

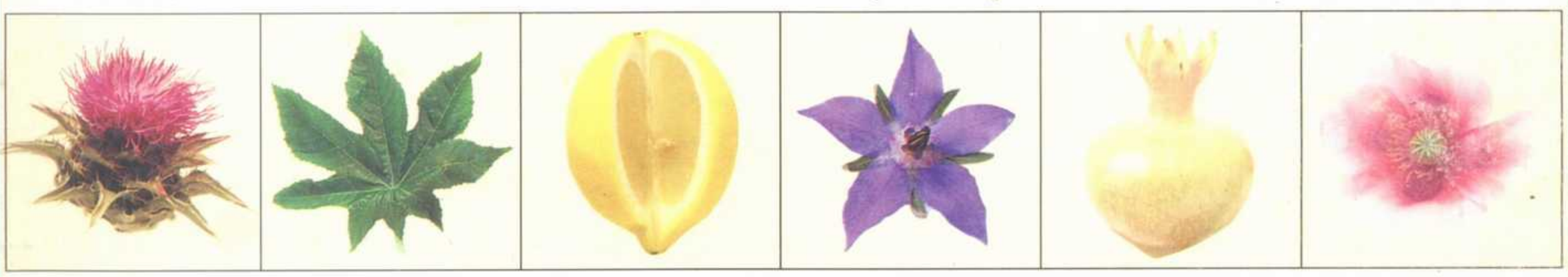
EDICIONES BIEN venidas

1

La Colección de

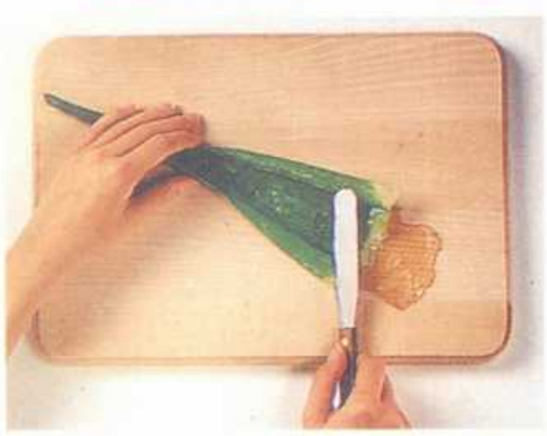
Plantas Medicinales

Argentina $4,90.- Chile $1.900.- Uruguay $35.-



GUIA INFORMATIVA: DISTINTAS VARIEDADES DEL MUNDO

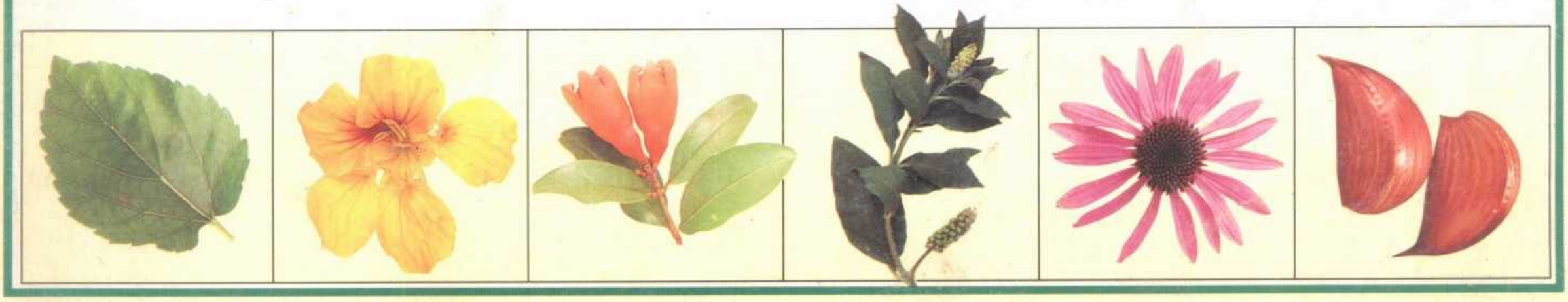




Stress
Depresión
Insomnio

Preparaciones y Usos
Composición y Cultivo
Efectos y Beneficios

Memoria, Ansiedad
Vitalidad, Cefaleas



YA ESTA EN TODOS LOS KIOSCOS DEL PAIS



Ya salió el Nº 2 de la Colección Macetas, Balcones y Jardines con los trucos para instalar un ***paisaje tropical*** en el living de su casa, los tibios colores del otoño y las primeras ***flores del tiempo frío.***

Además, la segunda parte del ***Suplemento Verde Salud*** con todo lo que hay que hacer cuando las plantas se enferman.

Biblioteca Nuestras Plantas
MACETAS
balcones y jardines

Una Colección de 9 números mensuales y consecutivos.

LAS NOVEDADES DE EDICIONES BIEN venidas

UN LIBRO DE DORLING KINDERSLEY

TITULO ORIGINAL
The Encyclopedia of Medicinal Plants

COPYRIGHT ©: 1996 BY DORLING KINDERSLEY
COPYRIGHT © DEL TEXTO: 1996 BY ANDREW CHEVALLIER

LA COLECCION DE
PLANTAS MEDICINALES

Editada por NETT S.A.

Director
Hugo García

Director Comercial
Micael Baum

Edición
Cecilia García Mieth

Traducción
Hortensia Vilasetrú

Diseño y Originales
María Cecilia La Valle

Redacción
Luly Abendaño

Coordinación General
Ing. Fernando Roel

Circulación
Jorge Rossi

Publicidad
Carlos A. Figueiras

Fotocromos
Mag&a S.A.

Impresión
Editorial Antártica S.A.C.I.F.E.
Of. Comercial: MAG&A S.A.: Maipú 939
Tel. 312-3222

Propietario
La Colección de Plantas Medicinales
es una publicación de NETT S.A.
Av. Belgrano 367, 6° P, (1092) Capital Federal
Tel. 331-4586/87/88

Impresa en Argentina en Abril de 1997

Precio del ejemplar:
Argentina $ 4.90 - Uruguay $ 35 - Chile $ 1.900

Distribuidor en Capital:
Vaccaro Hnos.
Entre Ríos 919, (1080) - Cap. Fed.
Tel. 305-3908/3854

Distribuidor en Interior:
D.I.S.A.
Pte.Luis Sáenz Peña 1832/6 (1135)
Capital Federal - Tel. 305-0114/3160

Prohibida la reproducción total o parcial del material incluido en esta publicación aún mencionando la fuente.

El título "La Revista de las Plantas Medicinales" está protegido por la Marca Registrada Nº (en trámite)

Dirección Nacional del Derecho de Autor en trámite

INTRODUCCION



EN EL PASADO los escritos sobre medicina naturista enfocaban el uso tradicional o folklórico de las plantas o bien sus componentes activos y su farmacología. La COLECCION DE PLANTAS MEDICINALES, intenta cubrir ambos aspectos. Habla de la historia, tradición y folklore de cada planta y explica lo que surge de las investigaciones científicas con respecto a sus componentes activos, acción terapéutica y nuevos usos potenciales.

Las hierbas, parte esencial de la medicina en los países en vías de desarrollo, están ganando popularidad en el mundo desarrollado, ya que la gente quiere enfrentar el stress y la contaminación desde la salud y con medicamentos afines con sus defensas naturales. Las estadísticas nos muestran que en Europa, Norteamérica y Australasia, cada vez más personas consultan a especialistas en hierbas y usan las plantas medicinales que tomaban sus abuelos o aún sus bisabuelos. La variable de consumo en distintos lugares del mundo, como los Estados Unidos, es igualmente creciente.

CALIDAD Y CANTIDAD

Es asombrosa la variedad de plantas que tienen propiedades terapéuticas. Se estima que alrededor de 70.000 especies , desde líquenes hasta árboles gigantescos, han sido utilizados en algún momento con fines medicinales. Hoy, la medicina botánica occidental aún utiliza por lo menos mil plantas indígenas europeas, y miles de especies nativas de América, Africa y Australasia. En la Ayurveda (medicina tradicional de la India), se considera que aproximadamente 2.000 especies de plantas tienen propiedades curativas, mientras que la farmacopea china tiene una lista de más de 5.700 medicamentos tradicionales, casi todos extraídos de las plantas.

Dentro de la medicina convencional, aún se emplean unas 500 hierbas, aunque rara vez se usa la planta en su totalidad. En general, las hierbas proporcionan el material inicial para el aislamiento o la síntesis de las drogas convencionales. La digoxina, por ejemplo, que es usada en afecciones cardíacas, fue extraída de la digital (Digitalis purpurea) y la píldora anticonceptiva fue sintetizada de los componentes del ñame (Dioscorea villosa).

El enfoque práctico de la medicina naturista es fundamental y esta colección tiene previsto contemplar todo lo que se necesita saber.

Las propiedades curativas de las plantas aportan beneficios asombrosos. Esta es la oportunidad para empezar a aprovecharlas más y mejor.



LA COLECCIÓN DE
PLANTAS MEDICINALES

La obra más completa
en sólo 6 números
de aparición mensual

Andrew Chevallier

COMO FUNCIONAN LAS PLANTAS MEDICINALES

Muchas de las miles de especies de plantas que crecen alrededor del mundo tienen componentes activos con acción directa sobre el organismo. Se usan tanto en la medicina a base de hierbas como en la convencional y ofrecen beneficios que a menudo faltan en drogas farmacéuticas, ayudando a combatir enfermedades y a apoyar los esfuerzos del cuerpo para recobrar la salud.

NO CABE DUDA DE QUE, en situaciones extremas, los tratamientos de la medicina moderna ofrecen oportunidades incomparables para aliviar síntomas y salvar vidas. Un artículo periodístico de 1993 describía las terribles condiciones en un hospital de Sarajevo, capital de Bosnia-Herzegovina devastado por la guerra. Sin analgésicos ni anestésicos convencionales, los médicos recurrieron a la valeriana (Valeriana officinalis), un remedio efectivo contra la ansiedad y la tensión nerviosa, pero lamentablemente inadecuado como analgésico o anestésico.

Los fármacos ortodoxos mantienen la vida y contrarrestan infecciones en casos en que otros tratamientos tendrían poco que ofrecer. También la cirugía moderna y el conjunto de aparatos de diagnóstico y mantenimiento de vida se pueden usar para mejorar la posibilidad de recuperación de enfermedades o lesiones graves.

BENEFICIOS DE LOS REMEDIOS A BASE DE HIERBAS MEDICINALES

No obstante los espectaculares avances de la medicina convencional, también llamada biomedicina, es evidente que la medicina a base de hierbas tiene mucho que ofrecer. Solemos olvidar que los seres humanos, salvo en los últimos cincuenta años, hemos dependido casi siempre de las plantas para combatir enfermedades, desde problemas menores como el resfrío y la tos hasta amenazas para la vida como la tuberculosis y la malaria. Hoy, los remedios a base de hierbas recobran su importancia porque medicamentos convencionales como los antibióticos – que tenían una eficacia casi universal contra infecciones graves – están en decadencia. Con los años, los organismos infecciosos han desarrollado resistencia a las drogas sintéticas y, por ejemplo, el ajenjo silvestre, qing hao (Artemisia annua) y su elemento activo artemisina se están usando para tratar la malaria en zonas donde el protozoo causante de la infección ya no responde a tratamientos convencionales. La medicina a base de hierbas a menudo complementa los tratamientos convencionales, con remedios seguros y bien tolerados. Resurge espectacularmente en Occidente, en parte por la falta de tratamiento convencional efectivo para enfermedades crónicas como el asma, la artritis o el síndrome del intestino irritable. Además, los efectos secundarios de la biomedicina impulsan a buscar formas de tratamiento más suaves. Se estima que en Occidente, del 10 al 20% de los pacientes hospitalizados han llegado por los efectos secundarios de tratamientos convencionales.



Campos de amapola *opiácea en Tasmania. Del opio se obtienen los alcaloides narcóticos morfina y codeína, poderosos analgésicos usados ampliamente en medicina convencional.*

USO PRUDENTE DE LAS HIERBAS

Las hierbas más comúnmente usadas son en extremo seguras. Pero algunas plantas pueden provocar efectos secundarios y, como cualquier medicamento, *los remedios a base de hierbas deben ser tratados con respeto*. Es esencial tomar o usar ciertas plantas sólo bajo la guía de un naturista experto, para evitar consecuencias adversas. La efedra (Ephedra sinica), por ejemplo, puede resultar extremadamente tóxica en dosis incorrectas y se cree que la consuelda (Symphytum officinale), antaño una hierba muy popular puede, en raras circunstancias, causar daño hepático grave y aún fatal. Sin embargo, cuando un remedio a base de hierbas se usa correctamente, la probabilidad de efectos secundarios serios es remota.

POTENTES SUSTANCIAS QUÍMICAS VEGETALES

La capacidad de un remedio a base de hierbas para afectar al organismo depende de sus componentes químicos. Los científicos comenzaron a extraer y aislar sustancias químicas de las plantas en el siglo XVIII y desde entonces nos hemos habituado a mirar las hierbas y sus efectos en términos de los elementos activos que contienen. Esta obra no es una excepción: detalla los



***Ginkgo**, una de las especies de plantas más antiguas, mejora la circulación de la sangre a la cabeza.*

principales componentes activos de las hierbas medicinales que menciona, explicando sus efectos.

La investigación de los componentes de las plantas es de gran importancia, pues ha dado origen a muchas de las drogas más útiles del mundo. La tubocurarina, el más poderoso relajador muscular existente, se obtiene del curare (Chondrodendron tomentosum) y el calmante más fuerte, la morfina, viene de la adormidera (Papaver somniferum). Muchos anestésicos derivan también de plantas, como la cocaína, que viene de la coca (Erythroxylum coca).

En los 90, la biomedicina aún depende de las plantas en más de un 25%, incluyendo algunas de las drogas convencionales más efectivas, como la quinina contra la malaria (derivada de Cinchona spp.), el digoxin (del Digitalis spp) para el corazón o la efedrina (de Ephedra sinica) para alivio de la tos en remedios de venta libre contra el resfrío. Todos éstos y muchos otros medicamentos convencionales se obtienen de componentes vegetales aislados.

El Valor de la Planta Integral

Aunque es importante entender el efecto de los componentes individuales, la medicina a base de hierbas es, en definitiva, el uso de plantas íntegras – medicinas que son literalmente dones divinos – más que desarrolladas en un laboratorio. De la misma forma que desarmar un reloj e identificar sus partes no nos muestra cómo funciona el conjunto, dividir una hierba medicinal en componentes no explica cómo funciona en su forma natural. La hierba completa vale más que la suma de sus partes y la investigación científica muestra cada vez más que los componentes activos de muchas hierbas, por ejemplo los del ginkgo (Ginkgo biloba), interactúan de modos complejos para producir los efectos terapéuticos del remedio integral.

Con frecuencia, simplemente desconocemos en detalle cómo funciona una hierba en particular, aún cuando su beneficio medicinal esté bien establecido. El enfoque farmacológico para entenderlo es como tratar de armar un rompecabezas incompleto. Más aún, si bien es muy útil saber que una planta contiene ciertos componentes activos, tal información por sí misma puede ser engañosa. Por ejemplo, el té (Camellia sinensis) y el café (Coffea arabica) contienen casi los mismos niveles de cafeína. Pero el té contiene mayor cantidad de tanino (de ahí su sabor astringente), que reduce la cantidad de nutrientes y drogas que son absorbidos por el organismo y en consecuencia se absorbe menos cafeína. El té, como indica la experiencia, resulta menos estimulante que el café.

Este ejemplo revela un par de verdades fundamentales acerca de la medicina a base de hierbas. Primera, la experiencia del médico naturista y la del paciente, ofrecen a menudo la guía de los efectos medicinales de las hierbas individuales más confiable. Segunda, el valor de una hierba medicinal no puede reducirse a la lista de sus componentes activos.



***Cultivo de plantas medicinales** en Camerún. La investigación científica indica que los preparados con la planta completa pueden ser remedios más suaves y efectivos que las sustancias químicas aisladas de la planta.*

Las Plantas como Alimento y Remedio

El cuerpo humano se adapta más al tratamiento con remedios a base de hierbas que con sustancias químicas aisladas. Hemos evolucionado junto a las plantas durante decenas de miles de años y nuestro aparato digestivo y nuestra fisiología entera están orientados a digerir y utilizar alimentos vegetales, que a menudo tienen tanto valor medicinal como sustento.

La línea divisoria entre "alimento" y "medicina" no siempre es clara. Los limones, las papayas, las cebollas y la avena , ¿son alimento o medicina? La respuesta, muy simple, es que son ambos. El limón (Citrus limon) mejora la resistencia a las infecciones; la papaya (Carica papaya) se toma en algunas partes del mundo para expulsar lombrices; la cebolla (Allium cepa) alivia infecciones bronquiales y la avena (Avena sativa) ayuda al convaleciente. A decir verdad, la medicina a base de hierbas se autodefine borrando la separación entre alimento y medicina.

Un tazón de avena aumenta nuestra resistencia, ayuda al sistema nervioso, provee cantidades de vitamina B y mantiene el normal funcionamiento intestinal aunque lo comamos ajenos a su beneficio medicinal. Muchas de las otras hierbas que describimos brindan una gama de beneficios similar.

Tratamientos con Hierbas

Las estrategias que adoptan muchos médicos naturistas para prevenir la enfermedad o restablecer la salud de sus pacientes difieren en las diversas tradiciones herborísticas del planeta, pero el efecto saludable de las hierbas medicinales en el cuerpo, no varía. Hay muchos miles de plantas medicinales en uso en todo el mundo con una tremenda amplitud de acciones y grados de potencia. La mayoría tiene una acción específica sobre sistemas del organismo en particular y se conoce su efectividad para el tratamiento de cierto tipo de afecciones.

Digestión, Respiración & Circulación

Mejorar la calidad de la dieta es a menudo un punto de partida esencial para mantener o recuperar la salud. El dicho "eres lo que comes" es, en general, cierto, aunque los herbalistas prefieren puntualizarlo:"eres lo que absorbes de lo que comes". Las hierbas medicinales no sólo proveen nutrientes sino que, cuando hace falta, también fortalecen y complementan la acción del aparato digestivo, acelerando su ritmo y mejorando la absorción de nutrientes.

Para funcionar, el cuerpo requiere otra clase de "nutriente": oxígeno. Los pulmones y el sistema respiratorio pueden ser ayudados con hierbas que relajan los músculos bronquiales y estimulan la respiración.

Una vez incorporados, los nutrientes y las medicinas son transportados hasta los tres trillones de células estimadas en el organismo. El aparato circulatorio tiene una notable capacidad para adaptarse a interminables y cambiantes pautas de demanda. En reposo, la sangre fluye principalmente hacia el centro del cuerpo, mientras que en actividad, los músculos de las extremidades presentan enormes exigencias. Los medicamentos a base de hierbas funcionan estimulando la circulación en formas específicas. Algunos, por ejemplo, estimulan el flujo de la sangre hacia la superficie del cuerpo; otros estimulan al corazón para que bombee con más eficiencia; mientras que otros relajan los músculos de las arterias, disminuyendo la presión sanguínea.

Eliminación de Toxinas y Bálsamos para la Piel

Después que la circulación ha llevado los nutrientes a las células, la materia de desecho debe ser eliminada. Demasiado a menudo en nuestro mundo contaminado, los altos niveles de toxicidad en el cuerpo son la causa subyacente de la mala salud. Los herbalistas usan una amplia gama de hierbas de limpieza que mejoran la capacidad del cuerpo para eliminar toxinas. Quizás el mejor ejemplo de una hierba desintoxicante es la bardana (Arctium lappa) que se usa extensamente tanto en la medicina china como en la occidental. Una vez que hierbas como ésta reducen la "carga" tóxica, el cuerpo puede invertir más recursos en reparar y fortalecer tejidos dañados y órganos debilitados.

La piel también juega un papel importante en la salud. Las plantas antisépticas combaten la infección, y las vulnerarias (que curan las llagas o heridas), como la oreja de asno (Symphytum officinale) facilitan la coagulación y aceleran la cicatrización de heridas.

Sistemas Nervioso, Endócrino e Inmunológico

La buena salud depende de un sistema nervioso sano y equilibrado. A fin de asegurar a largo plazo la salud del sistema nervioso, es importante adaptarse bien a las demandas de la vida cotidiana, evitar la ansiedad, las preocupaciones o la depresión excesivas, tomar descansos y hacer suficiente ejercicio.

Las últimas investigaciones indican que el sistema nervioso no trabaja aislado. Es complementado por el sistema endocrino, que regula la liberación de una plétora de hormonas, incluyendo las hormonas sexuales que controlan la fertilidad y a menudo afectan la vitalidad y el humor. El sistema nervioso está también íntimamente ligado al sistema inmunológico, que controla la capacidad de resistir infecciones y permite recobrarse de una enfermedad y heridas.

Este increíble complejo de sistemas – en parte eléctrico, en parte químico, en parte mecánico – debe funcionar armoniosamente si ha de mantenerse la salud. Con salud, el cuerpo tiene una capacidad aparentemente infinita, vía sus sistemas de control, para ajustarse y cambiar con las presiones externas. Esta capacidad de adaptarse al mundo externo, mientras que el funcionamiento interno del cuerpo permanece constante, es conocida como homeostasis. Muchas hierbas funcionan con los sistemas inmunológico, nervioso y endocrino ayudando al cuerpo a adaptarse más eficazmente a los estreses y las tensiones de todo tipo: físicas, mentales, emocionales y hasta espirituales. Son efectivas porque trabajan en sintonía con los procesos corporales.

Algunas hierbas son adaptógenas, es decir tienen la aptitud de ayudar a las personas a adaptarse, ya sea ayudando al sistema nervioso y mitigando la tensión nerviosa y emocional o actuando directamente sobre los procesos fisiológicos del cuerpo para mantener la salud. Un ejemplo excelente de hierba adaptógena es el ginseng (Panax ginseng), un remedio eficaz en épocas de gran estrés físico o mental, pero que en ciertos casos puede tomarse cuando se requiere un efecto relajante, por ejemplo, para aliviar dolores de cabeza o asegurar un sueño tranquilo.

Las Hierbas y los Sistemas del Organismo

Una de las formas más comunes de clasificar las plantas medicinales es identificando sus acciones, por ejemplo, si son sedantes, antisépticas o diuréticas y el grado en que afectan a los distintos sistemas del organismo. Las hierbas suelen tener una pronunciada acción sobre un sistema en particular, por ejemplo una planta fuertemente antiséptica en el tracto digestivo puede serlo mucho menos en el respiratorio. Abajo se dan ejemplos de cómo las hierbas funcionan en el organismo:



Caléndula
(*Calendula officinalis*)

Piel

Antisépticos: el Cayeput (Melaleuca alternifolia) desinfecta la piel. Emolientes: caléndula (*Calendula officinalis*) reduce picazón, rojez y dolor. Astringentes: hamamelis (*Hamamelis virginiana*) tensa la piel. Depurativos: bardana (*Arctium lappa*) estimula la eliminación de desechos. Cicatrizantes y vulnerarias: sanícula (*Prunella vulgaris*) y consuelda (*Symphytum officinale*) ayudan a cicatrizar cortes, heridas y escoriaciones.



Equinacea
(*Echinacea* spp.)

Sistema Inmunológico

Estimulantes inmunológicos: equinacea (*Echinacea spp.*) y lapacho (*Tabebuia spp.*) ayudan al sistema inmunológico a prevenir infecciones.



Ajo
(*Allium sativum*)

Sistema Respiratorio

Antisépticos y antibióticos: ajo (*Allium sativum*) ayuda a los pulmones a resistir infecciones. Expectorantes: heleno (*Inula helenium*) estimula la expectoración de mucus. Emolientes: malvavisco (*Althaea officinalis*) calma la irritación de las membranas. Antiespasmódicos: bisnaga (*Ammi visnaga*) relaja los músculos bronquiales.



Ginseng
(*Panax ginseng*)

Glándulas Endócrinas

Adaptógenos: ginseng (*Panax ginseng*) ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés y las presiones externas. Hierbas hormonalmente activas: el zausgatillo (*Vitex agnus-castus*) estimula la producción de hormonas sexuales y otras. Emenagogos: cimifuga (*Cimicifuga racemosa*) provoca o regula la menstruación.



Maíz
(*Zea mays*)

Sistema Urinario

Antisépticos: buchu (*Barosma betulina*) desinfecta los conductos urinarios. Astringentes: cola de caballo (*Equisetum arvense*) tensa y protege los conductos urinarios. Diuréticos: barba de choclo (*Zea mays*) estimula el flujo urinario.



Sauce Blanco
(*Salix alba*)

Sistema Músculo-Oseo

Analgésico: gelsemio (*Gelsemium sempervirens*) alivia dolores nerviosos y articulares. Antiinflamatorios: sauce blanco (*Salix alba*) reduce dolor e inflamación en la articulaciones. Antiespasmódicos: cinchona (*Cinchona spp*) relaja músculos tensos y acalambrados.



Sistema Nervioso

Tranquilizantes: romero (*Rosmarinus officinalis*) fortalece el sistema nervioso. Relajantes: melisa (*Melissa officinalis*) relaja el sistema nervioso. Sedantes: muérdago (*Viscum album*) reduce la actividad nerviosa. Estimulantes: nuez de cola (*Cola acuminata*) aumenta la actividad nerviosa. Tónicos: avena (*Avena sativa*) mejora el tono y la función nerviosa y ayuda a restablecer el sistema nervioso total.



Romero
(*Rosmarinus officinalis*)

Circulación y Corazón

Cardiotónicos: dan shen (*Salvia miltiorrhiza*) de acción diversa. Algunas reducen el ritmo cardíaco y otras la elevan. Algunas mejoran la regularidad y fuerza de las contracciones del corazón. Estimulantes circulatorios: pimiento de cayena (*Capsicum frutescens*) mejora la circulación de la sangre a las extremidades. Diaforéticos: ju hua (*Chrysanthemum x morifolium*) estimula el flujo de la circulación hacia la periferia corporal, provoca la transpiración y baja la presión sanguínea. Antiespasmódicos: bola de nieve (*Viburnum opulus*) relaja los músculos y ayuda a bajar la presión sanguínea.



