

Pedro Moreiro López

Guía de las Plantas Medicinales

Información de 200 plantas medicinales,
sus propiedades e indicaciones.

Volumen I

Índice de contenido

Introducción	6	
Cultivo y cuidado de las plantas medicinales	7	
Cómo secar y conservar las plantas medicinales	9	
El poder preventivo de la fitoterapia	11	
10 maneras de usar las plantas medicinales	14	
Abedul	17	
Abeto	18	
Achicoria	19	
Achiote	20	
Aciano	21	
Agrimonia	22	
Agripalma	23	
Aguacate	24	
Ajedrea	25	
Ajenjo	26	
Ajenuz	27	
Ajo	28	
Álamo	29	
Albahaca	30	
Alcachofera	31	
Alcanforero	32	
Alcaravea	33	
Alfalfa	34	
Alforfón	35	
Algarrobo	36	
Alholva	37	
Aloe	38	
Alquemila	39	
Angélica	40	
Anís	41	
Anserina	42	
Apio	43	
Arándano	44	
Árbol del té	45	
Árnica	46	

Ashwagandha	47
Aspérula olorosa	48
Astrágalo	49
Bardana	50
Berro	51
Betónica	52
Boldo	53
Bolsa de pastor	54
Borraja	55
Boswelía	56
Cajeput	57
Calabaza	58
Caléndula	59
Canela	60
Cantueso	61
Capuchina	62
Cardamomo	63
Cardo mariano	64
Cariofilada	65
Cáscara sagrada	66
Castaño	67
Castaño de indias	68
Cayena	69
Cebolla	70
Celidonia	71
Cenizo	72
Centaura menor	73
Centella asiática	74
Chía	75
Cilantro	76
Cimicífuga	77
Cincoenrama	78
Ciprés	79
Clavo	80
Cola de caballo	81
Cola de pavo	82
Cólquico	83

Consuelda	84	
Convalaria	85	
Cornejo	86	
Culantrillo de pozo		87
Cúrcuma	88	
Damiana	89	
Diente de león		90
Drago	91	
Drosera	92	
Dulcamara	93	
Efedra	94	
Eleuterococo		95
Enebro	96	
Eneldo	97	
Epazote	98	
Epilobio	99	
Equinácea	100	
Erígero	101	
Escabiosa	102	
Escaramujo	103	
Esparraguera	104	
Espino albar	105	
Espino amarillo		106
Eucalipto	107	
Eufrasia	108	
Fresno	109	
Fumaria	110	
Galanga	111	
Galio	112	
Garcinia	113	
Gatuña	114	
Gaulteria	115	
Gayuba	116	
Genciana	117	
Ginkgo	118	
Ginseng	119	
Girasol	120	

Gordolobo	121	
Grosellero negro		122
Guar	123	
Guggul	124	
Hamamelis	125	
Harpagofito	126	
Helenio	127	
Herniaria	128	
Hibisco	129	
Hiedra	130	
Hierbaluisa	131	
Higuera	132	
Hinojo	133	
Hipérico	134	
Hisopo	135	
Konjac	136	
Lapacho	137	
Lavanda	138	
Levístico	139	
Limonero	140	
Llantén menor		141
Lúpulo	142	
Maca	143	
Mahonia	144	
Malvavisco	145	
Manzanilla	146	
Matricaria	147	
Melisa	148	
Mirra	149	
Moringa	150	
Musgo de Irlanda		151
Nogal	152	
Onagra	153	
Orégano	154	
Orno	155	
Ortiga	156	
Ortosifón	157	

Papaya	158
Parietaria	159
Pasiflora	160
Pensamiento	161
Peonía	162
Petasites	163
Pimienta negra	164
Pino	165
Polígala	166
Primavera	167
Rábano negro	168
Ratania	169
Regaliz	170
Reishi	171
Ricino	172
Romero	173
Rooibos	174
Rosa mosqueta	175
Ruibarbo	176
Rusco	177
Sabal	178
Salicaria	179
Salvia	180
Saponaria	181
Sauce	182
Saúco	184
Sauzgatillo	185
Serpil	186
Shiitake	187
Siempreviva	188
Soja	189
Tepezcohuite	190
Tila	191
Tomillo	192
Tormentilla	193
Trébol de agua	194
Trébol rojo	195

Tusílago	196
Ulmaria	197
Umckaloabo	198
Uña de gato	199
Uva de gato	200
Valeriana	201
Vara de oro	202
Verbena	203
Vid	204
Vulneraria	205
Zaragatona	206
Zarzaparrilla	207
Bibliografía	208
Derechos	210

Introducción

Las plantas medicinales han acompañado a la humanidad desde el principio de los tiempos.

Todas las civilizaciones y culturas han hecho uso de ellas, para tratar enfermedades y aliviar síntomas de forma natural o como único medio disponible.

En la actualidad las plantas medicinales se siguen estudiando, descubriendo nuevas especies y propiedades.

Esta obra es una guía para obtener información de las plantas medicinales más comunes y fácilmente disponibles.

Pedro Moreiro López

Cultivo y cuidado de las plantas medicinales

En este artículo vamos a tratar el cultivo y cuidado de las plantas medicinales, para que podamos disponer de ellas y tengamos siempre plantas frescas a mano.

Para ello vamos a ver unos casos prácticos con plantas bien conocidas y fáciles de conseguir en cualquier país.

1. Seco y soleado

Para crear nuestro huerto con este tipo de plantas, vamos a necesitar **romero**, **tomillo**, **salvia** y **lavanda**.

Aunque puedes intentarlo con semillas o esquejes, por mi experiencia personal, eso es algo más complicado, y no es el objetivo de este artículo.

La manera más rápida, cómoda y práctica, es comprando plantitas de un vivero o mercado. Compra 2 de cada una para llenar bien el espacio.

- En el terreno donde vayas a plantar (soleado), mide 1 metro cuadrado.
- Cava por igual hasta una profundidad de 25 centímetros.
- De esos 25 centímetros, rellena 5 de piedritas o grava, para facilitar el drenaje del exceso de agua.
- Echa un poco de tierra y coloca las plantas de forma decorativa.
- Echa el resto de la tierra igualando y apretando bien.
- Decora con piedras de jardín y rocas, para que te quede algo parecido a la foto de arriba.
- Riega abundantemente para que las plantas se asienten en su lugar.

La ventaja de este tipo de plantas es que no necesitan excesivos cuidados.

Solamente quitar las hojas y ramas muertas que vayan teniendo a lo largo del tiempo.

En cuanto al riego, en la estación cálida, con regarlas en días alternos es suficiente. En la estación fría, 2 veces a la semana está bien.

2. Semisombra y húmedo

Para este tipo de huerto vamos a escoger a la **hierbabuena, albahaca y orégano**.

La preparación del terreno es igual que para el caso anterior, solo que en este caso debes escoger uno en sombra o semisombra, y comprar un saco de sustrato para rellenar.

Estas plantas si son un poco más delicadas, por lo que habrá que ir eliminando hojas y ramas muertas, así como las malas hierbas que salgan.

También hay que estar pendiente de pulgones y otro parásitos. La idea es no usar pesticidas ni productos químicos.

Se pueden regar a diario en la época de calor y en días alternos cuando haga frío.

3. Hierbas

Estas plantas medicinales son ideales para tenerlas en maceta en la ventana de la cocina, por ejemplo.

En este grupo entrarían el **perejil** y el **cilantro**, entre otras.

Puedes comprar semillas en cualquier sitio especializado o de jardinería.

Son de crecimiento rápido y es muy práctico tenerlas en la cocina para usarlas como condimento, además de su utilidad medicinal.

Riégalas en días alternos, y puedes dejar que algunas ramas florezcan y echen fruto, para disponer nuevamente de semillas.

Observaciones

Estas plantas son solo un ejemplo de las que se pueden cultivar en casa o en un pequeño terreno.

Si no dispones de un terreno, igualmente se pueden plantar en macetas, pero teniendo en cuenta las recomendaciones de sol y riego para cada una.

Cómo secar y conservar las plantas medicinales

Las plantas medicinales se obtienen a día de hoy en su mayor parte de cultivos alrededor del mundo.

Pero todavía existen regiones en donde es posible encontrar plantas medicinales silvestres.

Antes de lanzarse al campo a buscar, es importante informarse de si existe alguna ley que prohíba recolectarlas o están en peligro de extinción en esa zona.

Lo ideal sería disponer de un huertito con nuestras propias plantas, y si no es posible, al menos unas macetas con las que más nos gusten.

Recolección

Por puro sentido común, y también por cuestiones de ética, no debemos arrancar o cortar las plantas silvestres enteras. Eso queda reservado a las plantas cultivadas. Lo recomendable es cortar una flor de una planta, unas ramitas de otra y así. De esta manera, otras personas podrán disfrutar de esas plantas y nosotros mismos al año siguiente.

El mejor momento para recolectar las plantas medicinales es un poco relativo. Depende de en qué parte del mundo nos encontremos, del clima y qué parte de la planta se utiliza.

Como norma general, durante la floración es cuando mayor cantidad de principios activos contienen. Es pues el tiempo para cortar las flores, hojas o la planta al completo.

Cuando necesitemos la raíz, hay que esperar al segundo año de edad de dicha planta para que sea más efectiva. Cortar las raíces en otoño.

Para las plantas en las que la parte útil sea la corteza, esperaremos a que llegue la primavera para cortar un trozo, cuidando de no dañarlas.

El fruto, como es obvio, cuando esté disponible.

Secado

Aquí igual hay que hacer una distinción dependiendo de la parte a secar.

Flores, hojas o planta completa: Se atan en un manojo y se cuelgan boca abajo en una cuerda de las de tender ropa, como se ve en la imagen de arriba. El lugar debe tener buena ventilación y estar a la sombra. Dejarlas secar de 3 a 4 semanas. Ejemplos de flores serían las de **manzanilla** y **saúco**, hojas de **albahaca** y **rooibos**, y plantas completas de **dulcamara** y **matricaria**.

Raíces (**eleuterococo**, **helenio**), cortezas (**mahonia**, **lapacho**) y frutos (**lino**, **sabal**). Si pudiéramos disponer de 2 marcos de madera iguales con malla metálica o tela de algodón, sería perfecto. Se cortan las raíces en láminas, las cortezas en trozos pequeños y los frutos se dejan enteros. Se colocan en uno de los marcos y se tapan con el otro. Durante 1 mes en lugar ventilado y a la sombra.

Conservación

Cuando estemos seguros de que las plantas se han secado por completo, podemos proceder al envasado. Para ello nos serviremos de frascos de cristal de mermelada o similares, perfectamente limpios y secos.

1. Se introduce poco a poco la planta, apretando ligeramente para sacar parte del aire, pero que quede suelta. Llenarla hasta el borde y poner la tapa.
2. Guarda los frascos en la parte baja de los armarios de cocina o despensa que es la zona más fresca. Si no hay puerta para que estén en la oscuridad, tápalos con un trapo o caja de cartón.

Observaciones

En general, las plantas medicinales bien conservadas mantienen sus propiedades durante 1 año. Pasado ese tiempo, es preferible tirarlas y recolectar otras frescas.

El poder preventivo de la fitoterapia

El uso más conocido de las plantas medicinales es como alternativa a los medicamentos químicos, ya que tienen menos efectos secundarios y no dejan residuos en el organismo.

Pero el verdadero valor de la fitoterapia reside en la prevención de enfermedades.

Obviamente complementando a una dieta equilibrada y ejercicio físico suficiente.

Las siguientes plantas medicinales consumidas regularmente contribuyen a mantener el cuerpo sano y retrasar el envejecimiento.

1. Limón

El jugo del limón es remineralizante, alcalinizante, antiviral, antifúngico y estimulante, entre otras propiedades. Aporta vitamina C, esencial en la prevención de gripes y resfriados.

La forma ideal de tomarlo sería por la mañana en ayunas. Calienta 1/4 de litro de agua, y cuando esté tibia, agrega el jugo de medio limón grande o de 1 entero de los pequeños. Bébelo de un trago.

Es importante no comer ni cepillarse los dientes hasta pasada media hora, de lo contrario se dañaría el esmalte dental.

2. Eucalipto

El eucalipto limpia las vías respiratorias y previene de enfermedades pulmonares.

Una infusión de hojas de eucalipto antes de dormir, favorece el sueño reparador y la oxigenación de todo el organismo.

3. Boldo

El hígado es un órgano que trabaja permanentemente limpiando la sangre de

sustancias tóxicas, por citar una de sus múltiples funciones.

Aquí es donde el consumo de boldo en infusión o en forma de suplemento puede ayudar, acelerando la eliminación de toxinas y en especial del ácido úrico, deshecho de los procesos metabólicos.

Previene la hiperuricemia, gota y la formación de piedras en el riñón.

4. Apio

El apio es diurético, remineralizante, alcalinizante, desintoxicante y depurativo.

Es preferible la variedad de tallo verde por contener más minerales y clorofila.

Se puede comer en ensalada o extraer el jugo para tomarlo en ayunas.

Evita consumir el apio por la noche, de lo contrario no podrás dormir por la constante necesidad de orinar.

5. Té verde

Las propiedades más importantes del té son antioxidante, estimulante, anticaries, anticancerígeno y desintoxicante.

Se hierva una taza de agua y se añade una cucharadita de té verde. Dejar reposar 5 minutos y tomar media hora antes de las comidas.

No es recomendable tomarlo más allá del mediodía, para no interferir en el sueño nocturno.

6. Ajo

El ajo es una de las plantas medicinales imprescindibles que no debe faltar en la despensa.

Es anticoagulante, baja los niveles de colesterol y triglicéridos, antioxidante, expectorante y es considerado como el antibiótico natural por excelencia.

Para obtener todos sus beneficios es necesario consumido crudo o en preparados equivalentes, ya que cocinado pierde prácticamente todo su valor.

Previene las enfermedades coronarias, gripe, resfriado y varices.

7. Tomillo

El poder antioxidante del tomillo es mayor que la mayoría de preparados comerciales que aseguran tener esa propiedad.

Es además antifúngico, expectorante, antiviral, antibacteriano y estimulante.

Es preventivo de enfermedades pulmonares, infecciosas, acné, candidiasis y retrasa el envejecimiento.

Calienta una taza de agua y agrega una cucharadita de tomillo. Deja reposar 10 minutos. 1 o 2 tazas al día.

Observaciones

No es necesario usar todas estas plantas en un mismo día, es suficiente con ir alternándolas durante la semana como más apetezca.

Es bueno cuidarse disfrutando, sin obsesiones.

10 maneras de usar las plantas medicinales

Aunque la infusión sea la manera más extendida de tomar plantas medicinales, existen muchas diferentes, algunas tradicionales y otras de reciente implantación.

Dependiendo del efecto deseado y de los principios activos que contenga la planta, elegiremos la más conveniente.

Estas son las principales.

1. Infusión

Sin duda la más conocida a nivel mundial. El té es la bebida natural más consumida después del agua en todo el mundo, y se prepara en infusión.

Calienta agua hasta que hierva, retírala del fuego y agrega 1 a 2 cucharaditas de la planta. Tápalo y deja reposar de 5 a 10 minutos.

Se preparan en infusión, por ejemplo, la **manzanilla**, **menta**, **tila** y cualquier planta cuya presentación sea en sobres individuales.

2. Maceración

La maceración consiste en poner en remojo la planta medicinal en cuestión, durante el tiempo conveniente.

Este método es de los menos usados en fitoterapia, aunque sí es una buena manera de extraer los mucílagos de ciertas plantas.

De esta manera se forma un gel indicado para los casos de estreñimiento y hemorroides.

Las más conocidas son las semillas de **lino**, **chía** e **ispágula**.

3. Decocción

Como su propio nombre indica, este método consiste en cocer la parte de la planta en agua.

Normalmente, de este tipo de plantas, no nos interesa tanto los principios activos, (en su mayoría volátiles), pero sí su contenido en minerales.

Ejemplos de estas plantas serían el **apio**, la **zarzaparrilla** y la **cola de caballo**.

4. Aceite esencial

El aceite esencial contiene todos los principios activos de la planta en su máxima concentración.

Está totalmente desaconsejado para uso interno.

Para uso externo, se diluye en algún aceite portador, (aceite de almendras dulces, de oliva, etc), y tienen diversas propiedades: relajante, estimulante, cicatrizante, etc.

Están indicados para realizar masajes y en afecciones de la piel.

Algunas plantas de las que se obtiene aceite esencial son el **romero**, **lavanda** y **tomillo**.

5. Tintura

La tintura consiste en la extracción de los principios activos de la planta con alcohol o alguna bebida alcohólica.

La dosis de tintura va de unas gotas a una cucharadita disuelta en un poco de agua. Se suele tomar en ayunas.

También tiene aplicaciones en uso externo en algunos casos.

Funcionan bien en tintura la **menta**, el **anís** y el **orégano**.

6. Oleato

El oleato es similar a la tintura, solo que el método para extraer los principios activos, es mediante algún tipo de aceite, preferiblemente de 1ª presión en frío.

La mayor parte de oleatos se aplican en uso externo, en masajes y para tratamientos de la piel.

Puede considerarse una alternativa “casera” a la mezcla de aceite esencial + aceite portador, aunque menos concentrado.

Buenas plantas en oleato son la **caléndula**, **manzanilla** y **árnica**.

7. Aceite de 1ª presión en frío

Consiste en la extracción de la porción grasa de la planta exclusivamente por prensado, sin calentar la materia prima.

De esta forma se conservan la mayor parte de sus propiedades, vitaminas, antioxidantes y enzimas.

Esto es particularmente importante para los aceites comestibles, pero también es un beneficio para los de uso cosmético.

Plantas con alto contenido en aceite son el **girasol**, la **rosa mosqueta** y las **almendras dulces**.

8. Cápsulas

En esta presentación suelen incluirse plantas que tienen mal olor o sabor, que haría desagradable su ingestión directa, aunque una vez en el estómago, las cápsulas se disuelven rápidamente, liberando su contenido.

En esta categoría estarían la **valeriana**, **diente de león** y **cúrcuma**.

9. Comprimidos

Contrariamente a las cápsulas, en esta presentación se incluyen plantas cuyo sabor u olor no representa un problema.

Curiosamente, las plantas más usadas en el formato de comprimido, son aquellas altas en nutrientes, también conocidas como superalimentos.

Ejemplos de estas son el alga **chlorella**, la **alfalfa** y la **ortiga**.

10. Gotas

Y por último, están los extractos acuosos, alcohólicos, hidroalcohólicos y de otros solventes orgánicos, que contienen los principios activos de la planta en formato líquido.

Las dosis suelen ser de 20 gotas o 1 mililitro del preparado.

Los más demandados son los preparados compuestos de varias plantas y con un fin específico, por ejemplo, gotas adelgazantes, gotas diuréticas, etc.

Abedul



El abedul es un árbol caducifolio del género *Betula*. Es la especie más extendida en Europa, aunque en la parte meridional se encuentra solamente en las zonas más altas.

También se extiende por el sudoeste de Asia, de donde es originario.

Tronco delgado, corteza de un blanco puro característico, que en la base del tronco se oscurece y agrieta con la edad.

Las hojas miden unos 6 cm, de los cuales $\frac{1}{3}$ es el peciolo. Florece a finales del invierno, estando los amentos masculinos ya formados en otoño.

Nombre científico: *Betula pendula* Roth.

Nombres comunes: Betul, bétula.

Nombres en inglés: Warty birch, silver birch.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Sales minerales, flavonoides, triterpenos.

Acción farmacológica: Diurético, antiinflamatorio.

Indicaciones: Infecciones renales, cálculos renales.

Contraindicaciones: Consultar con el médico antes de utilizar el abedul.

Modo de empleo: Calentar $\frac{1}{4}$ de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 1 cucharadita de abedul. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día. Como alternativa, cápsulas de extracto de abedul, de venta en dietéticas y naturistas.

Abeto



El abeto es un árbol de origen europeo, que llega a alcanzar los 50 metros de altura.

Se encuentra distribuido por zonas montañosas hasta los 2000 metros sobre el nivel del mar.

Además de ser el árbol de la navidad, tiene propiedades medicinales.

El aceite esencial y la resina son utilizadas para fabricar productos analgésicos de uso tópico.

En combinación con otras plantas similares, aumenta su eficacia contra los dolores.

Nombre científico: Abies alba Miller.

Nombres comunes: Abetuna, picea, pinabete común.

Nombres en inglés: Fir, silver fir.

Partes de la planta utilizadas: Hojas, brotes y resina.

Composición: Aceite esencial.

Acción farmacológica: Analgésico, rubefaciente.

Indicaciones: Dolor muscular, dolor articular.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Cremas y otros preparados con aceite esencial de abeto, para masajear zonas doloridas. Seguir instrucciones del producto.

Achicoria



La achicoria es una planta herbácea perenne de la familia de las asteráceas.

Procede originariamente de Europa, donde se reproduce de manera silvestre en los prados y campos en barbecho, así como a la vera de los caminos.

Se ha naturalizado en varias regiones de América y África.

Se cultiva especialmente en el norte de Francia, Bélgica, Alemania y España.

Puede alcanzar 1 metro de altura.

Muestra numerosas ramificaciones.

Las hojas son basales, y las ubicadas en la parte superior del tallo se encuentran reducidas a brácteas.

La floración, entre julio y septiembre, da lugar a inflorescencias liguladas de color azul.

La flor tiene la particularidad de no abrirse más que a pleno sol, y seguir la trayectoria de este igual que los girasoles.

Son hermafroditas, de reproducción autógama la mayoría de las veces. La raíz es gruesa y pivotante.

Nombre científico: *Cichorium intybus* L.

Nombres comunes: Azapuerco, almerón, camarrojo.

Nombres en inglés: Blue daisy, wild endive.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Lactona, inulina, minerales.

Acción farmacológica: Digestivo, aperitivo.

Indicaciones: Dispepsia, inapetencia.

Contraindicaciones: No utilizar achicoria en caso de padecer trastornos biliares. Puede provocar alergia en personas sensibles.

Modo de empleo: Como sustituto del café, tomar 3 tazas de achicoria tostada al día. También en preparados de venta en dietéticas.

Achiote



El achiote es un arbusto originario de zonas tropicales en centroamérica y sudamérica.

Llega a alcanzar con facilidad los 4 metros de altura y tiene una ramificación abundante.

Los frutos son vainas que contienen una buena cantidad de semillas rojizas.

Desde tiempos prehispánicos se han venido utilizando las semillas como condimento, planta medicinal y colorante, especialmente por las tribus amazónicas que aun a día de hoy se pintan el cuerpo con ellas.

En fitoterapia tiene utilidad como hipoglucemiante y diurético en casos de retención de líquidos.

Su consumo como especia también favorece el bronceado.

Nombre científico: Bixa orellana.

Nombres comunes: Onoto, urucú, anatto.

Nombres en inglés: Achiote, annatto, lipstick tree.

Partes de la planta utilizadas: Semillas.

Composición: Caroteno, taninos, mucílagos.

Acción farmacológica: Hipoglucemiante, diurético.

Indicaciones: Hiperglucemia, hidropesía, edemas.

Contraindicaciones: Ninguna conocida.

Advertencias: Evitar durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Calentar 1 litro de agua y añadir 1 cucharada sopera de semillas de achiote. Tomar 3 tazas al día.

Aciano



El aciano es una planta originaria de Europa, aunque en la actualidad se encuentra por América y Asia, gracias a la propagación de las semillas mezcladas con otras de cereales.

Debido a que se ha considerado como mala hierba por parte de los agricultores desde la antigüedad, el uso de herbicidas ha reducido considerablemente su número.

Sus flores son de un azul cielo, y son la parte usada en fitoterapia por sus propiedades antiinflamatorias y antisépticas, especialmente para aliviar problemas oculares.

En caso de no poder conseguir aciano, se puede sustituir perfectamente por la eufrasia.

Nombre científico: Centaurea cyanus.

Nombres comunes: Ciano, azuletes, cabezudo.

Nombres en inglés: Bachelor's button, cornflower.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Cianina, tanino, mucílagos.

Acción farmacológica: Antiséptico, antiinflamatorio.

Indicaciones: Blefaritis, conjuntivitis.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Añadir una cucharadita de aciano a una taza de agua hervida. Dejar enfriar a temperatura ambiente. Filtrar el líquido con un filtro de los de café y realizar lavados oculares.

Agrimonia



La agrimonia es una planta perteneciente a la familia de las rosáceas.

Puede alcanzar hasta 1 metro de altura y se encuentra a menudo al borde de los caminos o en tierras de cultivo.

Desde el punto de vista de la fitoterapia, es interesante su alto contenido en taninos, que le otorgan propiedades astringentes y cicatrizantes.

Es por ello que se recomienda para los casos de faringitis, heridas bucales y gingivitis, además de ayudar a cortar la diarrea cuando se toma como infusión.

Nombre científico: Agrimonia eupatoria L.

Nombres comunes: Hierba de San Guillermo, alimonia, mermasangre.

Nombres en inglés: Sticklewort, common agrimony, church steeples.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Aceite esencial, taninos, ácidos orgánicos, flavonoides.

Acción farmacológica: Antidiarreico, cicatrizante, astringente, antiinflamatorio.

Indicaciones: Gingivitis, diarrea, faringitis.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir 1 cucharadita de agrimonia. Dejar reposar 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Para realizar enjuagues bucales o gárgaras, se prepara la infusión de la misma

manera, temprano por la mañana.

Se deja enfriar y se guarda tapada a temperatura ambiente.

Después de cepillarse los dientes, se enjuaga la boca con una parte del líquido durante 1 minuto.

Repetir lo mismo en cada cepillado.

Agripalma



La agripalma es una planta originaria de Asia (hasta el Himalaya y Siberia) y del Norte de América.

También se encuentra en toda Europa y en España en los Pirineos.

Alcanza los 60-120 cm. de altura.

Desprende un olor desagradable, tiene hojas lobuladas, largamente pecioladas y pelosas, de color verde oscuro en el haz y blanquecino el envés.

Las flores, que aparecen de julio a septiembre, son muy vellosas, de color púrpura rosado y están repartidas en verticilos a todo lo largo del tallo.

Nombre científico: Leonurus cardiaca L.

Nombres comunes: Cardiaca, cola de león, corazón real.

Nombres en inglés: Motherwort, lion's ear.

Partes de la planta utilizadas: La planta entera, excepto las raíces.

Composición: Alcaloides, tanino, flavonoides, aceite esencial, saponina.

Acción farmacológica: Hipotensor, antiarrítmico.

Indicaciones: Arritmia, hipertiroidismo.

Contraindicaciones: No consumir agripalma durante el embarazo y el periodo de lactancia. Consultar con el médico antes de usarla por vía interna.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva. Añadir 2 cucharaditas de agripalma y dejar reposar 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Aguacate



El aguacate es un árbol originario de México perteneciente a la familia de las lauráceas.

Esta especie puede alcanzar los 20 m de altura. Las hojas, de color verde oscuro, se disponen de forma alterna a lo largo de los tallos, tienen de 12 a 25 cm de longitud.

Las diminutas flores, de color amarillo verdoso, producen frutos en forma de pera que pueden ser de color verde oscuro y en ocasiones morado casi negro, dependiendo de la variedad y grado de madurez.

Su tamaño, aunque dependiendo de la variedad, es de unos 7 a 20 cm de largo y su diámetro máximo de unos 6 cm, con una gran semilla central.

Nombre científico: Persea americana Miller.

Nombres comunes: Avocado, palta, cura.

Nombres en inglés: Avocado, alligator pear.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Ácidos grasos, triterpenos, vitaminas.

Acción farmacológica: Analgésico, antiinflamatorio, emoliente.

Indicaciones: Artrosis, problemas cutáneos.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Consultar con el médico si se está tomando otra medicación antes de usar el insaponificable de aguacate.

Modo de empleo: Uso interno - Para la artrosis existen preparados de insaponificable de aguacate y soja.

Uso externo - Por otro lado hay multitud de cremas con aceite de aguacate, especialmente para tratar pieles secas.

Ajedrea



La ajedrea es una planta arbustiva originaria de Europa.

Es posible encontrarla en la cuenca mediterránea y el norte de África. Puede medir hasta 60 centímetros de altura en su hábitat natural.

Es utilizada como condimento en cocina, especialmente para acompañar platos de carnes.

Por sus propiedades antiséptica y antiinflamatoria, sirve para aliviar inflamaciones de garganta.

Nombre científico: *Satureja montana* L.

Nombres comunes: Hisopillo, morquera, boja.

Nombres en inglés: Mountain savory, winter savory.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Taninos, fenol, aceite esencial.

Acción farmacológica: Antimicrobiano, antiinflamatorio, antitusivo.

Indicaciones: Tos, faringitis, amigdalitis.

Contraindicaciones: Ninguna conocida.

Advertencias: Posibles reacciones alérgicas en personas sensibles.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de ajedrea.

Dejar enfriar a temperatura ambiente y realizar gargarismos 3 veces al día.

Ajenjo



El ajenjo es una planta herbácea medicinal de la familia de las asteráceas.

Conocida desde muy antiguo ya por los egipcios.

Sus raíces son perennes, se seca en invierno y florece cuando llega el buen tiempo, es de tallo firme, redondo, hasta algunas veces leñoso.

Las hojas son de color blanquecino de ambos lados, debido a un vello canoso que le sale a la planta.

Las flores son de color amarillo de 3 a 5 mm de diámetro y salen en los meses de julio a septiembre.

Como esta planta ha sido muy cultivada antaño, se pueden encontrar espontáneamente grandes superficies con ejemplares de esta especie.

Nombre científico: *Artemisia absinthium* L.

Nombres comunes: Artemisa, gazapote, hierba santa.

Nombres en inglés: Wormwood, absinthe.

Partes de la planta utilizadas: Hojas y flores.

Composición: Aceite esencial, flavonoides, lactonas, tanino.

Acción farmacológica: Espasmolítico, carminativo, digestivo, aperitivo.

