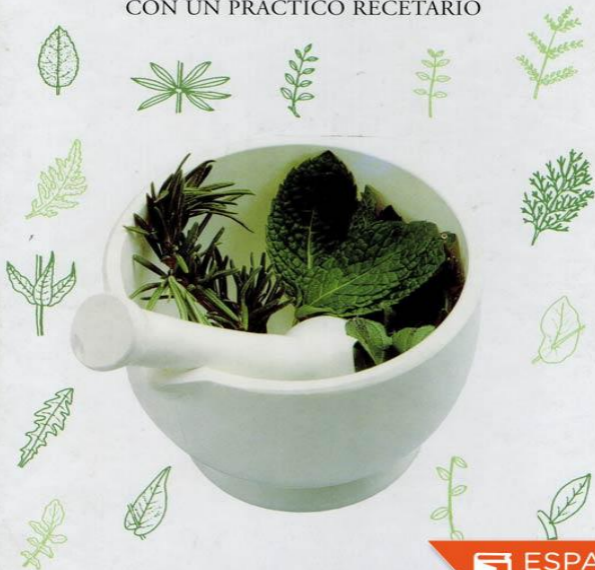


BERNARDO TICLI

LAS HIERBAS MEDICINALES DE MAYOR EFICACIA

RECONOCERLAS, UTILIZARLAS
CON UN PRÁCTICO RECETARIO



ESPA
PDF

* Cómo curarse sin medicamentos, utilizando sólo recetas de gran eficacia basadas en diversas plantas y hierbas diferentes para cada problema.

* Curar el cansancio, la acidez de estómago, el acné, la ansiedad, la artrosis, la bronquitis, la hipertensión, el exceso de peso, el colesterol, los cólicos, los dolores de todo tipo y muchos otros problemas.

* Todas las plantas útiles, desde el abeto rojo hasta el eucalipto, desde la menta hasta la salvia, desde el

tilo hasta la valeriana.

* Dónde se encuentra cada tipo de planta, cómo se reconoce, qué parte y cuándo debe recolectarse.

* Las propiedades medicinales de cada especie, sus principios activos.

* Los ingredientes, las cantidades...; cuándo utilizar infusiones, decocciones, jarabes, maceraciones, tinturas, etc.

* Un libro extraordinariamente útil que le ayudará a resolver muchos problemas de salud.



Bernardo Ticli

Las hierbas medicinales de mayor eficacia

ePub r1.0

Titivillus 27.03.16

Título original: *Las hierbas medicinales
de mayor eficacia*

Bernardo Ticli, 1998

Traducción: María Àngels Pujol Foyo

Editor digital: Titivillus

ePub base r1.2

más libros en espapdf.com



Introducción

Es innegable, y para algunas personas incluso sorprendente, que se está produciendo en la actualidad un retorno a los métodos curativos naturales. Muchos consideran los productos industriales, sobre todo los de síntesis, sustancias inútiles y peligrosas y se refugian, como si fueran farmacéuticos o médicos improvisados, en preparados de plantas medicinales. Pero es necesario ser honestos y precisos en este campo tan delicado puesto que está en juego nuestra propia salud.

Es importante subrayar que una parte considerable de los medicamentos y de los cosméticos se fabrica utilizando sustancias extraídas de las plantas o aisladas de ellas y a menudo reproducidas por síntesis en laboratorios. En muchos casos esto hace más fácil encontrar las dosis exactas y asegurar su eficacia. Además, se dice que mientras para el uso de un medicamento se consulta siempre (o por lo menos debería ser así) al médico (o al farmacéutico en el caso de trastornos más leves), muchos creen que el consumo de preparados a base de hierbas medicinales es benéfico y no presenta contraindicaciones y, por lo

tanto, se autoprescriben curas de cualquier tipo. Sin embargo, las cosas, por desgracia, no son así.

Muchos vegetales contienen sustancias venenosas que son muy útiles en medicina, pero deben dosificarse de forma rigurosa y han de tomarse bajo estricto control médico. Por otra parte, un buen número de ellos contienen sustancias tóxicas que pueden hacer efecto al cabo de mucho tiempo, cuando desgraciadamente ya han provocado graves daños.

¿Qué hacer entonces? Ante todo es preciso tener en cuenta que las hierbas no pueden garantizar una curación allí donde la medicina tradicional ha

fracasado. Además, tampoco es sensato que una persona intente curarse con sus propias medicinas, sobre todo si está grave. Es necesario actuar con prudencia y consultar siempre con el propio médico, aunque se desee utilizar sólo productos naturales.

De todos modos, buena parte de los trastornos pueden encontrar una solución con el tratamiento natural.

Una tisana contra el dolor de cabeza, para aliviar una mala digestión o para curar ligeras inflamaciones, infecciones, etc., es quizá más aconsejable y gratificante que una pastilla antiinflamatoria o un antibiótico. Por decirlo de otro modo, es absurdo

disparar con un cañón a un molesto mosquito cuando es posible eliminarlo con un matamoscas.