Pimiento de Cayena
(*Capsicum frutescens*)

Organos digestivos

Antisépticos: jenjibre (*Zingiber officinalis*) protege de la infección. Astringentes: bistorta (*Polygonum bistorta*) tensa la cubierta interior del intestino y crea una capa protectora. Bitters: ajenjo (*Artemisia absinthum*) estimula la secreción de jugos digestivos del estómago e intestinos. Carminativos: cálamo (*Acorus calamus*) libera gases y alivia retortijones. Colagogos: el Chionanthus virginicus mejora el flujo de bilis al intestino. Coleréticos: alcaucil (*Cynara scolymus*) incrementa la secreción biliar del hígado. Demulcentes: plantago (*Plantago spp.*) calma el aparato digestivo y evita la acidez e irritación. Hepáticos: el bupleurum (*Bulpleurum chinense*) previene el daño hepático. Laxantes: sen de la India (*Cassia senna*) estimula el movimiento intestinal. Estomacales: cardamomo (*Eletteria cardamomum*) protege al estómago.



Cálamo
(*Acorus calamus*)



Sen
(*Cassia senna*)

Plantas Medicinales Esenciales

Se cree que de las 500.000 plantas estimadas en nuestro planeta, alrededor de 10.000 son usadas regularmente con fines medicinales. En la lista de Plantas Medicinales Esenciales figuran, ordenadas por su nombre latino, 100 de las plantas medicinales más conocidas. Muchas se consiguen con facilidad y tienen una larga tradición de uso común en todo el mundo, por ejemplo manzanilla (Matricaria chamomilla) y jenjibre (Zingiber officinale). Otras, como la africana colombo (Jateorhiza palmata) son esenciales dentro de su región nativa. Una importante cantidad de estas hierbas ha sido bien investigada y la mayoría son excelentes para uso doméstico.

Guía de Consulta

Nombre de la Planta

El nombre botánico en latín es el que generalmente se conoce en herboristería. Si los nombres tienen sinónimos, también los damos.

El primer nombre indica el género (sub-familia); el segundo precisa el nombre de la especie. Después, entre paréntesis, viene el nombre de la familia de la planta, la clase más amplia a la cual pertenece el género.

Los nombres vulgares están debajo del nombre de familia. Si hay más de un nombre vulgar en uso corriente, se indican en orden de importancia. Si corresponde, el origen del nombre vulgar se indica entre paréntesis.

Hábitat y Cultivo

Informa sobre el origen de la planta, su distribución actual, cómo se cultiva y se cosecha, y las condiciones de crecimiento preferidas.

Especies Afines

Remite a otras categorías o informa sobre especies afines usadas en medicina, o que son bien conocidas.

Principales Componentes y Acciones

Enumera en orden de importancia los componentes activos y las acciones más destacadas de la planta en el organismo.

Investigación

Da detalles de investigación científica, incluyendo resultados de pruebas clínicas. Si corresponde, se incluyen observaciones que los profesionales naturistas hacen sobre los efectos conocidos de la planta, y los nuevos usos medicinales en potencia.

Usos Tradicionales y Actuales

Revela qué uso medicinal se dio a la planta en el pasado y cómo se usa hoy en diferentes tradiciones herbales. Examina las diferencias entre los usos tradicionales y actuales y muestra cómo a veces la investigación científica confirma la validez del uso tradicional y otras veces descubre nuevas aplicaciones para la hierba.

Partes Usadas

Ilustra qué partes de la planta se usan en medicina.

Preparaciones y Usos

Da cuenta de los principales preparados con detalles de uso o aplicación. Advierte sobre el uso de la hierba como medicina y sobre la planta en general. Indica cuando la planta, sus componentes o sus extractos no son de venta libre.

Datos Utiles

Informa sobre los requerimientos y necesidades de cada especie.

Problemas Relacionados con Nervios y Stress



Valeriana
(*Valeriana officinalis*)

Generalmente nos cuesta escapar de las presiones cotidianas y por ello el sistema nervioso no recobra su vitalidad natural. El stress prolongado puede conducir a la ansiedad, el nerviosismo, la depresión, el insomnio, las palpitaciones y la irritabilidad. Las hierbas medicinales pueden ser un maravilloso recurso para nutrir el sistema nervioso, calmar y relajar la mente y estimular o sedar del cuerpo. Las migrañas y dolores de cabeza y también los trastornos que afectan directamente los nervios, como la neuralgia, responden bien al tratamiento con hierbas.

Consulte De Inmediato a un Profesional en Caso de Tener:

- Jaqueca o dolor que no cede en 48 horas pese a la automedicación
- Pérdida de sensación o de movimiento
- Doble visión
- Gran depresión

Ansiedad, Depresión y Tensión

Muchas personas sufren de malestar y sienten impotencia a medida que el stress, la ansiedad y la tensión los invaden. No hay una solución rápida para esos síntomas, pero una gran cantidad de hierbas pueden atenuarlos y restablecer de a poco la salud.

Melissa, escutelaria y damiana son hierbas calmantes que alivian la tensión física y ayudan a mantener el equilibrio mental y emocional. La melisa alivia los trastornos digestivos de origen nervioso, la escutelaria combate ataques de pánico, y damiana "levanta el ánimo".

La Valeriana tiene cualidades tranquilizantes.

El ginseng y el ginseng siberiano son excelentes para enfrentar el stress de una competencia, un examen o una mudanza.

La Withania es una hierba tónica de apoyo que ayuda a recuperarse de un stress prologando o una enfermedad crónica.

Estilo de Vida

Frente al agotamiento, es importante comer bien, hacer ejercicios regularmente y darse tiempo para relajarse. El Yoga y el Tai Chi pueden ser de gran ayuda.

Remedios Generales

Hierbas: Melissa (*Melissa Officinalis*), damiana (*Turnera diffusa*), escutelaria (*Scutellaria lateriflora*).

Remedio: Prepare una infusión con una de las hierbas. Beba hasta 4 tazas por día.

Hierba: Hipericón (*Hypericum perforatum*)

Remedio: En comprimidos, o en infusión hasta 4 tazas por día.

NOTA: Pueden pasar 2-3 semanas antes de notar algún efecto.

Problemas Digestivos por Stress

Hierba: Melissa (*Melissa officinalis*).

Remedio: Infusión hecha con 150 ml. de agua y un puñado de hojas frescas, o con hierbas secas. Tome hasta 5 tazas por día, o agregue la dosis diaria a un baño.

NOTA: Este remedio también calma las palpitaciones y favorece el sueño.

Ataques de Panico

Hierba: Escutelaria (*Scutellaria lateriflora*)

Remedio: Prepare una infusión y beba hasta 5 tazas por día.

Ansiedad Cronica e Hiperactividad

Hierba: Valeriana (*Valeriana officinalis*).

Remedio: Tome 10 gotas de tintura en agua cada hora y durante no más de 2 semanas cada vez.

Agotamiento Nervioso, Tension Muscular y Jaquecas

Hierba: Codonopsis (*dang shen*)

Remedio: Prepare una decocción y beba en dosis iguales durante el día o cocine hasta 25 gr. diarios de la raíz, en sopa o guiso.

Stress Ocasional

Hierbas: Ginseng (*Panax ginseng*), ginseng de Siberia (*Eleutherococcus senticosus*).

Remedio: Tome comprimidos de ginseng o bien mastique 0,5-1 g. de raíz por día o úsela en las comidas. Opción: cápsulas de 2-3 gr. de ginseng de Siberia hasta 3 veces al día..

Advertencia: No tome durante más de 6 semanas por vez. No administre a niños menores de 12 años. No tomar durante el embarazo. Evite bebidas que contenga cafeína.

Stress Prolongado y Convalecencia

Hierba: Withania (*Withania somnífera*)

Remedio: Prepare una decocción usando 1 gr. de raíz para una taza de agua y tome durante el día o mastique la misma cantidad de raíz.

Neuralgia

Neuralgia es el dolor provocado por irritación, lesión o pinzamiento de un nervio. Aparece en brotes breves e intensos. Es difícil de tratar, pero se alivia con los siguientes remedios.

El hipericón es analgésico y antiviral, alivia la ciática y la cefalea. El clavo aromático tiene un efecto anestésico y la menta mitiga el dolor. Pruebe también fricciones con aceite de hipericón.

Advertencia general: Consulte a un profesional en caso de fiebre o inflamación de encías con dolor de muelas.

Remedios Generales

Hierbas: Hipericón (*Hypericum perforatum*), lavanda (*Lavandula officinalis*), clavo aromático (*Eugenia caryophyllata*).

Remedio: Aplique aceite de infusión de hipericón puro sobre las áreas doloridas o agregue aceite esencial de clavo aromático y de lavanda (20 gotas de cada uno) a 50 ml de aceite de infusión de hipericón. Aplique cada 2-3 horas según requiera.

Hierba: Menta (*Mentha x piperita*).Prepare una infusión con 25 gr. de hierba en 750 ml. de agua y use en lavajes sobre la zona afectada. Opción: diluya 20 gotas de aceite esencial en 50 ml. de aceite base y haga masajes suaves sobre la zona dolorida.

Advertencia: No usar en menores de 5 años.

Dolor de Cabeza

Hierba: Clavo aromático (*Eugenia caryophyllata*).

Remedio: Mezcle 1/2 cucharadita de polvo con agua hasta formar una pasta espesa y aplique sobre la cabeza.

Dolor de Muelas

Hierba: Clavo aromático (*Eugenia caryophyllata*).

Remedio: Mastique un clavo aromático o frote 1-2 gotas de aceite esencial puro.

Dolor de Cabeza y Migraña

Los dolores de cabeza y las migrañas pueden ser muy debilitantes, sobre todo si son frecuentes.

Dolores de Cabeza: Son provocados por muchos factores: dolor de muelas, tensión en la nuca, fatiga visual y resaeas. Es importante diagnosticar y tratar la causa subyacente, es decir visitar al dentista, al oculista o al osteópata, en primer lugar. Si bien las hierbas medicinales pueden ser muy útiles para el dolor de cabeza, no es fácil dar con la adecuada. Los siguientes remedios tienen hierbas que alivian el dolor cuando la causa es el stress u otros factores específicos.

La lavanda es calmante, mientras que la verbena es tónica y relajante en el agotamiento nervioso. La menta es buena cuando el origen es una indigestión.

La Migraña: es un problema más específico. Los remedios apuntan a prevenir su aparición tanto como a tratar los síntomas.

Las Resacas: no son un problema nervioso en un sentido directo pero debe tratárselas igual que otros tipos de intoxicación leve que necesitan de limpieza y alivio del dolor. No deje de tomar agua en abundancia.

Advertencia general: Para las migrañas o los dolores de cabeza recurrentes, consulte a un médico para descubir la causa.

REMEDIO GENERAL

Hierba: Lavanda (*Lavandula officinalis*).
Remedio: Frote las sienes con unas gotas de aceite esencial puro.

POR TENSION O SINUSITIS

Hierba: Tilo (*Tilia spp.*).
Remedio: Prepare una tisana con una cucharadita colmada de tilo para 2 tazas de agua, o use saquitos. Beba hasta 5 tazas por día.

POR AGOTAMIENTO NERVIOSO E HIPERACTIVIDAD

Hierbas: Verbena (*Verbena officinalis*) y Valeriana (*Valeriana officinalis*).
Remedio: Hasta 4 tazas por día de tisana de verbena. Opción: mezcle 1/2 cucharadita de cada tintura y tome con agua hasta 3 veces por día.

Advertencia: No tomar verbena durante el embarazo.

DE ORIGEN DIGESTIVO Y HEPATICO

Hierbas: Menta (*Menta x piperita*), menta poleo (*Mentha pulegium*).
Remedio: En un recipiente cubierto, prepare una infusión con cualquiera de ellas, con un saquito, un puñado de hojas frescas o una cucharadita de hierbas secas por taza. Beba hasta 5 tazas por día durante no más de una semana, o hasta 2-3 semanas si tomara 4 tazas diarias.

Advertencia: No administre a menores de 5 años. No tomar menta poleo durante el embarazo.

PREVENCION DE MIGRAÑAS

Hierba: Matricaria (*Tanacetum parthenium*).
Remedio: Ante la primera señal de un ataque, tome comprimidos o 10 gotas de tintura con agua. Opción: Coma una hoja fresca con pan a modo de sandwich.

Advertencia: No repita la dosis. No dar a menores de 12 años. No tomar durante el embarazo.

MIGRAÑA

Hierba: Escutelaria (*Scutellaria lateriflora*).
Remedio: Haga una infusión con una cucharadita colmada de hierba para una taza de agua. Beba hasta 5 tazas por día.

Hierba: Romero (*Rosmarinus officinalis*).
Remedio: Haga una infusión con una cucharadita colmada de hierba para una taza de agua. Beba hasta 4 tazas por día.

DESINTOXICACION DE RESACAS

Hierba: Diente de león (*Taraxacum officinale*).
Remedio: Prepare una decocción con 15 gr. de raíz para 750 ml. de agua. Tómela en cantidades pequeñas a intervalos frecuentes durante el día.

Insomnio

Las alteraciones del sueño nos afectan a todos en un momento u otro. Las hierbas dan una solución suave y confiable a esos problemas.

Hierbas sedantes como la manzanilla, tilo, lavanda, lúpulo y pasionaria son relajantes y, a diferencia de otras, tomadas de noche actúan contra el insomnio. El lúpulo es excelente cuando la mente rehusa "desconectarse".

Hierbas estimulantes son efectivas cuando el cuerpo sufre agotamiento nervioso y está, paradójicamente, demasiado cansado para dormir. La avena y el ginseng inducen el sueño.

Pastillas para dormir de hierbas que combinan valeriana, lúpulo, pasionaria y similares, ayudan a superar problemas de sueño leves y a reducir la ansiedad y el stress.

REMEDIOS GENERALES

Hierbas: Manzanilla alemana (*Chamomilla recutita*), tilo (*Tilia spp.*), lavanda (*Lavandula officinalis*), pasionaria (*Passiflora incarnata*).
Remedio: Las hierbas anteriores están enumeradas en orden ascendente de potencia. Comience con la más débil manzanilla alemana, y si no ayuda, trate con la siguiente. Prepare una infusión en un recipiente cubierto con 1-2 cucharaditas colmadas por taza de agua. Tome antes de dormir. Opción: Una cucharadita de tintura con agua hasta 3 veces por noche.

Hierbas: Valeriana (*Valeriana officinalis*), Lúpulo (*Humus lupulus*), Pasionaria (*Passiflora incarnata*).
Remedio 1: Tome comprimidos que contengan una o más hierbas.
Remedio 2: Haga una bolsita con lúpulo seco y póngala dentro de la almohada.

Advertencia: No ingiera lúpulo si se siente deprimido.

MENTE HIPERACTIVA

Hierba: Lúpulo (*Humulus lupulus*).
Remedio: Tome la tintura con agua por la noche. Empiece con 10 gotas hasta un máximo de 40 cada noche.

Advertencia: No ingiera lúpulo si se siente deprimido.

MAL DORMIR Y AGOTAMIENTO NERVIOSO

Hierba: Avena (*Avena sativa*).
Remedio: Coma diariamente, por ejemplo en sopa, y tome una cucharadita de tintura de paja de avena con agua 3 veces por día.

Hierbas: Ginseng (*Panax ginseng*) ginseng de Siberia (*Eleutherococcus senticosus*).
Remedio: Tome 0,5-1 gr. de ginseng o 2-3 gr. de ginseng de Siberia hasta 3 veces por día. Mastique la raíz o cocínela en una sopa. Opción: comprimidos.

Advertencia: Consuma ginseng sólo de día y no tome cafeína. Discontinúe al cabo de 6 semanas. No tomar durante el embarazo. No dar a menores de 12 años.

Vejez / Tercera Edad



Ginseng
(Panax ginseng)

A MEDIDA QUE envejecemos el qi o "fuego" interior languidece y la vitalidad va menguando. Muchas hierbas medicinales son ideales para tratar las alteraciones que aquejan a las personas al acercarse a los 60, como problemas circulatorios, digestión lenta y disminución de la memoria. Las hierbas aquí recomendadas pueden contribuir a conservar la salud, previniendo o reduciendo la gravedad de los síntomas que suelen aceptarse como una consecuencia inevitable del envejecimiento.

Nota Importante

- Si está tomando medicación convencional, adviértale a su médico que se propone tomar una hierba medicinal. Esto es muy importante para gente mayor.
- Todos los remedios de esta página deben tomarse sin interrupción durante 3 meses.
- Si tiene más de 70 años, tome la mitad de la dosis de los remedios que figuran en el resto de esta publicación.

Cómo Mantener la Vitalidad

HAY MUCHAS hierbas que ayudan a mantener la vitalidad

El tomillo es una hierba subestimada. Estudios recientes han revelado atributos tónicos y rejuvenecedores que reducen la probabilidad de resfríos, gripe y otras infecciones respiratorias.

La Withania considerada una hierba tónica que aminora el envejecimiento, es una opción al ginseng, particularmente buena para cobrar fuerzas tras una larga enfermedad. Tiene fama de prevenir las canas.

En la China, las personas de edad toman ginseng para enfrentar los rigores del invierno. Es un tónico excelente para la vejez; mejora la vitalidad y la resistencia al stress y a las infecciones.

REMEDIO GENERAL

Hierba: Tomillo (*Thimus vulgaris*).
Remedio: Prepare una infusión y tome 2-3 tazas diarias.

STRESS Y CONVALECENCIA

Hierba: Withania (*Withania somnífera*)
Remedio: 1 gr. de la raíz 2-3 veces por día, ya sea masticándola o cortada en pedacitos con un poco de agua.

Hierba: Ginseng *(Panax ginseng)*.
Remedio: 1-2 gr. 1-2 veces por día hasta un tope de 3 meses. Mastique la raíz fresca o seca, cocínela en sopa o tómela en comprimidos. Deje pasar 3-4 semanas antes de repetir.

Advertencia: No tome cafeína mientras toma ginseng.

Opción: Si el ginseng resulta demasiado estimulante, reemplace por 3 gr. diarios de codonopsis (*Codonopsis pilosula*), más suave pero igualmente tónica y reconstituyente.

AGOTAMIENTO NERVIOSO Y STRESS

Hierba: Avena (*Avena sativa*).
Remedio: Coma 25 gr. diarios de avena (por ej., en sopa). Opción: 1/2 cucharadita de tintura 2 veces al día.

Trastornos Generales

LOS TRASTORNOS DE LA EDAD requieren tratamientos largos y pacientes.

El Ginkgo es el árbol más antiguo del planeta. Sus hojas mantienen un buen flujo de sangre al cerebro, mejorando la memoria, la concentración y la energía. La evidencia indica que podría reducir el riesgo de derrames cerebrales.

El Ajo es un valioso suplemento dietético que ayuda a mantener la circulación, equilibrar los niveles de azúcar en sangre, reducir la presión arterial y los niveles de lípidos en la sangre y a mejorar la resistencia a infecciones, especialmente la bronquitis.

La Rehmannia, una hierba china con propiedades tónicas y reconstituyentes parece bajar la presión y el nivel de lípidos en sangre. Conveniente para personas con insufiencia hepática y del metabolismo.

La Genciana, una hierba amarga, ayuda a absorber los alimentos actuando sobre los jugos gástricos, que merman con los años. Los aperitivos aromatizados con hierbas amargas como la genciana, ayudan a digerir una comida copiosa.

FALLAS EN LA MEMORIA Y CONCENTRACION

Hierba: Ginkgo (*Ginkgo biloba*).
Remedio: Tome en comprimidos. Deben tomarse regularmente al menos durante 3 meses antes de que se note mejoría.

MALA CIRCULACION Y ALTA PRESION ARTERIAL

Hierba: Ajo (*Allium sativum*), equinacea (*Echinacea spp.*).
Remedio: Uno o dos dientes al día en la comida o en comprimidos o cápsulas, con regularidad.

Hierba: trigo sarraceno (*Fagopyrum esculentum*).
Remedio: Hasta una tisana y beba dos tazas por día.

HIGADO Y METABOLISMO DEBILITADOS

Hierba: Rehmannia (*Rehmannia glutinosa*).
Remedio: Mastique 5 g de raíz 1-3 veces al día, o haga una decocción con 5 g de raíz en 250 ml de agua y tome 1-3 veces por día.

INFECCIONES CRONICAS

Hierbas: Ajo (*Allium sativum*), equinacea (*Echinacea spp.*).
Remedio: 1-2 dientes de ajo crudos al día en la comida, o tome comprimidos o cápsulas de cualquiera de las hierbas, con regularidad.

DIGESTION DEBILITADA

Hierba: Gentiana (*Gentiana lutea*).
Remedio: Tome 5-10 gotas de tintura con agua, 30 minutos antes de las comidas, 3 veces por día.

Advertencia: No tome gentiana si sufre de acidez gástrica o úlcera péptica.

Hypericum perforatum (Gutíferas)
HYPERICUM



HYPERICUM
Perenne, erguida, crece hasta 80 cm, con brillantes flores amarillas dispuestas en racimos.

EN LA EUROPA DEL MEDIOEVO se adjudicaban a las flores de hipericón poderosas propiedades mágicas contra el mal durante el solsticio de verano. Medicinalmente, se usaban para tratar afecciones nerviosas y emocionales. En el siglo XIX la hierba cayó en desuso, pero investigaciones recientes le han devuelto prominencia como un remedio inapreciable para problemas nerviosos.



Hipericón. *En la Edad Media era un remedio popular para la locura.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Europa, el hipericón crece ahora en forma silvestre en casi todo el mundo. Se la encuentra en praderas y a la vera de los caminos. Prefiere sitios soleados y suelos calcáreos bien drenados. Se puede cultivar de semilla en primavera o por división de matas en otoño. Los ápices de floración se recogen a mediados del verano.

ESPECIES AFINES

Cierto número de especies Hypericum contiene hipericina, pero en cantidades menores que el hipericón.

COMPONENTES

- Aceite volátil (carofileno)
- Hipericina y seudohipericina
- Flavonoide

EFECTOS CLAVE

- Antidepresivo
- Antiespasmódico
- Incrementa la secreción biliar
- Astringente
- Sedante
- Alivia el dolor
- Antiviral

INVESTIGACIÓN

- **Depresión:** En un estudio reciente en Austria, el 67% de los pacientes con depresiones leves a moderadas mejoraron al dárseles un extracto de hipericón. Esto confirma hallazgos de experimentos anteriores.
- **Hipericina:** El color rojo del aceite de hipericón se debe a la hipericina, un antidepresivo tan fuertemente antiviral que se investiga como tratamiento contra el HIV y el SIDA.
- **Hierba completa:** Efectiva contra muchas infecciones virales.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Afecciones nerviosas:** Los herboristas la han usado como tónico contra la ansiedad, tensión, insomnio y depresión, particularmente la asociada con la menopausia.
- **Menopausia:** El hipericón es muy útil para problemas de menopausia, ya que alivia los síntomas de cambio hormonal y la merma de vitalidad.
- **Propiedades del tónico:** La hierba es un tónico valioso para el hígado y la vesícula.
- **Aceite de infusión:** El aceite rojo es un excelente antiséptico de uso externo para heridas y quemaduras y para aliviar calambres y neuralgias. Se puede tomar para la inflamación gástrica y úlcera péptica.

Todas sus propiedades funcionan bien tanto en uso interno como externo.

PARTES USADAS

Apices de floración, *se recogen al abrirse las flores.*

Los brillantes pétalos amarillos tienen glándulas que contienen hipericina



Apices de floración frescos

Apices de floración secos

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: Puede causar sensibilidad a la luz solar. Restringido en algunos países.



Aceite de infusión: *Macerar la hierba en aceite por 6 semanas. Aplicar sobre heridas leves o quemaduras.*





Crema: *Para calambres o neuralgia, frote sobre la parte afectada.*

Tintura: *Para la depresión se toma 1/2 cucharadita con agua 3 veces al día.*

INFUSIÓN: Beba 100 ml. diarios como tónico digestivo.

GUÍA DE CULTIVO

Es una planta sumamente ornamental por sus flores amarillas. Crece tanto en macetas como en canteros, tolera sol, sombra y media sombra.

- Orientación: norte, sur, oeste.
- Suelo: tierra negra mezclada con arena.
- Riego: tolera la sequedad. Regar cada tres días.
- Propagación: dividir las matas en marzo.

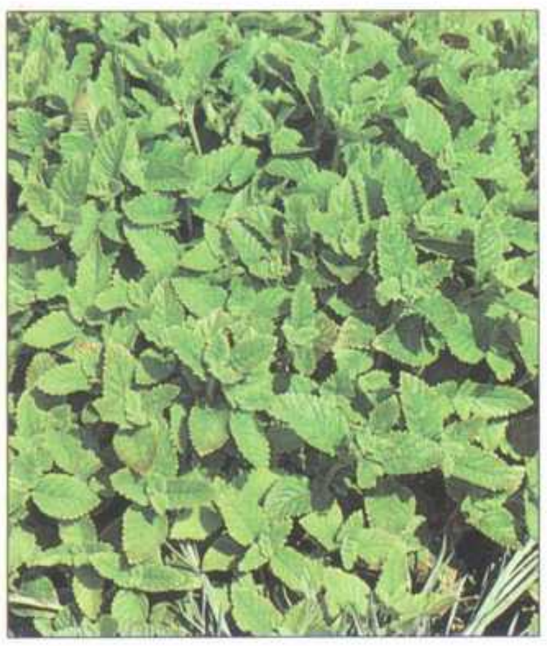
Melissa officinalis (Labiatae)

MELISSA (TORONJIL)



MELISA
Perenne. Crece hasta 1,5 m, con minúsculas flores blancas y hojas nervadas dentadas.

AL ESCRIBIR QUE "La melisa es soberana del cerebro, fortaleciendo la memoria y ahuyentando a la melancolía" John Evelyn (1620-1706) hizo un claro resumen de su larga tradición como remedio tónico que levanta el espíritu y conforta el corazón. Hoy, esta fragante hierba se sigue usando por sus propiedades calmantes. Nuevas investigaciones muestran su utilidad en el tratamiento del herpes labial.



Melisa. *En griego, abeja. El nombre hace referencia a la atracción que la planta ejerce sobre ellas.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del sur de Europa, Asia occidental y norte de África, la melisa crece ahora en todo el mundo. Se propaga por semilla o gajos en primavera. Las partes aéreas se recogen desde comienzos del verano tan pronto como se abren las flores, en el pico de concentración de su aceite volátil.