Indicaciones: Flatulencia, espasmos intestinales, inapetencia, dispepsia.

Contraindicaciones: No consumir ajenjo durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: El ajenjo es una planta extremadamente amarga. Solo debe utilizarse los preparados de venta en tiendas naturistas.

Ajenuz



El ajenuz o comino negro, es una planta oriunda de Asia y Oriente medio.

Puede alcanzar el medio metro de altura, y posee unas vistosas flores de color azul.

Sus semillas son muy apreciadas como especia, y se puede encontrar cultivada en esas regiones y en el resto del mundo.

Precisamente esas semillas, son las que tienen valor en fitoterapia.

Sus propiedades principales son sudorífica, antihistamínica y diurética, por lo que se suele recomendar para la fiebre y niveles elevados de ácido úrico.

Nombre científico: Nigella sativa.

Nombres comunes: Comino negro, neguilla, falso comino.

Nombres en inglés: Black cumin, black caraway.

Partes de la planta utilizadas: Semillas.

Composición: Aceite esencial, taninos, saponina.

Acción farmacológica: Antihistamínico, diurético, sudorífico.

Indicaciones: Fiebre, hiperuricemia, alergias.

Contraindicaciones: No consumir durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Advertencias: Posibles molestias gástricas en personas sensibles.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de semillas.

Dejar reposar 10 minutos y colar. Tomar de 2 a 3 tazas al día.

Ajo



El ajo es una hortaliza cuyo bulbo se emplea comúnmente en la cocina mediterránea. Tiene un sabor fuerte (especialmente estando crudo) y ligeramente picante.

Tradicionalmente se agrupaba dentro de la familia de las liliáceas, pero actualmente se lo ubica dentro de la subfamilia de las alióideas de las amarilidáceas.

Es una planta perenne de la familia de la cebolla. Las hojas son planas y delgadas, de hasta 30 cm de longitud.

Las raíces alcanzan fácilmente profundidades de 50 cm o más.

El bulbo, de piel blanca, forma una cabeza dividida en gajos que comúnmente son llamados dientes. Cada cabeza puede contener de 6 a 12 dientes, cada uno de los cuales se encuentra envuelto en una delgada película de color blanco o rojizo.

Nombre científico: *Allium sativum* L.

Nombres comunes: Ajo común, ajo blanco.

Nombres en inglés: Garlic.

Partes de la planta utilizadas: Bulbo.

Composición: Alíina, sulfuros, vitaminas, minerales, proteínas.

Acción farmacológica: Antihelmíntico, vasodilatador, antifúngico, hipolipemiente.

Indicaciones: Parásitos intestinales, hipercolesteremia, hiperlipidemia, trastornos circulatorios.

Contraindicaciones: No utilizar el ajo en caso de problemas estomacales.

Solo para uso interno.

Advertencias: Los componentes volátiles del ajo, se expulsan a través de la piel y los pulmones principalmente, por lo que puede resultar desagradable para personas cercanas.

Modo de empleo: Solo el ajo crudo mantiene todas sus propiedades. Dos o tres dientes de ajo al día en las comidas suelen ser suficientes. Otra alternativa son las perlas de gelatina con ajo desodorizado.

Álamo



El álamo es un árbol de hoja caduca que alcanza de 20 a 30 metros, aunque en ocasiones puede superar esta altura.

Se extiende por el sur, centro y este de Europa, centro y oeste de Asia (hasta el centro de Siberia) y norte de África.

Al haber sido cultivado y difundido desde antiguo resulta difícil precisar su área de origen, si bien no resulta aventurado situarlo entre Asia occidental y Europa oriental.

Se encuentra en Escandinavia cultivado.

Requiere humedad en el suelo con renuevo del agua, por lo que suele situarse junto a cursos superficiales o sobre corrientes subterráneas poco profundas. Bastante exigente en principios nutritivos y en cuanto a la luz, no tolera bien la cubierta.

Nombre científico: *Populus nigra* L.

Nombres comunes: Chopo, chopera, lombardo.

Nombres en inglés: Black poplar.

Partes de la planta utilizadas: Corteza.

Composición: Tanino, salicina, flavonoides, aceite esencial.

Acción farmacológica: Analgésico, cicatrizante, antiinflamatorio.

Indicaciones: Reuma, hemorroides, afecciones de la piel, heridas.

Contraindicaciones: El álamo puede provocar irritaciones en personas de piel sensible.

Modo de empleo: Cremas y preparados de álamo, a la venta en tiendas naturistas.

Albahaca



La albahaca pertenece a la familia de las lamiáceas, es una hierba aromática anual nativa de Irán, India y otras regiones tropicales de Asia, que lleva siendo cultivada mas de 5.000 años.

Esta planta es muy sensible a las heladas.

Se cultiva únicamente por semillas, que se pueden sembrar en semilleros o macetas en un invernadero a principios o mediados de la primavera.

Requiere una posición soleada, aunque en climas de veranos muy calurosos agradece algo de sombra y suelos fértiles, permeables y húmedos.

Nombre científico: *Ocimum basilicum* L.

Nombres comunes: Albacar, alfábega, hierba de los reyes.

Nombres en inglés: Basil, Saint-Joseph's-wort.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Flavonoides, saponina, aceite esencial.

Acción farmacológica: Espasmolítico, carminativo, digestivo.

Indicaciones: Dispepsia, espasmos intestinales, flatulencia.

Contraindicaciones: No consumir albahaca durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Calentar 1/4 litro de agua hasta hervir. Añadir 1 cucharadita de albahaca y dejar en infusión 5 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Alcachofera



La alcachofera es una planta cultivada como alimento en climas templados.

Pertenece al género de las *Cynara* dentro de la familia *Asteraceae*.

Se nombra como alcachofa, tanto la parte de la planta entera, como la inflorescencia en capítulo, cabeza floral comestible.

Es perenne y de hasta 150 centímetros de envergadura, que vuelve a brotar de la cepa todos los años, pasado el invierno, si el frío no la heló.

Echa un rosetón de hojas profundamente segmentadas aunque menos divididas que las del cardo y con pocas o ninguna espina.

Las hojas tienen color verde claro en el haz y en el envés están cubiertas por unas fibrillas blanquecinas que le dan un aspecto pálido.

Tanto el rabillo de la hoja como la vena principal tienen costillas longitudinales muy salientes.

Nombre científico: *Cynara scolimus* L.

Nombres comunes: Alcancil, morrilla, carchofa.

Nombres en inglés: Artichoke.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Vitaminas, minerales, lactona, fenol, fitosterol, flavonoides.

Acción farmacológica: Hepatoprotector, hipocolesteremiante, colerético, digestivo.

Indicaciones: Dispepsia, hipercolesteremia.

Contraindicaciones: No consumir la alcachofera durante el embarazo y el

periodo de lactancia, ni en caso de obstrucción de los conductos biliares.

Modo de empleo: Se pueden consumir las alcachofas como alimento, o en preparados de venta en farmacias y naturistas.

Alcanforero



El alcanforero es un árbol originario de los países asiáticos, llegando a alcanzar los 20 metros de altura en su hábitat natural.

Sus flores son diminutas teniendo en cuenta el tamaño del árbol. Son blancas y poseen 6 pétalos.

Los frutos son rojos con forma de baya, y no son comestibles.

En fitoterapia se utiliza el aceite esencial extraído de la destilación de su madera, y en ocasiones también de sus hojas y ramas.

Tiene como propiedad principal un efecto rubefaciente, es decir, aplicado en fricciones o masaje, activa la circulación local.

Nombre científico: Cinnamomum camphora.

Nombres comunes: Alcanfor, canfora.

Nombres en inglés: Camphor tree, camphorwood.

Partes de la planta utilizadas: Madera.

Composición: Aceite esencial, taninos.

Acción farmacológica: Rubefaciente, antiinflamatorio, analgésico.

Indicaciones: Dolores musculares, dolores articulares, problemas circulatorios.

Contraindicaciones: El aceite esencial puede provocar reacciones alérgicas en personas sensibles.

Advertencias: Exclusivamente para uso externo.

Modo de empleo: El aceite de alcanfor forma parte de preparaciones para

masajes analgésicos.

Seguir las instrucciones del producto.

Alcaravea



La alcaravea es una hierba bienal de la familia Apiaceae, nativa de Europa, Asia Occidental y África del norte.

Planta similar en apariencia a la zanahoria, con hojas verde brillante finamente divididas y de aspecto plumoso.

Crece entre 15-40 cm (en ningún caso llega al metro de altura).

El tallo floral mide entre 40-60 cm de altura con pequeñas flores blancas que surgen en umbelas.

Los frutos son aquenios de forma elipsoide de 3 a 6 mm de largo, con 5 pálidos surcos longitudinales.

Nombre científico: Carum carvi L.

Nombres comunes: Comino de prado, carvi, alcarahueya.

Nombres en inglés: Caraway, meridian fennel.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Aceite esencial, flavonoides.

Acción farmacológica: Digestivo, carminativo, espasmolítico.

Indicaciones: Espasmos intestinales, dispepsia, flatulencia.

Contraindicaciones: No consumir alcaravea durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva. Añadir 2 cucharaditas de alcaravea. Dejar reposar 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Alfalfa



La alfalfa es una planta que pertenece a la familia de las leguminosas.

Tiene un ciclo vital de entre cinco y doce años, dependiendo de la variedad utilizada, así como el clima.

Llega a alcanzar una altura de 1 metro, desarrollando densas agrupaciones de pequeñas flores púrpuras.

Sus raíces suelen ser muy profundas, pudiendo medir hasta 4,5 metros.

De esta manera, la alfalfa es especialmente resistente a la sequía.

Tiene un genoma tetraploide.

Procede de Irán, donde probablemente fue adoptada para el uso por parte del hombre durante la Edad del bronce para alimentar a los caballos procedentes de Asia central.

Llegaría a Grecia alrededor del 490 a. C., siendo utilizada como alimento para la caballería del ejército persa.

A Estados Unidos llegaría a través de Chile, en torno a 1860.

Nombre científico: *Medicago sativa* L.

Nombres comunes: Mielgas, trebolillo, amelca.

Nombres en inglés: Alfalfa, lucerne.

Partes de la planta utilizadas: Flores y hojas.

Composición: Vitaminas, minerales, tanino, proteínas, esterol, saponina, cumarina.

Acción farmacológica: Mineralizante, hipolipemiante.

Indicaciones: Anemia, avitaminosis.

Contraindicaciones: No consumir en caso de padecer lupus.

Modo de empleo: Germinados de alfalfa, preparados de venta en tiendas naturistas.

Alforfón



El alforfón es una planta cultivada tradicionalmente como un cereal, aunque pertenece en realidad a la familia de las poligonáceas.

De sus frutos se extrae una harina con la que se elaboran postres, panes y otros productos derivados.

Principalmente es consumido en Europa y Asia, de donde es originario.

El mayor productor a nivel mundial es China, seguida de lejos por Rusia.

Tiene un alto valor nutritivo, aportando vitamina B, hierro y ácidos grasos esenciales, además la ventaja de no contener gluten.

El interés fitoterapéutico del Alforfón reside en su alto contenido en rutina, eficaz en paliar trastornos circulatorios.

Nombre científico: Fagopyrum esculentum.

Nombres comunes: Trigo sarraceno, grano turco, morisco.

Nombres en inglés: Buckwheat, beech wheat.

Partes de la planta utilizadas: Flores y hojas.

Composición: Tanino, rutina, fagopirina.

Acción farmacológica: Venotónico, antihemorroidal.

Indicaciones: Trastornos circulatorios, hemorroides, varices.

Contraindicaciones: Reacciones alérgicas en personas sensibles al alforfón.

Modo de empleo: Hervir 1/4 de litro de agua y verter sobre 2 cucharaditas de alforfón. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día durante 8 o 9

semanas.

Algarrobo



El algarrobo es originario de la zona mediterránea de Europa.

Puede alcanzar los 5 metros de altura.

Es de follaje perenne.

Tiene hojas pinnadas de color verde oscuro y flores pequeñas, rojas y apétalas.

El fruto, la algarroba, es una vaina coriácea de color castaño oscuro, de 10 a 30 cm de longitud, que contiene una pulpa gomosa de sabor dulce y agradable que rodea las semillas.

Las vainas son comestibles y se usan como forraje.

Nombre científico: *Ceratonia siliqua* L.

Nombres comunes: Pan de San Juan, garrofera, quilate.

Nombres en inglés: Carob, St John's bread.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Tanino, azúcares, mucílago.

Acción farmacológica: Antidiarreico, laxante, saciante.

Indicaciones: Diarrea, estreñimiento, hipercolesteremia.

Contraindicaciones: No consumir en caso de obstrucción intestinal.

Modo de empleo: Preparados de algarrobo, a la venta en tiendas naturistas, como sucedáneo del cacao.

Alholva



La alholva es una especie botánica de planta con flor, anual, de hasta 50 centímetros de altura con hojas compuestas de tres hojuelas oblongas.

Esta planta florece en primavera (posee una flor blanca) y puede encontrarse entre las mieses (campos de trigo) de la península ibérica y en Baleares.

Puede encontrarse además en otros países del sur de Europa pero su origen se establece en el sudoeste asiático, lugar donde existen plantaciones en la actualidad.

Los usos de la alholva han sido muy diversos y se puede decir que acompaña a la humanidad desde sus comienzos.

Nombre científico: *Trigonella foenum-graecum* L.

Nombres comunes: Fenogreco, trigonela, fenacho.

Nombres en inglés: Fenugreek.

Partes de la planta utilizadas: Semillas.

Composición: Esterol, flavonoides, proteínas, grasas, saponina.

Acción farmacológica: Hipolipemiente, hipoglucemiante, aperitivo.

Indicaciones: Inapetencia, hiperglucemia, diabetes.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Hervir 2 cucharaditas de alholva en 1/4 de litro de agua durante 5 minutos.

Dejar reposar 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Aloe



El aloe crece en las zonas más desérticas de África, en especial en Provincia del Cabo (Sudáfrica) y en las montañas del África tropical.

Forma una roseta de grandes hojas carnosas y gruesas que salen de un tallo corto (en algunas especies es muy largo e incluso ramificado).

Estas hojas son normalmente lanceoladas con un afilado ápice y márgenes espinosos, los colores varían del gris al verde brillante y a veces están rayadas o moteadas.

Las flores tubulares, con colores desde amarillo, anaranjadas o rojas, nacen en un tallo sin hojas, simple o ramificado, agrupadas en densos racimos (inflorescencias).

El aloe son plantas que se reproducen por polinización cruzada.

Nombre científico: Aloe barbadensis Miller.

Nombres comunes: Sábila, acíbar, zabira.

Nombres en inglés: Aloe vera.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Aloína, azúcares, glucomanano.

Acción farmacológica: Antiinflamatorio, laxante, cicatrizante.

Indicaciones: Heridas, estreñimiento, quemaduras.

Contraindicaciones: No utilizar el aloe por vía interna durante el embarazo y el periodo de lactancia. Puede provocar alergias en personas sensibles.

Modo de empleo: Cremas y preparados de aloe, a la venta en tiendas naturistas.

Alquemila



La alquemila es una planta originaria de Europa, que crece en terrenos húmedos.

También se distribuye por América del norte y parte de Asia.

Puede alcanzar los 40 centímetros de altura en condiciones ideales.

Sus hojas, llenas de vellosidad, recuerdan en aspecto y forma a las del geranio común.

Posee unas flores diminutas de color amarillo-verdoso unidas en racimo.

Por su propiedad astringente, se utiliza interna y externamente para contraer los tejidos, como en los casos de hemorroides y heridas supurantes.

Nombre científico: Alchemilla vulgaris.

Nombres comunes: Alquimilla, pie de león, alquimila.

Nombres en inglés: Lady's Mantle, Nine Hooks.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Flavonoides, taninos.

Acción farmacológica: Cicatrizante, antibacteriano, antidiarreico.

Indicaciones: Heridas, diarrea, hemorroides.

Contraindicaciones: Ninguna conocida.

Advertencias: Puede causar molestias digestivas en personas sensibles.

Modo de empleo: Preparados comerciales de venta en tiendas naturistas. Seguir indicaciones del producto.

Angélica



La angélica es una planta herbácea bianual de hojas grandes, que puede llegar a medir casi 2 metros de altura.

Tiene una raíz gruesa, que al ser cortada saca una especie de zumo de color amarillo y de textura lechosa (posee un olor aromático característico).

Sus flores blancas y muy ramificadas.

Crece salvaje en Finlandia, Suecia, Noruega e Islandia, y en la mayor parte de los países del hemisferio norte.

Nombre científico: *Angelica archangelica* L.

Nombres comunes: Hierba de los ángeles, carlina, ajonjera.

Nombres en inglés: Garden angelica, wild celery.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Aceite esencial, cumarina, lactona.

Acción farmacológica: Espasmolítico, carminativo, digestivo, aperitivo.

Indicaciones: Inapetencia, dispepsia, flatulencia, espasmos intestinales.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua y añadir dos cucharaditas de la planta.

Dejar reposar 5 minutos. Tomar 3 tazas al día después de las comidas.

Anís



El anís es una hierba de la familia de las apiáceas originaria del Asia sudoccidental y la cuenca mediterránea oriental.

Forma matas de hasta 1 metro de altura.

Las hojas en la base de la base son simples, de entre 2 a 5 cm de largo ligeramente lobuladas mientras que en la parte superior del tallo son pinnadas y más profundamente divididas.

Las flores, de 3 mm, son blancas, pentapétalas y surgen en densas umbelas.

El fruto es un esquizocarpio oblongo de 3 a 5 mm de largo con un fuerte sabor aromático.

Nombre científico: *Pimpinella anisum* L.

Nombres comunes: Matalahúga, pimpinela blanca, hierba dulce.

Nombres en inglés: Anise, aniseed.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Aceite esencial, flavonoides, fenol.

Acción farmacológica: Digestivo, carminativo, expectorante.

Indicaciones: Dispepsia, flatulencia, espasmos intestinales.

Contraindicaciones: El aceite esencial de anís puede provocar alergia en personas sensibles.

Modo de empleo: Usado como condimento o en forma de tisana. Calentar 1/4 de litro de agua y añadir una cucharadita de anís.

Dejar reposar 5 minutos. Tomar 3 tazas al día después de las comidas.

Anserina



La anserina es una planta herbácea originaria de Europa y Norteamérica.

El nombre deriva de la palabra “ánsar” (ganso), por el parecido de sus hojas con las plumas de ese animal.

Alcanza un tamaño de unos 40 centímetros. Posee una llamativa flor amarilla de 5 pétalos.

En fitoterapia es interesante su efecto espasmolítico, siendo de utilidad cuando se padece dismenorrea, además de tener la cualidad de cortar las diarreas.

Nombre científico: *Potentilla anserina* L.

Nombres comunes: Argentina, potentila, plateada.

Nombres en inglés: Silverweed, silver cinquefoil.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Fitosterol, taninos, flavonoides.

Acción farmacológica: Espasmolítico, antidiarreico.

Indicaciones: Diarrea, dismenorrea.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Puede agravar los síntomas de enfermedades gástricas.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de la planta.

Dejar en reposo 10 minutos. Tomar de 2 a 3 tazas al día.

Apio



El apio es una especie vegetal perteneciente al orden de las umbelíferas, oriundo de la zona mediterránea.

Posee tallos estriados que forman una gruesa penca con hojas acuñaadas.

Toda la planta tiene un fuerte sabor acre, aunque el blanqueo de los tallos en el cultivo hace que pierdan estas cualidades, adquiriendo un sabor más dulce y el característico aroma que lo convierte en un buen ingrediente de ensaladas y sopas.

Se puede encontrar todo el año, aunque los mejores se encuentran en otoño e invierno.

Nombre científico: *Apium graveolens* L.

Nombres comunes: Perejil de agua, celerio, habit.

Nombres en inglés: Celery.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Cumarina, alcaloides, aceite esencial.

Acción farmacológica: Depurativo, diurético.

Indicaciones: Gota, reuma.

Contraindicaciones: Los alcaloides del apio pueden provocar alergia en personas sensibles.

Modo de empleo: Usado como alimento o en forma de jugo de apio, antes de las principales comidas.

Arándano



El arándano es una planta de la familia de las ericáceas que da unas pequeñas bayas comestibles.

Es originario de las zonas septentrionales de Europa, Norteamérica y Asia.

Crece en los sotobosques de montaña, suelos ácidos, turberas y bosques de coníferas.

Las flores son insignificantes de color verde rosado con cinco pétalos y sépalos, se producen aisladas o de dos en dos axilares en racimos colgantes.

El fruto es una baya de color negro azulado de sabor agradable y agridulce.

Nombre científico: *Vaccinium myrtillus* L.

Nombres comunes: Mirtilo, ráspero, mora azul.

Nombres en inglés: Bilberry, wimberry.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Flavonoides, taninos, antocianina, vitaminas.

Acción farmacológica: Antioxidante, vasoprotector, astringente, antiinflamatorio.

Indicaciones: Hemorroides, varices, miopía.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Donde esté disponible el fruto fresco, es la mejor manera de obtener todos los beneficios.

En caso de no encontrarlo, se puede optar por comprimidos de extracto de arándano y otros preparados, de venta en dietéticas y tiendas naturistas.

Árbol del té



El árbol del té se encuentra distribuido por zonas húmedas y pantanosas de Australia.

A pesar de su nombre, no tiene ninguna relación con la planta del té (*Camellia sinensis*).

De sus hojas se extrae el aceite esencial, muy valorado en fitoterapia.

Es uno de los aceites con mayor poder antiséptico, por lo que es considerado un antibiótico natural.

Nombre científico: *Melaleuca alternifolia*.

Nombres comunes: Melaleuca.

Nombres en inglés: Tea tree.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Terpeneol, cineol.

Acción farmacológica: Antifúngico, desparasitante.

Indicaciones: Onicomycosis, pediculosis, candidiasis.

Contraindicaciones: Reacción alérgica a los componentes.

Modo de empleo:

- Para tratar los hongos de las uñas de los pies, aplicar unas gotas de aceite puro de árbol del té en las mismas 2 veces al día, durante 2 meses como mínimo.

- Para eliminar los piojos, agregar unas gotas de aceite al champú y lavar la cabeza a diario, hasta que desaparezcan. Otra opción sería añadir unas gotas de aceite diluidas en 2 cucharadas de aceite de oliva y dejar en forma de mascarilla, para a continuación lavar de forma habitual.
- El tratamiento para las candidas vaginales consiste en realizar irrigaciones con una mezcla de agua hervida (1 vaso), al que habremos añadido una cucharada de vinagre de manzana y 5 gotas de aceite de árbol del té. 1 vez al día.

Árnica



El árnica pertenece a la familia asteraceae.

Es originaria de Europa central y meridional aunque también difundida por Asia y América del norte en las montañas y suelos ácidos.

Es una planta vivaz de tallo erguido de 15-60 cm de altura, las hojas ovales forman una roseta basilar en el suelo.

Las flores de color amarillo son grandes y terminales.

Nombre científico: Arnica montana L.

Nombres comunes: Tabaco de montaña, talpica, estornudadera.

Nombres en inglés: Leopard's bane, mountain tobacco.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Alcaloides, flavonoides, lactonas, aceite esencial.

Acción farmacológica: Analgésico, antiinflamatorio.

Indicaciones: Contusiones, hematomas, dolor muscular.

Contraindicaciones: No aplicar el árnica sobre heridas abiertas.

Modo de empleo: Cremas y preparados de árnica.

Ashwagandha



La ashwagandha es una planta originaria de la India, usada principalmente en la medicina ayurvédica.

Sus flores son de color amarillo, y el fruto es una pequeña baya roja.

Puede llegar a medir un metro y medio en condiciones ideales.

Por sus propiedades adaptógenas, también se le conoce como el *ginseng indio*, y comparte con el ginseng chino su efecto vigorizante.

Está pues indicado para casos de astenia, trastornos de ansiedad e hipertensión leve.

Nombre científico: Withania somnifera.

Nombres comunes: Salima fina, bretoña.

Nombres en inglés: Ashwagandha, Indian ginseng.

Partes de la planta utilizadas: Raíz.

Composición: Alcaloides, withaferina A, whitanólidos.

Acción farmacológica: Adaptógeno, ansiolítico, antihipertensivo.

Indicaciones: Hipertensión arterial, astenia, ansiedad.

Contraindicaciones: No consumir si se están tomando medicamentos ansiolíticos o antihistamínicos.

Advertencias: Por precaución, evitar durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Para obtener todos los beneficios de esta planta, es preferible los preparados comerciales con extracto de raíz, en forma de

cápsulas u otras presentaciones equivalentes.
Seguir las indicaciones del producto.

Aspérula olorosa



La aspérula olorosa es una pequeña planta que apenas alcanza los 25 centímetros de altura.

Es originaria de Europa, Asia, y el norte de África.

Haciendo honor a su nombre, sus flores desprenden un penetrante y agradable aroma.

En fitoterapia, se utiliza la parte aérea de la planta en infusión.

Su beneficio más importante es el de aliviar los espasmos intestinales.

Nombre científico: Galium odoratum.

Nombres comunes: Rubilla, asperilla, reina de los bosques.

Nombres en inglés: Sweetscented bedstraw, woodruff.

Partes de la planta utilizadas: Sumidad aérea.

Composición: Heterósidos, taninos.

Acción farmacológica: Sedante, aperitivo, espasmolítico.

Indicaciones: Dispepsia, insomnio, espasmos intestinales.

Contraindicaciones: No consumir durante el embarazo ni el periodo de lactancia.

Advertencias: Por su contenido en taninos, puede causar molestias gástricas en personas sensibles.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de aspérula.

Dejar reposar 10 minutos y colar. Tomar 2 tazas al día.

Astrágalo



El astrágalo es una planta de flores perteneciente a la familia Fabaceae.

Muy utilizada en la medicina tradicional china, forma parte de las 50 hierbas fundamentales de la misma.

Florece durante el verano, produciendo semillas al principio del otoño.

Las flores son hermafroditas, y son polinizadas por abejas y otros insectos voladores.

Crece bien en terrenos de composición alcalina y sus raíces fijan el nitrógeno a la tierra.

Su hábitat suele estar entre los 800 y 2000 metros de altura sobre el nivel del mar, en terrenos cultivados.

Nombre científico: Astragalus membranaceus.

Nombres comunes: Hierba cabrera, espino santo.

Nombres en inglés: Mongolian milkvetch.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Saponina, polisacáridos, isoflavonas.

Acción farmacológica: Hipotensor, inmunoestimulante, antiviral.

Indicaciones: Inmunodeficiencias, infecciones víricas, hipertensión arterial.

Contraindicaciones: No consumir astrágalo durante el embarazo y el periodo de lactancia. Imprescindible consultar con el médico antes de ser utilizado.

Modo de empleo: Preparados comerciales que contienen astrágalo, de venta en farmacias y naturistas.

Bardana



La bardana es originaria de Europa y Asia y difundida por América, prolifera en suelos baldíos, bordes de caminos, escombreras y cerca de zonas habitadas.

Es una planta herbácea bienal, robusta de más de un metro de altura.

Hojas grandes rugosas, ovales, alternas y de extremidad redondeada con grandes pecíolos.

Las flores se agrupan en corimbos y son de color rojo púrpura intenso y brácteas terminadas en ganchos.

El fruto es una bola con muchos garfios que se adhieren a los animales para su difusión.

Nombre científico: *Arctium lappa* L.

Nombres comunes: Lampazo, cardinches, pegadillo.

Nombres en inglés: Greater burdock, lappa.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Tanino, fitosterol, inulina, fenol.

Acción farmacológica: Depurativo, antiséptico, diurético.

Indicaciones: Acné, eccema, psoriasis.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Cápsulas de extracto de bardana, a la venta en tiendas naturistas.

Berro



El berro es una planta vivaz, perenne que se agrupa en grandes colonias, es común en arroyos y pantanos, original de Europa y Rusia.

Es una planta acuática perenne, con el tallo rastrero, erguido en la parte superior que alcanza los 10-30 cm de altura.

Las hojas son de color verde, glabras con limbo ancho.

Las flores son pequeñas y blancas que se reúnen en racimos o panículas terminales.

Nombre científico: *Rorippa nasturtium-aquaticum* (L) Hayek.

Nombres comunes: Mastuerzo de agua, lepidio, hierba del escorbuto.

Nombres en inglés: Watercress, yellowcress.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Vitaminas, minerales, glucosinolato.

Acción farmacológica: Mineralizante, expectorante.

Indicaciones: Catarros.

Contraindicaciones: No consumir en caso de padecer trastornos digestivos, problemas renales ni en niños menores de 5 años.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva. Añadir 1 cucharadita de berro y dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día antes de las comidas.

Betónica



La betónica es una planta nativa de Europa, que apenas sobrepasa el medio metro de altura.

Sus flores son de un color entre rosado y violeta, y recuerdan a las de la salvia.

En la antigua Roma era muy apreciada, pues se creía que curaba decenas de enfermedades.

Actualmente en fitoterapia, su uso más importante es como astringente, por su alto contenido de taninos.

Se recomienda pues, para cortar la diarrea, siempre que no existan problemas estomacales, como la gastritis.

Nombre científico: *Stachys officinalis*.

Nombres comunes: Salvia fina, bretoña.

Nombres en inglés: Common hedgenettle, betony.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Taninos, fenoles.

Acción farmacológica: Astringente, antipirético, antihipertensivo.

Indicaciones: Hipertensión arterial, diarrea, fiebre.

Contraindicaciones: No consumir si se padece gastritis, ni durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Advertencias: Posibles molestias gástricas en personas sensibles.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de flores

de betónica.

Dejar reposar 10 minutos y colar. Tomar de 1 a 2 tazas al día.

Boldo



El boldo es un árbol de la familia de las monimiáceas, nativo del centro de Chile.

Sus hojas, que tienen un fuerte aroma vegetal, se utilizan con propósitos culinarios y medicinales, sobre todo en América latina.

