

MUSEO DE LA NATURALEZA "VALLE DEL ALBERCHE"



TALLER DE PLANTAS MEDICINALES



GLOSARIO DE ESPECIES Y SUS PROPIEDADES MEDICINALES

EL BARRACO, AGOSTO 2019

© Recopilación y Edición: Ángel Pérez Garcinuño



A continuación se muestra un glosario de algunas de las especies que son más representativas en la medicina tradicional. Se muestra una descripción con las propiedades medicinales de cada planta (con carácter general), sus indicaciones más destacadas y sus principios activos mayoritarios.

Albahaca: (*Ocimum basilicum*). Tranquilizante agregado a la sal de baño o en infusión de flores secas añadidas al agua de la bañera. Para combatir problemas infecciosos dérmicos, causados por bacterias y hongos, para el acné o como antiséptica. Indicada contra la caída del cabello. Repelente de mosquitos. Principio activo en flores y menos en hojas es el linalol.



Amapola: (*Papaver rhoeas*). Tiene efecto tranquilizante, relajante, favorece el drenaje linfático y la circulación, indicado para la pesadez muscular e inflamaciones. El extracto en alcohol tiene cierto efecto fungicida (contra los hongos). Entre sus principios activos la roeodina es uno de los alcaloides fundamentales. La mayor concentración de principios activos está en las cápsulas (frutos) cuando aún están verdes.



Anís Verde: (*Pimpinella anisum*). Muy usada como infusión digestiva. Está indicada para todo tipo de limpiezas cutáneas, como expectorante, problemas de asma y bronquitis. Muy indicada en tratamientos para dejar de fumar como antídoto de la nicotina. Estimula la secreción de la leche materna. El principio activo es el anetol, que curiosamente pierde sus propiedades medicinales al aislarlo del resto de componentes.



Anís Estrellado: (*Illicium verum*). Originaria de China y Vietnam, se ha utilizado principalmente para reducir los gases producidos en el estómago, para la indigestión, para la diarrea y como diurético. Los malayos lo empleaban también para los dolores de cabeza y para estimular la vitalidad. A pesar de pertenecer a distinta familia botánica que el anís verde o común, contiene el mismo principio activo, por lo que sus propiedades son similares, aunque las del estrellado resultan más potentes. Se investigó hace algunos años la capacidad antiviral del anís estrellado, obteniéndose importantes avances en el tratamiento de los primeros estadios del SIDA, retrasando significativamente el avance de la enfermedad, así como en otros procesos virales





como gripe aviar y NH1, no estando contrastada esta particularidad en el anís verde.

Avena: (*Avena sativa*). Indicada contra la debilidad física y mental (astenia), así como para refuerzo para deshabitación de tabaco y drogas, contra el stress y la depresión. Masajes con el bálsamo caliente alivian el dolor muscular, sobre todo de espalda. Otros efectos más conocidos son su acción para tratar dermatitis, prurito, piel seca, eczemas, y añadido en la sal de baño es un práctico sustituto del jabón, además de fuente de vitaminas y sales minerales para las células de la piel, con efecto anticancerígeno (nutre y protege). Su principio activo fundamental es la saponina, presente en todas las partes de la planta.



Benjuí: (*Styrax benzoin*). (Procedente de las islas de Sumatra, Java y Borneo). Antiguamente se utilizaba para aromatizar perfumes, colonias y pomadas. Actualmente se utiliza como incienso para aromatizar o ambientar entornos, como en las mezquitas orientales. Tiene valiosas propiedades antisépticas, desinfectantes y cicatrizantes. Es un excelente conservante. También es muy útil en el tratamiento de eccemas, forúnculos, sabañones, psoriasis, escaldaduras, ... Principios activos fundamentales son el benzoato de coniferilo y el ácido cinámico.



Caléndula: (*Calendula spp*). Es muy utilizada para cicatrizar heridas, curar úlceras, llagas, quemaduras del sol, como antiséptico y antiinflamatorio (golpes y caídas) en su forma balsámica. También para las mucosas con procesos infecciosos. También en el agua de baño para aliviar problemas de tensión alta, relajar el estrés y trastornos del sistema nervioso. Muy indicada en tintura diluida en agua para regular la menstruación (contra los dolores). Está igualmente indicada para tratar el acné y aumentar la sudoración. Algunos de sus principios activos son la saponina y el ácido salicílico.



