmente la de los niños, y además es un buen antiséptico.

Ingredientes:

2 ó 3 cucharadas de decocción de manzanilla
50 ml de leche

Elaboración:

Prepara una decocción de manzanilla (como si hicieras una infusión, pero dejándola hervir cinco minutos a fuego lento). Cuélala, déjala enfriar por completo y añádele la leche.

■ Tónico de leche

Uso: Puedes utilizar este tónico para limpiarte la cara con un trozo de algodón impregnado en él. Es muy indicado para pieles especialmente sensibles e irritadas.

Ingredientes:

50 ml de leche
2 cucharadas de aceite de almendras dulces

Elaboración:

Emulsiona muy bien la leche con las dos cucharadas de aceite de almendras dulces.

■ Tónico de perejil

Uso: Para cuando la piel de la cara esté enrojecida, dejándola secar por sí sola.

Ingredientes:

25 g. de hojas de perejil
200 ml de agua

Elaboración:

Hierve las hojas de perejil durante tres minutos.
Filtra el agua de decocción y utilízala como tónico.

■ Tónico de romero

Uso: Es especialmente útil para devolver a la piel su color y vitalidad

Ingredientes:

1,5 cucharaditas de romero
100 ml de agua
50 ml de agua de rosas

Elaboración:

Hierve el romero en el agua, durante cinco minutos. A continuación filtra esta decocción a través de una gasa, y cuando esté

fría añádele el agua de rosas (que puedes adquirir en farmacias o tiendas especializadas). Tonifica la piel con un trozo de algodón humedecido en esta loción.

■ Tónico de salvia

Ingredientes:

1 cucharadita de salvia
½ cucharadita de ortiga
½ cucharadita de diente de león
250 ml de agua

Elaboración:

Hierve durante cuatro minutos las plantas indicadas y, sin dejar reposar, cuela la decocción a través de una gasa.
Puedes usar este tónico para lavarte la cara después de haberte aplicado leche limpiadora.

■ Tónico de tilo

Uso: Puedes usar esta loción algo tibia para darte toques en la piel de la cara donde aparezca un principio de barro.

Ingredientes:

5 g. de flores de tilo
100 ml de agua

Elaboración:

Vierte el agua recién hervida sobre las flores de tilo. Tapa el recipiente y déjalo reposar durante unos diez minutos. Filtra cuidadosamente esta infusión a través de una gasa, presionando bien, para exprimir toda la sustancia del tilo.

Crema para las manos

Uso: Esta crema es óptima para las manos irritadas e incluso agrietadas por el frío.

Ingredientes:

1 yema de huevo
1 cucharada de almendras
2 cucharadas de miel

Elaboración:

Tritura las almendras y bate la yema de huevo con la miel, mezclándolas muy bien.

Para los ojos

■ Baño de membrillo

Uso: Para mantener los ojo frescos y descansados a lo largo de todo el día.

Ingredientes:

1 cucharadita de semillas de membrillo
1 taza de agua

Elaboración:

Hierve las semillas de membrillo durante cinco minutos y deja reposar la decocción durante otros cinco minutos.

Filtra a través de una gasa y utiliza el líquido resultante para lavarte los ojos por la mañana.

BAÑOS DE MANOS

■ Baño de pepino

Uso: Para las manos irritadas.

Ingredientes:

1 jugo de un pepino
1 cucharadita de miel

Elaboración:

Cuando tengas las manos irritadas, puedes aliviar la sensación de tensión cutánea aplicando un compuesto hecho con una cucharadita de miel y dos cucharadas de jugo de pepino, dejándolo aplicado durante quince minutos como mínimo.

■ Baño de árnica

Uso: Este baño elimina las manchas violáceas de las manos.

Ingredientes:

80 g. de flores de árnica
1/4 litro de alcohol

Elaboración:

Introduce las flores de agua en el alcohol y déjalas en maceración durante una semana. Cuela el alcohol a través de un lienzo fino, exprimiendo bien el residuo, porque las flores retienen mucho líquido. Luego pasa esta tintura a través de un papel de filtro y guárdala.

Cuando se aplica, la tintura de árnica debe diluirse con agua a partes iguales. Por ejemplo, una cucharada sopera de tintura y otra de agua (agua arnicada).

Con el agua arnicada se mojan las compresas y se aplican sobre chichones, torceduras y toda clase de contusiones, sin sangre ni herida abierta. Es mejor prescindir del uso interno de esta planta, ya que puede llegar a ser tóxica según la dosis que se tome de ella. Aunque sí puedes utilizarla tranquilamente en forma de gránulos homeopáticos si te das algún golpe o una contusión.

■ Baño de membrillo

Uso: Baña las manos en esta decocción siempre que tengas la piel demasiado seca.

Ingredientes:

1 g. de semillas de membrillo
1 taza de agua

Elaboración:

Hierve las semillas de membrillo durante diez minutos y luego deja reposar la decocción durante otros cinco minutos. Filtra la tisana resultante y añádela a un litro de agua tibia. Es importante que las semillas estén enteras, sin machacar, ya que de lo contrario se incorpora a la decocción ácido cianhídrico procedente de aquellas.