Puede superar los 15 metros de altura. De muy lento crecimiento, tardando varias decenas de años en alcanzar un tamaño adulto, generalmente se le encuentra como un arbusto o árbol pequeño, en parte porque la mayoría de los individuos hoy existentes son producto de rebrote desde tocón.

Florece entre agosto y septiembre en su hábitat nativo.

Las inflorescencias se presentan en pequeños racimos de unas 12 flores pequeñas de color blanquecino.

Nombre científico: Peumus boldus Molina.

Nombres comunes: Árbol de Chile, boldú, boldea.

Nombres en inglés: Boldo.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Tanino, flavonoides, alcaloides, aceite esencial.

Acción farmacológica: Espasmolítico, digestivo, antihelmíntico.

Indicaciones: Espasmos intestinales, dispepsia, parásitos intestinales.

Contraindicaciones: No consumir boldo en caso de obstrucción biliar o daños hepáticos graves.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva. Añadir 1

cucharadita de boldo y dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día antes de las comidas.

Bolsa de pastor



La bolsa de pastor es una planta herbácea anual oriunda del Este de Europa y Asia menor, aunque naturalizada en muchas partes del mundo, en especial en regiones de clima frío y considerada como hierba común.

Esta herbácea con no más de 40 cm es inconfundible, al ver sus frutos, característica definitoria dentro de la familia.

Sus frutos en forma acorazonada recuerdan la forma de una bolsa, de ahí el nombre vulgar de zurroncillo o bolsa de pastor (aunque existen ciertas dudas al respecto).

Su flor menuda, de apenas 4 mm, florece desde finales de invierno y ya casi todo el año (si este no es muy seco) es blanca con pequeñas líneas rojizas, las hojas se disponen en roseta basal.

Nombre científico: *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medicus.

Nombres comunes: Zurrón, jamargo, mostuezo.

Nombres en inglés: Shepherd's purse.

Partes de la planta utilizadas: La planta entera, excepto la raíz.

Composición: Esterol, fenol, minerales, vitamina C, rutina, proteínas, flavonas.

Acción farmacológica: Vasoconstrictor, hemostático.

Indicaciones: Trastornos menstruales, heridas.

Contraindicaciones: No consumir bolsa de pastor durante el embarazo.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva. Añadir 1 cucharadita de bolsa de pastor y dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3-4

tazas al día.

Borraja



La borraja es originaria del mediterráneo y norte de África, aunque se aclimata fácilmente y está extendida por todo el mundo. En España, ha sido cultivada durante siglos para consumir sus hojas como verdura. En la actualidad solo algunas regiones conservan esta tradición.

Otros países europeos también la cultivan con este fin, siendo considerada una verdura exquisita.

Las flores son blancas, excepto en las variedad silvestre, que suelen ser azules.

Tradicionalmente se utilizaba la planta entera con fines medicinales, pero ahora se sabe que contiene sustancias tóxicas y solo son útiles las semillas.

Nombre científico: *Borago officinalis* L.

Nombres comunes: Argabazo, corrago, borrachera.

Nombres en inglés: Borage, starflower.

Partes de la planta utilizadas: Semillas.

Composición: Ácidos grasos (linoleico, gamma-linolénico y oleico).

Acción farmacológica: Emoliente, antitrombótico, antiinflamatorio, vasodilatador.

Indicaciones: Síndrome premenstrual, eccema, afecciones de la piel, hipertensión arterial.

Contraindicaciones: No utilizar borraja durante el embarazo ni durante el periodo de lactancia.

Advertencias: Consultar con el médico antes de seguir un tratamiento prolongado con borraja y se está tomando alguna medicación.

Modo de empleo: La parte medicinal de la borraja es el aceite extraído de las semillas, por lo que es necesario adquirirlo en tiendas naturistas, en forma de cápsulas.

Boswellia



La boswellia es una planta oriunda de la India, donde es utilizada en la medicina tradicional como antiinflamatorio.

Según algunos estudios, su poder antiinflamatorio en uso externo, es superior al ketoprofeno y otros compuestos similares.

Con la gomo-oleorresina extraída del tronco, se producen numerosos preparados, tanto para uso interno como externo.

Nombre científico: Boswellia serrata.

Nombres comunes: Frankincense, boswellia.

Nombres en inglés: Frankincense.

Partes de la planta utilizadas: Resina.

Composición: Ácido boswélico, aceite esencial.

Acción farmacológica: Analgésico, antiinflamatorio.

Indicaciones: Bronquitis, artritis, reuma.

Contraindicaciones: Evitar el uso interno de boswellia durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: En uso interno - Seguir las instrucciones del preparado.
En uso externo - Aplicar la crema de boswellia en las rodillas u otras zonas con dolores artríticos.

Cajeput



El cajeput es un árbol del género melaleuca, emparentado con el árbol del té.

Comparte con esa planta el alto poder antiséptico de su aceite esencial y que ambos pueden encontrarse en Australia. También es común en el sudeste asiático.

Llega a crecer hasta los 25 metros de altura y son las hojas la parte utilizada en fitoterapia para extraer el aceite esencial.

No debe usarse nunca puro, ya que produciría alergia y erupciones cutáneas. Es además fototóxico, lo que significa que no se debe exponer la piel a la luz del sol una vez aplicado.

Nombre científico: Melaleuca leucadendra L.

Nombres comunes: Cayeputí, cayeput.

Nombres en inglés: Weeping paperbark, white paperbark.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Aceites esenciales.

Acción farmacológica: Analgésico, antiséptico, rubefaciente.

Indicaciones: Artritis, dolor articular, dolor muscular.

Contraindicaciones: Alergia a sus componentes. No exponer al sol la zona tratada con esencia de cajeput.

Modo de empleo: Añadir 5 gotas de aceite esencial de cajeput a una cucharada de aceite de almendras dulces o de girasol de 1ª presión en frío.

Masajear la zona dolorida hasta que absorba todo. Repetir la operación unas 2

o 3 veces al día.

Calabaza



La calabaza es una planta anual, herbácea, vivaz, de tallos flexibles y trepadores.

Tiene hojas cordiformes, pentalobuladas, de gran tamaño y nervaduras bien marcadas. Presenta abundante pilosidad en hojas y tallo.

Las flores son amarillas, de pétalos carnosos, monoicas.

El fruto es un tipo de baya llamada pepónide. Puede ser elongado o esférico, de color verde a naranja intenso.

La pulpa es de color amarillo-anaranjado, densa, de textura firme y de sabor dulce.

La calabaza contiene en su interior numerosas semillas ovales, convexas, lisas, de 2 a 3 cm de largo, las cuales a su vez contienen una pulpa blanca y comestible, con las cuales se elaboran las tradicionales pepitas.

Nombre científico: Cucurbita pepo L.

Nombres comunes: Zapallo, calabacita.

Nombres en inglés: Winter squash, pumpkin.

Partes de la planta utilizadas: Semillas.

Composición: Lípidos, cucurbitina, esterol, minerales, proteínas, triterpenos, carotenoides.

Acción farmacológica: Antihelmíntico, antiinflamatorio.

Indicaciones: Problemas de próstata, parásitos intestinales.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Posible alergia a los componentes.

Modo de empleo: Un puñado de semillas de calabaza crudas al día, repartidas en las comidas.

Caléndula



La caléndula o maravilla es una hierba de la familia de las asteráceas.

Proviene del área mediterránea y con toda probabilidad no es más que el resultado del cruce de otras especies del género Caléndula.

Es anual, con flores amarillo-anaranjado que duran casi todo el año, cerrándose de noche y abriéndose al amanecer, de unos 30 centímetros de alto.

Sus hojas son alternas, oblongas y sensiles.

Nombre científico: Calendula officinalis L.

Nombres comunes: Maravilla, flamenquilla, botón de oro.

Nombres en inglés: Pot marigold, ruddles.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Esterol, triterpenos, saponina, flavonoides, aceite esencial.

Acción farmacológica: Antiséptico, cicatrizante, antiinflamatorio.

Indicaciones: Cicatrices, heridas, quemaduras.

Contraindicaciones: No utilizar caléndula durante el embarazo y el periodo de lactancia, ni en caso de padecer trastornos biliares.

Modo de empleo: Cremas y preparados de caléndula para uso externo, de venta en farmacias y dietéticas.

Canela



La canela es un árbol de hoja perenne, de unos 10-15 m, procedente de Sri Lanka.

Se aprovecha como especia su corteza interna, extraída pelando y frotando las ramas y se utiliza en rama o molida.

Actualmente se cultiva además de en Sri Lanka, en la India, sur de la China, Madagascar y Brasil.

Contiene una gran cantidad de aceites esenciales, que le da ese aroma tan característico, muy apreciado tanto en cocina y repostería como en su utilización en medicinas alternativas.

Nombre científico: *Cinnamomum verum* J. Presl.

Nombres comunes: Cinamomo, canelero de Ceilán, canelo.

Nombres en inglés: Cinnamon.

Partes de la planta utilizadas: Corteza.

Composición: Aceite esencial.

Acción farmacológica: Antiséptico, digestivo, astringente, espasmolítico.

Indicaciones: Flatulencia, inapetencia, dispepsia, espasmos intestinales.

Contraindicaciones: No consumir canela durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua con 1 ramita de canela y hervir 5 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Cantueso



El cantueso es una planta arbustiva originaria de la región mediterránea.

Alcanza con facilidad el metro de altura en su hábitat natural, pudiéndose encontrar en terrenos ricos en sílice.

Sus flores desprenden un aroma que recuerda al tomillo y a la lavanda.

En fitoterapia es reconocido por sus propiedades aperitivas, formando parte de diversos licores de hierbas digestivas.

Posee además efecto antiséptico y cicatrizante, indicándose para desinfectar heridas.

Nombre científico: Lavandula stoechas.

Nombres comunes: Cantahueso, tomillo borriquero, galanita.

Nombres en inglés: Spanish lavender, topped lavender.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Resina, aceite esencial, taninos.

Acción farmacológica: Antiséptico, cicatrizante, aperitivo.

Indicaciones: Dispepsia, heridas, cicatrices.

Contraindicaciones: No consumir durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Uso interno - Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de flores.

Dejar reposar 10 minutos y colar. Tomar 2 tazas al día.

Uso externo - Alcohol con esencia de cantueso, aplicado en heridas como

desinfectante y para ayudar a cicatrizar.

Capuchina



La capuchina es una planta ornamental originaria del Perú que se cultiva en parques y jardines.

En las zonas de costa en España se ha asilvestrado.

Es una planta anual, lampiña, suculenta y extendida.

Existen numerosas variedades con flores rojas, anaranjadas o amarillas, el cáliz tiene cinco sépalos y la corola cinco pétalos desiguales.

Las flores y las hojas tienen un sabor picante similar a las del berro.

Los jesuitas trajeron la planta a Europa en el siglo XVI, dando constancia de su utilización culinaria, tanto de sus hojas como de sus flores.

Nombre científico: Tropaeolum majus L.

Nombres comunes: Taco de reina, marañuela, flor de la sangre.

Nombres en inglés: Garden nasturtium, Indian cress.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Flavonoides, sulfuros, aceite esencial.

Acción farmacológica: Antiséptico.

Indicaciones: Trastornos respiratorios.

Contraindicaciones: No consumir capuchina en caso de padecer trastornos digestivos.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva. Añadir 2 cucharaditas de capuchina y dejar en reposo 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Cardamomo



El cardamomo es una hierba perenne que pertenece a la familia de las Zingiberaceae, y solo se utilizan sus semillas. Esta planta fue utilizada por primera vez hacia el año 700 en la India meridional.

Se importó a Europa hacia el 1200.

Es oriunda de las selvas tropicales de la India meridional, Sri Lanka, Malasia y Sumatra, y en la actualidad se cultiva también en Nepal, Tailandia y América Central, siendo Guatemala el mayor productor mundial.

Nombre científico: *Elettaria cardamomum* (L.) Matton.

Nombres comunes: Grana del paraíso, eletaria.

Nombres en inglés: Cardamom, green cardamom.

Partes de la planta utilizadas: Semillas.

Composición: Fitosterol, aceite esencial.

Acción farmacológica: Digestivo, aperitivo.

Indicaciones: Dispepsia, inapetencia.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: No utilizar sin consultar al médico.

Modo de empleo: Extractos y preparados, a la venta en tiendas naturistas.

Cardo mariano



El cardo mariano es una planta herbácea anual o bienal, originaria de Europa y fácilmente distinguible por sus hojas, recorridas en su haz por franjas de color blanco lechoso.

Hojas ovaladas de hasta 30 cm, distribuidas en roseta, bordes con lóbulos irregulares y espinas, color verde brillante con nervios blancos.

Altura entre 20 y 180 cm.

Las flores son de color rosa intenso que suelen aparecer el segundo año, pueden alcanzar hasta los 8 cm de diámetro, estambres interiores soldados en un solo haz, brácteas en forma de pincho curvo.

El efecto beneficioso de utilizar esta planta es un correcto funcionamiento del aparato digestivo y una mejora del estado de salud general.

Nombre científico: *Silybum marianum* L.

Nombres comunes: Cardoncha, alcauciles, mariana.

Nombres en inglés: *Cardus marianus*, milk thistle.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Silimarina, aceites, flavonoides, esterol.

Acción farmacológica: Antioxidante, hepatoprotector.

Indicaciones: Trastornos hepáticos, cirrosis.

Contraindicaciones: No utilizar cardo mariano durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Extractos y preparados de cardo mariano, a la venta en farmacias y tiendas naturistas.

Cariofilada



La cariofilada es una planta nativa de Europa que alcanza el medio metro de altura.

Se puede encontrar en zonas boscosas y prefiere la sombra.

Sus aromáticas flores poseen cinco pétalos y son amarillas.

El rizoma es la parte utilizada en fitoterapia.

Su efecto más destacado es como hemostático, es decir, detiene las hemorragias en uso externo, y por ello está indicada para lavar heridas abiertas.

Nombre científico: Geum urbanum.

Nombres comunes: Clavelada, islera, sanamunda.

Nombres en inglés: Wood avens, herb Bennet.

Partes de la planta utilizadas: Rizoma.

Composición: Aceite esencial, taninos.

Acción farmacológica: Antiinflamatorio, aperitivo, hemostático.

Indicaciones: Dispepsia, heridas, hemorroides.

Contraindicaciones: No tomar durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Advertencias: Por su alto contenido en taninos, puede provocar molestias digestivas en personas sensibles

Modo de empleo: Uso interno - Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de rizomas.

Dejar reposar 10 minutos y colar. Tomar 2 a 3 tazas al día.

Uso externo - Mojar una gasa de algodón en la infusión ya fría, y aplicar en heridas abiertas para cortar la hemorragia.

Cáscara sagrada



La cáscara sagrada es una planta natural de las zonas templadas de Norteamérica desde medio oeste hasta California, crece en bosques de coníferas y se cultiva en África central. Es un árbol de 6-12 metros de altura.

Las hojas miden 4-8 cm. de longitud y están cubiertas de pelusa al nacer y se vuelven de color verde brillante. Son elípticas, enteras y poco dentadas.

Las flores son pequeñas de color blanco verdoso y se agrupan en umbelas, tiene cinco pétalos.

El fruto es una drupa negra del tamaño de un guisante grande que contiene dos o tres semillas brillantes.

Nombre científico: Rhamnus purshianus DC.

Nombres comunes: Corteza sagrada, campanillo.

Nombres en inglés: Cascara, cascara buckthorn.

Partes de la planta utilizadas: Corteza.

Composición: Antraquinona, aloína.

Acción farmacológica: Laxante.

Indicaciones: Estreñimiento.

Contraindicaciones: No utilizar cáscara sagrada durante el embarazo y el periodo de lactancia, ni en caso de padecer inflamaciones intestinales, apendicitis, obstrucción intestinal.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva. Añadir 2

cucharaditas de cáscara sagrada y dejar en reposo 10 minutos. Tomar 1 taza antes de acostarse.

Castaña



El castaño es un árbol nativo de Europa y Asia.

Se puede encontrar a día de hoy en todo el mundo debido a su cultivo.

Las castañas son un alimento muy nutritivo, especialmente ricas en almidón y potasio.

En fitoterapia se usan principalmente las hojas por su propiedad astringente.

Están indicadas para casos de diarrea y en enfermedades pulmonares con abundancia de mucosidad.

Nombre científico: Castanea sativa.

Nombres comunes: Regoldo, concho, molso.

Nombres en inglés: Sweet chestnut.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Flavonoides, taninos, triterpenos.

Acción farmacológica: Antidiarreico, expectorante, astringente.

Indicaciones: Diarrea, mucosidad, resfriado.

Contraindicaciones: No consumir durante el embarazo y ni el periodo de lactancia.

Advertencias: Los taninos pueden provocar trastornos digestivos en personas sensibles.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de hojas de castaño.

Dejar reposar 10 minutos y colar. Tomar 3 tazas al día.

Castaño de indias



El castaño de indias es un árbol que alcanza los 30 metros de altura.

Es originario de la India, Irán, Asia menor y los Balcanes, aunque actualmente se ha aclimatado en casi todos los países templados.

Tiene el tronco erecto que desarrolla numerosas ramas.

Las hojas son grandes y opuestas, tienen un largo peciolo y están divididas en 5 o 7 foliolos que desde lejos simulan los dedos de una mano.

Las flores son blancas y forman racimos terminales en forma de pirámide.

La corola tiene cinco pétalos y el cáliz tiene forma de campana, posee siete estambres con anteras rojo-marrón.

El fruto es la castaña y es una cápsula recluida en un envoltorio espinoso.

Nombre científico: *Aesculus hippocastanum* L.

Nombres comunes: Castaño borde, castaño caballar.

Nombres en inglés: Horse-chestnut, conker tree.

Partes de la planta utilizadas: Corteza, semillas.

Composición: Tanino, fitosterol, escina.

Acción farmacológica: Antiinflamatorio, astringente, venotónico, antioxidante.

Indicaciones: Problemas circulatorios, varices, insuficiencia venosa, hemorroides.

Contraindicaciones: No utilizar el castaño de indias durante el embarazo ni

en el periodo de lactancia.

Advertencias: No sobrepasar la dosis recomendada y en caso de duda, consultar al médico antes de usarla.

Modo de empleo: Extracto de semillas de castaño de indias para uso interno, de venta en dietéticas y tiendas especializadas.

Cayena



La cayena es un arbusto de la familia de las solanáceas, una de las cinco especies cultivadas del género *Capsicum*, que proporciona múltiples variedades cultivadas.

La planta alcanza el metro de altura, aunque su tamaño varía de acuerdo a la riqueza del suelo y a la temperatura, desarrollándose en mayor grado en climas más cálidos.

Presenta un follaje más denso y compacto que otras especies de *Capsicum*.

Las hojas son ovoides, lisas, de color verde claro y unos 8 cm de largo.

Es habitualmente bianual, aunque puede sobrevivir hasta seis años.

La producción de frutos disminuye abruptamente con el paso del tiempo, y solo se la conserva por su valor decorativo.

Nombre científico: *Capsicum frutescens* L.

Nombres comunes: Chile, guindilla, ají.

Nombres en inglés: Chili pepper.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Capsaicina, flavonoides, vitamina c, saponina.

Acción farmacológica: Antiinflamatorio, analgésico, venotónico.

Indicaciones: Dolor muscular, artritis, reuma, lumbalgia, neuralgia.

Contraindicaciones: Sensibilidad a la capsaicina.

Modo de empleo: Cremas y preparados con extracto de cayena para uso externo, a la venta en tiendas naturistas.

Cebolla



La cebolla es una planta herbácea bienal de la familia de las Aliáceas.

En el primer año de cultivo tiene lugar la “bulbificación” o formación del bulbo, mientras que el segundo año se produce la emisión del “escapo floral” o fase reproductiva.

La cebolla se sitúa entre las primeras plantas cultivadas.

Teorizando, podemos situar su origen en Asia Central.

Más certeza se tiene en su entrada europea por los griegos y romanos.

Nombre científico: *Allium cepa* L.

Nombres comunes: Tipula, cebollón.

Nombres en inglés: Onion, bulb onion.

Partes de la planta utilizadas: Bulbo.

Composición: Flavonoides, sulfuros, saponina, esterol.

Acción farmacológica: Digestivo, hipolipemiente.

Indicaciones: Arteriosclerosis, inapetencia.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Usada como ingrediente en la cocina. La morada tienen más propiedades que la blanca.

Celidonia



La celidonia es una planta herbácea perenne del género *Chelidonium*.

Originaria de Europa y la cuenca mediterránea.

También es común en Norteamérica, ya que la trajeron los colonos europeos, quienes la usaban para curar las verrugas ya en 1672.

Las plantas son hierbas perennes, con un rizoma carnoso del que salen varios tallos aéreos de hasta 80 cm de altura, muy ramificados y frágiles.

Las hojas muy divididas de 30 centímetros de largo, alternas, pinnatisectas, con 3 a 5 lóbulos irregularmente crenados, pinnatífidos y obtusos, glaucos por el envés y con numerosos pelos.

Nombre científico: *Chelidonium majus* L.

Nombres comunes: Hierba golondrinera, verruguera, planta del yodo.

Nombres en inglés: Greater celandine, nipplewort.

Partes de la planta utilizadas: La planta al completo, excepto las raíces.

Composición: Alcaloides.

Acción farmacológica: Espasmolítico.

Indicaciones: Espasmos intestinales.

Contraindicaciones: No consumir celidonia durante el embarazo y el periodo de lactancia, ni en caso de padecer trastornos biliares.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva. Añadir 2 cucharaditas de celidonia y dejar en reposo 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Cenizo



El cenizo es una planta anual originaria de Europa, aclimatada actualmente en muchos países alrededor del mundo. Su hábitat natural son los bordes de caminos y campos cultivados. Puede alcanzar el metro y medio de altura. Se puede encontrar hasta 1000 metros sobre el nivel del mar. En fitoterapia, se utilizan principalmente las hojas. Su propiedad principal, es como antihelmíntico, es decir, se recomienda para eliminar los parásitos intestinales.

Nombre científico: *Chenopodium album*.

Nombres comunes: Cisno, minjo, quihuilla.

Nombres en inglés: Lamb's quarters, melde.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Saponinas, minerales, ácido oxálico, aceite esencial.

Acción farmacológica: Antihelmíntico, laxante, diurético.

Indicaciones: Estreñimiento, parásitos intestinales, hiperuricemia.

Contraindicaciones: No consumir durante el embarazo, el periodo de lactancia o si se padecen problemas renales.

Advertencias: Por su alto contenido en ácido oxálico, no es conveniente tomarlo demasiado a menudo.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de las hojas.

Dejar reposar 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Igualmente se puede consumir como verdura las hojas cocidas, acompañando en platos como guarnición.

Centaurea menor



La centaurea menor es originaria de la zona del Mediterráneo.

Tiene un olor suave y característico que se pierde cuando la planta es desecada.

Es una hierba anual o bianual de tallo erguido de entre 10 a 50 cm y con numerosas ramas.

Tiene hojas de color verde pálido, lisas y con bordes enteros.

Su flor contiene la mayor concentración de sus principios amargos y se abren en cinco pétalos rojizos de unos 8 mm.

Los frutos en forma de cápsula, contienen semillas muy pequeñas.

Crece en zonas secas y suelos pobres, al lado de los caminos o en los claros de los bosques.

Nombre científico: *Centaureum erythraea* Rafn.

Nombres comunes: Hiel de la tierra, lapicocho, cintoria.

Nombres en inglés: Centaury, European centaury.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Tanino, minerales, alcaloides, flavonoides, principios amargos.

Acción farmacológica: Aperitivo, digestivo.

Indicaciones: Inapetencia, dispepsia.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva. Añadir 2 cucharaditas de centauro menor y dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Centella asiática



La centella asiática es una pequeña planta anual herbácea de la familia Apiaceae, de Asia.

Los tallos son finos, con estolones rastreros, colores verdosos a rojizos, plantas interconectadas entre si.

Tiene hojas largas, verdes, reniformes con ápices redondeados con textura epidérmica suave con vasos marcados.

Las hojas nacen en peciolo pericládico, de 20 cm. Las raíces son rizomatosas, creciendo verticalmente, de color crema y cubiertas de pelos radiculares.

Las flores son de rosadas a rojas, en pequeñas y redondeadas umbelas cerca del suelo.

Cada flor esta parcialmente encerrada en dos brácteas verdes.

Las flores hermafroditas son diminutas (menos de 3 mm), con 5 a 6 corolas por flor, con cinco estambres y dos estigmas.

Nombre científico: Centella asiatica (L.) Urban.

Nombres comunes: Gotu kola, hidrocotile.

Nombres en inglés: Centella, gotu kola.

Partes de la planta utilizadas: Planta completa, excepto las raíces.

Composición: Triterpenos, saponina, tanino, aceite esencial.

Acción farmacológica: Cicatrizante, antiinflamatorio, venotónico.

Indicaciones: Quemaduras, cicatrices, heridas, varices.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Aceite esencial de centella asiática, cremas y preparados a la venta en farmacias y tiendas naturistas.

Chía



En la América precolombina, la chía era una de las plantas más importantes en la agricultura, junto al maíz y el frijol.

De ella se consumen las semillas, enteras o molidas, proporcionando un alimento de gran valor nutritivo.

Tiene el nivel de Omega 3 más alto que se conoce, por lo que es una alternativa saludable a los aceites de pescado.

Ingerir diariamente una porción de estas semillas, asegura una piel elástica, retrasa el envejecimiento y los achaques de la vejez.

No menos importante es su ligero efecto laxante, ideal para casos de estreñimiento crónico.

Nombre científico: Salvia hispanica.

Nombres comunes: Salvia hispánica, tlacote, chian.

Nombres en inglés: Chia.

Partes de la planta utilizadas: Semillas.

Composición: Mucílago, proteínas, aceite, Omega 3, vitaminas, minerales.

Acción farmacológica: Laxante, antiinflamatorio, antienvjecimiento.

Indicaciones: Estreñimiento, artritis, inflamación intestinal, estrías, arrugas, diabetes, hiperglucemia.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Para el estreñimiento, poner dos cucharadas soperas de semillas de chía en un gran vaso de agua toda la noche. Tomar la mañana

siguiente en ayunas y beber mínimo 2 litros de agua durante el día.

Para las demás indicaciones, se prepara igual pero se añade una pieza de fruta o su jugo y se pasa todo por la licuadora.

Cilantro



El cilantro es una hierba anual de la familia de las apiáceas, de tallos rectos, hojas compuestas, flores blancas y frutos aromáticos, de uso común en la cocina mediterránea, hindú, latinoamericana, china y del sudeste asiático.

Todas las partes de la planta son comestibles, pero generalmente se usan las hojas frescas y las semillas secas.

Los frutos maduros secos se usan para condimentar y son indispensables en la cocina hindú, en preparaciones como el curry.

En algunos países de Latinoamérica como México, Venezuela, Colombia y Chile, las hojas se usan frescas, enteras o picadas, en forma similar a como en otros países se usa el perejil.

Nombre científico: *Coriandrum sativum* L.

Nombres comunes: Culantro, coriandro, perejil chino.

Nombres en inglés: Cilantro, coriander.

Partes de la planta utilizadas: Frutos y hojas.

Composición: Aceite esencial, tanino.

Acción farmacológica: Digestivo, aperitivo, quelante, desintoxicante.

Indicaciones: Dispepsia, inapetencia, saturnismo, intoxicación, hidrargirismo.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro hasta que hierva. Añadir 1

cucharadita de semillas de cilantro y dejar reposar 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Para la eliminación de metales pesados, basta añadir hojas frescas de cilantro a los platos que cocines a diario.

Cimicífuga



La cimicífuga es una planta nativa de Norteamérica.

En algunos casos puede llegar a crecer hasta los 2 metros y medio.

Se puede encontrar cultivada principalmente en el sureste de Estados Unidos.

Los nativos americanos la consumían para provocar la menstruación y la lactancia, tratar el estreñimiento y dolores reumáticos.

Actualmente se recomienda para el síndrome premenstrual y la menopausia.

Nombre científico: Cimicifuga racemosa L.

Nombres comunes: Yerba de la chinche, raíz de cascabel, hierba de San Cristóbal.

Nombres en inglés: Black cohosh, black bugbane.

Partes de la planta utilizadas: Rizoma.

Composición: Ácido cafeico, saponina.

Acción farmacológica: Estrogénico.

Indicaciones: Síndrome premenstrual, menopausia.

Contraindicaciones: No utilizar cimicífuga durante el embarazo ni el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Cápsulas o comprimidos de cimicífuga. Seguir las instrucciones del preparado.

Cincoenrama



La cincoenrama es una planta nativa de Europa, que alcanza el metro de altura.

Su nombre hace referencia a que las hojas se distribuyen de 5 en 5, al final de cada ramita.

Crece en praderas y campos húmedos, pero necesita también un mínimo de sol.

En fitoterapia tiene utilidad por su alto contenido en taninos, que le otorgan propiedades astringente y cicatrizante.

Nombre científico: *Potentilla reptans*.

Nombres comunes: Quincefolio, pie de cristo, pie de gallina.

Nombres en inglés: European cinquefoil, creeping tormentil.

Partes de la planta utilizadas: Raíz.

Composición: Aceite esencial, taninos.

Acción farmacológica: Cicatrizante, astringente, antiséptico.

Indicaciones: Aftas bucales, heridas, úlceras.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Exclusivamente para uso externo.

Modo de empleo: Hervir 1/4 de litro de agua con una cucharadita de cincoenrama durante 10 minutos.

Dejar enfriar a temperatura ambiente.

Para aftas bucales, hacer enjuagues bucales con el líquido, de 2 a 3 veces al día.

Para heridas y úlceras en la piel, aplicar compresas mojadas en el líquido, hasta que comience a cicatrizar.