Recolección y conservación de las plantas medicinales

La recolección

Ante todo es mejor escoger un día seco y soleado; sin duda, será mucho mejor para nuestra salud. Las mejores horas son las matutinas, ya que es cuando las plantas poseen todas sus virtudes medicinales concentradas al máximo. También por la noche puede ir bien (aunque la luz es más escasa), siempre que el tiempo no sea húmedo,

ya que las plantas recolectadas no estarán en muy buenas condiciones.

Los materiales necesarios para realizar la recolección de las plantas no requieren demasiadas explicaciones. Conviene recurrir siempre a la herramienta que sea más cómoda y adecuada al tipo de recolección. Si, por ejemplo, se desea obtener raíces, habrá que emplear una pala y unas cizallas resistentes. Las hojas y los frutos, en cambio, no crean problemas: basta con un buen cuchillo.

Necesitamos una cesta de mimbre ancha y profunda para que las hierbas empiecen a marchitarse en seco y no fermenten.

La recolección, para una utilización óptima de las propiedades medicinales, se debe efectuar en el periodo en el que las sustancias activas están más concentradas.

En cada una de las fichas de este volumen se dedica un apartado al tiempo de recolección; conviene seguir escrupulosamente los consejos que se dan al respecto para evitar desilusiones. De todos modos, se puede afirmar que la mejor época para las flores es la del inicio de la floración; para las hojas coincide con la fase juvenil o de desarrollo, siempre antes de la floración. Los frutos deben recolectarse en plena maduración; las raíces, en

primavera o en otoño; las yemas, a principio de la primavera; los tallos, en otoño, y las semillas, cuando la planta está seca.

Hay que escoger siempre ejemplares en buen estado de salud, inmunes a las enfermedades y a los parásitos, y además alejados de fábricas, alcantarillas, vertederos y zonas contaminadas como las líneas ferroviarias, las calles y los terrenos con poca vegetación.

Para acabar, conviene hacer algunas recomendaciones. Nunca hay que mezclar las plantas recolectadas. Si las raíces no nos interesan, no hay por qué arrancarlas, como también es inútil

dañar toda la planta o recolectar más de lo necesario. Tampoco pueden cogerse especies que estén protegidas y hay que procurar siempre efectuar el menor daño ecológico posible.

Antes de salir para la recolección tenemos que planteamos unas cuantas preguntas:

—¿Qué plantas son necesarias?

—¿Cuáles son las partes que deben recolectarse?

—¿En qué lugar pueden encontrarse?

—¿Es el periodo adecuado para la recolección?

Y además, tal vez lo más importante:

—¿Podemos reconocer fácilmente las plantas que necesitamos?

—¿Conocemos bien las propiedades de estas plantas?

Sólo planificando de manera detallada y rigurosa la recolección, se podrá salir con plena seguridad.

La conservación

El secado es una fase

extremadamente delicada, de la que depende la calidad del producto conservado. Esta operación, que permite eliminar la humedad de los vegetales, se realiza después de la recolección.

El material tiene que extenderse en un local bien aireado encima de telas de yute y de algodón, manteniendo bien separadas las distintas esencias. El sol no tiene que darles directamente (salvo cuando se indique lo contrario) puesto que podrían perderse muchas propiedades a causa de la evaporación de las sustancias.

Las plantas, si están sucias de tierra u otros elementos, se tienen que limpiar, lavar y secar bien, sobre todo en el caso

de las raíces, que conviene cortar en trozos, tanto para acelerar el proceso de secado como para evitar el trabajo que nos supondrá hacerlo cuando estén secas y se hayan vuelto más duras.

Si la planta se ha recolectado entera, se puede colgar incluso sobre un hilo tensado, como si se tratara de una pieza de ropa acabada de lavar. Durante toda la operación, que puede durar entre una y dos semanas, tenemos que dar la vuelta al material de forma periódica.

Cuando ya está seca la planta es necesario pasar inmediatamente a la fase de conservación, para evitar que se acumulen polvo y suciedad. Para esto son muy útiles las bolsas de papel

gruesas, las cajas de lata, las bolsas de plástico (no para las plantas de aceites esenciales) y los tarros de cristal.

Al cabo de un cierto tiempo habrá que asegurarse de que la humedad no se haya condensado en las paredes del recipiente, ya que el proceso de secado no se habría producido de manera correcta. Si se diera el caso, lo mejor es repetir el proceso desde el principio.

Al final, cada uno de los recipientes debe contener una sola planta y se tienen que colocar a oscuras y en un lugar seco.

No debemos confiar en nuestra memoria: sobre cada recipiente escribiremos el nombre del vegetal y la fecha de la recolección. Por lo general,

el material recolectado no debe conservarse durante más de un año o un año y medio. Esto, evidentemente, es válido también para las plantas medicinales que se hayan comprado en alguna herboristería.

A la hora de recetar un tratamiento a base de medicinas naturales, se emplea un sistema muy concreto: cada planta tiene un nombre botánico compuesto por dos palabras (por ejemplo, *Matricaria chamomilla*, *Arbutus unedo*, *Rosa canina*, *Achillea millefolium*, etc.); si alguna de sus partes se utiliza para fines médicos, se emplea un doble nombre también, en el que el primero indica, normalmente, la parte de la planta

utilizada y el segundo se refiere al nombre científico de la especie (como, por ejemplo, Flores chamomillae, Baccae arbuti, Fructus rosae caninae, etc.).

