



Es Gijón. Es otro mundo.

Jardín Botánico Atlántico

GIJÓN



Colección de Plantas medicinales

► Cómo llegar:

Avenida del Jardín Botánico, s/n.
33394 Gijón (Asturias)
(frente a la Universidad Laboral)

► Autobús urbano:

Líneas 1, 2, 4, 18 y 26
Micro 2 (sólo días laborables)

► Contacto:

☎ taquilla: 985 18 51 30
☎ oficina: 985 18 51 31
☎ : 985 13 06 85

► Horario de invierno
(de octubre a mayo):
de 10:00 a 18:00 h.

► Horario de verano
(de junio a septiembre):
de 10:00 a 21:00 h.
Cerrado los lunes

► Nota:
la taquilla cierra una hora
antes que el recinto

IMPRESO EN PAPEL RECICLADO

www.botanicoatlantico.com | jardin.botanico@gijon.es

Es Gijón. Es otro mundo.

Jardín Botánico Atlántico
GIJÓN



Ayuntamiento de Gijón



¿Qué son las plantas medicinales?



Planta medicinal es toda aquella que contienen uno o varios principios activos que pueden prevenir, aliviar los síntomas o curar enfermedades. Estos principios activos son producidos por las plantas que actúan como pequeños laboratorios químicos.

Las plantas, a partir de dos sustancias inorgánicas, como son el agua que absorben del suelo y el dióxido de carbono que captan del aire, son capaces de producir glucosa por medio de la fotosíntesis que realizan las plantas. Esta reacción química es posible, gracias a la energía que las plantas obtienen del sol, por medio de los pigmentos fotosintéticos que poseen (la clorofila es el pigmento principal en la mayoría de las plantas) y esta energía hace posible la transformación del dióxido de carbono y el agua, en azúcares. Posteriormente los azúcares producidos principalmente en las hojas, se combinan con las sales minerales disueltas en el agua que absorbidas por las raíces, lo que permite a las plantas sintetizar diversos principios activos como son: alcaloides, vitaminas, glucósidos, antocianinas, taninos, etc.

En la colección de plantas del JBA estamos reuniendo algunas de las más importantes del Atlántico Norte, tanto del Viejo como del Nuevo Mundo. Una gran mayoría se encuentran en el recinto específico denominado “Hierbas y Simples”, donde están ubicadas en función de la acción terapéutica principal de la planta. No obstante en el resto del Jardín tenemos también otras importantes plantas medicinales que bien por su tamaño o porque también son utilizadas con otros fines, no están ubicadas en este lugar. A modo de ejemplo citaremos el acebo (*Ilex aquifolium*), el tilo (*Tilia platyphyllos*), el tojo (*Ulex europaeus*) o la ortiga (*Urtica dioica*).

En este catálogo de Plantas Medicinales están recogidas, una pequeña muestra de la colección existente. Se incluyen cuatro plantas del Viejo y cuatro del Nuevo Mundo de cada una de las subcolecciones en las que se organiza la colección en el JBA, plantas que las diferentes poblaciones del Atlántico han usado para combatir las mismas enfermedades pero utilizando para ello las floras locales con las que convivían. Además, en la Quintana de Rionda contamos con “El herbolario” espacio museográfico que ilustran los procesos de síntesis química y uso de las plantas medicinales a lo largo de la historia. Esta publicación, no pretende ser un compendio de recetas contra distintas enfermedades, si no un acercamiento a estas plantas que han acompañado al hombre a lo largo de la historia.





Relación de plantas medicinales

- 1 *Inula helenium* (Helenio)
- 2 *Solidago virga-aurea* (Vara de oro)
- 3 *Arctostaphylos uva-ursi* (Gayuba)
- 4 *Juniperus communis ssp. communis* (Enebro)
- 5 *Cimifuga racemosa* (Raíz de culebra negra)
- 6 *Mitchella repens* (Orobanca)
- 7 *Mahonia aquifolium* (Uvas de Oregón)
- 8 *Solidago canadensis* (Vara de oro canadiense)
- 9 *Taxus baccata* (Tejo)
- 10 *Salvia officinalis* (Salvia oficial)
- 11 *Vitex agnus-castus* (Añocasto)
- 12 *Withania somnifera* (Ginseng de la India)
- 13 *Podophyllum peltatum* (Mandrágora americana)
- 14 *Zanthoxylum americanum* (Fresno espinoso)
- 15 *Echinacea purpurea* (Equinácea purpúrea)
- 16 *Agave americana* (Ágave)
- 17 *Tanacetum parthenium* (Amargaza)
- 18 *Filipendula ulmaria* (Reina de los prados)
- 19 *Sanguisorba minor* (Pimpinela menor)
- 20 *Cornus sanguinea* (Cormejo)
- 21 *Filipendula rubra* (Filipéndula americana)
- 22 *Viburnum prunifolium* (Viburno americano)
- 23 *Gautheria procumbens* (Gaulteria)
- 24 *Kalmia latifolia* (Kalmia)
- 25 *Saccharum officinarum* (Caña de azúcar)
- 26 *Malva sylvestris* (Malva)
- 27 *Thymus mastichina* (Tomillo)
- 28 *Mentha pulegium* (Menta poleo)
- 29 *Eupatorium perfoliatum* (Eupatorio blanco americano)
- 30 *Ephedra viridis* (Té de los mormones)
- 31 *Solidago odora* (Vara de oro)
- 32 *Lobelia inflata* (Tabaco indio)
- 33 *Chelidonium majus* (Celidonia)
- 34 *Anthyllis vulneraria* (Vulneraria)
- 35 *Althaea officinalis* (Malvavisco)
- 36 *Aloe vera* (Aloe)
- 37 *Monarda punctata* (Bergamota punteada)
- 38 *Saururus cernuus* (Cola de lagarto)
- 39 *Sanicula marilandica* (Sanicula americana)
- 40 *Argemone albiflora* (Amapola espinosa blanca)
- 41 *Digitalis purpurea* (Dedalera)

- 42 *Ruscus aculeatus* (Rusco)
- 43 *Allium sativum* (Ajo)
- 44 *Vinca minor* (Vincapervinca)
- 45 *Vaccinium myrtillus* (Arandana)
- 46 *Oxydendrum arboretum* (Oxidandro)
- 47 *Maclura pomifera* (Naranja de Osaje)
- 48 *Hamamelis virginiana* (Avellana de bruja)
- 49 *Ricinus communis* (Ricino)
- 50 *Achillea millefolium* (Milenrama)
- 51 *Myrtus communis* (Mirto)
- 52 *Olea europaea* (Olive)
- 53 *Chionanthus virginicus* (Quiomanto de Virginia)
- 54 *Myrica pensylvanica* (Arrayán de Pensilvania)
- 55 *Ceanothus americanus* (Ceanoto de raíz roja)
- 56 *Comptonia peregrina* (Regaliz de América)
- 57 *Artemisia absinthium* (Ajenjo)
- 58 *Humulus lupulus* (Lúpulo)
- 59 *Valeriana officinalis* (Valeriana)
- 60 *Atropa belladonna* (Belladona)
- 61 *Ilex opaca* (Acebo americano)
- 62 *Passiflora incarnata* (Flor de la pasión púrpura)
- 63 *Ipomoea tricolor* (Campanilla)
- 64 *Ilex glabra* (Acebo de bayas de tinte)



Colección de plantas medicinales

edita • Jardín Botánico Atlántico de Gijón, s.a.
Ayuntamiento de Gijón
diseño y maquetación • apunto comunicación | Juan Hernaz
fotografías, textos y documentación • Equipo científico y Programas Educativos del JBA
imprime • XXXXXXXXXXXXXXX
depósito legal • AS-XXXX-07



El Huerto de Hierbas y Simples



Desde la antigüedad, el hombre ha utilizado determinadas plantas buscando en ellas alivio para sus múltiples dolencias, llegando en algunos casos a venerarlas por las virtudes que se le atribuían. El conocimiento empírico acerca de las plantas medicinales y sus efectos curativos se acumuló durante milenios y posteriormente pasó a ser parte integral de sistemas y tradiciones curativas de las diferentes civilizaciones antiguas. Se han encontrado documentos provenientes de China, India, civilizaciones precolombinas, etc. que acreditan este hecho. Las primeras farmacopeas aparecen con los sumerios y babilonios hace unos 6000 años. En los jeroglíficos egipcios se representa la utilización de diversas plantas con fines medicinales, además de en la magia y en la liturgia.

A través de los griegos, todos estos conocimientos provenientes de diferentes culturas han llegado hasta nuestros días, aunque no hay que olvidar que en la época árabe se produce un periodo de una gran actividad científica, siendo ellos los recolectores de estos conocimientos grecorromanos y los que van a transmitirlos, aportando además los conocimientos provenientes de médicos tan señalados como **Averroes**.

Hasta el siglo XVII la botánica y la farmacología han ido de la mano, dando lugar a una total unión entre las dos ciencias. No obstante el inicio de la ciencia

botánica se le atribuye al discípulo de Aristóteles, **Teofrasto** ya que en sus dos tratados (*Historia plantarum* y *De causis plantarum*) analiza las partes constitutivas y reproductivas de las plantas y propone un sistema de clasificación en cuatro categorías, que perdura sin variación durante más de un milenio.

Desgraciadamente su obra se perdió en los primeros siglos de nuestra era y no fue recuperada hasta el siglo XV por lo que tratados de otros autores como **Plinio el Viejo** o el griego **Dioscórides**, con un enfoque más terapéutico que estrictamente botánico ocuparon un lugar estelar, siendo considerados en la Edad Media, la máxima autoridad tanto en botánica como en farmacología.

En la Edad Media, la ciencia botánica prácticamente desaparece, limitándose el estudio del mundo vegetal a la descripción de plantas con valor medicinal. Todos estos saberes se conservan en los monasterios y crean los huertos de “Las simples” (Plantas medicinales simples) que son cultivadas en sus jardines, para uso de su propia comunidad y de las personas que solicitaban ayuda. Estos **Huertos de Simples** son considerados como los orígenes de los jardines botánicos, junto a los

existentes, muchos siglos antes, en la Antigüedad Clásica (Grecia y Roma), los Jardines Hispanoárabes o los de los Incas y Aztecas en el Nuevo Mundo. Pero el origen del Jardín Botánico como hoy lo concebimos se encuentra en el Renacimiento, cuando en las facultades de Medicina incorporan a sus enseñanzas la cátedras de simples o de materia médica. La enseñanza teórica se complementaba con herborizaciones en zonas cercanas y pronto surgen espacios adscritos a la Facultad, destinados





al cultivo de las plantas medicinales para la docencia. Los primeros jardines botánicos se establecieron en las universidades italianas de Pisa (1543), Padua y Florencia (1545) y Bolonia (1547). En España se instató un Huerto de Simples en la Universidad de Valencia a partir de 1563 como complemento de la enseñanza de la cátedra de "hierbas y otros medicamentos simples", existiendo también en esta época huertos medicinales en las residencias reales de Felipe II, especialmente en Aranjuez.

En los siglos XVII y XVIII se adquiere un conocimiento más profundo del mundo vegetal desde el punto de vista botánico y se separa definitivamente de la medicina. La descripción se hace más precisa, favorecida por la aparición de nuevas clasificaciones botánicas y es entonces cuando Linneo, médico y naturalista sueco, elabora su clasificación, que supuso un hito importante en la botánica y que aún hoy sigue vigente.

En el siglo XIX, se descubren los primeros principios activos de las plantas, los alcaloides: del opio, de la quinquina, de la belladona, del té, etc y los primeros heterósidos como la salicina



y la digitalina. Se inicia así la era científica y en el siglo XX queda relegada la fitoterapia por los medicamentos obtenidos por síntesis química.

Las plantas medicinales hoy en día

Cuando buscamos en un botiquín a menudo indirectamente estamos buscando plantas. Las plantas han sido eficaces en los tratamientos modernos de numerosas pequeñas dolencias, así como enfermedades que necesitan cuidados hospitalarios.



Los sofisticados nombres de medicamentos que utilizamos para ayudarnos a combatir desde la fiebre hasta enfermedades del corazón tienden a hacernos olvidar que existen gracias a las plantas. Se ha estimado que uno de cada cuatro medicamentos recetados contienen un componente vegetal o derivados o parte de una sustancia activa encontrada en una planta.

El valor global de los derivados de las plantas medicinales es muy difícil de establecer, pero en el 2002 se valoró en 30.000 millones de dólares. Solamente una droga, “el Taxol”, un agente anticancerígeno derivado originalmente del tejo del Pacífico, ha producido un valor de 941 millones de dólares en 1997.

El número de medicinas convencionales derivadas de las plantas es muy extenso e incluyen medicinas para el corazón, analgésicos, anestésicos, antibióticos, componentes contra el cáncer y los parásitos, antiinflamatorios, anticonceptivos orales, hormonas, tratamientos para la úlcera, laxantes y diuréticos.

En la actualidad, muchas familias de plantas están siendo analizadas, utilizando técnicas modernas. Se han descubierto un gran número de principios activos hasta ahora desconocidos, como los alcaloides y glucósidos que fueron descubiertos en el jacinto silvestre (*Hyacinthoides non-scripta*) y en los bulbos de los narcisos de los prados (*Narcissus pseudo narcissus*) que son fuente de galantamina, la cual es usada para ayudar a tratar la enfermedad del Alzheimer.

Los componentes de las plantas son utilizados en la medicina Occidental incorporándolos directamente en los productos o usándolos como punto de partida para la fabricación de nuevas drogas sintéticas. Se calcula que las plantas son la fuente de más de 30 medicamentos que se usan a lo largo de todo el mundo. Pero la medicina Occidental, trata solo a una pequeña parte de la población de la Tierra y desafortunadamente un tercio de la población mundial, la mayoría en las partes más pobres de África y Asia, utilizan únicamente terapias tradicionales para el cuidado básico de la salud.