Ciprés



El ciprés, nombre común del género *Cupressus*, es un árbol de zonas cálidas o templadas, de crecimiento rápido, que puede alcanzar los 20 m de altura con un diámetro aproximado de unos 60 cm.

Crece naturalmente en cualquier parte del mundo, con las temperaturas y suelos adecuados, pero es cultivado comercialmente en África oriental, Sudáfrica y Nueva Zelanda.

Muchas de las especies de ciprés se cultivan como árbol ornamental en parques y jardines de Europa.

En Asia se sitúan junto a los templos.

Nombre científico: *Cupressus sempervirens* L.

Nombres comunes: Pino de cementerio, arizónica, pino vela.

Nombres en inglés: Mediterranean cypress, Italian cypress.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Aceite esencial, tanino.

Acción farmacológica: Venotónico, astringente.

Indicaciones: Varices, hemorroides.

Contraindicaciones: No utilizar durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Aceite esencial, cremas y preparados, a la venta en tiendas naturistas.

Clavo



El árbol del clavo es perenne y crece hasta una altura de 10 a 20 metros.

Tiene hojas largas y ovales y flores en forma de trébol en numerosos grupos de ramilletes.

Los brotes de la flor inicialmente presentan un color pálido que gradualmente cambia al verde, después de lo cual comienzan a adquirir un color rojizo brillante indicativo de que están listos para recolectarse.

Usualmente son cosechados cuando alcanzan una longitud de 1.5 a 2 cm y consisten de un largo cáliz que termina en 4 sépalos extendidos y cuatro pétalos aun sin abrir, los cuales forman una pequeña bolita en el centro.

Nombre científico: *Syzygium aromaticum* L.

Nombres comunes: Girofle, clavero.

Nombres en inglés: Clove.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Fitosterol, tanino, aceite esencial.

Acción farmacológica: Anestésico, antiviral, antiséptico.

Indicaciones: Flatulencia, reuma, infecciones bucales.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Consultar con el médico antes de usar el clavo por vía interna.

Modo de empleo: Extractos, cremas y preparados conteniendo esencia de clavo o su equivalente.

Cola de caballo



La cola de caballo es un arbusto perenne con tallo rizomatoso, distribuido en el hemisferio norte.

Pueden ser con tallos estériles y fértiles.

Los estériles arrancan a crecer después que los fértiles han emergido y tienden a ser más largos y arbustivos.

Esos segmentos contienen un set de ramas erectas, hasta 20 segmentos y con largos de 5 a 50 cm.

Los fértiles tienden a ser la mitad de largo que los estériles y ser más suculentas.

Nombre científico: Equisetum arvense L.

Nombres comunes: Rabo de ratón, pinillo, estañera.

Nombres en inglés: Field horsetail, common horsetail.

Partes de la planta utilizadas: Tallos.

Composición: Flavonoides, fenol, minerales.

Acción farmacológica: Cicatrizante, diurético, mineralizante.

Indicaciones: Edemas, infecciones urinarias, heridas, cicatrices.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Consultar con el médico para su uso interno.

Modo de empleo: Hervir durante 10 minutos 1/4 de litro con 2 cucharaditas de cola de caballo.

Tomar 3 tazas al día. Beber 2 litros de agua al día como mínimo.

También en cremas y preparados de venta en farmacias y dietéticas.

Cola de pavo



La cola de pavo es el nombre común del *Trametes versicolor*, un hongo utilizado en los países asiáticos en tratamientos contra el cáncer.

En Japón concretamente, está aceptado por la sanidad pública como tratamiento complementario en ésta enfermedad.

En algunos países europeos y sobre todo en Estados Unidos, se realizan en la actualidad estudios sobre los componentes de la cola de pavo y sus propiedades anticancerígenas.

También ha demostrado en laboratorio, que combinado con extractos de otras plantas medicinales, detiene el avance de algunos tipos de cáncer.

Nombre científico: *Trametes versicolor*.

Nombres comunes: Yesquero multicolor, cola de guajolote, yesquero de color, hongo nube.

Nombres en inglés: Turkey tail.

Partes de la planta utilizadas: Esporas.

Composición: Polisacáridos, proteínas.

Acción farmacológica: Inmunoestimulante.

Indicaciones: Inmunodeficiencias.

Contraindicaciones: Sensibilidad a los componentes de la cola de pavo.

Modo de empleo: Preparados comerciales de calidad certificada, seguir las instrucciones del producto.

Cólquico



El cólquico es una especie botánica de planta con flor nativa de Europa.

En España se encuentra en el norte de los Pirineos.

Crece en praderas húmedas a grandes alturas.

Es una planta herbácea anual con raíz tuberosa que alcanza 1-3 dm de altura.

Las hojas son lanceoladas de color verde oscuro y miden 30 cm de longitud, terminan en punta y son envolventes en su base.

La flor es de color rosa lila y se parece al azafrán, pero tiene seis estambres. El fruto es una agrupación de 1-3 cápsulas.

Nombre científico: *Colchicum autumnale* L.

Nombres comunes: Azafrán silvestre, quitameriendas, maticán.

Nombres en inglés: Autumn crocus, meadow saffron.

Partes de la planta utilizadas: Semillas.

Composición: Alcaloides.

Acción farmacológica: Antiinflamatorio.

Indicaciones: Gota.

Contraindicaciones: No usar durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Preparados que contienen cólquico, a la venta en tiendas naturistas.

Consuelda



La consuelda pertenece a la familia Boraginaceae, utilizada en aplicaciones medicinales y fertilizantes.

Es una planta herbácea perenne con raíz semejante al nabo con amplias hojas melenudas y flores blancas o rosadas acampanadas.

Son nativas de Europa creciendo en lugares húmedos, se extiende por Gran Bretaña en zanjas de ríos y zonas cercanas.

Nombre científico: *Symphytum officinale* L.

Nombres comunes: Oreja de asno, lengua de buey, hierba de las cortaduras.

Nombres en inglés: Comfrey, boneset.

Partes de la planta utilizadas: Raíces y hojas.

Composición: Alcaloides, alantoína, tanino.

Acción farmacológica: Cicatrizante, antiinflamatorio.

Indicaciones: Dislocaciones, contusiones.

Contraindicaciones: No utilizar la consuelda durante el embarazo.

Advertencias: Solo para uso externo, sobre la piel sana.

Modo de empleo: Cremas y preparados que contienen extracto, de venta en tiendas naturistas.

Convalaria



La convalaria es nativa de las zonas templadas del hemisferio norte.

Es una planta herbácea perenne que forma extensas colonias, separando sus rizomas que envían espolones.

Los tallos tienen 15-30 cm de altura con una o dos hojas de 10-25 cm de longitud. Los tallos florales tienen dos hojas y las flores se hallan dispuestas en un racimo de 5-15 flores. Las flores son actinomorfas y hermafroditas.

La corola presenta 6 pétalos y tiene forma acampanada, de color blanco o rosa, dulcemente perfumados. El fruto es una baya.

Nombre científico: Convallaria majalis L.

Nombres comunes: Lirio de los valles, muguet, lágrimas de Salomón.

Nombres en inglés: Lily of the valley.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Saponina, flavonoides, heterósido.

Acción farmacológica: Cardiotónico, diurético.

Indicaciones: Insuficiencia cardíaca.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Consultar con el médico antes de utilizar la convalaria.

Modo de empleo: Preparados de convalaria de venta en dietéticas y naturistas.

Cornejo



El cornejo es un arbusto nativo de Europa y parte de Asia.

Crece en humedales y zonas sombrías, alcanzando los 5 metros de altura en su hábitat.

Los frutos atraen a numerosos animales, especialmente aves. Aunque no son aptos para el consumo humano, ya que pueden provocar problemas gástricos. Las hojas tienen propiedades antipiréticas, y se recomienda para estados febriles.

Nombre científico: *Cornus sanguinea*.

Nombres comunes: Sanguino, cerezo falso, cornizo.

Nombres en inglés: Common dogwood, bloody dogwood.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Taninos, ácido salicílico.

Acción farmacológica: Analgésico, antipirético.

Indicaciones: Fiebre, dolores articulares, dolores musculares.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Solo deben usarse las hojas, ya que el fruto es tóxico.

Modo de empleo: Calentar una taza de agua hasta que hierva. Agregar una cucharadita de cornejo.

Dejar en reposo 10 minutos. Tomar de 2 a 3 tazas al día.

Culantrillo de pozo



El culantrillo de pozo es un helecho que se encuentra distribuido por todos los continentes, excepto Oceanía.

Su hábitat natural son los nacimientos de agua, entradas de cuevas y laderas de los ríos.

También se cultiva como planta ornamental en fuentes y zonas húmedas de jardines.

El interés para la fitoterapia reside en su alto contenido en mucílagos con capacidad expectorante.

Se recomienda pues en enfermedades con mucha producción de mucosidad.

Nombre científico: *Adiantum capillus-veneris*.

Nombres comunes: Cabello de Venus, adianto, falsa.

Nombres en inglés: Maidenhair fern.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Taninos, mucílagos, flavonoides.

Acción farmacológica: Expectorante, antiinflamatorio.

Indicaciones: Catarros, gripe, resfriado.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Puede provocar molestias estomacales en personas sensibles.

Modo de empleo: Calentar una taza de agua hasta que hierva. Agregar una cucharadita de culantrillo de pozo.

Dejar en reposo 20 minutos. Tomar de 2 a 3 tazas al día, después de las comidas.

Cúrcuma



La cúrcuma es una planta herbácea de la familia de las zingiberáceas adaptada a zonas áridas.

Se puede encontrar desde Polinesia y Micronesia hasta el sudeste asiático.

Necesita temperaturas de entre 20 y 30° C. y una considerable pluviosidad para prosperar.

Sangli, una ciudad en el sur de la India, es uno de los mayores productores de esta planta.

Se cultiva por sus rizomas, que se emplean como especia.

Nombre científico: Curcuma longa Vahl.

Nombres comunes: Palillo, yuquilla, jengibrillo.

Nombres en inglés: Turmeric.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Curcumina, aceite esencial.

Acción farmacológica: Carminativo, digestivo, antioxidante, antiinflamatorio.

Indicaciones: Dispepsia, flatulencia.

Contraindicaciones: No consumir cúrcuma en caso de padecer trastornos biliares.

Modo de empleo: La cúrcuma en polvo como condimento y en preparados, de venta en tiendas naturistas.

Damiana



La damiana es una planta de la familia Turneraceae.

Crece en terrenos áridos de California, Brasil, México y Bolivia.

Es un arbusto que llega a alcanzar los 2 metros de altura.

Las hojas tienen un tamaño de entre 1 y 2 centímetros y poseen vellosidades.

Las flores, de color amarillo, están formadas por cinco pétalos.

Buen sustituto de otros estimulantes como el café o el té, ya que la combinación de estos y la damiana puede producir irritabilidad y mal humor por el exceso de alcaloides de efecto estimulante.

Nombre científico: Turnera diffusa Wild.

Nombres comunes: Hierba del venado, hierba de la pastora, oreganillo.

Nombres en inglés: Damiana.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Alcaloides, tanino, proteínas.

Acción farmacológica: Afrodisíaco, estimulante, antidepresivo.

Indicaciones: Frigidez, impotencia, astenia, depresión.

Contraindicaciones: No consumir damiana durante el embarazo y el periodo de lactancia. No combinar con otros estimulantes como el café y el té.

Consumida en exceso, produce un efecto laxante.

Modo de empleo: Calentar hasta ebullición 1/4 de litro de agua, añadir 2 cucharaditas de postre de damiana, apagar el fuego y dejar en reposo 10

minutos.

Tomar 1-2 tazas al día y en todo caso nunca por la noche, ya que podría provocar insomnio.

Diente de león



El diente de león pertenece a la familia de las asteráceas.

Considerada por lo general una mala hierba, sus hojas se consumen en ensalada, además de por sus propiedades medicinales.

Esta planta vivaz, anual y perenne con raíz primaria y roseta basal, no suele alcanzar más de 40-50 cm.

Tiene hojas alternas, sin peciolo diferenciado, pinnatipartidas con lóbulos en forma triangular de márgenes dentados y agudos.

Pedúnculos de la inflorescencia huecos.

Flores hermafroditas de un color amarillo dorado que la hacen fácilmente identificable.

Corola en lígulas terminada en cinco pequeños dientes.

El fruto es una cipsela o aquenio con vilano.

Nombre científico: *Taraxacum officinale* Weber.

Nombres comunes: Achicoria amarga, pelosilla, amargón.

Nombres en inglés: Dandelion.

Partes de la planta utilizadas: La planta al completo.

Composición: Triterpeno, fitosterol, inulina, minerales.

Acción farmacológica: Digestivo, diurético, prebiótico.

Indicaciones: Inapetencia, dispepsia.

Contraindicaciones: No consumir diente de león en caso de padecer trastornos biliares.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva. Añadir 2 cucharaditas de diente de león y dejar en reposo 15 minutos. Tomar 3 tazas al día antes de las comidas.

Drago



El drago es un árbol centenario que se encuentra en zonas áridas del mediterráneo, principalmente en las Islas Canarias, Marruecos y otros países africanos.

Su crecimiento es muy lento, llegando a tardar de 10 a 15 años en alcanzar su máxima altura.

La parte usada en fitoterapia es el látex extraído mediante incisión en la corteza, que al contacto con el aire adquiere una tonalidad rojiza, de ahí que se le conozca como sangre de drago.

Nombre científico: Croton lechleri Muell. Arg.

Nombres comunes: Sangre de dragón, sangre de grado, topa roja.

Nombres en inglés: Dragon's blood.

Partes de la planta utilizadas: Látex.

Composición: Catequinas, alcaloides, alcoholes.

Acción farmacológica: Antiinflamatorio, cicatrizante, antiviral.

Indicaciones: Heridas, úlcera, quemaduras.

Contraindicaciones: Evitar el uso interno de drago durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: En uso interno - Seguir las instrucciones del preparado.

En uso externo - Aplica unas gotas del látex o preparación equivalente de drago directamente sobre heridas o quemaduras y masajear hasta su completa absorción.

Drosera



Drosera es un género de plantas carnívoras, de las que existen casi 200 especies.

Un de las más conocidas es la Drosera rotundifolia, también conocida como rocío del sol o atrapamoscas.

Segregan un mucílago muy pegajoso y dulce, que atrae a los insectos y los atrapa.

Este mismo mucílago es uno de los compuestos principales en la elaboración de jarabes.

Se utiliza la planta entera para así aprovechar todos los principios activos.

Nombre científico: Drosera rotundifolia L.

Nombres comunes: Rocío del sol, atrapamoscas, hierba de la gota.

Nombres en inglés: Round-leaved sundew, common sundew.

Partes de la planta utilizadas: Toda la planta.

Composición: Quercetina, mucílagos, plumbagona.

Acción farmacológica: Espasmolítico, antitusivo, mucolítico.

Indicaciones: Tos.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Jarabe simple de drosera o jarabes compuestos de varias plantas con el mismo efecto.

Dulcamara



La dulcamara es una planta trepadora del género Solanum.

Es nativa de Europa y Asia, extendiéndose por todo el mundo.

En Norteamérica está considerada un problema por ser una hierba invasora.

Se desarrolla en todo tipo de terrenos.

La dulcamara es una planta herbácea perenne capaz de alcanzar los 4 metros de altura, aunque la mayoría no llega a los 2 metros.

Las hojas son de 4-12 cm de largo en punta de flecha y lobuladas.

Las flores están en racimos de 3 a 20 y están formadas por cinco pétalos púrpura y estambres amarillos.

La fruta es una baya roja ovoide.

Nombre científico: Solanum dulcamara L.

Nombres comunes: Matagallinas, amara dulce, hierba pelada.

Nombres en inglés: Bittersweet, bittersweet nightshade.

Partes de la planta utilizadas: La planta completa, excepto las raíces.

Composición: Tanino, saponina, alcaloides.

Acción farmacológica: Analgésico, depurativo, diurético.

Indicaciones: Afecciones de la piel, dermatitis.

Contraindicaciones: No usar durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva. Añadir 2

cucharaditas de dulcamara y dejar reposar 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Efedra



La efedra es una especie que se distribuye en zonas templadas y subtropicales y crece en terrenos arenosos cercanos al mar. Es un arbusto de hasta 30 cm de altura con hojas pequeñas y escamosas.

Las flores son de color amarillo o verde y se agrupan en inflorescencias péndulas llamadas amentos.

El fruto es un aquenio con brácteas carnosas con dos carpelos y una semilla.

Nombre científico: Ephedra distachya.

Nombres comunes: Belcho, uva de mar, ceñudo.

Nombres en inglés: Ephedra.

Partes de la planta utilizadas: La planta entera, excepto las raíces.

Composición: Pseudoefedrina, efedrina, flavonoides, tanino.

Acción farmacológica: Broncodilatador, estimulante.

Indicaciones: Trastornos respiratorios, astenia.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Consultar con el médico antes de utilizarla.

Modo de empleo: Preparados de efedra, de venta en farmacias y tiendas naturistas.

Eleuterococo



El eleuterococo es una planta de origen asiático, concretamente de la zona de Siberia, por lo que se conoce también como ginseng siberiano.

Y es que posee propiedades muy similares al ginseng: es un adaptógeno y estimulante general, cualidades que no abundan en las plantas.

Esto lo hace muy recomendable para épocas de estrés y agotamiento físico y mental.

La raíz es la parte que contiene las sustancias interesantes para la fitoterapia.

Los suplementos a base de eleuterococo suelen tener un coste elevado, aunque algo menor que el ginseng, por considerarse de calidad inferior.

Es una buena opción si existe mucha diferencia de precio, ya que a largo plazo el efecto es prácticamente el mismo.

Nombre científico: Eleutherococcus senticosus.

Nombres comunes: Ginseng siberiano, matorral del diablo, eleutero.

Nombres en inglés: Devil's bush, Siberian ginseng.

Partes de la planta utilizadas: Raíz.

Composición: Eleuterósidos, ácido cafeico.

Acción farmacológica: Antioxidante, adaptógeno, antiviral, inmunoestimulante.

Indicaciones: Astenia, estrés.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Cápsulas de extracto de raíz de eleuterococo. Seguir instrucciones del preparado.

Enebro



El enebro es la planta leñosa de más amplia distribución: se extiende desde las frías regiones del hemisferio norte, hasta las zonas montañosas árticas, a 30° de latitud N en Norteamérica, Europa y Asia.

Es un arbusto de 1 o 2 metros de altura de lento desarrollo que, creciendo en condiciones óptimas, forma un arbolito de dimensiones algo mayores (ocasionalmente puede llegar a los 10 metros).

Sus hojas, con forma de aguja y reunidas en espirales de tres, son de color verde y presentan una única banda estomatal blanca en la cara exterior, acabadas en ápice puntiagudo de cierta dureza.

Nombre científico: *Juniperus communis* L.

Nombres comunes: Junípero, grojo, nebro.

Nombres en inglés: Juniper, common juniper.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Aceite esencial, tanino, fitosterol.

Acción farmacológica: Digestivo, diurético, antiséptico.

Indicaciones: Dispepsia, infecciones urinarias, inapetencia.

Contraindicaciones: No usar enebro durante el embarazo y el periodo de lactancia, ni en caso de padecer enfermedades renales.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro hasta que hierva. Añadir 2 cucharaditas de enebro y dejar reposar 15 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Eneldo



Llega a medir aproximadamente 50 centímetros de altura.

Los tallos se ramifican en umbelas, que se llenan de diminutas flores amarillas en el verano.

Las hojas son muy apreciadas en cocina para acompañar platos de pescados y encurtidos.

En fitoterapia, su principales usos son como antiespasmódico y carminativo.

Nombre científico: *Anethum graveolens*.

Nombres comunes: Aneto, anella, abesón.

Nombres en inglés: Dill.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Flavonoides, aceite esencial.

Acción farmacológica: Espasmolítico, carminativo, aperitivo.

Indicaciones: Meteorismo, dispepsia, espasmos intestinales.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Evitar el aceite esencial para uso interno.

Modo de empleo: Calentar una taza de agua hasta que hierva. Agregar una cucharadita de semillas de eneldo. Dejar en reposo 10 minutos. Tomar de 2 a 3 tazas al día.

Epazote



El epazote es una planta originaria del continente americano. Este es el nombre común en México (del náhuatl *epazotl*), pero también es conocido con otros nombres en el resto de latinoamérica, como paico, yerba de Santa María o té de lo jesuitas.

Es ampliamente utilizado en la cocina mexicana como condimento, sobre todo en los platos de frijoles, ya que tiene fama de evitar la producción de gases.

Ya era conocida por los aztecas, que la empleaban para todo tipo de molestias del aparato digestivo.

Del epazote se extrae el llamado “aceite de quenopodio”, que puede llegar a contener de 40 a 60% de ascaridol, un potente antihelmíntico.

Nombre científico: *Dysphania ambrosioides*.

Nombres comunes: Paico, pasote, pazote, té de roca, huacatay.

Nombres en inglés: Wormseed, Jesuit's tea.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Aceite esencial, ascaridol, terpenos.

Acción farmacológica: Antihelmíntico, carminativo.

Indicaciones: Parasitosis, flatulencia.

Contraindicaciones: Posible alergia a los componentes del epazote.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir 1 cucharadita de hojas de epazote. Dejar reposar 10 minutos. Tomar 3 tazas al día después de las

comidas.

Epilobio



El epilobio es una planta perenne que puede alcanzar los 2 metros de altura.

Crece en casi cualquier terreno, siempre que disponga de suficiente humedad.

La producción de semillas es masiva, por lo que puede considerarse una mala hierba al extenderse con facilidad.

Las partes utilizadas en fitoterapia son las flores y hojas.

Se pueden encontrar extractos o preparados asociada a otras plantas con el mismo efecto, como el sabal.

Nombre científico: *Epilobium angustifolium* L.

Nombres comunes: Laurel de San Antonio, adelfilla.

Nombres en inglés: Fireweed.

Partes de la planta utilizadas: Flores y hojas.

Composición: Taninos, flavonoides, fitosteroles.

Acción farmacológica: Antiinflamatorio, astringente.

Indicaciones: Inflamación prostática, heridas, faringitis.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Uso interno - Hervir 1/4 de litro de agua fría y añadir a 2 cucharaditas de epilobio. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 2-3 tazas al día.

Uso externo - Existen cremas y otros preparados que contienen epilobio, de venta en tiendas especializadas.

Equinácea



La equinácea es una planta herbácea de la familia Asteraceae, nativa de Norteamérica.

Alcanza el metro de altura y sus hojas son enteras y lanceoladas con tres nervaciones.

Las flores tienen los rayos florales, estrechos y son de color rosa o púrpura. Las flores del disco son tubulares y de color amarillo pálido.

El disco floral es espinoso, al igual que el fruto.

Nombre científico: Echinacea purpurea.

Nombres comunes: Flor púrpura, flor cónica.

Nombres en inglés: Purple coneflower.

Partes de la planta utilizadas: Toda la planta.

Composición: Equinacósido, aceite esencial, flavonoides.

Acción farmacológica: Inmunoestimulante, antiviral.

Indicaciones: Resfriado, gripe, inmunodeficiencias.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Consultar con el médico antes de utilizar equinácea.

Modo de empleo: Cápsulas de extracto de equinácea u otros preparados, de venta en farmacias y dietéticas.

Erígero



El erígero es una planta herbácea nativa de Norteamérica, extendida en la actualidad por todo el mundo.

Puede superar el metro de altura en condiciones idóneas.

Los frutos se diseminan con el viento y recuerdan a los del diente de león.

Las flores son utilizadas en fitoterapia por sus propiedades diuréticas.

Se recomienda para enfermedades con retención de líquidos y para la hipertensión.

Nombre científico: Erigeron canadensis.

Nombres comunes: Zarramaga, erigerón, coniza.

Nombres en inglés: Horseweed.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Taninos, triterpenos, aceite esencial.

Acción farmacológica: Antiinflamatorio, diurético, antiséptico.

Indicaciones: Hipertensión arterial, edemas, hiperuricemia.

Contraindicaciones: No consumir durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Advertencias: Consultar con el médico antes de utilizar esta planta.

Modo de empleo: Hervir durante 5 minutos una taza de agua con una cucharadita de flores.

Dejar en reposo 10 minutos. Tomar de 2 a 3 tazas al día después de las comidas.

Escabiosa



La escabiosa es una planta oriunda de Europa y el norte de África.

Su tallo crece hasta alcanzar en ocasiones el metro de altura.

Las flores son pequeñas, de color violeta claro.

Precisamente las flores tienen utilidad en fitoterapia, y su cualidad principal es ayudar a expulsar la mucosidad abundante en bronquitis y otras enfermedades pulmonares.

También se han usado como aperitivo para casos de inapetencia y en uso externo como cicatrizante.

Nombre científico: Knautia arvensis.

Nombres comunes: Viuda silvestre, lengua de vaca, fielera.

Nombres en inglés: Field scabious.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Lactonas, taninos.

Acción farmacológica: Aperitivo, expectorante, cicatrizante.

Indicaciones: Heridas, bronquitis, inapetencia.

Contraindicaciones: No consumir durante el embarazo y ni el periodo de lactancia.

Advertencias: Por su contenido en taninos, puede causar molestias digestivas en personas sensibles.

Modo de empleo: Uso interno - Hervir una taza de agua y añadir una

cucharadita de flores de escabiosa. Dejar reposar 10 minutos y colar. Tomar de 2 a 3 tazas al día.

Uso externo - Con la misma infusión, pero ya a temperatura ambiente, aplicar compresas de algodón empapadas en el líquido sobre heridas para acelerar la cicatrización de las mismas.

Escaramujo



El escaramujo es una variedad de rosal silvestre, por lo que también se le conoce por ese nombre.

Se distribuye principalmente por Europa, Asia y norte de África, y es fácil encontrarlo al borde de caminos, suelos pedregosos y zonas de montaña.

En algunos países de Europa, donde no existe el cultivo de cítricos, es tradicional la confección de confitura de Escaramujo, por su alto contenido en vitamina C.

También es muy usado como mejorante del sabor en variedad de preparados de plantas medicinales y complementos vitamínicos naturales.

Nombre científico: Rosa canina L.

Nombres comunes: Zarzarrosa, rosal silvestre, agavanzo.

Nombres en inglés: Dog rose.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Ácido ascórbico, caroteno, tanino.

Acción farmacológica: Antidiarreico, diurético, inmunoestimulante.

Indicaciones: Diarrea, avitaminosis, gripe, resfriado.

Contraindicaciones: Estreñimiento.

Modo de empleo: Debido a la cantidad de semillas pilosas que contiene y que pueden provocar irritación de garganta o del tracto digestivo, es preferible adquirir complementos y preparados de extracto de escaramujo.

Esparraguera



La esparraguera pertenece a la familia Asparagaceae.

Es una planta herbácea perenne cuyo cultivo dura bastante tiempo en el suelo, del orden de 8 a 10 años, desde el punto de vista de vida económica rentable.

La planta del espárrago está formada por tallos aéreos ramificados y una parte subterránea constituida por raíces y yemas, que es lo que se denomina comúnmente “garra”.

De los brotes jóvenes se obtienen las verduras conocidas como espárragos.

Nombre científico: *Asparagus officinalis* L.

Nombres comunes: Espárrago común, espárrago blanco.

Nombres en inglés: Asparagus.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Saponina, asparagina, flavonoides.

Acción farmacológica: Diurético, laxante.

Indicaciones: Infecciones urinarias, hidropesía.

Contraindicaciones: No consumir espárragos en caso de padecer insuficiencia renal o cardiaca.

Modo de empleo: Espárragos añadidos en ensaladas, platos de verduras, etc.

Espino albar



El espino albar, también conocido como espino blanco o majuelo, es una planta de la familia de las rosáceas.

Pueden ser arbustos o pequeños árboles de 5-14 m de altura, con una densa corona.

La corteza es gruesa y parda con grietas verticales naranja.

Los tallos más jóvenes tienen espinas romas, de 1 a 1,5 cm de largo.

Hojas de 2-4 cm de largo, obovadas y profundamente lobuladas, a veces casi hasta el centro, con los lóbulos abiertos en un amplio ángulo.

El haz es verde negruzco y pálido en el envés.

Nombre científico: *Crataegus monogyna* Jacq.

Nombres comunes: Espino blanco, majuelo, cerezo de pastor.

Nombres en inglés: Common hawthorn, oneseed hawthorn.

Partes de la planta utilizadas: Flores y hojas.

Composición: Flavonoides, minerales, cianidina, tanino.

Acción farmacológica: Cardiotónico, antioxidante, cardioprotector.

Indicaciones: Insuficiencia cardíaca.

Contraindicaciones: Consultar con el médico antes de utilizar el espino albar.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva. Añadir 2 cucharaditas de la planta y dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Espino amarillo



El espino amarillo es un arbusto originario de Europa y Asia.

Crece en zonas áridas, arenosas, y es frecuente encontrarlo en zonas costeras.

Su fruto es una baya de color anaranjado. Es comestible, aunque de sabor fuertemente ácido.

Tiene una cantidad de vitamina C veinte veces mayor que la naranja, razón por la cual es conveniente para épocas de gripes y resfriados.

Nombre científico: Hippophae rhamnoides L.

Nombres comunes: Cambrón, quitasombreros, titinera.

Nombres en inglés: Sea buckthorn.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Vitamina C, flavonoides, caroteno, mucílago.

Acción farmacológica: Antidiarreico, reconstituyente.

Indicaciones: Avitaminosis, escorbuto, diarrea, astenia.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Las bayas y su jugo pueden dañar el esmalte dental, por su alto contenido en ácidos.

Modo de empleo: Existen en el mercado diferentes presentaciones del espino amarillo, como jarabes, jugo y aceite de las semillas. Seguir indicaciones del preparado.

Eucalipto



Los eucaliptos son árboles perennes, de porte recto.

Pueden llegar a medir más 60 m de altura, se habla de ejemplares ya desaparecidos que han alcanzado los 150 metros.