LAS 20 PLANTAS MEDICINALES MÁS IMPORTANTES QUE DEBEN CONOCERSE Y UTILIZARSE

NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	OTROS NOMBRES
Abedul	<i>Betulla pendula</i> L.	Arraclán, bedul
Abeto rojo	<i>Picea abies</i> (L. Karst. = <i>Picea excelsa</i> Lk.	Picea
Bardana	<i>Arctium lappa</i> L.	Lampazo mayor
Ciprés	<i>Cupressus sempervirens</i> L.	
Diente de león	<i>Taraxacum officinale</i> Weber	Taraxacón, amargón
Espino albar	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq. <i>C. oxyacantha</i> L.	Espino blanco, majuelo, pirlitero
Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	
Filipéndula	<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim. = <i>Spiraea ulmaria</i> L.	Reina de los prados
Fresno	<i>Fraxinus excelsior</i> L.	
Fumaria	<i>Fumaria officinalis</i> L.	Palomina
Lavanda	<i>Lavandula officinalis</i> Chaix	Espliego
Malva	<i>Malva sylvestris</i> L.	
Manzanilla	<i>Matricaria chamomilla</i> L. (<i>Chamomilla recutita</i> (L. Rauschert)	Camomila, matricaria
Melisa	<i>Melissa officinalis</i> L.	Toronjil
Menta	<i>Mentha</i> sp.	
Milenrama	<i>Achillea millefolium</i> L.	Milhojas
Olivo	<i>Olea europaea</i> L.	
Rosal silvestre	<i>Rosa canina</i> L.	Agavanzo, gabarda, zarzaperruna, zarzarrosa (flor)
Tilo	<i>Tilia cordata</i> Miller y <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	Tilo común, tella
Tomillo	<i>Thymus pulegioides</i> L.	Falso poleo

Las preparaciones fitoterapéuticas

Cómo preparar una infusión

La sustancia vegetal debe ser desmenuzada y colocada en un recipiente, donde verteremos la cantidad de agua hirviendo necesaria. Dejaremos reposar de 5 a 20 minutos, hasta que se enfríe. Por último, se filtra y se estruja el residuo para recoger la mayor parte de los principios activos.

La infusión se bebe caliente, nunca

hirviendo, como es obvio, y casi nunca fría.

En ocasiones, una infusión con un sabor especialmente amargo resulta más aceptable si se bebe a temperatura ambiente.

Sirven también para compresas, lavados, baños, enjuagues y gargarismos.

Cómo preparar una maceración

Es una técnica adoptada para extraer en un tiempo prolongado todas las sustancias activas, sobre todo las que

pueden alterarse con facilidad a temperaturas elevadas. De hecho, se vierte la sustancia vegetal desmenuzada y majada en el agua a temperatura ambiente. Se deja en reposo durante uno o más días (incluso un mes) en función de las especies utilizadas.

Durante todo este tiempo hay que ir agitando periódicamente la mezcla. Por último, se cuele con cuidado apretando los vegetales macerados.

Cómo preparar una decocción

Según los casos, se mete la planta

desmenuzada y majada durante unas horas en el agua necesaria, fría o directamente hirviendo. Se deja hervir unos diez minutos. Para terminar, se filtra y, en caso necesario, se estruja el residuo para extraer todo el jugo. Cuando hay que preparar una taza de decocción o bien una pequeña cantidad, se recomienda utilizar una cantidad de agua ligeramente superior para compensar la que se pierde por evaporación.

No todas las plantas se prestan a la decocción (por ejemplo, las que contienen aceites volátiles, ya que, como su nombre indica, se volatilizan con facilidad).

Las decocciones se utilizan de múltiples maneras y a las temperaturas descritas para las infusiones.

Cómo preparar una tintura

Se obtiene extrayendo las sustancias mediante alcohol, éter, una mezcla de ambos, vino y otros alcoholes.

Se puede recurrir también a la maceración (para lo que tendremos que dejar la mezcla en reposo), o por simple filtración. En este caso, haremos gotear el líquido a través de la droga contenida en unos recipientes largos y estrechos.

El alcohol que usaremos puede ser puro (¡nunca desnaturalizado!) o de graduación inferior.

Para obtener un litro de alcohol de menor graduación, basta con diluirlo con agua hasta alcanzar la graduación deseada, según se indica en la tabla siguiente.

Los licores y vinos aromatizados son maceraciones alcohólicas especiales. Además de su uso terapéutico, con frecuencia se preparan con objeto de resultar agradables al paladar.

Hay que subrayar que todas las preparaciones a base de alcohol deben ser consumidas con moderación y se desaconsejan absolutamente a las

personas de corta edad.

CÓMO OBTENER 1 LITRO DE ALCOHOL DE DIVERSAS GRADUACIONES

GRADO ALCOHÓLICO	ALCOHOL DE 95 GRADOS	AGUA
20 grados	210 ml	790 ml
30 grados	310 ml	690 ml
40 grados	410 ml	590 ml
50 grados	510 ml	490 ml
60 grados	615 ml	385 ml
70 grados	720 ml	280 ml
80 grados	830 ml	170 ml

Cómo preparar un zumo

Se obtiene exprimiendo los frutos frescos. Su uso se relaciona sobre todo con la preparación de jarabes.