Hoy en día la fitoterapia es oficialmente aceptada en numerosos países, como son China, Tailandia y Vietnam. Sólo en China, cuya población es de 1,3 billones, se calcula que más de



500 especies de plantas son comúnmente empleadas en la actualidad. Por otra parte, existe un interés creciente por parte de la Organización Mundial de la Salud en el estudio y desarrollo de programas dirigidos a potenciar las medicinas tradicionales de los pueblos indígenas, tanto en África como en

América, de cara a coordinarlos con la medicina occidental, aprovechando todos los recursos, en muchos casos más asequibles y económicos. Además, existen numerosos programas de investigación de nuevos medicamentos a partir de plantas, que puedan ayudar a desarrollar remedios para el tratamiento de enfermedades de nueva aparición, a las que los medicamentos clásicos no son capaces de poder combatir.

Recientemente, en los países industrializados, ha surgido un gran interés por las medicinas alternativas, como complemento e incluso en paralelo con la convencional (o alopática) sobre todo para el tratamiento y control de enfermedades crónicas.

En el Reino Unido, los consumidores gastan 100 millones de libras al año en medicina alternativa (incluyendo los remedios de hierbas) para tratar sobre todo la depresión y la pérdida de memoria. En Francia, este tipo de medicina, cuenta con un gran apoyo no sólo del público



en general, sino también por parte de la administración, que organiza en muchas de sus universidades, estudios de postgrado en esta materia. Alemania es el mayor productor de plantas medicinales de Europa. Tanto este país como los de su entorno han demostrado siempre, un gran interés en la llamada medicina natural. En la última década han incrementado en más de la mitad el uso de medicinas cuyo componente está basado en las plantas.

En España, existen desde hace unos años estudios de postgrado de medicina naturista en las Universidades de Granada y Zaragoza y existe la Asociación Española de Médicos Naturistas que agrupa a un buen número de profesionales interesados en esta temática.

Por último, queremos reseñar que para utilizar una planta con fines medicinales debemos estar seguros que la planta que vamos a utilizar ha sido bien determinada y es la indicada, pues en ocasiones hay especies muy parecidas que no presentan los principios activos buscados, y lo que puede ser peor, se pueden confundir con otras especies tóxicas. Por otra parte, no podemos pensar que las plantas son inocuas y que podemos tomar la cantidad que nos parezca, pues existen plantas con principios activos muy poderosos que pueden tener efectos no deseados,



por lo que recomendamos que el consumo con fines medicinales de cualquier planta sea siempre bajo la supervisión de personal médico cualificado.

Catálogo de plantas medicinales

Subcolecciones de plantas medicinales

| | Viejo Mundo | Nuevo Mundo |
|-------------------------|--|---|
| Genitourinario | 1. <i>Inula helenium</i> (Helenio) | 5. <i>Cimifuga racemosa</i> (Raíz de culebra negra) |
| | 2. <i>Solidago virga-aurea</i> (Vara de oro) | 6. <i>Mitchella repens</i> (Orobanca) |
| | 3. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (Gayuba) | 7. <i>Mahonia aquifolium</i> (Uvas de Oregón) |
| | 4. <i>Juniperus communis ssp. communis</i> (Enebro) | 8. <i>Solidago canadensis</i> (Vara de oro canadiense) |
| Metabolismo y Endocrino | 9. <i>Taxus baccata</i> (Tejo) | 13. <i>Podophyllum peltatum</i> (Mandrágora americana) |
| | 10. <i>Salvia officinalis</i> (Salvia oficial) | 14. <i>Zanthoxylum americanum</i> (Fresno espinoso) |
| | 11. <i>Vitex agnus-castus</i> (Añocasto) | 15. <i>Echinacea purpurea</i> (Equinácea purpúrea) |
| | 12. <i>Withania somnifera</i> (Ginseng de la India) | 16. <i>Agave americana</i> (Ágave) |

| | Viejo Mundo | Nuevo Mundo |
|--|---|---|
| Analgésicas, Antipiréticas y Antiinflamatorias | 17. <i>Tanacetum parthenium</i> (Amargaza) | 21. <i>Filipendula rubra</i> (Filipéndula americana) |
| | 18. <i>Filipendula ulmaria</i> (Reina de los prados) | 22. <i>Viburnum prunifolium</i> (Viburno americano) |
| | 19. <i>Sanguisorba minor</i> (Pimpinela menor) | 23. <i>Gautheria procumbens</i> (Gaulteria) |
| | 20. <i>Cornus sanguinea</i> (Cornejo) | 24. <i>Kalmia latifolia</i> (Kalmia) |
| Respiratorio | 25. <i>Saccharum officinarum</i> (Caña de azúcar) | 29. <i>Eupatorium perfoliatum</i> (Eupatorio blanco americano) |
| | 26. <i>Malva sylvestris</i> (Malva) | 30. <i>Ephedra viridis</i> (Té de los mormones) |
| | 27. <i>Thymus mastichina</i> (Tomillo) | 31. <i>Solidago odora</i> (Vara de oro) |
| | 28. <i>Mentha pulegium</i> (Menta poleo) | 32. <i>Lobelia inflata</i> (Tabaco indio) |

| | Viejo Mundo | Nuevo Mundo |
|--------------|---|--|
| Vulnerarias | 33. <i>Chelidonium majus</i> (Celidonia) | 37. <i>Monarda punctata</i> (Bergamota punteada) |
| | 34. <i>Anthyllis vulneraria</i> (Vulneraria) | 38. <i>Saururus cernuus</i> (Cola de lagarto) |
| | 35. <i>Althaea officinalis</i> (Malvavisco) | 39. <i>Sanicula marilandica</i> (Sanícula americana) |
| | 36. <i>Aloe vera</i> (Aloe) | 40. <i>Argemone albiflora</i> (Amapola espinosa blanca) |
| Circulatorio | 41. <i>Digitalis purpurea</i> (Dedalera) | 45. <i>Vaccinium myrtillus</i> (Arandanera) |
| | 42. <i>Ruscus aculeatus</i> (Rusco) | 46. <i>Oxydendrum arboretum</i> (Oxidendro) |
| | 43. <i>Allium sativum</i> (Ajo) | 47. <i>Maclura pomifera</i> (Naranja de Osaje) |
| | 44. <i>Vinca minor</i> (Vincapervinca) | 48. <i>Hamamelis virginiana</i> (Avellana de bruja) |

| | Viejo Mundo | Nuevo Mundo |
|-----------|---|--|
| Digestivo | 49. <i>Ricinus communis</i> (Ricino) | 53. <i>Chionanthus virginicus</i> (Quiomanto de Virginia) |
| | 50. <i>Achillea millefolium</i> (Milenrama) | 54. <i>Myrica pensylvanica</i> (Arrayán de Pensilvania) |
| | 51. <i>Myrtus communis</i> (Mirto) | 55. <i>Ceanothus americanus</i> (Ceanoto de raíz roja) |
| | 52. <i>Olea europaea</i> (Olivo) | 56. <i>Comptonia peregrina</i> (Regaliz de América) |
| Nervioso | 57. <i>Artemisia absinthium</i> (Ajenjo) | 61. <i>Ilex opaca</i> (Acebo americano) |
| | 58. <i>Humulus lupulus</i> (Lúpulo) | 62. <i>Passiflora incarnata</i> (Flor de la pasión púrpura) |
| | 59. <i>Valeriana officinalis</i> (Valeriana) | 63. <i>Ipomoea tricolor</i> (Campanilla) |
| | 60. <i>Atropa belladonna</i> (Belladona) | 64. <i>Ilex glabra</i> (Acebo de bayas de tinte) |

1

Inula helenium L.

Helenio o éñula

Familia: Compositae.

Distribución: Sureste de Europa y centro y oeste de Asia.

Descripción: Planta vivaz que puede alcanzar 1,5 m. de altura y está recubierta de abundante pilosidad. Antiguamente era cultivada y en la actualidad se encuentra naturalizada en algunos prados frescos. Sus hojas alcanzan 1 m. de longitud y son lanceoladas. Las flores son pequeñas, de forma tubular y se agrupan en un botón en el extremo de los tallos, estando rodeadas de otro conjunto de flores con apariencia de largos pétalos anaranjados. Este conjunto de flores se encuentra envuelto por dos coronas de brácteas, de color verde y suelen aparecer entre julio y agosto.

Virtudes: Se considera que sus rizoma y las raíces poseen propiedades diuréticas y adecuadas para el tratamiento de las infecciones urinarias así como toda aquella afección de las vías respiratorias por sus propiedades antisépticas.

Usos: Se emplea principalmente como infusión que se prepara con 5 g. de la raíz o rizomas mezclados con 100 ml. de agua. Puede prepararse también un vino que se deja macerar durante 9 días y del que se tomarán tres vasitos al día, tras la comida. Externamente se emplea en apósitos sobre úlceras y heridas.



Solidago virga-aurea L.

Solidago o vara de oro

Familia: Compositae.

Distribución: Europa.

Descripción: Planta vivaz con vástagos tiesos que alcanzan un metro de altura y se encuentra en bordes de bosques, herbazales y zonas de matorral. Presenta numerosas hojas lanceoladas y ligeramente dentadas en el borde. El tallo se ramifica en la zona superior donde origina un ramillete de numerosas flores amarillas que aparece en los meses de verano, las centrales presentan forma tubular y las periféricas forma de lengüeta. El fruto es muy pequeño y posee una pilosidad que emplea para su dispersión.

Virtudes: Es una planta diurética que se emplea también contra las irritaciones del aparato urinario. También puede actuar para expulsar cálculos renales y puede resultar adecuado en el tratamiento de algunos tipos de edemas.

Usos: En uso interno se cuecen 30 a 40 g. del ápice florido por litro de agua, durante 10 minutos.

Externamente se puede usar para cicatrizar heridas y curar úlceras, haciendo compresas empapadas en una decocción más concentrada que para uso interno (50 a 100 g. por litro), lociones o cataplasmas de la planta machacada.

2



Gayuba

Familia: Ericaceae.

Distribución: Región euroasiática y norteamericana.

Descripción: Mata rastrera, perennifolia, de hojas alternas y coriáceas brillantes. Ocupa bosques poco densos, taludes y crestones desde los 500 a los 2100 metros de altitud. Las hojas miden menos de 4 cm. de longitud y son alargadas, ligeramente espatuladas. Sus flores rosadas se agrupan en racimos colgantes en el extremo de algunas ramas y surgen desde marzo hasta junio según el clima de la localidad. El fruto es redondeado aunque un poco deprimido, de color rojo, carnoso y madura durante el verano.

Virtudes: Sus hojas son un poderoso antiséptico urinario, antiinflamatorias y diuréticas, debido a los flavonoides y otros componentes. En caso de cistitis calma el escozor y la irritación que se produce al orinar.

Uso: Se usa para las afecciones urinarias como uretritis, inflamación prostática, cistitis, cálculos renales, etc. bajo diferentes preparados. La infusión se obtiene a partir de 50-60 g. de hojas secas, trituradas con 1 litro de agua cocidas durante 15 minutos. Otra forma de administración es en maceración de 50 a 60 hojas en un litro de agua que se deja reposar durante 24 horas. Actualmente existen diversos preparados farmacéuticos a partir de su extracto.

Su tratamiento no debe prolongarse más allá de diez días debido a que puede resultar irritante para el estómago.



4

Juniperus communis ssp *communis* L.

Enebro

Familia: Cupressaceae.

Distribución: Europa y Asia.

Descripción: Se trata de un arbusto que alcanza los 2 m. de altura que vive en España, formando parte de bosques y matorrales secos entre los 400 y los 1.400 metros de altitud, por el sur, centro y noroeste peninsular. Las hojas son aciculares, punzantes, con una banda central estomática de color más claro. Posee plantas masculinas y femeninas de las que surgen unas discretas flores en primavera que dan lugar a unos gálbulos (envuelva de la semilla) redondeados, carnosos y de color azul que se oscurecen al madurar durante el otoño.

Virtudes: Sus gálbulos (falsos frutos) provocan el mensturo y son diuréticos, sudoríficos y útiles en el tratamiento de las cefaleas. Por otro lado el leño posee propiedades purificantes de la sangre y alivia la gota.

Usos: Se elabora una tintura que se prepara colocando sus gálbulos con agua hasta que ésta se evapora quedando una consistencia pastosa, llamándose a este preparado miel de enebro que es útil para combatir el tenesmo, y se utilizó contra la disentería. Por otro lado añadiéndolos a un cocimiento de cebada o macerándolos en vino se han tomado para estimular la diuresis. El empleo para estimular la función renal debe evitarse en los casos en los que el paciente presenta inflamación renal. Se utilizan también en la elaboración de la ginebra, aportándole el aroma y sabor característico.



5

Cimifuga racemosa (L.) Nutt.

Raíz de culebra negra

Familia: Ranunculaceae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Planta vivaz rizomatosa, de hasta 2m. de altura que habita en suelos ricos, usualmente de formaciones boscosas. Las hojas son largas, pinnadas y compuestas por numerosos folíolos dentados. Sus pequeñas flores son de color blanco-amarillento y se agrupan en largas espigas que surgen de mayo a septiembre en los extremos de sus ramas. Su raíz, larga y nudosa, contiene una resina característica, la cimicifugina, que contiene los principios activos.

Virtudes: Favorece el funcionamiento del aparato genitourinario, tanto como diurético como favorecedor del equilibrio hormonal.