COMPONENTES

- Aceite volátil hasta 0,2% (citral, óxido de cariofileno, linalol y citronela)
- Flavonoides
- Triterpenos
- Polifenoles
- Taninos

EFECTOS CLAVE

- Relajante
- Antiespasmódico
- Aumenta la transpiración
- Carminativo (antiflatulento)
- Antiviral
- Tónico nervioso

INVESTIGACIÓN

- **Aceite volátil:** En Alemania han demostrado que sus aceites volátiles (en particular citral y citronela), calman el sistema nervioso central. El aceite es también fuertemente antiespasmódico.
- **Polifenoles:** Antivirales, combaten en particular el virus de herpes simplex, que produce herpes labial. En un estudio, el tiempo promedio de cicatrización del herpes se redujo a la mitad (unos 5 días), y se duplicó el intervalo de recurrencia.
- **Tiroides:** La melisa inhibe la función tiroidea.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos tradicionales:** Siempre se ha tomado para levantar el espíritu. Tomada regularmente, se cree que aumenta la longevidad. También se ha usado para cicatrizar heridas, aliviar palpitaciones, relajar el corazón y tratar el dolor de muelas.
- **Tónico relajante moderno:** La melisa es un tónico relajante contra la ansiedad, la depresión leve, el desasosiego y la irritabilidad. Reduce la sensación de nerviosismo y pánico. A menudo aquieta un corazón desbocado, siendo un remedio valioso contra las palpitaciones de origen nervioso. La melisa es buena cuando la ansiedad causa problemas digestivos como indigestión, acidez, náusea, hinchazón y cólicos.
- **Herpes labial:** Alivia sus síntomas y reduce la probabilidad de recurrencias.
- **Hierba hormonal:** El descubrimiento de sus efectos anti-tiróideos demostró su eficacia cuando se la administró a personas que registraban tiroides hiperactivas.

PARTES USADAS

Las partes aéreas *se usan en una variedad de preparaciones como remedio calmante.*



Partes aéreas secas



Al aplastarlas, las hojas producen aroma a limón.

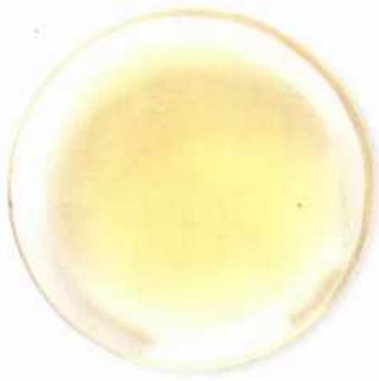
Partes aéreas frescas

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: Sólo ingiera el aceite esencial bajo supervisión profesional.



Aceite esencial: *Para la culebrilla, agregue de 5 gotas a 1 cucharadita de aceite de oliva y masajee suavemente la zona dolorida.*



Infusión: *Para jaquecas nerviosas, beba una taza 3 veces al día.*



Tintura: *Para la ansiedad y depresión leve, tome 1/2 cucharadita con agua 3 veces al día.*

LOCIÓN: Para herpes labial, haga una infusión y aplique regularmente.
JUGO: Aplique sobre cortes y raspaduras, según la necesidad.
UNGÜENTO: Aplique sobre las picaduras de insectos.

GUÍA DE CULTIVO

Plantar en una mezcla de tierra y abono donde reciba, por lo menos cuatro horas de sol diarias. Considerar que crece sin dificultades en maceta.

Scutellaria lateriflora (Labiadas)
ESCUTELARIA



ESCUTELARIA
Perenne, crece hasta 60 cm, con un tallo erecto ramoso y flores rosadas a azules.

HIERBA ORIGINARIA DE AMÉRICA, la escutelaria se tomaba para problemas menstruales y también en ceremonias de purificación, cuando los tabúes menstruales habían sido violados. Se conocía para tratamiento contra la rabia en los EE.UU. del s. XIX, de ahí su nombre popular de "perro loco". Hoy, se usa sobre todo como tónico y sedante nervioso en épocas de estrés. Tiene un sabor amargo, levemente astringente.



Escutelaria. *Fácil de reconocer. Tiene flores de a pares y cápsulas de semillas inconfundibles.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Norteamérica, aún crece en forma silvestre en buena parte de EE.UU. y Canadá. Crece en condiciones de humedad (por ej. en riberas) y mucho sol. Se propaga en primavera por semilla o división de matas. Las partes aéreas de plantas de 3-4 años se recogen en verano durante su floración.

ESPECIES AFINES

Hay unas 100 especies de *Scutellaria*. En el pasado, la escutelaria europea *(S. Galericulata)* y la *S. minor* se usaban de manera similar a *S. lateriflora*, pero hoy su acción terapéutica se considera menos importante. La *S. baicalensis* también está estrechamente vinculada.

COMPONENTES

- Flavonoides (escutelarina)
- Bitter iridoides (catalpina)
- Aceite volátil
- Taninos

EFECTOS CLAVE

- Sedante
- Tónico nervino
- Antiespasmódico
- Bitter suave

INVESTIGACIÓN

- **Especies Scutellaria:** No se ha investigado demasiado sobre las especies de Scutellaria, no obstante su prolongado uso medicinal en Inglaterra y EE.UU. Es posible que contenga componentes similares a los de especies afines, sobre todo *S. baicalensis*, antiinflamatorio bien estudiado.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Cura amerindia:** La escutelaria era usada por los Cheroquee para provocar la menstruación, aliviar dolores de pecho y expulsar la placenta.
- **Remedio del siglo XIX:** En Fisiomedicina (escuela anglo-americana de medicina a base de hierbas desarrollada en el siglo XIX) se usaba como nervino. Reconocieron una acción más "profunda" sobre el sistema nervioso que cualquier otra hierba y la usaron para la histeria, epilepsia, convulsiones y rabia, como también para la esquizofrenia.
- **Usos actuales:** Hoy esta hierba se toma sobre todo como tónico nervioso y por sus propiedades reconstituyentes. Ayuda al sistema nervioso y calma el estrés y la ansiedad. Su efecto antiespasmódico la torna útil cuando las preocupaciones causan tensión muscular. Se prescribe sola o con otras hierbas sedantes para tratar el insomnio. También se administra para dolores menstruales. Es probable que, frente a nuevas investigaciones, se descubran nuevos usos y efectos de esta apreciada hierba.

PARTES USADAS

Las partes aéreas *se recogen en verano para usar en varias preparaciones calmantes.*



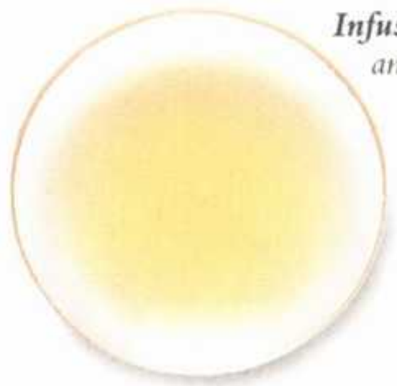
Partes aéreas secas



Partes aéreas frescas

PREPARACIONES Y USOS

Infusión: *Para aliviar rápidamente el estrés y la ansiedad, tome 50 ml., tres veces por día.*





Cápsulas: *Para agotamiento nervioso, tome una cápsula de 200 ml. dos veces por día*

Tintura: *Para la tensión nerviosa y jaquecas, tome 3 ml. con agua dos veces por día.*

TABLETAS: para insomnio, a menudo contienen otras hierbas sedantes.

DATOS ÚTILES

Esta planta es pariente de la salvia y crece espontáneamente en regiones del centro de la Argentina. Si se planta en maceta, sus flores darán una nota de color durante todo el verano.

Turnera diffusa, afrodisíaca (Turneráceas)

DAMIANA (TURNERA)



DAMIANA
Arbusto aromático, crece hasta 2 m con hojas verde pálido y flores solitarias amarillas.

LA DAMIANA es un frodisíaco tradicional de los mayas en América central. Sigue siendo considerada valiosa como afrodisíaco y tónico general. Por sus efectos tónicos y estimulantes, es también un remedio apreciado para quienes sufren depresiones leves. Es muy aromática y de gusto levemente amargo. Sus hojas se usan para aromatizar licores y en Méjico se toma como sustituto del té.



Damiana. *Excelente hierba tónica contra la debilidad y el agotamiento nervioso.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Es originaria del golfo de Méjico, sur de California, Antillas del norte y Namibia. En estas áreas también se cultiva. Crece de semilla en primavera y prefiere climas tórridos y húmedos. Las hojas se cosechan durante la floración en verano.

ESPECIES AFINES

T. opifera y *T. ulmifolia* se usan como tónico en Brasil y América Central respectivamente.

COMPONENTES

- Arbutina (hasta 7%)
- Aceites volátiles (aprox. 0,5%), delta-cadineno (10%), timol (4%)
- Glicósido cianogénico (tetrafilina)
- Resina
- Gomas

EFECTOS CLAVE

- Tónico
- Estimulante
- Diurético y laxante suave
- Antidepresivo
- Testosterógeno
- Supuestamente afrodisíaco.

INVESTIGACIÓN

- **Investigación** Prácticamente no se ha encarado investigación alguna. La poca que existe no es concluyente en sus hallazgos, pero de *New Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations de Potter* (1988) citamos "La actividad afrodisíaca aún no ha sido demostrada experimentalmente, sin embargo esto es muy difícil de lograr".

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tónico:** Es un tónico y reconstituyente del sistema nervioso y ha sido siempre considerado afrodisíaco. Su efecto tónico se debe en parte al timol, que es antiséptico y tónico.
- **Antidepresivo:** Técnicamente, la damiana es un timoléptico (realza la vida y estimula cuerpo y mente). Se le da a personas que sufren depresiones leves a moderadas y agotamiento nervioso.
Es valiosa cuando la ansiedad y la depresión ocurren juntas, como en el caso de un estrés prolongado.
- **Reconstituyente sexual:** Debido a su cualidad testosterógena, ha sido siempre percibida como una hierba para hombres, buena para tratar la eyaculación precoz y la impotencia.
Sin embargo, se considera reconstituyente de los órganos reproductores de ambos sexos.
- **Problemas ginecológicos:** La damiana se da a menudo para períodos dolorosos y atrasados y específicamente para los dolores de cabeza que producen.
- **Antiséptico urinario:** Como diurético y antiséptico urinario es buena en el tratamiento de cistitis y uretritis, debido en parte a su componente arbutina, que se convierte en hidroquinona, un fuerte antiséptico de los conductos urinarios. Este componente también se encuentra en varias plantas, sobre todo en Arctostaphylos uva-ursi.
- **Laxante:** Es un laxante suave, útil en el tratamiento del estreñimiento por colon "perezoso".

PARTES USADAS

Hojas *se recogen en verano. Con ellas se prepara un té de rico sabor y se usan para una amplia gama de preparados medicinales.*



Hojas secas

Hojas frescas

PREPARACIONES Y USOS



Tabletas: *a menudo contienen otras hierbas. Se toma como tónico relajante.*



Tintura: *Tónico nervioso y antidepresivo. Para depresiones leves, tome 30 gotas con agua, 4 veces al día.*



Infusión: *Es un tónico bueno para las infecciones urinarias. Beba 1 taza por día, como tónico general.*

DATOS UTILES

Es una planta que crece en suelos arenosos formando un arbusto cuyas flores aparecen en verano. Las hojas se cosechan durante enero y febrero.

Codonopsis pilosula (Campanuláceas)

CODONOPSIS, DANG SHEN (CHINO)



CODONOPSIS
Perenne, enredadera que crece hasta 1,5 m con hojas ovales y flores péndulas verdes y moradas.

CODONOPSIS TIENE UN LUGAR CENTRAL entre las hierbas medicinales chinas como tónico suave que aumenta la energía y ayuda al cuerpo a adaptarse al stress, uso que la investigación ha confirmado. Sus efectos se estiman similares a los del ginseng, pero más suaves y breves. Se les administra a quienes el ginseng les resulta muy fuerte. En las fórmulas chinas se reemplazan mutuamente.



Codonopsis. *Da flores solitarias acampanadas con marcas moradas, en verano*

HÁBITAT Y CULTIVO

Es originaria del noreste de China y crece en buena parte de la región, en especial en las provincias de Shanxi y Sichuan. Se propaga por semilla en primavera y en otoño. La raíz se cosecha en otoño cuando las partes aéreas se han secado.

COMPONENTES

- SaponinoTriterpeno
- Esterinas
- Alcaloide (perlolirina)
- Alquil y alquil glicósido
- Polisacáridos
- Tangshenoside I

EFECTOS CLAVE

- Adaptógeno
- Estimulante
- Tónico

INVESTIGACIÓN

- **Remedio para la sangre:** Ensayos de laboratorio han demostrado que aumenta los niveles de hemoglobina y glóbulos rojos y disminuye la presión arterial.
- **Resistencia:** Otra investigación confirma que codonopsis aumenta la tolerancia al stress y mantiene el estado de alerta.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba tónica:** Para la medicina china a base de hierbas codonopsis tonifica el "qi" (fuerza vital), los pulmones y el bazo. Mejora la vitalidad y ayuda a equilibrar el metabolismo. Es un remedio tónico suave que contribuye a reanimar el sistema como unidad.
- **Usos primarios:** Se toma en particular para miembros cansados, fatiga general y problemas digestivos como pérdida de apetito, vómitos y diarrea. Se cree que nutre al "yin" del estómago sin hacerlo muy "húmedo" y a la vez tonifica el bazo sin volverlo muy "seco". Es buena para trastornos crónicos, en los que la "deficiencia qi del bazo" es un factor interviniente.
- **Otros Usos:** Quizá su aplicación más interesante sea como tónico administrado a personas con stress y síntomas de "false-fire", incluyendo tensión en el cuello, dolor de cabeza, irritabilidad y alta presión y a quienes el ginseng *(Panax ginseng)* les resulta muy fuerte. Supuestamente reduce los niveles de adrenalina, y por lo tanto del stress, mejor que el ginseng.
- **Tónico durante la lactancia:** En China lo toman regularmente las madres que están amamantando y desean aumentar la cantidad de leche y como tónico para "aumentar la fuerza de la sangre".
- **Problemas respiratorios:** Limpia el exceso de mucosidad de los pulmones y es buena para problemas respiratorios, como ahogos y asma.

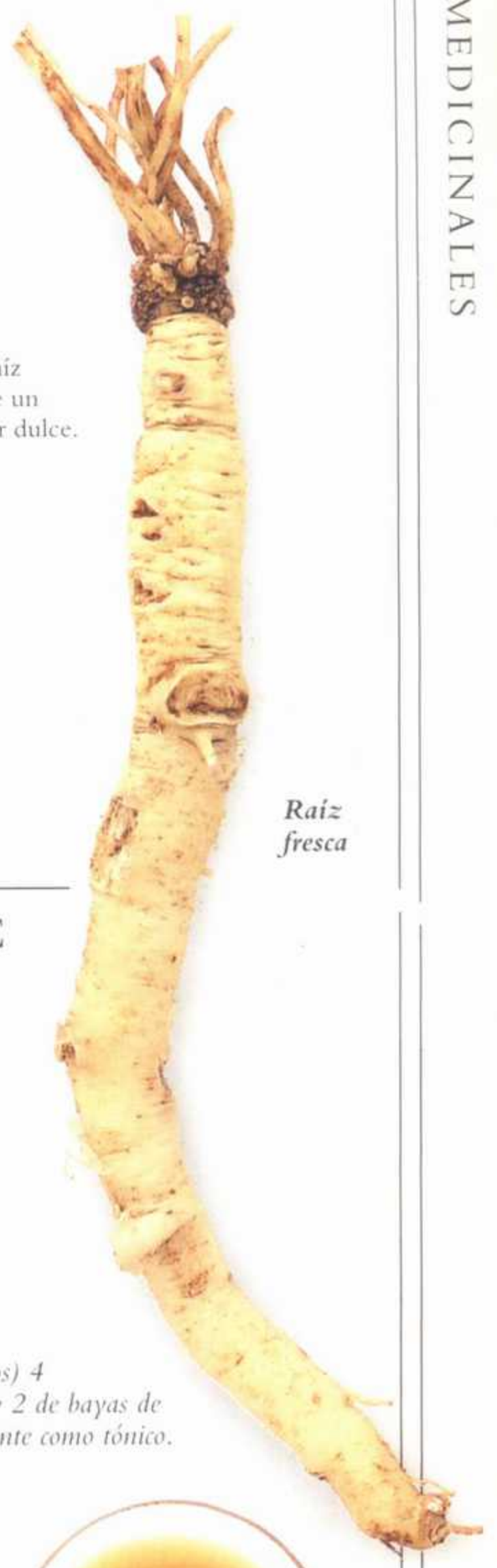
PARTES USADAS

Raíz *Se usa en la cocina o se seca para usar en tinturas y decocciones.*



Raíz seca

La raíz tiene un sabor dulce.



Raíz fresca

PREPARADOS CLAVE Y USOS



Remedio: *Hierva (a fuego lento, 40 minutos) 4 cucharaditas de codonopsis, 4 de tragacanto y 2 de bayas de lycium con 750 ml de agua. Beba regularmente como tónico.*

Decocción: *Para la fatiga, beba 1/2 taza dos veces al día.*



Tintura: *Se usa en Occidente, pero no en la medicina natural china. Como tónico, tome 1/2 cucharadita con agua 3 veces por día.*

DATOS UTILES

La raíz seca se consigue en casas que comercializan productos chinos. Si consigue las semillas, siémbrelas en una maceta profunda en una mezcla de tierra, arena y abono.

Eleutherococcus senticosus (Araliáceas)

GINSENG SIBERIANO



GINSENG SIBERIANO Arbusto resistente caduco que crece hasta 3 m. Tiene 3-7 folíolos dentados en cada tallo.

EL GINSENG SIBERIANO es una hierba tónica potente con una extraordinaria amplitud de beneficios. A diferencia de otras hierbas de uso medicinal, ésta es mejor para prevenir la salud que para tratar enfermedades. Las investigaciones demuestran que fomenta la resistencia al stress y ahora se usa ampliamente como tónico en épocas de stress y presiones. Tiene un efecto similar al *Panax ginseng*, pero es más estimulante.



Ginseng siberiano. *A resultado muy efectiva en personas expuestas a tóxicos y radiaciones. Fue administrado tras el desastre nuclear de Chernobil en 1986.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El ginseng siberiano es originario del este de Rusia, China, Corea y Japón. Puede cultivarse de semilla, pero es de germinación difícil. La raíz se arranca en otoño y se deja secar.

ESPECIES AFINES

"Wu jia pi" (Acanthopanacis gracilistylus) Relacionada con el ginseng siberiano, se usa en la medicina naturista china para tratar alteraciones (frías, húmedas).

COMPONENTES

- Eleuterósidos, 0,6-0,9%
- Fenilpropanoides
- Lignanos
- Cumarinas
- Azúcares
- Polisacáridos
- Saponinos tripertenoides
- Glycans

EFECTOS CLAVE

- Adaptógeno
- Tónico
- Estimulante
- Protege el sistema inmunológico

INVESTIGACIÓN

- **Estudios en Rusia:** Desde los años '50 se han realizado muchos estudios en Rusia; aunque aún se desconoce el método exacto por el que fomenta el vigor y la resistencia al stress.
- **Hierba tónica:** Parece tener un efecto tónico general sobre el cuerpo - en particular en las glándulas adrenales - ayudando al cuerpo a tolerar el calor, el frío, las infecciones, otras tensiones físicas y la radiación. Incluso, se la ha administrado a los astronautas para contrarrestar el efecto de la ingravidez.
- **Resistencia:** Los atletas han experimentado hasta un 9% de aumento de la resistencia, tomando Ginseng siberiano.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Aumento de la capacidad de recuperación:** Se lo administra para aumentar la resistencia mental, por ej. durante exámenes y para reducir el efecto del stress físico, por ej. durante el entrenamiento atlético.
- **Contra la fatiga:** Su mayor eficacia reside en el tratamiento de la fatiga y la debilidad prolongadas, debidas al exceso de trabajo y stress. También fomenta la resistencia inmunológica y ayuda recuperarse de enfermedades crónicas. Como tónico general, ayuda a prevenir infecciones y mantener el bienestar. También se usa para tratar la impotencia.

DATOS UTILES

Crece a pleno sol y buen drenaje.

PARTES USADAS

Raíz: *Es extraída en otoño, secada entera y luego cortada en trozos pequeños para uso en preparaciones medicinales.*

La raíz tiene propiedades estimulantes.



Raíz entera seca



Raíz cortada en trozos



Raíz fresca

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: No tomar durante más de 6 días por vez, ni tomar sin consulta profesional, durante una enfermedad. Evite la cafeína cuando tome ginseng siberiano. Los efectos colaterales son raros, pero probables si se excede la dosis recomendada.



Decocción: *Tome 35 ml. 2 veces al día como tónico general.*



Tintura: *En períodos activos, tome 1/2 cucharadita con agua 3 veces por día.*



Cápsulas: *hechas con polvo. Para stress prolongado, tome una cápsula de 1 g. por día.*

TABLETAS: Forma práctica de tomar el ginseng siberiano. Use para exámenes u otros acontecimientos estresantes.



LÚPULO
Trepadora perenne que crece hasta 7 m. Hay plantas femeninas y masculinas.

Humulus lupulus (Cannabináceas)

LÚPULO

EL GUSTO AMARGO DEL LÚPULO, familiar a los bebedores de cerveza, da cuenta de la propiedad de estimular la digestión que tiene esta hierba. Es también un remedio sedante valioso para el insomnio y la excitabilidad. Cuando en el s. XVI la planta comenzó a usarse en Inglaterra para fabricar cerveza, concitó gran oposición: una petición al Parlamento la describía como "una hierba maligna" que causaría "daño a las personas".



Lúpulo. *Por lo menos desde el siglo XI, ha sido cultivado para elaborar cerveza. Los tallos se elevan sobre tutores de alambre.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Hierba autóctona de Europa y Asia, prospera en setos y sobre tierras yermas. Se cultiva comercialmente en el norte de Europa. Las flores de la planta femenina son recogidas a principios de otoño y secadas a baja temperatura.

ESPECIES AFINES

Está relacionada con la marihuana (Cannabis sativa).

COMPONENTES

- Principio amargo (lupulina que contiene humulón, lupulón y ácido valeriánico.
- Aceite volátil (1%), humuleno
- Flavonoides
- Taninos polifenólicos
- Sustancias estrogénicas
- Asparagina

EFECTOS CLAVE

- Sedante
- Soporífero
- Antispasmódico
- Bitter aromático

INVESTIGACIÓN

- **Principio amargo:** Estimula totalmente el sistema digestivo y aumenta las secreciones. Varios componentes, como el ácido valeriánico, son sedantes, si bien aún no se entiende bien cómo actúan. Humulón y lupulón son antisépticos.
- **Otras investigaciones:** Particularmente, favorece la relajación de la musculatura lisa. Se considera que produce un efecto estrógeno y que algunos de sus componentes aislados deprimen la actividad nerviosa central.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos históricos:** En los primeros herbarios se lo destaca sólo ocasionalmente y los beneficios que le adscribían son similares a los que hoy conocemos.
- **Sedante:** Un sachet dentro de la almohada libera un aroma que calma la mente. Reduce la irritabilidad y la inquietud y promueve el sueño profundo.
- **Tensión:** Mezclado con otras hierbas, es bueno para el stress, la ansiedad, las tensiones y el dolor de cabeza. No debe usarse si la depresión es un factor. Su acción antiespasmódica es buena para ciertos tipos de asma y dolores menstruales.
- **Ayuda a la digestión:** Aumenta los jugos gástricos y relaja espasmos y cólico.

DATOS UTILES

Las flores masculinas y femeninas crecen en plantas diferentes. Debe cultivarse al sol.

PARTES USADAS

Los estróbilos o piñas se desarrollan en el extremo de ramas que crecen hasta 4 m



Estróbilos secos



Estróbilos frescos





Estróbilos: *(flores femeninas) tienen forma de conos con escamas superpuestas. Los maduros se pueden usar frescos pero suelen secarse por su acción como bitter y sedante.*

PREPARACIONES Y USOS

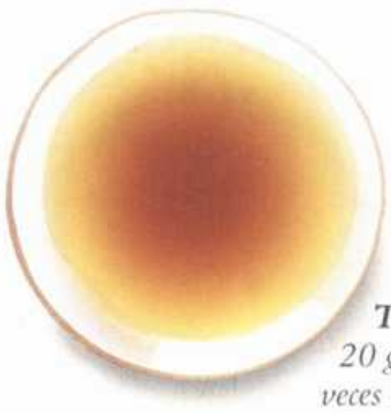
Precaución: No tomar si se sufre de depresión.





Infusión: *Para el insomnio beber 1 taza por la noche.*

Sachet: *Hacerlo con 100 g. de hierba seca. Ponerlo dentro de la almohada.*





Tabletas: *Suelen contener otras hierbas. Para stress o falta de sueño.*

Tintura: *Para ansiedad excesiva, tome 20 gotas diluidas en un vaso de agua 3 veces al día. Para jaquecas digestivas, tome 10 gotas con agua hasta 5 veces al día.*

CÁPSULAS: Estimulan el apetito. Tome una cápsula de 500 mg, 3 veces por día, antes de las comidas.



PASIFLORA
Ansiedad excesiva: 20 gotas diluídas en un vaso de agua, 3 veces al día. Jaquecas digestivas: 10 gotas con agua hasta 5 veces al día.

Passiflora incarnata (Passifloráceas)

PASIFLORA

EL NOMBRE DE LA PASIFLORA proviene de sus bellas flores que representarían la crucifixión de Cristo -5 estambres por las cinco heridas, 3 estilos por los 3 clavos y los colores blanco y morado por la pureza y el cielo. Tiene valiosas propiedades sedantes y tranquilizantes y una larga tradición medicinal en América. En Argentina, la P. Caerulea (Pasionaria) se toma para el insomnio, la epilepsia y la histeria.



Pasiflora. *En el pueblo algonquino de Norteamérica, la usaban como hierba tranquilizante.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Autóctona del sur de EE.UU. y América Central y del Sur, la pasiflora es ahora cultivada en Europa, especialmente en Italia, y en Norteamérica. Se propaga por semilla en primavera y necesita abundante sol. Las partes aéreas se recogen cuando dan flores o frutos.

ESPECIES AFINES

Hay cerca de 400 especies de Passiflora y algunas son populares plantas de jardín. Muchas tienen efectos sedantes similares a la pasiflora. En la *P. quadrangularis* se ha descubierto serotonina, uno de los principales mensajeros en el cerebro.