REMEDIOS PARA EL CABELLO

■ Emplasto de capuchina

Uso: Esta planta previene la caída de cabello, elimina la caspa y la seborrea (placas parecidas a las de la caspa, pero más grandes y adheridas a la piel), y estimula el bulbo piloso favoreciendo la salida del cabello.

Ingredientes:

1 planta de capuchina

Elaboración:

Toma una planta entera de capuchina, es decir tallo, hojas y flores, límpiala bien y machácala en un mortero, formando un emplasto con ella.

Para aplicarlo, te será más cómodo cortarte primero el cabello bien cortito, y a continuación aplicarte el emplasto de capuchina.

■ Decocción de castañas

Uso: Esta decocción proporciona a los cabellos rubios unos reflejos atractivos y reactiva el color de los castaños.

Ingredientes:

1 puñado de corteza de castañas

½ litro de agua

Elaboración:

Hierve la corteza de las castañas durante quince minutos, apaga el fuego, tapa el pote y déjalo en reposo durante media hora. Filtra la decocción con un colador y úsala para el último aclarado del cabello.

■ Decocción de culantrillo

Uso: La decocción de esta planta elimina la caspa y previene la caída del cabello. De ahí el nombre de capillus y el sinónimo popular de capilera.

Ingredientes:

100 g. de culantrillo

1 litro de agua

Elaboración:

Sumerge el culantrillo (Adiantum capillus veneris) en el agua hirviendo y mantenlo durante cinco minutos a fuego lento. Después, tapa el recipiente y déjalo reposar durante otros cinco minutos.

Filtra esta decocción con una gasa y empléala para el último aclarado de los cabellos.

■ Decocción de ortiga

Uso: Esta loción estimula la irrigación sanguínea del cuero cabelludo, previene la caída del cabello y la aparición de caspa. Está especialmente indicada para los cabellos oscuros.

Ingredientes:

2 manojos de ortiga

1 litro de agua

Elaboración:

Sumerge las hojas de ortiga en el agua hirviendo y prosigue la ebullición durante diez minutos. Tapa el recipiente y déjalo en reposo durante una hora.

Cuela esta decocción y empléala para el último aclarado después del champú que habitualmente emplees.

■ Decocción de salvia

Uso: Esta loción contribuye al crecimiento de los cabellos y los vuelve suaves y brillantes.

Ingredientes:

250 g. de hojas de salvia

10 g. de ortiga

1 litro de agua

1/2 litro de alcohol de romero

Elaboración:

Hierve las plantas indicadas durante un cuarto de hora. A continuación, tapa el recipiente, y déjalo en reposo veinticuatro horas, removiendo de vez en cuando. Cuela esta decocción, presionando bien, y añádele el alcohol de romero.

Fricciona bien tu cuero cabelludo cada noche, durante un mes por lo menos.

■ Decocción de tomillo

Ingredientes:

2 cucharadas soperas de tomillo

2 cucharadas soperas de salvia

1 zumo de un limón

1 litro de agua

Elaboración:

Vierte los ingredientes en el litro de agua, y cuécelos durante unos diez minutos. Tapa el recipiente y déjalo en reposo durante media hora más.

Cuela la decocción y guárdala en una botella de cristal. Antes de utilizarla para el último aclarado, añádele el zumo de limón.

TISANAS PARA LA BOCA, LAS ENCÍAS Y LOS DIENTES

■ Infusión de salvia

Ingredientes:

½ cucharadita de hojas de salvia

1 cucharadita de pasas de Corinto

1 pizca de canela

1 taza de agua

Elaboración:

Hierve el agua, apaga el fuego y añádele la salvia, la canela y las pasas de Corinto. Tapa el recipiente y déjalo en reposo durante unos veinte minutos.

Cuela la tisana, y utilízala para hacer gárgaras antisépticas de la cavidad bucal.

■ Infusión de menta

Uso: Este tratamiento, además de eliminar el mal aliento, descongestiona las encías favoreciendo la circulación sanguínea en ellas.

Ingredientes:

1 cucharadita de hojas de menta

1 taza de agua

Elaboración:

Sumerge en el agua recién hervida las hojas de menta, dejando reposar la infusión durante diez minutos. Cuando la tisana esté tibia, úsala para hacer enjuagues bucales.

■ Infusión de manzanilla

Uso: Esta infusión puede aliviarte las neuralgias provocadas por una muela cariada.

Ingredientes:

1 y ½ cucharadita de manzanilla

1 taza de agua

sal

Elaboración:

Vierte el agua recién hervida sobre la manzanilla, tapa el recipiente y déjalo en reposo durante diez minutos. Filtra con una gasa y añádele una pizca de sal.

Nota. Para el dolor de las muelas cariadas puede ayudar el introducir en ellas unas gotas de tintura de equinácea.

■ Infusión de anís

Uso: Para hacer enjuagues bucales y eliminar el mal aliento.

Ingredientes:

½ cucharadita de semillas de anís

½ cucharadita de semillas de hinojo
½ cucharadita de hojas de menta
1 taza de agua

Elaboración:

Sumerge en el agua hirviendo las semillas de anís y de hinojo y déjalas a fuego lento durante unos segundos.