Canela: (*Cinnamomum zeylanicum*). (Origen Sri Lanka). Se usó antiguamente en España como inductor del sueño, tranquilizante, Empleada comúnmente para combatir la infertilidad combinada con otras hierbas como la manzanilla. Se



puede usar externamente de manera directa (rama, polvo) para las úlceras de la boca producidas al comer cosas muy calientes. Se da a la canela efectos afrodisiacos. También estimulante del apetito. Para su uso externo se prescribe en casos de otitis, vulvovaginitis, dermatitis producidas por hongos y en la destrucción, inflamaciones e infecciones de las encías. Cuidado con los concentrados (tinturas y aceites esenciales) pues pueden irritar pieles y mucosas. Sus principios activos mayoritarios son el aldehído y alcohol cinámico y el eugenol.



Coca: (*Erythroxylum coca*). Originaria de los Andes amazónicos. Tradicionalmente usada para tratar el mal de altura (soroche). Potencia el Sistema Inmune dada la alta concentración de vitaminas. Trata enfermedades de las vías respiratorias (bronquitis o asma). Antitérmico. Es diurética y rica en fibra, siendo excelente en el tratamiento de los problemas pues refuerza la flora intestinal. Controla el apetito, regula la presión arterial, mejora el funcionamiento del hígado y regula el metabolismo. Alivia el mareo, reconstituye del malestar generalizado proporcionando un efecto estimulante sobre el cuerpo sin interferir en los patrones del sueño. Aumenta la energía y la concentración mental. Una de las formas más comunes de consumo de hoja de coca es en forma de té o infusión, con un sabor suave e inconfundible. También en uso externo, con propiedades tonificantes y desinfectantes para la piel y el agotamiento muscular. Contiene alcaloides que producen la estimulación del organismo, gran cantidad de proteínas y vitaminas (A, E, B1, B2, B3 y C), alto contenido en minerales (zinc, magnesio, hierro, fósforo y potasio) y rica en antioxidantes que previenen al cuerpo de enfermedades.



Coco: (*Cocos nucifera*). (Origen posible en Asia y/o Caribe). Se le conocen propiedades curativas para los parásitos intestinales en preparados junto con zanahoria. Añadido a las sales de baño tiene un efecto relajante y muy placentero debido a su aroma. Para uso externo tiene multitud de propiedades beneficiosas para la piel: para combatir las arrugas y favorecer su blanqueo, tonificar, proteger, dar suavidad y tersura, ... gracias a la hidratación y reestructuración que producen sus vitaminas y principios activos. El principio activo fundamental es el ácido láurico, presente en la leche materna.





Cola de Caballo: (*Equisetum arvense*). La más diurética de las plantas. Excelente depurativo en las afecciones reumáticas (gota y artritis) y del aparato urinario (cálculos renales, cistitis, prostatitis, ...). Consumido en tisanas es un antihemorrágico muy eficaz (sangrado de nariz, reglas muy abundantes, sangre en orina, ...). Fortalece cabello, uñas y sobre todo huesos y tendones al permitir una mejor captación del calcio, por lo que está muy indicado en el proceso de curación de traumas como fracturas y distensiones. Indicado en el tratamiento de la dermatitis y para lavar los ojos ante conjuntivitis y orzuelos. También sirve para curar úlceras bucales. Para el remedio de infecciones o inflamaciones del aparato genital femenino. Sus principios activos fundamentales son equisetina, equisetonina, niacina, nicotina, ... además de un alto contenido en fibras y minerales.