Se pueden obtener zumos mediante el exprimido o centrifugado de hierbas para obtener sales minerales y diferentes sustancias orgánicas.

Cómo preparar un jarabe

Este preparado tiene como único propósito vehicular sustancias activas cuyo desagradable sabor queremos disimular. De hecho, se prepara un líquido denso mezclando agua y mucho azúcar (con la posible adición de zumos al gusto de cada uno) en el que disolveremos las sustancias medicamentosas.

Su empleo debe ser excepcional y nunca se administrarán a diabéticos o personas que sigan una dieta hipocalórica.



Uso de las fichas y del prontuario

Antes de recolectar plantas medicinales, es necesario saber distinguir las con precisión. En la práctica, el principiante tiene que comparar el ejemplar que examina con las ilustraciones de la guía. Pero aunque esto vaya bien para un reconocimiento preliminar, es menos adecuado para una determinación precisa.

Necesitamos entonces la parte descriptiva de la ficha, que se debe leer con extrema atención y que indica las

características peculiares, que son determinantes para el reconocimiento exacto. Cuando todo coincide, sólo entonces estaremos seguros de que el ejemplar observado es el que describe la ficha. Si no se tiene la seguridad de haber dado el nombre correcto a la planta encontrada, es mejor no recolectarla. En estos casos lo mejor es fotografiarla para mostrarla después a algún experto.

Las plantas descritas en este volumen han sido dispuestas en orden alfabético según el nombre latino. El índice de las plantas permitirá buscarlas incluso con el nombre común. A cada

planta le corresponde una ficha que se compone de dos partes: descripción y aplicaciones.

- La primera describe la planta de manera que pueda reconocerse con facilidad. Los términos técnicos utilizados son precisos y claros, y se pueden encontrar en cualquier buen diccionario. En la página siguiente, además, el lector encontrará una tabla sobre los distintos tipos de hojas y sobre su disposición.
- La segunda ofrece una serie de posibles aplicaciones de la propia

planta en el campo fitoterapéutico.

Una planta puede utilizarse sola o combinada con otras. En las fichas a veces se remite al prontuario.

A modo de ejemplo, veamos un fragmento de la ficha dedicada a la *Achillea millefolium L.* (milenrama).

Acné (véase)

Poner en infusión 10 g en 500 ml de agua hirviendo durante 10 minutos. Beber 3 tazas al día (una en ayunas).

Descongestionante de la epidermis

Hervir 10 g en 200 ml de agua durante 15 minutos. Filtrar y aplicar

compresas empapadas en las zonas afectadas durante 15 minutos. Un puñado en un baño caliente relaja y descongestiona el cuerpo.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Cálculos biliares

Callos

Colitis

En la entrada «Acné» se describe una tisana realizada con milenrama, así como en la entrada «Descongestionante para la epidermis».

Sin embargo, la entrada «Acné» está

acompañada de la palabra véase. Esta indicación significa que en el prontuario existe una entrada en la que se aconseja el uso de una mezcla de ésta con otras hierbas.

Siempre en las fichas, las entradas recogidas en el recuadro «Véase también prontuario» indican que la afección prevé la utilización de esa hierba junto con otras, para cuya mezcla deben seguirse con precisión las cantidades indicadas.

TIPOS DE HOJAS Y SU DISPOSICIÓN



sencilla



compuesta
(imparipinnada)



compuesta
(paripinnada)



compuesta
(bipinnada)



compuesta
(tripinnada)



compuesta
(palmeado-digitada)



palmeado-lobulada



lobulada



lirada



lirada



uncinada



pinnatipartida



pinnatisecta



perfoliada



amplexicaule



con peciolo
envainador



verticilada a tres



verticilada a seis



acicular
(Pinus)



decurrente



opuestas



alternas



peciolada



subsésil



sésil

Fichas de las plantas

En la presente guía se ha realizado una selección de los productos vegetales que recoge sólo aquellos que pueden localizarse con mayor facilidad en nuestros bosques, en nuestros prados, en las llanuras, en las colinas, en la

montaña o... en una herboristería. Para obtener los mejores resultados es mejor seguir con precisión las dosis y la normas de utilización.

Sobre esto queremos precisar que las sugerencias que propone este libro no señalan a menudo la duración de la cura; no se trata de una omisión involuntaria, sino

una precisa
elección: la
duración, y también
las dosis, tendría
que establecerlas en
cada caso una
persona competente,
en función de las
características de
cada persona y de la
gravedad del
trastorno o de la
enfermedad.

Achillea millefolium
L.

Milenrama

Fam. Compuestas

Otros nombres: milhojas



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea perenne, de hasta 60-70 cm de alto.

Tallo. Posee un tallo recto, cilíndrico, duro, hojoso, muy ramificado hacia arriba.

Hojas. Pilosas, tiernas, largas y estrechamente lanceoladas, divididas varias veces en segmentos finos.

Flores. Blancas o rosadas, se reúnen en cabezuelas de 4-8 mm de largo, agrupadas a su vez en amplios corimbos.

Frutos. Aquenios blanquecinos levemente alados.

Floración. Entre mayo y octubre.