COMPONENTES

- Apigenina
- Maltol
- Glicósidos cianogénicos
- Alcaloides del indol

EFECTOS CLAVE

- Sedante
- Antiespasmódico
- Tranquilizante

INVESTIGACIÓN

- **Propiedades tranquilizantes:** Se ha investigado bastante bien, pero se sabe poco de su modo de actuar sobre el sistema nervioso central. Las partes aéreas tienen efectos establecidos como sedante, tranquilizante e inductor del sueño, aunque los componentes que los causan no han sido identificados.
- **Alcaloides indol:** No se ha establecido en forma concluyente que la pasiflora los contenga.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Insomnio:** Es más conocida como remedio contra el insomnio y pautas de sueño irregular.
- **Sedante suave:** Acredita ser un buen remedio para la ansiedad, la tensión, la irritabilidad y el insomnio, produciendo un efecto tranquilizante, reduciendo la hiperactividad nerviosa y el pánico. No es adictivo y en algunos aspectos es comparable a la valeriana (Valeriana officinalis). Ocasionalmente, se prescribe para convulsiones.
- **Alivio del dolor:** Tiene valiosas propiedades analgésicas y se da para el dolor de muelas, dolores menstruales y de cabeza.
- **Efectos tranquilizantes:** Valiosa para muchos estados nerviosos. Se usa para tratar asma, palpitaciones, presión alta y calambres. En cada caso, sus propiedades antiespasmódicas y tranquilizantes reducen la hiperactividad responsable del trastorno.

PARTES USADAS



Partes aéreas secas

Flor fresca

Las partes aéreas *se recogen cuando se necesita preparar un té relajante.*

Partes aéreas frescas

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: Puede causar somnolencia. No tomar dosis altas durante el embarazo.



Tintura: *Sedante útil para una mente hiperactiva. Tome 1 cucharadita con agua diariamente.*



Infusión: *Para insomnio ocasional, tome hasta dos tazas al atardecer.*



Tabletas: *Versión común de este remedio, de venta libre, contra el insomnio y el stress.*

GUÍA DE CULTIVO

Esta planta trepadora - autóctona de la Argentina - crece a partir de semillas en primavera.

- Orientación: al sol o a la media sombra.
- Riego: diario en verano. Cada tres días, en invierno.
- Abono: una vez por mes, colocar una cucharada de humus de lombriz por planta.



KAVA KAVA
Arbusto trepador perenne que alcanza hasta 3 m, con tallos carnosos y hojas acorazonadas.

Piper methysticum (Piperáceas)

KAVA KAVA

KAVA KAVA ES UNA HIERBA con un significado capital en los ritos y la cultura de los pueblos de las islas del Pacífico, que la usan en sus ceremonias sociales y para comunicarse con sus dioses. Sus cualidades calmantes y estimulantes, en grandes dosis, provocan embriaguez y euforia. Tiene una sostenida reputación como afrodisíaco. Su gusto picante, aromático y amargo deja la boca un poco adormecida.



Kava kava. *Tiene enormes hojas de hasta 25 cm. de diámetro. Las raíces alivian el dolor.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Es una trepadora autóctona de la Polinesia y crece en las islas del Pacifico hasta Hawai. Se cultiva comercialmente en partes de EE.UU. y Australia. Se propaga por estolones a fines de invierno o comienzos de primavera y se la cultiva sobre tutores. Requiere suelo pedregoso, bien drenado y emplazamiento sombreado. La raíz se extrae en cualquier época.

ESPECIES AFINES

P. sanctum, originaria de Méjico, es similar a kava-kava (por ejemplo: contiene lactonas y se toma tradicionalmente como estimulante). Otras especies relacionadas incluyen *P. angustifolia, P. betle, P. cubeba y P. migrum.*

COMPONENTES

- Resinas con lactonas de kava, incluyendo kawaina
- Alcaloide piperidina (pipermetisticina)

EFECTOS CLAVE

- Estimulante
- Tónico
- Reduce la anciedad
- Antiséptico urinario
- Analgésico
- Induce al sueño

INVESTIGACIÓN

- **Lactonas:** Las lactonas de kava tiene un efecto depresor del sistema nervioso central y son antiespasmódicas. Se ha demostrado que el kawahino, en particular, es sedante. Las lactonas también tienen un efecto anestésico en las paredes del conducto urinario y la vejiga.
- **Alivio de la ansiedad:** Un ensayo clínico de 1990 en Alemania revela que el kawahino es tan efectivo como la benzodiazepina para la ansiedad.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Afrodisíaco tradicional:** Se lo valora en las Islas del Mar del Sur como calmante y embriagante. En grandes cantidades provoca un estado eufórico, razón quizás de su reputación como afrodisíaco.
- **Narcótico:** Las experiencias en las islas del Pacifico y entre aborígenes de Australia muestran que tomarlo en exceso produce estupor.
- **Antiséptico:** Se destaca por su acción antiséptica. En el pasado se la utilizaba para tratar enfermedades venéreas, especialmente la gonorrea. Resulta un valioso antiséptico urinario ideal para contrarrestar infecciones y aliviar considerablemente una vejiga irritable.
- **Alivio del dolor:** Es un buen remedio para dolores crónicos porque ayuda a reducir la sensibilidad y a relajar los músculos que están tensos a consecuencia del dolor.
- **Alteraciones artríticas:** Sus efectos analgésicos y evacuantes diuréticos la tornan particularmente beneficiosa en el tratamiento de problemas reumáticos y artríticos, como es el caso de la gota.
- **Remedio relajante:** Es un remedio seguro y probado contra la ansiedad. Fundamentalmente porque no causa somnolencia ni afecta la capacidad de operar máquinas. Se puede tomar, durante intervalos prolongados, contra el stress crónico. Por la combinación de sus propiedades relajantes y ansiolíticas resulta valiosa para tratar la tensión muscular y el stress emocional.
- **Uso externo** Se la utiliza en buches, como analgésico para el dolor de muelas y para las úlceras bucales.

DATOS UTILES

Es una planta que no se comercializa en viveros de la Argentina, pero su raíz se consigue en las herboristerías.

PARTES USADAS

La raíz *alivia el dolor y contrarresta infecciones urinarias.*

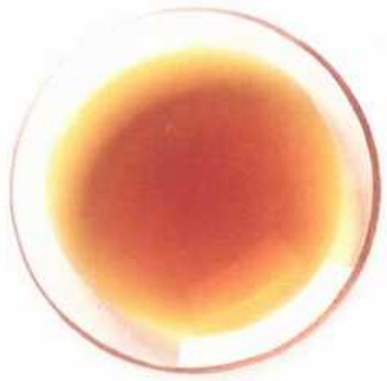


Raíz seca

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: No exceda la dosis recomendada. No tome durante más de 4 semanas. No tome durante el embarazo.

Infusión *(Para aliviar infecciones urinarias, beba 1/2 taza dos veces al día.*



Tintura *tónico tranquilizante y relajante. Para el stress, tome 30 gotas con agua 3 veces al día.*

Valeriana officinalis (Valerianaceae)
VALERIANA



VALERIANA
Perenne erecta. Crece hasta 1,2 m con hojas compuestas pinadas y flores rosadas.

LA VALERIANA SE HA USADO como sedante y relajante por lo menos desde la época de los romanos. Era conocida por Dioscorides en el siglo I de nuestra era, quien la llamó "fu", sonido que identifica su desagradable olor. Ayuda a aliviar el stress y ha cobrado popularidad en décadas recientes. Es un relajante seguro y no adictivo que reduce la tensión nerviosa y la ansiedad y promueve un sueño tranquilo.



Valeriana. *Ayuda a reducir el stress. Su nombre provendría del Latin valere, "estar bien".*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Europa y norte de Asia, crece en forma silvestre en condiciones húmedas. Se la cultiva en Europa central y oriental. Crece de semilla en primavera y las raíces y rizomas de las plantas de dos años se extraen en otoño.

ESPECIES AFINES

En Sudáfrica se da V. capensis para la histeria y la epilepsia; *V. hardwickii*, – hallada en China e Indonesia – se toma como antiespasmódico; *V. ulginosa* era usada por el pueblo Menominee en Norteamérica y *V. wallichi* se usa en el Himalaya en forma similar a la Valeriana.

COMPONENTES

- Aceite volátil (hasta 1,4%) incluyendo acetato de bornilo, beta-cariofileno
- Iridoides (valepotriatos) valtrato, isovaltrato
- Alcaloides

EFECTOS CLAVE

- Sedante
- Relajante
- Alivia la ansiedad
- Alivia espasmos musculares
- Baja la presión arterial

INVESTIGACIÓN

- **Propiedades Terapéuticas:** Extensas investigaciones en Alemania y Suiza ha confirmado que fomenta y mejora la calidad del sueño y baja la presión.
- **Componentes activos:** Los valepotriatos son sedantes y antidepresivos inductores del sueño. Falta identificar otros componentes.
- **Sistema nervioso:** Reduce la actividad nerviosa al prolongar la acción inhibitoria de un neurotransmisor.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos históricos:** Conocida como "curatodo" en la Edad Media, a la valeriana se le adjudicaban muchas virtudes, en particular curar la epilepsia. En 1592, Fabius Calumna publicó una obra en la que asegura haber curado su epilepsia con esta hierba.
- **Trastornos del stress:** Reduce la hiperactividad mental y la excitación nerviosa, ayudando a gente con dificultad para "deconectarse". Es buena para casi cualquier condición asociada al stress y en general tiene un efecto calmante, más que sedante, sobre la mente.
- **Ansiedad e insomnio** Con Valeriana pueden aliviarse muchos síntomas de ansiedad incluyendo temblores, pánico, palpitaciones y sudor. Es buena para el insomnio causado ya sea por ansiedad o sobreexcitación.
- **Relajante eficaz:** Relaja los músculos contraídos y la tensión en hombros y cuello. Es buena para asma, cólicos, síndrome de intestino irritable, dolores menstruales y espasmos musculares.
- **Alta presión arterial:** Se usa con otras hierbas en remedios para la alta presión originada por el stress y la ansiedad.

DATOS UTILES

Resulta una planta muy ornamental. Conviene procurarle tierra negra bien abonada y ubicarla de manera que la orientación la beneficie con el sol de la mañana o la media sombra.

PARTES USADAS

Raíz y risoma: *se extraen en otoño cuando contienen los niveles más altos de ingredientes activos.*



Raíz y risoma frescas

Raíz y risoma secas

Los valepotriatos en la raíz y rizoma inducen el sueño.

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: Puede provocar somnolencia. No tome valeriana si está tomando otras drogas somníferas.



Tabletas: *A menudo contienen otras hierbas. Se toman para el stress y la ansiedad.*



Polvo: *Puede tomarse en cápsula. Para insomnio, tome 1-2 x 500 mg. a la noche.*



Tintura: *Para la ansiedad, tome 20 gotas en agua caliente, hasta 5 veces por día.*

DECOCCIÓN: Se toman 25-100 ml. como sedante por la noche.

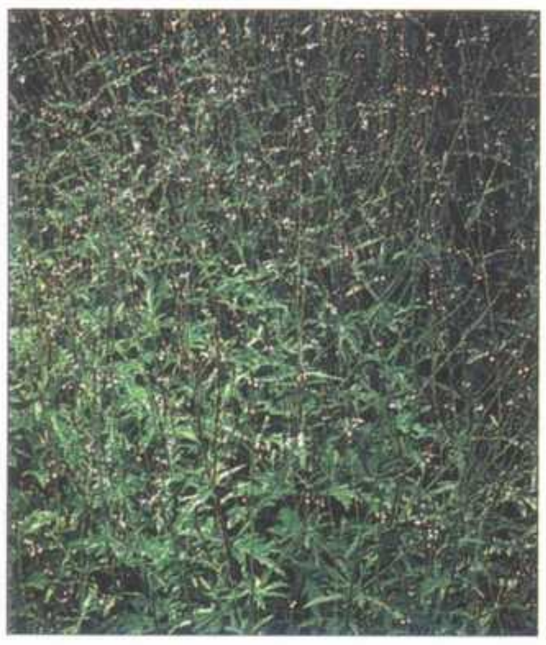
Verbena officinalis (Verbenaceae)

VERBENA, MA BIAN CAO (CHINO)



VERBENA
Perenne esbelta, crece hasta 1 m con tallos tiesos, delgados y varas de pequeñas flores lilas.

A LA VERBENA se le han atribuido propiedades mágicas y era usada en ceremonias por los druidas de Bretaña y Galia. Es una medicina vegetal tradicional tanto en China como en Europa. Dioscorides en el siglo I de nuestra era la llamó "hierba sagrada" y durante siglos se tomó como curatodo. Tiene propiedades tónicas y reconstituyentes y se usa para aliviar el stress y la ansiedad y mejorar las funciones digestivas.



Verbena. *En el medioevo se llevaba como amuleto de buena suerte.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Crece silvestre en buena parte de Europa y norte de África, así como en China y Japón. Se propaga por semilla en primavera u otoño y medra en suelos bien drenados con sol. Se recogen las partes aéreas en verano, durante la floración.

ESPECIES AFINES

En el Caribe, se toma *V. domingensis* como tónico bítter para la digestión y se usa para heridas y dolores de cabeza.

COMPONENTES

- Iridoides amargos
- Aceite volátil
- Alcaloides
- Mucílago
- Taninos

EFECTOS CLAVE

- Nervino
- Tónico
- Sedante suave
- Estimula la secreción biliar
- Bítter suave

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades confirmadas:** Aunque poco investigada, la verbena tiene propiedades bien conocidas. Afecta el sistema parasimpático y tiene una acción estimulante sobre el útero. Es amarga y estimula la digestión, provocando vómitos en dosis altas - probablemente por su componente verbenalina - un purgante suave.
- **Tónico digestivo:** Mejora la absorción de los alimentos.
- **Sistema nervioso:** Es valorada como reconstituyente del sistema nervioso y es especialmente eficaz para la tensión nerviosa. Se cree que tiene una acción antidepresiva suave y se usa específicamente para tratar la ansiedad y el agotamiento nervioso tras un largo período de stress.
- **Convalecencia:** Por las propiedades descriptas, es un tónico ideal en la convalecencia de enfermedades crónicas.
- **Dolor de cabeza y migraña:** Alivia dolores de cabeza. En la medicina natural china se usa para migrañas relacionadas con el ciclo menstrual.
- **Otros usos:** Tiene una serie de otros usos medicinales: ictericia, cálculos biliares, asma, insomnio, tensión pre-menstrual y fiebres (especialmente en cuadros gripales), contracciones del parto y flujo de leche materna.

GUÍA DE CULTIVO

Requiere un suelo con la mezcla de arena, tierra negra y resaca por partes iguales. Necesita riego moderado y las matas se dividen en otoño.

PARTES USADAS

Partes aéreas: *Tienen un efecto tónico sobre el sistema nervioso y la digestión. Se han usado con fines medicinales durante miles de años en Europa y China.*

La verbena tiene esbeltos tallos florales que semejan "varitas mágicas".



Partes aéreas secas



Partes aéreas frescas

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: No exceda la dosis establecida. La verbena puede provocar vómitos si se ingiere en exceso. No tomar durante el embarazo.



Tintura: *Tónico tranquilizante y relajante. Para el stress, tome 1/2 cucharadita diluida en un vaso de agua, 3 veces al día.*

Infusión: *Ayuda a estimular la digestión y la absorción de alimentos. Beba una taza regularmente, en particular tras una ingesta copiosa.*



Polvo: *Se puede usar como dentífrico. Frote regularmente sobre los dientes para limpiarlos y protegerlos.*

Lavandula officinalis syn. *L. angustifolia* *(Labiadas)*

LAVANDA



LAVANDA
Arbusto perenne que llega a 1 m, con varas de flores azul violáceo que se extienden sobre el follaje.

LA LAVANDA ES UNA IMPORTANTE hierba relajante, pero es más conocida por su delicada fragancia que por sus propiedades medicinales. Como remedio cobró popularidad durante la baja Edad Media y en 1620 fue una de las hierbas medicinales traídas al Nuevo Mundo por los Peregrinos. El herborista John Parkinson (1640) la describió como de "especial buen uso para penas y dolores de la cabeza y el cerebro".



Lavanda. *Se cultiva ampliamente para perfume y uso medicinal.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Francia y el Mediterráneo occidental, se cultiva en todo el mundo por su aceite volátil y como planta de jardín, hasta en zonas nórdicas como Noruega. En Argentina crecen todas las variedades. Se propaga por semilla o gajos y necesita sitios soleados. Las flores se cortan de mañana a mediados del verano y se secan o destilan para producir aceite esencial.

ESPECIES AFINES

L. spica rinde más aceite que *L. officinalis*, pero de inferior calidad. *L. stoechas* se emplea en España y Portugal como lavaje antiséptico para heridas, úlceras y llagas. Su aceite también es inferior al de *L. officinalis*.

COMPONENTES

- Aceite volátil (hasta 3%) con más de 40 componentes incluyendo acetato de linalilo (30-60%), cineolo (10%), linalol, nerol, borneol
- Flavonoides
- Taninos - Cumarina

EFECTOS CLAVE

- Carminativo
- Alivia espasmos musculares
- Antidepresivo
- Antiséptico y bactericida
- Estimulante de la circulación de la sangre

INVESTIGACIÓN

- **Aceite de lavanda:** Durante décadas se ha estado investigando el aceite esencial, cuya toxicidad resulta muy baja y sus efectos antisépticos y bactericidas, significativos. Ayuda a mitigar el dolor y alivia la excitabilidad nerviosa.
- **Flores:** Enteras, son también antisépticas y bactericidas. Calman los nervios, reducen la tensión muscular y alivian retortijones y gases.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Sistema nervioso:** Es bien conocida por sus efectos tranquilizantes y calmantes y se combina con otras hierbas sedantes para mitigar el insomnio, la irritabilidad, los dolores de cabeza y la migraña. Ayuda también a aliviar la depresión.
- **Digestión:** Por su contenido de aceite volátil, se da para combatir la indigestión, cólicos, la pesadez y los gases.
- **Asma:** Sus efectos relajantes ayudan en ciertos tipos de asma, ligados al excesivo nerviosismo.
- **Aceite esencial:** El aceite es un remedio de primeros auxilios invalorable como antiséptico y cicatrizante de quemaduras, heridas y llagas. Frotado sobre la picadura de insectos, calma el prurito y la inflamación. También es apto para el tratamiento de la sarna y de la pediculosis. Se alivian los dolores de cabeza masajeando unas gotas sobre las sienes y con 5 gotas en el baño nocturno, se aplaca la tensión muscular. Tonifica los nervios y fomenta el buen dormir.

PARTES USADAS

Flores *Las flores se recogen hacia el fin de la floración, cuando los pétalos empiezan a marchitarse.*



Las flores contienen altos niveles de aceite volátil

Flores frescas

Flores secas

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: No ingiera el aceite esencial, salvo bajo supervisión profesional



Tintura: *Para el insomnio, tome 1/2 a 1 cucharadita con agua por la noche*



Aceite para masajes*: para jaquecas, mezcle 20 gotas con 20 ml. de aceite portador y aplique.*

ACEITE ESENCIAL: Aplique sin diluir sobre picaduras de insectos.
INFUSIÓN: Es un remedio calmante para problemas digestivos. Para indigestiones tome 1/2 taza dos veces al día.

GUÍA DE CULTIVO

En climas húmedos, como Buenos Aires, exige suelo arenoso (mezcla de tierra negra, resaca y arena).
Necesita poco riego y pleno sol. Conviene ubicarlas orientadas hacia el norte y al reparo de una pared. Es así como tendrán una excelente floración.

Tanacetum parthenium (Compuestas)

MATRICARIA



MATRICARIA
Herbácea perenne que crece hasta 60cm. Con numerosas flores semejantes a las margaritas.

EL USO TRADICIONAL de la matricaria la identificó como una hierba para la mujer. Nicholas Culpeper en The English Physitian (1653) le canta loas por ser vigorizante para la matriz, ayudar en la expulsión de la placenta en el parto, y beneficiar maravillosamente a la mujer. Hoy día es usada sobre todo en jaquecas, pero desde hace mucho tiempo se la considera como una hierba para la artritis y el reumatismo.



Matricaria. *flores semejantes a las margaritas durante todo el verano.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del sudeste europeo, la matricaria es ahora muy popular en toda Europa, Australia y Norteamérica. Se la puede propagar por semilla o por gajos y prefiere suelo bien drenado y sol. Normalmente, sólo se extraen las hojas que se necesitan y la parte aérea completa se recoge en verano durante la floración.

ESPECIES AFINES

Se la reconoce como pariente cercana de tamaceto Tanacetum vulgare y las especies de crisantemos y manzanilla.

COMPONENTES

- Aceite volátil (alfa-pineno)
- Lactonas Sesquiterpeno
- Sesquiterpenos (alcanfor)

EFECTOS CLAVE

- Analgésico
- Reduce la fiebre
- Antirreumático
- Promueve el flujo menstrual
- Bítter

INVESTIGACIÓN

- **Migraña:** Cuando la esposa de un médico galés terminó su historia de 50 años de jaqueca tratándose con matricaria, comenzó una investigación cuyos ensayos clínicos en la Inglaterra de los '80 confirmaron su efectividad contra la jaqueca. Sin embargo, la naturaleza exacta de su acción aún no se comprende, pero el componente "partenolida" parece inhibir la hormona serotonina que provoca la jaqueca.
- **Artritis reumatoidea:** Se está investigando la eficacia de la matricaria en su tratamiento.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Fiebre:** Se usa para reducirla y enfriar el cuerpo.
- **Usos ginecológicos:** Desde épocas romanas se ha usado para inducir la menstruación. También se da en el parto para ayudar a expulsar la placenta.
- **Migraña y dolores de cabeza:** En cantidades reducidas se usa ahora para prevenir las jaquecas. Se la debe tomar regularmente y ante el primer signo de un ataque. Es útil para las jaquecas asociadas con la menstruación y para dolores de cabeza.
- **Remedio para artritis:** y dolores reumáticos, especialmente en combinación con otras hierbas.

GUÍA DE CULTIVO

Puede cultivarse en jardines y también en macetas. Conviene que reciba el sol de la mañana.

PARTES USADAS



Partes aéreas *se recogen en verano cuando la planta florece.*

Las hojas contienen "partenolida" que ayuda a prevenir la migraña.

Partes aéreas secas

Partes aéreas frescas

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: Ingerir hojas frescas pude provocar úlceras bucales. No consuma esta hierba si toma warfarina u otras drogas anticoagulantes. No tomar durante el embarazo.



Hojas frescas*: Para prevenir migrañas, coma 2-3 hojas por día sobre un trozo de pan.*



Tintura: *Para la prevención prolongada de las migrañas, tome 5 gotas con agua, hasta 3 veces por día.*

CÁPSULAS: Para alivio sintomático de jaquecas, tome una cápsula de 100 mg. diariamente.

TABLETAS: combinadas con otras hierbas. Se toman para dolores de cabeza.

Polygonum multiflorum (Polygonáceas)

He Shou Wu, Sello de Salomón (chino)



He Shou Wu
Trepadora perenne, crece hasta 10 m, con tallos rojos, hojas verde claro y flores rosadas o blancas.

Hierba tónica china con un sabor agridulce. Se la cree depositaria de "qi" (energía vital) en sus raíces, por lo que tomarla da vitalidad al cuerpo. Siempre se la consideró una hierba rejuvenecedora. La "he shou wu" ha estado rodeada de creencias tradicionales. A las grandes raíces viejas de esta planta se le atribuyen notables poderes.



He shou wu. *Una de las hierbas chinas más antiguas. Ayuda a bajar el colesterol en sangre.*

Hábitat y Cultivo

He shou wu es originaria de la China central y meridional y se cultiva en toda esa región. Se propaga por semilla o por división de matas en primavera o gajos en verano. Requiere suelos bien fertilizados y mucha protección en invierno. En otoño se arrancan las raíces de plantas de 3 a 4 años y se ponen a secar. Las raíces más grandes y viejas son apreciadas por sus propiedades terapéuticas, pero no suelen comercializarse.

Especies Afines

En la medicina natural europea se usan: *P. bistorta* (una de las hierbas más astringentes) y *P. aviculare*. No tienen las mismas propiedades tónicas que *P. multiflorum*. En China se usa *P. cuspidatum* para tratar la amenorrea.

Componentes

- Ácido crisofánico
- Antraquinonas
- Lecitina

Efectos Clave

- Sedante suave
- Nutre la sangre
- Tónico

Investigación

- **Niveles de colesterol:** Experimentos con animales en China mostraron reducción de niveles de colesterol en sangre. También, en un ensayo clínico, mostraron mejorías más del 80% de los pacientes - con colesterol alto en sangre - que tomaron decocciones de la raíz .
- **Niveles de azúcar en sangre:** Según investigaciones chinas, aumenta el nivel de azúcar en la sangre.
- **Contrarresta infecciones:** También en China se demostró experimentalmente que contrarresta el bacilo de la tuberculosis y se cree que podría ser de ayuda en el tratamiento de la malaria.

Usos Tradicionales y Actuales

- **Tónico chino popular:** Si bien no es la primera hierba tónica que la medicina china a base de hierbas enumera (aparece mencionada por primera vez en el año 713), se ha convertido, por cierto, en una de las más importantes y usadas. La toman regularmente millones de personas en Oriente por sus propiedades rejuvenecedoras y tónicas y para aumentar la fertilidad de hombres y mujeres.
- **Remedio hepático y renal:** En la medicina natural china, el *he shou wu* se usa principalmente como tónico para el hígado y los riñones. Al fortalecer su función, ayuda a limpiar la sangre permitiendo que el "qi" circule libremente por todo el cuerpo.
- **Tónico para nervios y sangre:** En China se lo administra a personas con síntomas de mareo, debilidad, sopor y visión borrosa, que indican nervios ineficientes y "deficiencia sanguínea".
- **Envejecimiento prematuro:** En China se prescribe incluso para canas prematuras. Este uso sugiere que la hierba respalda un funcionamiento saludable y equilibrado del cuerpo.
- **Malaria** Se prescribe en la malaria crónica, a menudo combinada con ginseng americano *Panax ginseng, Angelica sinensis y Citrus reticulata.*

Guía de Cultivo

Cultívela debajo de los árboles o en las bases de las plantas porque es rastrera y prefiere la sombra de las plantas grandes. Puede plantarse en maceta y florece de septiembre a mayo.