Comino: (*Cuminum cyminum*). El comino es una planta herbácea perteneciente a la familia Apiaceae (antes umbelíferas) cuyas semillas aromáticas se usan como especia. Originaria de la cuenca del Mediterráneo, y ahora difundida también por América, es una planta con importancia histórica. Es estomacal, carminativo y sedante con efectos parecidos a los del hinojo, anís o alcaravea. Su aceite esencial provoca relajación muscular. Se recomiendan sus infusiones para acrecentar la leche en las madres lactantes. Sin embargo, abstenerse de prescribir su aceite esencial por vía interna durante el embarazo, la lactancia, a niños menores de seis años o a pacientes con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades neurológicas. No administrar, ni aplicar tópicamente a niños menores de seis años ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad conocida a éste u otros aceites esenciales. **El aceite esencial es fotosensibilizante: evitar la exposición al sol si se aplica tópicamente. En dosis elevadas tiene un efecto neurotóxico.**



Copal: (*Elaphrium copal = Bursera odorata*). Origen México. Usado ancestralmente desde hace milenios, sobre todo en Centroamérica, como incienso para limpiar y equilibrar personas



y ambientes antes y durante los rituales sagrados, al igual que por los curanderos para limpiar, relajar y sugerir a sus pacientes. En general su aroma es muy refrescante y purificador, estimulando el entusiasmo. Es un buen desinfectante (antifúngico), repelente de insectos, ayuda a combatir enfriamientos y dolores de cabeza. Principios activos mayoritarios en la resina son el mirceno y el sabineno.



Encina: (*Quercus illex ballota*). Excelente cicatrizante, antiinflamatorio y antihemorrágico, incluso para sangrados por la nariz. Se trata también de un buen protector estomacal (infusión). Contra el sudor de los pies, grietas de los pezones, fístulas del ano y úlceras varicosas de las piernas. Para hacer baños de asiento en el tratamiento de las hemorroides e igualmente para picores genitales. Ayuda en situaciones de inflamación del útero.



Enebro: (*Juniperus oxycedrus*). Tiene propiedades protectoras contra la arteriosclerosis, la artrosis, la gota y el reuma. Combate situaciones de parásitos en la piel, la otitis, las neuralgias musculares e infecciones de las vías urinarias debido a su acción diurética. Gran acción depurativa y enorme propiedad antiséptica. Como incienso (sus bayas) sirve para limpiar ambientes. Sus principios activos son varios terpenos como el pineno, el juneno y alcoholes como el borneol.



Eucalipto: (*Eucalyptus meliodora*). (Origen Australia y posiblemente Nueva Guinea). Sus propiedades más conocidas son las acciones antitusivas, expectorantes, antigripales y antisépticas. También tiene acción hipoglucemiante, estimulante del apetito, antirreumática y antiinflamatoria. Tiene indicaciones para muchas afecciones de las vías respiratorias como bronquitis aguda, tos, ronquera, amigdalitis, asma, congestión nasal, resfriados, ... Su principio activo fundamental es su aceite esencial o eucaliptol.



Gordolobo: (*Verbascum spp*). Antiinflamatorio, antibacteriano, antifúngico. Debido a su naturaleza suavizante se están investigando sus propiedades antipruriginosas e incluso para afecciones bucales menores, siempre que se eliminen sus pelos





urticantes. Indicada para el tratamiento de afecciones respiratorias típicas: amigdalitis, faringitis, bronquitis y asma. Se usa para el tratamiento de la diarrea. Principios activos el ácido caféico, verbacósido y principalmente flavonoides.

Hierbabuena: (Híbrido de *Mentha verticillata* x *Mentha piperita*). Se trata de un estimulante y a la vez también puede ser un sedante o más bien calmante. Tiene propiedades reconstituyentes, tonificantes, antiespasmódicas, antitérmicas y para mitigar cólicos. También es un excelente oxigenador celular. Su olor es muy agradable por lo que se puede usar como aromatizante de ciertos preparados. Los árabes la usaron para tratar la disminución de la libido y contra la impotencia sexual, por lo que se le atribuían efectos afrodisiacos. Su principal principio activo es el mentol.