El tronco es de color ceniciento y su corteza se exfolia en láminas.

Las hojas son enteras, coriáceas y perennes, variando según la edad.

En las ramas jóvenes son ovales pareadas y sésiles, y en las viejas son arqueadas, alternas, más pecioladas y colgantes.

Tiene grandes conjuntos florales sin pétalos en forma de urna que se abren por arriba cuando tiene gran cantidad de estambres.

El fruto es una cápsula con 3-4 celdas que contiene las semillas.

Nombre científico: *Eucalyptus globulus* Labill.

Nombres comunes: Calipse, calisto, nogalito.

Nombres en inglés: Tasmanian bluegum.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Tanino, flavonoides, fenol, aceite esencial, triterpenos.

Acción farmacológica: Antiinflamatorio, expectorante, antiséptico.

Indicaciones: Reuma, catarros.

Contraindicaciones: No utilizar eucalipto durante el embarazo y el periodo de lactancia, ni en caso de padecer trastornos hepáticos o intestinales.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva. Añadir 2 cucharaditas de eucalipto, dejar reposar 10 minutos. Tomar 3 tazas al día después de las comidas. También en forma de cremas y linimentos para el reuma.

Eufrasia



La eufrasia es una planta natural de Europa central Asia y Norteamérica donde crece en praderas y pastizales.

Común en prados de media montaña hasta 2000 m de altitud, prefiere ambientes húmedos y terrenos acidófilos.

Florece en el hemisferio boreal entre mayo y septiembre.

Es una pequeña planta anual con tallo caído y cuadrado que puede alcanzar 5-25 cm de altura.

Las hojas son ovales, numerosas, opuestas, acanaladas y dentadas.

Las flores en racimos laxos, tienen la corola blanca con tinte malva o rojo con vetas púrpura y con una mancha amarilla en el labio inferior.

El fruto es una vaina.

Nombre científico: Euphrasia rostkoviana.

Nombres comunes: Rompeanteojos, luminaria.

Nombres en inglés: Eyebright, eyewort.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Eufrosido, tanino, flavonoides.

Acción farmacológica: Oftálmico, antiinflamatorio, astringente.

Indicaciones: Conjuntivitis, orzuelos.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Se recomienda el uso externo exclusivamente.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 1 cucharadita de eufrasia. Dejar en infusión y esperar a que esté totalmente fría.

Realizar baños oculares o aplicándola en gotas, 3 veces al día, hasta solucionar el problema. Existen preparados que contienen eufrasia, de venta en dietéticas y tiendas naturistas.

Fresno



El fresno es un árbol nativo de Europa que supera con facilidad los 20 metros de altura.

Su madera es considerada noble, y es muy apreciada para fabricar herramientas y tarimas.

Como planta medicinal, se utilizan las hojas como diurético y la corteza como antipirético.

Es recomendable pues para enfermedades que cursan con fiebre y cuando es necesario aumentar la producción de orina.

Nombre científico: Fraxinus excelsior L.

Nombres comunes: Frágino, frejú, fleja.

Nombres en inglés: Common ash.

Partes de la planta utilizadas: Hojas y corteza.

Composición: Taninos, heterósidos, flavonoides.

Acción farmacológica: Antipirético, diurético, antiinflamatorio.

Indicaciones: Gota, fiebre, gripe, edemas, hiperuricemia.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Por su alto contenido en taninos, puede causar estreñimiento y problemas estomacales.

Modo de empleo: Hojas - Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de hojas de fresno.

Dejar en reposo 10 minutos. Tomar de 2 a 3 tazas al día.

Corteza - Hervir durante 10 minutos 1 cucharadita de trocitos de corteza.
Tomar 2 tazas al día.

Fumaria



La fumaria es una planta originaria de Europa.

El nombre proviene de humo, por su característico olor a quemado.

Crece en huertos y terrenos secos. Llega a alcanzar el medio metro de altura.

Posee en su composición abundantes alcaloides, especialmente protopina, que le otorga un efecto colerético.

Por este motivo se recomienda para problemas biliares y de la vesícula.

Nombre científico: *Fumaria officinalis* L.

Nombres comunes: Zapaticos, palomilla, gitanilla.

Nombres en inglés: Common fumitory.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Ácido cafeico, alcaloides.

Acción farmacológica: Colerético, laxante, digestivo.

Indicaciones: Estreñimiento, problemas biliares, inapetencia.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: No utilizar durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de flores.

Dejar en reposo 10 minutos. Tomar de 2 a 3 tazas al día.

También existen suplementos de la planta en cápsulas, de venta en naturistas.

Galanga



La galanga es una planta de origen asiático, que alcanza los 50-100 centímetros de altura.

Su rizoma recuerda al del jengibre, con el que comparte además su efecto antiemético.

Es pues útil para contrarrestar los efectos secundarios de algunos medicamentos que provocan el vómito.

Así mismo previene mareos en viajes largos, tomando una infusión del rizoma o preparados con el principio activo.

No menos importante es su capacidad de abrir el apetito, por lo que se puede añadir como una especia a la comida.

Nombre científico: *Alpinia officinarum*.

Nombres comunes: Jengibre de Siam, calanga, galanga mayor.

Nombres en inglés: Lesser galangal.

Partes de la planta utilizadas: Rizoma.

Composición: Eugenol, cineol, quercetina.

Acción farmacológica: Antiemético, aperitivo.

Indicaciones: Dispepsia, inapetencia, mareo.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva. Añadir 2 cucharaditas de galanga y dejar en infusión 10 minutos.

Tomar 1 taza antes de las comidas, cuando sea necesario. También puede

rallarse y usarse como condimento picante.

Galio



El galio es una planta nativa de Europa y parte de Asia.

En ocasiones puede superar el metro de altura.

Sus flores son diminutas de color amarillo brillante.

En fitoterapia se utiliza por su propiedad cicatrizante y diurético en infecciones urinarias.

Otros usos populares del galio son como cuajo vegetal para la leche y para dar reflejos dorados al cabello en cosmética natural.

Nombre científico: Galium verum.

Nombres comunes: Cuajaleche, presera, sanjuanera.

Nombres en inglés: Lady's bedstraw.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Quercetina, flavonoides.

Acción farmacológica: Cicatrizante, diurético, espasmolítico.

Indicaciones: Infecciones urinarias, heridas, espasmos intestinales.

Contraindicaciones: No consumir durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Uso interno - Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de flores de galio.

Dejar reposar 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Uso externo - Se prepara la infusión de la misma manera que para uso

interno, pero dejando que el líquido enfríe totalmente.

Aplicar compresas mojadas en la infusión sobre heridas para ayudar a cerrarlas.

Garcinia



La garcinia es un arbusto que crece sobre todo en el sur de la India.

El género *Garcinia* está formado por más de 200 especies tropicales originarias del sudeste asiático, Polinesia y África, pero la mayoría de las especies se cultivan en la India.

La garcinia presenta una copa redondeada y ramas horizontales o caídas.

Las hojas son compuestas, de color verde oscuro, brillantes, situadas de dos en dos en cada nudo.

Sus flores son naranjas rojizas apelotonadas.

El fruto es grande, lobular y aplastado como una pequeña calabaza, compuesto por un pericarpio grueso y carnoso de color amarillo o anaranjado.

Las semillas están dentro de la fruta, cuyo zumo es agridulce, comestible cuando la fruta esta madura en la estación húmeda entre junio y octubre.

Nombre científico: *Garcinia cambogia* L.

Nombres comunes: Tamarindo malabar, garcinia cambogia.

Nombres en inglés: Brindleberry, Malabar tamarind.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Ácido hidroxycítrico.

Acción farmacológica: Hipolipemiente, saciante.

Indicaciones: Hiperlipidemia, obesidad.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Cápsulas de extracto de garcinia de venta en farmacias y dietéticas.

Gatuña



La gatuña es natural de Europa, Asia occidental y norte de África donde crece en campos cultivados y praderas secas.

Es una planta herbácea perenne, leñosa, velluda y frecuentemente espinosa.

Los tallos son rígidos y alcanzan 25-80 cm de altura.

Las hojas son trifoliadas por la base o enteras de color verde oscuro.

Las flores son de color rosa vivo. El fruto es una vaina.

Nombre científico: *Ononis spinosa* L.

Nombres comunes: Espinilla, asnillo, abreojos.

Nombres en inglés: Spiny restharrow.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Aceite esencial, esterol, triterpenos.

Acción farmacológica: Antibacteriano, diurético.

Indicaciones: Cistitis, infecciones urinarias.

Contraindicaciones: No usar gatuña durante el embarazo, el periodo de lactancia y en caso de padecer insuficiencia renal o cardíaca.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y añadir 2 cucharaditas de gatuña. Dejar en reposo 10 minutos. Tomar 4-5 tazas al día.

Gaultheria



La gaulteria es un arbusto originario de México, que se distribuye por humedales y pantanos de ese país y de Estados Unidos. Produce un llamativo fruto rojo de 1 centímetro de diámetro aproximadamente.

Sus hojas son de un verde brillante y con el borde aserrado.

La parte usada en fitoterapia son las hojas, ya sea para prepararla en infusión, u obteniendo su aceite esencial, que añadido a un aceite portador o crema, es recomendado para masajear zonas doloridas.

Nombre científico: Gaultheria procumbens L.

Nombres comunes: Axocopaque.

Nombres en inglés: Eastern teaberry, checkerberry.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Gaulterina, fenol, heterósidos.

Acción farmacológica: Antirreumático, analgésico, antiinflamatorio.

Indicaciones: Reuma, neuralgia, dolores musculares.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: El aceite esencial de gaulteria es para uso exclusivamente externo.

Modo de empleo: Uso interno - Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de hojas de gaulteria.

Dejar en reposo 10 minutos. Tomar de 2 a 3 tazas al día.

Uso externo - Cremas o aceites conteniendo aceite esencial para dolores musculares y articulares.

Gayuba



La gayuba es un arbusto siempre verde que extiende sus ramas, tendidas por el suelo o colgantes, de hasta 1 o 2 m. de largo, de corteza de color rojizo, fácil de desprender.

De ellas brotan ramillas muy cortas, con las hojas amontonadas en un extremo, de color verde oscuro y lustrosas.

Flores blanquecinas o rosáceas, en forma de copa, agrupadas en racimos, en la terminación de las ramillas.

El fruto es carnoso, de un color rojo vivo, cuando está maduro, y con la carne de color blanco o crema, comestible, pero de sabor insípido y poco jugoso.

Nombre científico: *Arctostaphylos uva-ursi* Sprengel.

Nombres comunes: Uva de oso, manzanilla del pastor, garrolla.

Nombres en inglés: Kinnikinnick, bearberry.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Triterpenos, flavonoides, taninos, arbutina.

Acción farmacológica: Diurético, antiséptico, antiinflamatorio.

Indicaciones: Cistitis.

Contraindicaciones: No usar la gayuba durante el embarazo, el periodo de lactancia y en caso de padecer insuficiencia renal.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua con 2 cucharaditas de gayuba y hervir 3 minutos. Dejar en reposo 10 minutos. Tomar 2-3 tazas al día.

Genciana



La genciana es nativa de las montañas del centro y sur de Europa. Es una de las muchas especies de la familia Gentianaceae. Es la más común en España y sin duda la más aprovechada, siendo relativamente abundante en la cordillera Cantábrica.

Se usa, además de como planta medicinal, como aromatizante de bebidas.

Nombre científico: *Gentiana lutea* L.

Nombres comunes: Quina europea, junzana.

Nombres en inglés: Great yellow gentian.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Fitosterol, principios amargos.

Acción farmacológica: Digestivo, aperitivo.

Indicaciones: Dispepsia, inapetencia, trastornos digestivos.

Contraindicaciones: No consumir durante el embarazo, el periodo de lactancia y en caso de padecer gastritis o úlcera.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y añadir 1 cucharadita de genciana. Dejar en reposo 10 minutos. Tomar 2-3 tazas al día.

Ginkgo



Originario de China, puede llegar a vivir 1000 años. Se ha usado tradicionalmente para fines ornamentales.

El ginkgo puede florecer en diferentes climas del mundo, sin embargo, crece principalmente en China y Corea, en el sur y el este de Estados Unidos, el sur de Francia, y en ciudades de Uruguay y de Argentina.

Desde hace siglos se ha utilizado por sus acciones terapéuticas, especialmente por la medicina tradicional china, y las hojas del árbol se usan en la herbolaria moderna.

Nombre científico: Ginkgo biloba L.

Nombres comunes: Árbol de las pagodas, árbol de oro.

Nombres en inglés: Ginkgo, maidenhair tree.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Flavonoides, ginkgólidos.

Acción farmacológica: Vasodilatador, antioxidante, venotónico.

Indicaciones: Demencia, vértigo, insuficiencia circulatoria.

Contraindicaciones: No utilizar ginkgo en caso de padecer epilepsia, hipertensión y en personas sensibles a los componentes.

Modo de empleo: La forma más efectiva de administración es en cápsulas de extracto de ginkgo, de venta en farmacias y dietéticas.

Ginseng



El ginseng es una planta de origen asiático con una larga tradición en la medicina tradicional china, aunque en occidente tuvo su auge especialmente en los años '80 del pasado siglo.

El extracto de raíz de ginseng es la parte de interés fitoterapéutico. Es un adaptógeno, es decir, estimula el cuerpo física y mentalmente.

Por esta razón se suele recomendar para épocas de estudios y astenia o cansancio físico.

Los efectos adversos, por otro lado, solo aparecen al exceder la dosis recomendada o tomar ginseng pasado el mediodía, ya que su efecto estimulante es bastante fuerte, especialmente al inicio del tratamiento y hasta que el cuerpo se acostumbra a la sustancia.

Nombre científico: Panax ginseng.

Nombres comunes: Ginsén, ginseng chino.

Nombres en inglés: Asian ginseng.

Partes de la planta utilizadas: Raíz.

Composición: Ginsenósidos, esteroides.

Acción farmacológica: Antioxidante, adaptógeno, estimulante.

Indicaciones: Astenia, estrés, depresión.

Contraindicaciones: No utilizar durante el embarazo, el periodo de lactancia, si existen problemas cardíacos o hipertensión.

Advertencias: Durante el tiempo que se tome el ginseng no es recomendable consumir otro tipo de estimulantes, sea café, té, productos de cola o similares, ya que pueden provocar arritmia, ansiedad e insomnio.

Modo de empleo: Debido a la larga trayectoria del ginseng como suplemento, existen en el mercado infinidad de presentaciones que contienen el extracto de la raíz. Seguir las instrucciones del preparado y en cualquier caso es preferible tomarlo en el desayuno, para que no afecte al descanso nocturno.

Girasol



El girasol es una de las plantas más productivas que se cultivan en la actualidad.

Las semillas se utilizan como alimento, para extraer aceite (hasta 60%) y como forraje.

También para la producción de combustible vegetal o biodiésel.

En fitoterapia tiene múltiples aplicaciones, tanto en uso interno como externo.

Tiene un alto contenido en vitamina E y A.G.E.(ácidos grasos esenciales).

Pero no sirve cualquier aceite; debe ser de 1ª presión en frío, y a ser posible ecológico.

Nombre científico: Helianthus annuus.

Nombres comunes: Mirasol, tlapololote, chimalate, calom, jáquima.

Nombres en inglés: Sunflower.

Partes de la planta utilizadas: Semillas.

Composición: Vitamina E, Omega 6, proteínas.

Acción farmacológica: Hipocolesteremiante, cicatrizante.

Indicaciones: Hipercolesteremia, estrías, cicatrices.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Uso interno - Comer semillas de girasol o el aceite en crudo, añadiéndolo a ensaladas o pan tostado.

Uso externo - Aceite de semillas de girasol de 1ª presión en frío, solo o como

ingrediente principal de algunos preparados. Por ejemplo, el oleato de caléndula, para las heridas, cicatrices y estrías. Aplicar 2 o 3 veces al día el tiempo necesario.

Gordolobo



El gordolobo es una planta que se encuentra distribuida por todo el mundo, excepto en oceanía.

Prefiere terrenos secos y valles sin cultivar, laderas y bordes de caminos.

Es una planta que llega alcanzar los 1.5 a 2 metros de altura.

Sus hojas de gran tamaño poseen una vellosidad aterciopelada.

En la época de floración exhibe una vistosas flores amarillas, que son la parte usada en fitoterapia y de uso medicinal.

Tradicionalmente, el gordolobo se ha usado para problemas respiratorios.

También forma parte de cigarrillos de plantas medicinales para el mismo fin.

Nombre científico: Verbascum thapsus.

Nombres comunes: Verbasco, yerba de paño, candelaria.

Nombres en inglés: Great mullein, common mullein.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Saponina, fenol, polisacáridos.

Acción farmacológica: Antiviral, antitusivo, expectorante.

Indicaciones: Gripe, asma, faringitis, bronquitis.

Contraindicaciones: Ninguna conocida.

Advertencias: Puede tener un efecto laxante en personas sensibles.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de gordolobo. Dejar reposar de 5 a 10 minutos y colar. Tomar 2 a 3 tazas diarias antes de las comidas.

Grosellero negro



El grosellero negro es un arbusto frondoso, no espinoso, de 1,50 m de alto, que desprende un olor diferenciado y desagradable.

Originario de Europa oriental y central.

El grosellero tiene hojas lobuladas, dentadas, cuyo envés es pálido con glándulas secretoras amarillas.

Las flores del grosellero son rojizas en el interior y verdosas por fuera, aracimadas con cáliz velloso, de mayor tamaño que la corola.

Su fruto es la grosella negra, una baya que nace en racimo de granos negros, pulposos, con piel lisa y aromáticos, envueltos por los cálices de las flores de donde salen.

El zumo de grosella negra es negruzco, acidulado y aromático.

Nombre científico: Ribes nigrum L.

Nombres comunes: Zarzaparrilla negra, casis.

Nombres en inglés: Black currant.

Partes de la planta utilizadas: Frutos y hojas.

Composición: Flavonoides, antocianidina.

Acción farmacológica: Vasoprotector, antiinflamatorio, venotónico.

Indicaciones: Miopía, hemorroides, varices.

Contraindicaciones: No consumir grosellero negro en caso de padecer insuficiencia renal o insuficiencia cardíaca.

Modo de empleo: Consumir la fruta fresca. Cápsulas u otras formas del

extracto de grosellero, de venta en tiendas naturistas.

Guar



El guar es una leguminosa nativa de la India y otros países asiáticos.

Rara vez alcanza el metro de altura, siendo lo normal de 50 a 80 centímetros. Crece sin problemas en terrenos poco fértiles y soporta bastante bien las sequías.

En fitoterapia se utiliza el endospermo de las semillas.

Molidas con agua producen un gel con propiedades saciante, hipoglucemiante e hipocolesteremiante.

Nombre científico: Cyamopsis tetragonoloba.

Nombres comunes: Goma guar.

Nombres en inglés: Guar, cluster bean.

Partes de la planta utilizadas: Semillas.

Composición: Galactomananos.

Acción farmacológica: Hipoglucemiante, hipocolesteremiante, hipolipemiante.

Indicaciones: Hiperglucemia, hipercolesteremia, hiperlipidemia.

Contraindicaciones: No consumir si se padece de algún tipo de estenosis. Puede provocar gases en personas sensibles.

Advertencias: Consultar con el médico antes de utilizar esta planta. Puede limitar la absorción de medicamentos.

Modo de empleo: La mejor forma de consumirlo es en sobres con polvo de las semillas.

Seguir las instrucciones del preparado o las indicaciones del terapeuta.

Guggul



El guggul es una planta originaria de la India y del sudeste asiático.

Es un árbol de pequeño tamaño, que puede crecer hasta los 3 metros de altura.

En la medicina ayurveda, es una de las resinas más apreciadas, y se utiliza para diversos tratamientos.

Esa resina también tiene valor para tratamientos fitoterapéuticos.

Sus componentes tienen la capacidad de bajar los niveles de colesterol, triglicéridos y además posee un efecto antiinflamatorio, especialmente útil para casos de artritis reumatoide.

Nombre científico: Commiphora mukul.

Nombres comunes: Mukul, goma de guggul.

Nombres en inglés: Indian bdellium-tree, gugal.

Partes de la planta utilizadas: Resina.

Composición: Polisacáridos, lignanos.

Acción farmacológica: Hipolipemiente, antiinflamatorio, hipocolesteremiente.

Indicaciones: Artritis, triglicéridos, hipercolesteremia.

Contraindicaciones: No consumir si se padecen enfermedades hepáticas o hipotiroidismo.

Advertencias: Puede provocar diarrea y náuseas en personas sensibles, así como interferir en la absorción de medicamentos.

Modo de empleo: Cápsulas de extracto de la resina, de venta en tiendas naturistas. Seguir las instrucciones del preparado.

Hamamelis



El hamamelis es un arbusto natural de Norteamérica en especial de Nebraska, Virginia, Minnesota, Texas y Florida, donde crece en bosques húmedos o empantanados de zonas templadas.

Es un pequeño árbol que alcanza 2-7 metros de altura con corteza esponjosa color gris, parecida al avellano.

Las hojas son alternas con pecíolos cortos, que se caen antes de florecer.

Las flores aparecen en invierno en grupos de 3-4 sujetas en el mismo involucro.

Tiene cáliz pequeño y cuatro pétalos amarillos.

El fruto es una cápsula con forma de avellana que contiene las semillas.

Nombre científico: Hamamelis virginiana L.

Nombres comunes: Avellano de bruja, escoba de bruja.

Nombres en inglés: Common witch hazel, American witch hazel.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Tanino, aceite esencial.

Acción farmacológica: Astringente, venotónico.

Indicaciones: Varices, hemorroides.

Contraindicaciones: No consumir durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y añadir 2 cucharaditas de hamamelis. Dejar en reposo 10 minutos. Tomar 2-3 tazas al día.

También en forma de cremas y otros preparados para uso externo.

Harpagofito



El harpagofito es una especie de planta herbácea de la familia de las pedaliáceas.

Es una planta herbácea, rastrera, perenne procedente del sur de África que crece en estado salvaje en el desierto de Kalahari.

Vulgarmente se la conoce como “garra del diablo” ya que sus frutos son capsulas leñosa recubiertas de espinas ganchudas y aceradas.

Sus hojas son opuestas y las flores campaniformes de color rojo-violáceo.

Nombre científico: Harpagophytum procumbens D.C.

Nombres comunes: Garra del diablo, uña del diablo.

Nombres en inglés: Wood spider, devil's claw.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Aceite esencial, harpagósido, flavonoides, triterpenos.

Acción farmacológica: Analgésico, antiinflamatorio.

Indicaciones: Tendinitis, dispepsia, artritis, lumbalgia.

Contraindicaciones: No consumir harpagofito durante el embarazo, el periodo de lactancia y en caso de padecer úlcera.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y añadir 2 cucharaditas de harpagofito. Dejar en reposo 10 minutos. Tomar 2-3 tazas al día.

Helenio



El helenio es una planta compuesta perenne común en muchos lugares de Gran Bretaña, y presente por todo el sur y el centro de Europa, así como en Asia hasta incluso en el Himalaya.

Es una hierba bastante rígida, cuyo tallo alcanza una altura de metro a metro y medio.

Sus hojas son largas y dentadas, pedunculadas las más bajas y rodeando el tallo las demás.

Sus flores son amarillas, de unos 5 cm de ancho, y tienen muchos pétalos largos, cada uno de ellos con tres muescas en su punta.

La raíz es gruesa, bifurcada y mucilaginososa, contando con un sabor amargo y un olor alcanforado.

Nombre científico: *Inula helenium* L.

Nombres comunes: Hierba del moro, émula, ojo de caballo.

Nombres en inglés: Elecampane.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Inulina, lactonas, sitosterol.

Acción farmacológica: Antihelmíntico, digestivo, colerético.

Indicaciones: Problemas biliares, inapetencia, parásitos intestinales.

Contraindicaciones: No utilizar el helenio durante el embarazo ni en el periodo de lactancia.

Advertencias: El helenio puede provocar reacciones alérgicas en personas sensibles.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 1 cucharadita de helenio. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

También disponible en extractos, de venta en dietéticas y herboristerías.

Herniaria



La herniaria es una planta rastrera originaria de Europa y norte de África.

Su hábitat natural son los terrenos arenosos o pedregosos.

Desde hace varios siglos se conocen sus propiedades diuréticas.

Es utilizada con ese fin para aliviar infecciones urinarias y edemas, ayudando además a la eliminación del ácido úrico acumulado.

Nombre científico: Herniaria glabra.

Nombres comunes: Quebrantapiedra, arenaria, gazapero.

Nombres en inglés: Smooth rupturewort.

Partes de la planta utilizadas: Sumidades aéreas.

Composición: Quercetina, taninos, saponina.

Acción farmacológica: Diurético, antiedematoso.

Indicaciones: Cistitis, gota, edemas.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Evitar durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y agregar una cucharadita de la planta.

Dejar reposar 10 minutos. Tomar de 2 a 3 tazas al día.

Hibisco



El hibisco o hibiscus es una planta perteneciente a la familia Malvaceae, con más de 200 especies en su género.

Es más conocida como flor de Jamaica en gran parte de latinoamérica.

Muy extendida por todo el mundo, tanto silvestre como cultivada, especialmente en zonas tropicales y semi-tropicales.

El color de la flor varía del blanco al rojo intenso, con diferentes tonalidades intermedias, incluso existen de color morado.

La parte utilizada es el cáliz de la flor. Su uso más conocido es como bebida refrescante, además de otros usos populares como diurético, laxante, adelgazante o para eliminar parásitos intestinales.

Nombre científico: Hibiscus sabdariffa L.

Nombres comunes: Flor de Jamaica, flor de Cayena, rosa de Abisinia.

Nombres en inglés: Roselle, carcade.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Hibiscina, cianidina, ácidos orgánicos, quercetina.

Acción farmacológica: Antioxidante, hipolipemiente, antihipertensivo.

Indicaciones: Hipercolesteremia, triglicéridos, hipertensión arterial.

Contraindicaciones: Tomado en grandes cantidades, el hibisco provoca un efecto laxante.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 2 cucharaditas de hibisco. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 o más tazas al día.

Hiedra



La hiedra es originaria de los bosques húmedos del oeste, el centro y el sur de Europa, norte de África y Asia, desde la India hasta Japón.

Es una planta trepadora de hojas perennes que ha sido ampliamente utilizada con fines medicinales, con el cuidado de distinguirla de una variedad venenosa que se encuentra en América.

Trepa con raíces adventicias y alcanza hasta 50 m de longitud.

Nombre científico: Hedera helix L.

Nombres comunes: Enredadera, yedra, trepadora.

Nombres en inglés: Common ivy, English ivy.

Partes de la planta utilizadas: Tallo y hojas.

Composición: Saponina, alcaloides.

Acción farmacológica: Mucolítico, expectorante.

Indicaciones: Catarros, bronquitis.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter en una taza sobre 2 cucharaditas de hiedra. Dejar reposar 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Hierbaluisa



La hierbaluisa pertenece a la familia de las lamiáceas, de característico aroma que recuerda al del limón.

Tiene hojas verticiladas, lanceoladas de hasta 7 cm. Flores pequeñas blanquecinas o blanco-violáceo, agrupadas en espigas.

También tiene flores de olor rosa.

Crece de forma silvestre en Perú, Chile, Argentina, Paraguay, Uruguay y Río Grande do Sul, Brasil desde donde los conquistadores la introdujeron a Europa en el siglo XVII.

Se cultiva con mucha profusión en jardines, pero el desarrollo de la misma requiere un clima soleado y húmedo.

Nombre científico: Aloysia citriodora Palau.

Nombres comunes: Cidrón, verbena olorosa, reina Luisa.

Nombres en inglés: Lemon verbena, lemon beebrush.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Flavonoides, aceite esencial.

Acción farmacológica: Espasmolítico, carminativo, digestivo, ansiolítico.

Indicaciones: Ansiedad, estrés, nerviosismo, flatulencia, dispepsia, espasmos intestinales.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 1 cucharadita de hierbaluisa. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 2-3

tazas al día.

Higuera



La higuera es un árbol originario de Asia, pero actualmente se puede encontrar en todos los continentes, ya que es muy apreciado por sus ricos frutos, los higos.

En España son muy apreciadas las brevas, que son igual que los higos pero de tamaño algo mayor.

Las producen algunas higueras que dan 2 cosechas al año: las brevas en primavera y los higos en otoño.

Los higos se pueden consumir frescos, secos o una gran variedad de postres que varían de una región a otra.

Se han consumido desde siempre para aportar fibra a la dieta y aliviar el estreñimiento.

Hay un remedio casero que consiste en cortar los higos aun verdes y aplicar el látex que fluye de él para eliminar verrugas.

Nombre científico: Ficus carica L.

Nombres comunes: Cabrahigo, brevera.

Nombres en inglés: Common fig.

Partes de la planta utilizadas: Frutos y látex.

Composición: Mucílago, vitaminas, minerales, azúcares, ficina.

Acción farmacológica: Antiverrugoso, laxante, mineralizante.

Indicaciones: Desnutrición, verrugas, estreñimiento.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Uso interno - Para el estreñimiento, en un gran vaso de

agua poner de 3 a 4 higos secos y dejar en remojo toda la noche. Al día siguiente en ayunas, comer los higos, masticándolos bien y beber también el líquido.

Uso externo - Para eliminar las verrugas, arrancar un higo todavía verde, y aplicar el látex directamente en la misma, protegiendo la zona circundante para evitar irritaciones. Repetir el proceso hasta la desaparición de la verruga.

Hinojo



El hinojo se distribuye por las zonas templadas de todo el mundo, en especial por la costa Mediterránea, donde crece asilvestrada.

Es una hierba perenne y muy aromática, cultivada principalmente por su uso en gastronomía.

La planta es herbácea, de tallo erecto y puede alcanzar los 2 metros de altura. Las hojas, de color verde intenso, son largas y delgadas, acabando en segmentos afilados, que se endurecen exteriormente en verano para evitar la pérdida de agua por evaporación.