Hábitat. Se encuentra en prados, pastizales, en los márgenes de los

senderos y bosques, hasta unos 2500 metros.

Distribución. Europa y Asia septentrional. Común en España.

Principios activos. Aceite esencial (cineol, azuleno, pineno, tuyona), resina, taninos, alcaloides, glucósido amargo (betonicina, aquileína), potasio, sustancias azoicas, flavonoides (apigenol).

Propiedades. Antisépticas, diuréticas, cicatrizantes, hemostáticas, tónicas, antiespasmódicas, digestivas, aperitivas, antiinflamatorias, sedantes.

Qué recolectar. La sumidad florida,

las hojas.

Época de recolección. Las partes útiles se recolectan entre junio y septiembre.

APLICACIONES

Acné (véase)

Poner en infusión 10 g en 500 ml de agua hirviendo durante unos 10 minutos. Beber 3 tazas al día (una en ayunas).

Descongestionante de la epidermis

Hervir 10 g en 200 ml de agua durante 15 minutos. Filtrar y aplicar compresas empapadas en las zonas

afectadas durante 15 minutos. Un puñado en un baño caliente relaja y descongestiona el cuerpo.

Digestión (véase acidez de estómago, dispepsia e indigestión) y trastornos hepáticos y biliares

Poner una cucharada en 250 ml de agua hirviendo, 10-15 min. Beber 2-3 tazas al día. Macerar durante 5 días en 500 ml de vino blanco 20 g de flores. Filtrar y beber un vasito después de las comidas. Conservar en una botella cerrada y protegida de la luz.

Dolores premenstruales en el pecho, varices (véase)

Hervir 15 g de flores en 500 ml de

agua durante 10 min. Beber 2 tazas al día.

Escoriaciones, pequeñas heridas (véase), inflamaciones cutáneas, llagas (véase), quemaduras (véase)

Hervir 10 g en 100 ml de agua durante 15 min. Aplicar compresas sobre la parte afectada durante 15 min consecutivos. Repetir varias veces.

Hemorroides (véase), ragadiás (véase)

Hervir durante 10 min 50 g de flores en 1 l de agua. Filtrar y aplicar varias compresas.

Trastornos circulatorios

Preparar esta infusión: 20 g en 500

ml de agua hirviendo durante un mínimo de 10 min. Beber 2 tazas al día lejos de las comidas.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Cálculos biliares

Callos

Colitis

Enteritis

Enuresis

Flebitis

Gota

Gripe

Inapetencia

Leucorrea

**Menstruación
dolorosa**

Menstrua escasa

Náusea

Nefritis

**Reumatismo
articular**

Sabañones

Úlcera gastroduodenal

Úlceras varicosas

Urticaria

Vaginitis



Alchemilla vulgaris L.
(*Sensu lato*)

Pie de león

Fam. Rosáceas

Otros nombres: alquimila



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea vivaz, con rizoma negruzco, fuerte, terminada en una roseta

de hojas, de entre las que despuntan los tallos florales de unos 40-50 de alto.

Tallo. Verde claro, débil, recto o ascendente y con toques rojizos.

Hojas. Grandes, cóncavas, de forma casi circular, plisadas, dotadas de 7 - 11 lóbulos dentellados; las basales son pecioladas longitudinalmente; el pecíolo se reduce hasta desaparecer en las hojas del tallo.

Flores. Son de color verde claro, carecen de corola y tienen cuatro sépalos en calicito. Son pequeñas y agrupadas en inflorescencias terminales en corimbo expandido.

Frutos. Aquenios, de 1 a 4, en el interior del tubo del cáliz.

Floración. Entre mayo y octubre.

Hábitat. Prados, pastizales, zanjas y márgenes de arroyos.

Distribución. Por toda Europa. Común en España, en las zonas montañosas y submontañosas.

Principios activos. Taninos, ácido salicílico, resinas, saponina, sustancias activas aún desconocidas.

Propiedades.	Astringentes,
antiinflamatorias,	cicatrizantes,
sedantes, estomáquicas.	

Qué recolectar. La planta entera.

Época de recolección. Entre junio y agosto. Desecar en ambiente seco y ventilado.

APLICACIONES

Antiinflamatorio de la boca y de la garganta

Preparar la decocción con 50 g de hojas en 500 ml de agua; hervir durante 2 min y dejar en infusión otros 10 min. Hacer enjuagues y gargarismos varias veces al día.

Antiinflamatorio y antiséptico de

uso externo

Preparar la decocción con 10 g de hojas en 100 ml de agua; hervir durante 2 min y dejar en infusión otros 10 min. Hacer unos lavados y aplicar con gasas sobre las partes afectadas.

Con un manojo de hojas puestas en agua muy caliente durante unos minutos se prepara un óptimo baño de pies, útil para aliviar hinchazones y rojeces.

Conjuntivitis

Poner en infusión 30-40 g de hojas en 250 ml de agua hirviendo. Filtrar con cuidado y hacer unos baños oculares.

Contusiones (véase)

Se pueden tratar aplicando sobre la

parte afectada la planta fresca entera, majada y triturada.

Diarrea y con acción astringente general

Hervir durante 5 min 10 g de hojas en 200 ml de agua. Dejar enfriar y filtrar. Tomar 2-3 cucharadas o más al día, en función de las necesidades.