Usos: Se utiliza el extracto de los rizomas y raíces, usualmente en tintura que se prepara a partir de 60 g. con aproximadamente 250 ml. de alcohol al 96%, la dosis varía entre 5-15 gotas 4 veces al día y se emplea para eliminar los síntomas de la menopausia: sofocos, insomnio, irritabilidad, menor lubricación. Ese mismo extracto puede emplearse también como emenagogo y diurético. Está contraindicada en niños y adolescentes hasta la edad de 18 años y no se recomienda su uso durante el embarazo, la lactancia y en pacientes con enfermedades cardiovasculares.



Mitchella repens L.

Orobanca

Familia: Rubiaceae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Es una pequeña planta reptante, cuyo tallo rastrero va enraizando por los nudos, puede alcanzar los 30 cm. Habita bosques pantanosos o incluso zonas más secas. Sus hojas son opuestas, brillantes, redondeadas y de un color verde bastante oscuro. Las flores son blancas o rosas, con 4 pétalos pelosos y aparecen durante el verano, siendo además muy olorosas. Sus frutos, que permanecen en la planta durante todo el invierno, son redondeados de menos de 1 cm. de diámetro e intenso color rojo.

Virtudes: Actúa como astringente, galactogogo e incluso como tónico uterino. Puede ser usado contra estados de irritabilidad nerviosa o de decaimiento.

Usos: Puede tomarse la planta seca (entre 2 y 4 g.) o preparada en infusión, favoreciendo la relajación uterina durante el parto.

6



Mahonia aquifolium (Pursh) Nutt.

7

Uvas de Oregón

Familia: Berberidaceae.

Distribución: Oeste de Norteamérica.

Descripción: Se trata de un arbusto de hoja perenne que alcanza 1,5 m. de altura. Los foliolos de sus hojas pinnadas son similares a las del acebo, coriáceas y ovadas, de unos 25 cm., con abundantes espinas en el borde y de color verde brillante por el haz y más apagadas en el envés. Sus flores aparecen entre finales del invierno y prima-vera, en densos racimos erectos, de unos 8 cm. y son de color amarillo. Sus frutos son esféricos, de unos 9 cm. y de color azul oscuro.

Virtudes: Es un buen diurético y antibacteriano. A menudo es empleado también como laxante.

Usos: Se utilizan sus raíces en diversas afecciones intestinales como la disentería, también para lavados vaginales, de los ojos y en gárgaras por sus propiedades antibacterianas. Además de esto se ha constatado su utilidad en el tratamiento de la soriasis.



8

Solidago canadensis L.

Palma de oro, solidago de Canadá

Familia: Compositae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Se trata de una herbácea perenne de tallos erectos y de hojas alternas y simples que habita en lugares antropizados como campos, cunetas, etc. Sus flores, que son pequeñas y amarillas, se disponen todas al mismo lado del tallo en racimos terminales y aparecen entre julio y septiembre. Sus frutos, que maduran durante el otoño, son pequeños, parduscos y con forma de cono invertido. Por otro lado se trata de una planta de característico olor y agradable sabor.

Virtudes: Útil en homeopatía para el tratamiento de enfermedades genitourinarias como las prostáticas, la fosfaturia, albuminuria, cálculos, leucorrea y como diurética. La medicina tradicional la ha utilizado como carminativa, diaforética y astringente.

Usos: Se prepara a partir de sus hojas una infusión, empleando una cucharada de hojas por cada taza de agua. Los indios la usaban como vulneraria para curar úlceras y heridas aplicando externamente esa infusión. En homeopatía se hacen con ella tinturas e infusiones de sus flores para las afecciones genitourinarias. En el este de Europa es especialmente valorada como tratamiento contra la amenorrea, la inflamación de la vejiga y por su carácter astringente contra la diarrea.



Tejo

Familia: Taxaceae.

Distribución: Europa, oeste de Asia y norte de África.

Descripción: Se trata de una gimnosperma con pies masculinos y femeninos de hasta 20 m. de altura y una gran longevidad, que crece preferentemente en laderas sombrías asociándose habitualmente con hayas. Sus hojas, perennes, son lineales y agudas, verdinegras en la parte superior. Sus flores pequeñas y amarillentas aparecen en primavera y su falso fruto, llamado arilo, es carnoso, globular y de color rojo, madurando durante el otoño.

Virtudes: Posee una sustancia denominada taxol, muy utilizada actualmente en la lucha contra el cáncer por formar parte de los preparados quimioterapéuticos.

Usos: Toda la planta es extremadamente tóxica a excepción del arilo que rodea la semilla. Se desaconseja su uso, aunque con el arilo (extrayendo previamente la semilla) se elabora un jarabe útil para tratar las afecciones respiratorias, como la bronquitis. Tiene también acción diurética y es un laxante suave. Contiene alcaloides con efecto sobre el corazón y el sistema nervioso central, posee también propiedades excitantes y emenagogas violentas provocando contracciones uterinas.

*Salvia officinalis* L.

Salvia real, salvia

Familia: Labiatae.

Distribución: Sur de Europa.

Descripción: Es una planta perenne de hasta 70 cm. de altura y erecta que habita en llanuras áridas, collados de montañas calcáreas y en otras zonas más antropizadas. Sus hojas son opuestas de color grisáceo o verde. Las hojas son lanceoladas con el envés pubescente. Las flores que nacen entre mayo y junio, son tubulares, azuladas o blanquecinas y se agrupan a lo largo del tallo. Su fruto, que es pequeño y discreto, es denominado tetraquenio y posee cuatro semillas.

Virtudes: Sus hojas actúan como tónico, favorecen la motilidad del tracto digestivo, son expectorantes y diaforéticas. Como estimulante activa las funciones circulatorias y cutáneas y también calma los vómitos espasmódicos.

En aplicación interna parece normalizar las funciones menstruales y actuar como antiglicemiente. En general es buena bactericida.

Usos: Para aliviar sudores nocturnos, se recomienda el uso de la tintura de salvia, preparada con alcohol aguado al 70% y una décima parte de hojas de la planta.

Para usarla como tónico se debe tomar una tisana de salvia, tomando 3 tazas diarias, en cada taza deben ir unos 5 g. de hojas de salvia.



Vitex agnus-castus L.

Añocasto, árbol casto,
ajerobo, sauzgatillo

Familia: Verbenaceae.

Distribución: Sur de Europa.

Descripción: Arbusto espinoso de hoja caduca que suele alcanzar los 4 m. de altura y que aparece en la orilla de ríos y arroyos, preferentemente en el ámbito mediterráneo. Presenta flores pequeñas, azuladas, casi bilabiadas y con estambres prominentes que aparecen a partir del mes de junio y se disponen en ramilletes a lo largo del tallo. El fruto es carnoso y su color oscila entre los tonos rojizos y negruzco, poseyendo además un olor semejante a la pimienta

Virtudes: Regulador de las hormonas sexuales femeninas.

Usos: Sus frutos eran conocidos ya por Homero que contaba en la Iliada como su ingesta servía para disminuir el impulso sexual masculino. Tradicionalmente se han extraído sus aceites esenciales para tal fin, por ejemplo en los monasterios del medioevo. Actualmente se sabe que presenta importantes resultados en el tratamiento del síndrome premenstrual mitigando o haciendo desaparecer sus principales síntomas: irritabilidad, cefaleas, sangrados anómalos y dolores mamarios. Resulta también adecuado para aumentar la secreción mamaria en la época de lactancia y reducir la formación de quistes mamarios. Por otro lado su ingestión contribuye también a la mejora del acné en ambos sexos.

11



12

Withania somnifera (L.) Dunal

Ginseng de la India, orovale

Familia: Solanaceae.

Distribución: Este de Asia, África y Australia.

Descripción: Planta perenne de hasta 1 m. de altura que crece al pie de los muros y setos, en lugares abandonados del área mediterránea. Con hojas ovaladas y blanquecinas por el envés. Sus flores, que aparecen durante todo el año, son de color verde amarillento, pálidas y se agrupan en conjuntos de 3 ó 4. Tras la floración el cáliz se hincha y envuelve el fruto que es una baya del tamaño de un guisante, rojas o anaranjada y que posteriormente quedan al descubierto.

Virtudes: Actúa como narcótico y tradicionalmente se ha utilizado contra el reumatismo. Su fruto posee además propiedades diuréticas y el zumo de su raíz es un tónico ocular.

Usos: Para inducir el sueño, se dejan macerar 3,5 g. de su corteza en vino. Además de esto, puede tomarse emplearse como diurético, tomando una docena de sus frutos. El zumo de la raíz puede tomarse con miel, fortaleciendo y mejorando la visión.



13

Podophyllum peltatum L.

Mandrágora americana

Familia: Berberidaceae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Planta herbácea perenne que habita en claros de bosques. Su raíz es marrón oscuro e internamente amarilla, su tallo es redondeado y de unos 30 cm. que se bifurca en su extremo; sus hojas son opuestas y palmeadas. Su flor es de color blanco y nace solitaria entre los meses de abril y julio, mide unos 2,5 cm. de longitud y da lugar a un fruto globular o ligeramente alargado de color verde que alcanza los 5 cm. de longitud. Este fruto es recolectado entre los meses de verano.

Virtudes: Su rizoma y la resina obtenida del mismo, actúa como tónico hepático y aumenta la secreción biliar, actuando por tanto como purificante y ejerciendo además un efecto purgante y emético.

Usos: Se administra en tintura o té, que se prepara con una cucharada de la raíz finamente troceada por cada medio litro de agua. La resina se administra mediante una solución de su extracto a la que se le han atribuido además de las propiedades ya citadas, otras muchas aún por demostrar.

*Zanthoxylum americanum* P. Mill.

Fresno espinoso americano

Familia: Rutaceae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Arbusto espinoso de hoja caduca que suele alcanzar los 4 m. de altura y se encuentra en bosques y zonas de matorral húmedas. Las hojas, que son muy olorosas, son compuestas y presentan de 5 a 11 foliolos. Presenta delicadas flores de color verde amarillento que aparecen en grupos sobre los brotes recientes, en los meses de abril a mayo y antes de que nazcan las hojas. Los frutos son unas cápsulas rojizas, de medio centímetro de diámetro, que contienen semillas negras y brillantes.

Virtudes: Se le atribuyen propiedades analgésicas, purgantes y recientemente la estimulación de la circulación periférica.

Usos: Sus frutos y corteza se emplean como purgantes y para calmar los dolores de muelas. Mientras que los tallos y la raíz se empleaban tras su decocción sobre la piel para calmar diversos dolores, incluyendo los derivados de problemas de artrosis y los provocados por heridas y otras magulladuras. En preparados de fitoterapia se emplea para mejorar la circulación.

14



Echinacea purpurea (L.) Moench

15

Equinácea purpúrea

Familia: Compositae.

Distribución: Norteamérica.

Descripción: Planta vivaz con hojas lanceoladas, dentadas y con marcada nerviación, que crece en bosques abiertos y áreas de matorral, siendo frecuente también en los jardines ornamentales. Su inflorescencia que aparece entre junio y septiembre, consta de una corona de flores exterior que imitan la forma de los pétalos y presentan un color púrpura o rosado, mientras que las centrales forman un disco de color anaranjado.

Virtudes: Protege frente a las infecciones virales tales como resfriados y gripe. Sirve para tratar la gingivitis, vaginitis y otras afecciones de las mucosas.

Usos: Se puede tomar para prevenir las infecciones virales durante la estación de riesgo en forma de preparado líquido durante un período determinado de tiempo (ocho semanas aproximadamente) o bien, para combatir el inicio de un resfriado o gripe durante diez o catorce días.



16

Agave americana L.

Ágave, pita o pitera

Familia: Agaveaceae.

Distribución: Suroeste de Norteamérica.

Descripción: Se trata de una planta perenne, que se da en las regiones cálidas de Estados Unidos y Méjico, sobre suelos bastante secos. Carece de tallo y sus hojas, de entre 15 y 30 cm. de ancho por más de 1 m. de largo, salen en roseta y son carnosas, lo que le ayuda a retener la humedad. Sus bordes son dentados y presentan una larga espina terminal. Tan solo florece una vez en su vida (tras 10 ó 15 años de crecimiento) y sus flores, de color amarillo verdoso, surgen agrupadas en una inflorescencia de varios metros.

Virtudes: Con ella se puede tratar la hepatitis, la ictericia y algunos trastornos digestivos. Por otro lado actúa como depurativo de la sangre y como diurético. Su savia posee además propiedades vulnerarias y cicatrizantes.

Uso: Internamente se emplea preparando una infusión con 30 g. de su raíz o de las hojas secas, trituradas en 1 l. de agua. Externamente, la savia de sus hojas se aplica mediante compresas, sobre la zona de la piel afectada. De su savia se obtienen también diversas bebidas alcohólicas como el tequila o el pulque.



Amargaza o matricaria



Familia: Compositae.

Distribución: Sureste de Europa.

Descripción: Hierba vivaz con tallos ramosos y hojas ovaladas, de hasta 20 cm., muy divididas y olorosas que adquieren un cierto color purpúreo. Se da en zonas húmedas como riberas de arroyos, ribazos, además de cunetas y otras zonas antropizadas. Las flores, que se abren entre julio y agosto, se agrupan en inflorescencias (llamadas capítulos) amarillos con forma de pequeñas copas en la parte más alta del tallo. Los frutos son muy pequeños, de tan solo 1 mm. Aunque es originaria de los Balcanes hoy se encuentra por toda Europa.

Virtudes: Contiene “partenólido”, un compuesto que actúa evitando los dolores causados por jaquecas y migrañas. También puede actuar como aperitivo, ayudando a la digestión; es ligeramente sedante, acelerador de la menstruación, espasmolítico y analgésico en general.