A continuación añade las hojas de menta, apaga el fuego y tapa el recipiente, dejándolo en reposo durante unos diez minutos. Cuela la tisana y utilízala varias veces al día.

Infusión de ortiga

Uso: Puedes emplear esta infusión para enjuagar tus encías cuando las tengas inflamadas, dos o tres veces al día.

Ingredientes:

1 cucharadita de hojas de ortiga
1 taza de agua

Elaboración:

Hierve el agua, apaga el fuego y añádele las hojas de ortiga. Tapa el recipiente, y deja las hojas de ortiga en infusión durante cinco minutos y cuela la tisana.

Decocción de agrimonia

Uso: Puedes enjuagar la boca con esta decocción cuando tengas pequeñas úlceras bucales, unas cinco veces al día.

Ingredientes:

10 g. de hojas y flores de agrimonia
1 taza de agua
miel

Elaboración:

Pon en un recipiente, preferiblemente de acero inoxidable, el agua y la agrimonia, y deja que hierva hasta que el líquido quede reducido a la mitad o incluso un poco menos. Luego filtra la decocción con una gasa, presionando ligeramente, y añádele una punta de miel.

Nota. La agrimonia (Agrimonia eupatoria) o hierba de san Guillermo es una planta especialmente útil para las afecciones bucales, las faringitis, las anginas (amigdalitis) y la afonía.

Decocción de higo

Uso: Puedes aplicar esta decocción, todavía caliente, sobre las encías inflamadas, o donde aparezca un principio de flemón, tres o cuatro veces al día.

Ingredientes:

1 higo seco
1 taza de leche

Elaboración:

Parte el higo en cuatro trozos e introdúcelo

en un recipiente a macerar en la leche durante seis horas. Viértelo todo junto en un pote y ponlo a hervir a fuego lento hasta que la leche se haya reducido a la mitad.

Decocción de orégano

Uso: Puedes hacer un enjuague cada mañana para prevenir las infecciones de la cavidad bucal.

Ingredientes:

2 cucharadas de orégano
2 cucharadas de mejorana
1 litro de agua

Elaboración:

Sumerge en el agua hirviendo las plantas indicadas y prosigue la ebullición durante cinco minutos. Tapa la decocción y déjala en reposo cinco minutos más. Fíltrala a través de un colador.

Maceración de canela

Uso: Puedes utilizar esta maceración, en lugar del dentífrico, para la limpieza cotidiana de los dientes. Se usa vertiendo una cucharadita en un vaso con dos dedos de agua, y humedeciendo en ella el cepillo.

Ingredientes:

8-10 g. de canela
4 clavos
20 g. de semillas de anís
½ cucharadita de menta
500 ml de alcohol de 90º

Elaboración:

Pon todos los ingredientes con el alcohol en una botella de cristal con tapón esmerilado. Déjalo macerar durante ocho días, agitando el recipiente por lo menos una vez al día.

Transcurridos esos días, filtra cuidadosamente esta maceración y conserva el líquido en una botella de las mismas características, bien cerrada.

Consejo: también puedes masticar un bastoncito de regaliz, y cuando esté reblandecido, fricciona los dientes en todas direcciones, como si del cepillo de dientes se tratara. Esta práctica refuerza las encías y previene la fastidiosa piorrea del adulto.

Otro dentífrico excelente es la arcilla pura (no arenosa, pues podría dañar el esmalte de los dientes). Para darle un agradable perfume, puedes añadirle unas hojas de menta finamente desmenuzadas.

Maceración de mirtilo

Uso: Esta maceración es excelente para descongestionar las encías.

Ingredientes:

100 g. de bayas de mirtilo frescas
1/2 litro de alcohol de 90º

Elaboración:

Pon en una botella de cristal las bayas de mirtilo y el alcohol, y ciérrala herméticamente.

A continuación, déjalo al sol durante quince días, agitando al menos una vez cada dos días. Luego, filtra la maceración a través de una gasa, oprimiendo bien para extraer por completo el jugo de las bayas, y consérvala en una botella con el tapón esmerilado.

Puedes tomar unas veinte gotas al día, disueltas en un poco de miel.

Pasta de aceite de oliva y sal

Uso: Esta pasta sirve para descongestionar las encías y mantener los dientes sanos.

Ingredientes:

50 ml de aceite de oliva
sal marina

Pon el aceite de oliva en un vaso y ves añadiendo la sal marina hasta que se haya formado una pasta espesa.

Elaboración:

Guárdala en un recipiente, y utilízala cada mañana para lavar tus dientes con el dedo índice, o índice y medio juntos.

Maceración de menta

Uso: Si padeces caries dolorosas humedece un trozo de algodón y aplícalo sobre el diente afectado para que penetre el líquido.

Ingredientes:

1 cucharada sopera de hojas de menta
100 ml de alcohol de 90º

Elaboración:

Pon las hojas de menta y el alcohol en una botella, y déjalos en maceración durante ocho días. De vez en cuando (una vez al día mínimo) agita el preparado.