Hipérico: (*Hypericum perforatum*). Hierba de San Juan (florece para el solsticio de verano), es el antidepresivo por excelencia. Indicada para tratar depresiones leves o estacionales, es un tónico reparador del sistema nervioso en tratamientos prolongados. En el agua de baño tiene un efecto sedativo para los nervios, palpitaciones, espasmos y calma incluso los dolores indeterminados. Tratamiento de la acidez, úlceras digestivas, diarreas y vómitos. Regulador de la producción menstrual y del síndrome depresivo previo a la menstruación. Tiene efecto analgésico para la ciática, lumbalgias y reumas. Su más conocida aplicación se la dan sus propiedades cicatrizantes para el cuidado de llagas, heridas, quemaduras, herpes labiales e incluso mordeduras de serpiente. Esta cualidad convierte a esta planta en un excelente regenerador del cutis, sobre todo para tratar el acné por medio de mascarillas a partir de sus aceites o derivados balsámicos. Taninos, flavonoides, hiperforina y sobre todo la hipericina, son sus principales principios activos. **PRECAUCIÓN: El sol directo activa la toxicidad de la hipericina cuando ésta se aplica sobre la piel, provocando hipersensibilidad cutánea.** Con la luz solar el aceite se torna color rojo rubí.



Incienso (Olíbano): (*Boswellia carterii*). (Originaria del sur de África, naturalizada crece por todo el mundo). Muy usado para ambientar, serenar y "abrir" espacios sagrados en el Budismo y



sobre todo en rituales de confesión cristiana como el Catolicismo. Sus principales efectos se centran en la acción que producen al respirar sus vapores (humo de sahumeros) que ralentizan la respiración, por lo que tiene acción tranquilizante, apaciguadora y desestresante. Como uso tópico es un buen cicatrizante, para la cura de heridas y úlceras dérmicas o de las encías. También está indicado para contracturas musculares. Es rubefaciente (sonroja la piel). Sus principios activos son hidrocarburos varios de tipo terpénico (lípidos volátiles aromáticos) que pudieran tener cierto efecto bactericida.



Jazmín: (*Jasminum spp*). Muy usado en perfumería y aromaterapia por el olor que destilan sus flores. Relajante muscular y analgésico en el plano de la medicina física, aplicado en la zona lumbar (bálsamo) calma los dolores menstruales y en las sienes el de cabeza. Resulta ser otro afrodisiaco en el aspecto de la medicina emocional. Esto último se explica por ser un eficaz remedio contra la apatía al tratarse de un estimulante de la actividad, aumentando la confianza y la serenidad, ya que aplaca ansiedades, desconfianzas y temores, raíz esta de la mayoría de los problemas en el plano sexual. También se utiliza como ahuyentador de mosquitos y la infusión de sus flores sirve para lavar los ojos. Entre sus principios activos están aceites esenciales derivados de indoles (aminas aromáticas).



Jengibre: (*Zingiber officinale*). Tubérculo de origen asiático, conocido en todo el mundo por su uso en la cocina y por sus propiedades medicinales. Planta aromática de sabor picante, es muy eficaz a la hora de contrarrestar distintas patologías. Estimula la producción de saliva por lo que facilita la deglución. Expertos han demostrado el efecto curativo en enfermedades digestivas y del corazón. Reduce el nivel de colesterol en las arterias y ayuda a proteger la sangre, estando recomendado en personas que sufren de manos y pies fríos. Ayuda a contrarrestar los dolores de cabeza y las molestas migrañas. Se toma 3 veces al día para conseguir mejores resultados. La infusión de esta planta alivia el mareo y las ganas de vomitar. Se recomienda para mujeres embarazadas que sienten mareos en las primeras semanas de gestación. Sin embargo, no se debe abusar del consumo de esta planta. El jengibre se recomienda para curar la





otitis, cistitis, alergias y resfriados. Además, alivia la tos y ayuda a limpiar el tracto respiratorio. Muy indicado en el tratamiento de afecciones de la voz, como las afonías provocadas por aparición de nódulos en las cuerdas vocales. Su sabor picante se debe a compuestos no volátiles difenilpropanoides, particularmente gingeroles y shogaoles.

Laurel: (*Laurus nobilis*). Es uno de los antiinflamatorios para uso externo más eficaces. También tiene propiedades antirreumáticas, antisépticas, expectorantes, espasmolíticas y sudoríficas. Muy indicado para gargarismos en el tratamiento de infecciones buco-faríngeas. Está indicado el uso de laurel en los baños de asiento para tratar infecciones vaginales por hongos. Se trata de un contrastado protector del hígado. Precaución, sobre todo con la tintura, que puede producir dermatitis de contacto. Sus principios activos son cineol y eugenol.