Las flores aparecen en ramilletes de 20 a 50 florecillas sobre pedúnculos cortos.

Nombre científico: *Foeniculum vulgare* Miller.

Nombres comunes: Hierba santa, anís bravo, tenojo.

Nombres en inglés: Fennel.

Partes de la planta utilizadas: Los frutos para uso medicinal, los bulbos como alimento nutritivo.

Composición: Anetol, flavonoides, fenchona, estragol.

Acción farmacológica: Espasmolítico, carminativo, expectorante.

Indicaciones: Espasmos intestinales, flatulencia, dispepsia.

Contraindicaciones: No utilizar durante el embarazo ni el periodo de lactancia el aceite esencial de hinojo. La planta en infusión o el bulbo como

alimento, se pueden utilizar con seguridad.

Advertencias: El hinojo puede provocar alergia en personas sensibles.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 1 cucharadita de Hinojo. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día. Existen preparados y productos que contienen hinojo, de venta en dietéticas y herboristerías.

Hipérico



El hipérico, también conocido como hierba de San Juan, es un arbusto originario de Europa, que se ha naturalizado en América.

Los pétalos de la flor son de color amarillo dorado, con pequeñas motas negras en sus bordes.

El apelativo latino perforatum, proviene de las pequeñas perforaciones que pueden verse al trasluz en cada una de las hojas de esta planta. Son el doble de largos que los sépalos.

Nombre científico: Hypericum perforatum L.

Nombres comunes: Hierba de San Juan, corazoncillo, hipericón.

Nombres en inglés: St John's wort.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Resina, tanino, flavonoides, hipericina, fitosterol.

Acción farmacológica: Antidepresivo, ansiolítico, cicatrizante.

Indicaciones: Depresión, ansiedad, heridas, cicatrices.

Contraindicaciones: No consumir hipérico durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Advertencias: Consultar al médico antes de tomar esta planta.

Modo de empleo: Uso interno - Cápsulas de extracto de hipérico, de venta en farmacias y dietéticas.

Uso externo - Oleato de hipérico para curar heridas y mejorar el aspecto de

cicatrices.

Hisopo



El hisopo es una planta de origen europeo que alcanza unos 50 centímetros de altura.

La parte utilizada en fitoterapia son las flores, que varían su color entre el rosa y el violeta, dependiendo de la composición del suelo.

Tradicionalmente se aplicaba en uso externo para heridas y como antiséptico, pero existen otras plantas más efectivas para esos problemas.

Su punto fuerte, por otro lado, es el tratamiento de problemas respiratorios, sobre todo cuando existe mucosidad abundante.

Es también recomendada para calmar la tos y la fiebre infantil.

Para esto último, se puede asociar a la tila o a otra planta con efecto sudorífico.

Nombre científico: *Hyssopus officinalis* L.

Nombres comunes: Guisopo, rabillo de gato.

Nombres en inglés: Hyssop.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Aceite esencial.

Acción farmacológica: Sudorífico, expectorante, mucolítico, antitusivo.

Indicaciones: Tos, fiebre, mucosidad.

Contraindicaciones: No usar el hisopo durante el embarazo, el periodo de lactancia o en personas que padezcan epilepsia.

Advertencias: Abstenerse de ingerir el aceite esencial puro. Solo se

recomienda la infusión de las flores.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir 1 cucharadita de hisopo. Dejar reposar 10 minutos, agregar una cucharadita de miel y beberla antes de dormir.

Konjac



El konjac es una planta originaria de los países asiáticos.

En China y en Japón es muy apreciada como alimento por su valor nutritivo. De los rizomas se extrae el glucomanano, un polisacárido que absorbe mucha agua.

Por esta cualidad, se utiliza en fitoterapia como suplemento en dietas adelgazantes para la obesidad.

Es un buen sustituto de la gelatina de origen animal.

Nombre científico: Amorphophallus konjac.

Nombres comunes: Lengua del diablo, konjak, gonyak.

Nombres en inglés: Konjac, konjaku.

Partes de la planta utilizadas: Rizoma.

Composición: Polisacáridos, glucomanano.

Acción farmacológica: Hipolipemiente, laxante, hipocolesteremiante.

Indicaciones: Estreñimiento, obesidad, hipercolesteremia.

Contraindicaciones: No consumir en casos de estenosis esofágica o intestinal.

Advertencias: Puede provocar flatulencias en personas sensibles, así como interferir en la absorción de algunos medicamentos.

Modo de empleo: Cápsulas de extracto (glucomanano), de venta en tiendas naturistas. Seguir las instrucciones del producto.

Lapacho



El lapacho es un árbol nativo de América, donde crece desde el norte de Argentina hasta México.

Actualmente se distribuye principalmente en Bolivia y el noroeste argentino. Prefiere suelos arenosos y húmedos.

Sumamente distintivo por sus vistosas flores rosadas, que aparecen cuando aún se encuentra desprovisto de follaje a finales del invierno.

Su madera se aprovecha en construcción, y a la infusión de su corteza se le atribuyen propiedades medicinales.

Es un árbol de buen porte, pudiendo alcanzar los 0.8 m de diámetro en el tronco y los 30 m de altura, de los cuales 10 corresponden aproximadamente al fuste.

La copa es semiglobosa, con el follaje concentrado en su parte más alta. Es caducifolio.

Nombre científico: *Tabebuia impetiginosa*.

Nombres comunes: Pau d'arco, tayí, ipé.

Nombres en inglés: Pink lapacho, pink trumpet tree.

Partes de la planta utilizadas: Corteza.

Composición: Lapachol, resina, saponina, lapachona, carnosol.

Acción farmacológica: Antiviral, astringente, antiinflamatorio, antifúngico.

Indicaciones: Diarrea, psoriasis, candidas, gripe, edemas.

Contraindicaciones: No utilizar el lapacho durante el embarazo o bajo

tratamiento con anticoagulantes.

Advertencias: Se recomienda consultar con el médico para el uso interno del lapacho, y en cualquier caso, este debe ser de corta duración.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 1 cucharadita de lapacho. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 2-3 tazas al día. Para uso externo, existen preparados de venta en dietéticas y tiendas especializadas.

Lavanda



La lavanda forma pequeñas matas con sumidades floridas cortas sin ramificaciones.

Presenta hojas opuestas, simples, enteras y pinnatífidas.

Posee inflorescencias de tipo verticilastro dispuestas en pisos separados a lo largo del eje florífero, axilados por brácteas florales, y una corona de brácteas que aparecen a lo alto de la inflorescencia, cuya función es atraer a los insectos polinizadores.

Las flores son de color azul-violáceo.

La planta florece en verano y la recolecta de las flores para uso medicinal se lleva a cabo en los meses de julio y agosto.

Nombre científico: *Lavandula angustifolia* Miller.

Nombres comunes: Alhucema, espliego, lavándula.

Nombres en inglés: Lavender.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Aceite esencial, tanino.

Acción farmacológica: Sedante, relajante, antiséptico.

Indicaciones: Nerviosismo, insomnio, heridas.

Contraindicaciones: No consumir lavanda durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua con 1 cucharadita de lavanda hasta que hierva. Tomar 1 taza en el desayuno y otra en la comida.

Levístico



El levístico es una planta de la familia de las apiáceas.

Probablemente originaria del Asia central, es utilizada como especia para condimentar platos, sobre todo en el sur y centro de Europa.

Es una planta herbácea, perenne, de entre 1 y 2,5 m de altura.

Forma una roseta basal de hojas de donde emerge un tallo floral, exteriormente acanalado. La raíz es pivotante y larga.

Las flores forman una umbela densa de entre 12 y 20 floros, pequeños y de color amarillento, que alcanza los 30 cm de diámetro.

La semilla es pequeña, de hasta 7 mm de largo, de color pardo y comestible. Su olor recuerda ligeramente al del apio.

Nombre científico: *Levisticum officinale* Koch.

Nombres comunes: Apio de montaña, ligústico, esmirnio.

Nombres en inglés: Lovage.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Aceite esencial, cumarina.

Acción farmacológica: Espasmolítico, antiinflamatorio.

Indicaciones: Inflamación renal, espasmos intestinales.

Contraindicaciones: No consumir levístico en caso de padecer insuficiencia renal o insuficiencia cardíaca.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua con 2 cucharaditas de levístico y hervir 5 minutos. Dejar enfriar y tomar 2 tazas al día.

Limonero



El limonero es un pequeño árbol frutal perenne que puede alcanzar más de 4 m de altura.

Su fruto es el limón, una fruta comestible de sabor ácido y extremadamente fragante que se usa en la alimentación.

El limonero posee una madera con corteza lisa y madera dura y amarillenta muy apreciada para trabajos de ebanistería.

Forma una copa abierta con gran profusión de ramas, sus hojas son elípticas, coriáceas de color verde mate lustroso (5 a 10 cm), terminadas en punta y con bordes ondulados o finamente dentados.

Sus flores presentan gruesos pétalos blancos teñidos de rosa o violáceo en la parte externa, con numerosos estambres (20-40). Surgen aislados o formando pares a partir de yemas rojizas.

Nombre científico: Citrus limonum (L.) Burm. f.

Nombres comunes: Limón agrio, limoncillo.

Nombres en inglés: Lemon.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Vitamina C, ácido cítrico, flavonoides, limoneno, minerales.

Acción farmacológica: Hipolipemiente, venotónico, antiséptico.

Indicaciones: Fragilidad capilar, obesidad, hipercolesteremia, hiperlipidemia.

Contraindicaciones: No utilizar el limonero en caso de problemas

estomacales, como úlcera o acidez.

Modo de empleo: La mejor manera de obtener todas las propiedades terapéuticas del limonero, es tomando el jugo fresco del limón. Es mejor diluirlo o mezclarlo como parte de un licuado, ya que puro daña el esmalte dental y el esófago.

Llantén menor



El llantén menor es una planta herbácea perenne natural de toda Europa, Norteamérica y Asia occidental, donde crece en terrenos secos, taludes y bordes de caminos.

Posee tallos florales que alcanzan 30-50 cm de altura, tiene un rizoma corto central del que brotan muchas raíces de color amarillo.

Las hojas lanceoladas o aovadas, largas, algo dentadas y radicales están dispuestas en una roseta basal en la base del tallo, tienen de 3-7 nervaciones longitudinales que se estrechan y continúan en el peciolo.

La inflorescencia terminal es una espiga densa con flores muy pequeñas de color blanco o púrpura. La espiga es corta durante la floración y luego se va alargando. El fruto es un pixidio con 4-16 semillas.

Nombre científico: Plantago lanceolata L.

Nombres comunes: Siete venas, calracho, plantaina.

Nombres en inglés: Ribwort plantain.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Flavonoides, mucílago, fenoles.

Acción farmacológica: Antibacteriano, emoliente, antiinflamatorio.

Indicaciones: Problemas respiratorios, mucosidad, estreñimiento.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 1 cucharadita de llantén menor. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Para obtener todos los beneficios del llantén menor, sería recomendable utilizar los extractos de la planta fresca.

Lúpulo



El lúpulo es una de las tres especies del genero humulus. Oriunda de Europa, Asia occidental y Norteamérica.

Aunque frecuentemente se le considera trepadora, no posee zarcillos ni ningún otro apéndice para este propósito, sino robustos tallos provistos de rígidas vellosidades inclinadas hacia abajo de las que se sirve para trepar.

Es una herbácea perenne que puede alcanzar ocho metros de altura, con hojas palmato-lobuladas de 3 a 5 lóbulos dentados.

Las flores femeninas y masculinas surgen en plantas separadas, las primeras, de color verde claro, se reúnen en amentos.

Son usadas como saborizante y agente estabilizador en la cerveza, las masculinas, amarillo verdosas, forman panículas. El fruto se denomina aquenio.

Nombre científico: Humulus lupulus L.

Nombres comunes: Lupina, hombrecillo, cañamiza.

Nombres en inglés: Common hop, hops.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Aceite esencial, flavonoides, lupulona, humulona.

Acción farmacológica: Sedante, ansiolítico, relajante.

Indicaciones: Nerviosismo, ansiedad, insomnio.

Contraindicaciones: No consumir lúpulo durante el embarazo y el periodo de lactancia, y en caso de padecer dispepsia.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva, añadir 2

cucharaditas de lúpulo y dejar en infusión 15 minutos. Tomar 2 tazas al día, la segunda un poco antes de ir a dormir.

Maca



La maca es una planta originaria de Perú, que crece en los Andes hasta alturas de 5000 metros.

El bulbo es lo que se consume como alimento y es también la parte de interés en fitoterapia.

Su utilización en la alimentación del ganado es milenaria, con la creencia popular de que aumentaba la fertilidad de los animales y estimulaba su rápida reproducción.

Según algunos estudios, podría aumentar la espermatogénesis en el hombre, ayudando en casos de infertilidad.

Nombre científico: *Lepidium peruvianum*.

Nombres comunes: Maino, ginseng peruano, ayak chichira.

Nombres en inglés: Maca, Peruvian ginseng.

Partes de la planta utilizadas: Bulbo.

Composición: Ácidos grasos, macaridina, vitaminas, minerales.

Acción farmacológica: Afrodisíaco, estimulante.

Indicaciones: Astenia, esterilidad, apatía sexual.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Donde esté disponible la maca fresca, se puede consumir como alimento de gran valor nutritivo y vigorizante. La forma más común son cápsulas u otros preparados, de venta en farmacias y tiendas naturistas. Seguir las indicaciones del producto.

Mahonia



La mahonia es un arbusto de origen Norteamericano, que puede llegar a crecer hasta los 2 metros de altura. Era utilizada por los nativos americanos como remedio digestivo. En algunas regiones se confecciona una especie de mermelada con sus frutos. Actualmente se puede encontrar, además de en Norteamérica, en Europa, como planta de jardín. En fitoterapia se usa solo externamente para problemas cutáneos, formando parte de cremas y ungüentos.

Nombre científico: Mahonia aquifolium.

Nombres comunes: Uva de Oregón, palo amarillo.

Nombres en inglés: Oregon grape.

Partes de la planta utilizadas: Corteza, raíces.

Composición: Berberina, aporfina.

Acción farmacológica: Antiinflamatorio, cicatrizante.

Indicaciones: Acné, psoriasis.

Contraindicaciones: Reacciones alérgicas en personas sensibles a los componentes de la mahonia.

Modo de empleo: Tintura o pomada de mahonia de uso externo. Seguir instrucciones del preparado.

Malvavisco



El malvavisco es una planta de origen europeo y asiático, que llega a alcanzar casi los 2 metros de altura.

Es una de las plantas medicinales más antiguas que se conocen en occidente.

Tiene en común con la malva su alto contenido en mucílagos.

Aunque se pueden utilizar las hojas, son las raíces las que tienen más valor terapéutico.

Con ellas se preparan jarabes y macerados útiles para la tos seca y problemas de garganta.

Nombre científico: *Althaea officinalis* L.

Nombres comunes: Hierba cañamera, altea, bismalva.

Nombres en inglés: Marshmallow.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Mucílagos, taninos, flavonoides.

Acción farmacológica: Antitusivo, antiinflamatorio.

Indicaciones: Tos, faringitis.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: La toma de preparados de malvavisco debe realizarse fuera de las comidas, ya que puede interferir en la absorción de algunos nutrientes.

Modo de empleo: Macerar 2 cucharaditas de malvavisco en 1/4 de litro de agua fría durante la noche. Tomar 2-3 tazas al día endulzando con miel.

Existen jarabes para la tos conteniendo malvavisco solo o con otras plantas,

de venta en tiendas naturistas.

Manzanilla



La manzanilla es una planta herbácea anual de la familia de las asteráceas.

Nativa de Europa y las regiones templadas de Asia, se ha naturalizado en algunas regiones de América y Australia.

Es una planta de tallo cilíndrico, erguido, ramoso, de hasta 50 cm de altura.

Presenta hojas alternas, bipinnatisectas, con los foliolos. En posición terminal presenta en verano una inflorescencia en forma de capítulo paniculado.

Los floros radiales son unos 20, con la lígula blanca, mientras que los del disco son numerosos, hermafroditas. El receptáculo es hueco y carece de escamas, lo que permite distinguirla fácilmente de otras especies.

Nombre científico: *Matricaria recutita* L.

Nombres comunes: Camomila, magarza, bonina.

Nombres en inglés: Chamomile, camomile.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Flavonoides, cumarina, aceite esencial.

Acción farmacológica: Espasmolítico, digestivo, carminativo.

Indicaciones: Trastornos digestivos, flatulencia, náuseas, espasmos intestinales, conjuntivitis.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: La manzanilla puede provocar alergia en personas sensibles.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva, añadir 2 cucharaditas de manzanilla y dejar en infusión 5 minutos. Tomar 3 tazas al

día.

Matricaria



Los diferentes tipos de matricaria crecen entre 10 y 60 cm de alto, en tierras pobres a lo largo de caminos y campos abandonados.

Tiene pequeñas flores y hojas verdes amarillentas con forma de pluma. Florece de julio a octubre.

Las flores están dispuestas en corimbos de hasta 30 piezas, con algunas florecillas blancas alargadas y otras amarillas en forma de disco con brácteas involucradas cubiertas de pelusa.

Se parecen a las de la manzanilla, con la que algunas veces se confunde.

Nombre científico: *Tanacetum parthenium* (L.) Schultz-Bip.

Nombres comunes: Piretro, magarza, hierba romana.

Nombres en inglés: Feverfew, bachelor's buttons.

Partes de la planta utilizadas: Planta completa, excepto las raíces.

Composición: Aceite esencial, lactonas, flavonoides.

Acción farmacológica: Analgésico, antiinflamatorio.

Indicaciones: Migraña.

Contraindicaciones: La matricaria puede provocar alergia en personas sensibles.

Modo de empleo: Cápsulas de extracto de matricaria, de venta en farmacias y dietéticas.

Melisa



La melisa es una hierba perenne de la familia de las lamiáceas, nativa del sur de Europa y de la región mediterránea.

Apreciada por su fuerte aroma a limón, se la utiliza en infusión como tranquilizante natural, y su aceite esencial se aprovecha en perfumería.

Crece de forma silvestre en prados húmedos, claros de bosque, a la vera de los ríos o en setos y campos cultivados, sobre suelos ricos en materia orgánica.

Requiere suelos arenosos, bien drenados, y no necesita demasiado sol.

Salvo en climas cálidos, pierde el ramaje en invierno, volviendo a brotar a comienzos de primavera.

Nombre científico: *Melissa officinalis* L.

Nombres comunes: Toronjil, abejera, hoja de limón.

Nombres en inglés: Lemon balm, balm mint.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Triterpenos, aceite esencial, flavonoides.

Acción farmacológica: Sedante, ansiolítico, antiviral, espasmolítico.

Indicaciones: Insomnio, ansiedad, herpes, espasmos intestinales.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 2 cucharaditas de melisa y dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Mirra



La mirra es un pequeño árbol espinoso originario de Somalia, que habita zonas áridas de éste y otros países africanos exclusivamente.

Posee unas hojas muy pequeñas, lo que reduce la evaporación de agua, necesario dado el medio donde se encuentra.

Se realizan incisiones en el tronco para extraer la resina, que es el componente de utilidad en la fitoterapia.

Esta resina tiene propiedades antisépticas, antiinflamatorias y analgésicas, y se añade a preparaciones para la higiene bucodental.

Nombre científico: Commiphora molmol.

Nombres comunes: Goma de la mirra, mirra del Yemen.

Nombres en inglés: Myrrh, African myrrh.

Partes de la planta utilizadas: Resina.

Composición: Proteínas, glúcidos, aceite esencial.

Acción farmacológica: Analgésico, antiinflamatorio.

Indicaciones: Gingivitis, faringitis, estomatitis.

Contraindicaciones: No utilizar mirra durante el embarazo ni en el periodo de lactancia.

Advertencias: En enjuagues bucales, no ingerir.

Modo de empleo: Extractos y tinturas de mirra para higiene bucal, de venta en tiendas especializadas.

Moringa



Moringa es un árbol originario de la India, aunque en la actualidad se cultiva en varios países por su alto valor nutritivo y aprovechamiento.

De esta planta se utiliza todo. Sirve como alimento, forraje, para fabricar biocombustibles, leña, y obviamente como planta medicinal.

En la medicina ayurvédica tiene multitud de aplicaciones, tanto por vía interna como externa.

El consumo regular de las hojas es además preventivo de gripes y resfriados.

Nombre científico: Moringa oleifera.

Nombres comunes: Morango, reseda, árbol de las perlas, ángela.

Nombres en inglés: Moringa, drumstick tree.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Proteínas, minerales, vitaminas, fitoestrógenos, pectina.

Acción farmacológica: Mineralizante, inmunoestimulante, reconstituyente.

Indicaciones: Avitaminosis, desnutrición, inmunodeficiencias, resfriado.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Se pueden consumir las hojas crudas o cocidas, aunque es preferible no cocinarlas para obtener todo su valor nutritivo.

Musgo de Irlanda



El musgo de Irlanda es un alga que se encuentra en las costas del océano atlántico en Europa y Norteamérica.

Es utilizado en la industria alimentaria y farmacéutica por su poder emulgente.

La carragenina, uno de los compuestos del musgo de Irlanda, absorbe gran cantidad de agua y puede añadirse a mermeladas y compotas caseras como espesante natural.

En fitoterapia, su gran cantidad de mucílagos son indicados para suavizar la garganta y como antiinflamatorio para las hemorroides.

Nombre científico: Chondrus crispus.

Nombres comunes: Liquen, musgo marino, carrageen.

Nombres en inglés: Irish moss, carrageen moss.

Partes de la planta utilizadas: Alga completa.

Composición: Mucílagos, minerales, carragenina.

Acción farmacológica: Aperitivo, laxante, demulcente.

Indicaciones: Inapetencia, faringitis, hemorroides.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Es preferible consumirlo de forma aislada, ya que puede interferir en la absorción de algunos nutrientes y medicamentos.

Modo de empleo: Consumido como alimento, añadido a las comidas, 5 gramos al día.

Nogal



El nogal es un árbol que alcanza fácilmente los 30 metros de altura y 2 metros de diámetro.

Tiene su origen en Asia y Europa, y se cultiva en todo el mundo por su bello porte, a la vez que por sus múltiples usos.

Este árbol es usado por su madera en carpintería y construcción, las hojas para tratamientos de belleza y sus frutos, (las nueces), como nutritivo alimento.

El aceite extraído de las nueces tiene un gran valor en dietética por su alto contenido en grasas poliinsaturadas y su sabor exquisito, ideal para aderezar ensaladas.

Nombre científico: Juglans regia L.

Nombres comunes: Corcón, nuecero, noguera.

Nombres en inglés: Persian walnut, English walnut.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Tanino, aceite esencial.

Acción farmacológica: Astringente, cicatrizante, hemostático, antidiarreico.

Indicaciones: Diarrea, hemorroides, prurito, caspa, gingivitis.

Contraindicaciones: Estreñimiento.

Advertencias: Los compuestos del nogal pueden provocar alergia en personas sensibles. Consultar con el médico para uso interno.

Modo de empleo: Hervir 2 cucharaditas de hojas de nogal en 1/4 litro de

agua, durante 5 minutos.

En uso interno - 2-3 tazas al día, siempre fuera de las comidas.

En uso externo - Realizar enjuagues o lavados de la zona afectada diariamente.

Onagra



La onagra es nativa de Norteamérica y una planta de jardín muy popular, que se ha naturalizado en ciertas partes de Europa y Asia.

Sus flores amarillo pálido se abren durante la tarde.

La planta y las semillas de onagra, han sido usadas por los indios americanos durante siglos.

Usaban la planta como infusión en agua caliente para curar heridas, problemas cutáneos e incluso el asma.

La onagra solo aparece en Europa a partir del siglo XVIII.

Nombre científico: *Oenothera biennis* L.

Nombres comunes: Hierba del asno, enotera, hierba del vino.

Nombres en inglés: Evening primrose, evening star.

Partes de la planta utilizadas: Semillas.

Composición: Ácido linoleico, ácido linolénico.

Acción farmacológica: Antioxidante, hipolipemiente, antiinflamatorio.

Indicaciones: Trastornos menstruales, acné, artritis.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Cápsulas de gelatina con aceite de onagra, de venta en supermercados y tiendas naturistas.

Orégano



El orégano es una de las plantas más extendidas a nivel mundial.

Esto es debido a su uso en la cocina; principalmente pastas, platos con tomate, ensaladas y adobos.

Su utilización en la fitoterapia no es tan conocido.

Posee un alto valor como digestivo y es un gran antiséptico.

El aceite esencial es demasiado potente para ingerirlo, solo es recomendable por vía externa.

Nombre científico: Origanum vulgare L.

Nombres comunes: Mejorana silvestre, orenga, furiégano.

Nombres en inglés: Oregano, wild marjoram.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Aceite esencial, taninos, triterpenos, flavonoides.

Acción farmacológica: Antiséptico, antifúngico, digestivo.

Indicaciones: Dispepsia, heridas, picaduras.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: No ingerir el aceite esencial de orégano, ya que puede resultar tóxico.

Modo de empleo: Uso interno - La mejor forma es añadiendo orégano a las comidas como condimento, para favorecer la digestión de los alimentos.

Uso externo - Aceite esencial de orégano puro para desinfectar y cicatrizar heridas, y para las picaduras de insectos.

Orno



El orno es un árbol procedente de Europa y de Asia.

Alcanza los 20 metros de altura y 1 metro de diámetro del tronco en su hábitat natural.

Del tronco, haciendo una incisión, se extrae una savia de sabor dulce y agradable, que recuerda al jarabe de arce.

Esta savia tiene utilidad medicinal, por su contenido en manitol, con propiedades laxantes.

Aunque a diferencia de otros laxantes drásticos, este tiene un efecto suave, e incluso se recomienda para niños y ancianos.

Por esa misma cualidad, se utiliza para el vaciado intestinal antes de una operación.

Nombre científico: Fraxinus ornus.

Nombres comunes: Fresno del maná, árbol del maná, fresno oloroso.

Nombres en inglés: Manna ash.

Partes de la planta utilizadas: Savia.

Composición: Resina, manitol, heterósidos.

Acción farmacológica: Laxante, antihemorroidal, demulcente.

Indicaciones: Estreñimiento, fisuras anales, hemorroides.

Contraindicaciones: No usar la savia de orno si se padece de estenosis esofágica o intestinal.

Advertencias: Puede provocar molestias intestinales en personas sensibles y flatulencias.

Modo de empleo: Preparados comerciales que contienen savia de orno, normalmente junto a otros ingredientes. Seguir instrucciones del producto.

Ortiga



La ortiga es una planta del género *Urtica* de la familia de las *Urticaceae*, todas ellas caracterizadas por tener pelos que liberan una sustancia ácida que produce escozor e inflamación en la piel.

Es una de las “malas hierbas” más habituales, bien conocida por sus cualidades urticantes.

Antiguamente se conocía también como la hierba de los ciegos, pues hasta estos la reconocían con solo rozarla.

La ortiga es una planta arbustiva perenne, dioica, de aspecto tosco y que puede alcanzar hasta 1,5 m de altura.

Nombre científico: *Urtica dioica* L.

Nombres comunes: Ortiga verde, ortiga mayor, achum.

Nombres en inglés: Nettle, stinging nettle.

Partes de la planta utilizadas: Raíces y hojas.

Composición: Flavonoides, clorofila, carotina, minerales.

Acción farmacológica: Antiinflamatorio, diurético, antirreumático.

Indicaciones: Reuma, infecciones renales.

Contraindicaciones: No usar la ortiga en casos de insuficiencia renal o insuficiencia cardíaca.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 2 cucharaditas de ortiga y dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas

al día.

Ortosifón



El ortosifón es originario del Asia tropical, concretamente de Malasia e Indonesia.

Sus originales flores azul violáceo poseen unos estambres muy largos, por lo que también se le conoce como bigotes de gato.

El ortosifón es conocido desde antiguo por diferentes culturas y regiones por su efecto diurético, usándolo principalmente para enfermedades renales.

Nombre científico: Orthosiphon stamineus Bentham.

Nombres comunes: Té de Java, bigotes de gato.

Nombres en inglés: Java tea.

Partes de la planta utilizadas: Tallo y hojas.

Composición: Fitosterol, flavonoides, minerales.

Acción farmacológica: Antibacteriano, diurético.

Indicaciones: Infecciones renales.

Contraindicaciones: No consumir ortosifón durante el embarazo, el periodo de lactancia y en casos de insuficiencia renal.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 2 cucharaditas de ortosifón y dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Papaya



La papaya es el fruto de un árbol originario de los países centroamericanos, el papayo. Aunque ese es solo uno de los diferentes nombres que recibe según la región donde se encuentra.

Es la reina de las frutas en muchos países de América latina, similar a lo que supone el consumo de naranjas en España.

La sustancia más importante que contiene la Papaya proviene del látex extraído de los frutos verdes: la papaína. Es una enzima que posee aplicaciones muy diversas.

Es utilizada como ablandador de carne, para la limpieza de lentes de contacto y en la industria cervecera, por citar las más conocidas.

Nombre científico: Carica papaya L.

Nombres comunes: Fruta bomba, árbol de melón, ababaya.

Nombres en inglés: Papaya, papaw.

Partes de la planta utilizadas: Frutos verdes (látex).

Composición: Papaína.

Acción farmacológica: Antihelmíntico, digestivo, antiulceroso.

Indicaciones: Dispepsia, insuficiencia gástrica, parásitos intestinales.

Contraindicaciones: No consumir preparados que contengan papaína durante el embarazo ni en el periodo de lactancia.

Advertencias: La papaya puede provocar alergia en personas sensibles.

Modo de empleo: Cápsulas y otras presentaciones de papaya, de venta en dietéticas y tiendas especializadas.

Parietaria



La parietaria es una planta medicinal que se puede encontrar en Europa y norte de África.