Usos: Se utilizan las hojas que deben ser secadas una vez que se recogen y guardadas en frascos herméticos. Para evitar las migrañas el uso debe ser continuado, logrando hacer menos frecuentes los ataques, no siendo tan eficaz en dolores de cabeza puntuales. En estado fresco, la planta puede causar dermatitis por contacto. Además está contraindicada para embarazadas, personas con problemas de coagulación y lactantes.

Filipendula ulmaria (L.) Maxim.

Reina de los prados

Familia: Rosaceae.

Distribución: Europa y oeste de Asia.

Descripción: Planta vivaz de hoja caduca que supera fácilmente el metro de altura, crece sobre suelos encharcados, al menos temporalmente, tanto en prados como en bordes de bosque, arroyos y siempre hasta los 1500 metros de altura. Sus hojas son opuestas, se dividen irregularmente y las de mayor tamaño se asemejan a las del olmo, de ahí su nombre científico. Sus flores son rosas o blancas o blanco-rosadas y surgen agrupadas en el extremo de los tallos, en los meses de verano. Los frutos, que se forman durante el verano, son de color pardo y presentan una característica forma espiralada, con 5 partes alargadas que contienen una semilla cada una.

Virtudes: Posee efectos analgésicos, de múltiples aplicaciones y es además un reconocido diurético.

Usos: Se utilizan sus flores, su rizoma o bien toda la planta en una infusión con la que se combate tanto la retención de líquidos como los dolores principalmente de tipo reumático o muscular. La infusión se prepara, usualmente con 30 g. de sus flores y medio litro de agua.



Sanguisorba minor Scop.

19

Pimpinela menor

Familia: Rosaceae.

Distribución: Europa, centro y oeste de Asia y el noroeste de África.

Descripción: Es una planta bianual de uno a cuatro palmos de altura y que habita en pastos, herbazales y claros de bosque. Presenta de 4 a 12 pares de hojas compuestas. Sus flores son de dos tipos, masculinas y femeninas, y aparecen de mayo a agosto. Las femeninas se sitúan en la parte superior de las inflorescencias, que son terminales, y las masculinas en la zona inferior. Las femeninas poseen 4 pequeños estigmas rojos y las masculinas una multitud de largos estambres rosados. Su fruto, que aparece a finales de verano, es seco, pequeño y presenta forma ovada y una superficie rugosa, con cuatro ángulos bien marcados que lo caracterizan.

Virtudes: Es planta astringente y hemostática, que también puede actuar como carminativa y digestiva, así como diurética y cicatrizante.

Usos: Se cuecen las raíces (50 g. por litro de agua) durante 15 minutos y el agua resultante se aprovecha contra la irritación de garganta en gargarismos. Con el mismo cocimiento se lavan las heridas y llagas, que se cierran más rápidamente y bebido puede cortar las diarreas.



20

Cornus sanguinea L.

Cornejo

Familia: Cornaceae.

Distribución: Europa y suroeste de Asia.

Descripción: Planta perenne de porte arbustivo que puede llegar a medir hasta 8 m. de altura, le favorecen los lugares sombríos tales como setos, riberas y ciertos barrancos. Su tallo posee un característico color rojizo y sus hojas, enteras, nacen opuestas, presentando un borde verdinegro y una marcada nerviación. Las flores son pequeñas, blancas y se agrupan en densos ramilletes que nacen entre mayo y junio. Los frutos son redondos, de medio centímetro de diámetro y color azul intenso, maduran durante el otoño y aunque comestibles su sabor es amargo y poco agradable.

Virtudes: Actúa como analgésico y febrífugo pues posee ácido salicílico (el componente activo de la aspirina).

Usos: Se emplean los frutos, ingeridos, y la corteza en cataplasma para bajar la fiebre, las hojas pueden prepararse haciendo una decocción con una cucharada de las mismas por cada taza de agua, debe tomarse entre una y tres tazas diarias, el tiempo que se considere necesario. No es recomendable la ingesta de sus frutos ya que un exceso de los mismos puede causar gastroenteritis.



Filipéndula americana

Familia: Rosaceae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Planta vivaz que aparece en prados húmedos o zonas pantanosas y cuya altura se aproxima a los 2 m. Sus hojas, que pueden poseer cierto color rojizo, son caducas y palmeadas, con entre 7 y 9 profundas divisiones que la caracterizan. A su vez, las flores son rosadas y surgen en ramilletes terminales entre los meses de junio y agosto. Por último, señalar que los frutos son rojizos, globulares-espinalados y de 1 cm. aproximadamente de diámetro.

Virtudes: Posee efectos analgésicos y antiinflamatorios, por otro lado debido a la gran cantidad de taninos que posee su raíz es un eficaz astringente. En menor medida se emplea para tratar afecciones cardíacas por su contenido en ácido salicílico.

Usos: Se utilizan sus hojas hervidas con agua en infusión. Antiguamente los nativos norteamericanos preparaban diferentes pocimas con sus raíces que se creían servían para tratar problemas de desamor, mientras que actualmente se toma para tratar las diarreas por sus propiedades astringentes.

*Viburnum prunifolium* L.

Viburno americano

Familia: Caprifoliaceae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Arbusto tupido, erecto y perenne, que mide entre 3 y 6 m. de altura y se da en lugares húmedos como ciénagas o zonas de monte bajo. Sus hojas son verde oscuras, elípticas y finamente dentadas. Florece de mayo a junio en pequeñas inflorescencias de flores blancas de grandes estambres y olorosas. El fruto es una baya de color azulado que durante la maduración se vuelve negra o azul muy oscuro.

Virtudes: Se trata de un analgésico utilizado para calmar los dolores menstruales y diversas cefaleas. Por otro lado es un antiespasmódico lo que disminuye el peligro de aborto. Otras propiedades atribuidas a esta planta son las de tónico venoso, astringente y diurético.

Usos: Tiene valor sedante y antiespasmódico sobre el aparato genital femenino para lo que se cuece 30 g. de su corteza triturada en 1 litro de agua. Existen preparados de esta planta que se toman para estimular el funcionamiento del aparato circulatorio.



Gaultheria procumbens L.

23

Gaultheria

Familia: Ericaceae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Mata arbustiva, perenne, de unos 30 cm. que crece en un amplio rango de hábitats, tales como formaciones vegetales abiertas, pinares, suelos ácidos arenosos e incluso en lugares pantanosos. Posee tallos rastreros y hojas coriáceas ovaladas, mientras que sus flores, rosadas o blancas surgen solitarias y se desarrollan entre los meses de junio y agosto.

Virtudes: Posee efectos analgésicos debido a derivados de ácido salicílico, por otro lado es antiinflamatorio, astringente, carminativo infantil y estimulante.

Usos: Se utilizaba para calmar el reuma tanto en preparados de uso externo (aceites esenciales) como interno, aunque actualmente se sabe que sólo su ingestión resulta eficaz. A los niños se les administra para tratar la diarrea.

En homeopatía se prepara en tinturas de hojas frescas para tratar las cefaleas y reumatismos, como analgésica y también como antiinflamatorio.



24

Kalmia latifolia L.

Kalmia, laurel de montaña

Familia: Ericaceae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Arbusto de hoja perenne que puede alcanzar varios metros de altura y que se encuentra en montes pedregosos y tierras altas. Sus hojas son de unos 7 cm. de longitud, coriáceas y de forma ovada, sus flores, de unos 2,5 cm. de ancho, son globosas y nacen en grupos terminales entre los meses de mayo y julio, presentando colores que van desde el rosa al blanco.

Virtudes: Se trata de una planta con efectos analgésicos que es empleada en diversas patologías, como neuralgias. Las hojas poseen además propiedades astringentes, antisépticas y sedantes.

Usos: La infusión de sus hojas puede usarse externamente como desinfectante en heridas y como analgésico en diferentes dolores: reumáticos, inflamaciones, etc. Además, internamente sirve para el tratamiento de neuralgias y fiebres.

Tradicionalmente se ha utilizado en el tratamiento contra la sífilis. En dosis excesivas puede resultar tóxica, por lo que se aconseja un uso moderado y bajo la supervisión de un especialista.



Caña de azúcar

Familia: Poaceae.

Distribución: Originaria del Sureste Asiático, Oceanía.

Descripción: Gramínea perenne de hasta 6 m. de altura y entre 2 y 8 cm. de diámetro, su hábitat original son los bosques tropicales lluviosos de Oceanía, probablemente Nueva Guinea, posteriormente se extendió su cultivo por Asia, Europa y fue llevada a América por Colón. Puede crecer sin florecer en cultivos de climas más secos. A lo largo del tallo se encuentran las hojas que son alternas y de forma acintada, mientras que en la superior se agrupan las espiguillas vellosas, cada una con dos pequeñas flores. La época de floración varía mucho entre unos países y otros, en nuestro país no suele florecer. Su fruto es muy pequeño, apenas visible. El azúcar se obtiene del tallo, tras un proceso de extracción y concentración de su savia.

Virtudes: Posee propiedades suavizantes que disminuyen la sensación de picazón y sequedad de garganta, también resulta útil como expectorante por lo que se emplea en el tratamiento de las afecciones respiratorias.

Usos: Tradicionalmente se ha empleado en la preparación de jarabe. Basta con añadir el agua sobre el azúcar e ir removiéndolo varias veces al día hasta que esté totalmente disuelta, si se prefiere puede prepararse en menor tiempo con agua caliente.

Malva sylvestris L.

Malva

Familia: Malvaceae.

Distribución: Eurasia y norte de África.

Descripción: Se trata de una planta herbácea perenne bianual de 20 a 70 cm. de altura que se encuentra en zonas de influencia antrópica como cunetas o escombreras de montaña. Sus hojas son palmeadas y presentan normalmente 5 lóbulos principales. Sus flores poseen 5 grandes pétalos púrpura y surgen en las axilas de las hojas en los meses de primavera y verano, su cáliz es característico por presentar 3 pequeñas hojas en la base. Los frutos son pequeños y se agrupan en una estructura similar a la de una rueda, que queda rodeada por el cáliz.

Virtudes: Se trata de una planta expectorante y antitusígena que se emplea fundamentalmente en catarros, bronquitis, gripes y asma. Actúa también como laxante y emoliente, calma las mucosas por lo que se utiliza en vaginitis, faringitis, inflamaciones rectales, etc.

Usos: Internamente se usa mediante infusión de 30 g. de sus flores y/u hojas por litro de agua, si se prepara un poco más concentrada puede emplearse para hacer gargarismos, lavados vaginales o en compresas.



Thymus mastichina L.

27

Tomillo blanco, tomillo macho, escombrilla

Familia: Labiatae.

Distribución: Suroeste de Europa.

Descripción: Se trata de un pequeño arbusto de hasta 30 cm. de altura de tallo leñoso que prefiere terrenos sueltos y soleados tales como claros de carrascales, algunas cunetas. Sus hojas son pequeñas, ovaladas y de color más claro en el envés. Sus pequeñas flores son de color rosado o blanco y se agrupan en cabezuelas al final del tallo, surgen a partir del mes de marzo, durante la primavera. Su fruto es un pequeño tetraquenio que aparece durante el verano.

Virtudes: Se trata de una planta de larga tradición medicinal, con propiedades expectorantes, antitusígeno y balsámico. Por otro lado es un eficaz antiespasmódico y carminativo.

Usos: En uso interno puede emplearse como estimulante del sistema nervioso y contra diversas afecciones respiratorias (bronquitis, sinusitis, laringitis, asma, etc.) tanto en la infusión como en esencia que se preparan cociendo entre 20 a 30 g. por litro de agua. Externamente se emplea para enjuagues bucales, vahos, lavados, lociones, baños y cataplasmas.

Para el sistema respiratorio resulta especialmente interesante la preparación de vahos a partir de 3-4 gotas de su esencia en medio litro de agua a punto de hervir.



28

Mentha pulegium L.

Menta poleo

Familia: Labiatae.

Distribución: Oeste, este y sur de Europa.

Descripción: Se trata de una planta vivaz muy aromática de 25 a 40 cm. de altura que suele aparecer en suelos encharcados, bordes de arroyos, etc. Sus hojas son irregularmente denticuladas, ovaladas y opuestas y al observarlas a contraluz se aprecian numerosos puntitos claros. Las flores, de color rosado o lila, aparecen desde principios de verano hasta comienzos del otoño y nacen agrupadas en las axilas de las hojas formando ramilletes que se disponen a lo largo del tallo.

Virtudes: Es un buen expectorante y antitusígeno, útil para tratar los catarros y la tos ferina. Por otro lado es un eficaz digestivo, carminativo y en menor medida antiséptico.

Usos: Se utiliza internamente en infusiones, para las que se puede emplear la planta entera o sus hojas, en proporción de 10- 20 g. por litro de agua. Con una infusión más concentrada puede emplearse en enjuagues bucales y otros lavados. Debe usarse con prudencia en personas que presentan úlcera gastroduodenal.



Eupatorio blanco americano “boneset”



Familia: Compositae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Planta alta, de hasta 3 m. que se desarrolla en suelos bastante húmedos con matorral. Sus hojas, lanceoladas, surgen de manera opuesta y carecen de pedúnculo, de forma que parecen nacer unidas. Por otro lado, sus flores, que nacen entre junio y octubre son blancas o púrpuras y se disponen en grupos al final de los tallos. Desprende un olor suave y su gusto es amargo.

Virtudes: Activa el sistema inmune ante las infecciones virales propias de las vías respiratorias, fundamentalmente para tratar el resfriado común y la gripe.

Usos: Se puede utilizar mediante un té o en tintura. En el primer caso se agrega agua hirviendo a 1 o 2 g. de la planta y se deja reposar, tapado, de 10 a 15 minutos. Presenta una dosis de alcaloides pirrolizídicos que aunque no es elevada, es suficiente como para desaconsejar su uso durante más de seis meses o para personas con problemas hepáticos, embarazadas y mujeres lactantes.