Partes Usadas

Raíz *Es valorada por la medicina china por sus propiedades tónicas. Se extrae en el otoño.*



Raíces secas

Preparaciones y Usos

Precaución: Sólo deberán usarse la raíces preparadas en herboristerías chinas.



Decocción: *Como tónico general se toma la decocción durante más de dos días.*



Tabletas: *Conocidas como shou wu pian, se toman en China por sus virtudes rejuvenecedoras.*



Tintura: *Para reducir los niveles de colesterol en sangre, se toma 1 cucharadita con agua dos veces al día.*

Polvo: Se agrega a los alimentos por su efecto tónico. Tome 5 g por día.

Rehmannia glutinosa (Escrofulariáceas)

REHMANIA, DI HUANG (CHINO)



REHMANIA
Perenne, alcanza 30-60 cm con grandes hojas pegajosas y flores moradas.

IMPORTANTE HIERBA TÓNICA CHINA, la Rehmania figura en muchas fórmulas herbáceas y tiene una antigua historia (existen referencias hechas en el siglo IV por el médico y alquimista chino Ge Hong). Es una hierba de "longevidad" y tiene un marcado efecto tónico en hígado y riñones. La investigación confirma su uso tradicional, demostrando que protege el hígado y es buena para la hepatitis.



Rehmania. *Su aspecto le dió el nombre popular occidental: "guante de zorro chino".*

HÁBITAT Y CULTIVO

Crece en forma silvestre en las soleadas laderas montañosas del norte y noreste de China, especialmente en la provincia de Henan. Se puede cultivar, en cuyo caso se propaga por semilla sembrada en otoño o primavera. La raíz se extrae en otoño después de la floración.

ESPECIES AFINES

R. lutea: se usa en China como diurético.

COMPONENTES

- Fitosteroles (beta sitosterol, estigmasterol)
- Azúcares (manitol)
- Rehmannina

EFECTOS CLAVE

- Tónico
- Tónico renal
- Baja la presión arterial
- Protege el hígado

INVESTIGACIÓN

- **Remedio hepático:** En China se ha demostrado que es una hierba hepatoprotectora que previene el envenenamiento y el daño al hígado. En ensayos clínicos, que es un tratamiento efectivo para la hepatitis.
- **Otras investigaciones:** Los ensayos indican que baja la presión arterial y los niveles de colesterol en sangre. Además, reduce la fiebre y podría ser útil para la artritis reumatoidea.

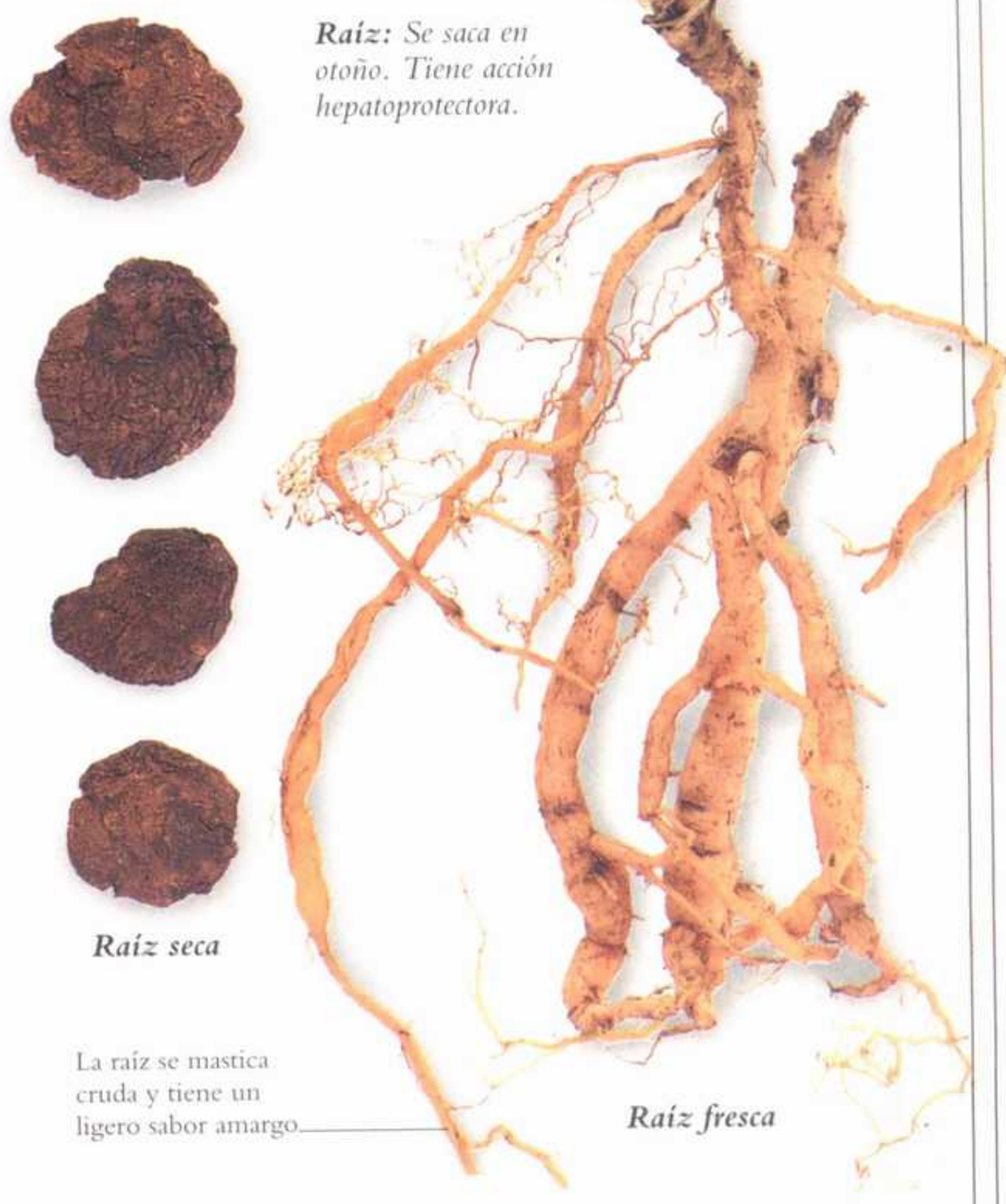
USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Raíz cruda y preparada:** En la medicina natural china, la raíz (*di huang*) es conocida como *sheng di huang* cuando se come cruda y *shu di huang* cuando se cocina en vino. La primera variedad es la forma más corriente y reconocida del remedio. Ambos son tónicos "*yin*", pero requieren diferentes indicaciones terapéuticas.
- **Sheng di huang:** La raíz cruda "enfría la sangre" y se administra para reducir la fiebre en afecciones agudas y crónicas. Su naturaleza refrescante favorece el tratamiento de problemas - como el enrojecimiento de la lengua y la sed - que surgen de un "cuadro febril". *Sheng di huang* es útil para tratar insuficiencia hepática y se usa específicamente en hepatitis y otras alteraciones hepáticas.
- **Shu di huang:** Se utiliza para estados de pérdida de sangre y "deficiencia sanguínea" como menstruaciones intensas e irregulares. Es cálida y se la considera un tónico renal de óptimos resultados.
- **Presión sanguínea:** Se usa Rehmania para tratar la presión sanguínea alta. Curiosamente, mientras *sheng di huang* elevaría la presión, *shu di huang* tiene el efecto contrario.
- **Longevidad** Rehmania es un valioso tónico tradicional para la vejez, que prevendría la senilidad.
- **Formula china** Es un ingrediente de muchas fórmulas naturistas, en particular de "la píldora de ocho ingredientes" que, según los herboristas chinos contemporáneos, "vigoriza el *yang* de las entrañas".

DATOS UTILES

La raíz se consigue en herboristerías, pero es muy dificil conseguir las semillas.

PARTES USADAS



PREPARACIONES Y USOS

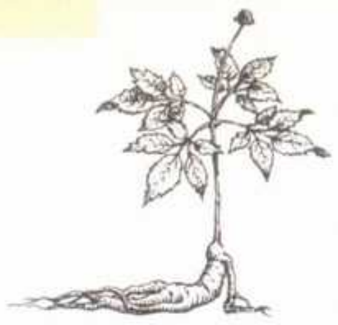


Shu di huang: *Hierva a fuego lento 15 gr. de raíz en 500 ml. de vino tinto durante 20 minutos. Para pérdida de sangre y anemia, se toman 100 ml. diarios.*

Remedio: *Hierva 15 g de rehmania y 10 g de figwort chino. Para fiebre, tome 1 taza 2-3 veces por día.*

Panax ginseng (Araliáceas)

GINSENG, REN SHEN (CHINO)



GINSENG
Perenne que crece hasta 1 m. con hojas ovales dentadas y un racimo de florcitas amarillo verdosas.

ES LA MÁS FAMOSA de todas las hierbas chinas. Ha merecido elogios por sus descollantes beneficios terapéuticos a lo largo de unos 7000 años y ha sido tan reverenciada que se han disputado guerras por el control de los bosques donde crecía. Un médico árabe la introdujo en Europa en el siglo IX, pero recién desde el siglo XVIII se popularizó en Occidente por mejorar el vigor y la resistencia al stress.



Ginseng. *Siempre ha sido valorada como tónico para la vejez.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del noreste de China, este de Rusia y Corea del Norte, es ahora sumamente raro encontrarla en ambientes silvestres. Su cultivo no es sencillo y demanda gran destreza. Se propaga por semilla en primavera y requiere suelo rico y bien drenado. Le lleva cuatro años madurar, tras lo cual - normalmente en otoño - se extrae la raíz, que debe lavarse y pasarse por vapor antes de proceder a secarla.

ESPECIES AFINES

San "qi" (*P. notoginseng*), *P. pseudoginseng* y el ginseng americano (*P.quinquefolium*). Tienen todos significativos beneficios.

COMPONENTES

- Saponinos triterpenoides (0,7-3%), ginsenósidos – se han identificado más de 25
- Compuestos acetilénicos
- Panaxanos
- Sesquiterpenos

EFECTOS CLAVE

- Adaptógeno
- Tónico

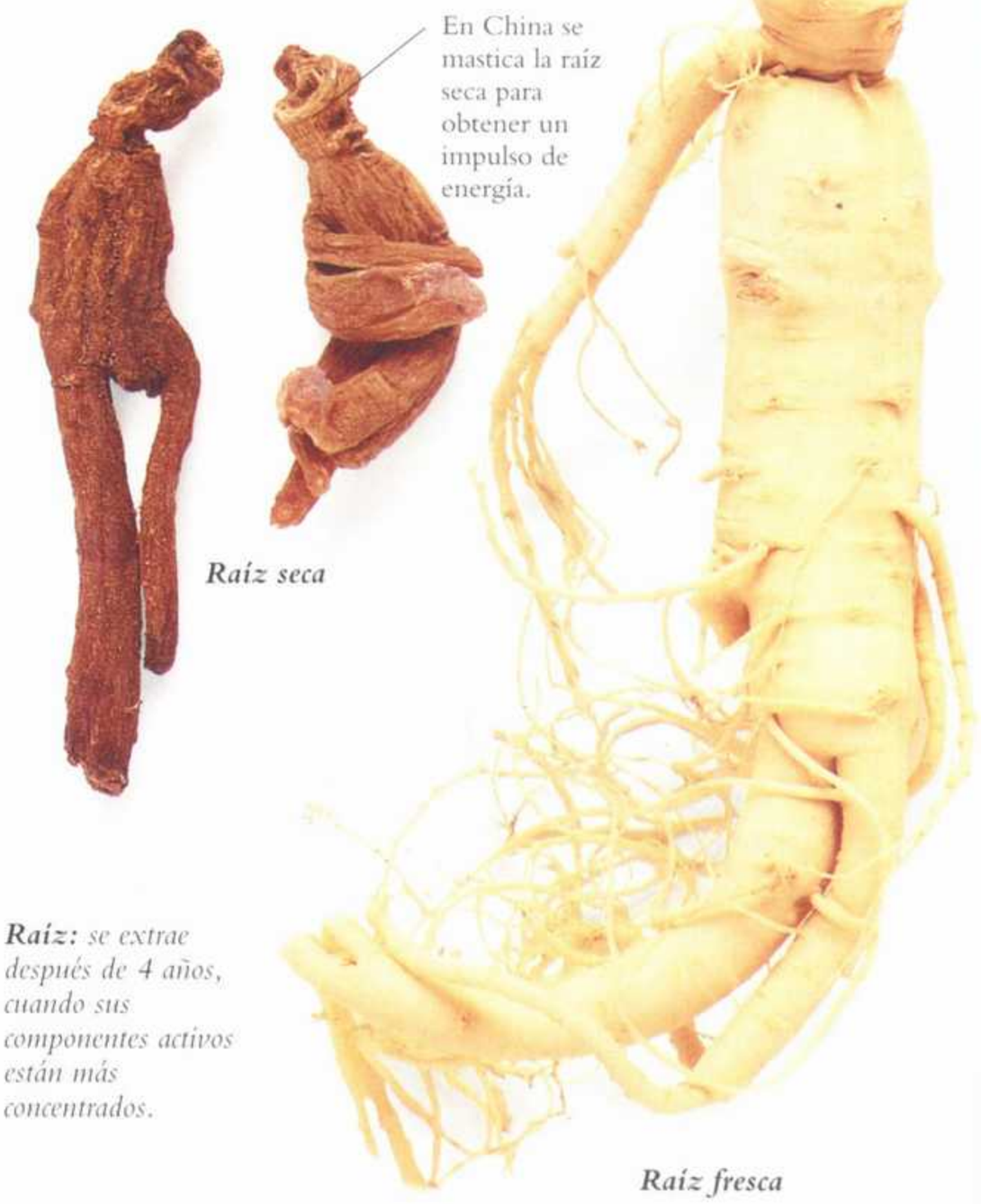
INVESTIGACIÓN

- **Adaptógeno:** Ha sido investigado detalladamente - durante los últimos 20 a 30 años - en China, Japón, Corea, Rusia y muchos otros países. Sus destacadas cualidades adaptógenas (ayuda al cuerpo a adaptarse al stress, la fatiga y el frío) han sido confirmadas. En ensayos, se ha demostrado que mejora la capacidad de sobrellevar el hambre, temperaturas extremas y stress mental y emocional. Además, produce un efecto sedante cuando el cuerpo padece por falta de sueño. Los ginsenósidos responsables de esta acción tienen una estructura similar a las hormonas propias del stress.
- **Otras investigaciones:** Aumenta considerablemente la función inmunológica y la resistencia a las infecciones. Así mismo, mejora las funciones hepáticas.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Efectos terapéuticos:** Como adaptógeno, sus efectos varían: se utiliza como estimulante en jóvenes con un "qi" (fuerza vital) fuerte. En cambio es tónico reconstituyente y aún sedante, en personas debilitadas por la enfermedad o la vejez.
- **Remedio chino:** En China, se lo reconoce particularmente como estimulante o hierba tónica para atletas. También se lo usa para las personas sujetas a stress físico y como afrodisíaco masculino. Como tónico para la vejez, lo toman en China central y septentrional desde fines de la madurez.
- **Tónico occidental:** En Occidente se lo considera, pero no tanto como remedio, sino como un tónico que sirve para energizar la vida. Es bueno para quienes enfrentan momentos estresantes, como dar exámenes. Se prescribe para la impotencia y la eyaculación precoz.

PARTES USADAS



En China se mastica la raíz seca para obtener un impulso de energía.

Raíz seca

Raíz: *se extrae después de 4 años, cuando sus componentes activos están más concentrados.*

Raíz fresca

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: En dosis altas causa insomnio y alta presión. No lo tome por más de 6 semanas. Evite la cafeína mientras toma ginseng. No tome durante el embarazo.



Cápsulas: *Para el agotamiento nervioso, se toma una cápsula de 500 mg. una vez al día.*

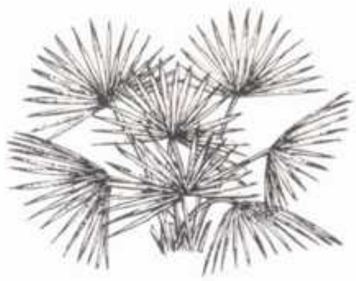


Sopa: *Forma común de tomar ginseng en China. Agregue 1 gr. de raíz seca por porción de sopa de verduras. Tome diariamente.*

TABLETAS: Forma conveniente de tomar ginseng. Se toma para situaciones estresantes breves, como una mudanza.

Sabal serrulata syn. *Serenoa serrulata* (Palmeras)

SABAL (PALMERA SABAL)



PALMERA PEQUEÑA Crece hasta 6 m con palmas de hojas verde amarillento y flores marfil.

LOS INDIOS NORTEAMERICANOS nativos y los animales comían las bayas de sabal. Según la leyenda, al ver a los animales crecer "pulcros y gordos", los colonos probaron las bayas y les atribuyeron propiedades medicinales. La pulpa del fruto se usa como tónico desde el siglo XIX en adelante y hoy se utiliza para la debilidad, en problemas del tracto urinario y para reducir la próstata agrandada.



Sabal. *Tiene bayas de color morado oscuro a negro en el centro del abanico foliar.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Autóctona de Norteamérica, se la encuentra en dunas sobre las costas del Atlántico y el Caribe, desde Carolina del Sur hasta Texas. Se propaga por semilla en primavera y necesita un suelo bien drenado y sol en abundancia. Las bayas se cosechan cuando maduran en otoño y luego se secan, a menudo sin la semilla.

ESPECIES AFINES

Los mayas usaban la raíces o las hojas de *S. japa*, otra pequeña palma, como remedio para la disentería y los dolores abdominales. También en América central, los "houma" preparaban una loción ocular con las hojas machacadas de *S. adamsonii*.

COMPONENTES

- Aceite volátil (1-2%)
- Aceite fijo
- Saponinas esteroides
- Polisacáridos
- Taninos

EFECTOS CLAVE

- Tónico
- Diurético
- Sedante
- Anabólico
- Estrógeno

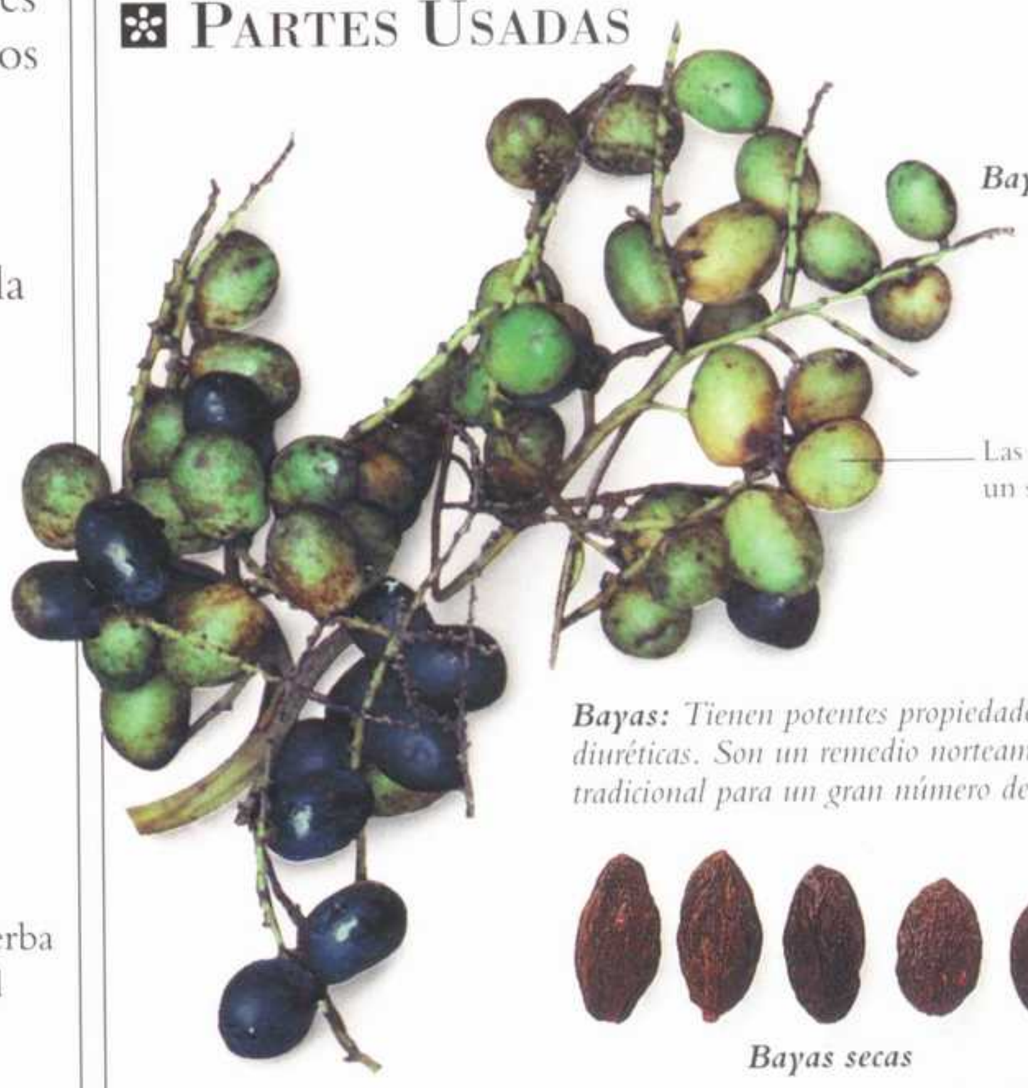
INVESTIGACIÓN

- Existe poca investigación a pesar del potencial de esta hierba como tratamiento en caso del aumento de tamaño de la próstata y por su efecto anabólico. Con la probable presencia de componentes esteroidales y un aparente efecto estrogénico es una planta que podría tener una importante acción hormonal.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Efecto anabólico:** Es uno de los pocos remedios tónicos occidentales considerados anabólicos porque fortalece y genera tejidos corporales y favorece el aumento de peso. A quienes sufren enfermedades que consumen o debilidad general, se les administra la pulpa del fruto o una tintura.
- **Desórdenes hormonales:** Considerada una hierba para hombres, dada su acción estrógenica, también resulta útil para las mujeres. Se prescribe en impotencia, disminución o ausencia de libido y atrofia testicular en los hombres. En las mujeres, para aumentar el tamaño de los senos.
- **Remedio urinario:** A sabal, se la ha apodado "cateter vegetal" porque fortalece el cuello de la vejiga y reduce la próstata agrandada. Asimismo, se la utiliza como diurético para mejorar el flujo de la orina y como antiséptico en la cistitis. En el tratamiento de infecciones de próstata, combina bien con cola de caballo (*Equisetum arvense*) y hortensia (*Hydrangea arborecens*) .

PARTES USADAS



Bayas frescas

Las bayas tienen un sabor a nuez

Bayas: *Tienen potentes propiedades tónicas y diuréticas. Son un remedio norteamericano tradicional para un gran número de problemas.*

Bayas secas

PREPARADOS CLAVE Y USOS

Infusión: *La infusión es diurética. Para próstata agrandada, tomar 1 taza diaria.*



Cola de caballo



Tintura: *Puede tomarse prolongadamente como tónico para la debilidad. Se toma 1 cucharadita diaria con agua.*



Sabal

Regaliz

Remedio: *Haga un té con 2 cucharaditas de sabal, dos cucharaditas de cola de caballo, 1 cucharadita de regaliz y 200 ml. de agua. Tome 100 ml. como tónico dos veces al día.*

DATOS UTILIES

Esta palmera es originaria de América tropical y requiere suelo bien drenado y fértil.
Es óptima para cultivar en jardines porque requiere que se la plante en suelos profundos.

Withania somnifera (Solanáceas)

WITHANIA, ASHWAGANDHA (HINDÚ)



WITHANIA
Un robusto arbusto de hasta 1,5 m., hojas ovales y vistosas flores amarillas o verdosas

TAMBIÉN DENOMINADA "Ginseng hindú", la withania se emplea en la medicina ayurvédica - casi igual que el ginseng en la China - para mejorar la vitalidad y la convalecencia de enfermedades crónicas. Su nombre en hindi significa "olor a caballo" y se refiere no sólo al olor, sino también a su fortaleza como tónico, reconstituyente y afrodisíaco. Su empleo tradicional fue confirmado por la investigación científica.



Withania. *La investigación corroboró sus potentes propiedades.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Se encuentra en la India, el Mediterráneo y el Oriente Medio. Se propaga por semillas o gajos en primavera. Las hojas se recogen en primavera y el fruto y raíz, en otoño.

COMPONENTES

- Alcaloides
- Lactonas esteroides (witanolidos)
- Hierro

EFECTOS CLAVE

- Adaptógeno
- Tónico
- Sedante

INVESTIGACIÓN

- **Investigación india:** Ha sido investigada ampliamente en la India.
- **Alcaloides:** Estudios hechos en 1965 mostraron que los alcaloides son sedantes, reducen la presión arterial y disminuyen el ritmo cardíaco.
- **Withanólidos:** Un trabajo de 1970 mostró que los withanólidos, similares a las propias hormonas esteroides del organismo, son antiinflamatorios y podrían, por ello, ser usados en lupus y artritis reumatoidea. Inhiben la proliferación de células cancerosas y podrían usarse en la prevención del cáncer.
- **Otras investigaciones** Ensayos hechos en 1980 indican que la hierba aumenta los niveles de hemoglobina, reduce el encanecimiento, mejora el desempeño sexual y ayuda en la recuperación de enfermedades crónicas.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tónico ayurvédico:** restituye la vitalidad perdida por exceso de trabajo o agotamiento nervioso. *R. Svoboda* (Arkana, 1992) dice que la withania "clarifica la mente, calma y fortalece los nervios e induce un sueño profundo y descansado".
- **Reconstituyente:** Durante el siglo I Dioscorides la recomendaba especialmente como tónico. Hoy se utiliza con éxito en Occidente, sobre todo como reconstituyente para los ancianos y los enfermos crónicos.
- **Estrés prolongado:** Al inducir la relajación, la withania es muy eficaz para contrarrestar la debilidad que acompaña al estrés prolongado.
- **Anemia:** Su alto contenido de hierro la hace adecuada para tratar la anemia.