Crece en terrenos baldíos, edificios en ruinas y pedregales.

Llega a alcanzar poco más de medio metro de altura en condiciones idóneas.

En fitoterapia es usada por su alto contenido en potasio, entre otros componentes, que le otorgan una propiedad diurética.

La parte aérea de la planta, (es decir, todo lo que sobresale de la tierra), se toma en infusión para eliminar la acumulación de ácido úrico del organismo.

Nombre científico: *Parietaria officinalis* L.

Nombres comunes: Caracolera, vidriola, cañarroya.

Nombres en inglés: Upright pellitory, lichwort.

Partes de la planta utilizadas: Parte aérea.

Composición: Taninos, flavonoides, mucílagos.

Acción farmacológica: Colagogo, diurético.

Indicaciones: Gota, hiperuricemia, edemas.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Puede provocar alergias respiratorias en personas sensibles.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de la planta. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Passiflora



La pasiflora es una planta de rápido crecimiento y de hojas perennes, con tallos trepadores.

Es miembro del grupo de las flores de la pasión género Passiflora.

Su principal característica es la peculiar forma de sus flores y de los estambres y pétalos de la misma.

Es una liana trepadora, pubescente que alcanza los 6-9 metros de largo con raíz perenne.

Tiene unos zarcillos que le sirven para trepar. Las hojas están divididas en tres lóbulos finamente dentados y pecioladas.

Las flores son aromáticas y grandes, de 5 cm de diámetro, se producen solitarias en un largo pedúnculo, son de color blanco, amarillento o carnosos con tonos púrpuras.

Su fruto es también conocido como granadilla, una baya de color amarillo del tamaño de un huevo y se torna naranja cuando está madura.

Nombre científico: Passiflora incarnata L.

Nombres comunes: Pasionaria, flor de la pasión, granadilla.

Nombres en inglés: Maypop, passion flower.

Partes de la planta utilizadas: Planta completa, excepto las raíces.

Composición: Fitosterol, aceite esencial, flavonoides.

Acción farmacológica: Ansiolítico, sedante.

Indicaciones: Insomnio, ansiedad, nerviosismo.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 2 cucharaditas de pasiflora y dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Pensamiento



El pensamiento es una especie salvaje común de Europa, que crece como anual o de corta vida perenne.

Fue introducida en Norteamérica, donde se expandió mucho.

Es una pequeña planta de hábito trepador, alcanzando al menos 15 cm de altura, con flores de 15 mm de diámetro.

Crece en pastizales bajos, en suelos ácidos o neutrales. Acepta media sombra.

Florece borealmente de abril a septiembre. Las flores pueden ser púrpuras, azules, amarillas o blancas. Son hermafrodita y autofértil, polinizado por abejas.

Nombre científico: Viola tricolor L.

Nombres comunes: Trinitaria, flor de la trinidad.

Nombres en inglés: Johnny Jump up, heart's ease.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Salicilatos, mucílago, flavonoides, tanino.

Acción farmacológica: Antiseborreico, depurativo, diurético.

Indicaciones: Problemas cutáneos, acné, seborrea.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 2 cucharaditas de pensamiento. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día después de cada comida.

Peonía



La peonía es una planta de origen europeo que crece hasta los 70 centímetros de altura.

Posee una llamativa flor color rojo unas veces y rosada o violeta en otros casos.

Se puede encontrar en zonas montañosas, en bosques y zonas con una cierta humedad.

Por su composición está indicada como ingrediente de geles y cremas anti-varicosas. Dada su toxicidad en uso interno, actualmente solo se recomienda para uso externo.

Nombre científico: *Paeonia officinalis*.

Nombres comunes: Rosa albardera, rosa de rejalgar.

Nombres en inglés: Common peony, garden peony.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Peonina, taninos.

Acción farmacológica: Astringente, cicatrizante, venotónico.

Indicaciones: Heridas, varices, problemas circulatorios.

Contraindicaciones: No usar durante el embarazo ni el periodo de lactancia.

Advertencias: Exclusivamente para uso externo.

Modo de empleo: Se pueden encontrar en tiendas naturistas o algunas farmacias, cremas y otros preparados de aplicación externa, para masajear especialmente las piernas varicosas o con mala circulación. Seguir

instrucciones del producto.

Petasites



El petasites es una planta de origen euroasiático, que puede alcanzar los 90 centímetros de altura.

Sus flores son de un color rosáceo, y las hojas son grandes, de hasta 50 centímetros.

Aunque no es una planta demasiado común, su efecto antiespasmódico es de los más elevados.

Se utiliza pues exclusivamente para paliar espasmos intestinales y cólicos nefríticos.

El tratamiento debe ser puntual y bajo supervisión médica, ya que puede tener efectos secundarios.

En caso de duda es mejor usar otra planta como la menta.

Nombre científico: Petasites hybridus (L.).

Nombres comunes: Petasita, sombrerera, mosto pestilente.

Nombres en inglés: Butterbur.

Partes de la planta utilizadas: Raíz.

Composición: Petasina, alcaloides.

Acción farmacológica: Espasmolítico.

Indicaciones: Espasmos intestinales, cólico nefrítico.

Contraindicaciones: No utilizar petasites durante el embarazo, el periodo de lactancia o si existen problemas hepáticos.

Modo de empleo: Cápsulas o perlas de extracto de raíz de petasites. Seguir

instrucciones del preparado.

Pimienta negra



La pimienta negra es el fruto de la planta del pimentero común, recogido a media maduración.

Es una planta trepadora originaria de la India, que fue introducida en Europa y de ahí al resto del mundo.

Es sin duda una especia de las más antiguas utilizada en la cocina.

Antes del uso de los conservantes, se usaba la pimienta negra para evitar la putrefacción de los alimentos, junto a otras especias.

Como planta medicinal, es una gran aliada de la digestión, aumentando las secreciones del aparato digestivo y acelerando la misma.

Nombre científico: Piper nigrum L.

Nombres comunes: Pimentero, árbol de la pimienta.

Nombres en inglés: Black pepper, peppercorn.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Piperina, aceite esencial.

Acción farmacológica: Rubefaciente, digestivo, estimulante.

Indicaciones: Dispepsia, dolor articular, dolor muscular, obesidad.

Contraindicaciones: Gastritis, hemorroides, alergia a los compuestos de la pimienta.

Modo de empleo: Uso interno - Se usa como especia para mejorar la digestión y acelerar el metabolismo, como ayuda en dietas de adelgazamiento.

Uso externo - El aceite esencial de pimienta negra se puede agregar a un aceite portador para dar masajes. Unas 10 gotas del aceite esencial por una cucharada del aceite portador. Calma los dolores musculares o articulares.

Pino



El pino es originario de los países del mediterráneo, y se puede encontrar tanto a nivel del mar como en montañas de cierta altura.

Es uno de los árboles mas extendidos por todo el mundo, considerándose en ocasiones una especie invasora que desplaza a las autóctonas.

Puede llegar a alcanzar los 30 metros de altura, aunque es más común verlo retorcido en zonas de fuertes vientos.

De la destilación de sus hojas y yemas, se extrae un aceite esencial utilizado para aliviar el reuma y catarros.

Nombre científico: Pinus pinaster.

Nombres comunes: Pino carrasco, pino rodeno.

Nombres en inglés: Maritime pine, cluster pine.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Ácido diterpénico, trementina, aceite esencial.

Acción farmacológica: Rubefaciente, expectorante, mucolítico.

Indicaciones: Neuralgia, catarros, reuma.

Contraindicaciones: No utilizar el aceite esencial durante el embarazo ni el periodo de lactancia.

Advertencias: El aceite esencial puede provocar reacciones alérgicas en personas sensibles. Exclusivamente para uso externo.

Modo de empleo: El aceite esencial se puede añadir a un aceite base para

masajes antirreumáticos. Para el exceso de mucosidad en catarros, hervir un poco de agua y agregar unas gotas del aceite esencial. Inhalar los vapores hasta que afloje la mucosidad. No más de una vez al día.

Polígala



La polígala es una planta nativa de Norteamérica. Puede superar fácilmente los 50 centímetros de altura. Crece en terrenos húmedos, como riberas de los ríos y zonas sombrías.

Su nombre en inglés “snakeroot” hace referencia a su uso por indígenas norteamericanos, para las picaduras de serpiente.

La utilidad en fitoterapia consiste en su uso como expectorante y antitusivo.

Nombre científico: Polygala senega L.

Nombres comunes: Raíz de serpiente.

Nombres en inglés: Seneca snakeroot, mountain flax.

Partes de la planta utilizadas: Raíz.

Composición: Saponina, aceite esencial, fenol.

Acción farmacológica: Expectorante, mucolítico, antitusivo.

Indicaciones: Tos, catarros, gripe.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Puede provocar alergia en personas sensibles.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de polígala. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar de 2 a 3 tazas al día. Existen preparados comerciales de cápsulas de extracto de la raíz, igual de efectivos.

Primavera



El hábitat de la primavera comprende la mayor parte de las regiones templadas de Europa y Asia, excepto las zonas más septentrionales, incluido el norte de Escocia.

Es una planta herbácea, perenne de crecimiento bajo que forma una roseta de hojas de entre 5-15 cm de largo y 2-6 cm de ancho.

Las flores amarillo intenso surgen entre los meses de abril y mayo formando ramillete de 10 a 30 flores sobre un único tallo de 5 a 20 cm de alto, cada flor tiene entre 9 y 15 mm de anchura.

Nombre científico: *Primula veris* L.

Nombres comunes: Vellorita, clavelina, hierba de San José.

Nombres en inglés: Cowslip, cowslip primrose.

Partes de la planta utilizadas: Flores y raíces.

Composición: Flavonoides, saponina.

Acción farmacológica: Antifúngico, expectorante, mucolítico.

Indicaciones: Catarros, mucosidad, bronquitis, asma, tos.

Contraindicaciones: Problemas estomacales.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua con 1 cucharadita de primavera y hervir 5 minutos. Dejar reposar 10 minutos más. Tomar 3 tazas al día.

Rábano negro



El rábano negro es una variedad de la especie *Raphanus sativus* L., emparentado con el rábano silvestre.

Su uso como alimento no es tan conocido.

El uso como planta medicinal es para lo que se cultiva casi exclusivamente.

Se aconseja en dietas depurativas y para limpieza del hígado.

Nombre científico: *Raphanus sativus* L. var. *Niger*.

Nombres comunes: Rábano de invierno, rábano oriental.

Nombres en inglés: Black radish.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Glucosinolatos.

Acción farmacológica: Expectorante, digestivo, hepatoprotector.

Indicaciones: Catarros, dispepsia.

Contraindicaciones: Hipotiroidismo y colelitiasis.

Modo de empleo: Ampollas del jugo fresco de rábano negro, de venta en tiendas naturistas.

Ratania



La ratania es una planta originaria de los andes.

Crece en zonas montañosas áridas en la franja de los 1000 metros sobre el nivel del mar.

Puede encontrarse en países de sudamérica y centroamérica.

Las raíces de ratania son de interés en fitoterapia por sus alto nivel de tanino.

Esto le otorga propiedades astringente y hemostática, especialmente para tratar problemas de la cavidad bucal, como gingivitis y úlceras.

Por esa misma cualidad, en forma de cremas alivia los problemas de hemorroides.

Nombre científico: Krameria lappacea.

Nombres comunes: Pumacuchu, payta, mapato.

Nombres en inglés: Rhatany, Peruvian rhatany.

Partes de la planta utilizadas: Raíz.

Composición: Taninos, ratanina, oxalatos.

Acción farmacológica: Cicatrizante, antidiarreico, hemostático.

Indicaciones: Gingivitis, úlceras bucales, hemorroides.

Contraindicaciones: Ninguna conocida.

Advertencias: No ingerir los preparados que contienen ratania, ya que puede provocar daños estomacales en personas sensibles.

Modo de empleo: Elixir bucal o pasta de dientes para tratar la gingivitis y úlceras bucales. Crema para uso externo en el tratamiento de las hemorroides.

Regaliz



El regaliz es uno de los condimentos más antiguos.

Es la raíz de una pequeña planta perenne que se cultiva en el sur de Europa y en el Oriente Próximo.

Tiene un sabor anisado y agridulce.

Se usa mucho en confitería, postres, tartas y en bebidas.

Procede de la Europa mediterránea y de Asia Menor y se encuentra cultivado en muchos lugares, habiéndose naturalizado muchos de ellos en sitios húmedos, lechos de ríos, barrancos, vaguadas, etc.

Nombre científico: Glycyrrhiza glabra L.

Nombres comunes: Palodul, ororuz, palo dulce.

Nombres en inglés: Liquorice, licorice.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Esteroles, flavonoides, saponina.

Acción farmacológica: Antibacteriano, digestivo, expectorante.

Indicaciones: Úlcera, catarros, caries.

Contraindicaciones: No consumir regaliz si se padece algún trastorno hepático, hipertensión y durante el embarazo.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua con 2 cucharaditas de regaliz y cocer 10 minutos. Dejar reposar 15 minutos y endulzar con miel. Tomar de 2 a 3 tazas al día.

Reishi



El reishi es un hongo que crece en la zona más al norte de los bosques orientales.

Se encuentra distribuido por todo el mundo, tanto en zonas tropicales como templadas, incluyendo Norteamérica, Sudamérica, África, Europa y Asia.

Crece como un parásito o saprófito, sobre una gran variedad de árboles.

Es un hongo suave, coriáceo, y plano, con un sombrero conspicuo rojo barniz, arriñonado en forma de tapa y, según la edad del ejemplar, de color blanco o marrón en la zona de los poros.

Nombre científico: Ganoderma lucidum.

Nombres comunes: Ganoderma, hongo pipa, hongo michoacano.

Nombres en inglés: Lingzhi mushroom.

Partes de la planta utilizadas: Carpóforos.

Composición: Triterpenos, polisacáridos, esteroides.

Acción farmacológica: Hepatoprotector, antiinflamatorio, inmunoestimulante, hipoglucemiante, antihistamínico.

Indicaciones: Alergia, artrosis, hepatitis, cirrosis, diabetes, inmunodeficiencias.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Consultar con el médico antes de utilizar reishi si se padece diabetes.

Modo de empleo: Preparados en diversos formatos, como cápsulas de

extracto de reishi, de venta en dietéticas y tiendas especializadas. Seguir las indicaciones del producto para su uso.

Ricino



El ricino, conocido en algunos países como higuierilla, es un arbusto que crece como “mala hierba” en los bordes de los caminos y terrenos baldíos.

Hasta no hace mucho tiempo, el aceite de ricino era tan popular como el aceite de hígado de bacalao.

No faltaba en las casas un frasco con ese aceite, que se daba a los niños cuando tenían empacho o estreñimiento agudo.

Con la llegada masiva de productos farmacéuticos, poco a poco dejó de utilizarse en favor de estos.

Actualmente se encuentra en infinidad de cosméticos, con el nombre inglés *castor oil*, mal traducido como aceite de castor, aunque no tenga ninguna relación con ese animal. Realmente se trata del aceite extraído de las semillas del ricino.

Nombre científico: *Ricinus communis* L.

Nombres comunes: Higuierilla, castor, higuera del diablo, palma de cristo.

Nombres en inglés: Castor bean, castor oil plant.

Partes de la planta utilizadas: Semillas.

Composición: Ácido ricinoleico, ricina, proteínas, minerales.

Acción farmacológica: Purgante, desintoxicante, hidratante, antifúngico, antiinflamatorio.

Indicaciones: Onicomycosis, empacho, intoxicación, piel seca, alopecia.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Uso interno - Adquirir únicamente aceite de ricino de farmacia y seguir las instrucciones. Es útil para el empacho o intoxicaciones alimentarias en las que sea necesario una evacuación completa y rápida.

Uso externo - Está relegado prácticamente a la cosmética natural, como alargador de pestañas, fortalecedor de uñas, abrillantador del cabello y como portador de aceites esenciales.

Romero



El hábitat natural del romero es la región mediterránea del sur de Europa, norte de África y también en Asia Menor. El romero es un arbusto leñoso de hojas perennes muy ramificado, puede llegar a medir 2 metros de altura.

Lo encontramos de color verde todo el año, con tallos jóvenes borrosos (aunque la borra se pierde al crecer) y tallos leñosos de color rojizo y con la corteza resquebrajada.

Nombre científico: Rosmarinus officinalis.

Nombres comunes: Rosmarino, rosa de mar, bendito.

Nombres en inglés: Rosemary.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Ácido rosmarínico, aceite esencial, taninos.

Acción farmacológica: Colerético, digestivo, venotónico, estimulante.

Indicaciones: Trastornos digestivos, insuficiencia hepatobiliar, problemas circulatorios, astenia.

Contraindicaciones: No consumir romero si se padece de obstrucción de los conductos biliares.

Modo de empleo: Calentar 1 cucharadita de romero en 1/4 de litro de agua hasta que hierva y dejar reposar 5 minutos. Tomar 2 tazas, 1 en el desayuno y otra en la comida.

Rooibos



El rooibos es un árbol originario de Sudáfrica, del que se utilizan sus hojas como sustituto del té, ya que no contienen cafeína.

Se le atribuyen propiedades antioxidantes, aunque algo menores que las del té, y que disminuyen con la fermentación.

Existe una variedad de rooibos verde, sin fermentar, más difícil de conseguir y de elevado coste.

Actualmente está muy extendido su uso a nivel mundial, y se puede encontrar asociado a otras plantas, como la canela, que le proporciona un sabor más agradable a la mezcla.

Nombre científico: *Aspalathus linearis*.

Nombres comunes: Té rojo sudafricano, arbusto rojo.

Nombres en inglés: Rooibos, bush tea.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Ácido ascórbico, quercetol, fenol, minerales.

Acción farmacológica: Antihistamínico, antioxidante, sedante.

Indicaciones: Alergia, asma, insomnio, envejecimiento.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Hervir 1/4 de litro de agua y añadir 2 cucharaditas de rooibos. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 2-3 tazas al día.

Rosa mosqueta



La rosa mosqueta es un arbusto silvestre de la familia de las rosáceas.

Es una planta nativa de Europa, donde se cultiva sobre todo en el Reino Unido por su bella flor de color rosa pálido.

También se encuentra en estado silvestre en las estribaciones de la región sur de la Cordillera de los Andes, tanto en Chile como Argentina, y en el piedemonte mendocino.

Sus frutos se utilizan para la confección de dulces y mermeladas, y el aceite extraído de sus semillas se aprovecha en cosmética.

Nombre científico: *Rosa affinis rubiginosa* L.

Nombres comunes: Eglantina rosa, rosa del campo.

Nombres en inglés: Sweet briar, eglantine.

Partes de la planta utilizadas: Semillas.

Composición: Ácido linoleico, ácido linolénico.

Acción farmacológica: Cicatrizante, astringente, emoliente.

Indicaciones: Cicatrices, heridas, eccema.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Aceites y cremas que contienen rosa mosqueta, de venta en dietéticas y naturistas.

Seguir las indicaciones del preparado.

Ruibarbo



El ruibarbo es una planta cultivada en Europa, que llega a crecer hasta los 2-3 metros de altura.

La mayor parte de la planta es tóxica, siendo los peciolo rojizos la única comestible, y la raíz de uso medicinal.

Con ellos se elaboran compotas y otros dulces muy populares en el centro y norte de Europa.

Tiene una alta concentración de antraquinonas, lo que le otorga un efecto laxante y purgante considerable.

Una infusión de la raíz muy suave, por el contrario, tiene un efecto antidiarreico.

Nombre científico: Rheum officinale H. Bn.

Nombres comunes: Rapóntico, rabárbaro.

Nombres en inglés: Rhubarb.

Partes de la planta utilizadas: Raíz.

Composición: Derivados hidroxiantracénicos, taninos.

Acción farmacológica: Laxante, antidiarreico.

Indicaciones: Estreñimiento, diarrea.

Contraindicaciones: No utilizar ruibarbo durante el embarazo, el periodo de lactancia o si se padecen hemorragias intestinales o hemorroides.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y añadir 1 cucharadita de ruibarbo. Dejar en infusión 5 minutos. Tomar 1 taza antes de

acostarse. También se puede consumir la compota de ruibarbo, aunque es un poco difícil de conseguir. Utilizar solo para el estreñimiento ocasional, máximo 2 o 3 días seguidos.

Rusco



El rusco es una planta perteneciente a la familia de las Ruscáceas.

Es originaria de Eurasia y en Europa crece principalmente al sur del continente.

En muchos países sus ramas con filodios (tallos aplanados que parecen hojas) de color verde oscuro y frutos rojo brillante que se utilizan como decoración navideña.

Nombre científico: *Ruscus aculeatus* L.

Nombres comunes: Cornicabra, acebillo, escobizo.

Nombres en inglés: Butcher's broom.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Flavonoides, saponina, ruscogenina, aceite esencial.

Acción farmacológica: Venotónico, astringente, antiinflamatorio.

Indicaciones: Hemorroides, problemas circulatorios.

Contraindicaciones: Por vía interna no debe usarse el rusco durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua con 2 cucharaditas de rusco y hervir 5 minutos. Dejar reposar 10 minutos más. Tomar 2 a 3 tazas al día. También en uso externo en cremas y preparados, de venta en dietéticas y naturistas.

Sabal



El sabal pertenece a la familia de las palmeras (Arecaceae).

Es una planta originaria de zonas arenosas de la costa atlántica del sur de Estados Unidos (desde Florida hasta Luisiana y Carolina del Sur) y de México.

Se ha aclimatado también en el sur de California.

Es una planta que puede alcanzar los 3 metros de altura.

Las hojas pueden medir hasta 1.5 m de longitud, se disponen en forma de corona. Son de color verde brillante, en forma de abanico, acabando en una espina, tienen un reborde circular y están divididas en 15-30 lóbulos.

La flor se dispone en espadaña. El fruto, comestible, desprende un olor similar al queso y tiene un sabor dulzón algo desagradable.

Nombre científico: *Serenoa repens* (*Sabal serrulata*).

Nombres comunes: Palmito, palmera de Carolina, serenoa.

Nombres en inglés: Saw palmetto, serenoa.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Grasas, fitosterol, azúcares.

Acción farmacológica: Espasmolítico, antiinflamatorio, antiandrogénico.

Indicaciones: Problemas de próstata, problemas hormonales, inflamación prostática.

Contraindicaciones: Náuseas.

Advertencias: Se recomienda consultar con el médico si se está siguiendo algún tratamiento hormonal.

Tomar el sabal preferiblemente con el estómago lleno.

Modo de empleo: Cápsulas con extracto lipídico de sabal, de venta en dietéticas y tiendas naturistas.

Salicaria



La salicaria es una planta herbácea originaria de Asia.

Crece en zonas pantanosas, ríos y en general donde hay agua abundante.

Se considera una especie invasora, siendo muy difícil de erradicar una vez ha colonizado la zona.

Puede llegar a diezmar la vida acuática por la falta de oxígeno que provoca.

Desde el punto de vista medicinal, se utiliza como un eficaz antidiarreico y en uso externo para problemas de la piel.

Nombre científico: Lythrum salicaria L.

Nombres comunes: Frailecillo, arroyuela.

Nombres en inglés: Purple loosestrife, purple lythrum.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Taninos.

Acción farmacológica: Antiséptico, cicatrizante.

Indicaciones: Diarrea, eccema.

Contraindicaciones: Problemas estomacales.

Advertencias: Utilizar la salicaria internamente siempre fuera de las comidas.

Modo de empleo: Uso interno - Hervir 1/4 de litro de agua y verter sobre 2 cucharaditas de salicaria. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 2-3 tazas al día.

Uso externo - Hervir 50 gramos de salicaria en 1 litro de agua. Una vez fría,

aplicar en la zona mediante compresas o gasas.

Salvia



La salvia es una planta perenne aromática de hasta 70 cm de altura de la familia de las Labiadas. Tallos erectos y pubescentes.

Hojas pecioladas, oblongas y ovales, mas raramente lanceoladas, con la nervadura bien marcada.

Flores blanco-violáceas en racimos, con corola de hasta 3 cm, cuyo labio superior es casi recto; el cáliz es más pequeño que la corola con tonalidades purpúreas.

Se encuentra en la Europa Mediterránea, en sitios rocosos y herbazales secos, desde el nivel del mar hasta zonas montañosas.

Tiene preferencia por los terrenos poco productivos y poco fértiles. En España predomina la variedad lavandulifolia.

Nombre científico: *Salvia officinalis* L.

Nombres comunes: Salima, hierba del mudo, celima.

Nombres en inglés: Sage, garden sage.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Flavonoides, taninos, aceite esencial, ácido rosmarínico.

Acción farmacológica: Antitranspirante, astringente, antiséptico.

Indicaciones: Sudor en exceso, faringitis, estomatitis.

Contraindicaciones: Evitar el consumo de salvia durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Calentar 2 cucharaditas de salvia en 1/4 de litro de agua hasta que hierva y dejar que enfríe un poco. Hacer gargarismos varias veces al día.

Saponaria



La saponaria, también conocida como jabonera, es una especie perteneciente a la familia Caryophyllaceae, nativa de Europa central y meridional, se ha aclimatado en el sudoeste de Asia y Norteamérica, donde crece en taludes, riberas y bordes de los caminos.

Es una planta herbácea vivaz y perenne con rizoma subterráneo y raíces laterales.

El tallo es robusto y erecto, alcanzando una altura de 30-60 cm.

Las hojas son lanceoladas, glabras, de 3-5 cm de longitud y de color verde pálido.

Las flores son de color violeta o rosa pálido y son aromáticas. La corola tiene cinco pétalos tubulares y el cáliz cilíndrico.

El fruto es una cápsula oblonga con numerosas semillas.

Nombre científico: *Saponaria officinalis* L.

Nombres comunes: Jabonera, hierba de los bataneros, albata.

Nombres en inglés: Soapwort, soapweed.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Saponina.

Acción farmacológica: Antitusivo, antiinflamatorio, expectorante.

Indicaciones: Catarros, tos, mucosidad.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Calentar 1 cucharadita de saponaria en 1/4 de litro de agua

hasta que hierva y dejar en infusión 5 minutos. Tomar 1 taza al día 1/2 hora antes de la comida.

Sauce



La corteza de sauce ha sido mencionada en antiguos textos de Asiria, Sumeria y Egipto como un remedio contra los dolores y fiebre, y el médico griego **Hipócrates**, escribió acerca de sus propiedades medicinales hacia el siglo V a. C.

Los indígenas americanos centraron en ella la base de sus tratamientos médicos.

El extracto activo de la corteza llamado salicina, fue aislado en su forma cristalina en 1828 por Henry Leroux, -un farmacéutico francés- y Raffaele Piria -un químico italiano- quien entonces tuvo éxito en separar el ácido en su estado puro.

Nombre científico: Salix sp.

Nombres comunes: Salguero, sauce blanco.

Nombres en inglés: Willow, willows.

Partes de la planta utilizadas: Corteza.

Composición: Salicina, taninos, flavonoides.

Acción farmacológica: Analgésico, antiinflamatorio.

Indicaciones: Fiebre, reuma, cefalea, dolores.

Contraindicaciones: Hipersensibilidad a la salicina.

Modo de empleo: Calentar 2 cucharaditas de sauce en 1/4 de litro de agua hasta que hierva y dejar en infusión 5 minutos. Tomar 3 tazas al día después de las comidas.

Saúco



El saúco se distribuye por Europa, noroeste de África, sudoeste de Asia. Es comúnmente conocido como saúco o caúco negro, canillero.

Crece en una variedad de condiciones ambientales, tanto en suelo húmedo como en seco, primariamente en locaciones soleadas.

Es un arbusto de 4-6 m (raramente 10 m) de altura. Tronco con corteza suberosa y ramas con médula blanquecina muy desarrollada.

Hojas en arreglos en pares opuestos, de 1-3 cm de largo, pinnadas con 5-7 (raramente 9) foliolos, cada uno de 5-12 cm de largo y 3-5 cm de ancho, con margen serrado.

Las flores en grandes corimbos de 10-25 cm de diámetro, a mediados de verano, flores individuales blancas, 5-6 mm, con 5 pétalos.

Fruto negro-púrpura de 3-5 mm, en grupos caedizos a fines del otoño. Son importante alimento de muchas aves.

Nombre científico: *Sambucus nigra* L.

Nombres comunes: Canillero, yezgo, sabugo.

Nombres en inglés: Elder, elderberry.

Partes de la planta utilizadas: Flores, frutos.

Composición: Aceite esencial, taninos, flavonoides.

Acción farmacológica: Febrífugo, diurético, sudorífico.

Indicaciones: Resfriado, fiebre, gripe.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Calentar 2 cucharaditas de flores de saúco en 1/4 de litro de agua hasta que hierva y dejar en infusión 5 minutos. Tomar de 2 a 3 tazas al día.

Sauzgatillo



El sauzgatillo es una planta nativa del Mediterráneo, de la familia de las Verbenaceae que crece en los sotos frescos y a orillas de los ríos.

Ramas abundantes, mimbrenas, cuadrangulares y de corteza blanquecina.

Hojas digitadas con peciolo muy largo y cinco o siete hojuelas lanceoladas.

Flores pequeñas y azules en racimos terminales, y fruto redondo, pequeño y negro.

Nombre científico: *Vitex agnus-castus* L.

Nombres comunes: Hierba de la castidad, agnocasto, pimentillo.

Nombres en inglés: Vitex, chaste tree.

Partes de la planta utilizadas: Frutos.

Composición: Iridoides, flavonoides, saponina, aceite esencial.

Acción farmacológica: Estrogénico, galactógeno.

Indicaciones: Trastornos menstruales, infertilidad.

Contraindicaciones: Evitar consumir sauzgatillo durante el embarazo y el periodo de lactancia. Consulta con tu médico antes de utilizarlo, si estas tomando algún medicamento.

Modo de empleo: Solo es efectivo tomado en cápsulas de extracto de sauzgatillo (en tiendas naturistas).