Lavanda -Cantueso: (*Lavandula stoechas*). Muy útil en el agua de baño para tratar dolores reumáticos y sobre todo en las articulaciones. También como antiséptico para lavar llagas y heridas, ayudando a que cicatricen; de ahí viene el nombre latino del género Lavándula, que significa lavar, purificar. Podemos usar ramilletes de lavanda en zonas donde las mascotas (perros y gatos) acostumbran a marcar el territorio. Entre sus principios activos está una cetona muy conocida como es el alcanfor y algunos alcoholes como el borneol.

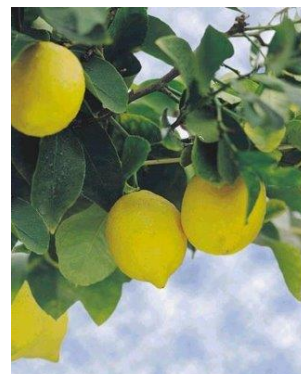


Lechuga silvestre: (*Lactuca virosa* y *Lactuca serriola*). Narcótica, hipnótica y sedante. Calma la excitación nerviosa (infusión) y calma el vientre. Se aísla sobre todo el látex blanco y lechoso que brota de sus tallos y hojas al romperse o lastimarse, del que se elabora el llamado lactucario, que llegó a usarse como sustituto del opio a finales del Siglo XVIII y principios del XIX. Aunque no genera dependencia hay que prestar mucha cautela a sus dosis altas pues puede resultar mortal, por esta razón evitaremos superar la dosis de una cucharadita de café de producto seco para las tisanas (o 60 gramos/litro con hojas frescas). Principios activos principales que se concentran en el lactucario son lactucarina, lactuccina y ácido lactúcido.





Limón: (*Citrus limonium*). Gran capacidad tonificadora e hidratante en su uso externo. Antiesclerótico, por lo que sirve para combatir las durezas de los pies, codos, ... Muchas otras indicaciones de las que destaca su favorecimiento para el drenaje linfático, problemas varios del aparato circulatorio, retención de líquidos, gota, edemas, ... problemas de la piel como ictiosis, psoriasis, sequedad, ... en gargarismos para las anginas, faringitis, ... Se trata de un buen limpiador de manchas en la piel producidas por agentes externos como el tabaco, colorantes... Tiene efecto antibiótico y antigripal gracias a la Vitamina C. Otros de sus principios activos son limoneno, pineno y citral.



Malva: (*Malva sylvestris*). Alivia el dolor del herpes. También para dolores musculares, pies cansados, ... En uso cutáneo para multitud de infecciones, picaduras de insectos y para el tratamiento oftálmico de la conjuntivitis. Reconocida acción antigripal y contra los catarros y resfriados. Similar a la malva moscada (*Malva moschata*) pero de menor potencia esta última, siendo una planta de menor talla y flores algo más pálidas (no tan marcados los "nervios" púrpura de las flores). En la mayoría de malvas las flores y hojas son comestibles Principios activos arabinosa, ramnosa y pequeña cantidad de taninos.



Manzanilla dulce: (*Matricaria chamomilla*). Ofrece un olor característico a manzana. Es fundamentalmente una planta prescrita contra los dolores, especialmente menstruales. También es sedante o más bien tranquilizante. Es un buen desinfectante y con su infusión se pueden tratar dolencias en los ojos para el lavado por irritaciones provocadas por la entrada de agentes extraños. Muy usada para favorecer los tonos dorados del cabello sobre todo en niños. Principios activos el ácido salicílico, Vitamina C y sesquiterpenoides.



Margarita y botoneras: (Varias spp). Similar a otras manzanillas y también a otras plantas del genero Santolina (botones) de aroma similar y características medicinales equivalentes, aunque de acción algo más débil.





