CRISANTEMOS ✸ GINKGO ✸ CORALILLO ✸ CRATAEGUS ✸ G NA ✸ ALELI AMARILLO ✸ ALGARROBO ✸ BERGAMOTA ✸ CINERARIA ✸ SANDIA ✸ NUECES DE NIKKAR ✸ PARAISO ✸ ESPARRAGO ✸ MANZANILLA ROMANA ✸ ALBAHACA SANTA ✸ EUGENIA ✸ DAN SHEN ✸ HAMAMELIS ✸ PIMIENTO DE CAYENA ✸ ANGELICA ✸ COLEUS

EDICIONES BIEN venidas

2

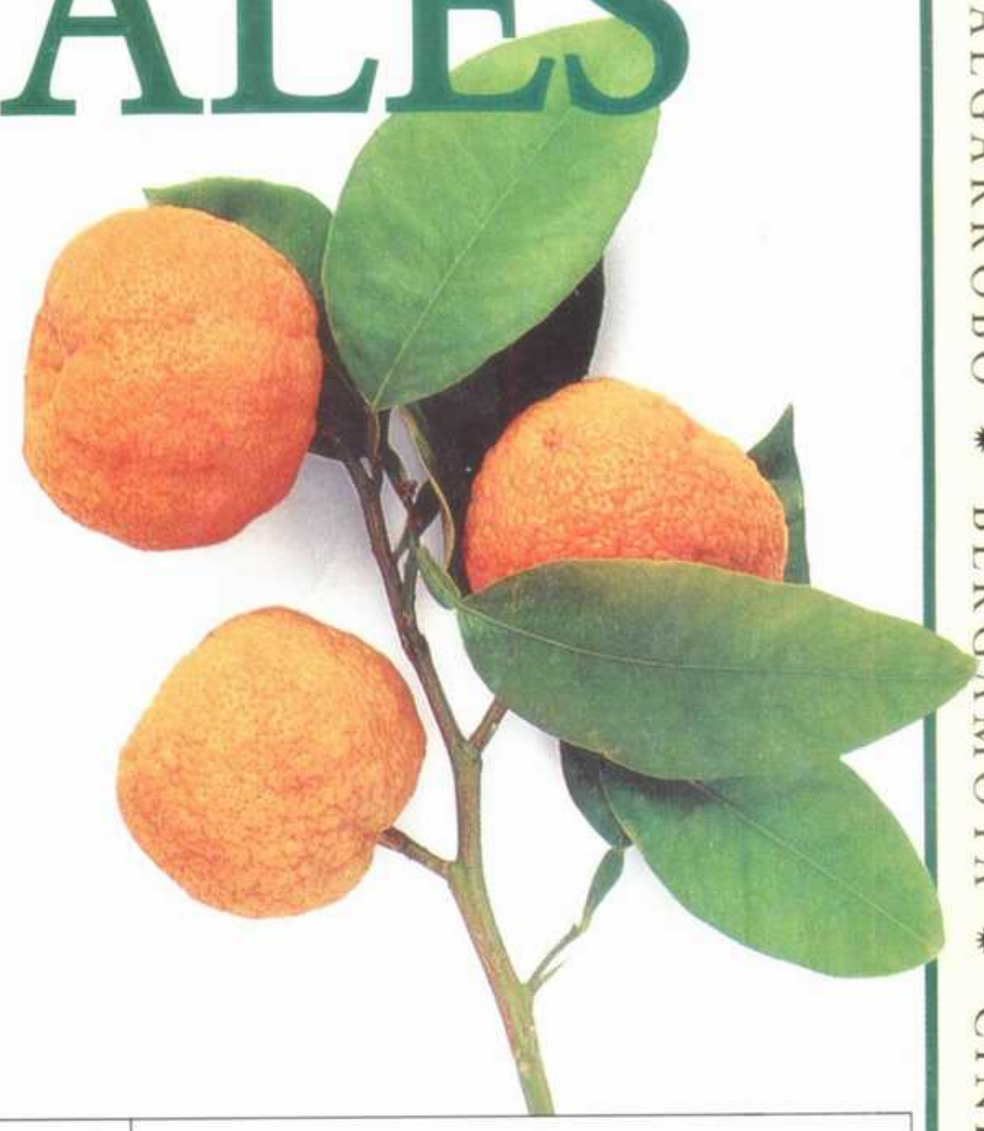
La Colección de

Plantas Medicinales

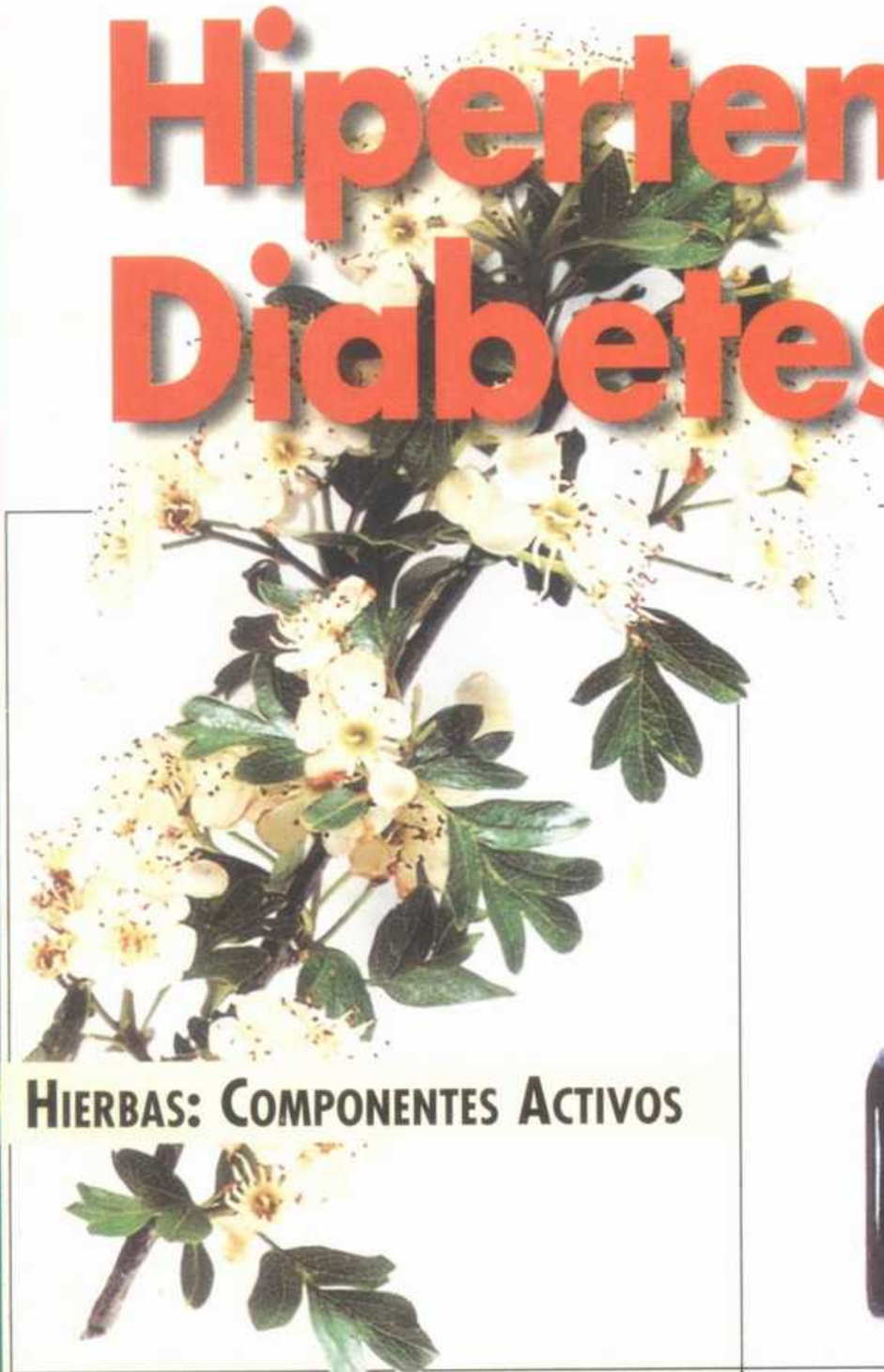


6 números de aparición mensual

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



Colesterol
Hipertensión
Diabetes



Medicina Naturista

Desde los orígenes hasta el siglo XIX.

Cómo hacer ...

- Ungüentos
- Aceites de infusión
- Vinos tónicos



Hierbas: Componentes Activos





Venas Varicosas
Anemia
Hemorroides
Ataques de Pánico
Palpitaciones
Arterioesclerosis





Apareció

La Revista Internacional de la

PORCELANA FRIA

Una Colección de 7 números
de aparición mensual



YA ESTA EN TODOS LOS KIOSCOS

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

Coordinación General
Ing. Fernando Roel

Circulación
Jorge Rossi

Publicidad
Carlos A. Figueiras

PROPIETARIO
LA COLECCION DE PLANTAS MEDICINALES
ES UNA PUBLICACION DE NETT S.A.
Av. Belgrano 367, 6° P, (1092) Capital Federal
Tel. 331-4586/87/88

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

Impresa en Mayo de 1997

Precio del ejemplar:
Argentina $ 5.90 - 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 Colección de Plantas Medicinales" está protegido por la Marca Registrada N° (en trámite)

Dirección Nacional del Derecho de Autor en trámite

INTRODUCCIÓN



LAS PLANTAS MEDICINALES son una referencia ineludible para la farmacología moderna y en los últimos tiempos se han convertido en objeto de importantes estudios, orientados a descubrir sus componentes activos. Nuestros antepasados conocían a fondo sus poderes curativos, y se sabe que la observación minuciosa, sumada al ensayo y error, jugó un rol fundamental. La historia y los tratados antiguos de medicina natural dan cuenta de esto. Cleopatra, por ejemplo, usaba aloe como bálsamo para la piel. Sin embargo, no hace mucho tiempo que la ciencia ha podido comprobar sus efectos medicinales, al aislar y observar sus componentes.

Pero cuando nos concentramos en el aspecto científico de una hierba medicinal, es fácil olvidar que casi todo lo que conocemos sobre plantas reside en el uso que se les da. Es más, aunque se hayan investigado en profundidad, las plantas medicinales son tan complejas y variables, que lo que conocemos de ellas rara vez es definitivo, sino solo un indicador de su funcionamiento. A veces, desde la observación del uso tradicional de una planta, el facultativo puede tener una idea de su valor terapéutico, que escaparía al conocimiento científico aislado.

El uso de las hierbas medicinales es, después de todo, una ciencia y también un arte.

LA MEDICINA NATURISTA

En esta segunda entrega, LA COLECCION DE PLANTAS MEDICINALES ofrece un panorama global de la historia de la medicina naturista. El objetivo es mostrar la evolución de las distintas tradiciones herbarias, desde sus comienzos hasta nuestros días. Esta información se complementa con las características de esta medicina en Europa, India, China, Africa, Australia y América.

La medicina naturista se caracteriza por su enfoque práctico, y para seguir este lineamiento se incluye la segunda parte de la sección REMEDIOS CASEROS CON HIERBAS donde se dan las claves para la preparación y administración de las plantas medicinales, a través de tónicos, ungüentos, jarabes, aceites, infusiones y emplastos.

Conocer la inmensa riqueza del mundo de las plantas medicinales puede ser el primer paso para aprovechar sus beneficios.



LA COLECCIÓN DE
PLANTAS MEDICINALES

La obra más completa
en sólo 6 números
de aparición mensual

COMPONENTES ACTIVOS

Es bien conocida la acción medicinal de ciertas plantas. El sen, por ejemplo, se ha tomado como laxante por miles de años, y Cleopatra usaba aloe como bálsamo para la piel. Sin embargo, hace poco tiempo que se han aislado y observado los componentes activos que surten efectos medicinales. Unas nociones de los productos químicos que contienen las plantas ayudarán a entender cómo actúan en el organismo.



Olmo
(*Ulmus rubra*)

Mucílago

Es una sustancia formada por polisacáridos (grandes moléculas de azúcar), presente en numerosas plantas, que al absorber agua da una solución gelatinosa viscosa. El mucílago reviste las membranas mucosas del tracto digestivo, evitando la irritación, acidez e inflamación. Esta acción balsámica y protectora parece extenderse a otras áreas, incluyendo las membranas mucosas de la garganta, pulmones, riñones y vías urinarias. *Ulmus rubra*, variedad norteamericana de olmo, es una hierba típicamente mucilaginosa.



Tomillo
(*Thymus vulgaris*)

Fenoles

Este grupo de compuestos incluye al ácido salicílico, el precursor natural de la aspirina. El ácido salicílico se encuentra en muchas plantas, por ejemplo la gaulteria (*Gaultheria procumbens*) y el sauce blanco (*Salix alba*). Otro fenol es el timol, un componente del tomillo (*Thymus vulgaris*). Los fenoles son antisépticos, y cuando se ingieren reducen las inflamaciones, aunque aplicados sobre la piel el efecto es irritante.



Catecú
(*Acacia catechu*)

Taninos

Todas las plantas producen taninos en mayor o menor grado. Por su sabor áspero y astringente, los insectos y el ganado rechazan las hojas y cortezas que más los contienen. Los taninos contraen los tejidos del cuerpo, de ahí su uso para curtir cueros. Al estrechar los tejidos, se mejora la resistencia a la infección. La corteza del roble (*Quercus robur*) y el catecú (*Acacia catechu*) tienen alto contenido de taninos.

Apio
(*Apium graveolens*)

Cumarinas

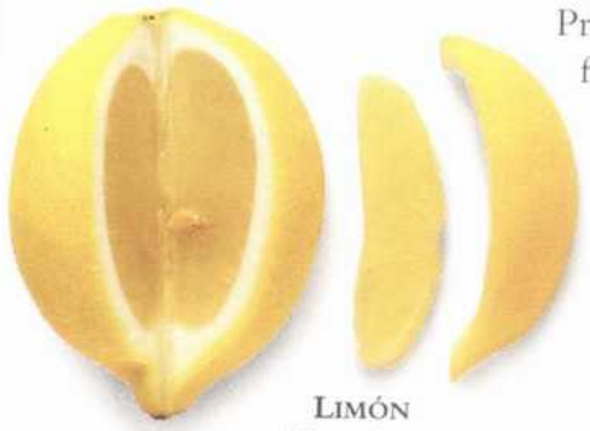
En muchas plantas se encuentran cumarinas de distintas clases y con acciones muy divergentes. Las cumarinas del trébol de olor (*Melilotus officinalis*) hacen la sangre más fluida mientras que el bergaptan presente en el apio (*Apium graveolens*) se usa como pantalla solar. La kellina, que se encuentra en la bisnaga (*Ammi visnaga*), es un poderoso relajante muscular.



Ruibarbo
(*Rheum palmatum*)

Antraquinonas

Las antraquinonas son el principal ingrediente activo de hierbas tales como el sen (*Cassia senna*) y el ruibarbo (*Rheum palmatum*) que alivian el estreñimiento. Las antraquinonas tienen un efecto laxante irritante en el intestino grueso, causando la contracción de las paredes intestinales y haciendo mover el vientre unas 10 horas después de tomarlo. También ablandan las excreciones facilitando la evacuación.



Limón
(*Citrus limon*)

Flavonoides

Presente en muchas plantas, los flavonoides tienen un amplio espectro de acciones. Son antiinflamatorios y especialmente útiles para mantener una circulación saludable. La rutina, un flavonoide que se encuentra en plantas como el trigo sarraceno (*Fagopyrum esculentum*) y el limón (*Citrus limon*), fortalece las paredes capilares.



Zarzamora
(*Rubus fruticosus*)

Antocianinas

Estos pigmentos, que dan a flores y frutos un tinte azul, morado o rojo, ayudan a mantener la salud de los vasos sanguíneos. La zarzamora (*Rubus fruticosus*) y las uvas (*Vitis vinifera*) contienen cantidades considerables de antocianinas.

Rabanito
(*Raphanus sativus*)

Glucosilinatos

Presentes exclusivamente en las mostazas, los glucosilinatos tienen un efecto irritante en la piel, causando inflamación y ampollas. Aplicados en cataplasmas sobre articulaciones doloridas, aumentan el flujo de sangre en el área afectada, ayudando a eliminar la acumulación de productos de desecho (factor que contribuye al problema articular). Los glucosilinatos también ayudan a reducir la función tiroidea. El rabanito (*Raphanus sativus*) y la mostaza (*Sinapis alba*) contienen cantidades considerables de glucosilinatos.

Aceites volátiles



Manzanilla (*Chamomilla recutita*)

Los aceites volátiles – que se extraen de las plantas para producir aceites esenciales – están entre los componentes más importantes de las plantas. Se sabe, por ejemplo, que el cayeput (*Melaleuca alternifolia*) contiene más de 60 compuestos volátiles diferentes, y que muchos de ellos son fuertemente antisépticos. Algunos aceites volátiles contienen sesquiterpenos, tales como el azuleno, presente en la manzanilla (*Chamomilla recutita*). Estos componentes tienen un efecto antiinflamatorio.

Saponinas



Primavera (*Primula veris*)

Hay dos tipos de saponinas: triterpenoides y esteroides. Éstas últimas toman su nombre por su similitud con las hormonas esteroides del cuerpo humano. Muchas plantas que contienen s. esteroides tienen una marcada actividad hormonal; una de las más conocidaas es el regaliz (*Glycyrrhiza glabra*). Las s. triterpenoides, por ejemplo las de la primavera (*Primula veris*), suelen ser fuertes expectorantes y ayudan a la absorción de nutrientes.

Glucósidos Cardíacos



Presentes en varias plantas medicinales, las más afamadas son la digital (*Digitalis purpurea*), y digital lanosa (*D. lanata*), los glucósidos cardíacos tales como la digitoxina, digoxina y gitoxina tienen una fuerte acción directa sobre el corazón, ayudan a su fortaleza y mejoran el ritmo de contracciones cuando hay insuficiencia cardíaca. Los glucósidos cardíacos son también diuréticos. Ayudan a transferir los fluidos de los tejidos y del sistema circulatorio a las vías urinarias disminuyendo, por lo tanto, la presión arterial.

Glucósidos cianogénicos



Sauquillo (*Sambucus nigra*)

Aunque estos glucósidos están basados en cianuro - un veneno muy potente -, en pequeñas dosis tienen una eficaz acción sedante y relajante sobre el corazón y los músculos. La corteza de cerezo silvestre (*Prunus serotina*) y el sauquillo (*Sambucus nigra*) contienen glucósidos cianogénicos, que contribuyen a que ambas plantas sean beneficiosas para la tos perruna y seca.

Vitaminas



Rosa silvestre (*Rosa canina*)

Algunas plantas contienen niveles considerables de vitaminas. El berro (*Nasturtium officinale*), por ejemplo, tiene una apreciable cantidad de vitamina E, y la rosa silvestre (*Rosa canina*) presenta un alto porcentaje de vitamina C. La mayoría de las otras plantas medicinales poseen algunas vitaminas. Aunque la cantidad sea pequeña, contribuye a la dosis diaria.

Amargos



Ajenjo (*Artemisia absinthium*)

Los amargos forman un grupo variado de componentes ligados sólamente por su pronunciado sabor. El amargor estimula secreciones de las glándulas salivares y de los órganos de la digestión. Esas secreciones pueden mejorar notablemente el apetito y fortalecer la función general del sistema digestivo. Con la mejora de la digestión y la consiguiente absorción de nutrientes, el organismo se nutre y fortalece. Muchas hierbas tienen componentes amargos, como el ajenjo (*Artemisia absinthium*) y la chiretta (*Swertia chirata*).

Alcaloides



Belladona (*Atropa belladonna*)

Los alcaloides son un grupo muy mezclado, que contienen una molécula con nitrógeno ($-NH_2$) que los hace farmacológicamente activos. Algunos son drogas de uso medicinal reconocido. La vincristina, por ejemplo, derivada de la vinca rosea (*Vinca rosea*), se usa para tratar algunos tipos de cáncer. Otros alcaloides, como la atropina, presente en la belladona (*Atropa belladona*), tiene un efecto directo en el cuerpo, reduciendo los espasmos, aliviando el dolor y secando las secreciones.

Minerales



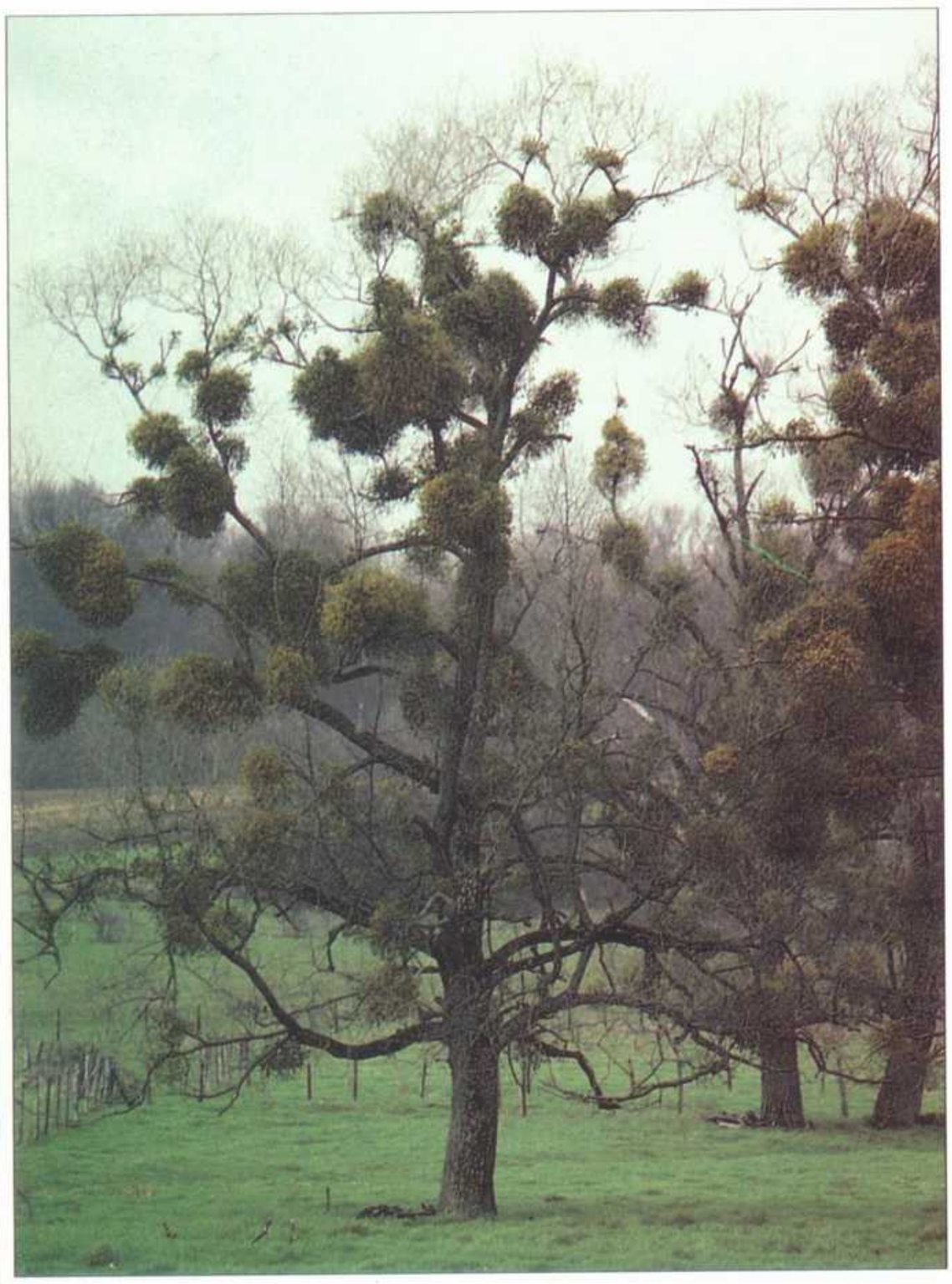
Diente de león (*Taraxacum officinale*)

Algunas hierbas son particularmente ricas en minerales. La cola de caballo (*Equisetum arvense*) contiene altos niveles de sílice y el diente de león (*Taraxacum officinale*), de potasio (a diferencia de otros diuréticos que despiden este mineral del cuerpo, éste ayuda a mantenerlo en altos niveles). Estas plantas actúan por sí mismas como suplementos minerales. Otras, con menos concentración, ayudan a la dosis general.

Desde los Orígenes hasta el Siglo XIX

Con la actual especialización de la medicina, hasta el punto que un neurólogo desconoce los últimos avances en el tratamiento de afecciones vinculadas al aparato respiratorio, es difícil imaginar a esta ciencia en una etapa anterior, cuando la curación era de naturaleza holística y ligada a lo mágico, al misticismo y a antiguas tradiciones orales.

Desde los tiempos más remotos, las plantas medicinales fueron decisivas para preservar la salud y el bienestar de la humanidad. El lino (*Linum usitatissimum*) por ejemplo, proporcionaba a los campesinos un aceite nutritivo para cocinar, combustible, un bálsamo cosmético para la piel y fibra para hacer telas. A la vez era utilizado para curar males como la bronquitis, el catarro, forúnculos y una serie de problemas digestivos. Dados los beneficios saludables que ésta y otras plantas conferían, no es raro que muchas culturas creyeran en sus propiedades mágicas tanto como en las medicinales, y en consecuencia las hayan utilizado durante decenas de miles de años. En una excavación realizada en Iraq, en una sepultura de 60.000 años, se descubrió la presencia de ocho plantas medicinales diferentes, entre ellas la efedra (*Ephedra sinica*). La inclusión de las plantas en la tumba sugiere que tenían un significado sobrenatural, además del valor medicinal.



El muérdago, *llamado por los druidas "rama dorada", tuvo un lugar central en sus ceremonias religiosas y curativas chamánicas. Los druidas tenían un gran conocimiento de las plantas medicinales.*

En algunas culturas se pensaba que las plantas poseían alma. Hasta Aristóteles, el filósofo griego del siglo IV a. J.C., afirmaba que las plantas tenían una "psiquis", aunque de menor categoría que el alma humana. En el hinduísmo, que se remonta a por lo menos 1.500 años a. J.C., muchas plantas están consagradas a divinidades específicas. Se dice que el aegle (*Aegle marmelos*) alberga bajo sus ramas a Shiva, dios de la salud.

En la Europa medieval, la Doctrina de las Firmas sostenía que había una conexión entre el aspecto de una planta – la "firma" de Dios – y su uso medicinal. Se creía que las hojas moteadas de la pulmonaria (*Pulmonaria officinalis*) eran parecidas al tejido pulmonar y aún hoy se usa para tratar trastornos respiratorios.