Poner 4 cucharaditas en infusión en una taza de agua hirviendo durante 15 min. Beber hasta 2 tazas al día.

Jaqueca

Contra la jaqueca se puede probar esta decocción: 10 g en 250 ml de agua; hervir durante 20 min y dejar reposar durante otros 10. Tomar una taza y

descansar.

Leucorrea (véase), vaginitis (véase)

Hervir durante 10 min 50 g en 500 ml de agua. Dejar enfriar y colar. Efectuar irrigaciones vaginales una vez al día.

Regulador del flujo menstrual y meteorismo

Poner en infusión 15 g de hojas en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Se beben 2 tazas al día durante la semana anterior a la menstruación.

Se puede utilizar esta infusión para combatir el meteorismo (una taza después de las comidas principales).

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Colitis

Flebitis

Herpes simplex

Herpes zoster

Metrorragia

Resfriado

**Úlcera
gastroduodenal**

Varices



Althaea officinalis L.

Altea

Fam. Malváceas

Otros nombres: malvavisco,

bismalva



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea perenne, de hasta 150 cm de alto, tomentosa. Posee una raíz napiforme larga y carnosa.

Tallo. Recto, robusto, cilíndrico, aterciopelado, poco ramificado.

Hojas. Alternas, brevemente pecioladas, largas, espesas, lobuladas o groseramente dentadas; las inferiores triangulares con base cordiforme, las superiores ovaladas, de color gris-verde.

Flores. Solitarias o en pequeños grupos en la axila de las hojas superiores, de hasta 5 cm de largo. El cáliz tiene 5 sépalos, la corola 5 pétalos cordiformes de color variable, de rosa a blanco.

Frutos. Están compuestos por

numerosos aquenios que contienen semillas reniformes.

Floración. De julio a septiembre.

Hábitat. Se encuentra cerca de orillas y de lugares herbosos, húmedos y frescos. Desde hace tiempo se utiliza también como planta ornamental.

Distribución. Europa y Asia septentrional. Común en España.

Principios activos. Mucílagos, azúcares, pectina, aceite esencial (en las hojas), vitamina C.

Propiedades. Antiinflamatorias, emolientes, antitusivas. En este último sentido, hay que decir que la altea, junto

con la malva, la parietaria y el gordolobo, constituye una de las cuatro especies útiles para curar la tos de las antiguas farmacopeas.

Qué recolectar. La raíz, las flores, las hojas.

Época de recolección. La raíz se recolecta en otoño; las flores, entre julio y agosto; las hojas, en junio. Las partes se desecan a la sombra o en el horno, a temperatura baja.

APLICACIONES

Aftas **(véase),** **abscesos,**

inflamaciones de la boca

Efectuar enjuagues y gargarismos con esta preparación: una cucharada de hojas y flores en 250 ml de agua fría puestos a macerar durante 30 min como mínimo. Esta preparación, calentada, puede beberse en dosis de 1-3 tazas al día.

El zumo de la raíz fresca puede utilizarse para pincelar las aftas o aplicar cataplasmas sobre los accesos gingivales.

Cistitis (véase)

Poner en infusión 20 g de flores en 1 l de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2-3 tazas al día.

Tos (véase), catarro bronquial (véase)

Poner a hervir 40 g de raíces en 1 l de agua durante 15 min. Tras filtrarla, se añade 1 kg de azúcar y se lleva a ebullición hasta obtener un líquido denso. Tomar 2-3 cucharaditas al día con función expectorante.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Bronquitis

Colitis

Colon irritable

Enteritis

Gastritis

Gota

Gripe

Laringitis

**Menstruos
abundantes**

Resfriado

Tos ferina

Tonsilitis



Angélica sylvestris L.

Angélica

Fam. Umbelíferas

Otros nombres: -



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea perenne, robusta, de hasta 200 cm de alto o más. Posee una raíz napiforme grande y parda.

Tallo. Recto, hueco, estriado, verdoso o rociado de púrpura, piloso hacia la base.

Hojas. Grandes las inferiores, de incluso 60 cm de largo, con un largo pecíolo hueco y acanalado por arriba. Tienen forma triangular, son compuestas (bi o tripinnatisectas) con elementos elípticos, puntiagudos y dentellados. Las hojas superiores carecen de pedúnculo, son más pequeñas y están divididas, y

algunas incluso se reducen a simples vainas hinchadas que envuelven los capullos.

Flores. De color blanco o rojizo, se agrupan en inflorescencias grandes y compuestas en umbelas, en ocasiones con 20-40 radios.

Frutos. Más bien comprimidos, elípticos, con costillas laterales aladas y dorsales apenas bosquejadas.

Floración. Entre julio y septiembre.

Hábitat. Prefiere los lugares húmedos, prados, orillas, zanjas, pastizales umbrosos, hasta 1900 metros.

Distribución. Por Europa y Siberia.

Común en España.

Principios activos. Aceite esencial (felandreno como componente principal), angelicina, cumarina, furocumarina, umbeliprenina, imperatorina, xantóxina, arcangelina y otros.