Ephedra viridis Coville

Té de los mormones

Familia: Ephedraceae.

Distribución: Norteamérica.

Descripción: Es un arbusto perenne, dioico, que puede alcanzar 1,8 m. de altura y crece en zonas de suelos calizos, laderas pedregosas y escombreras. Posee numerosos tallos erectos y paralelos entre sí, lo que le da apariencia de escoba. Se reproduce entre mayo y junio mediante conos florales de colores variados, normalmente amarillentos.

Virtudes: Esta planta tiene una buena reputación en la lucha contra la sífilis y en general para tratar problemas del sistema respiratorio. Esto se debe en parte a que posee un alcaloide llamado efedrina, con reconocido efecto broncodilatador. Además, puede actuar como tónico, diurético, para tratar anemias o como purificador de la sangre.

Usos: Con sus tallos se hace una infusión usada para curar resfriados o catarros, así como problemas de anemia, reuma u otras dolencias. Su alto contenido en efedrina hace que mitigue los síntomas del asma.

Por otro lado, con los tallos secos y machacados en polvo se prepara un vendaje aplicable a zonas irritadas o incluso a quemaduras de la piel.



Solidago odora Aiton

Yerba de crisantemo

Familia: Compositae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Se trata de una planta herbácea, vivaz, erecta, cuya altura oscila entre los 60 cm. y 1,5 m. y que se da en bosques abiertos y de relativa sequedad. Sus hojas son lanceoladas, con un solo nervio central y de margen rugoso, mayores las de la parte inferior del tallo y recubiertas todas ella de una sustancia oleaginosa cuyo olor recuerda al anís. Sus flores, que surgen entre julio y octubre, son amarillas y se disponen al mismo lado del tallo y su fruto es pequeño, seco y muy pubescente.

Virtudes: Sirve para tratar afecciones respiratorias y digestivas en general. Por otro lado, tradicionalmente también ha sido utilizada como estimulante, astringente, carminativa y como alivio para los ojos irritados.

Usos: Se ha usado para el tratamiento contra la irritación de garganta, para lo cual se masticaban sus raíces. La infusión de sus hojas resulta eficaz contra los catarros o resfriados, y actúa como diurético, febrífugo, diaforético y astringente.

Las flores actúan como tónicas, astringentes, purgantes y su infusión es beneficiosa en caso de obstrucciones urinarias.



31

32

Lobelia inflata L.

Tabaco indio

Familia: Campanulaceae.

Distribución: Norteamérica.

Descripción: Herbácea anual de tallo erecto y hasta 50 cm. de altura que ocupa un amplio hábitat de escombreras, campos y bosques abiertos. Sus hojas son inicialmente ovaladas para estrecharse a continuación terminando en punta, sus flores presentan forma acampanulada y surgen de junio a octubre, agrupadas en cimas terminales o al inicio de las hojas y son pequeñas y de color azul claro o blancas. Al madurar, la semilla queda rodeada de una vaina globosa, su fruto, de lo que deriva su nombre en latín “inflata” y lo hace a partir de agosto.

Virtudes: Se trata de una planta con un importante contenido en alcaloides, lo que le proporciona propiedades estimulantes de la respiración y del ritmo cardiaco aunque en grandes dosis actúa como relajante.

Usos: Usualmente se emplea en infusión preparándose unos 30 g. de sus hojas y tallos por medio litro de agua, también puede encontrarse en tintura o extracto fluido. Se le ha utilizado en casos de asma, bronquitis, catarros, como sedante y también para las afecciones cardíacas. Debido a los diferentes efectos que puede causar en función del paciente, se recomienda su uso sólo si se administra bajo el control de un especialista.



Celidonia

Familia: Papaveracea.

Distribución: Europa.

Descripción: Planta vivaz, de lugares frescos, que nace usualmente a la sombra de muros y peñascos. Sus tallos y hojas son pubescentes por lo que presentan un color verde-azulado. Las flores poseen 4 pétalos en cruz de color amarillo y se disponen en ramilletes de cuatro a seis que aparecen entre abril y septiembre. El fruto es alargado y se abre por en valvas a partir de la base. Cuando se corta el tallo o el rabillo de una hoja, por la herida rezuma un jugo de color anaranjado y de sabor acre y picante.

Virtudes: Vulneraria, especialmente contra las verrugas, sedante, antiasmática, hipoglucémica y estimulante cardíaco ya que aumenta la presión sanguínea y dilata las arterias coronarias.

Usos: Debe limitarse a su uso externo, empleando el jugo, conforme sale de la planta, para quemar las verrugas; en cualquier caso se trata de una planta tóxica por su elevado contenido en alcaloides por lo que se aconseja una especial prudencia en su utilización.

*Anthyllis vulneraria L.***Vulneraria**

Familia: Fabaceae.

Distribución: Europa, suroeste de Asia y norte de África.

Descripción: Es una planta vivaz de cepa poco endurecida que abarca un amplio hábitat, desde praderas de suelos pobres hasta laderas pedregosas, matorrales, zonas arenosas o pastizales de alta montaña. Sus tallos están cubiertos de pelos cortos y sedosos. Las hojas basales son elípticas y normalmente simples. Las flores se aglomeran formando cabezuelas rodeadas por un collar de brácteas verdes y son amarillas o de tonos rojizos. En los valles florece a partir del mes de abril y en la montaña durante los meses de verano.

Virtudes: Vulneraria y ligeramente laxante.

Uso: La infusión de las flores, sirve para lavar llagas y heridas con el fin de acelerar su curación y si se toma en ayunas como laxante. Para la infusión se cuecen unos 30 g. en 0,5 l. de agua, lavándose dos veces al día con la infusión recién preparada.



Malvavisco

Familia: Malvaceae.

Distribución: Europa.

Descripción: Planta vivaz que se encuentra frecuentemente en herbazales con suelos muy húmedos, orillas de lagunas, charcas, marismas, etc. Sus flores, de color rosa pálido, surgen durante los meses de verano y tienen una estructura similar a la de las malvas, es decir, con cinco pétalos soldados entre sí en la base. Se puede diferenciar del resto de malvas porque posee un cáliz doble (“sobrecáliz”). Los frutos se disponen en torno al eje floral y son ligeramente pelosos.

Virtudes: Es un eficaz emoliente, laxante, regulador de las funciones intestinales y también expectorante.

Uso: Se prepara una tisana con calor suave a partir de su raíz, sin que el agua llegue a hervir, para ello se emplea unos 30 g. de la raíz troceada por litro de agua, se tomará la dosis que se considere adecuada teniendo en cuenta que para lograr el efecto laxante debe de tomarse al menos 3 tazas diarias. Antiguamente era habitual la preparación de ungüentos a partir de su raíz por su efecto emoliente.



Aloe vera (L.) Burmann

Aloe

Familia: Aloeaceae.

Distribución: Costa noroccidental africana.

Descripción: Planta leñosa con hojas muy grandes y carnosas, dispuestas en una roseta basal que es propia de regiones secas de África y Madagascar. Su inflorescencia consta de flores tubulosas de color amarillento o rojizo. Éstas surgen en el ápice de un tallo erecto que aparece en el momento previo a la floración.

Virtudes: Esta planta actúa como vulneraria y tónico capilar, disminuyendo la caída del cabello. Es un regenerador celular y tonificador de la piel y actúa además como filtro solar de rayos ultravioletas. Posee también propiedades laxantes.

Usos: Tradicionalmente se chupaba un trozo de pulpa de Aloe vera, lo que si se hace habitualmente, sirve como remedio para las afecciones bucales: inflamación de las encías, mejora el esmalte, dolor de muelas...

En medicina, se utiliza el jugo de las hojas cuajado en una masa sólida de color muy oscuro y muy amarga, llamada “acíbar”, tiene efecto purgante si se administra por vía oral en dosis de 1 g. como máximo, en dosis menores, actúa como tónico estomacal.

El aloe es un ingrediente importante en muchos productos de belleza porque evita las arrugas prematuras, y disminuye las manchas causadas por el sol. Se puede utilizar también para tratar enfermedades del cuero cabelludo, la grasa y la caspa. Su ingesta debe ser evitada en niños y mujeres embarazadas.



Bergamota punteada



Familia: Labiatae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Es una pequeña planta vivaz, erecta, cuyo tamaño oscila entre los 30 y el 120 cm. de altura. Puede ocupar desde campos abiertos hasta zonas arenosas o praderas. Sus hojas son lanceoladas y sus flores, agrupadas en las axilas de las hojas, son de color amarillo pálido y punteadas con manchas púrpuras, marrones o blancas. Rodeando todo el conjunto aparecen unos falsos pétalos, grandes, rosados o púrpúreos y poseen además unas características brácteas de color cremoso, entre rosadas y verdes. La floración se produce entre junio y octubre.

Virtudes: Actúa como antiséptica, vulneraria y funguicida. Gracias al timol (sustancia presente también en el tomillo) posee otras propiedades como ser digestiva, carminativa, expectorante, balsámica y reguladora de la menstruación.

Usos: Externamente se emplea su aceite esencial o en ungüentos para la cura de llagas y trastornos de tipo reumático. Internamente se emplean sus hojas, secas o frescas, aunque también puede prepararse a partir de toda la planta. Puede emplearse también externamente para gárgaras o lavados de la piel en casos de heridas u hongos.

Saururus cernuus L.

Cola de lagarto

Familia: Saururaceae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Se trata de una planta de hasta 30 cm. de altura, que busca lugares encharcados como ciénagas, pantanos, etc. Sus hojas son acorazonadas y con peciolo pubescentes, sus flores, que aparecen entre mayo y septiembre, son pequeñas, blancas y delicadas, disponiéndose en una larga espiga de extremo colgante. De cada flor surge un pequeño fruto rojizo que madura durante el mes de agosto.

Virtudes: Posee propiedades antirreumáticas, vulnerarias y también sedantes y digestivas.

Usos: Como vulneraria se utiliza su raíz en cataplasmas que resultan útiles tanto para calmar los dolores reumáticos como para acelerar la curación de las heridas. Se puede preparar también una infusión a partir de sus hojas que se emplea contra el reuma y además como sedante o tónico estomacal.



Sanicula marilandica L.

39

Sanícula americana o sanícula negra

Familia: Umbelliferae.

Distribución: Norteamérica.

Descripción: Es una planta perenne de hojas palmeadas que vive en bosques abiertos y de suelos secos. Las flores, que aparecen de mayo a junio, surgen agrupadas en umbelas de color blanquecino o amarillo y son muy pequeñas. Sus frutos, que son parduscos y globulares, crecen en el ápice de un pequeño pero característico tallo que está revestido de abundantes ganchos. Posee una raíz fibrosa y aromática de color rojizo.

Virtudes: Posee virtudes como vulneraria para tratar úlceras y heridas y también se emplea tradicionalmente como expectorante, contra las fiebres y astringente.

Usos: Como vulneraria se prepara una infusión a partir de sus hojas o raíz con la que se lavan las heridas y úlceras o se hacen gárgaras para tratar la heridas bucales o la irritación de garganta. Internamente se puede tomar una taza diaria de esta misma infusión o preparar una tintura.



40

Argemone albiflora Hornem.

Amapola espinosa blanca

Familia: Papaveraceae.

Distribución: Norteamérica.

Descripción: Es una planta anual de color verde azulado, que aparece en escombreras y casi siempre de forma aislada. Puede alcanzar 1,5 m. de altura. Sus hojas son lobuladas y terminadas en pequeños pinchos, similares a las del cardo, sus flores grandes, con anchos pétalos blancos, surgen al final de los tallos. Posee un amplio periodo de floración que se extiende desde mayo hasta septiembre.

Virtudes: Posee virtudes como demulcente, emética y para tratar otros problemas de la piel. Puede emplearse además como purgante.

Usos: Se prepara una infusión a partir de la planta completa o de sus hojas, que se utiliza interna o externamente para tratar los dolores o heridas, tradicionalmente se ha empleado también en compresas para tratar los dolores de cabeza. Se desaconseja su administración sino es bajo la supervisión de un especialista debido a que puede causar glaucoma o edema.



41

Digitalis purpurea L.

Dedalera



Familia: Scrophulariaceae.

Distribución: Europa.

Descripción: Planta vivaz que puede llegar a medir hasta 2 m. de altura. Se desarrolla en ambientes frescos y húmedos, siendo usual encontrarla en claros forestales y lugares de suelos removidos, bordes de caminos, taludes, etc. Tiene un rosetón de hojas a ras del suelo y otras que se distribuyen a lo largo del tallo, con pilosidad en el envés. Las flores son grandes, de unos 5 cm., acampanuladas y de color púrpuro o rosadas, aparecen de mayo a septiembre. Su fruto consiste en una cápsula que se abre mediante dos valvas durante su maduración en otoño.

Virtudes: De acción cardiotónica, regulando la contractilidad del corazón, por lo que es útil en el tratamiento de la insuficiencia cardíaca y otros trastornos del ritmo.

Usos: Sólo el médico debe intervenir en la administración de esta planta, porque es muy activa, y las dosis médicas están muy próximas a las tóxicas, por lo que siempre debe recurrirse a los preparados farmacéuticos.

Ruscus aculeatus L.

Rusco

Familia: Liliaceae.

Distribución: Sur de Europa.

Descripción: Planta perenne de vástagos tiesos que aparece en formaciones boscosas o matorrales termófilos. Las hojas verdaderas son muy pequeñas y pasan inadvertidas, pero poseen unas ramas lanceoladas de corto crecimiento que simulan hojas. A mitad de estas ramitas surgen las flores en los meses de primavera, de 6 pétalos blanquecinos y verdosos, siendo los 3 interiores menores que los exteriores. El fruto, que aparece durante los meses de otoño e invierno, es una baya globular de color rojo y similar a una cereza.