La creencia en el espíritu de las plantas aún subsiste en las culturas occidentales. Los campesinos británicos, por ejemplo, se resisten a cortar el saúco (*Sambucus nigra*) por temor a despertar la ira de la Madre Saúco, el espíritu que vive en el árbol y lo protege. Del mismo modo los habitantes de los Andes creen que la planta de coca (*Erythroxylum coca*) está protegida por la Madre Coca, un espíritu que debe ser respetado y aplacado si se van a usar las hojas.

Medicina Chamánica

En muchas sociedades tradicionales todavía perdura la creencia de que el mundo está formado por espíritus buenos y malos. La enfermedad es el resultado de la acción de las fuerzas malignas sobre sus integrantes. Si un miembro de la tribu padece una afección, se debe a que está poseído y se espera que el hombre o mujer chamán interceda ante el mundo de este invasor para producir la cura. A menudo los chamanes entran al reino espiritual con ayuda de plantas u hongos alucinógenos como el ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*) utilizado por los chamanes amazónicos, o los hongos agáricos (*Amanita muscaria*), que usan los sanadores de las estepas siberianas.

Al mismo tiempo el chamán proporciona tratamiento médico a las necesidades físicas del paciente, colocando



Se cree que Shiva, *el dios hindú que protege la salud vive debajo del aegle, un importante árbol medicinal en la India.*

bálsamos y compresas en las heridas, hirviendo extractos y cortezas para tratamientos internos, provocando sudores para la fiebre, entre otras técnicas. Tales tratamientos se basan en una minuciosa observación de las plantas y en conocimientos transmitidos por tradición oral, de generación en generación.

El Desarrollo de la Ciencia Médica

En general se acepta la idea de que nuestros antepasados tenían a su disposición un amplio espectro de plantas medicinales y que conocían a fondo sus poderes curativos. De hecho, hasta el siglo XX cada pueblo o comunidad rural poseía un rico folklore relativo a las hierbas. Las plantas probadas y experimentadas eran recogidas para curar enfermedades comunes y se usaban en forma de tés, lociones e incluso mezcladas con grasa y aplicadas en forma de ungüentos.

Pero ¿cuáles fueron los orígenes de esa pericia? No hay una única respuesta. La observación minuciosa sumada al ensayo y error jugaron un rol fundamental. La humanidad tuvo muchos miles de años para comprobar los efectos – buenos y malos – de comer una raíz, hoja o fruto particular. Observar la conducta de los animales después de haber comido o de haberse restregado contra ciertas plantas también aportó al conocimiento médico. Se sabe que las ovejas y vacas hacen un sendero que las aleja de plantas venenosas como el senecio (*Senecio jacobaea*) o el laurel rosa (*Nerium oleander*). Más allá de estas observaciones, hay quienes sostienen que los seres humanos como los animales del campo reconocen por instinto las plantas venenosas de las medicinales.

Civilizaciones Antiguas

A medida que las civilizaciones florecieron en Egipto, Medio Oriente, India y China desde el 3.000 a. J.C. en adelante, el uso de hierbas medicinales se volvió más sofisticado y se hicieron los primeros registros escritos de estas plantas. Los papiros Egyptian Eberg de c. 1500 a. J.C. son el ejemplo más antiguo que se conserva. Enumeran docenas de ejemplares, sus usos y su relación con conjuros y encantamientos. Las hierbas incluyen mirra (*Commiphora molmol*), aceite de ricino (*Ricinus communis*) y ajo (*Allium sativum*).

En la India, los Vedas - poemas épicos escritos cerca del 1.500 a. J.C. - también contienen rico material de las hierbas medicinales de esa época. A los Vedas les siguió el Charaka Samhita escrito por el médico Charaka alrededor del año 700 a. J.C. Este tratado médico incluye detalles de unas 350 hierbas, entre ellas la bisnaga (*Ammi visnaga*), una hierba originaria de Medio Oriente, efectiva en el tratamiento del asma, y la Centella asiática, usada durante mucho tiempo para tratar la lepra.

La Medicina Rompe con sus Orígenes Místicos

La medicina comenzó a separarse del mundo mágico y espiritual en las culturas desarrolladas alrededor del 500 a. J.C. Hipócrates (460-377 a. J.C.) el "padre de la medicina" griega, consideraba a la enfermedad como un fenómeno natural y sentía que los medicamentos debían suministrarse sin ceremonias rituales ni magia.

En el primer texto de medicina chino, el *Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*, escrito en el siglo I a. J.C., es igualmente claro el énfasis



El bulto *en la mejilla derecha de esta figura peruana puede representar a la coca, que en ese país se toma para aumentar la resistencia.*

puesto en la medicina racional: "Al tratar la enfermedad es necesario examinar todo el contexto, analizar los síntomas, observar las emociones y actitudes. Si uno insiste en la presencia de fantasmas y espíritus, no puede hablar de terapéutica."

Fundamento de las Principales Tradiciones Botánicas 300 a.J.C.-600 d.J.C.

En el siglo II a. J.C. ya existía un activo comercio entre Europa, Medio Oriente, India y Asia y se habían establecido rutas comerciales para muchas hierbas medicinales y culinarias. Por ejemplo el clavo de olor (*Eugenia caryophyllata*), originario de Filipinas y de las Islas Molucas cercanas a Nueva Guinea, se exportaba a China en el siglo II a. J.C., llegando por primera vez a Egipto alrededor del año 176 d. J.C.

A medida que pasaron los siglos la popularidad del clavo aumentó y para el siglo VIII d. J.C. su intenso sabor aromático y sus poderosas propiedades antisépticas y analgésicas eran conocidas en casi toda Europa.



Los "cuatro humores" de Galeno, *que según él, conformaban el organismo humano.*

Como consecuencia del crecimiento del comercio y del interés por las hierbas medicinales y especias, varios escritores trataron de hacer un registro sistemático de las plantas con acción medicinal reconocida y de consignar sus propiedades. En China, el "Divine Husbandman's Classic" (*Shen'nong Bencaojing*) escrito en el siglo I d. J.C., tiene 364 entradas, de las cuales 252 son hierbas medicinales; se incluyen el Bupleurum chinense, farfara (*Tussilago farfara*) y gan cao (*Glycyrrhiza uralensis*). Este texto daoísta sentó las bases para el desarrollo y mejoramiento continuos de la medicina botánica china hasta nuestros días. En Europa, un médico griego del siglo I d. J.C. llamado Dioscórides escribió el primer herbario de este continente, *De Materia Médica*. Su intención era producir un trabajo preciso y autorizado sobre medicina a base de plantas, un éxito absoluto. Entre las muchas plantas mencionadas figuran el enebro (*Juniperus communis*), olmo (*Ulmus carpinifolia*), peonia (*Paeonia officinalis*) y bardana (*Arctium lappa*). El texto, que reunía unas 600 hierbas, iba a tener una notable influencia en la medicina occidental, siendo la principal referencia usada en Europa hasta el siglo XVII. Fue traducido a idiomas tan diferentes como el anglosajón, el persa y el hebreo. En el año 512 d. J.C., *De Materia Médica* se convirtió en el primer herbario con dibujos de las plantas descriptas.



Decoración frontispicia *para el primer herbario ilustrado, De Materia Médica, de Dioscórides, producido en Constantinopla en el 512 d. J.C.*

Escrito para Juliana Arnicia, hija del emperador romano Flavio Avicius Olibrio, contenía cerca de 400 ilustraciones a color y a toda página.

Galeno (131-200 d. J.C.), médico del emperador romano Marco Aurelio, tuvo una influencia similar en el desarrollo de la medicina a base de plantas. Inspirado en Hipócrates, se basó en la "teoría de los cuatro humores". Sus ideas tomaron forma y, según algunas opiniones, modificaron la práctica médica durante los siguientes 1.400 años.

En India y en China también surgieron sistemas parecidos a la teoría de los cuatro humores que perduran hasta hoy.

Aunque estas teorías difieren entre sí, todas consideran que el desequilibrio dentro de los elementos constitutivos del organismo es causa de enfermedad, y que el objetivo de la cura es restablecer el equilibrio, a menudo con ayuda de hierbas medicinales.

Curación Popular en la Edad Media

Las teorías de la medicina tradicional galénica, ayurvédica (india) y china, no habrían tenido gran peso para la mayor parte de la población mundial. Como aún sucede hoy con algunos pueblos indígenas que tienen poco acceso a los tratamientos convencionales, la mayoría de las aldeas y comunidades del pasado confiaban en los servicios de los "sabios" locales para los tratamientos médicos. Estos curanderos eran casi con seguridad ignorantes de las convenciones de la medicina académica, aunque a través del aprendizaje y la práctica

de tratar enfermedades, asistir a partos y hacer uso de hierbas locales como si fueran una farmacia natural, desarrollaron un alto nivel de conocimientos médicos prácticos.

Solemos subestimar las habilidades médicas de comunidades aparentemente subdesarrolladas – especialmente durante el oscurantismo en la Europa medieval – pero es evidente que mucha gente tenía conocimientos muy sofisticados sobre plantas medicinales. Excavaciones recientes en un hospital religioso del siglo XI, en Escocia, revelaron que los monjes utilizaban hierbas exóticas como la adormidera (*Papaver somniferum*) y marihuana (*Cannabis sativa*) como analgésicos y anestésicos. Del mismo modo los expertos en hierbas de Myddfai, una aldea en el sur de Gales, conocían los escritos de Hipócrates del siglo VI d. J.C. y usaban una gran variedad de plantas medicinales. Los textos derivados de esa tradición reúnen una atractiva mezcla de superstición y sabiduría. Dos recetas tomadas de un manuscrito del siglo XIII ilustran el tema. La primera podría haber sido escrita por un botánico moderno entrenado científicamente. La segunda, debe suponerse que es pura fantasía, ya que los gusanos no destruyen los dientes.

Para fortalecer la vista

Tome un puñado de eufrasia, otro de hinojo y medio de ruda. Destile y con esto lave su ojo diariamente.

Para destruir un gusano en el diente

Tome raíz de beleño negro y macháquela. Aplique al diente del paciente durante tres noches y matará al gusano.

Medicina Islámica e India 500–1500 d.J.C.

La medicina popular no se vió muy afectada por las arrolladoras fuerzas de la historia, pero la medicina académica sufrió enormemente con la decadencia del Imperio Romano.

Fue gracias al florecimiento de la cultura árabe entre los años 500 y 1.300 que los beneficios del período clásico griego y romano fueron preservados y ampliados. La difusión de la cultura islámica en el norte de Africa y lo que hoy es Italia, España y Portugal, llevaron a la creación de reconocidas escuelas de medicina, especialmente en Córdoba, España. Los árabes eran expertos farmacéuticos capaces de mezclar y combinar hierbas para mejorar su efecto medicinal y su sabor. Sus contactos con las tradiciones médicas china e india les sirvieron para ampliar y desarrollar sus conocimientos médicos y botánicos. Avicena (980-1037), autor de *Canon de Medicina*, fue el médico más famoso de su tiempo, pero quizás la más atípica conexión botánica la hizo un siglo antes Ibn Cordoba, un intrépido navegante árabe que llevó la raíz del gingseng (*Panax ginseng*) de China a Europa. Esta valiosa hierba tónica empezó a importarse regularmente en Europa a partir del siglo XVI.

Más al este, en la India, el siglo VII presenció una edad de oro de la medicina. Especialmente en la universidad de Nalanda, miles de alumnos estudiaron Ayurveda. Allí también los eruditos registraron los logros médicos de la época, tales como la creación de hospitales, hogares maternales y la plantación de huertas de hierbas medicinales.

Curas en América Central y del Sur

En el otro extremo del mundo las antiguas civilizaciones maya, azteca e inca tuvieron una rica tradición botánica con profundo conocimiento de las plantas medicinales locales. Un relato cuenta cómo los incas llevaron a Cuzco, su capital en Perú, a botánicos locales de la actual Bolivia, por su capacidad como herbalistas. Estos, según se comentaba, podían cultivar penicilina en la cáscara verde de la banana.

Al mismo tiempo, medicina y religión estuvieron estrechamente ligadas en estas culturas, tal vez más que en Europa. Un truculento relato describe cómo los aztecas que padecían enfermedades de la piel,

***Galeno e Hipócrates**, dos de los preeminentes médicos de la época clásica, debaten en esta escena imaginaria representada en un fresco.*



El viaje de Marco Polo *a China en el siglo XIV abrió las puertas a un amplio comercio recíproco entre el Este y el Oeste, que incluyó las hierbas medicinales. Finalmente, hierbas exóticas como el jengibre, canela y clavo de olor se volvieron muy comunes en la medicina y la cocina europeas.*

trataban de apaciguar al dios Xipe Totec usando las pieles desolladas de las víctimas de sacrificios. Afortunadamente, el llamado sobrenatural a los dioses no era la única manera de aliviar éstos y otros males. Había muchas hierbas para usar como tratamientos alternativos, entre ellas la zarzaparrilla (*Smilax spp.*), una hierba tónica y limpiadora usada en el tratamiento de varias afecciones de la piel, como eczemas y psoriasis.

Renacimiento del Saber Europeo Años 1000-1400

A comienzos de la Edad Media, a medida que los sabios europeos comenzaban a absorber las lecciones de medicina árabe, los textos clásicos griegos, romanos y egipcios conservados en las bibliotecas de Constantinopla (más tarde Estambul) volvían a infiltrarse en Europa y se fundaban hospitales, escuelas de medicina y universidades. Quizás la facultad de medicina de Salerno, en la costa oeste de Italia, fue una de las más interesantes. No sólo permitió a estudiantes de todas las creencias -cristianos, musulmanes y judíos- estudiar medicina, sino que además permitió practicarla a las mujeres. Las hierbas fueron, por supuesto, claves en el proceso de curación.

Hacia el siglo XII el comercio con Asia y África se ampliaba y nuevas hierbas y especias llegaban regularmente a Europa. Santa Hildegarda de Bingen (1098-1179) famosa mística alemana y autoridad en hierbas, consideraba a la galanga (*Alpinia officinarum*) – usada en Asia como una especia calorífica y nutritiva para el aparato digestivo – como la "especia de la vida", dada por Dios para proporcionar salud y proteger contra la enfermedad.

Unificación Asiática

Los viajes de Marco Polo a China, en el siglo XIV, coincidieron con la unificación de toda Asia, bajo el dominio Gengis Kan y su nieto Qubilay Kan. Ni las tradiciones médicas chinas ni las ayurvédicas se vieron amenzadas por esta conquista. Los gobernantes mongoles fueron estrictos en la prohibición de ciertas plantas tóxicas, como el acónito (*Aconitum napellus*), pero su decisión puede haber sido inspirada por un componente de autoconservación. El acónito era utilizado como veneno para las flechas y podría haber sido usado contra el poder gobernante.

En otros puntos de Asia como Vietnam y Japón la cultura y la medicina chinas ejercieron una influencia fundamental. Si bien *kampoh* es la medicina herbácea característica de Japón, sus raíces provienen de la práctica china.

Comercio entre Continentes 1400-1700

Las rutas comerciales se expandían lentamente durante la Edad Media, llevando consigo nuevas hierbas exóticas. Desde el siglo XV una explosión comercial hizo que en Europa se consiguieran nuevas hierbas en abundancia. Entre ellas jengibre (*Zingiber officinale*), eleteria (*Eletteria cardamomum*), nuez moscada (*Myristica fragrans*), cúrcuma (*Curcuma longa*), canela (*Cinnamon verum*) y sen (*Cassia senna*). (continúa en el próximo número)



Página manuscrita *de un herbario anglosajón de alrededor de 1050, que ilustra las partes aéreas y raíces de una planta medicinal.*

PLANTAS MEDICINALES ESENCIALES

LAS PLANTAS SON importantes aliadas de la salud y una medicina eficaz cuando son utilizadas adecuadamente. Esta sección presenta un grupo de afecciones, tales como asma, hemorroides y trastornos circulatorios, que pueden ser tratadas con hierbas específicas. Para poder encarar el problema con pleno conocimiento, se explica el origen de las dolencias y los remedios para combatirlas, así como las dosis adecuadas y advertencias sobre su uso.
Además, incluye una lista de 15 plantas, reconocidas por su valor terapéutico, como la albahaca santa (*Ocimum sanctum*), de uso en los casos de hipertensión, colesterol y diabetes, y el Crataegus (*Crataegus oxyacantha*), un potente tónico circulatorio.

Problemas Circulatorios



Hamamelis
(*Hamamelis virginiana*)

Para mantener la salud, los tres trillones de células del cuerpo necesitan bañarse en fluidos que les proporcionan nutrientes y las libera de productos de desecho. Cuando la mala circulación va minando este proceso, el cuerpo puede reaccionar con afecciones como la alta presión sanguínea, que somete al corazón a un gran esfuerzo. Una dieta baja en grasas y alta en fibras, y ejercicio aeróbico habitual ayudan a mantener el corazón activo y las arterias libres de depósitos grasos que obturan sus paredes interiores. Ciertas hierbas, como el ajo (*Allium sativum*), actúan preventivamente.

Consulte De Inmediato a un Profesional Si Tiene

- Fuerte dolor de pecho
- Palpitaciones que duran varios minutos
- Venas sensibles, calientes, hinchadas o ulceradas, o manchas rojizas en la piel o venas
- Mareos o desmayos con debilidad, entumecimiento u hormigueo en cualquier parte del cuerpo

Anemia

Hay varios tipos de anemia. La anemia por deficiencia de hierro, causada por una herida o pérdida de sangre menstrual, puede ser contrarrestada con hierbas. Las amargas, como la genciana, mejoran la absorción de nutrientes y la ortiga contiene mucho hierro.

Advertencia general: consulte a un profesional para determinar el tipo de anemia que usted tiene antes de encarar un tratamiento casero.

REMEDIOS GENERALES

Hierbas: genciana (*Gentiana lutea*), ajenjo (*Artemisia absinthium*)
Remedio: tome 2-5 gotas de una de las tinturas con agua, media hora antes de las comidas.
Advertencia: no tome ajenjo durante el embarazo.

Hierba: chiretta (*Swertia chirata*)
Remedio: tome 5-10 gotas de tintura con agua 3 veces por día antes, de las comidas.

Anemia debida a flujo menstrual excesivo

Hierba: ortiga (*Urtica dioica*)
Remedio: haga una infusión con 25 g de hierba en 750 ml de agua. Tómelo a sorbos, a ratos durante el día.

Alta Presión Arterial y Arteriosclerosis

Las hierbas pueden ser beneficiosas para los casos leves de alta presión y arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias). El ajo fluidifica la sangre, reduce los depósitos grasos y baja la presión sanguínea. El trigo sarraceno y el ginkgo ayudan a la circulación, reducen la presión y previenen la arteriosclerosis. El jenjibre mejora la circulación, especialmente de los capilares.

Advertencia general: consulte a un profesional, especialmente si ya toma medicacxión.

REMEDIOS GENERALES

Hierbas: ajo (*Allium sativum*), trigo sarraceno (*Fagopyrum esculentum*)
Remedio: tome una de las hierbas en forma de tableta, o coma 1-2 dientes de ajo frescos cada día.
NOTA: el ajo es más efectivo cuando se usa habitualmente como preventivo, más que como remedio.

Hierba: ginkgo (*Ginkgo biloba*)
Remedio: tome en tabletas o 1/2 cucharadita de extracto fluido con agua 2 veces por día, en períodos de 2-3 meses.

Hierba: jengibre (*Zingiber officinale*)
Remedio: ralle 1/2 cucharadita de jenjibre fresco todos los días sobre la comida.

Palpitaciones y Ataques de Pánico

Las palpitaciones ocurren cuando repentinamente el corazón comienza a latir más rápido o irregularmente. Puede deberse a stress, ansiedad y tensión nerviosa; sin embargo, puede ser consecuencia de tomar demasiada cafeína (en té, café o bebidas con cola). A veces las palpitaciones indican afección cardíaca. Son un síntoma claro de ataques de pánico, caracterizados por sensación repentina de miedo y ansiedad. Las flores de tilo y raíces de valeriana son especialmente relajantes y calmantes del sistema nervioso, y ayudan a reducir la ansiedad subyacente.

Advertencia general: consulte rápido a un profesional si las palpitaciones duran más de unos minutos.

PALPITACIONES

Hierba: tilo (*Tilia* spp.)
Remedio: haga una infusión con hasta 20 g de tilo en 750 ml de agua. Divida en 3-4 dosis y beba durante el día.

Hierba: dan shen (*Salvia miltiorrhiza*)
Remedio: haga una decocción y tome 3-4 dosis diarias durante 1 semana. Alternativamente, tome la mitad de la dosis diaria hasta 2-3 semanas.

Advertencia: no tome *dan shen* con drogas anticoagulantes o plaquetarias, ni durante el embarazo.

ATAQUES DE PÁNICO

Hierbas: tilo (*Tilia* spp.), valeriana (*Valeriana officinalis*)
Remedio: haga una infusión con 1 cucharadita de tilo y 1/2 de valeriana en polvo en 1 taza de agua. Beba 4 tazas por día.

Hierbas: agripalma (*Leonurus cardiaca*), tilo (*Tilia* spp.)
Remedio: haga una infusión de agripalma o use 1/2 cucharadita de cada hierba en 1 taza de agua. Beba hasta 4 tazas de uno de los remedios por día.

Advertencia: no tomar durante el embarazo.

Extremidades Frías y Sabañones

La mala circulación puede causar molestias y dolorosos sabañones (lesiones causadas por flujo de sangre local insuficiente) en los dedos de pies y manos. Al estimular la circulación e incorporar calor al sistema con hierbas y ejercicio, mejora el flujo de sangre a las manos y pies. Las hierbas acres y picantes, como el pimiento de cayena y el jenjibre, estimulan el flujo sanguíneo y ayudan a prevenir el desarrollo de sabañones.

EJERCICIO

El ejercicio aeróbico suele ser la clave para mejorar esta afección.

Advertencia general: consulte a un profesional si a menudo se le enfrían y entumecen los dedos.

MALA CIRCULACIÓN EN MANOS Y PIES

Hierba: pimiento de cayena (*Capsicum frutescens*)
Remedio: tome tabletas de cayena en invierno.
Opción: agregue una pizca de cayena en polvo o salsa chile a cada comida principal.
Advertencia: no tome tabletas durante el embarazo.

Hierbas: bolas de nieve (*Viburnum opulus*), fresno espinoso (*Zanthoxylum americanum*)
Remedio 1: haga una decocción usando 15 g de fresno espinoso en 750 ml de agua y tome 3 dosis por día.
Remedio 2: mezcle 5 g de bolas de nieve y 10 g de fresno espinoso y haga una decocción con 750 ml de agua. Tome 3 dosis por día.

Advertencia: no tome fresno espinoso durante el embarazo.

SABAÑONES

Hierbas: jenjibre (*Zingiber officinale*), limón (*Citrus limon*), equinacea (*Echinacea* spp.)
Remedio (Interno): ralle 1/4 cucharadita de jenjibre fresco en su comida diaria. Alternativamente, beba un vaso (70 ml) de vino de jengibre por día.
Remedio (Externo): aplique jenjibre fresco, jugo de limón sin diluir, o tintura de equinacea pura, sobre los sabañones no agrietados, dos veces por día.
Ayuda aprevenir ampollas y supuraciones.

Venas Varicosas y Hemorroides

Las várices son consecuencia de la debilidad o del aumento de presión en las venas. Esto hace que las delgadas paredes de las venas se hinchen, con el resultado de venas dilatadas e inflamadas visibles. Las hemorroides son generalmente causadas por estreñimiento. Hay muchas hierbas que pueden usarse para aliviar estas dolencias. El hamamelis destilado es un excelente astringente, y la mil hojas tiene propiedades cicatrizantes, astringentes y antiinflamatorias.

AUTOAYUDA

Los tratamientos caseros deben tender a aliviar la presión en las venas. Quienes sufren de várices deben evitar las ropas ajustadas alrededor de la cintura o de las piernas. Para aliviar las hemorroides, trate de mover regularmente el vientre.

Advertencia general: no frote ni masajee las venas varicosas.

VENAS VARICOSAS

Hierbas: hamamelis (*Hamamelis virginiana*), caléndula (*Calendula officinalis)*
Remedio: aplique suavemente hamamelis destilada, o bien crema o ungüento de hamamelis sobre la zona afectada 1-2 veces por día, o combine partes iguales de cremas de las dos hierbas y aplique 1-2 veces por día.
NOTA: este remedio es particularmente efectivo para várices dolorosas.

Hierba: mil hojas (*Achillea millefolium*)
Remedio (Externo): lave las várices con una infusión fría, o aplique el ungüento 1-2 veces por día.
Remedio (Interno): haga una infusión y deje reposar 10 minutos. Beba 1-2 tazas por día, por no más de 10 semanas.

Advertencia: no tome durante el embarazo.

HEMORROIDES

Hierbas: hamamelis (*Hamamelis virginiana*), ficaria verna (*Ranunculus ficaria*), roble (*Quercus robur*), caléndula (*Calendula officinalis*)
Remedio 1: aplique hamamelis destilada, o ungüento de hamamelis o de ficaria verna, 1-2 veces por día.
Remedio 2: mezcle 1 cucharadita de polvo de corteza de roble con 2 1/2 de ungüento de caléndula y aplique 1-2 veces por día.

Dificultad para Defecar y Hemorroides Dolorosas

Hierba: olmo (*Ulmus rubra*)
Remedio: tome olmo en forma de tabletas.

Hierba: plantago (*Plantago* spp.)
Remedio: tome 1-2 cucharaditas de semillas remojadas toda la noche en 1 taza de agua, dos veces por día.



Coralillo *(Lycium chinese)*

Ginkgo biloba (*Ginkgoáceas*)

GINKGO, ARBOL DE LA VIDA



GINKGO
Árbol de hojas caducas, con uno o varios troncos principales y ramas extendidas. Crece hasta 30 m.

SE CREE QUE EL GINKGO, cuyo origen data de 190 millones de años, es el árbol más antiguo del planeta. Aunque en su China natal se ha usado por años como medicina, sólo recientemente han sido investigados sus efectos terapéuticos. Las hojas (y su extracto) se usan para tratar la mala circulación al cerebro y para mantener un abundante flujo sanguíneo al sistema nervioso central. También es efectivo para el asma.



Ginkgo: *es comúnmente cultivado por sus hojas, que son un excelente remedio para la mala memoria y la demencia.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Oriundo de China y posiblemente de Japón, se cultiva en plantaciones a gran escala en China, Francia y Carolina del Sur en los E.E.U.U. Es común en Argentina. Produce hojas en forma de abanico, con venas radiadas, color verde a amarillo, y frutos redondos de unos 3 cm de ancho con 1 sola semilla. Las hojas y el fruto se recogen en otoño.