Menta piperita: (Híbrido entre *Mentha acuatica* x *Mentha spicata*). Cruce estéril que se produce de forma espontánea en climas templados europeos fue obtenida de forma controlada por los ingleses en el Siglo XVII. De las mentas más fragantes, muy propia para agregar incluso de forma directa a las aguas de baño. Promueve la relajación de colon, lo que facilita la auscultación por colonoscopia. También recientes investigaciones dan a la luz buenos resultados en el tratamiento de los trastornos de este órgano. Acción antitérmica, antiinflamatoria, ... Para el cutis resulta hidratante y reparadora (mascarillas, aceites de masajes), puede combatir manchas de la piel, es un buen acondicionador del cabello y hasta para elixir como enjuague bucal. Los principios activos que la diferencian de otras mentas son la presencia de varios tipos de mentoles y mentonas.



Mirra: (*Commiphora myrrha*). (Originaria de Somalia, Etiopía, Yemen y Sudán). Como otras gomorresinas está indicado para enjuagues bucales y combatir afecciones de la mucosa como aftas (úlceras linguales, labiales o bucales), parodontopatías (encías) y tras la extracción de piezas dentales. También la mirra se usa desde tiempos inmemoriales como sahumerio para ambientar espacios sagrados. Es también un buen antiinflamatorio, antiséptico y cicatrizante. Sus principios activos son básicamente sesquiterpenos y fitosteroles, aunque es compleja y solo se conoce su composición parcialmente.



Naranja: (*Citrus spp*). Protección de los capilares contra las hemorragias al aumentar la resistencia celular y el tono de las paredes vasculares, por lo que está muy indicada para cualquier dolencia del sistema circulatorio periférico como flebitis, varices, hemorroides, fragilidad capilar, piernas cansadas, hormigueo... También es un buen tónico estomacal para recuperar el apetito. Estas cualidades están en la corteza del fruto, que es también un estimulante genérico y sin embargo el jugo de sus flores, **flor de azahar**, tiene efectos sedantes. Por su aroma es un excelente corrector de olores para muchos preparados. Sus principales principios activos son el limoneno, la vitamina C y flavonoides varios.





Orégano: (*Origanum vulgare*). Se emplea contra la bronquitis, el asma, congestión de las vías respiratorias, resfriados, catarros, tos, laringitis, amigdalitis, artritis, dolores musculares (de espalda y tortícolis), dolor de oídos y de muelas, esguinces, dermatitis, como antirreumática, cicatrizante, analgésico, antiséptico, desinfectante... Principios activos fundamentales sus aceites esenciales carvacrol y timol y también taninos. Como curiosidad su olor espanta a las culebras.



Pino: (*Pinus spp*). En fricciones el bálsamo y la tintura están indicados contra la ciática, lumbago, dolores articulares y gota. Recientemente se ha descubierto efecto antitumoral en ensayos con ratones debido a la acción de las arabinogalactanas, uno de sus principios activos. Muy apto para todo tipo de lociones y preparados de baño. Es un buen desinfectante por lo que sirve para curar heridas. Indicado comúnmente para combatir afecciones respiratorias. Otros principios activos además de las arabinogalactanas son el pineno y el limoneno.



Ortiga verde: (*Urtica dioica*). Funciona de forma externa como un tratamiento para lumbagos y dolencias de alto valor muscular. Tiene un efecto inhibitorio a nivel sanguíneo, pues baja los niveles de glucemia en sangre y disminuye su presión arterial, por eso es un medicamento utilizado en contra de la anemia. Utilizado para limpiezas a nivel interno, pues sirve como un depurativo, ideal para problemas de estreñimiento, congestión, entre otros. Se utiliza a nivel dermatológico para tratar problemas de debilidad en el cuero cabelludo, en el problema de la caspa, y otros. Tiene un alto poder antiinflamatorio para el tratamiento de artritis, hemorroides e inflamaciones internas generalizadas. Tiene una función antihemorrágica, para el tratamiento tanto de hemorragias a nivel interno y externo. Función diurética ideal para curar enfermedades relacionadas con los riñones. Es uno de los pocos elementos naturales con un alto poder histamínico, capaz de mejorar en gran proporción los cuadros alérgicos ante diferentes agentes. Su alto poder a nivel tegumentario, pues es un insumo utilizado para tratar problemas de la piel como manchas y acné, o enfermedades más avanzadas como la dermatitis. Además se puede nombrar, que trabaja nivel celular, es decir, lucha contra el envejecimiento, eliminando los radicales libres en las





membranas celulares. Se destaca el poder analgésico, para la reducción de las dolencias y atrofias a nivel de la musculatura esquelética.