Virtudes: Posee propiedades vasoconstrictoras, así como aperitivas y diuréticas. Con actividad antiinflamatoria.

Usos: Tradicionalmente se ha usado como aperitivo y diurético en el "jarabe de las cinco raíces" (compuesto de esparraguera, apio, perejil, hinojo y rusco). También se pueden preparar con él diversas pomadas. Actualmente se vende en preparados encapsulados. En España se autoriza el uso de esta planta para la insuficiencia venosa, sensación de piernas pesadas, edema, varices y hemorroides.

42



Ajo

Familia: Liliaceae.

Distribución: Originaria de Asia central.

Descripción: Planta perenne de hasta 1,5 m. de altura, que solo se encuentra de forma cultivada en nuestro país. Posee un tallo con hojas alargadas en su tercio inferior. Las flores, que son escasas, son de color blanco o rojizo y se mezclan con diminutos y numerosos bulbillos (estructuras reproductivas similares a yemas) en un ramillete floral que surge tanto en los meses de primavera como de verano. El bulbo (“cabeza de ajo”), está formado por una envoltura blanca dentro de la cual se encuentran varios bulbillos (“dientes de ajo”) y se recoge desde finales de primavera hasta el comienzo del verano.

Virtudes: Es un magnífico hipotensor; antiséptico de patógenos intestinales, excitante y carminativo.

Uso: Se utiliza en crudo para mantener todas sus propiedades. Cuando se trata de aminorar la presión sanguínea, se hace uso de la “tintura”, que consiste en macerar 200 g. de ajos en un litro de vino durante diez días y luego se filtra.

Para combatir los parásitos intestinales, se pueden hacer lavativas con agua tibia y una cucharada de ajiaite (o allioli, una emulsión con aceite de oliva y zumo de ajos machados, que sirve como condimento para la cocina).



Vinca minor L.

Vincapervinca

Familia: Apocynaceae.

Distribución: Europa y oeste de Asia.

Descripción: Planta perenne de tallos tumbados que pueden alcanzar los 2 m. y habita en los valles del Pirineo y Cordillera Cantábrica, generalmente en hayedos y robledales. Sus hojas son algo duras y nacen de manera opuesta. Las flores, que nacen en la axila de las hojas, tienen forma tubular y presentan colores azulados o violáceos, desarrollándose durante los meses de primavera. El fruto se compone de dos folículos semejantes a pequeños cuernos que portan de 6 a 8 semillas marrones.

Virtudes: Dilata los vasos sanguíneos disminuyendo la presión arterial lo que, entre otras propiedades, previene el envejecimiento cerebral. Por otro lado, tradicionalmente se ha utilizado para disminuir la secreción láctea y, externamente para curar los cardenales.

Usos: La planta en infusión, se puede tomar durante largos períodos de tiempo para reducir la presión arterial, sin sobrepasar los 20 g. de planta por litro de agua, pero siempre bajo control médico. Para disminuir la secreción láctea se emplea una infusión algo más concentrada.



Arandanera

Familia: Ericaceae.

Distribución: Europa, Asia y Oeste de Norteamérica.

Descripción: Mata baja, caduca, de unos 60 cm. que vive en suelos ácidos de bosques y brezales. Sus hojas son elípticas con bordes ligeramente aserrados, sus flores son solitarias y rosadas y aparecen de abril a junio. Su fruto, el arándano, es una baya comestible redondeada de color negro azulado que madura a partir de julio.

Virtudes: Mejora la microcirculación sanguínea, lo que favorece la irrigación ocular disminuyendo los efectos de la edad sobre la visión. Posee además propiedades astringentes y diuréticas.

Usos: Se toman sus frutos secos o frescos para tratar problemas circulatorios como varices, cuperosis, hemorroides y para los problemas de visión como la vista cansada, miopías y retinitis pigmentaria. Debido a sus propiedades astringentes se ha utilizado tradicionalmente también para cortar las diarreas mediante infusión de sus hojas.

*Oxydendrum arboreum* (L.) DC.

Oxidendro

Familia: Ericaceae.

Distribución: Sureste de Norteamérica.

Descripción: Arbolillo caduco de forma piramidal que habita en bosques de suelos ricos. Sus hojas son elípticas, ligeramente dentadas y de disposición alterna. Sus flores son pequeñas y blancas y se agrupan a lo largo de los extremos de las ramas, constituyendo inflorescencias de unos 25 cm. que aparecen entre mayo y junio. El fruto, de forma ovoide y color rojizo, aparece a principios del otoño.

Virtudes: Se le atribuyen diversas propiedades: como la de tónico cardiaco, diuréticas, febrífugas, poseyendo además diversas sustancias beneficiosas para el aparato circulatorio.

Usos: Sus hojas se han preparado tradicionalmente en infusión y actualmente pueden encontrarse en diversos preparados fitoterapéuticos.



Maclura pomifera (Raf.) Schneid.

47

Naranjo de Osaje, maclura o naranjo de Louisiana

Familia: Moraceae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Árbol caducifolio, dioico, dotado de espinas axilares en el ramaje, que habita en bordes de caminos, claros de bosque y en las proximidades de zonas cultivadas. Sus hojas son simples, brillantes, ovadas u oblongo-lanceoladas, de 5-12 cm. de longitud y de borde entero. Sus flores son pequeñas y blancas y nacen agrupadas en inflorescencias globosas a principios de primavera. Los frutos, que aparecen de octubre a noviembre, son redondeados, carnosos, de unos 15 cm., de superficie rugosa y verdosos.

Virtudes: Su fruto posee propiedades como tónico cardiaco y fungicidas. Su raíz resulta útil para, preparada en infusión, calmar la irritación ocular, además es rica en taninos por lo que posee propiedades astringentes.

Usos: Puede emplearse una infusión acuosa o una dilución 1:1 de su extracto como tónico cardiaco, además se prepara a partir de sus raíces un té útil para el lavado de ojos.



48

Hamamelis virginiana L.

Avellana de bruja o escoba de bruja

Familia: Hamamelidaceae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Arbusto típico de los bosques húmedos norteamericanos que puede alcanzar 7 m. de altura, con ramas que crecen de forma doblada y cuya corteza es suave y grisácea con manchas marrones. Sus hojas son caducas, alternas, ovadas y de bordes ondulados. Sus flores son amarillas de pétalos alargados y crecen en grupos axilares durante los meses de septiembre y diciembre. Su fruto se asemeja a la avellana y es comestible.

Virtudes: Actúa como tónico venoso, astringente y hemostático, habiéndose demostrado también eficaz contra algunos de los trastornos de la menopausia.

Usos: Se utiliza para todo tipo de trastornos circulatorios, incluyendo las varices y hemorroides, también puede emplearse para atenuar las molestias de la menopausia, especialmente contra los sofocos. Se puede preparar con ella una tintura o una infusión de sus hojas secas. Se trata de tratamientos a largo plazo.



Ricino

Familia: Euphorbiaceae.

Distribución: África tropical, naturalizada en la región mediterránea.

Descripción: Se trata de un arbusto que puede crecer hasta varios metros prefiriendo las tierras cálidas y resguardadas. Tiene grandes hojas perennes palmeadas, similares a las del cannabis, pero de mayor tamaño, con una marcada nerviación central en tonos rojizos y púrpúreos, también el tallo adquiere esta coloración. Sus pequeñas flores surgen de julio a septiembre agrupadas en inflorescencias femeninas y masculinas, las primeras se encuentran en un nivel superior y son de color rojo, mientras que las masculinas, de colores amarillentos resultan mucho menos llamativas. La semilla, cuya forma recuerda a la de una garrapata, se dispone dentro de una cápsula de hasta 2,5 cm. de diámetro, rojizo o glauco y con suaves espinas.

Virtudes: El aceite de ricino es el mejor purgante conocido y actúa también como laxante.

Usos: Como purgante, los adultos deben tomar en ayunas entre 15 y 60 g. de su aceite en una o dos tomas diarias. Para usarlo como laxante, de 2 a 10 g. de aceite es suficiente.

Debido a lo empalagosa que resulta, se atenúa mezclando el aceite con algún líquido caliente, por ejemplo café, té o leche. En dosis mayores a la recomendada resulta tóxica.

*Achillea millefolium* L.**Milenrama**

Familia: Asteraceae.

Distribución: Región eurosiberiana.

Descripción: Es una planta vivaz característica de herbazales de márgenes de caminos, ribazos, pastos y claros forestales. Los tallos son rectos y pueden llegar a medir 60 cm. de longitud. La hoja, tiene la lámina dividida en varios segmentos profundos. Las flores aparecen de junio a septiembre y son diminutas y blancas; surgen agrupadas formando cabezuelas pequeñas en el remate de los tallos.

Virtudes: Digestiva, antiespasmódica y vulneraria. Por otro lado actúa también como hemostática, regula la menstruación y es antihemorroidal.

Uso: El vino de la milenrama, se utiliza como tónico y digestivo, éste se prepara con vino blanco o vino de Jerez dejando macerar las flores una semana. La infusión de las flores se administra por vía oral y también por vía tópica para lavar llagas y heridas.



Myrtus communis L.

Mirto, arrayán

Familia: Myrtaceae.

Distribución: Sur de Europa, oeste de Asia y noroeste de África.

Descripción: Arbusto de hoja perenne que no suele sobrepasar los 2 m., pero puede llegar a formar árboles de hasta 5 m. de altura. Forma parte de matorrales y orlas de bosques mediterráneos, preferentemente en tierras ricas y no excesivamente secas. Es de hoja coriácea, abundante y de contorno entero, su forma es ovalada con la ápice afilado. Sus flores blancas y de 5 pétalos, aparecen a partir de junio y nacen solitarias en el encuentro de las hojas. El fruto es una baya aromática redondeada u ovoide de tamaño similar a un guisante y color azul oscuro que madura durante el mes de noviembre.

Virtudes: Posee propiedades aperitivas, además de antisépticas, balsámicas y sedantes.

Usos: Tradicionalmente se maceraba un litro de vino (preferentemente seco) con 90 g. de las hojas. Pasados entre 8 y 10 días se filtraba el vino del cual debía tomarse una pequeña copa antes de las comidas. Por otro lado, se preparaban en infusión contra las afecciones respiratorias, 30 g. por litro de agua, tomándose 3 tazas al día. Actualmente existen preparados fitoterápicos en cápsulas.

51



52

Olea europaea L.

Olivo o acebuche

Familia: Oleaceae.

Distribución: Sur de Europa.

Descripción: Pequeño árbol de tronco corto y grueso, normalmente retorcido que crece silvestre tanto solitario como formando acebuchares en las tierras bajas del litoral mediterráneo mientras que en el litoral cantábrico aparece preferentemente en zonas de acantilado protegidas. Sus hojas tienen el borde verdinegro y salpicado de puntitos blanquecinos, con escamas plateadas en el envés. Sus flores, que aparecen en mayo y surgen agrupadas, son pequeñas y están constituidas por 4 pétalos blancos. Su fruto, la oliva o aceituna, es una drupa verde que se recolecta a finales del verano.

Virtudes: Sus hojas actúan como febrífugo y son además hipotensoras y diuréticas, mientras que la aceitunas tienen propiedades como tónico estomacal y aperitivas.

Usos: Se emplea principalmente para tratar trastornos digestivos ya que las aceitunas tonifican la pared estomacal. Su aceite tiene propiedades beneficiosas para el aparato respiratorio y también como vermífugo. En cantidades entre 15 y 60 g. diarios actúa como laxante. Sus hojas machacadas actúan como astringentes y febrífugas.



Quiomanto de Virginia

Familia: Oleaceae.

Distribución: Sur y Sureste de Norteamérica.

Descripción: Arbusto caducifolio de hojas opuestas, ovales y enteras que se da especialmente en las pendientes secas y soleadas. Sus flores son de color blanco, y surgen en grupos denominados panículas, colgantes, lo que le aporta un singular aspecto al que se debe su nombre en inglés "barba del hombre viejo". Florece desde mayo hasta junio. Su fruto es una drupa de color azul oscuro de forma y tamaño similar a una aceituna.

Virtudes: Tónico amargo, diurético, estimulante hepático y laxante, que también es usado para evitar el vómito y como colágeno.

Usos: Útil para tratar dolencias hepáticas y estomacales, también evita la formación de cálculos biliares, la glicosuria y la hipertrofia del bazo.

Su corteza puede ser usada sin riesgo en cualquier tipo de afecciones del hígado, pues estimula la función hepática.

A través de su capacidad para eliminar los cálculos biliares, actúa como suave y efectivo laxante, llegando incluso a estimular el apetito y las secreciones gástricas.

La corteza puede servir también para hacer una cataplasma con la que curar heridas, irritaciones cutáneas e inflamaciones.

*Myrica pensylvanica* Mirbel

Arrayán de Pensilvania

Familia: Myricaceae.

Distribución: Este de Norteamérica

Descripción: Se trata de un arbusto caduco en nuestro clima, de 0,5 a 2 m. Habita preferentemente en ambientes húmedos con suelos bien drenados, aunque tienen una gran capacidad de adaptación. Sus flores aparecen en abril y tienen un color verdoso; sus hojas, de color verde oscuro y ovadas, surgen hacia arriba, siendo ligeramente pelosas por debajo. El ápice foliar acaba en un pequeño diente. El fruto se desarrolla sin pedúnculo sobre las ramas durante el verano y tiene apariencia de pequeñas bolitas rugosas, blanquecinas y extremadamente duras.