COMPONENTES

- Flavonoides
- Ginkgolidos
- Bilobalidas

EFECTOS CLAVE

- Tónico y estimulante de la circulación
- Antiasmático
- Antiespasmódico
- Antialérgico
- Antiinflamatorio

INVESTIGACIÓN

- **Circulación:** se investigó intensivamente desde que en la década del 60 se estableció su importancia para mejorar la irrigación al cerebro, aumentar la memoria y concentración, y tratar la demencia.
- **Acción antiinflamatoria:** al reducir la inflamación, el ginkgo puede ser valioso para diversas situaciones, como problemas autoinmunes, esclerosis múltiple y trasplante de órganos.
- **Factor activador de plaquetas:** la investigación del ginkgo ha llevado a comprender una nueva rama de la fisiología humana. El ginkgo inhibe el factor activador de plaquetas (FAP), una sustancia desprendida por células de la sangre. El FAP hace que la sangre se vuelva más espesa, con lo que aumenta el riesgo de coágulos. También hace que se produzcan varios cambios inflamatorios y alérgicos.

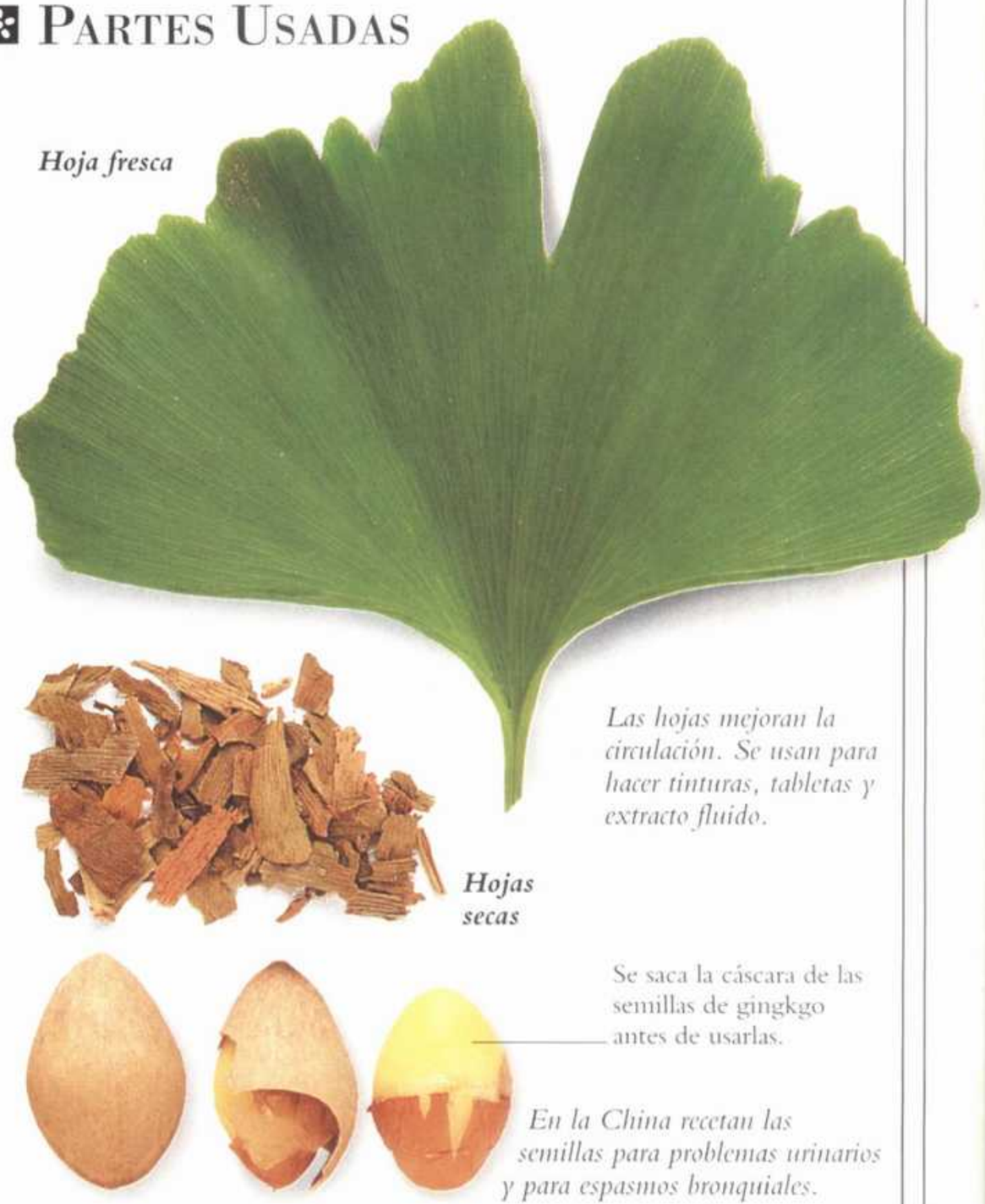
USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba medicinal china:** las semillas de ginkgo se usan para aliviar el espasmo bronquial y aflojar las flemas. También se dan para tratar el flujo vaginal, la vejiga débil e incontinencia. Las hojas se usan tradicionalmente para el asma.
- **Hierba medicinal occidental:** el interés occidental por el ginkgo se ha concentrado en la notable cualidad de las hojas para mejorar la circulación, especialmente la mala irrigación al cerebro. Por su efecto antialergénico y antiinflamatorio, también resulta útil en los tratamientos del asma. El ginkgo es la hierba medicinal que más se vende en Francia y Alemania, donde la toman diariamente millones de personas, de mediana edad en adelante, para mantener y mejorar la circulación cerebral y la memoria y para reducir la posibilidad de un infarto. Es una de la hierbas más útiles para el tratamiento de la demencia senil.

DATOS UTILES

Es un árbol ornamental debido al dorado de sus hojas en mayo y junio y a su copa en forma de candelabro.

PARTES USADAS



Hoja fresca

Las hojas mejoran la circulación. Se usan para hacer tinturas, tabletas y extracto fluido.

Hojas secas

Se saca la cáscara de las semillas de gingkgo antes de usarlas.

En la China recetan las semillas para problemas urinarios y para espasmos bronquiales.

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no excederse en la dosis. Puede causar reacciones tóxicas si se toma en exceso. Hierba restringida en algunos países.



Tintura *de hojas: para mala circulación, tome 5 ml 2-3 veces por día, con agua.*



Tabletas: *tome para mala circulación y pérdida de memoria.*

DECOCCIÓN de las semillas: se usa para tratar espasmos bronquiales.
EXTRACTO FLUIDO: el extracto de hojas frescas se receta para el asma.



CRISANTEMO
Planta perenne que crece hasta cerca de 1,5 m. Tiene cabezas florales compuestas por flósculos radiales amarillos.

Chrysanthemum × morifolium (Compuestas)

CRISANTEMO, JU HUA (CHINO)

EN OCCIDENTE SE CONOCE el ju hua como crisantemo de florista, y es apreciado por sus cualidades ornamentales. En China, sin embargo, es una planta medicinal popular y también se bebe comúnmente como tisana refrescante. Se usa para mejorar la visión y aliviar los ojos cansados, para calmar el dolor de cabeza y tratar infecciones tales como resfríos y gripe. Además tiene cualidades para el tratamiento de la presión arterial alta.



*Las flores de **ju hua** son coloridas y han sido usadas en China como medicina desde el siglo I.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El *ju hua* es oriundo de China. Hoy se cultiva y se propaga por esquejes (tallos) en primavera o comienzos del verano. Las cabezas florales se recogen en otoño, cuando están abiertas. Generalmente se secan al sol, lo que demanda un largo tiempo.

ESPECIES AFINES

El crisantemo silvestre, ye hu hua (*C. indicum*), tiene uso similar como hierba medicinal en China. Hay otras especies muy relacionadas, con probado valor terapéutico, por ej. el *C. vulgare* y el piretro de jardín (*Tanacetum parthenium*)

COMPONENTES

- Alcaloides, inclusive estaquidrina
- Aceite volátil
- Lactonas de sesquiterpenos
- Flavonoides, inclusive apigenina
- Betaína y colina
- Vitamina B^1

EFECTOS CLAVE

- Aumenta la transpiración
- Antiséptico
- Baja la presión sanguínea
- Refrescante
- Reduce la fiebre

INVESTIGACIÓN

- **Presión arterial:** varias pruebas clínicas en China y Japón demostraron en los años 70 que el ju hua es muy efectivo para bajar la presión y aliviar los síntomas asociados, como dolor de cabeza, mareos e insomnio. En estas pruebas, el ju hua se mezcló con "jin yin hua" (*Lonicera* spp).
- **Otras investigaciones:** el *ju hua* ayuda en el tratamiento de angina, y tiene efecto antibiótico contra una variedad de agentes patógenos.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Antiguo remedio:** el *ju hua* se ha tomado en China como medicina y como tisana por miles de años. Fue categorizado por primera vez en "Divine Husbandman's Classic" (*Shen'nong Bencaojing*), escrito en el siglo I.
- **Problemas oculares:** en China, la infusión de cabezas florales es popular como remedio para ojos enrojecidos y cansados, especialmente tras largos períodos de trabajo concentrado, como leer o trabajar con una computadora. Las cabezas florales tibias se aplican sobre los ojos cerrados y se reemplazan cuando se enfrían. La infusión de *ju hua* se toma en China como remedio para mejorar la visión.
- **Refrescante y antiséptico:** la infusión de *ju hua* se usa para reducir la fiebre, detener la infección y desintoxicar el organismo. Alivia fiebres leves y jaquecas por presión, suaviza la garganta y la boca seca y corrige el mal aliento.
- **Afecciones de la piel:** con las hojas frescas se hace un emplasto para acné, manchas, forúnculos y llagas.
- **Alta presión sanguínea:** con *ju hua* se tratan los síntomas asociados con la alta presión, como mareos, dolor de cabeza y zumbido de oídos.
- **Convulsiones:** se da *ju hua* mezclado con otras hierbas a los niños que sufren de convulsiones.

PARTES USADAS

***Las cabezas florales** se recogen a fines de otoño. En China se cocinan al vapor antes de secar para reducir el amargor.*



Cabezas florales secas

PREPARACIONES Y USOS

***Infusión** de flores: para jaquecas por tensión, beba 1 taza a intervalos de 1 hora.*





***Emplasto:** para ojos cansados, remoje las cabezas florales en agua caliente por 10 minutos y aplíquelas sobre los ojos cerrados.*

***Hojas pulverizadas:** para acné, mezcle 1 cucharadita con 2-3 de agua y aplique sobre las manchas.*

EMPLASTO de hojas frescas: para forúnculos y manchas, aplique directamente sobre la piel.

Coleus forskohlii sin. *Plectranthus barbatus (Labiadas)*

COLEUS



COLEUS
Aromática perenne, con raíces tuberosas y tallo erecto, alcanza los 60 cm.

NATIVO DE LA INDIA, el coleus es un remedio digestivo. Su uso está más difundido en la medicina tradicinal de ese país que en la ayurvédica. Se hizo famoso en los círculos médicos de occidente en los años 70 cuando se aisló uno de sus componentes, la forskolina. Las investigaciones de una compañía indo-alemana demostraron que esta sustancia era una poderosa medicina para varias afecciones, como las cardíacas.



***El Coleus** es fuertemente aromático y las hojas tienen un marcado aroma a alcanfor.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Oriundo de la India, el coleus crece en las secas pendientes de las llanuras indias, y al pie del Himalaya. También se encuentra en áreas subtropicales o templadas, inclusive Nepal, Sri Lanka, Myanmar (Burma) y partes del este de África. El coleus era común como ornamental en el siglo XIX. Hoy se cultiva en gran escala en Gujarat, India, para uso en pickles. Se cosechan cerca de 1000 toneladas al año. La planta se propaga por esqueje o división de matas en primavera o verano, y prospera en suelo bien drenado al sol o sombra parcial. Las raíces y las hojas se cosechan en otoño.

ESPECIES AFINES

Se investigaron otras ocho especies de coleus, pero sólo el *C. forskohlii* contiene forskolina. La borraja india (*C. amboinicus*) se usa tradicionalmente dentro de la medicina ayurvédica y Unani Tibb para ayudar a reducir la inflamación, y se da para bronquitis y asma.

COMPONENTES

- Aceite volátil
- Diterpenos (forskolina)

EFECTOS CLAVE

- Reduce la presión arterial
- Antiespasmódico
- Dilata los bronquiolos (el pasaje de aire más fino hacia los pulmones)
- Dilata los vasos sanguíneos
- Tónico cardíaco

INVESTIGACIÓN

- **Forskolina:** este componente activo fue aislado en los años 70. Tiene importantes beneficios terapéuticos, que incluyen bajar la presión, relajar los músculos, aumentar la liberación de hormonas de la glándula tiroides, estimular las secreciones digestivas y reducir la presión ocular.
- **Hierba entera:** la investigación se ha concentrado en los efectos de la forskolina aislada, y no se investigó la hierba entera.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos tradicionales:** en la India, el coleus es una hierba tradicional para un amplio espectro de problemas digestivos. Se da para aliviar gases, hinchazón y molestias abdominales.
- **Remedio circulatorio:** es un importante tónico cardíaco y circulatorio, y se usa para tratar fallas cardíacas y flujo de sangre coronario insuficiente. También mejora la irrigación de sangre al cerebro.
- **Problemas respiratorios:** su acción antiespasmódica lo hacen valioso para molestias respiratorias, inclusive asma y bronquitis.
- **Glaucoma:** el coleus se usa tópicamente en tratamientos para aliviar el glaucoma (alta presión ocular que, si no se trata, lleva a la cegera).
- **Uso potencial:** a juzgar por los efectos terapéuticos de la forskolina, puede usarse en combinación con otras hierbas, tales como el espino (*Crataegus oxyacantha*), para ayudar a reducir la presión sanguínea.

PARTES USADAS



***Las hojas** son apreciadas por sus propiedades medicinales y también se comen preparadas en vinagre.*

***Las raíces** se extraen en otoño, cuando los componentes activos están más concentrados.*

Raíz seca



Hojas frescas

Hojas secas

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no tomar para problemas circulatorios o glaucoma sin consejo profesional.



***Decocción** de la raíz: para asma bronquial, haga una decocción con 15 g de raíz y 1/2 l de agua. Beba en pequeñas dosis durante 2 días.*



***Infusión** de las hojas: para aliviar gases e hinchazón, beba 1 taza dos veces al día.*

Lycium chinense (Solanáceas)

CORALILLO, DI GU PI (CHINO)



CORALILLO
Arbusto de brillantes hojas verdes caducas que crece hasta 4 metros. Tiene bayas rojo escarlata.

EL CORALILLO ES LA HIERBA TÓNICA más importante de China. Fue mencionada por primera vez en *Divine Husbandman's Classic* (*Shen'nong Bencaojing*), escrito en el siglo I. Tradicionalmente se cree que proporciona una larga vida. Un herborista chino, que se dice que vivió 252 años, atribuía su longevidad a las hierbas tónicas, entre ellas el coralillo. Hoy, tanto las bayas como las raíces tienen un amplio espectro de usos medicinales.



***El coralillo** produce bayas tónicas para la sangre. En China se comen crudas o cocidas.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El coralillo crece el Tibet y China y se cultiva en el centro y norte de este país. Se propaga por semilla en otoño. La raíz puede cosecharse en cualquier época del año, pero generalmente se hace en primavera. Las bayas se recogen a fines del verano o principios de otoño.

COMPONENTES

- Betaína
- Beta-sitosterol

Bayas sólamente:

- Fisalieno
- Caroteno
- Vitaminas B^1, B^{12} y C

Raíz sólamente:

- Ácido cinnamico
- Ácido psílico

EFECTOS CLAVE

Bayas:

- Tónico
- Hepatoprotector

Raíz:

- Reduce la fiebre
- Baja la presión sanguínea

INVESTIGACIÓN

- **Frutos:** las bayas protegen al hígado del daño causado por la exposición a toxinas.
- **Raíz:** se sabe que la raíz estimula el sistema nervioso parasimpático, que controla las funciones involuntarias del cuerpo. También relaja los músculos arteriales, bajando así la presión sanguínea. Las investigaciones chinas han demostrado que la raíz tiene notables poderes para reducir la fiebre, y en una prueba clínica se vio el efecto significativo para reducir la fiebre en la malaria.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tónico sanguíneo:** en China, las bayas de coralillo se toman como tónico sanguíneo. Mejoran la circulación y la absorción de nutrientes por las células y ayudan en varios síntomas, inclusive mareos, zumbido en los oídos, visión borrosa y enfermedades que consumen.
- **Tónico hepático y ocular:** las bayas son tónicas para el hígado y el riñón. En la medicina china, se asocia el hígado con los ojos, y se considera que las bayas de coralillo son excelentes para fallas en la visión.
- **Propiedades enfriantes:** la raíz de coralillo se usa en China para "enfriar la sangre", ayudando a reducir la fiebre, transpiración, irritabilidad y sed. Estas cualidades ayudan también a detener hemorragias nasales, reducir el vómito de sangre, y suavizar catarros y respiración dificil cuando son debidos a "cuadros de exceso de calor".

PARTES USADAS



Raíz seca

Raíz fresca

***Raíz,** se usa en preparaciones para aliviar las fiebres.*

***Las bayas** se comen crudas o cocidas en decocción o sopas.*

Bayas secas

Bayas frescas en la vara

PREPARACIONES Y USOS

***Para hacer una decocción con las bayas:** pique bayas secas y cocine a fuego lento. Para mala visión, tome 100 ml por día.*



***Decocción** de la raíz: para fiebres, tome 100 ml. diarios.*



***Tintura** de la raíz: para tos y dificultad al respirar, tome 3 ml diluidos con agua 3 veces por día.*



Ajo
Bulbosa perenne; crece de 30 cm a 1 m, con flores rosado a blanco verdoso.

Allium sativum (Liláceas)

Ajo

Conocido por su fuerte olor y sabor, el ajo es la hierba medicinal ideal, ya que es segura para uso doméstico y un poderoso tratamiento para cantidad de problemas de salud. Detiene, entre muchas otras infecciones, las de la nariz, garganta y pecho. También reduce el colesterol, ayuda en las afecciones circulatorias y baja los niveles de azúcar en la sangre. Se sugiere agregarlo a la dieta en casos de diabetes tardía.



***El Ajo** se cultiva comercialmente en gran cantidad para uso culinario.*

Hábitat y Cultivo

Originario de Asia central, el ajo se cultiva ahora en todo el mundo. Se multiplica por división de bulbo y se cosecha a fines del verano siguiente.

Especies afines

Cebolla y ramson (*A. cepa* y *A. ursinum*) son dos importantes hierbas medicinales.

Componentes

- Aceite volátil (alliina, alliinasa, allicina)
- Escordininas
- Selenio
- Vitaminas A, B, C y E

Efectos Clave

- Antibiótico
- Expectorante
- Aumenta la transpiración
- Baja la presión arterial
- Anticoagulante
- Controla la diabetes
- Expele gusanos

Investigación

- **Antibiótico:** el ajo se ha investigado en Alemania, Japón y E.E.U.U. desde los años 80, pero las autoridades aún no coinciden en cómo logra su notable acción antibiótica. Cuando se machaca un diente fresco, el alliin se descompone en alliinasa y allicina. La allicina y otros componentes del aceite volátil son poderosamente antisépticos y antibióticos, lo que explica por qué el ajo es efectivo aún en infecciones tan graves como la disentería.
- **Presión arterial:** en los años 80, las pruebas clínicas confirmaron que el ajo reduce el nivel de lípidos en sangre y baja la presión sanguínea.

Usos Tradicionales y Actuales

- **Remedio tradicional:** el ajo se estima por sus poderes curativos, y antes del desarrollo de antibióticos se lo utilizaba en el tratamiento de todo tipo de infecciones, desde tuberculosis a tifoidea. También se utilizó para vendar heridas en la Primera Guerra Mundial.
- **Infecciones bronquiales:** el ajo es un excelente remedio para todo tipo de infecciones de pecho. Es bueno para los resfríos, gripe e infecciones del oído, y ayuda a reducir el catarro.
- **Tracto digestivo:** las infecciones digestivas responden bien al ajo. La hierba puede también librar al organismo de parásitos intestinales.
- **Remedio circulatorio:** al mantener la sangre fluida, el ajo previene problemas circulatorios y ataques. Baja los niveles de colesterol y la presión sanguínea.
- **Otros usos:** el ajo se usa para infecciones. Puede tomarse junto con antibióticos convencionales como coadyuvante y para proteger de efectos colaterales. El ajo reduce el azúcar en sangre y ayuda en la diabetes tardía.

Partes Usadas



Bulbo



Dientes

***El ajo** entero, picado o machacado, se ha usado como alimento tónico durante miles de años.*

Los dientes contienen un aceite volátil que es antiséptico y antibiótico.



Planta fresca



Preparaciones y Usos

Precaución: antes de dar ajo como medicina a menores de 12 años, consulte a un facultativo.

***Jarabe de ajo:** para tos, tome 1 cucharadita cada 3 horas.*

***Dientes picados:** su uso frecuente en la cocina ayuda a reducir los niveles de colesterol y estimula el sistema inmunológico.*



***Perlas** de aceite de ajo: tómelas para aumentar la resistencia a infecciones.*

Cápsulas: para bronquitis, tome 2 cápsulas 100 mg, 3 veces por día.
Tabletas: para alta presión arterial y bronquitis.

Guía de Cultivo

Se cultiva con facilidad si se entierran los dientes de un ajo fresco con las puntas hacia arriba en los meses de agosto a febrero. Cuando brota, puede plantarlo y obtendrá sus hojas comestibles.



ALBAHACA SANTA
Aromática anual que crece hasta unos 70 cm. Las flores son pequeñas, blancas o purpúreas.

Ocimum sanctum (Labiadas)

ALBAHACA SANTA, TULSI (HINDU)

LA ALBAHACA SANTA, como la albahaca culinaria, procede de la India, donde era venerada como hierba sagrada de la esposa de Vishnu, la diosa Lakshmi, que protege la vida. Posee importantes propiedades medicinales y es notable su cualidad para reducir los niveles de azúcar en sangre. En su país de origen, la albahaca santa tiene un amplio espectro de usos: alivia la fiebre, bronquitis, asma, stress y úlceras bucales.



***La albahaca** santa se llama así porque en la India se planta a menudo alrededor de los templos.*

- Reduce la fiebre
- Adaptógeno
- Antiinflamatorio

HÁBITAT Y CULTIVO

La albahaca santa es oriunda de la India y otras regiones tropicales de Asia. También se cultiva intensivamente en América Central y del Sur, especialmente por sus propiedades medicinales. Se propaga de semilla y a menudo se cultiva en maceta. Las partes aéreas se recogen antes de que abran las flores, a principio del verano.

ESPECIES AFINES

Está relacionada con la conocida especie culinaria (*O. basilicum*).

COMPONENTES

- Aceite volátil (1%) incluye eugenol (70-80%), metil chavicol, metil eugenol, cariofileno
- Flavonoides (apigenina, luteolina)
- Triterpeno (ácido ursólico)

EFECTOS CLAVE

- Reduce el azúcar en sangre
- Antiespasmódico
- Analgésico
- Baja la presión sanguínea

INVESTIGACIÓN

- **Diabetes:** la investigación de su capacidad para reducir los niveles de azúcar en sangre, y así ayudar en la diabetes, se viene realizando desde hace varias décadas. Ahora se ha establecido como una medicina útil para ciertos tipos de diabetes.
- **Investigación en la India:** se ha demostrado que ayuda a bajar la presión arterial y tiene propiedades antiinflamatorias, analgésicas y antifebriles. También parece inhibir la producción de esperma.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Uso tradicional:** siempre ha sido considerada como una hierba tónica, vigorizante, útil para mejorar la vitalidad.
- **Remedio ayurvédico:** en la medicina ayurvédica, se usa para combatir la fiebre. Una receta india clásica se hace mezclando albahaca santa, pimienta negra (*Piper nigrum*), jenjibre (*Zingiber officinale*) y miel: resulta un remedio que previene la infección y baja la fiebre.
- **Corazón y stress:** se cree que tiene afinidad con el corazón y lo protege del stress bajando la presión arterial y los niveles de colesterol. Es reconocida como reductora del stress y considerada un adaptógeno, que ayuda al organismo a adaptarse a las nuevas exigencias.
- **Remedio para la diabetes:** es útil para tratar la diabetes por su capacidad de estabilizar los niveles de azúcar en sangre.
- **Problemas respiratorios:** es buena para infecciones respiratorias, especialmente resfríos, tos, bronquitis, pleuresía y el asma.
- **Otros usos:** el jugo se usa para picaduras de insectos, tiña y afecciones de la piel. También se usa en gotas para afecciones de oído. El jugo o polvo de la hierba ayuda a cicatrizar úlceras bucales.

PARTES USADAS

***Las partes aéreas** son tónicas y vigorizantes, y tienen un amplio espectro de otras propiedades.*



Partes aéreas frescas

Las hojas son aserradas y cubiertas de finos pelos.



Partes aéreas secas

PREPARACIONES Y USOS



***Jugo:** para infecciones de la piel, aplicar 10 ml, dos veces por día.*



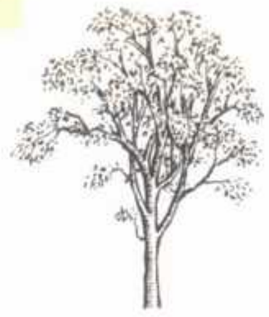
***Decocción:** se usa para fiebres y como tónico. Tomar 1 taza por día como tónico general.*



***Polvo:** para úlceras bucales, frote el polvo suavemente sobre las partes lastimadas varias veces al día.*

Syzygium cumini (Mirtáceas)

EUGENIA



JAMBUL
Árbol de hojas perennes, crece hasta 10 m, tiene hojas lanceoladas y flores amarillo verdosas.

ORIUNDO DE Australia y el sur de Asia, la eugenia es un típico ejemplo de planta medicinal que también sirve de alimento. La fruta madura tiene el olor y sabor del damasco y se hace mermelada. Frutos y semillas tienen propiedades carminativas y astringentes importantes. Las semillas reducen los niveles de azúcar en sangre y son beneficiosas para tratar la diabetes.



***Eugenia** ayuda a bajar los niveles de azúcar en sangre y es un remedio importante para la diabetes.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Oriunda de Australia y el sur de Asia, también crece en regiones tropicales de India, Indonesia y África. Se cultiva comercialmente por su fruto. La Eugenia se propaga por semilla o por esquejes en verano y requiere suelo bien drenado y pleno sol. El fruto se cosecha, maduro, en otoño.

ESPECIES AFINES

Hay muchas otras especies afines apreciadas por sus propiedades terapéuticas. El clavo de olor (*Eugenia caryophyllata*) se toma para problemas digestivos, ayuda a aliviar gases e hinchazón, y para infecciones como la malaria. *E. chequeri*, de Chile, y *E. gerrodi*, de Sudáfrica se usan para tratar tos y catarros. En Brasil, las hojas de pitanga (*E. uniflora*) se emplean como repelente de insectos.