PARTES USADAS

Hojas: *concentran whithanólidos que inhiben la proliferación de células cancerosas.*



Planta fresca

Hojas secas

Raíz: *En polvo o decocción, se toma como tónico vigorizante y calmante.*

Raíz fresca

Raíz seca

Bayas frescas

Bayas: *En India se mastican durante la convalecencia*

Bayas secas

PREPARACIONES Y USOS

Decocción: *5 gr. de la raíz en 100 ml. de agua. Tomar durante 2 días para el estrés.*



Polvo: *preparado con las hojas. Para anemia, tome 1/2 cucharadita en un poco de agua, una vez al día.*

COMPRIMIDOS: de la raíz en polvo. Para el agotamiento nervioso, tome 1-2 gr. por día con agua.

Remedios Caseros con Hierbas

Las plantas medicinales se han usado desde tiempos remotos. Son una parte vital de nuestro patrimonio natural y médico, y nos espera una inmensa satisfacción en el hecho de cultivar, cosechar y procesar hierbas para uso casero. Tomadas con sensatez, y con el respeto debido a las medicinas de todo tipo, las plantas medicinales pueden mejorar notablemente la salud. Esta sección da consejos prácticos sobre el cultivo de hierbas, e instrucciones que pueden seguirse paso a paso para preparar, usar y atender segura y efectivamente una gama de males comunes, desde alergias y malestares digestivos hasta afecciones de la piel, artritis y trastornos por estrés.

Cultivo de Plantas Medicinales

Cultivar plantas medicinales puede insumir más tiempo que comprarlas, pero trae consigo el singular placer de producir nuestros propios remedios a base de hierbas. Muchas hierbas medicinales son fáciles de cultivar y prosperan en interiores, sobre el alféizar de una ventana o en el jardín, entregando una provisión constante de frescos y fragantes remedios naturales.

El Jardín de Hierbas Medicinales

Planear un jardín de hierbas depende del espacio disponible, aspecto, tierra, condiciones y clima. Como punto de partida, en el cuadro de abajo damos una lista de diez plantas medicinales comunes para cultivo en climas templados. Algunas como el tomillo (Thymus vulgaris) y la salvia (Salvia officinalis) pueden cultivarse en interiores. Otras, incluyendo la manzanilla (Chamomilla recutita), alquimila (Alchemilla vulgaris) y lavanda (Lavandula officinalis) también crecen bien en climas templados y vale la pena cultivarlas. En caso de duda consulte en un vivero.

Jardines al Aire Libre

Escoja un grupo de hierbas resistentes que se establezcan bien en su jardín y produzcan abundante follaje para cosechar. Plante las hierbas exóticas o menos resistentes en refugios soleados o en macetas.

Jardines en Macetas

Muchas plantas medicinales como la menta (*Mentha x piperita*) o el laurel (*Laurus nobilis*) pueden cultivarse en macetas, cestas colgantes o jardineras. Deberá evitar que se sequen o que las raíces crezcan demasiado y colmen las macetas. En invierno, las plantas menos resistentes deberán protegerse o llevarse adentro.

Cultivo de Plantas Bajo Techo

Los jardines protegidos brindan la oportunidad de cultivar plantas más exóticas como el pasto limón (*Cymbopogon citratus*), para uso medicinal y culinario y hacer almácigos para trasplantar afuera. Plantas delicadas como la albahaca santa (*Ocimum sanctus*) medran en interiores y algunas de interiores como el aloe (*Aloe vera*) tienen la ventaja de absorber contaminantes químicos del aire.

Compra de Hierbas Medicinales

Cuando necesite una especie o variedad particular, recurra a un buen vivero. Si piensa en su uso medicinal, evite las variedades mejoradas u ornamentales.

Cultivo

Al planear su jardín y elegir hierbas tenga presente:

Ubicación

La mayoría de las hierbas medicinales prefieren orientación soleada y suelos sueltos. Se puede mejorar un lugar plantando setos de protección. Elija rincones luminosos y reparados para las hierbas semirresistentes delicadas y evite plantar en terrenos previamente industriales, que puedan estar contaminados.

Temperatura

Algunas plantas toleran amplitudes térmicas muy reducidas y muchas hierbas, como el romero (Rosmarinus officinalis), no sobreviven expuestas a heladas prolongadas. Proteja del viento las plantas delicadas y semirresistentes para evitar la sensación térmica. La mejor época de siembra es la primavera. El amparo de un invernadero o un interior fresco suele ser la única forma de mantener plantas subtropicales en climas templado-fríos, mientras que otras hierbas prosperan todo el año en interiores cálidos y soleados.

Suelo

Los suelos varían según su proporción de arena, sedimentos y arcilla. Los suelos arenosos drenan fácilmente y necesitan abono, mientras que los arcillosos pueden anegarse y necesitan drenaje.

Poda

La poda favorece las plantas leñosas. Se hace para eliminar ramas secas y mejorar la forma, tamaño y calidad del crecimiento. Consulte el calendario de cada planta. Quitar las flores marchitas, en especial de los arbustos, estimula el crecimiento. La poda y el cuidado del jardín también reducen plagas y enfermedades.

Hierbas Utiles para Cultivar

PLANTA	CUANDO PLANTAR	METODOS DE CULTIVO	CONDICIONES Y CUIDADOS	USOS MEDICINALES
Aloe (*Aloe vera*)	primavera/otoño	retoño	■ sitio soleado y protegido. Regar lo imprescindible.	■ gel de planta fresca para quemaduras o lesiones
Orejas de asno (*Symphytum officinale*)	primavera/otoño	semilla/división	■ sitio húmedo, cálido y soleado	■ linimento de hojas para torceduras y moretones
Matricaria (*Tanacetum parthenium*)	otoño/primavera	semilla/gajo/división	■ buen drenaje, seco, suelo pedregoso, al sol	■ hoja fresca o tintura para migrañas y dolores de cabeza
Melissa (*Melissa officinalis*)	primavera/otoño	semilla/gajo/división	■ tierra húmeda al sol, pode tras la floración	■ té para la ansiedad, el sueño pobre y la indigestión
Caléndula (*Calendula officinalis*)	primavera/otoño	semilla	■ buen drenaje, pleno sol; elimine las cabezas de flores secas	■ cremas para cortes, abrasiones, piel inflamada, té como fungicida
Menta (*Mentha x piperita*)	primavera/otoño	gajo/división	■ sitio soleado pero húmedo, impida secarse	■ té para la indigestión y dolores de cabeza, loción para picazón de la piel
Romero (*Rosmarinus officinalis*)	primavera/otoño	semilla/gajo	■ sitio soleado y protegido durante el invierno	■ té como tónico nervioso y ayuda en digestión lenta
Salvia (*Salvia officinalis*)	otoño/primavera	semilla/gajo/acodo	■ sitio abrigado soleado, buen drenaje o seco	■ té para gargante irritada, úlceras bucales y diarrea
Hipericón (*Hypericum perforatum*)	primavera/otoño	semilla/división	■ tierra de buen drenaje o seca, sol con sombra parcial	■ tintura p/depresión y menopausia; aceite en infusión antiséptico y cicatrizante
Tomillo (*Thymus vulgaris*)	primavera/verano	semilla/gajo/división	■ sitio soleado, buen drenaje, puede necesitar capa de granza	■ té para tos, resfríos e infecciones pectorales, loción como fungicida



Los jardines de hierbas cultivadas *crean un sitio colorido y aromático, con el beneficio de producir una provisión de hierbas frescas para uso medicinal y culinario.*

Riego

Riegue bien después de plantar y luego, si hace falta, una vez por semana de tarde o mañana (en vez de un poco cada día). No se exceda: muchas hierbas producen componentes activos en condiciones secas. Riegue a fondo las plantas secas de macetas antes de plantarlas.

Desmalezado y Abono

Quitar malezas es necesario, pues compiten por nutrientes y agua. En lo posible mantenga las camas y recipientes desmalezados. La mayoría de las hierbas no deberían ser abonadas pues se reduce su potencia terapéutica, pero se puede usar un fertilizante de calidad para retener nutrientes en suelos arenosos.

Plagas y Enfermedades

Use sólo métodos orgánicos para combatir plagas, enfermedades e insectos. El pulgón verde puede erradicarse con agua jabonosa o agua en que se remojó cáscara de ajo durante dos días. Separe las plantas infectadas para prevenir contagio.

Método de Propagación

Hay gran variedad de métodos. Elija el más adecuado para la planta. Prepare antes el terreno. Al plantar, considere los requerimientos de cada planta, suelo, emplazamiento y época y también prevea el tamaño del ejemplar maduro.

Semillas

Se pueden sembrar en recipientes o en almácigos. Es importante calcular la época de siembra para que el trasplante de plantines al exterior se haga con suficiente calor. Las plantas anuales y bianuales se dan bien de semilla y cobran vigor en verano. Verifique los requerimientos de germinación de las perennes antes de comprar semilla, pues algunas variedades germinan fácilmente pero otras como el ginseng de Siberia (*Eleutherococus senticosus*), pueden ser mucho más difíciles.

Esquejes

Es uno de los métodos más populares de propagación. Adecuado para hierbas leñosas perennes. Los gajos se sacan habitualmente del tallo, aunque algunas plantas se propagan también por raíz. Elija plantas jóvenes y sanas y corte el gajo con una cuchilla filosa justo bajo una unión de la hoja y el tallo. Pele las hojas inferiores y tratar el tallo con polvo de hormonas de enraizamiento antes de insertarlo en un suelo adecuado. Es un método difícil para ciertas plantas: conviene consultar antes.

División de matas

Es una manera fácil de propagar plantas que forman matas. Divida las plantas herbáceas de floración primaveral en otoño y las de floración otoñal en primavera. Levante la planta madura con cuidado, sepárela en secciones y vuelva a plantar todo.

Plantas de verdulería

Compre macetas de hierbas culinarias en verdulerías o supermercados. Divida las plantitas en 3 o 4 grupos y plántelos en macetas separadas. Raíces frescas como las del jenjibre (*Zingiber officinalis*) o bulbos como los del ajo (*Allium sativum*) pueden plantarse en macetas o en camas exteriores, si el tiempo lo permite.

Acodo

Consiste en provocar la formación de raíces practicando un corte pequeño debajo de una rama o tallo y enterrándolo con la punta de crecimiento hacia arriba; cuando eche raíces, extraiga y replante. En hierbas leñosas como la salvia (*Salvia officinalis*) resulta bien apilar tierra suelta alrededor de la base de la planta; cuando los tallos echan nuevas raíces, se sacan y replantan.



Las raíces frescas *de jenjibre pronto producen muchos brotes nuevos si se plantan en tierra fértil húmeda a temperaturas mayores de 21°C.*

Retoños

Se obtienen de la mayoría de las hierbas que crecen de bulbos como el ajo (*Allium sativum*). Pueden sacarse durante el período de latencia y replantarse.

Cómo Sembrar Semillas en Recipientes



1 *Llene un semillero con tierra para semillas y riegue bien. Esparza las semillas cubriendo las grandes con una fina capa de tierra fértil. Cubra el semillero con vidrio o métalo en un bolsa plástica y deje en un lugar cálido (hasta 21°C)*



2 *Cuando germinen, llene algunas macetas con tierra fértil. Levante los plantines suavemente, colóquelas en un agujerito en la tierra y comprima alrededor. Riegue bien y no deje que se sequen.*

Cosecha y Elaboración

AUNQUE ALGUNAS hierbas pueden recogerse todo el año, la mayoría tienen una época de crecimiento y deben ser cosechadas y usadas de inmediato o bien conservadas para el año siguiente. Consulte el calendario de recolección. Procéselas sin demoras para impedir su deterioro y la pérdida de propiedades curativas. Sólo recoja plantas sanas, no contaminadas ni dañadas por insectos.

Cosecha Silvestre

Las plantas silvestres son una fuente natural gratuita de remedios y brindan el placer de juntarlas en la forma tradicional. Además los componentes activos suelen estar más concentrados en el medio ambiente preferido por la planta.

Identificación

La identificación adecuada de plantas silvestres es esencial. Use una guía para reconocerlas, ya que muchas tienen un aspecto similar. No corra riesgos; en caso de duda no las recoja, pueden ser venenosas.

Factores Legales y Ecológicos

Mientras que especies comunes como la ortiga (Urtica dioica) pueden juntarse en estado silvestre, otras más raras están bajo gran presión por la falta de hábitat adecuado. En muchos países es ilegal arrancar cualquier espécimen silvestre y algunas especies pueden estar protegidas. Aunque recoger plantas medicinales como las helonias (Chamaelirium luteum) o genciana (Gentiana lutea) sea legal en algunos países, hacerlo reduce sus posibilidades de supervivencia natural. Nunca recoja plantas raras y aunque haya abundancia en la región no junte más de lo que vaya a usar. No saque cortezas de árboles silvestres.

Antes de cosechar la planta considere dónde crece y si puede estar contaminada. No recoja a la vera de los caminos, cerca de fábricas o en zonas donde se hayan fumigado cultivos. Idealmente, usted debe familiarizarse con el sitio y conocer los riesgos locales.

Cosecha de jardín

Las hierbas cultivadas dan una provisión pronta de material fresco en un medio controlado. La cosecha puede combinarse con la poda, la eliminación de vástagos indeseados y el estímulo de crecimiento compacto. Corte las perennes con cuidado para que vuelvan a crecer rápidamente. Algunas plantas medicinales como la melisa (Melissa officinalis), dan dos o más cosechas por año.



Una variedad de ajo, de hoja ancha, Allium ursinum, forma carpetas en bosques umbríos y húmedos. El bulbo y las partes aéreas tienen propiedades antibióticas.

Consejos Generales

La recolección de hierbas medicinales requiere un plan cuidadoso para asegurar que las partes se procesen en condiciones óptimas y con rapidez para retener sus ingredientes activos.

Equipo

Si es posible, use una bandeja de madera o una cesta abierta para juntar las hierbas. Ésto impide que se aplasten y deterioren. En el caso de hierbas silvestres, una mochila (no de nylon) o una bolsa de lona pueden ser lo más apropiado. Lleve una guía para identificarlas. Siempre practique los cortes con tijera o cuchilla afiladas para reducir el daño a las plantas y, en general, procure tocarlas lo menos posible. Use guantes si se trata de ejemplares espinosos o alérgenos como la ruda (Ruta graveolens) para evitar una reacción alérgica.

Qué Buscar

Junte material de plantas sanas, que no estén dañadas por insectos ni contaminadas. Es importante descartar las dañadas porque pueden provocar el deterioro del material una vez seco. No las mezcle para evitarse errores de identificación.

Cuándo Cosechar

Recoja hierbas en tiempo seco, preferentemente en mañanas soleadas después que se haya evaporado el rocío. Recoger la planta en el clima y momento óptimo asegura una alta concentración de principios activos. A menos que lea lo contrario al consultar las entradas individuales en esta obra, conviene cosechar las hojas al abrirse en primavera o verano, las flores cuando comienzan a florecer, los frutos y bayas apenas hayan madurado, y las raíces en otoño cuando la planta ha replegado su vitalidad bajo tierra. Hay que sacar la corteza con mucho esmero si el árbol o arbusto ha de sobrevivir; casi siempre conviene obtenerla en primavera u otoño.

La Parte Medicinal Correcta

En muchos casos partes diferentes de la misma planta, por ejemplo, hojas y semillas, pueden tener acciones y usos bien diferenciados. Asegúrese de obtener la parte adecuada a su interés.

Procesamiento Rápido

Recoja sólo la cantidad que pueda usar o procesar de inmediato. Esto es porque el material fresco, especialmente las partes tiernas como flores y hojas, se deterioran rápidamente afectando primero a sus componentes medicinales activos. En particular, las hierbas aromáticas, que dejan su aroma en el aire o en la piel, pueden perder sus aceites volátiles en cuestión de horas. Conviene comer las ensaladas de hojas y las hierbas culinarias sin demora para sacar el mayor provecho de sus nutrientes.

Procesado

Las hierbas pueden conservarse de varias formas; la más común es por secado, al aire o en horno. Lo ideal es un lugar tibio y seco, por ejemplo, un armario ventilado y caldeado. Use un papel común, nunca de diario. Secas, las hierbas se pueden almacenar durante meses en un frasco de vidrio oscuro o en una bolsa de papel kraft.

Partes Aéreas

Esto incluye todo lo que crece sobre la superficie – tallos, hojas. flores, bayas y semillas. Los tallos se cortan normalmente a 5-10 cm. sobre nivel del suelo, apenas la planta florece, cuando concentra su esfuerzo en crecer. Las perennes se pueden cortar algo más arriba para estimular más cosechas. Saque y ponga a secar hojas y flores grandes por separado; las más pequeñas pueden secarse con su tallo.



1 *Cuelgue manojos de ocho a diez tallos en un lugar oscuro, tibio (no caliente) y bien ventilado. Procure que hojas y tallos no estén demasiado apretados. Esto deja circular aire alrededor.*

2 *Cuando estén quebradizos, pero no completamente secos, separe las ramas, hojas, flores y semillas de los tallos, frotando suavemente sobre una hoja grande de papel.*



3 *Con cuidado vierta el material seco en un frasco oscuro con tapa de rosca o una bolsa de papel kraft.*

Flores Grandes

Casi siempre, las flores se recogen en primavera o verano apenas se abren. En algunas sólo se usan partes específicas, como los pétalos de la caléndula (Calendula officinalis), mientras que otras se usan enteras.



1 *Separe las cabezas florales grandes de sus tallos y quite impurezas e insectos. Colóquelas sobre papel absorbente en un lugar seco, dejando suficiente espacio para que circule aire entre ellas.*

2 *Una vez secas, almacene en frasco de vidrio oscuro o bolsa de papel kraft. Saque los pétalos de la caléndula de su parte central antes de almacenar.*



Flores Pequeñas

Puede recogerlas con el pedúnculo y separarlas después. Cuelgue las flores pequeñas como de lavanda (Lavandula officinalis) cabeza abajo en un bolsa de papel o supendidas sobre una bandeja (ver semillas más abajo). Si los tallos son carnosos, seque como las flores grandes (ver arriba).



Raíces, Rizomas, Tubérculos y Bulbos

Las partes subterráneas de la planta se sacan preferentemente en otoño luego de haberse marchitado las partes aéreas y antes de que el suelo se inunde o hiele. Hay raíces que pueden sacarse a comienzos de primavera antes de que pierden su vitalidad en favor del crecimiento aéreo. Cave hondo alrededor y arránquelas con cuidado. Algunas raíces pivotantes son muy difíciles de arrancar. Corte la cantidad requerida y vuelva a plantar el resto.



1 *Sacuda la tierra adherida y lávelas y limpie bien bajo agua tibia, descartando pequeñas raíces laterales o partes fofas. Corte en rodajas pequeñas con un cuchillo afilado.*



2 *Extienda los trocitos en papel absorbente sobre una bandeja e introduzca en horno precalentado (apagado) con la puertaentreabier-ta por 2-3 horas. Lleve a un sitio tibio hasta su secado.*

Frutos y Bayas

Coséchelos a principios de otoño, maduros pero aún firmes. Si se pasan, podrían no secarse bien. Puede sacarlos de a uno o en manojos.

Coloque los frutos o bayas en papel absorbente sobre bandejas. Póngalos en horno precalentado (apagado) con la puerta entreabierta por 3-4 horas. Llévelos a un sitio tibio y seco y delos vuelta de tanto en tanto. Deseche los que tengan moho.



Semillas

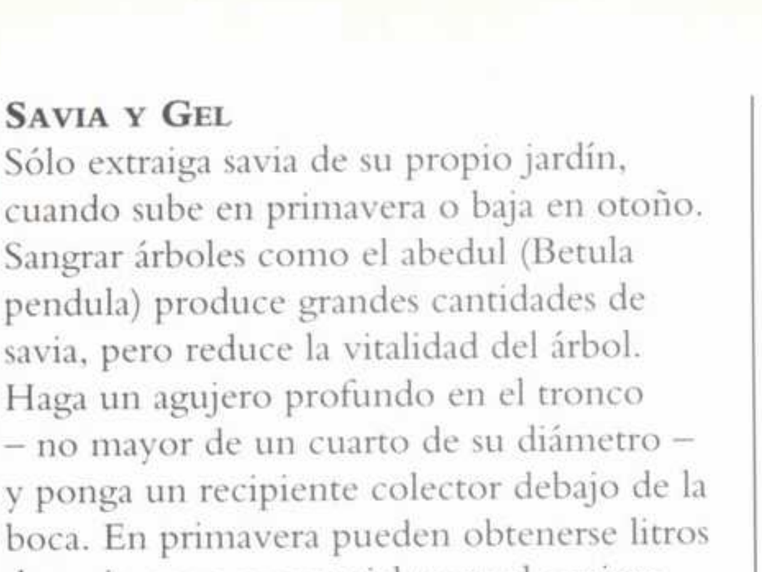
Recoja las vainas, cápsulas o tallos floridos maduros hacia fines del verano antes de que las semillas se dispersen.

Cuando las semillas son chicas, cuelgue en pequeños manojos cabeza abajo sobre una bandeja cubierta con papel o métalos en una bolsa de papel. Deje secar y sacuda. Saque las grandes a mano una vez secas.

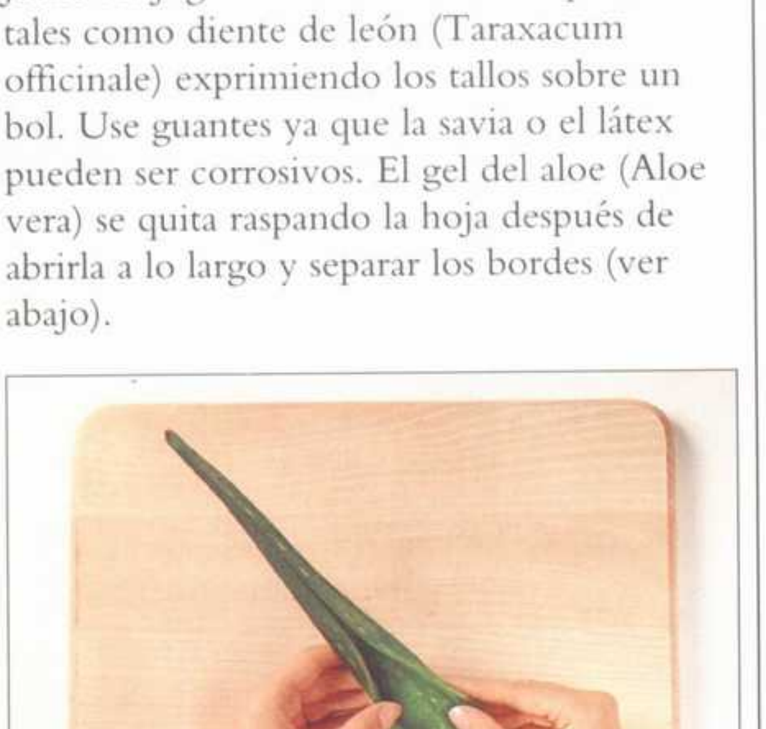


Savia y Gel

Sólo extraiga savia de su propio jardín, cuando sube en primavera o baja en otoño. Sangrar árboles como el abedul (Betula pendula) produce grandes cantidades de savia, pero reduce la vitalidad del árbol. Haga un agujero profundo en el tronco – no mayor de un cuarto de su diámetro – y ponga un recipiente colector debajo de la boca. En primavera pueden obtenerse litros de savia, pero es esencial tapar el agujero con resina o masilla de madera una vez obtenido alrededor de un litro del fluido. Junte los jugos lechosos o látex de plantas tales como diente de león (Taraxacum officinale) exprimiendo los tallos sobre un bol. Use guantes ya que la savia o el látex pueden ser corrosivos. El gel del aloe (Aloe vera) se quita raspando la hoja después de abrirla a lo largo y separar los bordes (ver abajo).



1 *Con los dedos abra a lo largo una hoja de aloe y separe los bordes.*



2 *Recoja el gel raspando con el canto de un cuchillo la parte interior de la hoja. Use el gel de aloe de inmediato; no se conserva.*

Corteza

Sólo obtenga cortezas de sus propios arbustos o árboles pues siempre hay riesgo de perder la planta si se extrae una banda o anillo completos. Es preferible sacarla de ramas que luego podrán podarse. Si saca corteza de una planta, hágalo en otoño cuando la savia baja. Quite insectos, líquenes y musgo de la corteza , corte en pedacitos y deje secar sobre una bandeja.

Otras Formas de Conservar las Hierbas

Aparte del simple secado al aire, hay otras formas de mantener los beneficios medicinales de las hierbas.

Deshidratador

Una forma eficaz pero cara es usar un deshidratador, que literalmente chupa el agua de la planta. El deshidratador debe colocarse en un cuarto pequeño, bien cerrado, en el que las hierbas cuelguen en manojos o estén sobre bandejas de malla. Con este método las hierbas se secan pronto y – como no se usa calor – casi no hay deterioro.

Deshidratación en Freezer (Liofilización)

Con el secado en freezer se retiene el color y la fragancia pero es más apropiado para hierbas culinarias que medicinales. Ramos enteros de hierbas tales como el perejil (Petroselinum crispum) o salvia (Salvia officinalis) pueden congelarse en bolsas para freezer. No hace falta descongelar antes de usarlas, pues las hojas se quiebran bien aún congeladas. El capiquí (Stellaria media) también se puede helar y usar como tópico en la piel contra prurito y supuraciones. A muchas plantas se les puede extraer el jugo, congelarlo en cubitos y deshelarlo cuando se necesite.

Horno de microondas

Se pueden secar hierbas en un horno de microondas. Los trozos cortados deben esparcirse sobre toalla de papel y secarse en el horno según indique el fabricante. Esto podría tomar 2-3 minutos, pero conviene controlar cada 30 segundos, reacomodando para asegurar un secado parejo.

Compra de Hierbas Secas

Pueden adquirirse hierbas secas en una herboristería. Para obtener el mejor efecto medicinal, es esencial obtener productos de buena calidad.

Compare y antes de comprar, tenga en cuenta los siguientes puntos

- Las hierbas no deben estar almacenadas en frascos transparentes o expuestas a la luz solar directa, pues se oxidan y pierden eficacia.
- Las hierbas aromáticas de buena calidad deben tener sabor y fragancia definidos.
- Verifique si hay infestación debido a técnicas pobres de secado o adulteración. Esto último se puede reconocer a veces por la inclusión de yuyos secos u otro material no medicinal en la jarra.
- Las hierbas pierden color con el tiempo. Busque material de color vivo, bien secado y almacenado y no muy viejo. Las flores de



Pétalos de brillante colorido *indican altos niveles de componentes activos.*

caléndula (Calendula officinalis) de vivo color amarillo naranja es un buen remedio, pero si han reposado 18 meses en un estante lucirán grises y pálidas.