Virtudes: Tiene propiedades que le hacen útil para el tratamiento de trastornos digestivos como: gastritis, disentería, leucorrea de origen alimentario, etc.

Posee además un componente "miricitrina" con propiedades diuréticas, antiinflamatorias y antibacterianas.

Usos: De la raíz se obtiene un té que es astringente y emético, siendo útil en el tratamiento de las diarreas, gastritis crónicas y leucorreas. El té de sus hojas se ha usado tradicionalmente para tratar las fiebres.



Ceanothus americanus L.

Ceanoto de raíz roja o Té de Nueva Jersey

Familia: Rhamnaceae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Arbusto perenne, pubescente que aparece en suelos secos, escombreras y bosques abiertos. Sus hojas son ovaladas, ligeramente dentadas y presentan una venación prominente. Sus flores, diminutas y de color blanco, surgen en grandes y densos grupos en el extremo de los tallos, entre los meses de abril y septiembre.

Virtudes: Las raíces son astringentes y antiespasmódicas, habiéndose descubierto además que contienen alcaloides como la ceanotina que disminuye la presión arterial y favorece la coagulación sanguínea. Posee también propiedades expectorantes.

Usos: Las raíces y hojas son hervidas resultando especialmente útiles para afecciones intestinales pero tradicionalmente se han usado para casi cualquier cosa como mordeduras de serpientes (uso dado habitualmente por los nativos norteamericanos) o para tratar la tos ferina o la sífilis.

55



56

Comptonia peregrina (L.) J.M. Coult.

Regaliz de América

Familia: Myricaceae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Planta perenne de porte arbustivo que alcanza 1,5 m. de altura que crece en suelos secos o arenosos, abiertos. Las hojas son lanceoladas, profundamente lobuladas, similares a las de algunos helechos, suavemente pilosas y de tamaño entre 3 y 12 cm. de longitud por 1 cm. de ancho (aprox.), están cubiertas de glándulas que secretan una sustancia oleaginosa. Las flores, de color verde amarillento, aparecen en marzo o abril y son masculinas o femeninas que se dan en la misma planta. Durante el otoño dan paso a los frutos, de apariencia similar a una castaña, aunque más pequeños y un poco verdosos.

Virtudes: Se utilizó contra la disentería: enfermedad infecciosa que se caracteriza por diarreas sanguinolentas. Se le considera también un buen astringente, expectorante, purificador de la sangre y tónico.

Usos: Los frutos pueden comerse crudos y de las hojas secas se obtiene un té refrescante. La infusión hecha con las hojas y brotes de flores es utilizada para curar la diarrea, vómitos sanguinolentos y también se le considera útil contra el catarro, el reuma, dolores o golpes, etc. Fue usada también para combatir la tiña. La infusión de hojas en agua fría se usa externamente para contrarrestar el efecto de la hiedra venenosa y para lavar picaduras o hemorragias menores.



Ajenjo

Familia: Asteraceae.

Distribución: Europa.

Descripción: Planta perenne de entre 30 y 80 cm. con tallos pilosos que aparece en riberas pedregosas de montaña, huertas abandonadas, escombreras y bordes de camino. Las hojas, profundamente divididas, son blanquecinas por el envés y verde más oscuro por el haz debido a sus abundantes pelos. Las flores aparecen desde julio hasta septiembre y se agrupan en cabezuelas colgantes de color amarillo que en conjunto, forman grandes panículas en el extremo del tallo. Es muy aromática y de sabor amargo.

Virtudes: Posee propiedades sedantes o estimulantes según la dosis empleada, es también un tónico gástrico, vermífugo y emenagogo.

Usos: Se emplean las hojas y flores en infusión o maceración. Tiene un sabor muy amargo que tradicionalmente ha sido rebajado con regaliz, menta o anís. La maceración en alcohol, se conoce popularmente como "vermú", que es precisamente el nombre del ajenjo en alemán (wermut).

Esta planta es además la base de la absenta que actúa sobre el sistema nervioso central y posee propiedades adictivas y psicoactivas.

En dosis altas puede provocar graves intoxicaciones agudas y crónicas, así como daños en el sistema nervioso.

Humulus lupulus L.

Lúpulo

Familia: Cannabaceae.

Distribución: Eurasia, Norteamérica y norte de África.

Descripción: Planta herbácea con pies masculinos y femeninos que se extiende a modo de parra y ocupa sotos fluviales y setos frescos hasta los mil metros de altitud. Sus hojas son relativamente grandes y palmeadas, con de 3 a 5 lóbulos de bordes dentados. Se reproduce en verano y posee flores masculinas que son pequeñas y discretas, mientras que las femeninas se agrupan en inflorescencias con forma de conos ovoides y son de color variado con olor amargo. Cada flor femenina está recubierta por unas glándulas amarillentas que secretan el lupulino (polvillo amarillento).

Virtudes: Es un diurético, hipnótico y sedante, también puede actuar como tónico estomacal.

Usos: Se puede preparar recogiendo el lupulino y mezclando 15 g. del mismo con 1 litro de agua hirviendo obteniendo una tisana diurética y sedante, adecuada para situaciones de depresión y ansiedad. Es también beneficiosa para el estómago y en situaciones de inapetencia, tomándose una taza al mediodía y otra tras la cena. En lugar de lupulino pueden emplearse las inflorescencias de la planta femenina. Por otro lado dicha inflorescencia se emplea en la elaboración de la cerveza.

Valeriana officinalis L.

Valeriana o hierba de los gatos

Familia: Valerianaceae.

Distribución: Europa y Oeste y Centro de Asia.

Descripción: Planta vivaz que forma pequeñas cepas y habita preferentemente en prados umbríos y claros de bosques frescos, de tierras bajas. Sus hojas son pequeñas y opuestas. Sus flores, ligeramente rosadas y tubulosas, aparecen en los meses de primavera o verano, según el clima de la localidad, formando ramilletes opuestos en el extremo del tallo. Sus frutos son de unos 3 mm. de largo, secos y con un penacho de pelos que facilita su dispersión. Posee una raíz que se expande de forma casi horizontal y que desprende su característico olor.

Virtudes: Es famosa por sus propiedades sedantes y por su ligero efecto hipnótico. Durante el siglo XVIII se le atribuían además propiedades antihelmínticas y anticonvulsionantes poco reconocidas en la actualidad.

Usos: Se utiliza principalmente como calmante en tintura o tisana, se debe emplear preferentemente la raíz, machacando unos 15 g. de la misma para cada taza de agua.

59



60

Atropa belladonna L.

Belladona

Familia: Solanaceae.

Distribución: Región euroasiática y norteafricana.

Descripción: Planta vivaz pubescente, erecta, de hasta 1,5 m. de altura, que aparece en claros de hayedos y de otros bosques más o menos húmedos entre los 450 y los 1600 metros de altitud. Las flores aparecen de mayo a septiembre y surgen solitarias o en parejas, son tubulares, de color púrpuro o castaño y su corola mide de 2 a 3 cm., con pétalos de venación marcada rojiza. En ocasiones florece de nuevo durante el otoño. Su fruto es una baya de color negro de tamaño similar a una cereza pero más alargado.

Virtudes: Posee alcaloides paralizantes del sistema nervioso vegetativo lo que la hace útil para tratar las más diversas afecciones. Posee también propiedades anestésicas.

Uso: Por su efecto paralizante se emplea para tratar la incontinencia, retención de líquidos, contra los cólicos biliares, en la sudoración excesiva, para detener la secreción láctea, contra la tos convulsiva, el asma y el parkinson ; también en oftalmología por sus efectos midriáticos. Para ello se prepara en tinturas de las que se tomarán entre 5 y 15 gotas y extractos fluidos de la raíz o las hojas. Externamente, colocando sus hojas frescas sobre la zona dañada, se empleaba como anestésico.

Su tratamiento debe restringirse a la administración por parte de un especialista.



Acebo americano

Familia: Aquifoliaceae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Árbol de hoja perenne bastante común en los bosques mixtos de Norteamérica, cuyo porte se acerca a los 3 m. de altura. Sus hojas, coriáceas y lisas, presentan espinas en los bordes y sus flores, que aparecen de septiembre a octubre, son pequeñas y blanquecinas. Su fruto es una drupa de colores rojizos, anaranjados o incluso amarillentos.

Virtudes: Posee una sustancia, la teobromina, similar a la cafeína, que es estimulante del sistema nervioso central, relajante muscular, broncodilatadora y provoca además diversos efectos cardiovasculares. Por otro lado sus drupas poseen efectos eméticos y purgantes, mientras que a sus hojas se le reconocen efectos febrífugos y diuréticos.

Usos: Actualmente se encuentran preparados concentrados con los que se mejora el rendimiento cardíaco, respiratorio y se acelera el impulso nervioso por lo que son especialmente utilizados por deportistas. Tradicionalmente el follaje se tomaba fresco, desecado o en infusión y era utilizado en las farmacopeas por sus propiedades para combatir afecciones catarrales y molestias digestivas como diarreas o indigestiones.

*Passiflora incarnata* L.

Pasionaria púrpura

Familia: Passifloraceae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Planta trepadora que puede alcanzar los 9 m. de altura y se desarrolla preferentemente sobre suelos un poco arenosos. Sus flores, que aparecen entre julio y octubre, son grandes y de color blanco y púrpura, con 5 pétalos y una serie de filamentos que irradian desde el centro, además sus grandes estambres se asemejan a clavos y por todo ello su forma fue comparada con la corona y los clavos de Cristo, por lo que recibe el nombre de flor de la pasión. Su fruto es la maracuyá, éste es carnoso, ovalado y de color verdoso que al madurar presenta un color anaranjado.

Virtudes: Actúa como sedante, antiespasmódico y con propiedades diuréticas. Se recomienda en estados de nerviosismo, siendo útil para el control de las convulsiones y espasmos epilépticos, así como para el insomnio y estados de irritación.

Usos: Se administra en tintura que se prepara con 15 a 60 gotas en agua, variando la dosis según la edad. Actualmente también se comercializa en comprimidos y preparados homeopáticos.



Campanillas, bado negro, ipomea de tres colores

Familia: Convolvulaceae.

Distribución: Sur de Norteamérica y Caribe.

Descripción: Planta vivaz y trepadora de entre 2 y 4 m. de altura que se encuentra preferentemente en zonas de matorral, zonas cultivadas y escombreras. Con hojas espiraladas, ovaladas y terminadas en un ápice alargado y hermosas flores acampanuladas de unos 5 cm. de longitud de color violeta o blanco que se encuentran agrupadas en inflorescencias axilares. El fruto es una cápsula ovoide dividido en 4 valvas negras.

Virtudes: Posee propiedades alucinógenas, tanto a nivel visual como auditivo, sedante y además provoca espasmos uterinos y abdominales que pueden conducir al aborto.

Usos: Tradicionalmente se ha empleado en los rituales sagrados de los nativos mexicanos según los cuales, en las dosis adecuadas, servía para adquirir una mayor lucidez y en mayor concentración se decía que aportaba clarividencia. Actualmente es un sustitutivo de drogas como el LSD para lo que se prepara en infusión. Se desaconseja su uso por los daños a largo plazo que ocasiona en el sistema nervioso. Las embarazadas deben tener especial atención por sus efectos abortivos.



Ilex glabra (L.) Gray

Acebo de bayas de tinte

Familia: Aquifoliaceae.

Distribución: Este de Norteamérica.

Descripción: Arbusto perenne, denso con pies masculinos y femeninos que alcanza los 1,2 m. de altura y crece en lugares húmedos, ácidos e incluso arenosos. Sus hojas son coriáceas y oblongas, con una marcada nerviación central. Sus flores pequeñas y blancas nacen solitarias en el pie femenino y en grupos de tres o más en los pies masculinos, se desarrollan durante el mes de mayo y dan lugar a unas pequeñas bayas de color negro que aparecen entre el otoño y la primavera del siguiente año.

Virtudes: Útil para tratar trastornos nerviosos pues es un estimulante y tónico nervioso, se trata además de un estimulante a nivel visceral que actúa sobre el sistema digestivo y los órganos productores de las células sanguíneas tales como el bazo.

Usos: Sus hojas se preparan hervidas en infusión tomándose entre 3 ó 4 tazas diarias, se emplea también mediante una tintura de la que se tomarán entre 5 y 30 gotas al día según la sintomatología a tratar y la edad del paciente.