COMPONENTES

- Fenoles (metilxantoxilina)
- Taninos
- Alcaloide (jambosina)
- Triterpenoides
- Aceite volátil

EFECTOS CLAVE

- Hipoglucemiante
- Astringente
- Carminativo
- Diurético

INVESTIGACIÓN

- **Disminución del azúcar en sangre:** se demostró que la eugenia tiene un efecto hipoglucemiante significativo, por lo que sirve para tratar la diabetes. Se sabe que también reduce el azúcar en la orina.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tratamiento de Diabetes:** se sabe que ciertas plantas, como la eugenia y el arándano (*Vaccinium myrtillus*), hacen bajar los niveles de azúcar de la sangre. Los naturistas recetan la eugenia para contrarrestar los efectos de la diabetes, en que los islotes del páncreas producen insuficiente insulina (una hormona que regula la cantidad de glucosa de la sangre). La insidencia de diabetes, que suele desarrollarse desde la edad madura a la vejez, es cada vez más frecuente en el mundo. Los casos más leves suelen responder bien al tratamiento con hierbas, siempre que el paciente siga una dieta estricta.
- **Remedio indio para diabetes:** para tratar la emisión excesiva de orina que acompaña a la diabetes, en la India se da a los pacientes semillas de eugenia en polvo, o en tintura.
- **Diarrea y disentería:** la eugenia es una hierba muy astringente y sirve para tratar la diarrea y disentería. En la medicina ayurvédica, se muelen las semillas de eugenia y mango combinadas, para tratar esos males.
- **Indigestión:** tiene útiles propiedades carminativas y es un remedio efectivo para la indigestión. Se toma para calmar el dolor de estómago y retortijones, y para dispersar flatulencias.
- **Epilepsia:** en zonas del sudeste de Asia, las raíces de eugenia se dan para el tratamiento de epilepsia.

PARTES USADAS



Fruto fresco



Fruto seco



Semillas secas

***Frutos y semillas:** se recogen en verano y se usan para tratar la diabetes.*

PREPARACIONES Y USOS



***Decocción** de las semillas: para diarrea, hierva 5 minutos 1-2 g. en 1 taza de agua. Tome 3 veces por día.*



***Tintura** de semillas: para cólicos, tome 40 gotas con agua 3 veces por día.*

POLVO: para flatulencia, mezcle 1 g con agua y tome 3 veces por día.

GUÍA DE CULTIVO

Es un arbusto de hojas verdes brillantes que crece a pleno sol en jardines. No tolera la vida en maceta. Sus frutos rojizos en otoño son muy atractivos.



DAN SHEN
Perenne resistente, crece hasta 80 cm, con hojas dentadas ovales y racimos de flores purpúreas.

Salvia miltiorrhiza (Labiadas)

DAN SHEN (CHINO)

RECIENTES INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS han confirmado la validez del uso tradicional de dan shen para problemas cardíacos y circulatorios. "The Divine Husbandman's Classic" (*Shen'nong Bencaojing*), el texto de hierbas chino más antiguo, lo presenta como una hierba que "vigoriza la sangre". En particular, se toma para dolores menstruales y otras afecciones resultantes de la congestión circulatoria.



***Dan shen** es un importante estimulante circulatorio. Se vende en mercados de hierbas en toda China para uso en preparados medicinales.*

- Dilata los vasos sanguíneos
- Sedante
- Antibacteriano

HÁBITAT Y CULTIVO

Oriundo de China, dan shen es ahora cultivado en el noroeste de China y el centro de Mongolia. Requiere suelo húmedo, arenoso y se propaga por división de mata en primavera. La raíz se cosecha desde fines de otoño hasta principios de primavera.

ESPECIES AFINES

La salvia (*S. officinalis*) es una especie muy relacionada, pero se usa para un espectro de problemas médicos enteramente diferentes. En México, *S. divinorum* se usa como alucinógeno.

COMPONENTES

- Tanshinonas
- Tanshinol
- Salviol
- Vitamina E
- Aceite volátil

EFECTOS CLAVE

- Tónico circulatorio

INVESTIGACIÓN

- **Tanshinonas:** en China se ha investigado intensamente el dan shen y se comprobó que las tanshinonas tienen un marcado efecto en la circulación coronaria, reducen los síntomas de angina y mejoran la función cardíaca.
- **Ataque cardíaco:** para asistir a pacientes que se recobran de ataques cardíacos, en China se ha estado usando la hierba entera (en vez de los componentes aislados) y parece ayudar a la función cardíaca en momento tan crítico. Sin embargo, las pruebas clínicas demostraron que es más efectiva como preventivo, que como remedio después de producido el ataque.
- **Otra investigación:** se sabe que inhibe la acción del bacilo de la tuberculosis.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Estimulante circulatorio:** por miles de años los chinos han estimado esta hierba como estimulante circulatorio. Como el espino blanco (*Crataegus oxyacantha*), es un remedio seguro y efectivo para muchos problemas circulatorios. Beneficia especialmente la circulación coronaria, abriendo las arterias y mejorando el flujo de sangre al corazón, por lo que es bueno para el tratamiento de la enfermedad coronaria. Aunque no baja la presión arterial, relaja los vasos sanguíneos y mejora la circulación de todo el organismo.
- **Congestión circulatoria:** tradicionalmente se usa dan shen para tratar afecciones causadas por estasis de la sangre, especialmente las que afectan el bajo vientre, tales como períodos ausentes o dolorosos y fibromas.
- **Sedante:** la acción sedante de dan shen ayuda a calmar los nervios, por lo que es bueno para el tratamiento de angina, una afección que empeora con la ansiedad y preocupaciones. También las palpitaciones, insomnio e irritabilidad se superan con esta hierba.
- **Hierba enfriante:** Dan shen es un remedio calmante usado para quitar el "calor excesivo", particularmente en el corazón e hígado. Además alivia problemas inflamatorios de la piel, como abscesos, forúnculos y llagas.

PARTES USADAS

***La raíz** es un antiguo remedio chino para desórdenes circulatorios.*



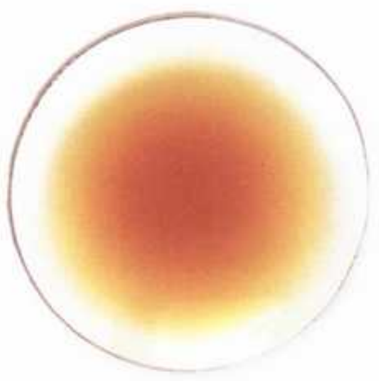
Raíz seca en trozos



Raíz seca

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: para problemas circulatorios o cardíacos, tomar bajo vigilancia profesional. La tintura puede producir reacciones digestivas y de la piel. Evite durante el embarazo.



***Tintura:** la usan los herbalistas para tratar la angina y otros problemas circulatorios.*



***Decocción:** para períodos dolorosos, tomar 1/2 taza hasta 3 veces por día.*

Crataegus oxyacantha & C. monogyna (Rosáceas)

CRATAEGUS, ESPINO BLANCO



CRATAEGUS
Árbol espinoso de hojas caducas pequeñas, flores blancas y bayas rojas, crece hasta 8 m.

EL CRATAEGUS es una hierba medicinal extremadamente valiosa. En la Edad Media se la conocía como símbolo de esperanza y se tomaba para muchos males. Hoy se usa principalmente para el corazón y trastornos circulatorios, en particular para angina. Los naturistas occidentales la consideran literalmente "un alimento para el corazón", que aumenta el flujo de sangre a los músculos de este órgano.



***El crataegus** tiene brillantes bayas en otoño. Se usan en remedios para tratar ciertos trastornos circulatorios.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El crataegus crece en setos, bosquecitos y campos en las Islas Británicas y en todas las regiones templadas del hemisferio norte. Las semillas tardan 18 meses en germinar, pero generalmente se propagan de gajo. Las cimas florales se cosechan a fines de primavera y las bayas a fines del verano o principio de otoño.

COMPONENTES

- Bioflavonoides (rutina, quercitina)
- Triterpenoides
- Glicósidos cianogénicos
- Aminas (trimetilamina – sólo en las flores)
- Polifenoles
- Cumarinas
- Taninos

EFECTOS CLAVE

- Cardiotónico
- Dilata los vasos sanguíneos
- Relajante
- Antioxidante

INVESTIGACIÓN

- **Bioflavonoides:** el crataegus se ha investigado bastante. Su importancia se debe principalmente a su contenido de bioflavonoides. Estos componentes relajan y dilatan las arterias, especialmente las coronarias. Esto aumenta el flujo de sangre a los músculos del corazón y reduce los síntomas de angina. Los bioflavonoides son también fuertes antioxidantes; previenen o reducen la degeneración de los vasos sanguíneos.
- **Hierba cardíaca:** se ha confirmado el valor del crataegus en el tratamiento de fallas crónicas del corazón, especialmente una prueba hecha en Alemania en 1994 que demostró que regularizaba las pulsaciones y bajaba la presión arterial.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos históricos:** el crataegus se usaba tradicionalmente en Europa para cálculos renales y biliares, y como diurético. En todos los herbarios de los siglos XVI y XVIII figuran esos usos. Su actual prescripción para los problemas circulatorios y cardíacos estriba en la práctica de un médico irlandés que hacia fines del siglo XIX comenzó a utilizarlo exitosamente en sus pacientes con esas afecciones.
- **Remedio para el corazón:** en la actualidad se usa para tratar la angina y la enfermedad coronaria. También es bueno para fallo congestivo del corazón y pulso irregular, aunque pueden pasar meses antes de notarse el resultado.

Como muchas hierbas, el crataegus actúa a tono con los procesos fisiológicos propios del organismo y el cambio lleva un tiempo.

- **Presión sanguínea:** es un remedio valioso para la presión alta, pero además sube la baja. Los naturistas que lo usan vieron que normalizan la presión.
- **Mala memoria:** se usa combinado con ginkgo (*Ginkgo biloba*) para aumentar la memoria. Actúa mejorando la irrigación cerebral aumentando así la cantidad de oxígeno.

PARTES USADAS

Cimas florales frescas



Bayas frescas



Bayas secas

***Las bayas** ayudan al corazón a funcionar normalmente.*

***Las cimas florales** contienen trimetilamina, que estimula la circulación.*



Cimas florales secas



PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: tome sólo bajo vigilancia profesional.



***Tintura** de cimas florales o bayas: es la preparación más común.*



***Decocción** de cimas florales: valiosa para trastornos respiratorios.*



***Tabletas:** contienen cimas florales en polvo y son buenas para tratamientos largos.*

INFUSIÓN: hecha con las flores u hojas, ayuda a normalizar los niveles de presión.



MIROBALANO
Árbol siempre verde de hasta 30 m, con flores amarillo pálido y hojas coniformes.

Terminalia arjuna (Combretáceas)

MIROBALANO

LA CORTEZA DEL MIROBALANO se ha usado en la medicina india a base de hierbas durante más de 3.000 años, y siempre se valoró como remedio para el corazón. Se sabe que Vagbhata, un médico indio del s. VII fue uno de los primeros en recetarla. El mirobalano es un ejemplo de hierba cuyo uso tradicional ha sido confirmado por las investigaciones farmacológicas modernas.



***El mirobalano** es un atractivo árbol siempre verde. Su corteza es indicada para ayudar al corazón y para problemas circulatorios.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Se encuentra por toda la India subcontinental, desde Sri Lanka hasta el pie del Himalaya. Prospera en áreas pantanosas y a orillas de ríos. El árbol crece de semilla y la corteza se corta a fines del invierno.

ESPECIES AFINES

Otras especies de *Terminalia* se usan como medicina. *T. belerica* y *T. chebula* son especies relacionadas y se cuentan entre las hierbas medicinales más usadas en la India.

COMPONENTES

- Taninos
- Saponinos triterpenoides
- Flavonoides
- Esteroles

EFECTOS CLAVE

- Tónico cardíaco
- Baja la presión
- Reduce los niveles de colesterol

INVESTIGACIÓN

- **Tónico cardíaco:** en la India se ha venido investigando el mirobalano desde los años 30. Los resultados son conflictivos, algunos estudios indican que aumenta el ritmo cardíaco y la presión, y otros sugieren lo contrario. Parece que la hierba es mejor para tratar afecciones en que el flujo de sangre al corazón es pobre, por ejemplo isquemia miocárdica y angina. El mirobalano es también valioso para mantener un pulso normal.
- **Colesterol:** en la India se demostró que el mirobalano reduce los niveles de colesterol en la sangre.

USOS TRADICIONALES Y USOS

- **Remedio tradicional para el corazón :** en la medicina con hierbas de la India, el mirobalano se tomó siempre como cardiotónico. Tiene una larga historia como tratamiento de fallo cardíaco y edema.
- **Otros usos tradicionales:** en la medicina india tradicional, se extraía el jugo de hojas de mirobalano como remedio popular para el dolor de oídos.
- **Medicina ayurvédica:** los médicos ayurvédicos usan mirobalano para restablecer el equilibrio cuando cualquiera de los 3 humores, *kapha*, *pitta* o *vata* se presenta en exceso. Para tratar la diarrea y disentería se da una decocción de la corteza. La corteza en polvo es parte del tratamiento ayurvédico para el asma. También se da en ayúrveda para problemas de conducto biliar

PARTES USADAS



***La corteza** tiene componentes que bajan la presión sanguínea y reducen los niveles de colesterol.*

La corteza se usa en la India para tratar afecciones del corazón.

Corteza seca

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: tome sólo bajo vigilancia profesional.



***Decocción:** los naturistas la usan para tratar la mala circulación al corazón.*



***Tintura:** es un excelente cardiotónico. Los naturistas la recetan para tratar la angina.*



***Polvo:** es un remedio ayurvédico tradicional, recetado para el asma.*

- **Remedio cardíaco moderno:** es bueno para angina y mala circulación coronaria. También si el ritmo cardíaco es anormal. Al bajar los niveles de colesterol, reducir la presión arterial y mantener una función cardíaca normal, el mirobalano mejora la circulación y reduce el riesgo de desarrollar serios problemas del corazón.

Hamamelis virginiana (Hamamelidáceas)
HAMAMELIS



HAMAMELIS
Pequeño árbol de hoja caduca de hasta 5 m, con hojas anchas ovales, irregularmente dentadas.

EL HAMAMELIS ERA UN remedio tradicional para muchos grupos nativos norteamericanos. Usaban cataplasmas impregnadas en una decocción de la corteza para tratar tumores e inflamaciones, especialmente de los ojos, y lo tomaban para hemorragias y flujo menstrual excesivo. En el siglo XVIII, los pobladores europeos pronto empezaron a valorar la hierba por su astringencia, y su uso se extendió por el continente.



Hamamelis. *En el invierno produce flores llamativas, seguidas de cápsulas marrones que al madurar lanzan 2 semillas hasta 4 m de distancia del árbol.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El hamamelis es un árbol de bosque, oriundo de Canadá y el este de E.E.U.U.
Hoy es común el cultivo en Europa. Se propaga en otoño por esqueje leñoso o de semilla.
Las hojas se recogen en verano cuando se secan.
La corteza se cosecha en el otoño y se seca rápidamente a la sombra.

ESPECIES AFINES

El avellano (*Corylus avellana*) es una planta similar.
Se usa ocasionalmente en medicina de hierbas europea como astringente para tratar la diarrea. El aceite es nutritivo y puede usarse en niños para tratar oxiuros.

COMPONENTES

- Taninos (8–10%)
- Flavonoides
- Principio amargo
- Aceite volátil (sólo las hojas)

EFECTOS CLAVE

- Astringente
- Antiinflamatorio
- Detiene la hemorragia interna y externa

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades establecidas:** el hamamelis contiene grandes cantidades de taninos. Éstos tienen efecto secante, astringente, y produce constricción de las proteínas en la piel y en la superficie de excoriaciones.
Esto crea una cubierta protectora que aumenta la resistencia a la inflamación y promueve la curación de la piel abierta.
Este efecto se debería a los flavonoides y a los taninos.
Cuando se destila, el hamamelis mantiene su astringencia, lo que sugiere que hay otros agentes astringentes además de los taninos.
- **Problemas cutáneos:** el hamamelis es una hierba muy útil para piel sensible e inflamada, como en la eczema.
Se usa principalmente cuando la piel no ha sido significativamente rota, y ayuda a proteger el área afectada y previene la infección.
- **Venas dañadas:** el hamamelis es valioso para las venas faciales dañadas, venas varicosas y hemorroides, y es un remedio efectivo para moretones.
Por sus propiedades astringentes, contrae las venas distendidas y restablece su estructura normal.
- **Otros usos:** se aplica loción sobre la piel para problemas subyacentes, como quistes o tumores.

PARTES USADAS



PREPARACIONES Y USOS

Precaución: tome sólo bajo vigilancia médica.



Tintura de la corteza: *diluya 20 ml en 100 ml de agua fría y aplique con esponja sobre venas varicosas.*



Hamamelis destilado: *aplique con algodón sobre picaduras de insectos, piel lastimada o venitas rotas.*

Ungüento de la corteza: *aplique sobre hemorroides 2 veces por día.*

INFUSIÓN DE LAS HOJAS: use como loción para venitas rotas y quistes.

También es efectivo como lavaje ocular para ojos inflamados. Con menos frecuencia se ingiere para aliviar la diarrea, ayudando a contraer las membranas mucosas de los intestinos y para hemorragia de cualquier tipo.

GUÍA DE CULTIVO

Crece al sol, brindando delicadas flores perfumadas. Puede alcanzar 3 m de altura, por lo que se recomienda su cultivo en tierra.

Echinacea angustifolia & E. purpurea (Compuestas)
EQUINACEA, RUDBECKIA PURPÚREA



EQUINACEA
Planta perenne que crece hasta 50 cm, con flores moradas como margaritas, y hojas cubiertas de pelos ásperos.

ORIUNDA DE NORTEAMÉRICA, la equinacea es una de las hierbas medicinales más importantes del mundo. La investigación muestra que tiene la propiedad de aumentar la resistencia del organismo contra infecciones bacterianas y virales, estimulando el sistema inmune. Por su poder antibiótico, se la ha usado durante siglos para limpiar afecciones cutáneas. También ayuda a aliviar alergias.



Equinacea: *es un nombre derivado del griego "erizo", por la apariencia del cono central de su flor.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Oriunda de zonas centrales de E.E.U.U., la equinacea, en especial la purpúrea que es más fácil de cultivar, es ahora comercializada en Europa y E.E.U.U. Crece de semilla en primavera o por división de mata en el invierno, prospera en suelo rico, arenoso. Las flores se recogen bien abiertas y las raíces de plantas de 4 años se levantan en otoño.

ESPECIES AFINES

E. pallida se usa como medicina

COMPONENTES

- Alquilamidas (en su mayoría isobutilamidas con uniones olefínicas y acetilénicas)
- Ésteres del ácido cafeico (especialmente equinacosido y cinarina)
- Polisacáridos
- Aceite volátil (humuleno)
- Equinolona
- Betaína

EFECTOS CLAVE

- Estimulante inmunológico
- Antiinflamatorio
- Antibiótico
- Desintoxicante
- Aumenta la transpiración
- Cicatrizante
- Antialérgico

INVESTIGACIÓN

- **Sistema inmune:** el efecto de la equinacea aún no ha sido totalmente entendido, pero se sabe que ciertos componentes estimulan el sistema inmune y contrarrestan las infecciones bacterianas y virósicas. Los polisacáridos tienen una acción anti-hialuronidasa que inhibe la capacidad de los virus de entrar e invadir células, mientras que las alquilamidas son antibacterianas y antifungales. La equinacea tiene también un efecto estimulante general sobre las defensas inmunes del organismo y actualmente se investiga como tratamiento para HIV y SIDA.

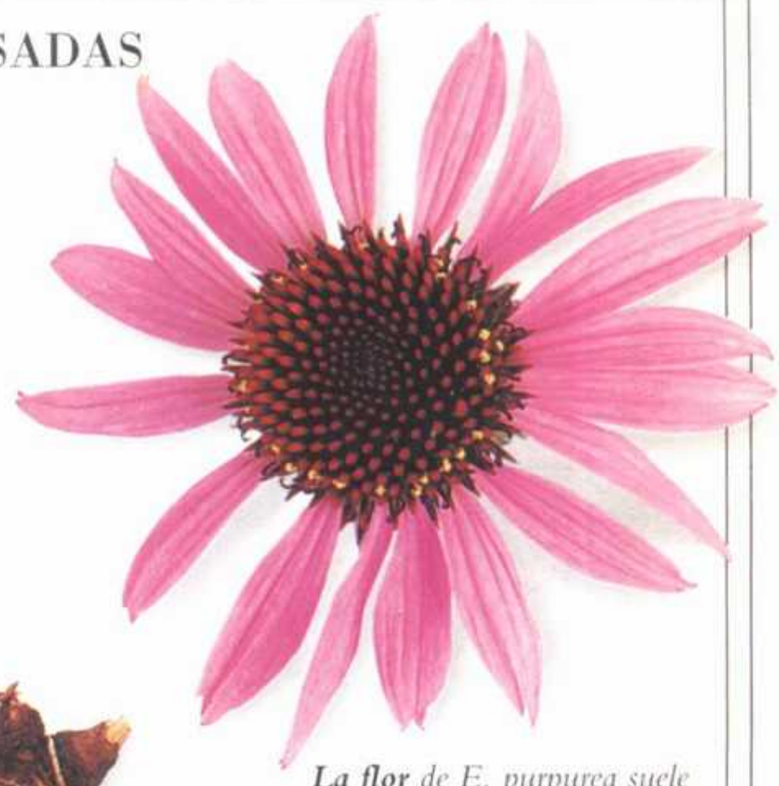
USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Medicina norteamericana nativa:** los comanches la usaban como remedio para el dolor de muelas y de garganta y los sioux la tomaban para la rabia, mordedura de víbora y afecciones sépticas.
- **Usos occidentales:** es el estimulante inmunológico más importante en la medicina de hierbas de occidente. Se usa para infecciones de todas clases y es particularmente útil para infecciones crónicas, como el síndrome de fatiga postinfecciosa (encefalomielitis miálgica). También es buena para sabañones, resfríos, gripe, afecciones cutáneas y respiratorias, y es muy efectiva como gargarismo para infecciones de garganta.
- **Alergias:** es un remedio útil para alergias, como el asma.

PARTES USADAS



Raíz seca



La flor *de E. purpurea suele usarse para infecciones.*



La raíz de mejor calidad deja en la lengua una sensación de cosquillas.

Las raíces *de ambas especies tienen valiosas propiedades inmunoestimulantes.*

Raíz fresca

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: en altas dosis puede producir náusea.

Tintura de la raíz: *para infecciones crónicas tome 1/2 cucharadita en agua 3 veces al día*



Decocción de la raíz: *para tratar infecciones de garganta: gárgaras con 50 ml 3 veces al día.*



Cápsulas de polvo de raíz: *para resfríos, tome cápsulas de 500 mg 3 veces al día.*

TABLETAS: tome como estimulante inmunológico para infecciones.

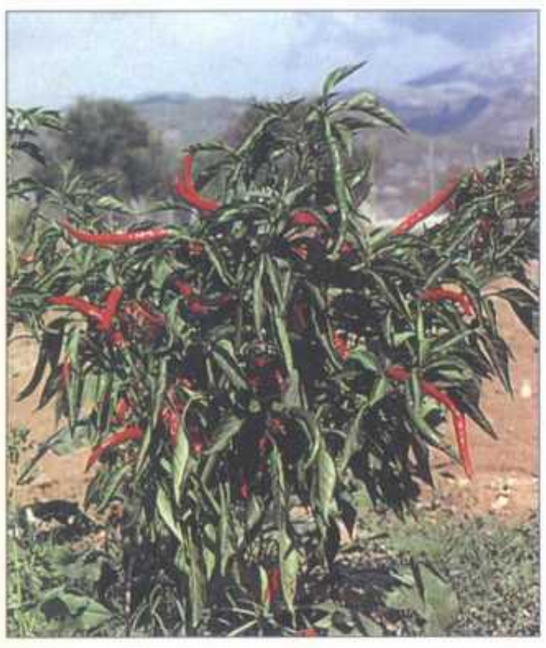
Capsicum frutescens (Solanáceas)

PIMIENTO DE CAYENA, AJI



PIMIENTO DE CAYENA
Arbusto perenne, crece hasta 1 m, con frutos alargados, rojos, muy picantes, llenos de semillas blancas.

ORIGINARIO DE REGIONES TROPICALES de América, el pimiento se introdujo en Occidente en el siglo XVI. Su gusto extremadamente picante es muy conocido en la cocina, y no sorprende saber que en medicina es un poderoso estimulante que aumenta la sensación de calor. Actúa en la circulación y la digestión y se usa para un amplio espectro de dolencias, desde artritis y sabañones hasta cólicos y diarrea.



*En México, el **pimiento de Cayena** es tan popular que se usa hasta para sazonar helados.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El pimiento de Cayena es nativo de América tropical, y ahora se cultiva en los trópicos, especialmente en África y la India. Crece de semilla y a principio de primavera prospera en condiciones calurosas húmedas. El fruto se cosecha en verano, cuando está maduro, y se seca a la sombra.

ESPECIES AFINES

Existen muchas especies y variedades relacionadas con distintos grados de acritud. Paprika, (una de las más suaves), y los pimientos grandes verdes o rojos que se comen como vegetales son variedades de *C. annuum*, y son importantes alimentos medicinales.

COMPONENTES

- Capsaicina (0,1-1,5%)
- Carotenoides
- Flavonoides
- Aceites volátiles
- Saponinas esteroides (capsicidinas – sólo en las semillas).