Luego filtra la maceración a través de una gasa, presionando ligeramente. Conserva el líquido en una botella de vidrio con tapón

Fitocosmética, plantas que embellecen

Cómo utilizar principios activos de origen vegetal en productos cosméticos, no sólo para embellecer sino para el tratamiento de alteraciones específicas en la piel y el cuerpo.

Cada vez más mujeres y hombres optan por adquirir productos fitocosméticos para el cuidado de su piel y cabello. Se entiende por fitocosmética al uso de los principios activos de las plantas para el cuidado y estética personales. El reino vegetal es muy rico en propiedades dermatológicas: hay plantas tonificantes, astringentes, antiinflamatorias, antisépticas, cicatrizantes, detergentes, suavizantes, calmantes, emolientes, descongestionantes, refrescantes, etc. Por otra parte, los cosméticos son preparados de multiples formas. Así, encontramos formulaciones que utilizan extractos vegetales en cremas, emulsiones, lociones, geles, aceites, jabones, desodorantes

Entre las plantas más utilizadas en fitocosmética destacan el áloe vera, la avena, el espliego, la caléndula, el meliloto, la fumaria, la achicoria, el lino, el rusco, el abeto, la mejorana y el karité. Este último es un árbol que crece en las sabanas de numerosos países centroafricanos. Sus frutos son del tamaño de una nuez y una vez maduros se dejan secar y se prensan en frío para obtener la llamada manteca de karité. Sus propiedades hidratantes nutritivas y antioxidantes hacen de ella un producto ideal para prevenir el envejecimiento cutáneo. Está principalmente indicada para pieles secas y sensibles así como en irritaciones y quemaduras solares. En cuanto a la avena, sus partículas asociadas a un gel limpiador poseen la propiedad de absorber la suciedad y los residuos celulares respetando y cuidando la estructura cutánea. Debido al fósforo que contiene, disminuye la dureza del agua, lo que se traduce en una acción suavizante y relajante de la limpieza diaria. Utilizada en un crema o loción, debido a la presencia de lípidos y sustancias absorbentes de agua evita la deshidratación de la piel y mantiene una barrera protectora frente a las agresiones externas. También tiene efecto calmante y antiinflamatorio.

Fuera problemas

CONTRA LAS MANCHAS CUTÁNEAS

La función principal de la fitoterapia en el tratamiento de las manchas de la piel consiste en el uso de plantas blanqueadoras y en la confección de mascarillas con las que realizar peelings. Destacan el perejil (*Petroselinum crispum*), el limón (*Citrus limonum*), el diente de león (*Taraxacum officinale*) y la caléndula (*Calendula officinalis*). También se puede preparar una mascarilla con 50 g de

berros (*Nasturtium officinale*) triturados y mezclados con media cucharada de miel.

CONTRA LAS ESPINILLAS

Se utilizan plantas bactericidas que eliminen los gérmenes y astringentes que limpien y reduzcan la producción de grasa en la zona. Para uso interno están indicadas la cola de caballo (*Equisetum arvense*), la avena (*Avena sativa*), la equinácea, el ciprés (*Cupressus sempervirens*) y el hipérico. Podemos preparar una excelente mascarilla antiacné con 1 cucharada y media de flores de hipérico, 4 cucharadas de aceite de almendras, 4 cucharadas de harina de avena y agua caliente. Introducimos las flores de hipérico dentro de una olla. Añadimos el aceite y dejamos que se macere durante 20 días. Terminada la maceración, colamos el líquido y lo vertemos en un recipiente de cristal. Añadimos poco a poco la harina de avena, removiendo sin parar hasta que se forme una pasta espesa. Guardamos en la nevera hasta que vayamos a utilizarla.

FUERA CASPA

Se usan plantas que eviten la excesiva descamación o que controlen el exceso de grasa (seborrea) o que impidan su excesiva sequedad. Para uso externo, se recomiendan el laurel (*Laurus nobilis*) por su efecto regenerador del cuero cabelludo; la consuelda (*Symphytum officinale*) por su contenido en alantoína; el regaliz (*Glycyrrhiza glabra*) pues disminuye las secreciones grasas del cabello; y la salvia (*Salvia officinalis*). Con esta última podemos preparar una loción anticaspa mezclando 5 gotas de aceite esencial de salvia y 1 cucharadita de aceite de almendras. Con este preparado masajeamos la cabeza con movimientos circulares.

Fitocosmética en casa

BÁLSAMO DE MIEL

Excelente protector labial para mantener bien hidratada la piel de los labios y evitar la tirantez. Necesitas 2 cucharadas de miel líquida y 5 gotas de agua de lavanda. Mezclar bien los ingredientes en un pequeño recipiente y guardar en un tarro de cristal herméticamente cerrado. Aplicar el bálsamo en los labios antes de acostarse.

LOCIÓN ANTICAÍDA

Prueba con esta loción a base de ortigas y manzanilla para frenar la pérdida del cabello. La ortiga es un excelente reconstituyente del cabello. Por su parte, la manzanilla elimina el picor y la descamación. ¿Cómo prepararlo? Realiza una infusión con una cucharada de flores de manzanilla con 1 l de agua y añade otra de ortigas.