Índices de plantas medicinales

Índice de nombres científicos

| nº | nombre científico | nombre común | pág. |
|----|--------------------------------|----------------------------|------|
| 50 | <i>Achillea millefolium</i> | Milenrama | 37 |
| 16 | <i>Agave americana</i> | Ágave | 20 |
| 36 | <i>Aloe vera</i> | Aloe | 30 |
| 35 | <i>Althaea officinalis</i> | Malvavisco | 30 |
| 43 | <i>Allium sativum</i> | Ajo | 34 |
| 34 | <i>Anthyllis vulneraria</i> | Vulneraria | 29 |
| 3 | <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> | Gayuba | 14 |
| 40 | <i>Argemone albiflora</i> | Amapola espinosa blanca | 32 |
| 57 | <i>Artemisia absinthium</i> | Ajenjo | 41 |
| 60 | <i>Atropa belladonna</i> | Belladona | 42 |
| 55 | <i>Ceanothus americanus</i> | Ceanoto de raíz roja | 40 |
| 5 | <i>Cimifuga racemosa</i> | Raíz de culebra negra | 15 |
| 56 | <i>Comptonia peregrina</i> | Regaliz de América | 40 |
| 20 | <i>Cornus sanguinea</i> | Cornejo | 22 |
| 33 | <i>Chelidonium majus</i> | Celidonia | 29 |
| 53 | <i>Chionanthus virginicus</i> | Quiomanto de Virginia | 39 |
| 41 | <i>Digitalis purpurea</i> | Dedalera | 33 |
| 15 | <i>Echinacea purpurea</i> | Equinácea purpúrea | 20 |
| 30 | <i>Ephedra viridis</i> | Té de los mormones | 27 |
| 29 | <i>Eupatorium perfoliatum</i> | Eupatorio blanco americano | 27 |
| 21 | <i>Filipendula rubra</i> | Filipéndula americana | 23 |
| 18 | <i>Filipendula ulmaria</i> | Reina de los prados | 21 |
| 23 | <i>Gautheria procumbens</i> | Gaulteria | 24 |
| 48 | <i>Hamamelis virginiana</i> | Avellana de bruja | 36 |
| 58 | <i>Humulus lupulus</i> | Lúpulo | 41 |
| 64 | <i>Ilex glabra</i> | Acebo de bayas de tinte | 44 |
| 61 | <i>Ilex opaca</i> | Acebo americano | 43 |
| 1 | <i>Inula helenium</i> | Helenio | 13 |
| 63 | <i>Ipomoea tricolor</i> | Campanilla | 44 |

| n° | nombre científico | nombre común | pág. |
|----|-------------------------------|---------------------------|------|
| 4 | <i>Juniperus communis</i> | Enebro | 14 |
| 24 | <i>Kalmia latifolia</i> | Kalmia | 24 |
| 32 | <i>Lobelia inflata</i> | Tabaco indio | 28 |
| 47 | <i>Maclura pomifera</i> | Naranja de Osaje | 36 |
| 7 | <i>Mahonia aquifolium</i> | Uvas de Oregón | 16 |
| 26 | <i>Malva sylvestris</i> | Malva | 25 |
| 28 | <i>Mentha pulegium</i> | Menta poleo | 26 |
| 6 | <i>Mitchella repens</i> | Orobanca | 15 |
| 37 | <i>Monarda punctata</i> | Bergamota punteada | 31 |
| 54 | <i>Myrica pensylvanica</i> | Arrayán de Pensilvania | 39 |
| 51 | <i>Myrtus communis</i> | Mirto | 38 |
| 52 | <i>Olea europaea</i> | Olivo | 38 |
| 46 | <i>Oxydendrum arboretum</i> | Oxidendro | 35 |
| 62 | <i>Passiflora incarnata</i> | Flor de la pasión púrpura | 43 |
| 13 | <i>Podophyllum peltatum</i> | Mandrágora americana | 19 |
| 49 | <i>Ricinus communis</i> | Ricino | 37 |
| 42 | <i>Ruscus aculeatus</i> | Rusco | 33 |
| 25 | <i>Saccharum officinarum</i> | Caña de azúcar | 25 |
| 10 | <i>Salvia officinalis</i> | Salvia oficial | 17 |
| 19 | <i>Sanguisorba minor</i> | Pimpinela menor | 22 |
| 39 | <i>Sanicula marilandica</i> | Sanícula americana | 32 |
| 38 | <i>Saururus cernuus</i> | Cola de lagarto | 31 |
| 8 | <i>Solidago canadensis</i> | Vara de oro canadiense | 16 |
| 31 | <i>Solidago odora</i> | Vara de oro | 28 |
| 2 | <i>Solidago virga-aurea</i> | Vara de oro | 13 |
| 17 | <i>Tanacetum parthenium</i> | Amargaza | 21 |
| 9 | <i>Taxus baccata</i> | Tejo | 17 |
| 27 | <i>Thymus mastichina</i> | Tomillo | 26 |
| 45 | <i>Vaccinium myrtillus</i> | Arandanera | 35 |
| 59 | <i>Valeriana officinalis</i> | Valeriana | 42 |
| 22 | <i>Viburnum prunifolium</i> | Viburno americano | 23 |
| 44 | <i>Vinca minor</i> | Vincapervinca | 34 |
| 11 | <i>Vitex agnus-castus</i> | Añocasto | 18 |
| 12 | <i>Withania somnifera</i> | Ginseng de la India | 18 |
| 14 | <i>Zanthoxylum americanum</i> | Fresno espinoso | 19 |

Índice de nombres comunes

| n° nombre común | pág. | n° nombre común | pág. |
|------------------------------|------|--------------------------|------|
| 61 Acebo americano | 43 | 58 Lúpulo | 41 |
| 64 Acebo de bayas de tinte | 44 | 26 Malva | 25 |
| 16 Ágave | 20 | 35 Malvavisco | 30 |
| 57 Ajenjo | 41 | 13 Mandrágora americana | 19 |
| 43 Ajo | 34 | 28 Menta poleo | 26 |
| 36 Aloe | 30 | 50 Milenrama | 37 |
| 40 Amapola espinosa blanca | 32 | 51 Mirto | 38 |
| 17 Amargaza | 21 | 47 Naranja de Osaje | 36 |
| 11 Añocasto | 18 | 52 Olivo | 38 |
| 45 Arandanera | 35 | 6 Orobanca | 15 |
| 54 Arrayán de Pensilvania | 39 | 46 Oxidendro | 35 |
| 48 Avellana de bruja | 36 | 19 Pimpinela menor | 22 |
| 60 Belladona | 42 | 53 Quiomanto de Virginia | 39 |
| 37 Bergamota punteada | 31 | 5 Raíz de culebra negra | 15 |
| 63 Campanilla | 44 | 56 Regaliz de América | 40 |
| 25 Caña de azúcar | 25 | 18 Reina de los prados | 21 |
| 55 Ceanoto de raíz roja | 40 | 49 Ricino | 37 |
| 33 Celidonia | 29 | 42 Rusco | 33 |
| 38 Cola de lagarto | 31 | 10 Salvia oficial | 17 |
| 20 Cornejo | 22 | 39 Sanícula americana | 32 |
| 41 Dedalera | 33 | 32 Tabaco indio | 28 |
| 4 Enebro | 14 | 30 Té de los mormones | 27 |
| 15 Equinácea purpúrea | 20 | 9 Tejo | 17 |
| 29 Eupatorio blanco americ. | 27 | 27 Tomillo | 26 |
| 21 Filipéndula americana | 23 | 7 Uvas de Oregón | 16 |
| 62 Flor de la pasión púrpura | 43 | 59 Valeriana | 42 |
| 14 Fresno espinoso | 19 | 31 Vara de oro | 28 |
| 23 Gaulteria | 24 | 2 Vara de oro | 13 |
| 3 Gayuba | 14 | 8 Vara de oro canadiense | 16 |
| 12 Ginseng de la India | 18 | 22 Viburno americano | 23 |
| 1 Helenio | 13 | 44 Vincapervinca | 34 |
| 24 Kalmia | 24 | 34 Vulneraria | 29 |

A **Albuminuria:** fenómeno característico de algunas enfermedades por el que se expulsa albúmina (una proteína) a través de la orina.

Alcaloide: compuestos orgánicos nitrogenados, básicos, producidos casi exclusivamente por vegetales. Su presencia en ciertas drogas, como la morfina, cocaína o nicotina, es la responsable de las respuestas fisiológicas características de las mismas.

Amenorrea: patología consistente en la desaparición del flujo menstrual.

Antiglucesmiente: sustancia que disminuye el nivel de azúcar en sangre.

Antihelmíntico: que actúa contra los gusanos parásitos.

Antiséptico: que actúa combatiendo los microorganismos causante de los procesos infecciosos.

Aperitivo: que aumenta el apetito.

Astringente: se dice de la sustancia o remedio que retrasa y dificulta el tránsito intestinal.

B **Bactericida:** que elimina las bacterias destruyéndolas.

Broncodilatador: que dilata los bronquios facilitando así la respiración.

C **Carminativo:** se dice del medicamento o remedio que favorece la expulsión de los gases formados en el aparato digestivo.

Cistitis: inflamación de la vejiga urinaria.

Colagogo: que favorece la evacuación de bilis.

Cuperosis: dermatosis crónica debida a una alteración en la vascularización del tejido conjuntivo que se da normalmente en cara y cuello y que produce la dilatación de los pequeños vasos periféricos haciéndose visibles y quedando la piel enrojecida.

Decocción: líquido obtenido tras someter a algo a la acción del calor a través de ese líquido, al que le transfiere ciertas propiedades.

Demulcente: se dice de un agente que sirve para suavizar o ablandar una dureza.

Diaforético: que posee la propiedad de favorecer la sudoración.

Diurético: que posee la propiedad de favorecer la micción.

Edema: hinchazón blanda de una parte del cuerpo, que cede a la presión y es ocasionada por ciertos líquidos infiltrados en ese tejido.

Emenagogo: dicho del agente que provoca el menstruado en las mujeres.

Emético: que favorece el vómito.

Emoliente: se dice de un agente que suaviza o alivia la irritación de la piel cuando es aplicado localmente.

Espasmolítico: que produce la disminución o eliminación de espasmos.

Expectorante: se trata de un agente capaz de inducir la tos y la eliminación de secreciones mucosas desde los pulmones.

F **Febrífugo:** que hace desaparecer o disminuye la fiebre.
Flavonoides: derivados fenólicos que constituyen pigmentos vegetales con propiedades antiinflamatorias, inmunoestimulantes y antioxidantes lo que les confiere propiedades protectoras del sistema cardiovascular, frente al cáncer y antivirales.
Fosfaturia: pérdida excesiva de ácido fosfórico en la orina como manifestación de un estado patológico del organismo.
Fungicida: agente que elimina los hongos.

G **Galactogogo:** que aumenta la secreción láctea.
Gingivitis: inflamación patológica de las encías.
Glucosuria: aparición de glucosa en la orina como manifestación de un estado patológico del organismo (Actualmente en la jerga científica este término está siendo sustituido por glicosuria, de idéntico significado)

H **Hemostático:** agente eficaz para detener una hemorragia.

Hipotensor: agente que reduce la presión arterial.

I **Infusión:** bebida que se obtiene de diversos frutos o hierbas aromáticas introduciéndolos en agua hirviendo.

Lavativa: que lava o tiene virtud de lavar o limpiar.

L **Laxante:** medicamento que sirve para facilitar la evacuación del vientre.

Leucorrea: flujo blanquecino de las vías genitales femeninas.

M **Macerar:** mantener sumergida alguna sustancia sólida en un líquido a la temperatura ambiente, con el fin de ablandarla o de extraer de ella las partes solubles.

Midriasis: dilatación de la pupila por encima de su diámetro normal con inmovilidad del iris.

P **Purgante:** agente que causa limpieza o evacuación acuosa del intestino.

T **Taninos:** sustancia perteneciente al grupo de los flavonoides que se caracteriza por ser astringente y soluble en agua. Abundan en la corteza de los castaños y robles. Se emplean para curtir pieles entre otros.

Tenesmo: gana continua o frecuente de defecar o de orinar, con gran dificultad de lograrlo y acompañada de dolores.

Tintura: solución de cualquier sustancia medicinal simple o compuesta, en un líquido que disuelve de ella ciertos principios, pudiendo ser acuosa, alcohólica, vinosa, etc...

Tisana: Bebida medicinal que resulta del cocimiento ligero de una o varias hierbas y otros ingredientes en agua.

Tónico: Que entona, mejora, revigoriza o reconstituye.

Tópico: dicho de un tratamiento cuando su aplicación es de tipo externo y local.

U **Uretritis:** Inflamación de la membrana mucosa de la uretra o flujo mucoso de la uretra (conducto que transporta la orina desde la vejiga urinaria hacia el exterior).

V **Vaginitis:** inflamación vaginal.

Vasoconstrictor: que contrae los vasos sanguíneos lo que aumenta la presión arterial y disminuyendo la inflamación de los vasos lo que mejora algunos problemas circulatorios y puede ser empleado también localmente para reducir el flujo sanguíneo.

Vermífugo: que elimina las lombrices intestinales destruyéndolas.

Vulnerario: que contribuye a la curación de las heridas.

Bibliografía y lecturas recomendadas

Bibliografía

- Erichsen-Brown, C.
Medicinal and other uses of North American plants
Dover publications, Inc. (New York, 1979)
- Font Quer, P.
Diccionario de botánica
Ed. Labor, S.A. (Barcelona, 1989)
- Font Quer, P.
Plantas medicinales, el Dioscórides renovado
Ed. Península (Barcelona, 2003)
- Foster, S. y Duke, J.A.
Medicinal plants and herbs
The Peterson field guides series. Houghton Mifflin Company
(Boston, New York, 2000)
- Hutchens A. R.
Indian herbalogy of North America
Shambala Publications, Inc. (U.S.A., 1991)
- Lastra, J.J. y Bachiller, L.I.
Plantas medicinales en Asturias y la Cornisa Cantábrica
Ediciones Trea. (Gijón, 1997)
- Repollés Aguilar, J. et col.
Guía práctica de las plantas medicinales
(2 vol.) Ediciones Rueda J.M. S.A. (Barcelona, 1988)

Lecturas recomendadas

- Castellotti, C.
El botiquín de las hadas
Susaeta Ediciones, S.A., Tikal Ediciones (Barcelona, 2000)
- Dr. Rengade
Las plantas que curan y plantas que matan
Ed. Esfinge, S.L. (Madrid, 2001)
- Ody, P.
Las plantas medicinales
Ediciones B, S.A. (Barcelona, 2001)
- Pamplona Roger J.D.
Plantas que curan. Enciclopedia de las plantas medicinales
(2 vol.) Ed. Planeta-DeAgostini, S.A. (Barcelona, 1997)
- Repollés Aguilar, J. et col.
Guía práctica de las plantas medicinales
(2 vol.) Ed. Ediciones Rueda J.M. S.A. (Barcelona, 1988)