EFECTOS CLAVE

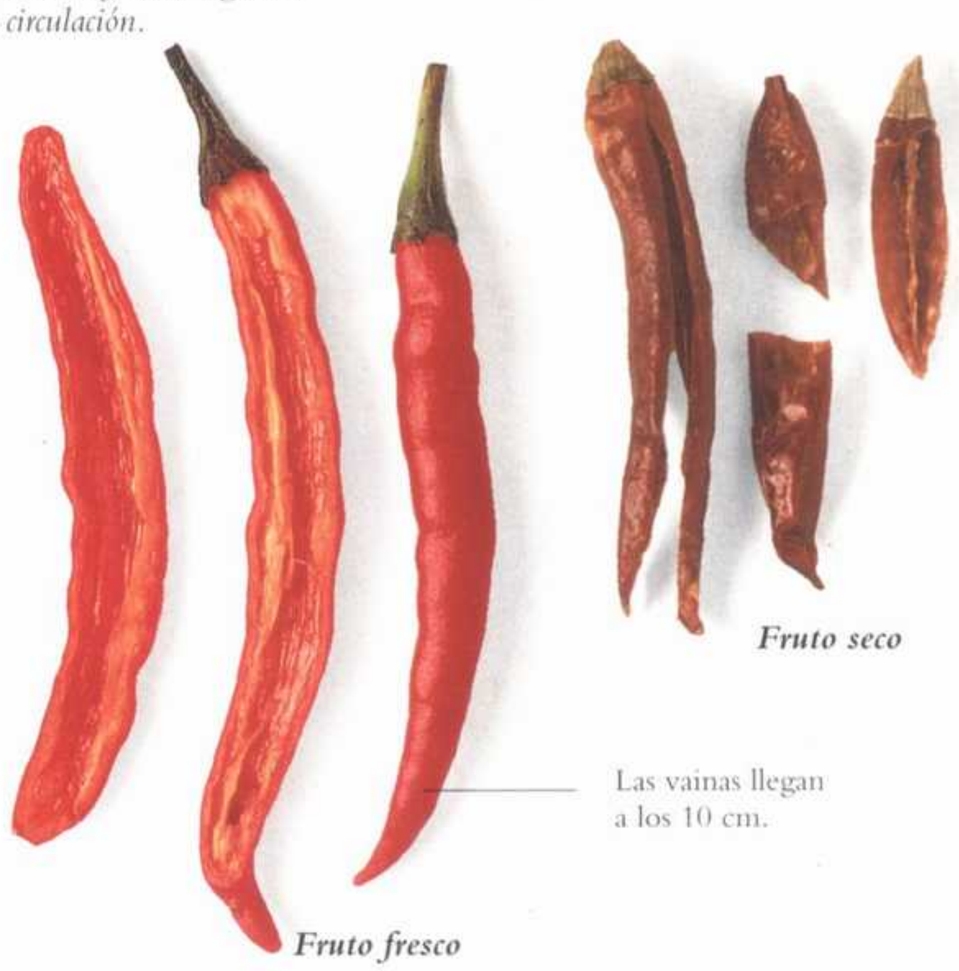
- Estimulante
- Tónico
- Carminativo
- Alivia espasmos musculares
- Antiséptico
- Aumenta la transpiración
- Rubefaciente
- Analgésico

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Componentes activos:** se sabe que la capsaicina es el componente que estimula la circulación y altera la regulación térmica. Aplicada a la piel, la capsaicina desensibiliza las terminaciones nerviosas y en el pasado se usó como analgésico local. Se sabe ahora que las capsicidinas, encontradas en las semillas, tienen propiedades antibióticas.
- **Estimulante calorificante:** por sus propiedades calorífricas, la hierba es un valioso remedio para la mala circulación y afecciones afines. En particular mejora el flujo de sangre a las manos y pies, y a los órganos centrales.
- **Usos externos:** aplicado localmente en la piel, el pimiento de Cayena es ligeramente analgésico. Es también rubefaciente, y al aumentar el flujo de sangre a la parte afectada ayuda a estimular la circulación en casos de reumatismo y artritis "fríos", ayudando a eliminar los productos de desecho y aumentando el flujo de nutrientes a los tejidos. También se usa para sabañones (con piel sin abrir), y la aplicación de polvo dentro de las medias es un remedio tradicional para los que sufren de pies fríos.
- **Usos internos:** el pimiento de Cayena se toma para aliviar gases y cólicos, y para estimular las secreciones gástricas, ayudando así a la digestión. Ayuda a prevenir infecciones en el aparato digestivo y ataca la infección ya presente. Una pizca de polvo es excelente en gárgaras para dolor de garganta. Finalmente, aunque parezca asombroso, el pimiento de Cayena es eficaz para ciertos tipos de diarrea.

PARTES USADAS

***El fruto** mejora la digestión y la circulación.*



PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: no se exceda en las dosis indicadas. No tome las semillas solas. No tome si sufre de úlcera péptica o hiperacidez gástrica. No tome en dosis medicinales durante el embarazo o lactancia. Evite tocarse los ojos o heridas después de tocar los pimientos.



***Polvo:** para dolor de garganta, agregue una pizca en 25 ml de jugo de limón. Diluya con agua caliente, agregue miel y use para gárgaras.*



***Infusión de aceite:** agregue 100 g de pimiento picado a 500 ml de aceite y hierva a fuego lento. Haga masajes suaves sobre zonas reumáticas.*



***Tintura:** para artritis, combine 20 gotas con 100 ml de tintura de corteza de sauce. Tome 5 ml con agua, 2 veces por día.*

TABLETAS: son convenientes para uso prolongado. Tome para mala circulación.

UNGÜENTO: aplique en sabañones (sólo si la piel no está abierta).

Angelica sinensis sin. *A. polymorpha* *(Umbelíferas)*

ANGÉLICA, DANG GUI (CHINO)



ANGÉLICA
Perenne robusta, erecta, crece hasta 2 m, con grandes hojas verde brillante y tallos huecos.

EN CHINA, la angélica es la principal hierba tónica para afecciones femeninas. La toman diariamente millones de mujeres como vigorizante, ya que ayuda a regular la menstruación y tonifica la sangre. También mejora la circulación.
Tiene un aroma dulzón, acre, muy característico, y en su país de origen suele usarse para cocinar, una de las mejores formas para incorporar sus beneficios.



***La angélica** tiene racimos de atractivas flores blancas en verano.*

HÁBITAT Y CULTIVO

La angélica es oriunda de China y Japón. Los mejores rizomas son de la provincia china de Gansu. Las semillas se siembran en primavera y los rizomas se levantan en otoño.

ESPECIES AFINES

La angélica americana (*A. atropurpurea*) tiene propiedades similares pero es menos aromática. La europea (*A. archangelica*) es una hierba tónica calorífica para la digestión y circulación, pero no tiene la acción tónica de la angélica.

COMPONENTES

- Cumarinas
- Aceite volátil (butilidin-ftalida, ligustilida, sesquiterpenos, carvacrol)
- Vitamina B^{12}
- Beta-sitosterol

EFECTOS CLAVE

- Tónico
- Tónico para la sangre
- Antiespasmódico
- Sedante
- Promueve el flujo menstrual

INVESTIGACIÓN

- **Ginecología:** desde los años 70, la investigación china demostró que la hierba ayuda a regular las contracciones uterinas, lo que explica su beneficio para los dolores del período.
- **Planta entera:** la investigación muestra que la planta entera, rizoma incluido, fortalece la función hepática.

El rizoma entero tiene efecto antibiótico.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tónico sanguíneo:** famosa en China como tónico, la angélica se toma para afecciones de "sangre deficiente", anemia debida a pérdida de sangre – palidez, palpitaciones y pérdida de vitalidad.
- **Salud femenina:** regula el ciclo menstrual, alivia los dolores y calambres menstruales, y es un tónico ideal para mujeres con menstruacio-nes copiosas que corren riesgo de anemia. Sin embargo, como estimula el flujo menstrual, es preferible tomar otras hierbas tónicas como la ortiga (*Urtica dioica*), durante la menstruación si el flujo es excesivo.

Es también un tónico uterino y se toma para la infertilidad.

- **Circulación:** la angélica es una hierba calorífica, mejora la circulación al abdomen, y a los pies y manos.

Fortalece la digestión y es también buena en el tratamiento de abscesos y forúnculos.

PARTES USADAS

***Rizoma:** es valioso por sus propiedades medicinales y suele usarse en la cocina.*

El rizoma es grande, amarronado por fuera y blanco por dentro.

Rizoma seco en rebanadas

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no tomar durante el embarazo.



***Vino tónico:** hacer con angélica china y otras hierbas tónicas o amargas. Para aumentar la vitalidad, beber diariamente un vaso.*

***Infusión:** 5 g en 1 taza de agua. Para mala circulación tomar 1-2 tazas al día.*

***Tintura:** para dolores menstruales, tomar 1/2 cucharadita con agua hasta 4 veces por día.*

***Rizoma picado:** en China es común agregarlo a las sopas.*

DECOCCIÓN: para anemia, tomar 1 taza 2-3 veces por día.
TABLETAS: tomar como tónico femenino general.

Gentiana lutea (Gentianáceas)

GENCIANA



GENCIANA
Erecta, perenne, crece hasta 1, 2 m, con flores estrelladas amarillas y hojas ovales.

LA GENCIANA ES UN PODEROSO AMARGO, y se lo utiliza como ingrediente esencial de aperitivos. La acostumbrada copa, una media hora antes de la comida, es más que un cumplido social: los compuestos amargos estimulan los jugos gástricos y preparan el estómago permitiendo hacer frente eficazmente a una comida copiosa. Como medicamento, fortalece un sistema digestivo débil o poco activo.



***La genciana** es una planta alta y atractiva y se viene cultivando en los jardines por lo menos desde la época del herbalista Gerard, en el siglo XVI.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Es el miembro más grande de la diversa familia gentiana. Procede de los Alpes y otras regiones montañosas del centro y sur de Europa, desde España a los Balcanes, y prospera en altitudes de 700-2.400 m. Las grandes matas de raíz pueden dividirse, o alternativamente puede propagarse de semilla. Necesita suelo rico y sitio reparado. La raíz se levanta a principios de otoño y se seca lo más pronto posible.

ESPECIES AFINES

Muchas especies de genciana son amargas, por lo que muchas se usan como hierba medicinal, por ejemplo la genciana japonesa (*G. scabra*) y "qin jiao" (*G. macrophylla*).

COMPONENTES

- Principios amargos (gentiopicrósido, amarogentina)
- Gentianosa
- Inulina
- Pectina
- Ácidos fenólicos

EFECTOS CLAVE

- Amargo
- Estimulante digestivo
- Alivia el dolor de estómago

INVESTIGACIÓN

- **Amarogentina:** aunque está presente en cantidades menores que el gentiopicrósido, la amarogentina es el componente responsable del amargor de la genciana. Es 3.000 veces más amarga que el gentiopicrósido, y si se prueba diluído al 1:50.000, es quizás la sustancia más amarga del planeta.

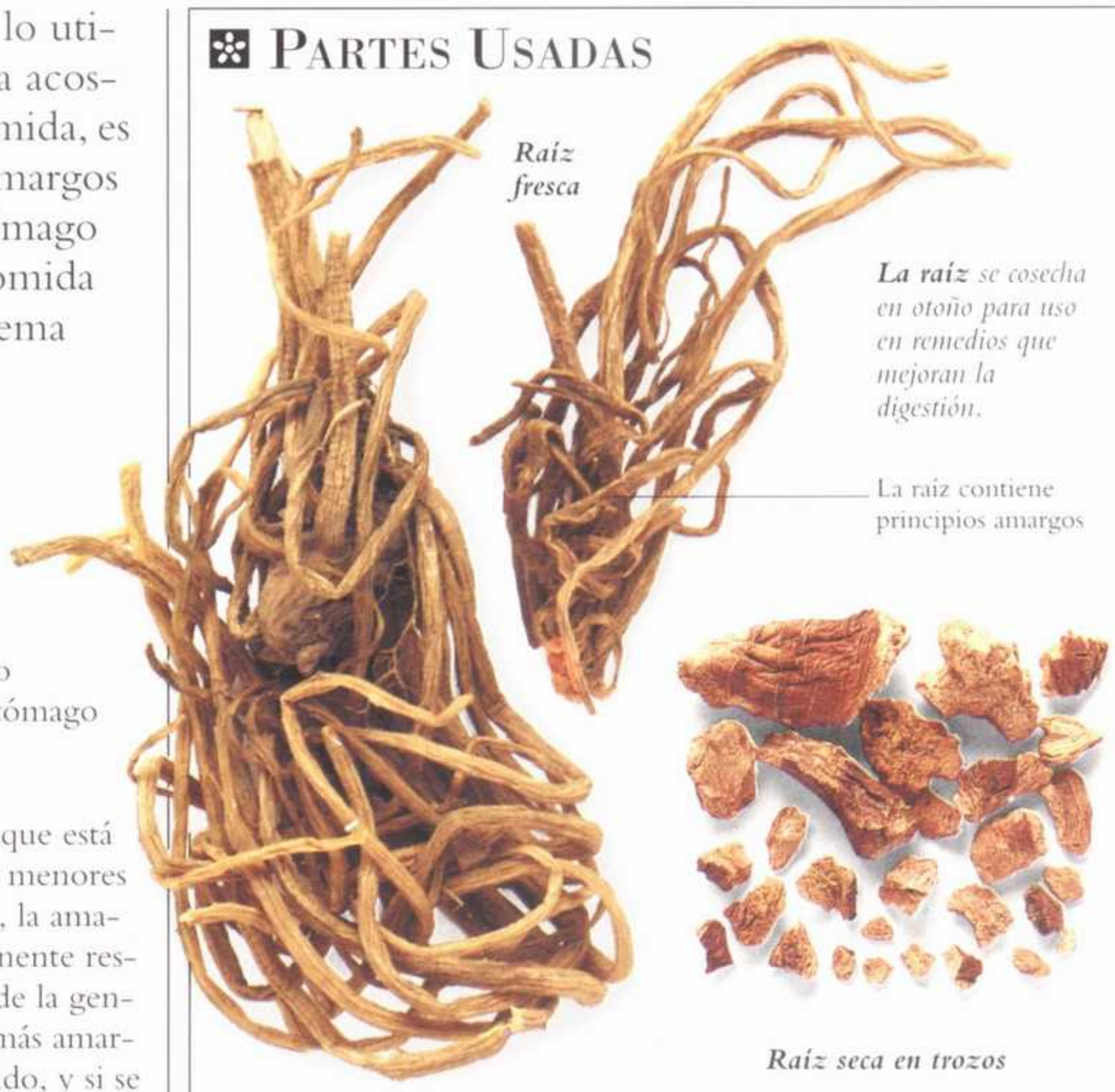
USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Origen del nombre:** se cuenta que Gentius, rey de Iliria en el siglo II a. J.C., descubrió las virtudes de la planta. El nombre genciana da fe de su uso en épocas clásicas.
- **Acción de los principios amargos:** hay 4 receptores principales del gusto en la lengua: dulce, agrio, salado y amargo. Se ha demostrado que los principios amargos de la genciana estimulan los receptores de gusto amargo de la lengua, aumentando la producción de saliva y secreciones gástricas. Ésto, a su vez, estimula el apetito y mejora la acción del aparato digestivo en general.
- **Estimulante digestivo:** al estimular la acción del estómago, se alivian muchos de los síntomas asociados con la mala digestión, como gases, indigestión, y falta de apetito. Mejoran las secreciones del estómago, lo que a su vez ayuda a la absorción de nutrientes. La hierba también actúa como estimulante de la vesícula y del hígado, y hace más efectivo su funcionamiento. La genciana es buena, entonces, para casi cualquier condición en que haya que tonificar el sistema digestivo, y especialmente en la vejez.
- **Absorción de nutrientes:** al mejorar la función digestiva, la genciana aumenta la absorción de nutrientes a través de la pared intestinal, incluso hierro y vitamina B^{12}. Por lo tanto es buena para la anemia por deficiencia de hierro (a menudo resultante de pérdida de sangre). Suele agregarse a las prescripciones para mujeres con flujo menstrual excesivo.

GUÍA DE CULTIVO

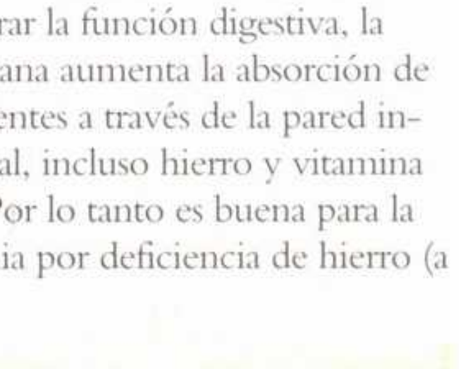
Brinda flores en baras de 30 cm de altura durante la primavera en el hemisferio sur. Prefiere el sol de mañana y suelos bien abonados. En maceta, plántelas en recipientes de 40 cm de profundidad si quiere cosechar las raíces en otoño con fines medicinales.

PARTES USADAS

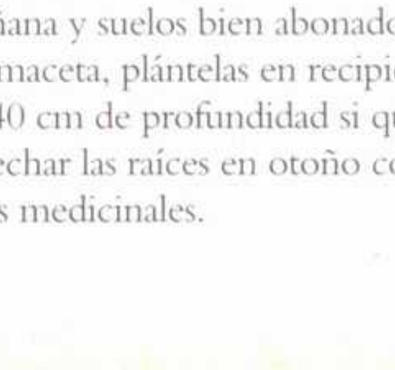


PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no tomar si se sufre de indigestión ácida o úlcera péptica.



***Tintura:** para falta de apetito, tomar 2-3 gotas con agua antes de las comidas.*



***Decocción:** para anemia y digestión débil, tomar 25 ml 2-3 veces al día.*

REMEDIOS CASEROS CON HIERBAS

A TRAVÉS DE LOS AÑOS, el hombre fue creando nuevas formas para incorporar a su organismo los beneficios de las hiebas. La simple masticación, propia de su etapa primitiva, fue dejando paso a diversos preparados con fines específicos. Para favorecer su aplicación en determinadas zonas están las lociones, aceites y pomadas, en tanto que las infusiones y gotas facilitan su ingestión. Tónicos, ungüentos y cataplasmas son otras formas de usar sus propiedades. Esta sección da recetas para hacer preparados medicinales que permiten atender una cantidad de males, como hemorroides, dolores musculares y trastornos digestivos.

Vinos Tónicos

Los vinos tonicos son una forma agradable de tomar hierbas que aumentan la vitalidad y mejoran la digestión. Sin ser estrictamente medicinales ni tampoco un simple placer del paladar, son de fácil preparación casera. Se elaboran macerando hierbas tónicas tales como la angélica china (*Angelica sinensis*) o hierbas amargas como el abrotano (*Artemisia abrotanum*), en vino tinto o blanco durante varias semanas.

CANTIDAD STANDARD
100 g de hierbas tónicas secas o 200 g frescas o 25 g de hierbas amargas secas y 1 litro de vino tinto o blanco.

DOSIS STANDARD
Beba un vaso (70 ml) por día antes de la comida.

ALMACENAMIENTO
Use un frasco de vidrio esterilizado. Conserve durante 3-4 meses, asegurándose de que el vino cubra las hierbas. Si las hierbas se enmohecen, deseche el remedio.

Para preparar un vino tónico en forma simple y efectiva es aconsejable recurrir a un frasco o recipiente de cerámica con una canilla en la base para permitir que sea vertido sin remover las hierbas. Se puede ir agregando vino periódicamente para mantener las hierbas cubiertas, aunque esto reducirá su efectividad tónica. Las hierbas expuestas al aire pueden desarrollar moho, con lo que el remedio resultaría no sólo ineficaz sino peligroso de ingerir.

Vinos Herbales

Los vinos a base de hierbas se hacen como los de uva. Si se cuenta con el equipo adecuado, el proceso es simple, pero la fermentación altera la actividad de las hierbas y tiende a reducir su valor medicinal.



1 *Coloque la hierba en un frasco o recipiente grande. Vierta vino hasta cubrirlas completamente. Cierre bien el frasco, sacúdalo con cuidado y déjelo reposar.*



2 *Deje madurar el vino durante 2 (o mejor 6) semanas, luego tome una dosis del preparado. Regularmente cubra la mezcla con vino.*

Jarabes

La miel y el azucar sin refinar son buenos conservantes y se combinan con infusiones o decocciones para hacer jarabes y licores. Tienen un efecto calmante y resultan un vehículo perfecto de brebajes para la tos, a la vez que alivian el dolor de garganta. Su gusto dulce encubre el sabor desagradable de algunas hierbas, por lo que son apreciados por los niños.

CANTIDAD STANDARD
500 ml de infusión o decocción, calentada por el tiempo máximo (ver a la izquierda); 500 g de miel o azúcar sin refinar.

DOSIS STANDARD
Tome 1-2 cucharaditas, 3 veces al día.

ALMACENAMIENTO
Guarde en botellas oscuras tapadas con corcho en lugar fresco hasta 6 meses.

El jarabe se prepara con partes iguales de una infusión o decocción de hierbas y miel o azúcar sin refinar. La infusión o decocción para hacer jarabe se hierve a fuego lento prolongado para optimizar su acción medicinal: las infusiones durante 15 minutos y las decocciones durante 30. Escurra las hierbas con un colador, prensándolas para sacar el mayor líquido posible. Se pueden agregar pequeñas cantidades de tintura pura al jarabe frío para aumentar su eficacia.

Jarabes hechos con tinturas

Los jarabes también pueden hacerse con tinturas, en reemplazo de infusiones o decocciones. Mezcle 500 g de miel o azúcar sin refinar con 200 ml. de agua.
Caliente lentamente hasta que espese y el azúcar o miel se disuelvan.
Retire del fuego. Deje enfriar y agregue una parte de tintura, o mezcla de tinturas, a 3 partes de jarabe. Embotelle según las instrucciones del paso 2.



1 *Vierta la infusión o decocción en una cacerola. Agregue la miel o el azúcar. Caliente a fuego lento revolviendo constantemente hasta que la miel o el azúcar se hayan disuelto y la mezcla tenga consistencia de jarabe. Deje enfriar.*



2 *Vierta el jarabe frío en frascos de vidrio estilizados, con un embudo, y guárdelo en lugar fresco y oscuro. Tape los frascos con corcho, ya que los jarabes tienden a fermentar y pueden reventar las botellas con tapas de rosca.*

Aceites de Infusión

CANTIDAD STANDARD

250 g de hierbas secas o 500 g frescas en 750 ml de aceite de girasol, oliva u otro aceite vegetal de buena calidad.

ALMACENAMIENTO

Conserve en frascos herméticos de vidrio oscuro esterilizados; para mejores resultados úselo dentro de los seis meses.

La infusion de hierbas en aceite permite extraer sus componentes activos liposolubles. Las infusiones de aceite calientes se hierven a fuego lento, mientras que las infusiones frías se calientan al sol. Ambos aceites se pueden usar para masajes o agregarse a cremas y ungüentos. No debe confundirse el aceite de infusión con el aceite esencial, un componente natural activo de la planta con propiedades medicinales específicas y un aroma particular. El aceite esencial puede agregarse al aceite de infusión para aumentar su eficacia medicinal.

Aceites de Infusión Calientes

Si bien los aceites calientes pueden durar hasta un año, frescos son más potentes. Si va a usarlos ocasionalmente, prepare cantidades menores, con la misma proporción de hierbas y aceite. La prensa de vino puede reemplazarse por una jarra. Cuando esté bastante frío, estruje el aceite a través de un filtro, tal como se ilustra en Aceites de Infusión Fríos.

Muchas hierbas resultan adecuadas para aceite de infusión caliente, en particular las especias como el jengibre (*Zingiber officinale*), pimiento de Cayena (*Capsicum frutescens*) y pimienta (*Piper nigrum*). Estos aceites se frotan sobre la piel para aliviar dolores artríticos y reumáticos, mejorar la circulación local y relajar la musculatura. Otros, como los de hierbas de hoja, o de consuelda (*Symphytum officinale*), aceleran la cicatrización de heridas. La infusión de gordolobo (*Verbascum thapsus*) se usa para dolor e infección de oídos. Puede obtenerse ungüento de capiqui (*Stellaria media*) a partir del aceite de infusión caliente.



1 Mezcle las hierbas picadas y el aceite en un bol de vidrio sobre una sartén con agua hirviendo. Cubra y hierva lentamente de 2 a 3 horas.



2 Deje enfriar y vierta en un prensa de vino (un frasco o jarra) a través de un filtro de tela. Una vez recogido el aceite, estruje las hierbas para sacarles todo el líquido.



3 Vierta el aceite de infusión en botellas de vidrio oscuro limpias, con un embudo. Cierre y etiquete cada botella.

Aceites de Infusión Fríos

Los aceites de infusión fríos requieren un proceso lento que implica dejar un frasco lleno de hierbas y aceite en reposo durante varias semanas. La luz solar estimula la liberación de los componentes activos de la planta en el aceite. Es el método más adecuado para el material fresco, en especial las partes más delicadas como las flores. El hipericón (Hypericum perforatum), el trébol de olor (*Melilotus officinalis*) y la caléndula (*Calendula officinalis*) son tres de los aceites de infusión fríos más comunes. El aceite de hipericón es antiinflamatorio y analgésico y puede aplicarse como tópico o tomarse (consulta profesional mediante) para tratar la úlcera péptica. El aceite de oliva es particularmente adecuado para obtener infusiones frías, ya que raramente se pone rancio. La intensidad de la luz solar y la duración del proceso afecta la concentración de los componentes medicinales. Para mayor potencia, agregue hierbas frescas al aceite extraído y repita el proceso de infusión.



1 Coloque las hierbas en un frasco de vidrio claro. Vierta el aceite hasta cubrir las hierbas por completo, cierre el frasco y agite bien. Coloque el frasco en un lugar soleado y deje reposar de 2 a 6 semanas.



2 Vierta la mezcla de hierba y aceite a través de un filtro de tela, atando los bordes con un hilo o use una prensa de vino (ver arriba). Deje que el aceite pase a través del filtro.



3 Estruje las hierbas para sacarles todo el aceite. Vierta en botellas de vidrio oscuro, etiquete y almacene. Si prefiere, repita el proceso usando este aceite con hierbas frescas.

UNGÜENTOS

LOS UNGÜENTOS CONTIENEN ACEITES o grasas calentados con hierbas y, a diferencia de las cremas, no poseen agua. Aplicados sobre la piel, forman una capa que se separa de ésta. Protegen contra heridas o inflamaciones cutáneas y llevan los componentes medicinales activos, tales como aceites esenciales, al área afectada. Son útiles en afecciones como las hemorroides y en aquellos en que es necesario evitar la humedad, como en el caso de labios paspados o irritación por pañal.

CANTIDAD STANDARD
60 g de hierbas secas o 150 g frescas (o mezcla de hierbas) en 500 g de vaselina o cera de parafina blanda.

APLICACION STANDARD
Aplique un poco 3 veces al día.

ALMACENAMIENTO
Guarde en frascos de vidrio oscuro esterilizados, con tapa, hasta 3 meses.

Los ungüentos pueden prepararse con decenas de bases, variando su consistencia según los componentes y proporciones usadas. La forma más simple de hacer un ungüento suave para todo uso es recurriendo a la vaselina o a la cera de parafina (más abajo se explican otros métodos). La vaselina es impermeable al agua y provee una barrera protectora a la piel. Se pueden utilizar hierbas solas o mezclas, siempre finamente picadas, y el aceite esencial se puede mezclar con el ungüento antes del filtrado.

DIFERENTES CONSISTENCIAS

Un ungüento sólido y relativamente libre de grasa se extiende con facilidad y es útil para preparados tales como bálsamos labiales. Esto se logra reemplazando los aceites minerales. Derrita 140 g de aceite de coco con 120 g de cera de abejas y 100 g de hierba en polvo. Hierva 90 minutos a fuego lento a bañomaría en un bol de vidrio. Filtre y vierta en frascos.