Poleo: (*Mentha pulegium*). Expectorante por excelencia y usado tradicionalmente contra los resfriados. Antifebril, como muchas otras mentas. Favorece la sudoración, contra los picores de la piel, estimula la menstruación cuando ésta es insuficiente, calmante nervioso (histeria) y estimulante del apetito. Es un buen repelente de insectos, sobre todo para las pulgas. Sus principios activos son la pulegona y la mentona.



Regaliz: (*Glycyrrhiza glabra*). De la familia de las fabáceas nativo de la Europa mediterránea y de Asia Menor. La raíz de esta planta es uno de los condimentos más antiguos, de sabor anisado y agridulce, es muy usado en confitería, postres, tartas, dulces y en bebidas. Excelente para eliminar el mal aliento, se ha descubierto que ayuda a aliviar las úlceras estomacales, siendo beneficioso para la digestión y el reflujo ácido, ayudando a calmar la irritación y la inflamación del tracto digestivo. Tiene propiedades antibacterianas y combate las infecciones virales, estimulando la respuesta inmunológica y la prevención de la autoinmunidad. El regaliz es un remedio útil para la tos, pues actúa como un expectorante, al ayudar a aflojar y expulsar las flemas. Alivia el dolor de garganta, tos, resfriado, para prevenir el estrés, el estreñimiento, ... Con efectos parecidos a los estrógenos, se ha encontrado que reduce la sensación de sofocamiento en las mujeres posmenopáusicas, al igual que podría ser útil para aliviar los síntomas del síndrome premenstrual. Su principal principio activo es la glicirricina, que **puede resultar tóxico a dosis elevadas y en tratamientos prolongados.**



Romero: (*Rosmarinus officinalis*). Es la hierba "comodín" por excelencia, por eso nos será muy útil añadirla a ciertos preparados únicamente con la intención de dar refuerzo al resto de componentes de la receta. Algunas de sus propiedades son muy útiles para las afecciones de la piel, muy indicado para dar friegas tonificantes, para inflamaciones articulares, esguinces y torceduras (efecto antiinflamatorio y analgésico), contracturas y





contra espasmos musculares y calambres. Entre sus principios activos están los monoterpenos y sesquiterpenos, borneol, así como varios flavonoides.

Rosa: (*Rosa spp*). Reina de los vegetales y de las flores. Propiedades antisépticas. Los taninos que posee esta planta tienen un efecto antibacteriano y cicatrizante. Entre los usos medicinales podemos contar: casos de acné, aftas, estomatitis, faringitis, blefaritis, conjuntivitis, vulvovaginitis, heridas y úlceras cutáneas. Gran capacidad limpiadora y efecto anti-edad sobre las células (sobre todo de la piel) dada su acción antioxidante contra los radicales libres. Principios activos principales las vitaminas C, E, y K, carotenos y taninos.



Salvia: (*Salvia officinalis*). Usado de muchas formas, incluso en sahumeros como sustituto de inciensos tradicionales por estar muy arraigado con la "limpieza de malas vibraciones" (Centroamérica y Culturas Celtas). Sus propiedades medicinales (oficinales) son múltiples y han sido muy estudiadas y comparadas con las de otras plantas. *Salvia mexicana* tiene una capacidad narcótica y aromática muy potente. Contrastada su potente acción antifúngica, la antiviral es más suave y como antibiótico resulta más fuerte el tomillo, ya que salvia no presenta acción contra *Stafilococcus aureus*. Su aroma tiene fundamentados y comprobados efectos tranquilizantes y balsámicos. En su uso tópico (externo) es un buen antiséptico, antihemorrágico, antiinflamatorio y cicatrizante, siendo un buen analgésicos a nivel local (externo). Antisudoríparo. Acción estrogénica, por lo que está indicado y permitido en España para los trastornos menstruales (regulando y calmando) administrada una semana antes de la aparición de la regla. Esta facultad estrogénica, hace que en gran medida esté contraindicada en varones en la medida de lo posible, excepto si la necesidad apremia. Detiene la producción de leche en la lactancia. Tranquilizante y antidepresivo. Estimula la libido de la mujer al actuar a nivel de estrógenos. Gran aliado de los huesos al contrarrestar de forma indirecta los efectos de la descalcificación y la osteoporosis por lo que permite mantener una consistencia sana para el esqueleto. Estimula la formación de colágeno por lo que se traduce en acción antienvjecimiento. Puede ser