CHAMPÚ PARA CABELLOS GRASOS

Que no falte salvia y menta en tus macetas. La salvia le da vigor y brillo a tu cabello; la menta neutraliza el exceso de grasa del pelo. Un tándem ideal para tratar tus cabellos grasos.

Mezcla dos cucharadas de hojas de menta piperita seca con dos cucharadas de hojas secas de salvia. Añade un vaso de agua y cuécelas durante 15 minutos. Cuela y mezcla en un bol con dos vasos de champú neutro. Guarda en un frasco y utiliza habitualmente como champú para cabello graso.

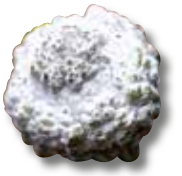
Las propiedades hidratantes, nutritivas y antioxidantes del karité se utilizan en la prevención del envejecimiento cutáneo.

Un spa en casa

Regálate una sesión relajante de spa sin salir de casa. Los principios activos de determinadas plantas son un excelente aliado para tu bienestar. También puedes utilizar hidroterapia, música relajante, un buen masaje y todo tipo de infusiones, vaporizaciones o aceites esenciales que son un regalo para tus sentidos.

La hora del baño

Lo más importante para disfrutar de un buen baño relajante es disponer de tiempo. Elige un momento del día tranquilo y asegúrate de que no tendrás interrupciones. Por supuesto, desconecta el móvil y dile a los tuyos que no estás para nadie durante como mínimo media hora. Un baño relajante es todo un ritual. Así que prepara bien el espacio. Ilumina el cuarto de baño con unas cuantas velas (las hay perfumadas con aceites esenciales naturales), pon una música suave y empieza a llenar la bañera. La temperatura ideal del agua debe oscilar entre los 30 y 32 ºC. Es importante acertar con la temperatura, pues el agua caliente y el vapor que genera hacen que los poros de nuestra piel se abran y estén más receptivos a las propiedades terapéuticas y curativas de las plantas utilizadas. Procuraremos usar jabones y productos elaborados de forma natural, a base de todo tipo de plantas o frutas. Cuando están combinados con aceites esenciales puros, ofrecen ventajas adicionales: la lavanda es muy buena para la piel, el árbol del té es bactericida y el limón levanta el ánimo. Entre los jabones más beneficiosos para la piel, deliciosamente perfumados con extractos de hierbas, flores, especias y maderas cabe destacar el jabón de Marsella, el Bonne Mère y el jabón de miel.



A continuación, añade aceites esenciales a base de plantas aromáticas y medicinales. Aquí tienes una breve guía de los aceites naturales más recomendables:

- **Aceite de menta.** Estimula, refresca y calma.
- **Aceite de eucalipto.** Estimula y es balsámico.
- **Aceite de lavanda.** Relaja y tonifica.
- **Aceite de romero.** Relaja, desinfecta y cura.
- **Aceite de pino.** Relaja y es muy apropiado para personas aquejadas de reumatismo.

También puedes preparar una infusión de manzanilla, menta o valeriana y diluirla en la bañera, o en su defecto, un puñado de sal gorda. La lavanda, la mejorana, los pétalos de rosa y las hojas de pino también son excelentes infusiones para añadir al agua caliente del baño.

Una vez hayas preparado el baño, sumérgete en el agua caliente y simple-

Los aceites esenciales penetran por vía cutánea, después son inhalados mientra respiramos y luego pasan a la sangre restableciendo la armonía física y psíquica.

quede muy bien impregnada. Se recomienda guardar esta preparación en un tarro y añadir al agua caliente justo antes de entrar en la bañera.

SAL DE BAÑO TONIFICANTE

Para elaborarla necesitas sal marina, milenrama, salvia, esencia de romero, esencia de pino, esencia de menta y castaño de India. Añade al agua caliente del baño la sal marina, la milenrama, la salvia, el romero y el castaño de india y finalmente agrega las esencias de pino, romero y menta. Sumérgete en el agua durante 15 minutos y termina con una ducha, alternando agua caliente y fría.

SAL DE BAÑO SEDANTE

Ideal para tomar un baño justo antes de irno a la cama. Necesitas sal marina, romero, mejorana, manzanilla, espino albar y esencia de azahar. Añade al agua caliente de la bañera la sal marina, las hierbas trituradas de romero, mejorana, manzanilla y espino albar. Finalmente, incorpora 50 gotas de esencia de azahar.

Cuando hayas terminado el masaje date una estimulante ducha fría de forma ascendente, es decir, empezando por los pies. Recuerda que los baños relajantes nunca deben exceder de 15 minutos, de lo contrario el agua caliente resecará tu piel en exceso. Por cierto, si tienes la piel seca, prueba de añadir copos o salvado de avena al agua caliente y ya verás cómo notas su efecto hidratante y suavizador sobre la piel.

mente relájate. Intenta poner la mente en blanco, si alguna preocupación te aborda, simplemente déjala pasar. Al cabo de 5 o 10 minutos realiza un suave masaje por todo el cuerpo con un buen guante de crin o una esponja natural.