Almacenamiento de Hierbas

Es vital el buen almacenamiento o no durarán. Hojas, flores, raíces y otras partes deben ser conservadas en frascos de vidrio oscuro esterilizados con tapas herméticas. También pueden guardarse en bolsas de papel kraft en lugar seco y sin luz. Los recipientes plásticos o de metal pueden contaminar las hierbas. Guardadas en lugar seco y oscuro, duran unos 12 meses. Las que se conservan en bolsas de freezer sólo 6. Etiquete el recipiente con el nombre de la hierba, procedencia, potencia del preparado si fuera pertinente y fecha de recolección. Si observa señales de infestación, descarte todo el material afectado en una bolsa plástica sellada. Esterilice el recipiente y revise el resto.



Una bandeja *para el secado de hierbas se puede armar cubriendo un marco de madera con tela metálica.*

Cómo Hacer Remedios a Base de Hierbas

En el pasado las hierbas medicinales integraban una gran variedad de fórmulas. No solo infusiones, decocciones y tinturas sino también preparaciones como ojimiel y elixires. Las páginas que siguen tienen instrucciones simples, paso a paso, para preparaciones comunes a base de hierbas. Aunque fáciles, pueden requerir mucho tiempo. Si falta tiempo o equipo, se pueden conseguir los remedios ya preparados.

IDENTIFICACION

Antes de usar plantas recogidas en el campo es esencial identificarlas correctamente. Un error en este sentido puede causar envenenamientos. Por ejemplo las hojas de digital (*Digitalis purpurea*) se confunden a menudo con las de consuelda (*Symphytum officinale*).

UTENSILIOS

Use recipientes de vidrio, enlozados o de acero inoxidable; espátulas y cuchillos de madera o acero y cernidores de plástico o nylon. Una prensa de uvas es útil para preparar tinturas. No use utensilios de aluminio, ya que este elemento, potencialmente tóxico, es fácilmente absorbido por las hierbas.

ESTERILIZACION

Todos los utensilios deben ser esterilizados por lo menos 30 minutos en una solución esterilizadora bien diluida. Después del remojo enjuague bien con agua hervida y seque en horno caliente o lave en lavaplatos. La correcta esterilización mantiene la higiene e impide que se forme moho en los remedios, en especial en cremas y jarabes.

PESOS Y MEDIDAS

Las balanzas de cocina son apropiadas, aunque las electrónicas son más precisas.

El sistema métrico de gramos y litros es el más fácil de usar para preparar remedios. Si le resulta difícil pesar pequeñas cantidades en su balanza (como 10 g), pese el doble (es decir 20 g) y luego divídalo por la mitad.

Los líquidos pueden medirse en una jarra de cocina graduada, aunque un tubo de ensayo graduado es más exacto. Los volúmenes muy pequeños de líquido pueden medirse por gotas. (ver Cómo Medir los Remedios)

ALMACENAMIENTO

Las distintas preparaciones pueden conservarse por períodos variables antes de que empiecen a perder sus propiedades medicinales. Las infusiones deben prepararse cada día y las decocciones tienen que consumirse dentro de las 48 horas. Guarde ambas en la heladera o en lugar fresco. Las tinturas y otros preparados líquidos, como jarabes y aceites esenciales, deben guardarse en botellas oscuras en un lugar fresco y lejos del sol, pero se conservan durante meses o años. Los ungüentos, cremas y cápsulas se conservan mejor en frascos oscuros, aunque los recipientes plásticos también son aceptables.

COMO MEDIR LOS REMEDIOS

1 ml	= 20 gotas
5 ml	= 1 cucharadita
10 ml	= 1 cucharada de postre
20 ml	= 1 cucharada
70 ml	= 1 copa de jerez
150 ml	= 1 taza o copa de vino

Nunca se exceda en la cantidad de hierbas o las dosis recomendadas. Aunque estas medidas son aproximadas, tienen la precisión suficiente como para la mayoría de los preparados y se usan comúnmente en todas las recetas.

La cantidad de gotas necesarias para reunir 1 ml depende del grosor de la pipeta o de la punta del gotero utilizados. Esto se puede verificar contando el número de gotas necesario para llenar una cucharita para medir de 5 ml (100 gotas equivalen a 5 ml), y ajustando luego el dosaje de gotas necesario.

Botiquín Básico de Primeros Auxilios

Agregar plantas medicinales a su botiquín de primeros auxilios hogareño aumenta las opciones a su alcance en caso de accidentes o enfermedades. En general los 13 remedios de este botiquín pueden encontrarse en farmacias, herboristerías y negocios de alimentos naturales. Por otra parte algunos pueden preparase en casa, según se detalla. Observe las precauciones para cada hierba antes de usarla.



VENDAJE

TERMOMETRO

EMPLASTOS

PIRETRO (*Tanacetum parthenium*) cápsulas para dolores de cabeza y migrañas.

OLMO (*Ulmus rubra*) polvo para la tos y trastornos digestivos.

EQUINACEA (*Echinacea* spp.) cápsulas para resfríos, gripe e infecciones.

LAVANDA (*Lavandula officinalis*) aceite esencial para picaduras y aguijones de insectos, quemaduras y dolor de cabeza.

CAYEPUT (*Melaleuca alternifolia*) el aceite esencial es antiséptico y antifúngico.

VALERIANA (*Valeriana officinalis*) tabletas para el stress y el insomnio.

CONSUELDA (*Symphytum officinale*) ungüento para golpes, torceduras y para curar fracturas.

CALENDULA (*Calendula officinalis*) crema para heridas menores o inflamadas, salpullidos y quemaduras de sol.

MIRRA (*Commiphora molmol*) tintura para el dolor de garganta y el acné.

TOMILLO (*Thymus vulgaris*) jarabe para la tos, resfríos e infecciones respiratorias.

HAMAMELIS (*Hamamelis virginiana*) agua destilada para cicatrizar heridas y raspaduras.

ARNICA (*Arnica montana*) crema para golpes dolorosos y dolores musculares.

AJO (*Allium sativum*) cápsulas para infecciones; el aceite de las cápsulas para el dolor de oídos.

INFUSIONES

LA INFUSION ES la manera más simple de aprovechar la parte aérea más delicada de las plantas, especialmente hojas y flores, para preparar medicamentos o bebidas relajantes o revitalizantes. Se prepara como el té, usando una sóla hierba o una combinación de ellas y puede beberse caliente o fría.

El valor medicinal de muchas hierbas se encuentra básicamente en sus aceites volátiles, que se evaporan en el aire si no se las tapa. Esto es especialmente importante en el caso de la manzanilla (Chamomilla recutita). Use una tetera o, si prepara una cantidad pequeña, coloque una tapa o pocillo sobre la taza . Use agua recién hervida. Los tés de hierbas comunes, como el de manzanilla, suelen tomarse por su sabor refrescante tanto como por sus valores medicinales. Consumir 5 o 6 tazas diarias no ofrece riesgos. Sin embargo algunas hierbas como la mil hojas (Achillea millefolium) son mucho más fuertes y deben tomarse en menor cantidad. Otras, como el piretro (Tanacetum parthenium) son tan fuertes que no deben usarse en infusiones. Tenga en cuenta las dosis recomendadas y la cantidad de hierba a usar ya que las infusiones tienen efectos medicinales y a dosis excesivas pueden producir efectos no deseados.



1 *Coloque la hierba en el colador y éste en la taza. Llene la taza con agua hirviendo.*



2 *Cúbrala con el pocillo o una tapa y deje reposar durante 5-10 minutos antes de quitar el colador. Si lo desea, agregue una cucharadita de miel para endulzar.*

CANTIDAD STANDARD

TAZA: 1 cdta. (2-3 g) de hierbas secas o 2 cdtas. (4-6 g) de hierbas frescas (o mezcla de hierbas) en 1 taza de agua (para 1 dosis).

TETERA: 20 g de hierba seca o 30 g de hierba fresca (o mezcla de distintas hierbas) en 500 ml de agua.

DOSIS STANDARD

Tome 3-4 dosis (500 ml) por día.

ALMACENAMIENTO

Guarde en una jarra con tapa, en la heladera o en lugar fresco, hasta 24 hs.

INFUSION EN TETERA

Caliente la tetera y luego coloque la hierba. Vierta el agua hirviendo, tape y espere 10 minutos. Si lo desea puede agregar miel para endulzar.



DECOCCIONES

PARA EXTRAER los componentes medicinales de las raíces, cortezas, ramitas y frutos hace falta un tratamiento más enérgico que para hojas y flores. Una decocción implica hervir en agua, a fuego lento, estos elementos duros. Pueden ser frescos o secos y deben cortarse o romperse en pequeños trozos antes de la decocción. Pueden beberse frías o calientes.

En general para las decocciones se usan raíces, cortezas o frutos, pero a veces pueden incluírse hojas y flores.
Agregue estas partes delicadas de la planta después de apagar el fuego, cuando la decocción comienza a enfriarse. Luego cuele y use.

DECOCCIONES CHINAS

En la medicina tradicional china las decocciones son la principal forma de preparar las plantas medicinales. A menudo se usan grandes cantidades de hierbas para preparar un líquido muy concentrado o la decocción se reduce luego hasta que sólo quedan unos 200 ml de líquido. El proceso es útil para cortezas astringentes, como la Acacia arábica y el roble común (Quercus robur), que pueden usarse externamente para constreñir las encías o limpiar erupciones (no deben ingerirse).



1 *Coloque las hierbas en una cacerola. Cubra con agua fría y ponga a hervir. Cocine a fuego lento, unos 20-30 minutos, hasta que el líquido se reduzca aproximadamente un tercio.*

2 *Cuele a una jarra y tápela. Mantenga en un lugar fresco.*

CANTIDAD STANDARD

20 g de hierba seca o 40 g de fresca (o mezcla de hierbas) para 750 ml de agua fría, que se reducirá a 500 ml después de hervida (esto hace 3-4 dosis).

DOSIS STANDARD

Tome 3-4 dosis (500 ml) diarias.

ALMACENAMIENTO

Guarde hasta 48 hs, en una jarra tapada, en la heladera o un lugar fresco.



TINTURAS

SE PREPARAN remojando una hierba en alcohol. Esto favorece la disolución de los ingredientes activos de la planta, es por eso que las tinturas tienen una acción más intensa que las infusiones y decocciones. Su uso resulta muy práctico ya que duran hasta 2 años. Pueden preparase utilizando una jarra y una bolsa de malla (o 2-3 capas de gasa), en lugar de una prensa de uvas.

CANTIDAD STANDARD

200 g de hierbas secas o 300 g frescas cortadas en trozos chicos, para 1 litro de alcohol -el vodka es ideal, si bien el ron disimula el sabor de las hierbas amargas o desagradables.

DOSIS STANDARD

Tome 5 ml (1 cucharadita) 2-3 veces al día, diluída en 25 ml de agua o jugo.

ALMACENAMIENTO

Guarde hasta 2 años en botellas oscuras estériles en un lugar fresco y oscuro.

Las tinturas son preparaciones fuertes y es esencial respetar las dosis. Nunca use alcohol industrial, licores metilados (alcohol metílico) o alcohol para fricciones (alcohol isopropílico) en las tinturas.

TINTURAS DILUIDAS EN ALCOHOL

En algunos casos deben evitarse, como por ejemplo durante el embarazo o en casos de inflamación gástrica. Si se echan 5 ml de tintura en un vaso chico de agua casi hirviendo y se deja reposar unos 5 minutos, el alcohol se evapora. Para hacer tinturas no-alcohólicas, reemplace el alcohol por vinagre o glicerol.

CONCENTRACIONES

Las tinturas se preparan en diferentes concentraciones o dosajes. Vamos a utilizar un dosaje de 1:5 (1 parte de hierbas en 5 partes de alcohol), a menos que se especifique otra cosa.



1 Coloque las hierbas en un frasco de vidrio limpio y vierta encima el alcohol, cubriéndolas bien. Tape el frasco y ponga una etiqueta. Agite durante 1-2 minutos y guarde en un lugar fresco y oscuro durante 10 a 14 días, agitando el frasco cada 1-2 días.



2 Prepare la prensa y asegure, la gasa o bolsa de malla, bien adentro. Cuele la preparación juntando el líquido en la jarra.



3 Ajuste la prensa (o cierre bien la bolsa o la gasa) para extraer todo el líquido de las hierbas. Deseche las hierbas exprimidas.



4 Vierta la tintura en botellas limpias y oscuras. Una vez llenas, tápelas con un corcho o tapa de rosca y etiquete las botellas.

CÁPSULAS Y POLVOS

LAS CAPSULAS SON la manera más fácil de ingerir hierbas en polvo. También pueden espolvorearse sobre la comida o tomarse con agua. Pueden aplicarse como talco o mezcladas con tinturas, como una cataplasma.

CANTIDAD STANDARD

Llene cápsulas tamaño 00 de 250 mg de hierba en polvo.

DOSIS STANDARD

Tome 2-3 cápsulas diarias.

ALMACENAMIENTO

Hasta 3-4 meses en un lugar fresco, en frascos herméticos de vidrio oscuro.

El mejor lugar para comprarlas es una herboristería confiable y en general, cuanto más fino el polvo, mejor el grado y la calidad de las hierbas. Las cápsulas de gelatina o vegetales se compran en laboratorios farmacéuticos o farmacias. El olmo americano en polvo (*Ulmus rubra*) resulta una buena base para emplastos y los astringentes como el hamamelis (*Hamamelis virginiana*) pueden aplicarse sobre la piel llagada o en forma de ungüentos, para hemorroides o várices.

COMO HACER CAPSULAS



1 Coloque el polvo en un platito y deslice las dos mitades de la cápsula, una hacia la otra, recogiendo el polvo.



2 Cuando las mitades de cápsula están llenas de polvo, calce una en la otra sin derramarlo y guárdelas.

Otras Plantas Medicinales

La Lista de Otras Plantas Medicinales es una GUIA INFORMATIVA de hierbas medicinales cuyo rol ha sido muy importante en distintas partes del mundo.
Se incluyen plantas familiares como la cebolla y hierbas exóticas como el Yin Chen Hao. Algunas fueron ampliamente investigadas, mientras que otras solo se conocen en su región nativa. Se incluyen plantas que han caído en desuso pero mantienen su significado histórico.
La guía abarca desde la descripición, el hábitat y la forma de cultivo hasta los componentes, la tradición y los usos y preparaciones más populares.

Guía de Consulta

Nombre de la Planta
El nombre botánico en latín es el que generalmente se conoce en herboristería. Si los nombres tienen sinónimos, también los damos. El primer nombre indica el género (sub-familia); el segundo precisa el nombre de la especie. Después, entre paréntesis, viene el nombre de la familia de la planta, la clase más amplia a la cual pertenece el género. Los nombres vulgares están debajo del nombre de familia. Si hay más de un nombre vulgar en uso corriente, se indican en orden de importancia. Si corresponde, el origen del nombre vulgar se indica entre paréntesis.

Descripción
Da información botánica significativa, notando si la planta es perennifolia o caduca, si es anual, bianual o perenne. Señala las características para identificarla.

Hábitat y Cultivo
Incluye los orígenes de la planta, su distribución, las condiciones de crecimiento preferidas y tiempo de propagación y cosecha.

Partes Usadas
Indica el uso medicinal de las partes de la planta en orden de importancia.

Componentes
Da los componentes principales de las plantas en orden de importancia. A veces incluye detalles de efectos específicos en el orgaismo.

Historia y Tradición
Hace comentarios sobre el origen del nombre de la hierba, sabiduría popular, y citas de antiguos textos sobre hierbas que muestran cómo se consideraba y aplicaba la planta en el pasado. También detalla otros usos de la planta.

Usos y Acción Medicinal
Abarca las acciones confirmadas y presuntas de la planta entera (a diferencia de los componentes activos separados). Analiza los síntomas y enfermedades tratados con la planta y la variedad de formas medicinales según las distintas tradiciones.

Investigación
Da detalles de la investigación científica que se lleva a cabo con la planta, sus componentes y sus extractos, incluyendo los resultados de ensayos clínicos.

Especies Afines
Da información sobre especies relacionadas que tienen uso medicinal.

Advertencias
Advierte sobre el uso de la hierba como medicina y sobre la planta en general.
Indica cuando la planta, sus componentes o sus extractos no son de venta libre.

Aconitum napellus
(Ranunculáceas)
ACÓNITO

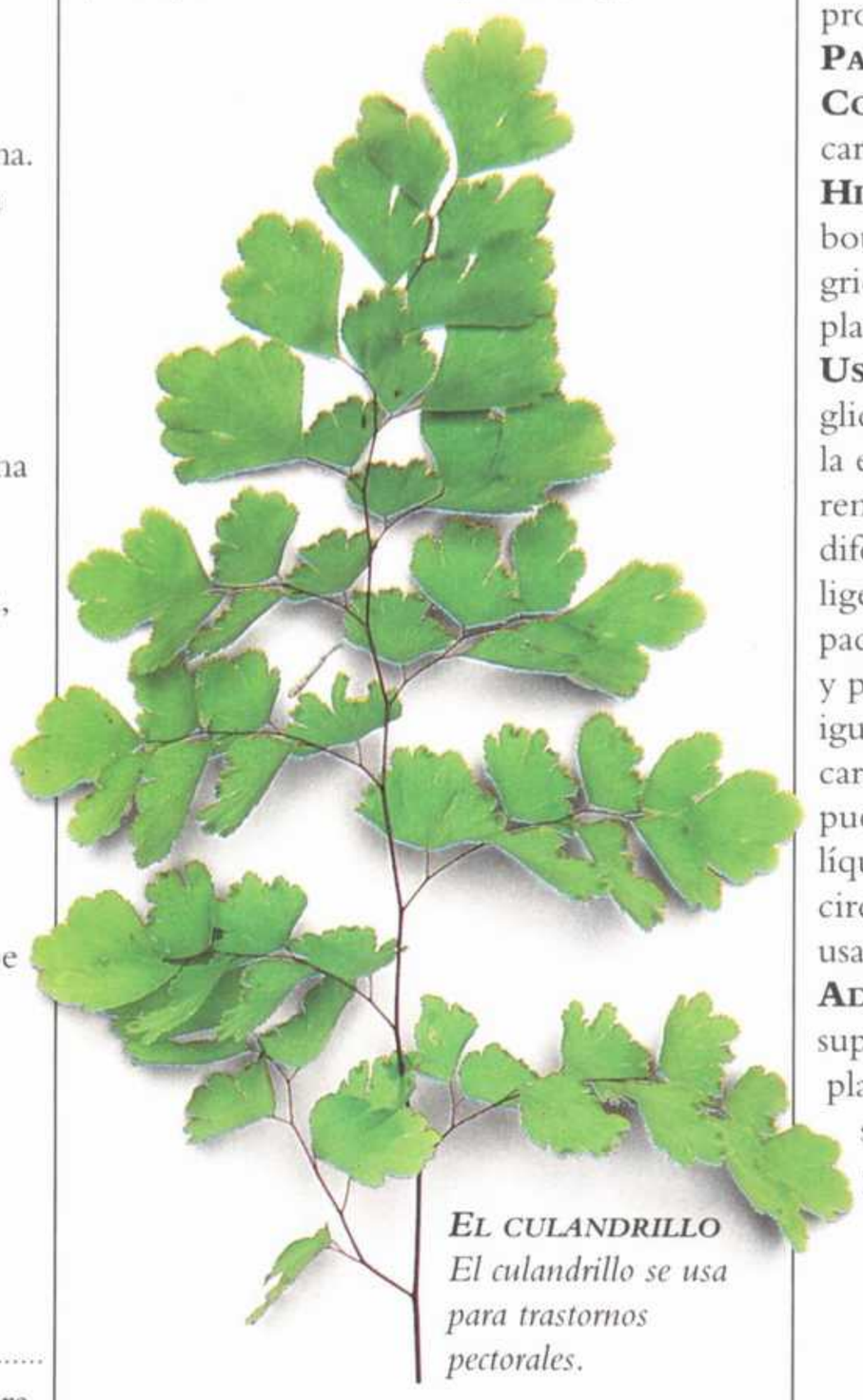
DESCRIPCIÓN: Hierba perenne de hasta 1,5 m de altura. Hojas verdes lobuladas y flores violáceas dispuestas en racimos largos.
HÁBITAT Y CULTIVO: Crece principalmente en Europa central y meridional y también en Cachemira. Prefiere sitios húmedos y umbríos y se cultiva como planta de jardín. La raíz se extrae en otoño.
PARTE USADA: Raíz.
COMPONENTES: Contiene 0,3-2% de alcaloides terpenoides, principalmente aconitina.
HISTORIA Y TRADICIÓN: *Aconitum* se han usado tradicionalmente como venenos para flechas.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: Es venenosa, salvo en dosis mínimas y raramente se la prescribe para uso interno. Más comúnmente se aplica sobre la piel sana para reducir el dolor por moretones o afecciones neurológicas. En la medicina ayurvédica se utiliza para tratar la neuralgia, asma y corazón débil. Se emplea en homeopatía como analgésico y sedante.
ESPECIES AFINES: Acónito chino (*A. carmichaelii*) en China se usa para shock y para estimular el sistema circulatorio en emergencias y hay ensayos que indican su utilidad en la congestión coronaria.
ADVERTENCIA: Es altamente tóxica y debe usarse sólo bajo supervisión profesional.

Adhatoda vasica
sin. *Justicia adhatoda*
(Acantáceas)
NUEZ MALABAR

DESCRIPCIÓN: Árbol de hasta 3 m de altura, hojas perennes lanceoladas, flores blancas o moradas y frutos con 4 semillas.
HÁBITAT Y CULTIVO: Oriundo de la India tropical, crece en regiones bajas hasta el pie del Himalaya.
PARTES USADAS: Hojas, raíz, flores, fruto (nuez).
COMPONENTES: Contiene alcaloides y un aceite volátil no identificado.
HISTORIA Y TRADICIÓN: La nuez amarga es un remedio ayurvédico para problemas de pecho.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: Debido a sus cualidades expectorantes, se usa para la bronquitis y otras afecciones de pecho. Un preparado ayurvédico que incluye las flores, se usa para la tuberculosis. Todas las partes se utilizan para expulsar lombrices. Se aplican cataplasmas de hojas frescas en heridas y articulaciones inflamadas.
ADVERTENCIA: No tomar durante el embarazo.

Adiantum capillus-veneris
(Polypodiáceas)
CULANDRILLO

DESCRIPCIÓN: Helecho con delicadas frondas que crecen hasta 30 cm. de largo.
HÁBITAT Y CULTIVO: Oriundo de Europa y Norte América, crece en sitios sombreados y húmedos.
PARTES USADAS: Partes aéreas.
COMPONENTES: Contiene flavonoides (incluyendo rutina e isoquercitina), terpenoides (incluyendo adiantone) tanino y mucílago.



EL CULANDRILLO *El culandrillo se usa para trastornos pectorales.*

HISTORIA Y TRADICIÓN: Se usa como remedio desde la antigüedad. K'Eogh, herborista del siglo XVIII declara: "Ayuda a curar el asma, tos y ahogos.
Es bueno contra la ictericia, diarrea, expectoración de sangre y mordedura de perros. También provoca micción y menstruación y deshace las piedras en la vejiga, bazo y riñones".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: Aún es usado por herboristas occidentales para tratar la tos, bronquitis, catarro, dolor de garganta y catarro nasal crónico. Tiene larga fama como remedio para afecciones del pelo y cuero cabelludo.
ESPECIES AFINES: *A. caudatum* antiespasmódico que podría ser útil contra el asma.

Adonis vernalis
(Ranunculáceas)
ADONIS VERNAL

DESCRIPCIÓN: Hierba perenne que crece hasta 20 cm. Tallo escamoso, hojas plumosas compuestas y flores amarillo brillante de hasta 8 cm. de ancho.
HÁBITAT Y CULTIVO: Originaria de las estepas rusas y de la región del Mar Muerto, es autóctona de casi toda Europa. Crece en prados de sotobosques montañosos. Es rara y protegida legalmente en Europa occidental.
PARTES USADAS: Partes aéreas.
COMPONENTES: Contiene glicósidos cardíacos, incluyendo adonitoxina.
HISTORIA Y TRADICIÓN: Denominación botánica: de Adonis, figura mitológica griega asociada con la renovación de las plantas.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: Contiene glicósidos cardíacos, substancias que mejoran la eficiencia del corazón, aumentando el rendimiento y bajando el ritmo cardíaco. A diferencia de Digitalis purpurea, su efecto es ligeramente sedante y se prescribe a pacientes con pulsaciones altas o irregulares y para ciertos casos de presión sanguínea. Al igual que otras plantas con glicósidos cardíacos, adonis es muy diurética y se puede usar para contrarrestar la retención de líquido, particularmente en casos de mala circulación. En medicina homeopática se usa para tratar la angina.
ADVERTENCIA: Tomar sólo bajo supervisión profesional. La recolección de plantas silvestres y su uso medicinal están sujetos a restricciones legales en algunos países.



LOS GLICÓSIDOS CARDÍACOS *de la hierba adonis ayudan a bajar el ritmo cardíaco.*

Aletris farinosa
(Liliáceas)
UNICORNIO

DESCRIPCIÓN: Perenne que crece hasta 1 m. Tiene un tallo floral, suaves hojas lanceoladas y flores acampanadas que parecen cubiertas de escarcha.
HÁBITAT Y CULTIVO: Oriunda del este de Norteamérica, crece en pantanos y en zonas de bosques con tierra arenosa y húmeda, especialmente cerca del mar. Se cosecha comercialmente en Virginia, Tennessee y Carolina del Norte.
PARTES USADAS: Rizomas, hojas.
COMPONENTES: Contiene saponinos esteroides basados en diosgenin, así como un principio amargo, aceite volátil y una resina.
HISTORIA Y TRADICIÓN: Los Catawba de Norteamérica usaban una infusión de hojas de Aletris farinosa, en agua fría, para el dolor de estómago. Era asimismo recomendada para picaduras de víbora.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: Resulta dificil tener una clara imagen de su valor medicinal. Debido a una aparente acción estrógena, ha sido utilizada en este siglo para problemas ginecológicos, sobre todo en la menopausia. También se da para dolores menstruales y períodos irregulares. Algunas autoridades sostienen que previene el aborto espontáneo. Es, además, una hierba digestiva, eficaz en pérdida de apetito, indigestión, flatulencia y pesadez. También ha sido empleada en el tratamiento del reumatismo.
ADVERTENCIA: Use sólo bajo supervisión profesional. Ingerido en sobredosis, el rizoma, sobre todo si está fresco, puede ser tóxico y causar cólicos, diarrea y vómitos.