Propiedades. Aromáticas, digestivas, antisépticas, expectorantes, sudoríferas, tónicas, aperitivas. A pesar de ser una planta fácil de reconocer, hay que prestar una atención extrema para no confundirla con otras umbelíferas muy venenosas, como la cicuta.

Qué recolectar. Las hojas, el tallo,

la raíz, los frutos.

Época de recolección. Los frutos se recolectan en septiembre; las hojas y el tallo, entre junio y julio; las raíces, en otoño.

APLICACIONES

Contusiones

Efectuar cataplasmas con las hojas desecadas.

Dispepsia e inapetencia

Se pone en infusión una cucharadita de frutos en una taza de agua hirviendo durante 20 min. Beber antes de las

comidas.

Diuresis y depuración

Preparar una infusión con 10 g de raíz en 400 ml de agua hirviendo durante 20 min. Beber 3-4 tazas durante el día.

Irritabilidad y nerviosismo

Beber dos tazas al día de una infusión de 5 g de hojas frescas en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min.

Para gozar de un sueño profundo y reparador, se puede preparar el denominado vino de angélica. Poner 25 g de planta en 1 l de vino blanco y mantener cerrado herméticamente durante 3 días. Beber un vasito antes de la cena.

Menstruaciones irregulares

Tomar 2 tazas al día de esta infusión la semana antes de la menstruación: 5 g de hojas frescas en 1 l de agua hirviendo durante 10 min.

Tos

Las infusiones en general (de frutos, hojas o raíces: una pizca en una taza de agua hirviendo) pueden usarse como expectorantes.

Úlceras, llagas, heridas

Poner a hervir 10 g de raíces en 1 l de agua durante 10 min. Filtrar y deterger varias veces al días las partes afectadas.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Flatulencias



Anthyllis vulneraria
L.

Vulneraria

Fam. Fabáceas

Otros nombres: albaida



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea bisanual o perenne, que mide unos 10-50 cm de alto.

Tallo. Tanto postrados como ascendentes, simples, en ocasiones ramificados, cilíndricos.

Hojas. Las basales son simples o compuestas (imparipinnadas) con segmentos peciolados. Las del tallo son alternas y se dividen en segmentos oblongos.

Flores. Blanco-amarillentas, formando en glomérulos terminales,

pedunculadas, circundadas de hojitas. El cáliz es tubular. La corola está constituida por 5 pétalos.

Frutos. Legumbres indehiscentes encerradas en el cáliz, que contienen una semilla ovalada y lisa.

Floración. Entre mayo y septiembre.

Hábitat. Presente en prados pobres, márgenes de campos y senderos, dunas arenosas, pendientes rocosas y escarpas, con preferencia por los terrenos calcáreos.

Distribución. Europa, África septentrional y Asia Menor.

Principios activos. Tanino,

saponinas, mucílagos, sustancias colorantes.

Propiedades. Antiinflamatorias, cicatrizantes. Astringentes, depurativas.

Qué recolectar. La planta entera, hojas y raíces.

Época de recolección. Entre mayo y septiembre.

APLICACIONES

Contusiones, torceduras, equimosis

Hervir 100 g de hojas y raíces en 1 l de agua durante 10 min.

Aplicar compresas sobre las partes afectadas.

Majar un manojo de hojas y flores y aplicar sobre las partes afectadas (siempre que no presenten ninguna herida).

Estreñimiento

Poner una pizca de flores en una taza de agua hirviendo durante 15 min. Beber una taza por la mañana en ayunas en caso necesario.

Heridas (véase), llagas, abrasiones, inflamaciones

Poner una cucharada de hojas y raíces en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Efectuar lavados y

compresas.

Sabañones, trastornos de la circulación sanguínea

Utilizar la infusión descrita para las
heridas.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Menstruaciones dolorosas

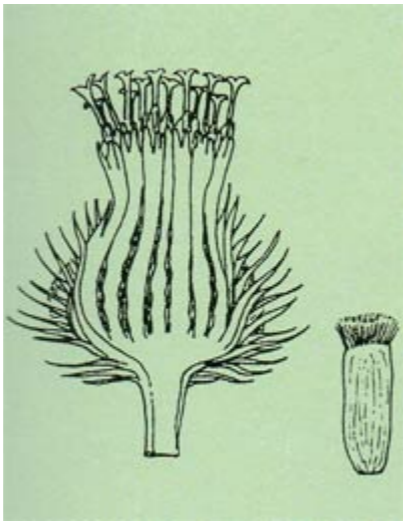


Arctium lappa L.

Bardana

Fam. Compuestas

Otros nombres: lampazo mayor



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea bisanual, de 150-200 cm de alto, con raíz napiforme, larga, carnosa, oscura por fuera y clara

por dentro.

Tallo. Robusto, con surcos longitudinales, muy ramificado y piloso el de las flores.

Hojas. Verdes por arriba, blanco-grisáceas por abajo y recubiertas por una densa pelusilla; tienen un pecíolo evidente, son ampliamente ovaladas, puntiagudas, con la base cordiforme, y las basales alcanzan los 50 cm de largo.

Flores. Rosa oscuro o púrpura, se agrupan en cabezuelas pedunculadas, esféricas, rodeadas por brácteas verdes acuminadas y provistas de un gancho amarillento. Las cabezuelas se agrupan a

su vez en grandes colimbos globosos.