Serpol



El serpol es una planta leñosa de la familia de las lamiáceas.

Es originaria del norte de Europa, donde crece hasta los 2500 metros sobre el nivel del mar.

Crece en continuas ramificaciones, hasta llegar al medio metro de altura.

Prefiere terrenos secos, laderas de montañas y pedregales.

Sus propiedades principales son similares a las del tomillo, antiséptico y expectorante.

Se recomienda para catarrros y otras enfermedades respiratorias con excesiva mucosidad.

Nombre científico: Thymus serpyllum L.

Nombres comunes: Salsa de pastor, hierbaluna, serpolio.

Nombres en inglés: Breckland thyme, wild thyme.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Taninos, flavonoides, aceite esencial.

Acción farmacológica: Antiséptico, expectorante, espasmolítico.

Indicaciones: Catarros, heridas, úlceras.

Contraindicaciones: No se conocen

Modo de empleo: Uso interno - Hervir una taza de agua y agregar una cucharadita de serpol. Dejar 10 minutos en infusión. Tomar 3 tazas al día, después de las comidas.

Uso externo - Con la misma forma de preparación que para el uso interno,

esperar a que el líquido esté a temperatura ambiente. Aplicar compresas empapadas de la infusión en heridas y úlceras de la piel.

Shiitake



El shiitake, que en japonés significa *hongo del árbol shii*, es un hongo de origen asiático muy apreciado en cocina y medicina china.

Debido al creciente interés en este hongo, el shiitake se cultiva actualmente por todo el mundo.

Es conjuntamente con el reishi, los dos hongos más importantes en medicina alternativa.

Los veganos conocen el shiitake por contener cierta cantidad de vitamina D.

Uno de los compuestos más importantes del shiitake es el lentinano, pero su absorción a través del tracto digestivo es prácticamente nula.

Experimentalmente se ha utilizado el lentinano por vía intravenosa como coadyuvante en tratamientos del cáncer con buenos resultados.

Nombre científico: *Lentinus edodes*.

Nombres comunes: Hongo del árbol shii.

Nombres en inglés: Shiitake.

Partes de la planta utilizadas: Micelios.

Composición: Vitaminas, minerales, polisacáridos, grasas, proteínas.

Acción farmacológica: Hipotensor, inmunoestimulante, antiviral.

Indicaciones: Inmunodeficiencias, gripe, herpes, hipertensión.

Contraindicaciones: Ninguna conocida.

Advertencias: El contacto directo con el hongo shiitake puede provocar

alergia en personas sensibles.

Modo de empleo: Consumido como alimento añadido a las comidas o en extracto, de venta en tiendas naturistas.

Siempreviva



La siempreviva o perpetua es una planta originaria de zonas áridas de la región mediterránea.

Sus flores amarillas son muy similares a las de la manzanilla.

Supera con facilidad los 50 centímetros de altura en su hábitat natural.

La planta se seca solo en apariencia, manteniéndose viva todo el año, de ahí su nombre.

Es una gran aliada para tratar enfermedades del aparato respiratorio.

Con sus flores se puede preparar un jarabe expectorante para expulsar la mucosidad.

Nombre científico: Helichrysum stoechas.

Nombres comunes: Perpetua, elicriso, yesquera.

Nombres en inglés: Shrubby everlasting.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Triterpenos, aceite esencial, flavonoides.

Acción farmacológica: Antibacteriano, antiinflamatorio, expectorante.

Indicaciones: Gripe, bronquitis, gastritis, faringitis.

Contraindicaciones: No usar si existe alguna dolencia de la vesícula biliar.

Advertencias: Evitar durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Calentar medio litro de agua y añadir 1 cucharada sopera de siempreviva. Tomar 3 tazas al día, después de las comidas.

Soja



La soja es una especie de la familia de las leguminosas (Fabaceae) cultivada por sus semillas, de alto contenido en aceite y proteína.

El grano de soja y sus subproductos (aceite y harina, principalmente) se utilizan en la alimentación humana y del ganado.

Esta especie es originaria de China, y su nombre (soy) viene del Japón. Es una fuente de proteínas de alta calidad y ayuda en las épocas de estudio.

Nombre científico: Glycine max L.

Nombres comunes: Soya, fríjol soya.

Nombres en inglés: Soybean, soya bean.

Partes de la planta utilizadas: Semillas.

Composición: Isoflavonas, lecitina, fosfolípidos.

Acción farmacológica: Estrogénico, hepatoprotector, hipolipemiente.

Indicaciones: Hipercolesteremia, trastornos hepáticos, menopausia, osteoporosis.

Contraindicaciones: Puede provocar dolores estomacales y diarrea en personas sensibles.

Modo de empleo: En forma de lecitina, leche y otros derivados.

Tepezcohuite



El tepezcohuite es un árbol espinoso de corteza color castaño rojizo que puede tener entre 4 y 6 m de altura.

Son características sus espinas cortas erectas muy punzantes, de entre 2 y 3 cm.

Presenta una flor de color blanco-amarillento, generalmente en forma de espiga cilíndrica.

Se localiza principalmente en zonas semiáridas de Brasil, sobre todo en el este.

También se puede encontrar en México, concretamente en la región de Chiapas y en alturas comprendidas entre los 800 y los 1000 metros.

Su uso principal hoy en día es la producción de carbón por la elevada potencia calórica de su madera.

Por otra parte, sus hojas son utilizadas como forraje.

Nombre científico: *Mimosa tenuiflora*.

Nombres comunes: Árbol de la piel, palo de herrero, jurema.

Nombres en inglés: Tepezcohuite, jurema.

Partes de la planta utilizadas: Corteza.

Composición: Saponina, alcaloides, flavonoides, taninos.

Acción farmacológica: Cicatrizante, antibacteriano, antifúngico.

Indicaciones: Heridas, cicatrices, infecciones cutáneas.

Contraindicaciones: El tepezcohuite se recomienda exclusivamente para uso

externo.

Modo de empleo: Cremas, lociones y otros preparados que contienen tepezcohuite, de venta en dietéticas y naturistas.

Tila



El árbol de la tila pertenece a la familia de las malváceas. Tiene un buen volumen, alcanzando entre 20 y 40 m de altura, con fustes rectos de hasta un metro de diámetro.

Es caducifolio, con hojas cordiformes, con el borde aserrado, de hasta 20 cm de ancho, de color verde oscuro en el haz y verde claro plateado en el envés, fuertemente aromáticas.

Las flores de este árbol, que desprenden un fuerte aroma, tienen forma de pequeños racimos amarillos con una bráctea alargada.

Estas son utilizadas en fitoterapia y es a lo que llamamos tila.

Nombre científico: *Tilia platyphyllos* Scop.

Nombres comunes: Tillón, tilo de Holanda.

Nombres en inglés: Linden, largeleaf linden.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Fenol, flavonoides, aceite esencial, tanino.

Acción farmacológica: Febrífugo, ansiolítico, sedante.

Indicaciones: Resfriado, fiebre, ansiedad, estrés, nerviosismo.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 2 cucharaditas de tila y dejar en infusión 10 minutos. Tomar 2-3 tazas al día.

Tomillo



El tomillo es una planta perenne, de tallo leñoso, de escasa altura, que vive en suelos pobres y pedregosos de regiones secas.

Sus hojas son diminutas y poseen esencias aromáticas.

Los antiguos egipcios utilizaban esta hierba en los embalsamamientos.

Los griegos la utilizaban en sus baños y la quemaban como incienso en sus templos.

Se cree que su extensión por toda Europa, se debe a los romanos y el uso que de el hacían para purificar sus viviendas.

Nombre científico: *Thymus vulgaris* L.

Nombres comunes: Tremoncillo, timo, senserina.

Nombres en inglés: Thyme, garden thyme.

Partes de la planta utilizadas: Flores y hojas.

Composición: Flavonoides, aceite esencial, tanino.

Acción farmacológica: Mucolítico, antifúngico, expectorante, antiséptico.

Indicaciones: Bronquitis, tos.

Contraindicaciones: No usar tomillo durante el embarazo.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva. Añadir 2 cucharaditas de tomillo y dejar 10 minutos en infusión. Tomar 3 tazas al día después de las comidas.

Tormentilla



La tormentilla es una planta herbácea originaria de Europa y Asia, y se puede encontrar en montañas, valles y suelos arenosos.

Llega a alcanzar poco más de 30 centímetros de altura. Tiene vistosas flores amarillas de 4 pétalos.

Antiguamente se utilizaban las raíces para teñir tejidos y pieles, pero cayó en desuso por la llegada de los tintes químicos.

El uso de las mismas sigue vigente en fitoterapia, especialmente para problemas bucales.

Nombre científico: *Potentilla erecta* L.

Nombres comunes: Sietenrama, consuelda roja, loranca.

Nombres en inglés: Tormentil, septfoil.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Tanino, fenol, triterpenos.

Acción farmacológica: Hemostático, cicatrizante, astringente, antidiarreico.

Indicaciones: Gingivitis, parodontosis, diarrea, gastroenteritis.

Contraindicaciones: Evitar el uso interno de tormentilla durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Uso interno - Hervir 1/4 de litro de agua y verter sobre 2 cucharaditas de tormentilla. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 2-3 tazas al día.

Uso externo - Preparados y extractos de tormentilla, de venta en tiendas naturistas. Seguir instrucciones del mismo.

Trébol de agua



El trébol de agua se encuentra en zonas pantanosas de Europa y Norteamérica.

Su característica flor está compuesta de 5 pétalos de color blanco.

El nombre científico “trifoliata” hace referencia al número de sus hojas, que son tres.

Las hojas son utilizadas en fitoterapia por su composición, que favorece la digestión y mejora los casos de inapetencia.

Nombre científico: Menyanthes trifoliata L.

Nombres comunes: Trébol de río.

Nombres en inglés: Bogbean, buckbean.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Tanino, flavonoides, heterósidos, cumarina.

Acción farmacológica: Colerético, digestivo, hepatoprotector.

Indicaciones: Dispepsia, astenia, inapetencia.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de trébol de agua. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar de 2 a 3 tazas al día.

Trébol rojo



El trébol rojo es una planta herbácea perteneciente a la familia de las leguminosas.

Es una planta caracterizada por poseer solo 3 hojas, (de ahí su nombre en latín), y una flor con un color que va del violeta al rojizo.

Actualmente se encuentra distribuida por todo el mundo, aunque es en Europa donde más se cultiva como planta forrajera, superando en rendimiento incluso a la alfalfa.

Su utilización como planta medicinal es relativamente reciente comparado con su uso como alimento para el ganado.

Nombre científico: *Trifolium pratense* L.

Nombres comunes: Hierba de las cataratas, chupón, berrillo.

Nombres en inglés: Red clover.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Isoflavonas.

Acción farmacológica: Hipolipemiente, estrogénico.

Indicaciones: Menopausia, osteoporosis, hiperlipidemia.

Contraindicaciones: No consumir trébol rojo durante el embarazo ni en el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Extractos y preparados de trébol rojo, de venta en dietéticas y tiendas especializadas. Es preferible varias tomas al día que una sola.

Tusílago



El tusílago es la única especie del género *Tussilago* de plantas de flores perteneciente a la familia *Asteraceae*. Se le denomina popularmente: tusílago, fárfara, pie de caballo, uña de caballo.

Son nativos de Eurasia. Aunque también es común en Norteamérica y Sudamérica donde han sido introducidos para la producción de plantas medicinales.

Es una planta herbácea perenne se planta por semillas o rizomas. Se agrupan en colonias de docenas de plantas.

Sus hojas son grandes, cordadas de perfil anguloso, son de color verde blanquecino al nacer y verdes al envejecer.

Los tallos florales se desarrollan antes que aparezcan las hojas, son carnosos, esponjosos y con escamas.

Las flores se agrupan en capítulos de color amarillo dorado.

Nombre científico: *Tussilago farfara* L.

Nombres comunes: Uña de asno, fárfara, sombrerera.

Nombres en inglés: Coltsfoot.

Partes de la planta utilizadas: Hojas.

Composición: Mucílagos, flavonoides, inulina.

Acción farmacológica: Antitusivo, antiinflamatorio.

Indicaciones: Ronquera, tos, catarros.

Contraindicaciones: Evitar el consumo de tusílogo durante el embarazo, el periodo de lactancia y si se padecen trastornos hepáticos.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 2 cucharaditas de tusílogo y dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día, con un poco de miel.

Ulmaria



La ulmaria tiene hojas basales con 5 pares de foliolos, que miden unos 2 cm. Pétalos más pequeños, de 2-5 mm.

Pelosa, perenne, de tallos simples o ramosos de hasta 2 m. Raíces sin tubérculos.

La inflorescencia suele ser más larga que ancha. Flores blancas con estambres, mayores que los pétalos. Florece de Junio a Julio.

Habita en lugares muy húmedos, pantanos, prados higroturbosos en toda Europa.

Nombre científico: Filipendula ulmaria (L.) Maxim.

Nombres comunes: Reina de los prados, filipéndula, altarreina.

Nombres en inglés: Meadowsweet, mead wort.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Salicilato de metilo, flavonoides, taninos, aceite esencial.

Acción farmacológica: Sudorífico, diurético, analgésico.

Indicaciones: Resfriado, fiebre.

Contraindicaciones: Hipersensibilidad al salicilato.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 2 cucharaditas de ulmaria y dejar en infusión 10 minutos. Tomar 2 tazas al día.

Umckaloabo



El umckaloabo es una planta muy escasa que se da solamente en África, perteneciente a la familia de las geraniáceas.

Es una especie de geranio africano, aunque el parecido con el geranio común se limita a sus hojas.

Ha sido utilizada tradicionalmente por el pueblo zulú para tratar problemas respiratorios y digestivos.

Con la raíz de las plantas adultas de umckaloabo, se produce un extracto comercial con el mismo nombre.

Es una buena alternativa a los medicamentos mucolíticos que contienen acetilcisteína o similares.

Nombre científico: Pelargonium sidoides.

Nombres comunes: Geranio sudafricano, pelargonio.

Nombres en inglés: Umckaloabo, African geranium.

Partes de la planta utilizadas: Raíz.

Composición: Aceite esencial, tanino, flavonoides.

Acción farmacológica: Broncodilatador, mucolítico.

Indicaciones: Bronquitis.

Contraindicaciones: No usar durante el embarazo, el periodo de lactancia, ni en personas con hipertensión.

Modo de empleo: Dada la rareza de esta planta, solo puede conseguirse el extracto de raíz de umckaloabo comercialmente. Seguir las instrucciones del

preparado.

Jña de gato



La uña de gato es una planta trepadora originaria de las selvas de Perú.

La planta trepa en árboles de 20 a 40 metros de altura pudiendo llegar hasta la copa de los mismos y extenderse cientos de metros.

Cuando se encuentra en una zona soleada, desarrolla unos brotes espinosos con forma de garfio, que recuerdan a las uñas de los gatos.

Las flores son blanco-amarillentas, y desprenden un aroma agradable.

Nombre científico: Uncaria tomentosa.

Nombres comunes: Chocó, garabato, samento.

Nombres en inglés: Cat's claw.

Partes de la planta utilizadas: Corteza.

Composición: Alcaloides, ácidos, esteroides.

Acción farmacológica: Antiinflamatorio, analgésico, inmunoestimulante.

Indicaciones: Artritis, inmunodeficiencias.

Contraindicaciones: No utilizar Uña de Gato durante el embarazo ni durante el periodo de lactancia.

Advertencias: La uña de gato puede provocar molestias digestivas en personas sensibles.

Modo de empleo: Hervir 2 cucharaditas de uña de gato durante 15 minutos o más. Tomar 3 tazas al día. Ya que es difícil conseguir esta planta fresca, es preferible recurrir a extractos y preparaciones que garantizan la calidad de los

principios activos.

Jva de gato



La uva de gato es una planta suculenta originaria de la cuenca mediterránea y distribuida por casi toda Europa.

Su hábitat natural es en paredes, y rocas a media sombra.

En raras ocasiones supera los 25 centímetros de altura, extendiéndose más de forma horizontal formando un manto.

El interés por esta planta en fitoterapia viene por sus propiedades astringente y antiinflamatoria.

Alivia los casos de hemorroides desinflamando y refrescando la zona.

Nombre científico: Sedum album L.

Nombres comunes: Arroz de pajaritos, vermicularia, crespinillo.

Nombres en inglés: White stonecrop.

Partes de la planta utilizadas: Planta completa.

Composición: Taninos, mucílagos, sales minerales.

Acción farmacológica: Antiinflamatorio, astringente, vulnerario.

Indicaciones: Hemorroides, úlceras, heridas.

Contraindicaciones: No se conocen

Advertencias: Solo para uso externo.

Modo de empleo: En una licuadora agregar 2 cucharadas de uva de gato y medio vaso de agua. Licuar todo y luego pasar por un colador. Empapar una compresa con el líquido y aplicar en la zona de las hemorroides. Para cicatrizar heridas se aplican las compresas en forma de cataplasma, pero del

licuado de la planta sin añadir agua.

✓aleriana



La valeriana es una planta perenne, perteneciente a la familia de las Valerianáceas.

Tiene un tallo simple que alcanza los 20-120 cm de altura.

Las hojas son pinnadas con folíolos dentados.

Las flores son pequeñas de color rosa pálido, producidas en un denso corimbo terminal en primavera y verano.

Nombre científico: Valeriana officinalis L.

Nombres comunes: Hierba de los gatos, alfeñique, turpu.

Nombres en inglés: Valerian.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Ácido valerénico, valepotriato, aceite esencial.

Acción farmacológica: Ansiolítico, sedante.

Indicaciones: Insomnio, ansiedad.

Contraindicaciones: No administrar valeriana a niños menores de 5 años.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 2 cucharaditas de Valeriana. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 1 taza un rato antes de ir a dormir. El método más efectivo es tomarla valeriana en cápsulas o tabletas, de venta en dietéticas y naturistas.

Vara de oro



La vara de oro es una planta perenne que llega a alcanzar más de 1 metro de altura.

Es originaria de los países árabes, donde fue utilizada por la medicina tradicional.

Actualmente se encuentra distribuida por toda Europa, especialmente cultivada en jardines por su floración veraniega.

En la fitoterapia actual, se utiliza sola o en combinación con otras plantas para problemas del tracto urinario.

Nombre científico: Solidago virgaurea L.

Nombres comunes: Plumero de oro, solidago, vara de San José.

Nombres en inglés: Goldenrod, woundwort.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Fenol, triterpenos, flavonoides.

Acción farmacológica: Antiséptico, antiinflamatorio, antifúngico.

Indicaciones: Infecciones urinarias, inflamación renal.

Contraindicaciones: No utilizar vara de oro en casos de insuficiencia renal o cardíaca. Ante la duda, es preferible consultar con el médico antes de su uso.

Modo de empleo: Hervir 1/4 de litro de agua y verter sobre 2 cucharaditas de vara de oro. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 2-3 tazas al día, la última de ellas 2-3 horas antes de dormir como mínimo, para evitar la continua sensación de orinar toda la noche.

Verbena



La verbena es una planta herbácea originaria del sur de Europa, aunque está distribuida por casi todo el mundo.

Crece en bordes de caminos y en terrenos húmedos. Puede llegar a medir 1 metro de altura en su hábitat natural.

Sus flores diminutas, varían de un color blanco al violeta claro.

Son esas flores precisamente las que tienen utilidad en fitoterapia.

Sus efectos son sobre todo antitusivo y antiinflamatorio, especialmente para aliviar problemas respiratorios.

Nombre científico: *Verbena officinalis* L.

Nombres comunes: Hierba sagrada, hierba santa.

Nombres en inglés: Verbena, vervain.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Flavonoides, iridoideas, aceite esencial.

Acción farmacológica: Antitusivo, antiinflamatorio, analgésico.

Indicaciones: Faringitis, tos, bronquitis.

Contraindicaciones: No utilizar si se padece de hipotiroidismo.

Advertencias: Evitar el uso durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de la planta. Dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día. También se pueden hacer gárgaras con el líquido, dejándolo enfriar a temperatura ambiente.

Vid



La vid es una planta de la familia de las vitáceas, con tronco retorcido, vástagos nudosos y flexibles, hojas alternas, pecioladas, grandes y partidas en cinco lóbulos puntiagudos, flores verdosas en racimos, y cuyo fruto es la uva.

Originaria de Asia, se cultiva en todas las regiones templadas.

La uva es una de las frutas con más alto contenido en antioxidantes naturales, especialmente las variedades de color oscuro.

Nombre científico: *Vitis vinifera* L.

Nombres comunes: Viña, parra, vidueño.

Nombres en inglés: Grape vine.

Partes de la planta utilizadas: Semillas, hojas.

Composición: Antocianina, polifenol.

Acción farmacológica: Astringente, venotónico, antioxidante.

Indicaciones: Hemorroides, varices, blefaritis.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Calentar 1/4 de litro de agua hasta que hierva y verter sobre 2 cucharaditas de vid y dejar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas al día después de cada comida. En uso externo, en forma de cremas que contienen compuestos de la vid.

Vulneraria



La vulneraria es una planta anual originaria de Europa.

Su hábitat natural es en zonas secas y bordes de caminos, donde puede alcanzar los 50 centímetros de altura.

El color de sus flores puede variar entre el amarillo y el anaranjado, dependiendo de la composición del terreno donde se encuentre.

Su nombre significa “que cura heridas”.

Esa es precisamente la utilidad que se le da en fitoterapia, por sus propiedades antiséptica y cicatrizante.

Nombre científico: Anthyllis vulneraria L.

Nombres comunes: Pitiflor blanca, hierba de la cuchillada.

Nombres en inglés: Kidney vetch.

Partes de la planta utilizadas: Flores.

Composición: Mucílagos, flavonoides, saponina, tanino.

Acción farmacológica: Antiséptico, cicatrizante.

Indicaciones: Úlceras, heridas, quemaduras.

Contraindicaciones: No se conocen.

Advertencias: Exclusivamente para uso externo.

Modo de empleo: Hervir una taza de agua y añadir una cucharadita de la planta. Dejar enfriar a temperatura ambiente y colar. Mojar una compresa de algodón en el líquido y aplicar sobre la zona a tratar, hasta que mejore.

Zaragatona



La zaragatona es una planta perteneciente a la familia Plantago, la mayoría de estas de reconocido efecto laxante y favorecedor del tránsito intestinal.

La parte utilizada es la semilla de la planta, que tiene una capacidad extraordinaria para absorber líquidos.

La celulosa, al no ser digerida por el aparato digestivo humano, hace aumentar en gran medida el tamaño de las heces, ayudando en casos de estreñimiento y a eliminar las toxinas acumuladas de una manera muy eficaz.

Nombre científico: Plantago afra L.

Nombres comunes: Hierba de las pulgas, llantén de perro, pomos.

Nombres en inglés: Plantain, fleawort.

Partes de la planta utilizadas: Semillas.

Composición: Mucílagos, proteínas, grasas.

Acción farmacológica: Laxante, antidiarreico, emoliente.

Indicaciones: Estreñimiento, hemorroides, fisura anal, diabetes, hiperglucemia.

Contraindicaciones: Obstrucción intestinal.

Modo de empleo: Poner una cucharadita de zaragatona en una taza grande de porcelana llena de agua. Dejar toda la noche en remojo. Por la mañana, remover un poco la mezcla y si la temperatura ambiente es muy fría (invierno), calentar 1 minuto en el microondas. Tomar de un solo trago, sin masticar las semillas.

Zarzaparrilla



La zarzaparrilla es un arbusto de la familia de las liliáceas, con tallos delgados, volubles, de uno a dos metros de largo y espinosas.

Las hojas son pecioladas, alternas, ásperas, con muchos nervios, acorazonadas, y persistentes.

Sus flores son de color amarillo-crema en racimos axilares, frutos en baya globosas como el guisante.

Las raíces son fibrosas y casi cilíndricas, utilizadas en fitoterapia en preparados sudoríficos y depurativos.

Es común en el continente americano y en España.

Nombre científico: Smilax aspera L.

Nombres comunes: Meremasangre, zarza morisca, uva de perro.

Nombres en inglés: Sarsaparilla, rough bindweed.

Partes de la planta utilizadas: Raíces.

Composición: Saponina, aceite esencial, fitosterol, minerales.

Acción farmacológica: Sudorífico, diurético, depurativo.

Indicaciones: Acné, psoriasis, eccema.

Contraindicaciones: No se conocen.

Modo de empleo: Hervir 1/4 de litro de agua con 2 cucharaditas de zarzaparrilla durante 10 minutos. Dejar reposar otros 10 minutos. Tomar 3 tazas al día después de las comidas.

Bibliografía

- BRUNETON, Jean. *Farmacognosia*. Villar del Fresno, Ángel (trad.). 2ª ed. Zaragoza: Acribia, 2001. 1099 p. ISBN: 84-85389-83-2
- ARA ROLDÁN, Alfredo. *40 plantas medicinales*. 2ª ed. Madrid: Edaf, 2003. 224 p. ISBN: 84-41412-28-6
- PAMPLONA ROGER, Jorge. *Salud por las plantas medicinales*. 2ª ed. Madrid: Safeliz, 2009. 384 p. ISBN: 84-72081-06-0
- BERDONCES, Josep. *Gran diccionario ilustrado de las plantas medicinales*. 1ª ed. Barcelona: Océano Ambar, 2010. 1368 p. ISBN: 84-77565-78-6
- RADFORD, Joan. *Aromas que curan*. Mateovich, Delia (trad.). 1ª ed. Barcelona: Robin Book, 1997. 280 p. ISBN: 84-7927-197-3
- HENSEL, Wolfgang. *Plantas medicinales*. Fortes, Mª Jesús (trad.). 1ª ed. Barcelona: Omega, 2008. 256 p. ISBN: 84-28214-79-4
- GRÜNWARD, Jörg / JÄNICKE, Christof. *La farmacia verde*. Lillo Toledo, Cristina (trad.). 2ª ed. León: Everest, 2009. 416 p. ISBN: 978-84-241-1760-3
- ARA ROLDÁN, Alfredo. *100 plantas medicinales escogidas*. 1ª ed. Madrid: Edaf, 1997. 384 p. ISBN: 84-41401-60-8
- VANACLOCHA, Bernat / CAÑIGUERAL, Salvador. *Fitoterapia. Vademécum de prescripción*. 4ª ed. Barcelona: Masson, 2003. 1091 p. ISBN: 84-458-1220-3
- HOFFMANN, David. *Atlas ilustrado de las plantas medicinales*. López López, Mª José (trad.). 1ª ed. Madrid: Susaeta, 2008. 257 p. ISBN: 84-305-6370-9
- BONNIER, Gaston. *Plantas medicinales, melíferas, útiles y perjudiciales*. 1ª ed. Barcelona: Omega, 1990. 168 p. ISBN: 84-28208-83-2
- BERDONCES, Josep. *Gran enciclopedia de las plantas medicinales*. 1ª ed. Madrid: Susaeta, 1998. 1020 p. ISBN: 843058496X
- FONT QUER, Pío. *Plantas medicinales: el dioscórides renovado*. 1ª ed., 10ª imp. Barcelona: Península, 1999. 1184 p. ISBN: 84-83072-42-4

CASTILLO GARCÍA, Encarna / MARTÍNEZ SOLÍS, Isabel. *Manual de fitoterapia*. 1ª ed. Barcelona: Masson, 2007. 536 p. ISBN: 978-84-458-1797-1

CEBRIAN, Jordi. *Diccionario de plantas medicinales*. 1ª ed. Barcelona: RBA, 2002. 670 p. ISBN: 84-79018-41-0

FISHER, Kathleen. *Plantas medicinales para la salud*. Andrés Lleó, Ana (trad.). 1ª ed. Barcelona: Océano Ámbar, 2004. 208 p. ISBN: 84-75561-04-7

PABLO HERNÁNDEZ, Carmela de. *Plantas medicinales*. 1ª ed. Jaén: Formación Alcalá, 2010. 146 p. ISBN: 84-98910-70-6

MANTOVANI, Laura. *Plantas medicinales*. Tutor Alvariño, Pilar (trad.). 1ª ed. Madrid: Susaeta, 2006. 96 p. ISBN: 84-30556-85-0

TOMAS MELGAR, Luis. *Guía de las plantas que curan*. 1ª ed. Madrid: Libsa, 2004. 320 p. ISBN: 84-66211-23-3

DURÁN, Nuria. *Plantas medicinales. Identificación, propiedades*. 1ª ed. Barcelona: Geoestel, 2006. 64 p. ISBN: 84-96295-74-5

EDDE, Gérard. *Manual de las plantas medicinales*. Gutiérrez Planas, Francesc (trad.). 1ª ed. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta, 1998. 180 p. ISBN: 84-76517-28-9

PÉREZ AGUSTÍ, Adolfo. *Las 200 plantas medicinales más eficaces*. 1ª ed. Madrid: Masters ediciones, 2005. 216 p. ISBN: 84-96319-38-5

MUÑOZ, Fernando. *Plantas medicinales y aromáticas. Estudio, cultivo y procesado*. 1ª ed. Madrid: Mundi-prensa libros, 1996. 365 p. ISBN: 84-71146-24-X

REY BUENO, Mª del Mar. *Historia de las hierbas mágicas y medicinales*. 1ª ed. Madrid: Nowtilus, 2008. 302 p. ISBN: 84-97634-28-4

CLERGEAUD, Chantal y Lionel. *Aceites vegetales. Aceites de salud y belleza*. Morais, José Luis (trad.). 1ª ed. Pontevedra: Amyris ediciones, 2011. 152 p. ISBN: 978-84-939001-0-6

CECCHINI, Tina. *Las plantas medicinales*. 1ª ed. Barcelona: De vecchi ediciones, 2008. 352 p. ISBN: 84-31539-37-2

Derechos

© 2015 Pedro Moreiro López. Todos los derechos reservados.

Autoría, diseño y edición: Pedro Moreiro López.