Un ungüento menos sólido, para afecciones como la urticaria, se obtiene combinando aceite de oliva y cera de abejas. Derrita 60 g de cera con 500 ml de aceite de oliva y 120 g de hierbas secas o 300 g frescas en un bol de vidrio. Cubra y coloque en horno tibio durante 3 horas, luego filtre en frascos. Este ungüento también puede hacerse mezclando 500 ml de aceite de infusión caliente con 60 g. de cera de abejas derretida.



1 Derrita la vaselina o cera en un bol de vidrio a bañomaría. Agregue las hierbas finamente picadas y hierva 15 minutos a fuego lento revolviendo constantemente.



2 Vierta la mezcla de hierbas en un filtro de tela asegurando los bordes con un hilo, dejando que pase el líquido.



3 Use guantes de goma para estrujar bien las hierbas.



4 Vierta rápidamente el contenido en potes antes de que se asiente en la jarra. Tape los potes, sin apretar demasiado y una vez frío cierre a fondo y etiquete.

EMPLASTOS O CATAPLASMA

UN EMPLASTO es una mezcla de hierbas frescas, secas o en polvo que se aplica en la zona afectada. Se usan para aliviar dolores nerviosos o musculares, fisuras y huesos rotos y para extraer pus de heridas, úlceras o forúnculos infectados.

CANTIDAD STANDARD
Suficientes para cubrir el área afectada.

APLICACION STANDARD
Aplique un nuevo ungüento cada 2-3 horas. Repita cuanto sea necesario.

Un ungüento de sanícula (*Prunella vulgaris*) alivia esguinces y fracturas, mientras que el de hipericón ayuda a aliviar dolores en nervios y músculos.

DRENADO DE FORUNCULOS Y HERIDAS INFECTADAS

Mezclar polvo de olmo (*Ulmus rubra*) con tintura de caléndula (*Calendula officinalis*) o tintura de mirra (*Commiphora molmol*).



1 Hierva las hierbas durante 2 minutos. Estruje para sacar el exceso de líquido, frote aceite sobre el área afectada y apliquelas en caliente.



2 Coloque una venda de algodón alrededor del emplasto. Deje actuar hasta 3 horas.

Otras Plantas Medicinales

En esta segunda entrega, la guía informativa se propone ampliar la nómina de plantas cuya función medicinal ha sido valorada en todo el mundo. Se incluyen algunas que son más conocidas por el rol que juegan en la alimentación, como el espárrago (*Asparagus officinalis*), un fuerte diurético, hasta hierbas típicas de la medicina china, como el chu wu tong (*Clerodendrum trichotomum*), de valor analgésico. Además de los usos y su acción medicinal se cuenta su historia y las tradiciones populares. El hábitat y el cultivo, así como sus características y componentes son parte de la información que se brinda para un mayor conocimiento de estos ejemplares.

Angelica dahurica
(Umbelíferas)
BAI ZHI

DESCRIPCIÓN: perenne aromática de hasta 2,5 m, con tallo hueco, grandes hojas compuestas, y muchas flores blancas en umbelas.
HÁBITAT Y CULTIVO: crece silvestre en matorrales en China, Japón, Corea y Rusia. Se la cultiva principalmente en las regiones del centro y este de China.
PARTE USADA: raíz.
COMPONENTES: *Bai zhi* contiene un aceite volátil y las cumarinas imperatorina, marmesina y felopterina.
HISTORIA Y TRADICIÓN: *Bai Zhi* se menciona como hierba medicinal en una obra china del siglo I. El famoso médico militar Zhang Congzheng (1150–1228) la clasifica como una hierba inductora del sudor capaz de contrarrestar los efectos sobre la piel de las dañinas influencias externas, como frío, calor, humedad y sequedad.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la amarga y acre bai zhi es usada para dolor de cabeza y ojos, congestión nasal y dolor de muelas. Como sus primas *A. Archangelica* (ver entrada anterior) y *A. Sinensis*, es una hierba calorífera y tónica y aún se administra para problemas atribuidos a afecciones de "humedad y frío", como llagas, forúnculos y úlceras de la piel. Resultaría, además, valiosa para la neuralgia del trigémino.
ESPECIES AFINES: *A. pubescens* se usa de modo similar en medicina natural China.
ADVERTENCIA: no tomar durante el embarazo.

Annona squamosa
(Annonáceas)
ANÓN

DESCRIPCIÓN: árbol de hasta 10 m., hojas de oblongas a lanceoladas, flores verdosas y frutos verdes segmentados.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de América tropical y el Caribe, esta hierba se cultiva en los trópicos.
PARTES USADAS: hojas, corteza, fruto, semillas.
COMPONENTES: contiene azúcar de frutas y mucílago.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en las Indias Occidentales, se usan los brotes con menta (*Mentha x piperita*) para aliviar resfríos y enfriamientos. En la medicina cubana, se toman las hojas para reducir los niveles de ácido úrico. Las hojas, la corteza y el fruto verde son fuertemente astringentes y se emplean en la diarrea y disentería. Las semillas trituradas se mezclan con un polvo inerte y se emplean como insecticida.

Anthemis cotula
(Compuestas)
MANZANILLA SILVESTRE

DESCRIPCIÓN: anual o perenne parecida a la manzanilla (*Chamomilla recutita*) y a la manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*). Tiene tallos algo vellosos y grandes flores solitarias semejantes a margaritas. Tiene sabor y olor desagradables.
HÁBITAT Y CULTIVO: crece silvestre en Europa, América, Australia, Nueva Zelandia y Siberia. Hojas y flores se recogen en verano.
PARTES USADAS: flores, hojas.
COMPONENTES: contiene lactonas de sesquiterpenos (incluyendo anthecotulida).
HISTORIA Y TRADICIÓN: en su "Irish Herbal", en 1735, el herborista K'Eogh declara que la manzanilla silvestre "es buena para mujeres con matriz caída, si sólo lavan sus pies con una decocción de ella. Una aplicación húmeda caliente aliviará la inflamación de las hemorroides".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: aunque de aspecto similar, es mucho menos efectiva que la manzanilla y la manzanilla romana. Ha sido utilizada como antiespasmódico y para inducir la menstruación y tradicionalmente se ha usado para afecciones supuestamente histéricas relacionadas con el útero. Raramente se utiliza como hierba medicinal contemporánea.
ADVERTENCIA: puede provocar ampollas si se aplica la planta fresca sobre la piel. No tomar durante el embarazo o lactancia.

Anthriscus cerefolium
(Umbelíferas)
PERIFOLLO

DESCRIPCIÓN: hierba anual de hasta 60 cm. Tallo con finos surcos, hojas opuestas y pequeñas flores blancas dispuestas en umbelas compuestas.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de Europa, Asia Menor, Irán y el Cáucaso, el perifollo crece libremente en parajes yermos. Se la cultiva en todo el mundo, incluyendo Australia y Nueva Zelandia. Se recoge durante su floración en verano.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: el perifollo contiene un aceite volátil, cumarinas y flavonoides.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en la tumba de Tutancamón se encontró una cesta con semillas de perifollo. Tradicionalmente se usa en Europa central como "tónico primaveral". Es aromática y muy usada en la cocina.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el perifollo es un buen remedio para regularizar la digestión. Se usa también para "purificar la sangre", bajar la presión y como diurético. Se aplica el jugo de plantas frescas en varias afecciones de la piel, incluyendo heridas, eccemas y abscesos.



EL PERIFOLLO es una hierba aromática que tiene su lugar en la medicina y en la cocina.

Aphanes arvensis
(Rosáceas)
ALQUIMILA ARVENSE

DESCRIPCIÓN: hierba anual con pelos suaves, crece hasta 10 cm. Tiene hojas cuneiformes y ramos de minúsculas flores verdes.
HÁBITAT Y CULTIVO: la alquimila es oriunda de Europa, Norte de África y Norteamérica. Crece en altitudes de hasta 500 m. y prospera en sitios secos incluyendo la cima de muros. Se recoge durante la floración en verano.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: taninos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: astringente, diurética y demulcente, la alquimila se usa para tratar problemas de riñón y vejiga, cálculos urinarios, cistitis e infecciones urinarias recurrentes.
Es preferible tomarla en infusión. Se combina con altea (*Althaea officinalis*).

Arnica montana
(Compuestas)
ARNICA

DESCRIPCIÓN: perenne aromática de hasta 30 cm., hojas ovales aterciopeladas y flores como margaritas, color amarillo vivo.
HÁBITAT Y CULTIVO: el árnica crece en bosques de montaña y prados de la Europa Central, los Pireneos, Siberia y el noroeste de E.E.U.U. y Canadá. Sus flores se recogen en plena floración y los rizomas en otoño, cuando la planta entra en receso.
PARTES USADAS: flores, rizomas.
COMPONENTES: Contiene lactonas de sesquiterpenos, flavonoides y un aceite volátil que incluye timol, mucílago y polisacáridos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: esta hierba ha sido ampliamente utilizada en la medicina popular europea. Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832), el poeta y filósofo alemán, bebía té de árnica para mitigar la angina en su ancianidad.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: más conocida como pomada o compresa para moretones, distensiones y dolores musculares, el árnica mejora la circulación local y acelera la cicatrización. Es antiinflamatoria y acelera la reabsorción de hemorragias internas. Por lo general, hoy en día se toma sólo como solución homeopática, sobre todo para golpes, heridas y dolor. Tomada como decocción o tintura, estimula la circulación y es buena en el tratamiento de la angina y para corazón débil, pero puede ser tóxica aún en dosis bajas (de ahí que haya caído en desuso).
ESPECIES AFINES: en Norteamérica se usa *A. fulgens* en lugar de árnica.
ADVERTENCIA: no ingerir. No la aplique sobre piel lastimada. Su uso externo puede provocar dermatitis. El árnica es una hierba sujeta a restricciones legales en algunos países.

Artemisia abrotanum
(Compuestas)
ABRÓTANO MACHO

DESCRIPCIÓN: perenne arbustiva fuertemente aromática que crece hasta 1 m. Tiene tallos leñosos, hojas plumosas verde plateadas y flores amarillas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona del sur de Europa, esta hierba es rara en estado silvestre pero se cultiva para la industria del perfume y en menor medida, como hierba medicinal. Las partes aéreas se cosechan hacia fines del verano.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: el abrótano macho contiene un aceite volátil, abrotanino y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: muy apreciado durante el Medioevo y el Renacimiento, es muy poco usado en la actualidad como medicamento. El ajenjo (*A. absinthium*), especie muy cercana, es considerado superior. Como el ajenjo, el abrótano contiene un potente aceite volátil que repele insectos. Sus hojas se ponen entre la ropa como naftalina. En "A Modern Herbal" (1931), Mrs. Grieve dice que en Inglaterra, a principios del siglo anterior, se usaban manojos de abrótano en las cárceles, cerca de las celdas, para prevenir el contagio de la fiebre.



HOJAS DE ABRÓTANO MACHO: se colocaban entre la ropa para repeler a las polillas.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es un tónico amargo. Fortifica la funciones digestivas aumentando las secreciones del estómago e intestinos. Se solía administrar a niños para el tratamiento de lombrices, pero no se recomienda hacerlo sin supervisión profesional. Como otras *Artemisias*, el abrótano regulariza la menstruación.
ADVERTENCIA: no tomar durante el embarazo. Inadecuada para niños menores de 12 años, salvo prescripción profesional.

Artemisia capillaris
(Compuestas)
YIN CHEN HAO

DESCRIPCIÓN: Hierba perenne de porte mediano con tallo erecto, hojas plumosas delgadas y racimos de pequeñas flores compuestas.
HÁBITAT Y CULTIVO: Oriunda del Sudeste asiático, "yin chen hao" es cultivada en China y otros países del Lejano Oriente. Las plantas jóvenes se recogen en primavera.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: Yin chen hao contiene un aceite volátil – antifúngico – y cumarinas.
HISTORIA Y TRADICIÓN: yin chen hao se ha usado en medicina natural China durante más de dos mil años. Sus propiedades son enumeradas por primera vez en *Divine Husbandman's Classic*, escrito en el siglo I de nuestra era.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: yin chen hao es un remedio efectivo para problemas hepáticos, sobre todo en hepatitis con ictericia. La medicina china tradicional sostiene que es amarga y refrescante, quita el "calor húmedo" del hígado y sus conductos y baja la fiebre. Es también antiinflamatoria y diurética. Se usaba en cataplasmas para dolores de cabeza.
INVESTIGACIÓN: estudios encarados en China indican que como muchas especies de Artemisia, yin chen hao tiene un efecto tónico y vigorizante sobre el hígado, la vesícula y el sistema digestivo.
ADVERTENCIA: no tomar durante el embarazo. Inadecuada para niños menores de 12 años, salvo prescripción profesional.

Artemisia cina
(Compuestas)
SEMEN CONTRA

DESCRIPCIÓN: perenne arbustiva con hojas largas, delgadas, pequeñas cabezas florales redondas.
HÁBITAT Y CULTIVO: es oriunda de la región comprendida entre el este del Mediterráneo y Siberia. Se recogen los capullos sin abrir de plantas silvestres y cultivadas.
PARTES USADAS: cabezas florales.
COMPONENTES: contiene santonina, (una lactona de sesquiterpenos), artemisina y un aceite volátil (con hasta 80% de cineol). La santonina es directamente tóxica para ascárides (lombrices) y, en menor medida, para trichuris.
HISTORIA Y TRADICIÓN: era conocida en la Grecia clásica como remedio para los parásitos intestinales se sigue usando en la actualidad. Su componente activo, la santonina, aislada en 1830, es más usada que la planta.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: usada casi exclusivamente para expulsar lombrices, la Artemisia cina es muy amarga y aromática. Tiene un efecto tónico y estimulante sobre la digestión. Las cabezas florales secas se suelen mezclar con miel para disimular su sabor amargo.
ADVERTENCIA: no tomar durante el embarazo. Inadecuada para niños menores de 12 años, salvo prescripción profesional.

Asparagus officinalis
(Liliáceas)
ESPÁRRAGO

DESCRIPCIÓN: perenne de tallo esbelto que alcanza unos 2 m. Tiene largas y delicadas frondas y flores campanuladas amarillo verdosas que producen pequeñas bayas de color rojo brillante.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de regiones templadas de Europa, Norte de África y Asia, el espárrago es cultivado como hortaliza en todo el mundo. En primavera, los brotes crecen como tallos tiernos (blancos si se protegen del sol). Las raíces se extraen después del corte.
PARTES USADAS: raíces, tallos.
COMPONENTES: el espárrago contiene glucósidos esteroides (asparragósidos) glucósidos amargos, asparagina y flavonoides. La asparagina es un diurético fuerte.
HISTORIA Y TRADICIÓN: a juzgar por los grabados en tumbas del antiguo Egipto, 4000 años a.C. ya se cultivaba el espárrago. Se conocía como diurético. En el siglo I, el médico griego Dioscórides recomendaba una decocción de la raíz para mejorar el flujo urinario y tratar problemas renales, ictericia y ciática, y la raíz masticada, para el dolor de muelas.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el espárrago es un fuerte diurético, aconsejado para la cistitis y otros problemas urinarios. También es útil en el tratamiento de trastornos reumáticos, activando la eliminación de los desechos acumulados en las articulaciones por la orina. Además es amargo, algo laxante y sedante.

Asperula odorata
sin. *Galium odoratum*
(Rubiáceas)
ASPÉRULA

DESCRIPCIÓN: perenne de hasta 45 cm, tallos cuadrangulares, verticilos con hojas elípticas y pequeñas flores blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO: la aspérula es oriunda de Europa y también se encuentra en Asia y Norte de África. Crece en bosques y sitios umbríos. La hierba se recoge durante la floración, a fines de la primavera.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: la aspérula contiene iridoides, cumarinas (0,6%), taninos, antraquinonas y flavonoides. Los flavonoides actúan sobre la circulación y son diuréticos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: al secarse, la aspérula huele a pasto recién cortado y se ponía entre las ropas para impartirles esa fragancia. En su *Irish Herbal de 1735, K'Eogh* dice que "es bueno aplicarla machacada, para cicatrizar heridas, y también para curar forúnculos e inflamaciones". En Alemania se toma una bebida llamada Maiwein hecha con aspérula macerada en vino blanco, para celebrar el Día del Trabajo.



Las partes aéreas de ***la aspérula*** *se secan para uso medicinal.*

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es tónica con importantes efectos diuréticos y antiinflamatorios. Por sus componentes cumarina y flavonoide es útil en el tratamiento de venas varicosas y flebitis. Se usaba como antiespasmódico y se administra a niños y adultos para el insomnio.
ADVERTENCIA: tomada en dosis excesivas, la aspérula puede causar hemorragias internas. No consumir cuando se ingieren medicinas convencionales para problemas circulatorios o durante el embarazo.

Aspidosperma quebracho-blanco
(Apocináceas)
QUEBRACHO BLANCO

DESCRIPCIÓN: árbol de hasta 30 m, de corteza gruesa como corcho, hojas ásperas y flores tubulares blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO: el quebracho blanco, común en Argentina, se encuentra en la mitad meridional de Sudamérica. La corteza y la madera se usan comercialmente.
PARTE USADA: corteza.
COMPONENTES: El quebracho contiene alcaloides del indol (incluyendo yohimbina) y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el nombre proviene de "quebrar" y "hacha", en alusión a la dureza de la madera.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: por su efecto antiespasmódico sobre los conductos bronquiales, se usa terapéuticamente para tratar el asma y la enfisema. Es tónico y reduce la fiebre. Por su acción astringente se usa sobre heridas y quemaduras.
ESPECIES AFINES: en Sudamérica, muchas especies de *Aspidosperma* se cultivan para obtener tanino y madera. Algunas se consideran remedios para la fiebre. Una de ellas, la *A. excelsum*, se usa para liberar gases y para problemas estomacales y digestivos.
ADVERTENCIA: tomar sólo bajo supervisión profesional. El quebracho es tóxico en dosis excesivas. En algunos países la planta está sujeta a restricciones legales.

Atractylodes macrocephala
(Compuestas)
BAI ZHU (CHINO)

DESCRIPCIÓN: hierba perenne erecta, crece hasta 60 cm. Tiene hojas alternas, ovales a lanceoladas y flores moradas.
HÁBITAT Y CULTIVO: no es habitual hallarla en estado silvestre. Se cultiva en China, Japón y Corea. Su rizoma se saca a fines de otoño o en invierno.
PARTE USADA: rizoma.
COMPONENTES: bai zhu contiene un aceite volátil (0,35-1,35%) que incluye atractilol y las lactonas atractilenolida II y III. El atractilol tiene actividad hepatoprotectora.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el primer registro del uso de bai zhu figura en "Tang Materia Medica", escrito en China en el año 659. Más tarde fue una de las 4 hierbas que integraban la "decocción de los 4 regentes", una mixtura prescripta por Wang Ji (1463-1539) para tratar la sífilis.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: Bai zhu es un tónico tradicional que levanta el *qi* y fortifica el bazo. El rizoma tiene un gusto dulce acre y se usa para aliviar la retención de fluidos, el exceso de transpiración y problemas digestivos tales como diarrea y vómitos. Combinada con *Scutellaria baicalensis* se emplea en la prevención del aborto espontáneo.

Avena sativa
(Gramíneas)
AVENA

DESCRIPCIÓN: planta anual que crece hasta 1 m. Tiene tallos huecos erguidos, briznas afiladas y espiguillas que contienen las semillas (granos).
HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda del N.de Europa, la avena se cultiva ahora en todo el mundo como cereal en regiones templadas. Se cosecha a fines del verano.
PARTES USADAS: semillas, paja (tallos secos).
COMPONENTES: la avena contiene saponinos, alcaloides, esteroles, flavonoides, ácido silícico, almidón, proteínas

(incluyendo gluten), vitaminas (especialmente vitaminas B) y minerales (especialmente calcio).

HISTORIA Y TRADICIÓN: antiguamente, la paja de avena se usaba para rellenar colchones, por sus beneficios para quienes sufrían de reumatismo. En "The English Physitian" (1652), Nicholas Culpeper dice "un emplasto hecho con harina de avena y aceite de laurel, ayudan en la picazón y la lepra". Antes, en 1597, John Gerard era menos entusiasta: "La avena sirve para que una mucama rubicunda luzca como una bola de cebo".

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: aunque es más conocida como cereal alimenticio, la avena es beneficiosa de varias maneras. El salvado baja el colesterol y una dieta basada en avena mejora la resistencia. La avena y en particular la fibra, son tónicos cuando se toman con fines medicinales. Los médicos herboristas prescriben la paja de avena para tratar la debilidad general y alteraciones nerviosas. Los granos y el salvado son antidepresivos que aumentan suavemente los niveles de energía y refuerzan un sistema nervioso agotado. La avena se usa para tratar la depresión y la debilidad nerviosa, así como el agotamiento resultante de la esclerosis múltiple, dolencias neurológicas crónicas e insomnio. Se cree que estimula suficiente energía nerviosa como para aliviar el insomnio. Es una de la principales ayudas en la convalecencia de largas enfermedades. Externamente, el grano es emoliente y purificante y una decocción diluida en un baño puede ayudar a calmar la comezón y la eczema.

INVESTIGACIÓN: en Australia, atletas sometidos durante 3 semanas a una dieta a base de avena mostraron un 4% de aumento en su resistencia. Se estima que ayuda a mantener la función muscular durante el entrenamiento y ejercicio.

Azadirachta indica sin. *Melia azadirachta, M. indica*
(Meliáceas)
PARAÍSO

DESCRIPCIÓN: gran árbol perenne que alcanza hasta 16 m. de altura. Tiene hojas compuestas y flores pequeñas.

HÁBITAT Y CULTIVO: : originario de áreas boscosas de la India y Sri Lanka, el paraíso, común en Argentina, se ha naturalizado también, en regiones tropicales.

PARTES USADAS: corteza, hojas, ramas, semillas, savia.

COMPONENTES: contiene melacinas, triterpenoides amargos, taninos y flavonoides.



PARAÍSO: *el jugo de sus hojas se usa para tratar eczemas y forúnculos.*

HISTORIA Y TRADICIÓN: desde la antiguedad, el paraíso ha sido parte de la medicina ayurvédica y la popular en la India, suministrando aún varios de los remedios más utilizados.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: considerada en la India como una farmacia por derecho propio, cada una de las partes del árbol tiene una aplicación medicinal. La corteza amarga y astringente, en decocción para las hemorroides. Las hojas maceradas, para la malaria, úlceras pépticas y parásitos intestinales. El jugo (exprimido de las hojas) en infusión o ungüento, se aplica a úlceras, heridas, forúnculos y eczemas. Las ramitas se usan para limpiar los dientes y fortificar y prevenir afecciones de las encías. El aceite de las semillas, como acondicionador capilar. Fuerte fungicida y antiviral, previene el contagio de piojos. Se usa, además, para tratar la lepra y como vehículo de otros ingredientes activos. La savia es otro de los remedios tradicionales contra la lepra. Las semillas son espermicidas.

INVESTIGACIÓN: estudios recientes indican que el aceite de paraíso es antiinflamatorio, bactericida y en cierta medida, baja la fiebre y el nivel de azúcar en sangre. Actualmente se investiga como anticonceptivo femenino y masculino.

ADVERTENCIA: no administrar a niños, ancianos o personas debilitadas.

Bacopa monnieri
(Escrofulariáceas)
BRAHMI (HINDU)

DESCRIPCIÓN: trepadora perenne suculenta, crece hasta 50 cm. Tiene hojas carnosas espatuladas y flores azul pálido o blancas sobre pedúnculos largos y finos.

HÁBITAT Y CULTIVO: crece en climas templados y tropicales, especialmente al S. de Asia. Abunda en pantanos, desarrollando densas matas en marismas y sitios inundados.

PARTES USADAS: partes aéreas.

COMPONENTES: contiene saponinas esteroides, incluyendo bacósidos.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en la India se usa principalmente para trastornos del sistema nervioso, como neuralgias, epilepsia y enfermedades mentales. Pero también se aplica para otros desórdenes, incluyendo indigestión, úlceras, gases, estreñimiento, asma, bronquitis y esterilidad. En China, se toma como tónico *yang* contra la impotencia, eyaculación precoz, esterilidad y trastornos reumáticos. En Indonesia, la planta es un remedio para la filariosis (una afección parasitaria tropical). En Cuba, el brahmi se usa como purgante y la decocción de toda la planta como diurético y laxante. El jugo exprimido mezclado con aceite se aplica como friega para dolores artríticos.

INVESTIGACIÓN: según estudios realizados en la India, el brahmi podría mejorar la función mental, la memoria y la concentración y reducir los tiempos de aprendizaje.



BRAHMI: *planta de los pantanos que tendría un efecto tónico en el cerebro.*

Ballota nigra
(Labiadas)
MARRUBIO NEGRO

DESCRIPCIÓN: perenne de crecimiento desordenado y olor penetrante, crece hasta 1 m. Tiene hojas ovales dentadas y flores moradas en verticilos, en la base de las hojas superiores.
HÁBITAT Y CULTIVO: se encuentra en Norteamérica, Asia y buena parte de Europa y Argentina. Abunda en parajes yermos, en grietas del pavimento y a la vera de rutas, cerca de la presencia humana. Se recoge cuando da flor en verano.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: contiene diterpenoides, incluyendo marrubina, que también es un componente de la malva rubia (*Marrubium vulgare*).
HISTORIA Y TRADICIÓN: el médico griego Dioscórides, en escritos del siglo I, recomendaba un fomento de hojas de marrubio negro y sal para la mordedura de perros, y un bálsamo preparado con las hojas secas y miel, para purificar heridas infectadas y úlceras.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: aunque fue considerado un remedio para convulsiones, decaimiento y problemas de la menopausia, el marrubio no se usa hoy tan comúnmente como en el pasado. Las opinionen de los especialistas difieren acerca de la efectividad atribuida a sus antiguas aplicaciones. Actualmente, la hierba es usada por herboristas angloamericanos como antiemético (previene o reduce la náusea o el vómito). Quizá sea de mayor utilidad cuando la náusea proviene de desórdenes del oído interno (como la enfermedad de Menière) a diferencia de la del aparato digestivo. Se considera al marrubio negro un antiespasmódico y sedante suave. Ocasionalmente se toma para la artritis y la gota. Puede sustituirse por malva rubia pero con menor efecto.



EL MARRUBIO NEGRO era un antiguo remedio griego para mordedura de perros.