Las esponjas naturales purifican la piel de forma suave y relajante. Lo ideal sería que fueran ecológicas, lavadas en agua marina, remojadas para quitarles todas las impurezas y limpiadas y secadas al sol. Son adecuadas para todo tipo de pieles, incluida la infantil. También puedes añadir alguna sal de baño elaborada con plantas medicinales. Aquí tienes unas cuantas ideas:

SAL DE BAÑO DE JAZMÍN, SALVIA Y LAVANDA

Para elaborarla necesitarás los siguientes ingredientes: 300 g de sal fina, 150 g de sal gorda, 5 gotas de esencia de jazmín, 2 gotas de esencia de lavanda y 2 gotas de esencia de salvia. Coloca la sal fina y la gorda en un recipiente y mezcla bien. Luego, mezcla las esencias de jazmín, de lavanda y salvia. Añade, poco a poco, esta mezcla aceitosa a la sal, removiendo constantemente hasta que la sal

Un buen masaje

Nada mejor que un buen masaje después de un día ajetreado y cargado de tensión. Las propiedades terapéuticas de los aceites esenciales te ayudarán a recuperarte de un día tan duro. Puedes utilizarlos por separado o mezclados, en el baño, en una sesión de masaje, para el cuidado de la piel y el cabello, por vaporización o inhalación. Sea como sea, vivirás una experiencia sensorial única cada vez que los utilices. Los aceites esenciales penetran por vía cutánea, después son inhalados mientras respiramos y luego pasan a la sangre restableciendo la armonía física y psíquica. Para más información sobre cada tipo de aceite, consulta el artículo de aromaterapia en este mismo monográfico.

Los beneficios de un buen masaje se notan tanto a nivel físico como psíquico: Los músculos recuperan la elasticidad y desaparecen los signos de tensión muscular. El masaje proporciona una sensación relajante y hace que se disipen las tensiones y preocupaciones. También activa la circulación sanguínea y aumenta el envío de oxígeno a los tejidos. Finalmente, se consigue un efecto peeling sobre la piel ayudando a liberar las toxinas y las células muertas.

TIPOS DE MASAJES

■ **Roce suave.** Calienta un poco de aceite con las manos y colócalas con los dedos relajados sobre la espalda de la pareja. Deslízalas suavemente hacia abajo. Empieza la sesión de masaje siempre con este movimiento. Resulta ideal para relajar la musculatura.

■ **Presión con deslizamiento.** Movimiento lento similar al roce pero ejerciendo presión y empujando la piel. Es ideal para la relajación muscular.

■ **Amasamiento.** Aprieta la piel entre los dedos y hunde el pulgar en la carne. Mue-

Una sesión muy relajante y en pareja

■ Con tu pareja tumbada hacia abajo, empieza a acariciar con los dedos de tus manos la espalda, los hombros, brazos, muslos y pantorrillas.

■ Calienta un poco de aceite con las manos y aplícalas sobre los hombros. Empieza a masajear abarcando la mayor cantidad posible de superficie de piel. Hazlo lentamente, apoyando el cuerpo para que los músculos sientan el peso.

■ Desliza las manos a los costados de la columna vertebral, presionando suavemente, desde la nuca hasta el sacro.

■ Amasa suavemente la parte alta, media y baja de la espalda, glúteos y piernas.

■ Pide a tu pareja que se dé la vuelta. Presiona la zona de la clavícula, masajeando con pequeños círculos.

■ Amasa el abdomen. Desliza las manos con lentitud y suavidad desde las caderas hasta los pies.

■ Sigue amasando la zona de los pies, los tobillos y las rodillas. Ten cuidado con las cosquillas…

■ El masaje facial también es muy placentero y sensitivo. Puedes terminar la sesión rozando suavemente la piel de la cara hacia la raíz del cabello. Sigue masajeando la frente y las sienes con suaves movimientos circulares. Lleva cuidado en esta zona porque podrías irritar los ojos si entran en contacto con el aceite.

Y ahora es el turno del otro…

ve alternativamente las manos, apretando y empujando (como si estuvieras amasando pan). Este movimiento va bien para trabajar las zonas más musculosas (caderas y muslos). El efecto se puede variar cambiando la velocidad y la profundidad: lento y profundo, o rápido y superficial.

■ **Fricción.** Con la yema del pulgar hacia abajo, presiona en sentido descendente y realiza pequeños movimientos de rotación. Es ideal para liberar tensiones musculares y calmar dolores localizados, además de estimular la circulación sanguínea.

■ **Percusión.** Son movimientos más estimulantes que relajantes. Consisten en distintos tipos de presiones rítmicas y enérgicas realizadas repetidamente. Puedes hacerlos con el puño cerrado o la mano ahuecada.

Durante la sesión de masaje es importante mantener un ritmo firme y lento, con suficiente presión, Asegúrate que las manos se deslizan con suavidad sobre el cuerpo de la pareja. Intenta mantener el contacto con su piel en todo momento.