aconsejado ante calvicie incipiente de origen androgénico (hormonal). Buen conservante alimenticio (industria cárnica) y excelente fijador de aromas (muy usado en perfumería). Sus principios activos están tan estudiados como sus propiedades y dada su potencia conviene respetar las dosis. Destacar su alto contenido en alcanfor y la presencia de alfa y beta tuyonas, ácidos fenólicos, rosmarínico y varias clases de flavonas.

Sauce: (*Salix spp*). Para bajar la fiebre, como antiinflamatorio y analgésico y para calmar los nervios. Evita la formación de trombos sanguíneos al deshacer los coágulos, por lo que se prescribe también para problemas dismenorréicos (regla escasa). Con sus hojas se puede elaborar un excelente champú y un tónico, así como un buen acondicionador. De la corteza de puede extraer un remedio por decocción para aliviar la caspa. Principios activos ácido salicílico, taninos condensados y numerosos flavonoides.



Tabaco: (*Nicotiana tabacum*). Originario de las culturas nativas americanas, es introducido en Europa en la época del colonialismo de las Nuevas Indias a partir del Siglo XVI). El hecho de incluir esta hierba en un taller de plantas medicinales no debe extrañar en absoluto, pues al margen de los perjuicios que está causando hoy en día en todo el mundo, se trata de una planta con propiedades medicinales demostradas y algunas otras que se están estudiando en la actualidad. Estimulante del sistema nervioso en bajas dosis de nicotina, al aumentar éstas se convierte en un depresor. Investigaciones recientes en el tratamiento de inflamaciones intestinales arrojan datos interesantes. Su decocción, tinturas o bálsamos se han usado para eliminar parásitos como todo tipo de piojos y ácaros. Es un leve estimulante, también relajante de la respiración a índices de dosis bajas de nicotina. El carácter adictivo de la planta no se presenta en su estado natural puro, provocado por los aditivos que sobre todo se añaden en su refinado y tratamiento industrial.



Tomillo: (*Thymus spp*). Como cicatrizante y antiséptico para aplicar sobre heridas, contra forúnculos, infecciones dérmicas (micosis, forúnculos), quemaduras y para repeler insectos. Es el



antibiótico más potente y de mayor espectro de todos los citados en este manual, mayor incluso que el de la salvia. Los romanos ya lo usaban para combatir la tos. Indicado en muchas afecciones respiratorias desde enfisemas, asma, bronquitis, amigdalitis, congestiones, catarros, faringitis, ... Igualmente eficaz en el tratamiento de esguinces, hematomas, ... dolores dentales... y hasta contra la alopecia. Sus principios activos fundamentales son el aceite esencial, taninos (casi 10%), terpenos varios, ésteres y fenoles.



Trigo: (*Triticum spp*). Muy apropiado como fuente de calor aplicado en saquitos secos. Indicado en el tratamiento de hematomas, inflamaciones articulares y contusiones, prescrito sobre todo en su forma balsámica para masajes en caliente. Aplicado a los baños es un buen reparador y reconstituyente para la piel. Sus principios activos son la fibra, almidón, celulosa, gluten, vitamina E, ...



Zanahoria: (*Daucus carota sativus*). Indicada para picores de piel, eczemas, quemaduras, ulceraciones dérmicas, forúnculos y sabañones. Muy propia para mantener una piel bella, joven y sana. Evita la aparición de granos y manchas siendo muy útil no solo para el cutis, también para ojos y cabello. Promueve la producción de leche durante la lactancia. Principios activos: Vitaminas A, B1, B2, C, D, E y K, glucosa, sacarosa, mucílagos y pectina, variado aporte de minerales y sobre todo beta-caroteno (Provitamina A).