Bambusa arundiaceae
(Gramíneas)
BAMBÚ AMARILLO

DESCRIPCIÓN: árbol perenne de hasta 30 m, con tallos múltiples que brotan de su base. Tiene delgadas hojas puntiagudas y racimos muy largos de flores amarillo-verdosas.
HÁBITAT Y CULTIVO: se encuentra en toda el Asia tropical, especialmente en la India y China, donde crece hasta los 2100 m. sobre el nivel del mar.
PARTES USADAS: raíz, hojas, brotes.
COMPONENTES: el jugo del bambú amarillo contiene altos niveles de sílice.
HISTORIA Y TRADICIÓN: podría decirse que es la planta más útil sobre la tierra, usada para hacer andamios, balsas, muebles, papel y decenas de otros artículos. Juega también un rol importante como hierba medicinal.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: todas las partes de bambú amarillo se usan de diversa forma en la medicina india y ayurvédica. La raíz es considerada refrescante y astringente y se utiliza para tratar dolores articulares y debilidad general. Las hojas provocan la menstruación y, siendo antiespasmódicas, mitigan los dolores del período. También se usan para tonificar y fortalecer la función estomacal y expulsar parásitos. Se consideran afrodisíacas. Los brotes tiernos se comen para mitigar la náusea, indigestión y gases, y se aplica un emplasto de brotes para drenar heridas infectadas. El jugo es rico en sílice y ayuda a fortalecer los cartílagos en afecciones como la osteoartritis y la osteoporosis.
ESPECIES AFINES: en China se prescribe el jugo y virutas de *B. breviflora* para contrarrestar el "exceso de calor", tos y pecho congestionado. Sus raíces se usan como diurético y para tratar las fiebres.

Banisteriopsis caapi
(Malpighiáceas)
AYAHUASCA

DESCRIPCIÓN: enredadera leñosa de hasta 30 m. Tiene corteza lisa, hojas ovales y ramos de flores pequeñas, rojas o amarillas.
HÁBITAT Y CULTIVO: la ayahuasca es oriunda de la cuenca amazónica. Es cultivada por los aborígenes, pero para uso medicinal se prefiere la hierba silvestre.
PARTE USADA: corteza.
COMPONENTES: contiene alcaloides beta carbolínicos (incluyendo harmina, harmalina y delta-tetrahidrohar-mina), que provocan alucinaciones.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en quechua, *ayahuasca* significa "espíritu de los muertos", indicando los asombrosos poderes que se le adjudican a esta planta. Otro nombre vernáculo es *nixi honi xuma*, que significa "trepadora con que se hace el extracto de la visión". La corteza de ayahuasca, usada a menudo en combinación con miembros del género Datura, es el principal alucinógeno de muchas tribus amazónicas, preparado como parte de complejos ritos ceremoniales.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: aunque se conoce como poderoso alucinógeno, la ayahuasca es también medicinal. Sin embargo, quien la toma es el sanador y no el paciente. En las sociedades chamanes del Amazonas, la ayahuasca permite al curador comunicarse con el mundo de los espíritus, de donde surgen los males, para interceder en nombre del enfermo y de la comunidad para el restablecimiento de la salud y la armonía de todos. Más allá de su capacidad de afectar el humor, la corteza es emética y purgante. En dosis bajas es un desintoxicante suave.
ADVERTENCIA: La ayahuasca se toma tradicionalmente como parte de un rico y complejo ritual. No se aconseja su uso medicinal.

Baptisia tinctoria
(Leguminosas)
BAPTISIA

DESCRIPCIÓN: herbácea perenne de hasta 1 m. Tallo liso, hojas trifoliadas y flores azul-morado en pequeños racimos terminales.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria del Este de Norteamérica, crece en empinados bosques desde Carolina del Norte hasta el sur de Canadá.
PARTES USADAS: raíces, hojas.
COMPONENTES: : la baptisia contiene

isoflavonas, flavonoides, alcaloides, cumarinas y polisacáridos. Las isoflavonas son estrogénicas.

HISTORIA Y TRADICIÓN: los nativos y colonos de Norteamérica usaban la baptisia como ungüento para mordedura de serpiente. Los mohicanos lavaban las heridas con una decocción de la raíz.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la baptisia es un fuerte antiséptico e inmunoestimulante. Se considera particularmente efectiva para las infecciones de las vías respiratorias superiores como la adenoiditis y la faringitis y es valiosa para tratar infecciones del pecho, tracto gastrointestinal y piel. Sus propiedades microbicidas e inmunoestimulantes combaten problemas linfáticos. Usada con hierbas desintoxicantes como la bardana (*Arctium lappa*), ayuda a reducir los nodos linfáticos agrandados. Frecuentemente se prescribe la baptisia junto con la equinacea (*Echinacea agustifolia*) para trastornos virales crónicos o para el síndrome de fatiga crónica. Una decocción de la raíz alivia los pezones lastimados y la piel infectada. Usada para enjuague bucal o gárgaras, la decocción trata las úlceras bucales, infección de encías y dolor de garganta.

ADVERTENCIA: tomar esta hierba sólo bajo supervisión profesional.



BAPTISIA: *es una planta de Norteamérica. Era usada por los indios Penobscot para tratar heridas.*

Benincasa hispida sin. *B. cerifa* *(Cucurbitáceas)*

CALABAZA DE CERA

DESCRIPCIÓN: trepadora anual vellosa, con hojas trilobadas, zarcillos y grandes flores amarillas. Fruto globoso de unos 40 cm. de largo.

HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de Asia y África tropicales, la planta se cultiva en la India y China como hortaliza . El fruto se cosecha a fines del verano.



Calabaza de Cera

PARTES USADAS: cáscara del fruto, fruto y semillas.

COMPONENTES: contiene saponinas y guaridina.

HISTORIA Y TRADICIÓN: se ha usado como alimento y remedio durante miles de años. Aparece documen-tada por primera vez en *Tang Materia Medica* escrita en el año 659.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en la medicina china se usa una decocción para "drenar humedad" y "disipar calor". Se da para afecciones de pecho y flujo vaginal. En combinación con ruibarbo chino (*Rheum palmatum*) se prescribe para abscesos intestinales. En la medicina ayurvédica, se usan las semillas para tratar la tos, fiebre y sed excesiva y para expulsar la tenia. El fruto se clasifica como refrescante, diurético y laxante. Se lo considera afrodisíaco y se utiliza para ulceraciones y debilidad. En una antigua receta india, el jugo se mezcla con jugo de lima (*Citrus aurantiifolia*) para prevenir o parar las hemorragias.

INVESTIGACIÓN: el fruto parece tener un efecto anticancerígeno.

Berberis aquifolium *(Berberidáceas)*

UVA DE OREGÓN

DESCRIPCIÓN: arbusto perenne de hasta 2 m, con hojas lustrosas, racimos de flores pequeñas verde amarillentas y bayas moradas en otoño.

HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de Norteamérica, crece en las Rocosas hasta los 2000 m. de altura y en bosques desde Colorado hasta las costas del Pacífico. Abunda en Oregón y el norte de California.

PARTE USADA: raíz.

COMPONENTES: la uva de Oregón contiene alcaloides isoquinolínicos (incluyendo berberina, berbamina e hidrastina) que son fuertes bactericidas y podrían reducir la severidad de la psoriasis.

HISTORIA Y TRADICIÓN: los nativos de California tomaban una decocción o tintura de la raíz amarga para la debilidad y pérdida del apetito. En el siglo XIX y principios del XX, la uva de Oregón era una hierba importante en el Fisiomedicalismo, (movimiento basado en una combinación de la práctica ortodoxa y herborista india). En este contexto se daba como tónico y desintoxicante.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se usa mayormente para gastritis y debilidad digestiva, para estimular la función de la vesícula y reducir la congestión, sobre todo del intestino. También combate eczemas, psoriasis, acné, forúnculos, herpes y trastornos de la piel ligados a deficiencias de la vesícula.

ESPECIES AFINES: el agracejo (*B. vulgaris*) en conjunto es similar a la uva de Oregón, pero de efecto más potente.

ADVERTENCIA: no tomar durante el embarazo.



LA UVA DE OREGÓN. Tiene hojas perennes, racimos de flores pequeñas amarillas y bayas moradas.

Berberis vulgaris *(Berberidáceas)*

AGRACEJO, BERBERO

DESCRIPCIÓN: Arbusto espinoso de hasta 3 m, hojas caedizas correosas, flores amarillas y bayas rojas en otoño.

HÁBITAT Y CULTIVO: originario de Europa, el agracejo se estableció en Norteamérica. Se cultiva como planta de jardín y hierba medicinal. La corteza se saca en primavera u otoño, las bayas en otoño.

PARTES USADAS: corteza del tallo y de la raíz, bayas.

COMPONENTES: el agracejo contiene alcaloides isoquinolínicos (incluyendo berberina y berbamina. La berberina es fuertemente bactericida y amebicida, y estimula la secreción biliar.

La berbamina es fuertemente bactericida. Se cree que muchos de sus alcaloides son inhibidores del cáncer.

HISTORIA Y TRADICIÓN: en el antiguo Egipto, las bayas de agracejo se maceraban con semillas de hinojo silvestre (*Foeniculum vulgare*) fermentadas para hacer un brebaje contra la fiebre. Las bayas son muy agrias, pero se usaban para hacer confituras, la "confiture d'épine vinette" francesa es un ejemplo. Tras su introducción en EE UU, los catawba la usaron para la úlcera péptica.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el agracejo actúa sobre la vesícula para mejorar el flujo biliar, y calmar dolencias. Fuertemente antiséptica, ayuda a combatir infecciones grastrointestinales como la amebiasis y el cólera.



LAS BAYAS DE AGRACEJO se han usado tradicionalmente en decocciones para tratar úlceras pépticas.

La corteza es astringente, antidiarreica y cicatrizante de las paredes intestinales. En resumen, el agracejo tiene un alto poder beneficioso en todo el aparato digestivo. Como la uva de Oregón (*B. aquifolium*) y la hidrastis (*Hydrastis canadensis*), el agracejo ayuda en afecciones crónicas de la piel como eczemas y psoriasis. La deccoción es un colirio suave, pero debe diluirse antes de usar.

ADVERTENCIA: tomar sólo bajo supervisión profesional, no más de 4-6 semanas. No tomar durante el embarazo.

Beta vulgaris
(Quenopodiáceas)
REMOLACHA ROJA, REMOLACHA BLANCA

DESCRIPCIÓN: perenne de abultadas raíces comestibles rojas o blancas, brotes erguidos, hojas grandes verde intenso con un tinte rojizo y espigas con flores de pétalos verdes.

HÁBITAT Y CULTIVO: la remolacha marina (la subespecie silvestre) es oriunda de la costa de Europa, N.de África y Asia, desde Turquía hasta las Indias Orientales. La remolacha se cultiva mundialmente, la blanca como fuente de azúcar y las variedades rojas como hortaliza.

PARTE USADA: raíz.

COMPONENTES: la blanca contiene betaína, que promueve la regeneración de células hepáticas y el metabolismo de la células grasas. La roja contiene betanina – una antocianina similar a las del vino tinto – que mejora la actividad inmunológica.

HISTORIA Y TRADICIÓN: *Materia Médica*, escrita por Dioscórides en el siglo I a.C., recomienda la siguiente receta para aclarar la cabeza y aliviar el dolor de oído: mezcle jugo de remolacha con miel y aspire por la nariz . El herbario también señala que una decocción de raíz y hojas elimina la caspa y las liendres. Nicolás Culpeper en *The English Physitian* (1652) también recomienda remolacha para combatir la erisipela. En 1760, el boticario berlinés Margraff extrajo azúcar de la remolacha blanca por primera vez.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la remolacha blanca tonifica el hígado, los conductos biliares y la vesícula, influyendo en el metabolismo de las grasas y ayudando a bajar los niveles de lípidos en sangre. Según opinión autorizada, tomar al menos un litro por día de jugo de remolacha roja estimula el sistema inmunológico. Los herboristas prescriben jugo de remolacha como parte de un régimen para tratar el cáncer.

Betula pendula
sin. *B. verrucosa*
(Betuláceas)
ABEDUL

DESCRIPCIÓN: esbelto árbol de hasta 30 m., corteza gris pálido como papel, hojas dentadas y amentos en primavera.

HÁBITAT Y CULTIVO: el abedul es común en Europa, regiones templadas de Asia, Norteamérica y Argentina. Crece en bosques y matorrales y también se planta como ornamento de jardín. Las hojas se recogen a fines de primavera.

PARTES USADAS: hojas, corteza, savia.

COMPONENTES: contiene saponinas, flavonoides, tanino y un aceite volátil que incluye salicilato de metilo.

HISTORIA Y TRADICIÓN: el abedul se ha usado como planta medicinal en Europa y Asia desde tiempos remotos. Se cree que el nombre viene del sánscrito "bhurga" que significa "árbol cuya corteza se usa para escribir". En las tierras altas de Escocia, la savia de abedul – extraída del árbol en pie en primavera – era tomada como tratamiento para molestias de riñón y vejiga. Aunque el árbol era conocido por los escritores clásicos, Santa Hildegarda de Bingen, una abadesa y mística medieval, fue la primera en documentar las propiedades medicinales del abedul.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: una infusión de hojas de abedul acelera la eliminación de desechos en la orina y es buena para los cálculos renales y arenilla en la vejiga, alteraciones reumáticas y gota. Las hojas también se usan con hierbas diuréticas, para reducir la retención de líquidos e hinchazón. La savia es un diurético suave. El aceite destilado de las hojas es antiséptico y se usa en preparados para tratar eczemas y psoriasis. Un cocimiento de la corteza se usa como loción para problemas crónicos de piel, y macerada en aceite se aplica sobre articulaciones para alivio del reumatismo.

ESPECIES AFINES: el abedul del Himalaya (*B. utilis*) se usa en la medicina ayurvédica para tratar convulsiones, disentería, hemorragias y enfermedades dérmicas.



ABEDUL: planta muy extendida en el hemisferio Norte; el aceite de sus hojas se usa para mejorar eczemas y psoriasis.

Brassica oleracea
(Crucíferas)
REPOLLO

DESCRIPCIÓN: planta bianual o perenne de hasta 2,5 m. Tiene un tallo grueso, hojas grises y flores amarillas de 4 pétalos. En el primer año produce un brote terminal muy agrandado que se convierte en repollo a fines del verano.
HÁBITAT Y CULTIVO: el repollo silvestre es originario de las costas del Canal de la Mancha y del Mediterráneo. Las variedades se cultivan en todo el mundo como vegetales.


Repollo

PARTES USADAS: hojas.
COMPONENTES: rico en vitaminas A, B^1, B^2 y C.
HISTORIA Y TRADICIÓN: es uno de los vegetales más antiguos. De acuerdo con un mito griego, la planta apareció de la noche a la mañana de la transpiración de Zeus. Los romanos utilizaban el repollo como antídoto, en especial del alcohol, para contrarrestar la intoxicación y prevenir o reducir la resaca. También usaban las hojas para limpiar heridas infectadas. Un método tradicional de hacer una cataplasma de repollo, aún en uso, es quitar la gruesa nervadura central a una hoja, plancharla, y colocarla todavía caliente en el área a tratar.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el uso medicinal más conocido es como cataplasma. Se blanquean las hojas del repollo silvestre o cultivado, se machacan o pican y se aplican sobre hinchazones, tumores o articulaciones dolorosas.
Comer hojas de repollo silvestre crudas o cocidas ayuda a la digestión y desintegración de toxinas en el hígado. El repollo es además desintoxicante y beneficioso en el tratamiento a largo plazo de la artritis. Su alto contenido de vitamina C ayuda a prevenir el escorbuto.
ADVERTENCIA: la cataplasma de repollo puede producir ampollas si se la deja durante varias horas.

Bryonia dioica
sin. *B. cretica* subsp. *dioica*
(Cucurbitáceas)
BRIONIA

DESCRIPCIÓN: enredadera perenne con raíz carnosa. Su tallo, con zarcillos, crece desordenadamente; tiene flores verdosas y frutos rojos.
HÁBITAT Y CULTIVO: : originaria del sur de Inglaterra y algunas zonas de Europa. La raíz se cosecha en otoño.
PARTE USADA: raíz.
COMPONENTES: cucurbitacinas, glicósidos, aceite volátil y taninos. Las cucurbitacinas matan las células y por lo tanto actúan sobre los tumores.
HISTORIA Y TRADICIÓN: : desde la prehistoria a la Edad Media, las gruesas raíces de la brionia se cortaban con forma de figura humana como substituto (o imitación) de la mandrágora (*Mandragora officinarum*) que supuestamente ofrecía protección mágica. El médico griego Dioscórides (siglo I) informa que las hojas, frutos y raíces de la brionia se aplicaban sobre las heridas gangrenosas. En la Inglaterra medieval la planta se usaba para tratar la lepra.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: potente purgante, la brionia se usa hoy con cautela en la medicina herbácea. Se receta principalmente para reumatismos dolorosos. Puede ingerirse o aplicarse como contrairritante, produciendo hinchazón y aumento del flujo sanguíneo en la zona. También se la utiliza para otros trastornos inflamatorios como úlceras duodenales, asma, bronquitis y pleuresía, y puede usarse para bajar la presión sanguínea. Toda la hierba tiene efecto antivirósico.
ESPECIES AFINES: *B. alba* se utiliza en la medicina homeopática. La brionia negra (*Tamus communis*) es una planta no relacionada con usos muy similares.
ADVERTENCIA: : la brionia es una planta tóxica. Usar sólo bajo supervisión profesional. No consumir durante el embarazo.


BRIONIA BLANCA: tiene propiedades antitumorales y antirreumáticas.

Butea monosperma
(Fagáceas)
BUTEA, KINO DE BENGALA

DESCRIPCIÓN: árbol de hojas caducas que crece hasta 15 m. Tiene hojas trilobuladas y grandes flores rojo anaranjado arracimadas.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de la India y Malasia. Crece en selvas y descampados hasta 1200 m. de altitud.
PARTES USADAS: corteza, flores, hojas, resina, semillas.
COMPONENTES: todas las partes del árbol excepto las semillas contienen taninos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la resina que gotea de las incisiones hechas en la corteza se conoce como kino de Bengala. Ligeramente astringente se usa como substituto del kino del *Pterocarpus marsupium*. El kino de Bengala se usa como decocción o tintura para la indigestión, diarrea y disentería y también como gárgaras para el dolor de garganta y como ducha para la vaginitis.
Una decocción de las hojas astringenes y flores sirve para la diarrea, las menstruaciones excesivas y la fiebre, y se aplica para las hemorroides y los trastornos cutáneos. Se cree que las decocciones de hojas, corteza o flores son afrodisíacas y que las flores tienen efecto anticonceptivo. Las semillas son purgantes y sobre todo de uso externo para tratar herpes y tiña.
ADVERTENCIA: no consumir durante el embarazo.

Caesalpina bonducella
(Leguminosas)
NUECES DE NIKKAR

DESCRIPCIÓN: arbusto espinoso de hasta 9 m, con hojas compuestas, flores amarillas en racimos densos y vainas espinosas con semillas (nueces) amarillas.
HÁBITAT Y CULTIVO: la nuez de Nikkar crece en toda la India en praderas y suelos pobres, y en áreas tropicales en todo el mundo. Las semillas se cosechan cuando maduran.
PARTES USADAS: semillas.
COMPONENTES: las semillas contienen aceite fijo (25%), un principio amargo (bonduci) y taninos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: las semillas se usan para tratar fiebres, y se toman como tónico y afrodisíaco. En la India suelen mezclarse con pimienta negra (*Piper nigrum*) para uso medicinal. Las semillas se toman también para afecciones inflamatorias como la artritis. Las semillas asadas se usan para tratar la diabetes. El aceite de las semillas se usa en preparaciones cosméticas para suavizar la piel.

ESPECIES AFINES: para infecciones del hígado y riñones se usa una decocción de la corteza de *C. bahamensis*, del Caribe. Se toma una infusión de las hojas de *C. pulcherrima* (originaria de Asia y África) para problemas hepáticos y úlceras bucales. En Angola se usa una decocción de la raíz para tratar la fiebre intermitente.

Calamintha ascendens sin. *C. sylvatica*, *C. officinalis*
(Labiadas)

CALAMINTA

DESCRIPCIÓN: perenne con olor a menta, crece hasta 60 cm. Tiene hojas peludas ovales, y flores púrpura a fines del verano.
HÁBITAT Y CULTIVO: la calaminta crece silvestre en Europa y Asia desde las Islas Británicas hacia el este hasta Irán, especialmente en la región del Mediterráneo. Abunda a la vera de los caminos y en sitios secos.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: contiene un aceite volátil (aprox. 0,35) principalmente de pulegona.
HISTORIA Y TRADICIÓN: según una leyenda clásica, la calaminta tenía el poder de alejar al Basilisco, una serpiente que mataba con su mirada o su aliento.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la calaminta estimula la transpiración, por lo que ayuda a bajar las fiebres. También expulsa los gases y favorece la digesión. Es un expectorante eficaz para la tos y el resfrío. Esta serie de aplicaciones hace que sea apreciada para las afecciones respiratorias leves. Es más efectiva si se mezcla con otras hierbas, como mil hojas (*Achillea millefolium*) y tomillo (*Thymus vulgaris*).
ADVERTENCIA: no tomar durante el embarazo.

Calluna vulgaris
(Ericáceas)

BREZO COMÚN

DESCRIPCIÓN: arbusto pequeño, crece hasta 60 cm. Tiene hojas pequeñas y espigas de flores purpurinas o blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO: el brezo común crece en regiones templadas del hemisferio norte. Se encuentra en llanuras anegadizas y en bosques abiertos. La hierba se recoge cuando florece a fines del verano.
PARTES USADAS: ápices de floración.
COMPONENTES: el brezo contiene flavonoides, arbutina, tanino y un alcaloide, ericodina. Este componente tiene un fuerte efecto desinfectante en la vejiga y las vías urinarias.
HISTORIA Y TRADICIÓN: si la "*erica*" que Discórides discute en su *De Materia Médica* del siglo I es en realidad el brezo, como se ha supuesto, los ápices de floración eran usados en épocas clásicas para tratar la mordedura de serpiente. Galeno (131-200) escribió que la planta provoca la transpiración. Con la raíz se hacen flautas, el follaje se usa para rellenar colchones, y las flores producen una miel delicada.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el brezo es un buen desinfectante y antiséptico urinario y diurético. Además de su función en el tratamiento de la cistitis y afecciones inflamatorias de la vejiga, se usa para los riñones y para tratar cálculos. Limpia, desintoxica y es útil para el reumatismo, artritis y gota. Los ápices de floración macerados producen un linimento que se frota en las articulaciones afectadas.



BREZO COMÚN: una cataplasma de ápices de floración ayuda a calmar las molestias y dolores del reumatismo y sabañones.

Camellia sinensis sin. *Thea sinensis*
(Teáceas)

TÉ

DESCRIPCIÓN: arbusto siempre verde que en el cultivo se recorta a 1,5 m. Tiene hojas correosas color verde oscuro y fragantes flores blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO: se cultiva principalmente en la India, Sri Lanka y China desde tiempos remotos.
PARTES USADAS: hojas, yemas.
COMPONENTES: el té contiene xantinas, cafeína (1-5%), teobromina, taninos, flavonoides, grasas y vitamina C.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en China se realizan muchos rituales alrededor del té.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el té es útil en el tratamiento de infecciones del tracto digestivo. En la medicina ayurvédica, el té es considerado astringente, diaforético y digestivo y se usa como tónico nervioso, para problemas oculares, hemorroides, fiebre y cansancio. Las hojas de té se pueden usar externamente para aliviar picaduras de insectos, hinchazón y quemaduras de sol.
INVESTIGACIÓN: los estudios sugieren que mejora la hepatitis e inhibe las caries



LAS HOJAS DE TÉ se cosechan en el año y se usan como bebida y medicina.

Cananga odorata sin. *Canangium odoratum*
(Anonáceas)

CANANGO

DESCRIPCIÓN: árbol siempre verde de hasta 25 m. Tiene hojas lanceoladas y flores fragantes amarillo verdosas.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de Indonesia y las Filipinas, el canango es cultivado en Asia y África tropical.
PARTES USADAS: flores, aceite esencial.
COMPONENTES: el aceite esencial contiene linalol (11-30%), safrol, eugenol, geraniol, y sesquiterpenos (incluyendo 15-25% de germacreno).
HISTORIA Y TRADICIÓN: en el Extremo Oriente, las flores son un adorno tradicional.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: las flores y el aceite esencial son sedantes y antisépticos. El aceite tiene un efecto calmante, y su principal uso terapéutico es pausar un corazón excesivamente rápido y bajar la presión arterial. Con su fama de afrodisíaco podría ser usado para tratar la impotencia.
ADVERTENCIA: no tomar el aceite esencial internamente sin supervisión profesional.

Capsella bursa-pastoris sin. *Thlaspi bursa-pastoris*
(Crucíferas)
BOLSA DE PASTOR

DESCRIPCIÓN: anual o bianual, con tallo erecto, roseta de hojas basales, flores blancas de 4 pétalos y vainas acorazonadas.
HÁBITAT Y CULTIVO: se cree que es oriunda de Europa y Asia, pero se encuentra en cualquier región templada y crece profusamente como un yuyo. Se cosecha todo el año.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: contiene flavonoides, polipéptidos, colina, acetilcolina, histamina y tiramina.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el nombre de esta hierba deriva del aspecto de sus vainas, que parecen bolsas. Durante la Primera Guerra Mundial, cuando en Gran Bretaña no se conseguían las hierbas comunes para contener la sangre – hidrastis (*Hydrastis canadensis*) y cornezuelo de centeno (*Claviceps purpurea*) – se usaba la bolsa de pastor como alternativa.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: por ser uno de los mejores remedios para contener la sangre, la bolsa de pastor se ha venido usando específicamente para la hemorragia uterina. Aunque su efecto es más débil que el del cornezuelo de centeno, no es tan tóxico y es mejor tolerado por el organismo. Puede usarse para todo tipo de hemorragias, desde las nasales hasta la sangre en la orina. Es una hierba astringente que desinfecta el tracto urinario en casos de cistitis. También se toma para la diarrea. En la medicina china se usa para tratar la disentería y problemas oculares.
INVESTIGACIÓN: se ha encontrado que la planta es antiinflamatoria y reduce la fiebre.
ADVERTENCIA: no tomar durante el embarazo.

Cardiospermum spp.
(Sapindáceas)
JÚPULO, GLOBOS

DESCRIPCIÓN: enredadera perenne de hojas caedizas de hasta 3 m, hojas compuestas, flores blancas pequeñas y semillas negras.
HÁBITAT Y CULTIVO: se encuentra en regiones tropicales de todo el mundo.
PARTES USADAS: raíz, hojas, semillas.
COMPONENTES: la mayoría de las especies de *Cardiospermum* contienen glicósido cianogénico.
HISTORIA Y TRADICIÓN: los amazónicos enhebran los globitos de semillas y los usan como brazaletes para alejar las serpientes.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en la



GLOBITOS: *las hojas se aplican para aliviar los dolores articulares.*

medicina herbal india se usa la raíz de júpulo para provocar la menstruación retrasada y aliviar el dolor de espalda y la artritis. Las hojas estimulan la circulación local y se aplican en las articulaciones doloridas para acelerar la desintoxicación. Las semillas ayudarían en el tratamiento de la artritis. La planta completa tiene propiedades sedantes.
ADVERTENCIA: no tomar durante el embarazo.