Allium cepa
(Liliáceas)
CEBOLLA

DESCRIPCIÓN: Bulbosa perenne que crece hasta 1 m. Tiene tallos y hojas huecos y flores blancas o moradas.
HÁBITAT Y CULTIVO: Oriunda del hemisferio norte y cultivada en el Oriente Medio durante milenios; la cebolla crece ahora en todo el mundo.
PARTES USADAS: Bulbo.
COMPONENTES: Contiene un aceite volátil con componentes sulfurosos, azufre como allicina (un antibiótico) y alliina, flavonoides, ácido fenólico y esteroles.
HISTORIA Y TRADICIÓN: Autoridades del mundo antiguo recomendaban la cebolla para cantidad de problemas de salud. En la Europa medieval se colgaban manojos sobre las puertas para ahuyentar la plaga. La variedad silvestre (A. sibiricum) era ampliamente usada por los nativos norteamericanos para tratar picaduras y aliviar el resfrío.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: La cebolla hace gala de una larga lista de propiedades medicinales: diurético, antibiótico, antiinflamatorio, analgésico, expectorante y antirreumático. Es buena también para la circulación. Se consumen en todo el mundo para resfríos, gripe y tos. Como el ajo (*A. sativum*), la cebolla compensa las tendencias a la angina, la arteriosclerosis y los ataques coronarios. Es útil para prevenir la infección bucal y las caries. El jugo tibio se puede emplear en gotas para el dolor de oídos y la cebolla horneada se usa en cataplasmas para drenar el pus de las llagas. Tiene una bien ganada reputación como afrodisíaco y se usa cosméticamente para activar el crecimiento capilar.
ESPECIES AFINES: En China se da el cebollino A. fistulosum para activar la transpiración, destapar la nariz y aliviar la pesadez. Se usa también para drenar forúnculos y abscesos.



CEBOLLA
Se mezcla el jugo con miel para curar resfíos.

Allium ursinum
(Liliáceas)
RAMSONS

DESCRIPCIÓN: Bulbosa perenne con un fuerte olor a ajo, crece hasta 28 cm. Tiene un tallo triangular y anchas hojas elípticas. De un tallo común crecen grupos de blancas flores estrelladas.
HÁBITAT Y CULTIVO: Especie oriunda de Europa y Asia. Cubren el suelo de bosques húmedos y márgenes de arroyos. Las plantas se recogen a comienzos del verano.
PARTES USADAS: Bulbo, partes aéreas.
COMPONENTES: Contiene aceite volátil, aldehídos, sulfuro de vinilo y vitamina C.
HISTORIA Y TRADICIÓN: El Allium ursinum(y muchas otras plantas del tipo de la cebolla) han gozado de alta estima como remedios de prevención.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: Empleada sobre todo como remedio popular y alimento, el Allium ursinum se parece al ajo (*A. sativum*), pero es menos fuerte. Baja la presión alta y contribuye a prevenir la arteriosclerosis. Al aliviar los dolores estomacales y ser tónico digestivo, se ha usado para diarrea, cólicos, gases, indigestión y pérdida de apetito. La hierba entera es usada en una infusión contra las lombrices intestinales, ya sea ingerida o en enemas. Se la considera asimismo buena para el asma, bronquitis y enfisema. El jugo se usa para perder peso. En uso externo, estimula la circulación y de ahí su beneficio para el reumatismo y la artritis.

Alnus glutinosa
sin. *A. rotundifolia*
(Beuláceas)
ALISO COMÚN

DESCRIPCIÓN: Pequeño árbol de corteza agrietada que crece hasta 20 m, hojas aserradas ovales y amentos masculinos y femeninos.
HÁBITAT Y CULTIVO: Oriundo de Europa, Asia y norte de Africa. Abunda en lugares húmedos y a orillas del agua. La corteza y las hojas se recogen en primavera.
PARTES USADAS: Corteza, hojas.
COMPONENTES: Contiene lignanos emodina, taninos (10-20%), emodin (una antraquinona) y glicósidos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: Resistente al agua, fue usado en la construcción de Venecia. Wooster Beech (1794-1868) fundador del movimiento curativo Ecléctico usaba un decocción de la corteza para "purificar la sangre".

Usos y Acción Medicinal El aliso astringente se emplea a menudo en buches y gárgaras, para problemas de dientes, encías y garganta. El efecto secante de una decocción de la corteza ayuda a contraer las membranas mucosas y reducir la inflamación. También puede usarse para contener hemorragias internas y externas y para cicatrizar heridas. Es efectivo como lavaje para la sarna. En España, las hojas se alisan y se ponen bajo la planta del pie para aliviar el dolor. Las hojas se usan asimismo para reducir la congestión en los senos de madres que amamantan.

Alstonia spp.
(Acocináceas)

Fever Bark

Descripción: Árbol perenne de hasta 15 m., lustrosas hojas oblongas y flores estrelladas blanco cremosas.
Hábitat y Cultivo: *A. constricta* es oriunda de Australia y A. sholaris de Australia y el sudeste de Asia. Ambas se encuentran ahora en las regiones tropicales de todo el mundo.
Partes Usadas: Corteza del tronco, corteza de la raíz.
Componentes: La corteza de ambas especies contiene alcaloides indol. *A. constricta* contiene reserpina, un poderoso hipotensivo.
Usos y Acción Medicinal: Se ha tomado para tratar la fiebre palúdica (se la suele llamar quinina australiana) pero su eficacia contra la malaria no es clara. La corteza es antiespasmódica y se usa, principalmente, para reducir la presión alta. Muy amarga, la corteza también se toma para la diarrea.
Advertencias: Tomar sólo bajo supervisión profesional. Es tóxica en dosis altas.
La hierba está sujeta a restricciones legales en algunos países.

Althaea officinalis
(Malváceas)

Altea

Descripción: Perenne de hojas aterciopeladas, crece hasta 2,2 m. Tiene gruesas raíces blancas, hojas acorazonadas y flores rosadas.
Hábitat y Cultivo: Originaria de Europa, se naturalizó en América. Prefiere pantanos y zonas de mareas. Se cultiva para uso medicinal. Las partes aéreas se recogen en verano cuando comienza la floración, y la raíz se extrae en otoño.
Partes Usadas: Raíz, hojas, flores.
Componentes: La raíz contiene 37% almidón, 11% mucílago, 11% pectina, flavonoides, ácidos fenólicos, sacarosa y asparagina.

Historia y Tradición: El filósofo Teofrasto (c. 372-286 a.C.) menciona que la raíz se tomaba en vino dulce para la tos. Era ingrediente clave en las golosinas del mismo nombre.
Usos y Acción Medicinal: Buena toda vez que se busque un efecto tranquilizante, la altea protege las mucosas. La raíz contrarresta el exceso de ácido estomacal, la úlcera péptica y la gastritis. También es un laxante suave y benéfico para problemas intestinales, incluyendo la ileítis, colitis, diverticulosis y síndrome de colon irritable. La cistitis y la micción frecuente se alivian bebiendo una infusión caliente de las hojas. Sus cualidades demulcentes traen alivio a la tos seca, asma bronquial, catarro bronquial y pleuresía. Las flores frescas, trituradas o en una infusión caliente, se aplican para aliviar la piel inflamada. La raíz se usa como ungüento para forúnculos y abscesos y en buches para la inflamación. La raíz pelada se puede ofrecer a los bebés para masticar durante la dentición..
Otras especies: Malva real (*A. rosea*) y Malva (*Malva Sylvestris*) se usan en forma similar.

Altea La infusión hecha con sus flores es un bálsamo para la piel.

Amaranthus hypochondriacus
(Amarantáceas)

Amaranta

Descripción: Planta anual tenaz, erecta de aprox. 1 m de altura. Tiene hojas lanceoladas, muy nervadas, color verde morado de hasta 15 cm. e inflorescencias de un carmesí intenso a lo largo de largas varas.



Amaranta Las duraderas flores toman su nombre del griego y significa "que no se marchitan".

Hábitat y Cultivo: Oriunda de la India, la amaranta crece en forma silvestre en muchos países, incluyendo los EE.UU. Planta común en los jardines, se recoge durante la floración a fines del verano y principios del otoño.
Partes Usadas: Partes aéreas.
Componentes: La amaranta contiene taninos, incluyendo un pigmento rojo usado como colorante alimentario y medicinal.
Historia y Tradición: Las plantas eran usadas por los antiguos griegos para decorar tumbas y expresar la inmortalidad.
Usos y Acción Medicinal: La amaranta es una hierba astringente usada principalmente para reducir la pérdida de sangre y tratar la diarrea. Se toma un decocción de amaranta en casos de hemorragias menstruales intensas, descarga vaginal excesiva, diarrea y disentería. Se usa también en gárgaras para calmar la inflamación de la faringe y acelerar la cicatrización de úlceras bucales.
Especies Afines: La quinoa (*A. caudatus*, también conocida como trigo del Inca) es un nutritivo cereal andino usado para hacer pan y comer en ensaladas. Las semillas de A. grandiflorus es usado como comestible por los aborígenes australianos. En la medicina Ayurvédica, A. spinosus se usa para reducir la hemorragia menstrual excesiva, y para evitar expectorar sangre.

Ammi majus
(Umbelíferas)
FALSA BISNAGA

DESCRIPCIÓN: Hierba anual erecta crece hasta 80 cm, con folíolos enmarañados y umbelas de pequeñas flores blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO: Es oriunda de la región del Mediterráneo y al este hasta Irán. Se cultiva por sus semillas, que se cosechan a fines del verano.



LA FALSA BISNAGA, como la mayoría de los miembros de la familia de la zanahoria, tiene semillas muy aromáticas.

PARTES USADAS: Semillas.
COMPONENTES: Las semillas contienen furanocumarinas (incluyendo bergaptan), flavonoides y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: Desde el Medioevo se cultiva como planta medicinal, pero ha sido menos usada que la bisnaga (*A. Visnaga*).
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: Produce semillas fuertemente aromáticas. Como infusión o como tintura, calma el aparato digestivo. Es también diurética, y como la bisnaga ha sido usada para tratar asma y angina. Se cree que ayuda a tratar las manchas de pigmentación causadas por vitiligo. También se usa para psoriasis.
ADVERTENCIAS: Algunas personas tienen de náuseas, vómitos o jaqueca después de usar falsa bisnaga. También puede causar reacciones alérgicas a la luz solar. En algunos países su uso está legalmente restringido.

Anacardium occidentale
(Anacardiáceas)
CASTAÑAS DE CAJÚ

DESCRIPCIÓN: Árbol de follaje persistente que crece hasta 10 m de altura. Tiene grandes hojas ovales y flores amarillas con vetas rosadas, en largas varas. Su "fruto" o "manzana" es en realidad un tallo engrosado. El verdadero fruto cuelga justo debajo de ese tallo y contiene la nuez, que está encapsulada en la pulpa roja o amarilla.
HÁBITAT Y CULTIVO: Árbol originario de las praderas y bosques topicales americanos, se cultiva ahora en los trópicos, especialmente en la India y este de África.
PARTES USADAS: Nueces, hojas, corteza, raíz, goma.
COMPONENTES: La goma contiene ácido anacárdico, que es bactericida, fungicida y mata gusanos y protozoos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: Con la "manzana" se elaboran dulces, y en Brasil, una bebida alcohólica llamada cajuado. La goma secretada por el tronco repele hormigas y otros insectos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: Aunque muchas partes de la planta se usan medicinalmente, la castaña de cajú es sobre todo un alimento de alto valor nutritivo (45% grasas y 20% proteínas). Las hojas se usan en la medicina natural india y africana, para dolor de muelas y problemas de encías y en África Occidental para la malaria. La corteza se utiliza en la medicina Ayurvédica como antiofídico. Las raíces son purgantes. La goma se aplica externamente en casos de lepra y para callos y hongos. El aceite, alojado entre la cubierta interior y la cáscara, es cáustico y provoca una reacción inflamatoria aún en dosis bajas; en la medicina popular de los trópicos se lo emplea muy moderadamente para eliminar verrugas, callos, tiña y úlceras.
ADVERTENCIA: El aceite de la cáscara y sus vapores son altamente irritantes; no utilizar bajo ninguna forma.

Anacyclus pyrethrum
(Compuestas)
PIRETRO

DESCRIPCIÓN: Hierba perenne que crece hasta 30 cm. Tiene suaves hojas alternadas y grandes flores blancas con centros amarillos.
HÁBITAT Y CULTIVO: El piretro es oriundo de las regiones que circundan el Mediterráneo, y hasta el Oriente Medio. Se cultiva en Argelia. Las raíces se extraen en otoño.
PARTES USADAS: Raíces, aceite esencial.
COMPONENTES: El piretro contiene anaciclina, inulina y aceite volátil.
HISTORIA Y TRADICIÓN: El herborista Nicolás Culpeper escribía en 1652 que el piretro "purga el cerebro de humores flemáticos...aliviando dolores en la cabeza y en los dientes". Se la enumera en la obra British Pharmacopoeia y fue usada en pastillas contra la sequedad bucal. Se tomó además para aliviar la neuralgia y la parálisis de la lengua y los labios.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: La raíz del piretro es tomada en decocciones o masticada para aliviar el dolor de muelas y aumentar la secreción de saliva. También se puede utilizar la decocción en gárgaras para mitigar la irritación de garganta. En la medicina Ayurvédica, la raíz se considera tónica y se usa para tratar parálisis y epilepsia. El aceite esencial diluido se emplea en enjuagues bucales y para tratar el dolor de muelas.
ADVERTENCIA: No tomar el aceite sin supervisión profesional.

Anagallis arvensis
(Primuláceas)
MURAJE ROJO

DESCRIPCIÓN: Anual trepadora que crece hasta 5 cm con hojas de ovales a lanceoladas y flores rojo salmón sobre largos tallos.
HÁBITAT Y CULTIVO: El muraje se encuentra en Europa y en zonas templadas de Asia, norte de África, Norteamérica y Australia. Prefiere tierras yermas y arenosas descuidadas. Se recoge en verano hacia fines de la floración.
PARTES USADAS: Partes aéreas.
COMPONENTES: Las hierba contiene saponinos (incluyendo anagalline), taninos y cucurbitacinas. Estos últimos son citotóxicos (dañan las células).



MURAJE ROJO
Se la llamó "vaso de pobre" porque sus flores se cierran antes de la lluvia.

HISTORIA Y TRADICIÓN: Los escritores de la Grecia clásica creían que la pimpinela ayudaba en la melancolía. Fue citada en *Modern Herbal* (1931) Ha sido utilizada en la medicina popular europea como tratamiento de cálculos biliares, cirrosis, trastornos del pulmón, cálculos renales, infecciones urinarias, gota y reumatismo. Este patrón de uso sugiere una acción desintoxicante.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: Poco usada por los médicos herboristas hoy en día, la pimpinela tiene propiedades diuréticas, inductoras del sudor y expectorantes. Fue usada para estimular la expectoración de mucosidad y en la recuperación de resfríos y gripes. Se ha usado durante 2000 años para tratar la epilepsia y trastornos mentales, pero hay poca evidencia que avale su eficacia.
ADVERTENCIA: No se recomienda su uso medicinal durante más de 2-3 semanas.

Anamirta cocculus
(Menispermáceas)
COLA DE LEVANTE

DESCRIPCIÓN: Gran planta leñosa trepadora con hojas ovales alternadas y largos racimos colgantes de flores verdosas . Tiene flores masculinas y femeninas en plantas separadas. Produce un fruto arriñonado color marrón rojizo.
HÁBITAT Y CULTIVO: Se encuentra en bosques del sudeste asiático desde la India y Sri Lanka hasta Indonesia.
PARTES USADAS: Hojas, fruto.
COMPONENTES: Contiene picrotoxina (hasta 5%) y alcaloides. La picrotoxina es un veneno potente y un estimulante nervioso.
HISTORIA Y TRADICIÓN: Se usa el fruto para pescar. Disperso en el agua, aturde a los peces y los hace flotar hacia la superficie.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: El fruto de Anamirta cocculus se vende comercialmente como remedio para los parásitos. Se aplica externamente para matar piojos y tratar otras dolencias de la piel. En la medicina Ayurvédica, el fruto se clasifica como astringente, fungicida y antihelmíntico (expulsa los parásitos), y se usa para úlceras cutáneas y tiña. La planta es tan tóxica que rara vez se usa internamente; sin embargo, de esta manera se ha venido usando en la medicina popular india para contraer el útero tras el parto. Se usa también en homeopatía como remedio para afecciones del corazón.
ADVERTENCIA: Anamirta cocculus es sumamente tóxica. No usar internamente y en uso externo sólo bajo supervisión profesional.

Ananas comosus
(Bromeliáceas)
ANANÁ

DESCRIPCIÓN Herbácea perenne de hasta 1 m. de altura, Tiene un tallo corto, macizo, hojas lanceoladas espinosas y suculento fruto amarillo rojizo.
HÁBITAT Y CULTIVO El ananá es oriundo de Sudamérica. Se cultiva en los trópicos por su fruto y, en menor escala, por la fibra de las hojas.
PARTES USADAS Frutos, hojas.
COMPONENTES El fruto del ananá contiene bomelina, una enzima que interviene en la digestión de proteínas. Tiene niveles significativos de vitaminas A y C.



ANANÁ Contiene la enzima bromelaina, que ayuda la digestión.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: El fruto verde regula la digestión, aumenta el apetito y alivia la dispepsia. En la medicina india se piensa que actúa como tónico uterino. El fruto maduro refresca y tranquiliza y se usa para eliminar gases y reducir el exceso de ácido gástrico. Su significativo contenido de fibra lo hace útil para el extreñimiento. El jugo de la fruta madura es tanto un tónico digestivo como un diurético. Se considera que las hojas son buenas para activar el período menstrual y aliviarlo cuando es doloroso.

Anemarrhena asphodeloides
(Liliáceas)
ZHI MU

DESCRIPCIÓN: Hierba perenne con grueso rizoma, hojas delgadas de hasta 70 cm. de largo y racimos de florcitas blancas o moradas.
HÁBITAT Y CULTIVO: Originaria del norte de China, zhi mu crece en forma silvestre en laderas y promontorios. Se cultiva en provincias del norte y noreste chino.
PARTES USADAS: Rizoma.
COMPONENTES: Contiene saponinos triterpenoides (timosaponina y sarsasapogenina)
HISTORIA Y TRADICIÓN: Se ha venido usando en China desde hace siglos Las primera menciones datan del siglo I de nuestra era.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: Es usada en China para el "exceso de calor" fiebre, sudores y tos. Tiene gusto amargo y "temperamento frío" y se usa para tratar úlceras de la boca, particularmente en combinación con *Rehmannia glutinosa y Scrophularia ningpoensis*.

Anemone pulsatilla
sin. *Pulsatilla vulgaris*
(Ranunculáceas)
PULSATILLA

DESCRIPCIÓN: Perenne de hasta 15 cm, con pelos largos sedosos, hojas grandes y flores acampanadas azul morado con anteras en amarillo vivo.
HÁBITAT Y CULTIVO: Oriunda de Europa, esta hierba abunda en praderas secas en las partes norte y central del continente, prefiriendo suelo cretáceo.
Las partes aéreas se recogen cuando florece en primavera.
PARTES USADAS: Partes aéreas secas.
COMPONENTES: La pulsatilla contiene la lactona protoanemonina (que al secarse forma anemonina), saponinas triterpenoides, taninos y aceite volátil.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en la mitología griega, la diosa Flora estaba celosa de la atención que su esposo brindaba a la ninfa Anémona a quien, por eso, transformó en la "flor del viento", a merced del Viento Norte.

Usos y Acción Medicinal: La pulsatilla se usa ahora como hierba medicinal menos que en el pasado, aunque aún se la considera un remedio valioso para calambres, dolor, problemas menstruales y trastornos emocionales. Se usa como tratamiento específico para el dolor espasmódico del sistema reproductor, tanto masculino como femenino, y se da frecuentemente para la tensión premenstrual y dolor sobre todo cuando el período va acompañado de agotamiento nervioso. En Francia, se ha venido usando para tratar la tos y como sedante en dificultades del sueño. Las flores de pulsatilla se usan en problemas oculares, como las cataratas. No se usa la planta fresca por ser muy irritante. La pulsatilla es uno de los remedios homeopáticos de mayor uso.
Especies Afines: A. pratensis se usa en forma intercambiable con la anémona; *A. nemonosa* se usa hoy en día rara vez como hierba medicinal, salvo ocasionalmente y en forma externa contra la irritación en artritis y reumatismo.
Advertencia: Tome sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo. No ingiera la planta fresca, es tóxica.

Anethum graveolens sin. *Peucedanum graveolens*
(Umbelíferas)
Eneldo

Descripción: Anual aromática que crece hasta una altura de 75 cm. Tiene un tallo erecto hueco, hojas plumosas y numerosas flores amarillas en umbelas. El fruto es acre y muy liviano.
Hábitat y Cultivo: El eneldo es oriundo del sur de Europa, y centro y sud de Asia. Crece silvestre en parajes yermos y se cultiva ampliamente sobre todo en Inglaterra, Alemania y Norteamérica. Las hojas tienen uso culinario. Las semillas se recogen hacia fines del verano.
Partes Usadas: Semillas, aceite esencial, hojas.
Componentes: Las semillas de eneldo contienen hasta un 5% de aceite volátil (casi la mitad del cual es carvol), flavonoides, cumarina, xantona y triterpeno.
Historia y Tradición: Antiguo remedio egipcio, aparece recomendado en los papiros de Ebers (c. 1500 a.C.) como ingrediente de una mezcla analgésica. Se cree que los antiguos griegos cubrían sus ojos con hojas de la hierba para inducir el sueño. Se usaba comúnmente como hechizo contra la brujería en la Edad Media, cuando era quemada para disipar nubes de tormenta.
Usos y Acción Medicinal: El eneldo ha sido considerado desde siempre un remedio estomacal que libera gases y modera la digestión. Su aceite esencial alivia los espasmos y retortijones intestinales y ayuda a calmar los cólicos. Masticar las semillas mejora el mal aliento. Es útil agregar eneldo a remedios para la tos, el resfrío y la gripe. Es un diurético suave. Al igual que la alcaravea (Carum carvi) se usa con antiespasmódicos como bolas de nieve (Viburnum opulus) para dolores menstruales. El eneldo aumenta la producción de leche y tomada regularmente por las madres que amamantan, ayuda a prevenir cólicos en los bebés.
Especies Afines: *A. souva* oriunda de India y Asia tropical, se usa para calmar la indigestión.
Advertencia: No ingerir el aceite esencial sin supervisión profesional.

Semillas



***El eneldo** era usado por los antiguos griegos como remedio para el bien dormir.*

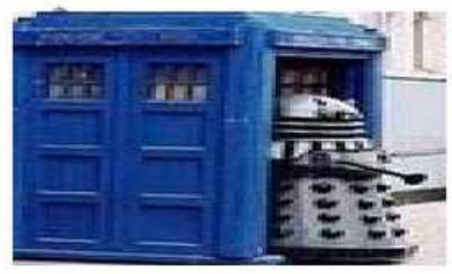
Angelica archangelica
(Umbelíferas)
Angélica

Descripción: Hierba aromática bienal que alcanza los 2 m. Tiene tallos huecos erguidos, grandes hojas verdes y flores blanco verdosas en umbelas.
Hábitat y Cultivo: Crece en regiones templadas tan alejadas entre si como Europa occidental, los montes del Himalaya y Siberia. Prefiere sitios húmedos y a orillas de corrientes de agua. A comienzos del verano se recogen las hojas y tallos, a fines de la estación las semillas y a fines del otoño las raíces, tras un año de crecimiento.
Partes Usadas: Raíz, hojas, tallos, semillas.
Componentes: La raíz de angélica contiene aceite volátil (sobre todo beta-fellandrena), lactonas y cumarinas. Se han descubierto propiedades antiinflamatorias en un extracto de la raíz.
Historia y Tradición: La angélica goza de un bien ganado prestigio como hierba medicinal. En la obra British Flora Medica de 1877 se cita la planta como "uno de los más importantes productos del suelo" y a su raíz, como principal remedio contra una clase de cólico grave. Se acaramelan los tallos para uso culinario.
Usos y Acción Medicinal: La angélica es un remedio calorífero y tónico, que juega un papel en una amplia gama de enfermedades. Todas sus partes alivian la indigestión, gases y cólicos. También puede ser útil en casos de mala circulación, porque mejora el flujo de sangre a la periferia del cuerpo. Se considera específica en el tratamiento de la enfermedad de Buerger, una afección que constriñe las arterias de pies y manos. Al mejorar la circulación y estimular la expectoración de flema, trae alivio a la bronquitis y a trastornos debilitantes que afectan el pecho. Para afecciones respiratorias se usa comúnmente la raíz, pero también se pueden usar las semillas y los tallos.
Advertencia: No tomar durante el embarazo.

6 MAY 1997

Nuestro próximo número

LAS PLANTAS PARA LA PREVENCION DE LOS PROBLEMAS CIRCULATORIOS Y METABÓLICOS



Hipertensión • Colesterol • Arterioesclerosis
• Anemia • Diabetes • Sabañones

El poder terapéutico de hierbas y plantas:
GINKGO BILOBA • CRISANTEMO • SALVIA
• ALLIUM • SYZYGIUM
• HAMAMELIS • GENTIANA y mucho más...

Fórmulas de remedios caseros:
INFUSIONES • DECOCCIONES
• TINTURAS • CAPSULAS • TALCOS

Y un poco de historia ...
Hierbas medicinales: poderes mágicos,
mística y tradiciones orales.

Cada número es un descubrimiento en el que hay de todo y para todo.

Resérvela!

EDICIONES BIEN venidas

LA COLECCIÓN DE

PLANTAS MEDICINALES 2