AROMA A FLOR DE PIEL

Para un buen masaje necesitas algún tipo de aceite o crema corporal. Puedes adquirirlos ya preparados o elaborarlos en casa. Si te animas a hacerlo, ten en cuenta que necesitarás un aceite de base y varios aceites esenciales para mezclar y dar volumen.

Los principales aceites de base son: de semilla de uva, de coco, de germen de trigo y de almendras dulces. El aceite de oliva no sirve porque huele demasiado y no mezcla bien con las esencias. Entre los aceites esenciales, los más utilizados son los de albahaca, bergamota, geranio, jazmín, lavanda, salvia, limón, mejorana, rosa, ylan-ylang y sándalo.

Según las mezclas conseguirás distintos efectos (relajante, estimulante). Aquí tienes unas cuantas recetas para que prepares en casa:

■ **Aceite estimulante:** 50 ml de aceite base, 11 gotas de romero, 9 gotas de lavanda, 5 gotas de enebro. De efecto desintoxicante, reactiva la circulación y tonifica.

■ **Aceite calmante:** 50 ml de aceite base, 15 gotas de lavanda, 15 gotas de manzanilla. Alivia el estrés y ayuda a conciliar el sueño.

■ **Aceite afrodisíaco:** 50 ml de aceite base, 15 gotas de jazmín, 5 gotas de pachulí y 5 gotas de rosa.

Cuida tu piel

Determinadas plantas son excelentes aliadas para el cuidado de tu piel. Ya sea en uso interno o externo, aquí tienes las más recomendadas:

■ **Manzanilla.** Su efecto calmante ayuda a combatir las inflamaciones. También facilita la regeneración celular y evita inflamaciones en los ojos.

■ **Gingseng.** Tiene propiedades antioxidantes y colabora a energizar la piel agotada, estimulando la regeneración celular.

■ **Té verde.** Rico en antioxidantes, tiene propiedades que combaten las irritaciones. Actualmente se emplea en la elaboración de multiples cosméticos.

■ **Menta.** Tiene cualidades astringentes y es un relajante natural. Puedes hacer compresas e incluso lociones para aplicar directamente sobre la piel.

CUTIS PERFECTO

Muchas pieles, especialmente las grasas, sufren el taponamiento de los poros debido a una falta de limpieza adecuada sumada a determinados agentes exteriores como la contaminación. En consecuencia, aparecen los antiestéticos puntos negros que afean nuestro rostro. Si no quieres pasar por la estética, puedes limpiar tu piel a fondo sin moverte de casa. Para ello, nada mejor que una buena sesión de vaporizaciones a base de diferentes plantas medicinales. Con este método, la piel absorbe los principios activos de la planta a través del vapor del agua caliente. Para ello suelen utilizarse aceites esenciales o se infusionan directamente las plantas en el agua hirviendo. Este método también se utiliza en el tratamiento de las vías respiratorias.

Para empezar, lava la piel de la cara con un jabón suave y enjuaga con agua tibia. Masajea la zona con aceite de jojoba (suavizante de los poros). A continuación, hierve aproximadamente dos litros de agua con una cucharadita de lavanda, saúco, menta o romero. Todas ellas tienen propiedades antibacterianas que ayudan a prevenir la infección de los poros. Mezcla bien y deja enfriar durante aproximadamente 5 minutos. Ahora coloca la olla (con cuidado de no quemarte) sobre una mesa y retira la tapa. Acerca el rostro a la olla unos 20 cm y cúbrete la cabeza con una toalla. Permanece en esta posición durante un máximo de 5

La lavanda, la mejorana, los pétalos de rosa y las hojas de pino son excelentes infusiones para añadir al agua caliente del baño.

minutos. Después, remueve los puntos negros, presionando suavemente con la yema de los dedos previamente lavados con agua y jabón. Una vez extraídos los puntos negros, lava bien la cara con un jabón suave y agua tibia. Finalmente, aplica un tonificador a la piel con un algodón para cerrar el proceso de limpieza de los puntos negros.

VAPORIZACIÓN CON LAVANDA, MANZANILLA Y CALÉNDULA

Ingredientes: 1 cucharada de aceite esencial de lavanda, 2 cucharadas de té de calendula, 2 cucharadas de manzanilla y 2 cucharadas de agua de rosas.

Hierve 1 l de agua en una olla tapada. Pasados 10 minutos, añade todos los ingredientes y deja que infusione durante un par de minutos más. Retira del fuego y cubre la cabeza con una toalla.

UNA SESIÓN EXFOLIANTE

Una buena exfoliación elimina la suciedad de las capas exteriores de la piel y también las células muertas. Produce una estimulación de la circulación de los fluidos linfáticos que contribuyen a la eliminación de toxina y el masaje estimulante que produce mejora la circulación de la sangre. Piensa que la piel se regenera naturalmente cada 28-30 días. Con la exfoliación activas la circulación, suavizas la piel y, lo más importante, facilitas la regeneración de células nuevas, lo que fortalece la piel y le aporta elasticidad. Además, la exfoliación contribuye a que las marcas y cicatrices se disimulen. Es aconsejable exfoliar la piel una o dos veces a la semana. Tras realizarla, se debe aplicar una loción hidratante para asegurar la recuperación de la piel. En el caso de pieles muy sensibles la exfoliación debe ser menos frecuente: una vez cada quince días será suficiente.