Carica papaya
(Caricáceas)
PAPAYO

DESCRIPCIÓN: árbol herbáceo de crecimiento muy rápido, hasta 8 m. Tiene hojas segmentadas, flores amarillas, y frutos grandes (hasta 5 kg.), anaranjados, con semillas negras.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo de América tropical se cultiva ahora en regiones tropicales de todo el mundo.
PARTES USADAS: fruto, latex, hojas, flores, semillas.
COMPONENTES: enzimas proteolíticas (papaína y quimopapaína), y vestigios de un alcaloide, carpaína. La papaína, que se encuentra en el látex blanco lechoso que fluye de incisiones en el fruto inmaduro, es una enzima que disuelve las proteínas y ayuda a la digestión.
HISTORIA Y TRADICIÓN: los mayas usaban el jugo, los brotes y el látex para curar. En América Latina tropical, las hojas se usan para tiernizar la carne.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: su principal uso es como agente digestivo. Se pueden usar las hojas y el fruto. El látex del tronco del árbol se aplica externamente para acelerar la curación de heridas, úlceras, forúnculos, verrugas y tumores cancerosos. Las semillas se usan como suave purgante antiparasitario. El látex tiene efecto similar pero más violento. Para inducir la menstruación se puede tomar una infusión de las flores. Una decocción del fruto maduro es útil para tratar una diarrea persistente o la desintería en los chicos. El fruto maduro es ligeramente laxante y las hojas se usan para vendajes.

Carthamus tinctorius
(Compuestas)
FALSO AZAFRÁN, HONG HUA (CHINO)

DESCRIPCIÓN: hierba anual, crece hasta 90 cm. Tiene largas hojas espinosas con 6 folíolos ovales, y grupos de flores amarillas que salen de las axilas de las hojas.
HÁBITAT Y CULTIVO: se cree que es oriunda de Irán y noroeste de la India, o de África, pero se encuentra también en Norteamérica y el Lejano Oriente. Crece en suelos pobres y se recoge en verano.
PARTES USADAS: flores, semillas, aceite de semillas.
COMPONENTES: cartamina, lignanos y un polisacárido.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en la fisiomedicina norteamericana del siglo XIX, el falso azafrán se usaba para inducir la transpiración, promover el comienzo del período menstrual y como tratamiento del sarampión.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en la medicina herbal china se dan las flores para estimular la menstruación y aliviar dolores abdominales. Las flores también se usan para limpiar y curar heridas y llagas y para tratar las paperas. En la medicina traicional Anglo-Americana, también se dan las flores para tratar la fiebre y el sarpullido. El aceite de semillas sin purificar es purgante.
INVESTIGACIÓN: en China se ha encontrado que las flores y el aceite del falso azafrán pueden reducir las enfermedades coronarias y bajar los niveles de colesterol.
ADVERTENCIA: no tomar las flores ni semillas durante el embarazo (el aceite purificado es innocuo).

Cephaelis ipecacuanha
(Rubiáceas)
IPECACUANA

DESCRIPCIÓN: pequeño arbusto con tallo esbelto de hasta 30 cm. Tiene escasas hojas oblongas, pequeñas flores blancas y bayas rojinegras.
HÁBITAT Y CULTIVO: crece en Sudamérica, especialmente en Brasil. Prefiere bosques húmedos y sombreados. Se intentó el cultivo en el sudeste de Asia, pero sin éxito. La raíz de las plantas de 3 años se levantan cuando está en flor.
PARTES USADAS: raíz, rizoma.
COMPONENTES: alcaloides isoquinolínicos, taninos y glicósidos. Los alcaloides son expectorantes y en mayor dosis causan vómito y diarrea. Son un amebicida fuerte.
HISTORIA Y TRADICIÓN: llegó a Europa en 1672 y ganó fama de curar la disentería. Pero hubo controversias. No producía efecto en todos los casos. Ahora se sabe por qué. Hay 2 tipos de disentería: amébica y bacilar. La hierba es un amebicida fuerte pero tiene poco efecto contra bacilos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la ipecacuana se usa en medicina convencional y herbal y figura en la mayoría de las farmacopeas nacionales. Es uno de los eméticos más efectivos, aún en dosis moderadas estimula el vómito hasta que se vacía totalmente el estómago (es particularmente útil para sobredosis de drogas).
En dosis menores, la ipecacuana es un fuerte expectorante. Se encuentra comunmente en muchas medicinas para la tos. Se usa en el tratamiento de la bronquitis y tos convulsa. También se sigue usando para la disentería amébica.
ADVERTENCIA: no usar la raíz o rizona. Tomar con cuidado las fórmulas que contienen ipecacuana, y sólo según el prospecto.
La sobredosis ha producido muertes.

Ceratonia siliqua
(Leguminosas)
ALGARROBO EUROPEO

DESCRIPCIÓN: árbol siempre verde que crece hasta 10 m. Hojas compuestas, flores verdes y grandes frutos marrón violáceos (en vainas).
HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo del sudeste de Europa, oeste de Asia y África del Norte, el algarrobo europeo prefiere suelos pobres y climas templados. Suele decirse que "prefiere la vista al mar". Se cultiva por su fruto y se cosecha a fines de verano o en otoño.
PARTES USADAS: fruto, corteza.
COMPONENTES: el fruto contiene hasta 70% de azúcares, grasas, almidón, proteínas, vitaminas y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en el antiguo Egipto, las vainas de algarrobo europeo se mezclaban con cereal, miel y cera como remedio para la diarrea. También figuraba en recetas para expulsar lombrices y para tratar la mala visión y las infecciones de ojos. En el siglo I, el médico Dioscórides escribió que esta planta actuaba para aliviar el dolor de estómago y regularizar la digestión. El algarrobo europeo era importante en los rituales de la primera Iglesia Cristiana. Desde hace mucho tiempo se usa la pulpa de la vaina como alimento dulce y para bebidas alcohólicas. Como harina, esta pulpa forma la base de bebidas con gusto a cola.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: las vainas son nutritivas y, por su alto contenido de azúcar, son dulces y levemente laxantes. Sin embargo, la decocción de la pulpa es también antidiarreica y ayuda a limpiar y a aliviar la irritación del intestino suavemente. Estos efectos parecen contradictorios, pero éste es un ejemplo de cómo puede el organismo responder a las hierbas medicinales de diferentes maneras, según su preparación, y de acuerdo con el problema médico específico. La corteza es un fuerte astringente y su decocción se toma para tratar casos de diarrea.



El algarrobo europeo *es un alimento nutritivo y una medicina.*

Cetraria islandica
(Parmeliáceas)
LIQUEN DE ISLANDIA

DESCRIPCIÓN: es un líquen amarillo verdoso que crece en matas onduladas y correosas de hasta 8 cm de ancho.
HÁBITAT Y CULTIVO: el liquen de Islandia es oriundo del norte y zonas andinas de Europa. Prospera en regiones subárticas y montañosas, en rocas y en la corteza de árboles, especialmente coníferas. Se cosecha todo el año.
PARTES USADAS: planta entera.
COMPONENTES: ácidos liquénicos (incluso ácido úsnico), que son poderosamente antibióticos, y un 50% de polisacáridos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el líquen de Islandia se ha estado usando desde la antigüedad como remedio para la tos, y en la medicina tradicional europea como tratamiento del cáncer.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es un poderoso emoliente, ablanda las membranas mucosas del pecho, contrarresta el catarro y calma los paroxismos de tos seca. Es muy útil para tratar gente mayor. Es también muy amargo y tiene efecto emoliente y tónico amargo – una combinación excepcional en hierbas medicinales- sobre los intestinos. Es así de gran valor en todo tipo de problemas digestivos crónicos, por ejemplo el síndrome de colon irritable. También expulsa lombrices suavemente, y según recientes investigaciones europeas, podría resultar útil para ciertas infecciones digestivas.



EL LÍQUEN DE ISLANDIA *se usa para calmar la tos y tratar el catarro. Tiene también un efecto suavizante y tónico amargo en el tubo digestivo.*

Chamaemelum nobile
sin. *Anthemis nobilis*
(Compuestas)
MANZANILLA ROMANA

DESCRIPCIÓN: aromática perenne de hasta 50 cm. Tiene hojas plumosas y flores como margaritas.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda del oeste de Europa, la manzanilla romana se cultiva en todo el continente, y en otras regiones templadas. Las flores se cosechan en verano cuando se abren.
PARTES USADAS: flores, aceite esencial.
COMPONENTES: contiene hasta 1,75% aceite volátil (incluso ésteres de los ácidos tíglico y angelícico, y camazuleno) lactonas

de sesquiterpenos, flavonoides, cumarinas y ácidos fenólicos.

HISTORIA Y TRADICIÓN: la manzanilla romana se aprecia en Gran Bretaña como planta medicinal desde hace mucho tiempo. Aunque se llama manzanilla romana, no llegó a Roma hasta el siglo XVI, quizás desde Gran Bretaña.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es un remedio para el aparato digestivo y suele usarse de manera intercambiable con la manzanilla silvestre (*Chamomilla recutita*) Sin embargo, la infusión de la romana tiene una acción amarga más pronunciada que su homónima. Es un excelente tratamiento para náuseas, vómitos, indigestión y pérdida de apetito. Es también sedante, antiespasmódica y ligeramente analgésica; alivia cólicos y retortijones. Ayuda a normalizar la digestión al estimular las secreciones y relajar los músculos intestinales. Es apropiada para niños y puede tomarse para dolores de cabeza y migraña. Por sus propiedades marcadamente antiinflamatorias y antialérgicas es efectiva sobre la piel irritada.



Cabezas florales secas

ADVERTENCIA: usar el aceite esencial internamente sólo bajo vigilancia médica. En algunos países el aceite esencial está legalmente restricto.

Chamaenerion angustifolia sin. *Epilobium angustifolium*
(Enoteráceas)
EPILOBIUM

DESCRIPCIÓN: perenne, crece hasta 2 m. Tiene tallo erecto, hojas angostas y largas varas de flores purpúreas.

HÁBITAT Y CULTIVO: esta hierba se encuentra en toda Europa y oeste de Asia. Crece en claros, setos y baldíos. Se recoge cuando florece a fines del verano.

PARTES USADAS: partes aéreas.

COMPONENTES: flavonas y taninos.

HISTORIA Y TRADICIÓN: en Europa, las hojas se tomaban como té astringente. En Siberia se hacía una bebida alcohólica con esta hierba y con el hongo agárico (*Amanita muscaria*).

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: por ser emoliente y astringente se usa para tratar diarreas, colitis mucosa y síndrome de colon irritable. También en forma de ungüento para problemas de piel en niños. Esta hierba se ha usado en Alemania y Austria para tratar problemas de próstata.

Cheiranthus cheiri
(Crucíferas)
ALELÍ AMARILLO

DESCRIPCIÓN: perenne siempre verde, crece hasta 45 cm. Tiene hojas lanceoladas y flores anaranjadas que aparecen en primavera.

HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda del sur de Europa, el alelí amarillo se encuentra ahora en todo el continente. Crece en precipicios y en viejas paredes, y en Argentina es una planta de jardín común.

PARTES USADAS: hojas, flores.

COMPONENTES: contiene queirantina y otros glucósidos cardíacos.

HISTORIA Y TRADICIÓN: en 1735, el herbalista K'Eogh aseguraba: "La bebida de una decocción de las flores secas o unas semillas en un poco de vino provoca la orina y la menstruación y expulsa a los nacidos muertos, y la placenta".

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: aunque el alelí amarillo se usaba como diurético, no se conocía su poderoso efecto sobre el corazón. En pequeñas dosis es cardiotónico, ayudando en la insuficiencia cardíaca de manera similar que el digital (*Digitalis purpurea*). En dosis mayores es tóxico, y por lo tanto es raramente usado como hierba medicinal.

ADVERTENCIA: Usar sólo bajo vigilancia profesional. No usar durante el embarazo.



***EL MÉDICO GRIEGO** Dioscórides (siglo I) usaba las raíces del alelí amarillo para tratar la gota.*

Chelidonium majus
(Papaveráceas)
CELIDONIA

DESCRIPCIÓN: hierba perenne de tallo delgado, crece hasta 90 cm. Tiene folíolos indentados amarillo verdosos y flores de 4 pétalos que aparecen en racimos a fines de la primavera.

HÁBITAT Y CULTIVO: es oriunda de Europa, oeste de Asia y África del Norte. La celidonia prospera cerca de la vida humana y prefiere terrenos baldíos, setos y sitios húmedos. Las partes aéreas de la hierba se recogen a fines de la primavera o comienzo del verano.

PARTES USADAS: partes aéreas, látex.

COMPONENTES: contiene alcaloides isoquinolínicos, incluyendo allocriptopina, berberina, quelidonina y esparteína. Algunos de estos alcaloides son analgésicos. La quelidonina es antiespasmódico y también baja la presión sanguínea. La esparteína, en cambio, la sube.

HISTORIA Y TRADICIÓN: en la medicina tradicional, la celidonia se ha considerado un "cura todo". También se ha usado por miles de años para tratar y aclarar la visión, especialmente cataratas. Según Plinio y Discórides (ambos escribieron en el siglo I), las golondrinas usaban el látex que mana de los cortes de tallos u hojas para aguzar su visión. En el siglo XVII, el herbalista Nicolás Culpeper probó esta antigua creencia poniendo látex en los ojos de un pichón de golondrina para ver si mejoraba su visión.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la celidonia actúa como sedante suave, relaja los músculos de los tubos bronquiales, intestinos y otros órganos.

En la tradición de hierbas medicinales de China y de Occidente se usó para tratar la bronquitis, tos convulsa y asma. Los efectos antiespasmódicos de la hierba se extienden a la vejiga, donde mejora la secreción biliar. Ésto explicaría por qué se usa para tratar la ictericia, los cálculos biliares y sus molestias, así como su larga reputación como hierba desintoxicante.

La acción sedante de la celidonia, sin embargo, no se extiende al útero, sino que hace que los músculos de este órgano se contraigan. La hierba se aplica externamente para aliviar y curar afecciones de la piel como la eczema. El látex de la celidonia se aplica a verrugas, tiña y tumores malignos de la piel, que van desapareciendo lentamente por efecto de sus enzimas disolventes de proteínas.

ADVERTENCIA: usar sólo bajo vigilancia médica. No tomar celidonia durante el embarazo. En algunos países la planta está sujeta a restricciones legales.

Cineraria maritima
sin. *Senecio cineraria*
(Compuestas)
CINERARIA MARÍTIMA

DESCRIPCIÓN: arbusto siempre verde de hasta 30 cm. Tiene hojas alargadas, dentadas, con pelos blancos suaves en el revés. Flores compuestas amarillas de 1 cm de ancho.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de las Antillas, la cineraria marítima se ha naturalizado en el Mediterráneo y se puede encontrar también más al norte en Europa. Prefiere acantilados y rocas. También es muy cultivada como planta de jardín. Se recoge cuando florece en verano.
PARTES USADAS: planta entera.
COMPONENTES: alcaloides pirrolizidina (incluyendo jacobina) y taninos. Los alcaloides pirrolizidina aislados son altamente tóxicos para el hígado.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el jugo de la planta entera es principalmente usada para conjuntivitis y otros problemas de ojos. Aplicada a los ojos, tiene un efecto levemente irritante que aumenta el flujo de sangre a la zona, que refuerza la resistencia y despeja la infección. También se usa para visión pobre y principio de cataratas.
ADVERTENCIA: no ingiera cineraria marítima. Use el jugo fresco sólo bajo supervisión profesional.



CINERARIA MARÍTIMA: con el jugo se trata el principio de cataratas.

Cinnamomum camphora
sin. *Laurus camphora*
(Lauráceas)
ALCANFORERO

DESCRIPCIÓN: árbol siempre verde de hasta 30 m. Tiene flores rojas que se vuelven verde oscuro cuando maduran; fragantes flores amarillentas y bayas rojas ovales.
HÁBITAT Y CULTIVO: nativo de China y Japón, este árbol se cultiva en regiones tropicales y subtropicales por su madera, de donde deriva el aceite de alcanfor.
PARTES USADAS: tallos, raíz, madera, hojas, aceite volátil.
COMPONENTES: un aceite volátil compuesto de alcanfor, safrol, eugenol y terpineol. También contiene lignanos. El alcanfor es irritante y antiséptico; el safrol sería cancerígeno. Una sustancia blanca cristalina derivada de los tallos, raíz y otras partes del árbol, también llamada alcanfor, tiene poderosas propiedades antisépticas, estimulantes y antiespasmódicas.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en el siglo XIII, Marco Polo registró que el aceite de alcanfor era muy apreciado por los chinos como medicina, aroma y fluido para embalsamar.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: lo más común es aplicar el alcanfor externamente como linimento analgésico para aliviar dolores artríticos y reumáticos, neuralgia y dolor de espalda. También se aplica para problemas de piel, como boqueras y sabañones, y se usa para frotar el pecho para bronquitis y otras infecciones de pecho. Aunque se ha usado el aceite para ciertos males, no se aconseja su uso interno.
ESPECIES AFINES: gou zhi (*C. cassia*) se toma en la China para la diarrea.
ADVERTENCIA: no ingerir. En algunos países el aceite de alcanfor está sujeto a restricciones legales.

Citrullus vulgaris
(Cucurbitáceas)
SANDÍA

DESCRIPCIÓN: enredadera anual con 3-5 hojas lobuladas, flores amarillas, y fruto verde que crece típicamente hasta 25 cm de ancho.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo de África tropical, la sandía se cultiva en regiones templadas a tropicales. El fruto se cosecha cuando madura.
PARTES USADAS: fruto, semillas.
COMPONENTES: citrulina y arginina, que se cree aumentan la producción de urea en el hígado, por lo que aumentaría el flujo de orina.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en Egipto se han estado usando especies de sandía por más de 4.000 años, y figuran en murales que datan del antiguo reinado (2686-2186 a. J.C.). Parece que se usó como componente de remedios para temblor en dedos, estreñimiento y para expulsar males traídos por los demonios. En la mitología egipcia se registra que la sandía se originó del semen del dios Seth.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la sandía se conoce más como calmante de la sed, ya que madura cuando más sube la temperatura. En la medicina china tradicional se usa precisamente para contrarrestar los cuadros de "calor de verano", caracterizados por sudor excesivo, sed, alza de temperatura, orina escasa, diarrea e irritabilidad. El fruto y el jugo calman estos síntomas, aumentando el flujo de orina y limpiando los riñones. Las propiedades refrescantes se extienden al sistema digestivo, donde despeja los gases. La sandía puede usarse también para tratar la hepatitis. En tiempo caluroso ayuda a los que sufren de asma o bronquitis. La pulpa refrescante del fruto puede aplicarse a la piel inflamada quemada por el sol. Las semillas se trituran y se usan para expulsar gusanos.
ESPECIES AFINES: las sandías de Egipto (*C. lanata* y *C. colocynthoides*) son especies muy similares. *C. colocynthus* crece en zonas secas de África y Asia y es extremadamente amarga. La pulpa seca era usada como purgante fuerte. Contiene glicósido cucurbitacínico, con propiedades antitumorales.

Citrus aurantium
(Rutáceas)
NARANJA AMARGA

DESCRIPCIÓN: árbol siempre verde de hasta 10 m. Tiene hojas correosas, verde oscuro, flores blancas delicadamente perfumadas y fruto naranja.
HÁBITAT Y CULTIVO: nativo de Asia tropical, crece ahora en los trópicos y subtrópicos. Hay huertos de naranja amarga en la costa del Mediterráneo, especialmente en España. Es común en Argentina.
PARTES USADAS: fruta, cáscara, hojas, flores, semillas, aceite esencial.
COMPONENTES: la cáscara contiene aceite volátil con limoneno (un 90%), flavonoides, cumarinas, triterpenos, vitamina C, caroteno y pectina. Los flavonoides son antiinflamatorios, antibacterianos y antifúngicos. La composición de los aceites volátiles de hojas, flores y cáscara varía significativamente. El acetato de linalilo (50%) es el principal componente en el aceite de las hojas (petitgrain) y el linalol (35%), en el aceite de las flores (neroli). El fruto inmaduro de la naranja amarga contiene cirantina, que se registra como anticonceptivo.



LA NARANJA AMARGA tiene muchos usos en medicina.

HISTORIA Y TRADICIÓN: la naranja amarga ha dado alimento y medicina durante miles de años. De las flores se extrae aceite neroli y el aceite conocido como petitgrain, de las hojas y brotes tiernos. Ambos se destilan y se usan intensivamente en perfumería. El agua de azahar es un sub-producto de la destilación y se usa en perfumería, en medicina, y también para dar sabor a dulces y bizcochos.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el fruto fuertemente ácido del naranjo amargo estimula la digestión y alivia flatulencias. La infusión del fruto calmaría dolores de cabeza, palpitaciones y bajaría las fiebres. El jugo ayuda al organismo a eliminar productos de desecho, y, siendo rica en vitamina C, ayuda al sistema inmunológico a protegerse de infecciones. Si se toma en exceso, sin embargo, su contenido ácido exacerba la artritis. En la medicina herbal china, se cree que el fruto inmaduro, conocido como *zhi shi*, "regula el *qi*", ayudando a aliviar flatulencias e hinchazón abdominal y a liberar el intestino. Los aceites esenciales, en especial neroli, son sedantes. En la medicina occidental, estos aceites se usan para reducir las palpitaciones del corazón, provocar el sueño y aliviar el tubo digestivo. Con diluido se hacen masajes relajadores. El agua de flores destilada es antiespasmódica y sedante.

ESPECIES AFINES: la lima (*C. aurantiifolia*) y el limón (*C. limon*) tienen propiedades nutritivas similares a las de la naranja amarga. Ver también, a continuación, bergamota (*C. bergamia*).

ADVERTENCIA: no tomar internamente los aceites esenciales sin supervisión profesional.

Citrus bergamia sin. *C. aurantium* var. *bergamia* (Rutáceas)

BERGAMOTA

DESCRIPCIÓN: árbol siempre verde de hasta 10 m. Tiene hojas ovales, flores blancas perfumadas y cáscara del fruto aromática.

HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de Asia tropical, la bergamota se cultiva especialmente en el sur de Italia y Argentina.

PARTES USADAS: aceite esencial.

COMPONENTES: contiene un aceite volátil que incluye el acetato de linalino (30-60%), limoneno (26-42%) y linalol (11-22%), bergaptan y diterpeno.

HISTORIA Y TRADICIÓN: el aceite de bergamota exprimido de la cáscara, da al té Earl Grey su sabor característico.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la bergamota tiene poco uso como planta medicinal, pero sirve para aliviar tensiones, relajar espasmos musculares y mejorar la digestión.

ADVERTENCIA: no ingerir el aceite esencial.

Clematis vitalba (Ranunculáceas)

CLEMÁTIDE, HIERBA DE LOS PORDIOSEROS

DESCRIPCIÓN: arbusto trepador perenne de hasta 30 m de largo. Hojas lanceoladas compuestas, fragantes flores blancas y fruto plumoso.

HÁBITAT Y CULTIVO: se encuentra en toda Europa, oeste de Asia y América del Norte. Suele verse en cercos y bosques, y se cultiva como ornamento en regiones templadas. Las hojas se recogen en verano.

PARTES USADAS: hojas.

COMPONENTES: contiene protoanemonina, que es cáustica e irritante, y saponinos.

HISTORIA Y TRADICIÓN: en la Edad Media, los pordioseros usaban la savia cáustica para simular heridas y fomentar las limosnas.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: las hojas de la clemátide irritan la piel y hacen que enrojezca y se ampolle, pero también es muy analgésica. Aplicadas en articulaciones artríticas ayudan a aliviar el dolor y a eliminar los productos de desecho. La planta es también diurética y en el pasado se ingería para tratar problemas urinarios. Sin embargo, ahora se sabe que la planta madura es tóxica y no debe ser ingerida. Se inhalaba el jugo para aliviar los dolores de cabeza, pero esto es definitivamente desaconsejable porque puede destruir la mucosa interna de la nariz. La clemátide es uno de los Remedios de Flores de Bach para trastornos emocionales, en este caso, para la distracción.

ESPECIES AFINES: Wei ling xian (*C. chinensis*) se usa para aliviar afecciones articulares, y para disolver espinas de pescado alojadas en la garganta.

ADVERTENCIA: no ingerir. Usar sólo bajo vigilancia profesional.

Clerodendrum trichotomum (Verbenáceas)

CHOU WU TONG (CHINO)

DESCRIPCIÓN: arbusto erguido de hojas caedizas de hasta 3 m. Tiene hojas grandes, racimos de flores blancas y bayas azules.

HÁBITAT Y CULTIVO: crece en el centro y sur de China. Las hojas se recogen justo antes de la floración.

PARTES USADAS: hojas.

COMPONENTES: contiene clerodendrina, acacetina y mesoinositol.

HISTORIA Y TRADICIÓN: Chou wu tong se documentó por primera vez en *Illustrated Classic of the Materia Medica*, en el año 1061.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en la medicina herbal china se receta para dolores articulares, entumecimiento, parálisis y ocasionalmente para eczema. También se usa para bajar la presión. La planta es levemente analgésica.

INVESTIGACIÓN: en China se dió chou wu tong a 171 personas con alta presión arterial. En el 81% de los tratados la presión bajó considerablemente. El efecto se revirtió cuando se interrumpió el tratamiento.

ESPECIES AFINES: *C. serratum* se usa en medicina ayurvédica para tratar afecciones respiratorias.



*Se ha comprobado que el **chou wu tong** disminuye la presión sanguínea.*

Nuestro próximo número



DESORDENES HEPATICOS Y DIGESTIVOS

TODAS LAS PLANTAS QUE ALIVIAN
LOS TRASTORNOS DIGESTIVOS

Espasmos digestivos • Náuseas • Vómitos
• Constipación • Diarrea • Indigestión • Parásitos

El poder terapéutico de hierbas y plantas:
MENTA • MANZANILLA • BELLADONA
• CARDAMOMO • JENGIBRE
• PLANTAGO y mucho más...

Fórmulas de preparados caseros:
CREMAS • COMPRESAS
• LOCIONES • JUGOS • ENJUAGUES BUCALES

Y un poco de historia ...
La segunda entrega de los orígenes de las plantas: curas mortales,
los primeros herbarios y laboratorio vs. naturaleza

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

Resérvela!

BIEN venidas

LA COLECCIÓN DE
PLANTAS MEDICINALES 3