Empieza con una ducha de agua caliente para que la piel se reblandezca. Luego aplica el producto específico sobre un guante de lufa (exfoliante) o una esponja y para terminar frota suavemente sobre la piel presionando levemente con las manos mientras haces movimientos circulares. La constancia es fundamental para mantener la piel lisa, suave y reluciente. Como exfoliante natural puedes mezclar jugo de limón y azúcar, y aplicar sobre las zonas más resecas como codos, rodillas y pies. Frota bien la zona a tratar y deja actuar unos minutos para que el limón complete su efecto antimanchas. Finalmente, aclara la zona con abundante agua y no olvides de hidratarte bien la piel con tu crema habitual. Si lo prefieres, toma nota de la siguiente receta:

Necesitas 1/2 taza de bicarbonato de sodio, 1/2 taza de copos de avena, 2 bolsitas de té verde, 1 taza de leche de cabra y ½ taza de jojoba o de aceite de semilla de uva. Empieza mezclando el bicarbonato, los copos de avena y la leche. Luego, corta las bolsitas de té y agrega la hierba a la mezcla. Bate bien hasta lograr una pasta uniforme y viértelo en un tarro de cristal, donde podremos conservarlo en el refrigerador durante una semana. Si quieres, puedes perfumar este exfoliante natural con unas gotas de tu aceite esencial favorito.

Para saber más

Bibliografía relacionada con los artículos

OBRAS GENERALES

Enciclopedia de Medicina Natural. Dres. Michael Murray y Joseph Pizzorno. Ed Tutor.
Fitoterapia. Vademecum de prescripción. Dres. A. Arteche, Bernat Vanaclocha y otros. Ed. Masson.
Gran enciclopedia de las plantas medicinales. Dr. J. L. Berdonces. Ed. Tikal.
Herborismo. Frank J. Lipp. Ed. Debate.
Manual de Medicina Naturista. Dr. J. L. Berdonces. Ed. Océano.
Plantas medicinales. Adrian Vander. Ed Vander.
Plantas Medicinales. El Dioscórides renovado. Pius Font Quer. Ed. Labor.
P*rescription for Herbal Healing*. Phyllis A. Bach. Ed. Avery.
The Holistic Herbal Directory. Penelope Ody. The Ivy Press.

PLANTAS MEDICINALES EN CASA

Aloe Vera. Alasdair Barcroft. Ed. Obelisco.
El poder curativo del ginkgo. Peter Köhler. Ed. Sirio.
Especias y plantas aromáticas. Dr. J. L. Berdonces. Ed. Océano.
Hierbas medicinales chinas. Stephan Chmelik y The Ivy Press. Ed. Evergreen.

TISANAS PARA EL BIENESTAR

El sano placer de las tisanas. Dr. Ramón Roselló. Ed. Integral.
Hipérico, el antidepresivo del siglo XXI. Dr. Miquel Pros. Ed. Océano.
Las plantas amigas del corazón, vasos y sangre. Jorge Sintes. Ed. Sintes.
Manual práctico de suplementos energéticos. Prof. Earl Mindell. Ed. Océano.
Rooibos, el té rojo» de Sudáfrica. Dr. Jörg Zittlau. Ed. Océano.
Té verde. Iona Purtí y Arturo Marcelo. Ed. Océano.

LA ENERGÍA SECRETA DE LAS PLANTAS

La equinácea y otros aliados de tus defensas (adaptógenos). Laura Torres. Ed. Océano.
El libro del ginseng. Stefan Kappstein. Ed. Sieteymedio.
La vida secreta de las plantas. Peter Tompkins y Christopher Bird. Ed. Diana.
Obras completas del Dr. Edward Bach. Presentadas por Julian Barnard. Ed. Océano.
Pharmacotheon. Jonathan Ott. Ed. Los libros del aLiebre de Marzo.
Plantas psicoactivas. Círculo Sociocultural. Ed. Castellarte.
Repertorio de esencias florales. Patricia Kaminski y Richard Katz. Ed. Indigo.

PLANTAS PARA MIMARTE

El arte de la aromaterapia. Robert Tisserand. Ed. Paidós.
El balneario en casa. Anna Selby. Ed. RBA
El huerto hurbano. Manual de cultivo ecológico en balcones y terrazas. Ed. Serbal.

Próxima entrega de regalo:

Supervivencia: alimentarse de frutas y verduras silvestres

REEDICIÓN DEL LEGENDARIO MONOGRÁFICO 6-7 DE LA REVISTA INTEGRAL

UN REGALO PARA TODOS LOS SUSCRIPTORES Y AMIGOS DE

integral

Escrito por Carlos Donoso, con la colaboración del equipo de la revista Integral.

Más de 400 páginas en formato de libro 170x240, completamente ilustrado a todo color.
Versión descargable en pdf.

Connecor
REVISTAS, S.L.