Frutos. Aquenios pardo-rojizos.

Floración. Entre julio y septiembre.

Hábitat. Se encuentra en los márgenes de senderos, campos, entre los escombros, en los bosques ralos y cerca de las orillas.

Distribución. Por toda Europa y Asia occidental y septentrional. Común en España a partir de 1800 metros.

Principios activos. Inulina, arctiopicrina, mucílagos, taninos, aceite esencial, grasos, poliacetilenos, resina, ácido clorogénico.

Propiedades. Astringentes,
antisépticas, antiacnéicas,
antiforunculosas, antiseborreicas,
diuréticas, depurativas, sudoríferas.

Qué recolectar. Raíces y hojas.

Época de recolección. Las raíces se recolectan en otoño; las hojas, durante la floración.

APLICACIONES

Acné (véase), forúnculos (véase)

Preparar una decocción de raíces (hervir 25 g en 500 ml de agua durante 20 min); beber 3 tazas al día, una de

ellas en ayunas.

Caída del cabello

Poner a cocer una cucharada de raíces trituradas en un poco de agua; reducirlo después a sopa. Frotar con ella el cuero cabelludo una vez al día.

Depuración del organismo y diuresis

Dejar macerar durante 5 horas 2 cucharaditas de raíces desmenuzadas en 250 ml de agua fría. Hervir después durante un minuto, más o menos. Beber 3 tazas al día como depurativo.

Una cucharadita de raíces desmenuzadas en una taza de agua hirviendo durante 30 min constituye una

infusión diurética: beber 3 tazas al día.

Poner a que maceren durante 4-5 días 40 g de raíces desmenuzadas en 1 l de vino blanco. Colar y beber a vasitos en caso necesario.

Dolores artríticos

Preparar una cataplasma con hojas frescas majadas y aplicar sobre las partes doloridas.

Eczema

Hervir 20 g de raíces en 200 ml de agua durante 10 min. Efectuar lavados y aplicar, una vez filtradas, compresas empapadas sobre las partes afectadas durante media hora. Esta preparación también es útil en caso de acné o

forúnculos.

Hemorroides

Preparar una cataplasma de hojas cocidas en una cazuelita con un poco de leche y aplicar con una gasa.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Afta

Artrosis

Celulitis

Obesidad

Urticaria

Reumatismo articular

Ulceras varicosas



Bellis perennis L.

Maya

Fam. Compuestas

Otros nombres: bellorita, chirivita



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea perenne, de hasta 15-20 cm de alto, pilosa, con un rizoma corto.

Tallo. Simple, a menudo muy corto.

Hojas. Se reúnen en una roseta basal más bien espesa. Tienen forma de espátula o estrechamente oblonga, son pecioladas, largas, con crenas separadas, de pelos cortos, y con una única nervadura central evidente.

Flores. Agrupadas en cabezuelas sostenidas por un largo pedúnculo piloso, son de color amarillo y están contorneadas por lígulas blancas, a menudo rosadas o rojas en su parte terminal.

Frutos. Pequeños aquenios ovalados (1 mm), secos.

Floración. A menudo despuntan antes de que acabe el invierno, por lo que prácticamente se ven todo el año.

Hábitat. Se encuentra un poco por doquier, en prados, parterres, jardines, parques, parajes herbosos, terrenos incultos, márgenes de veredas, de senderos y de campos, y escombros boscosos hasta 2400 metros.

Distribución. Europa y Asia menor. Muy común en España.

Principios activos. Aceite esencial, saponinas, tanino, mucílago, principios amargos, resina, ácidos orgánicos.

Propiedades. Antiinflamatorias,

diuréticas, expectorantes, sudoríferas, tónicas, depurativas, vulnerarias.

Qué recolectar. Las hojas y las flores.

Época de recolección. Todas las partes se pueden recolectar en cualquier momento del año, preferentemente en primavera.

APLICACIONES

Afecciones de las vías respiratorias, bronquitis

Hervir 10 g de planta en 500 ml de vino blanco durante 5 min. Filtrar y

beber 3-4 vasitos al día.

Diuresis, depuración

Poner 5 g en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2 tazas al día en ayunas.

Edemas

Hervir 25 g en 500 ml de agua durante 10 min. Beber 3 tazas al día durante 3 semanas.

Hipertensión (véase)

Hervir 10-15 g en 500 ml de agua durante 10 min. Beber 3 tazas al día.

Inflamaciones de la boca y de la garganta

Hervir 15-20 g en 250 ml de agua

durante 10 min. Efectuar enjuagues y gargarismos cada vez que se considere preciso.

Insuficiencia renal, cálculos

Poner 20 g de hierba en 500 ml de agua hirviendo durante unos 10 min. Beber 3 tazas al día durante 3 semanas. Repetir el tratamiento cada vez que se sientan los síntomas típicos.

Llagas, heridas, escoriaciones, eritemas, eczemas

Poner 2 cucharaditas de planta en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Efectuar lavados y compresas.

VÉASE

TAMBIÉN

PRONTUARIO

Diarrea

Ictericia



Betula péndula L.

Abedul

Fam. Betuláceas

Otros nombres: arraclán, bedul



DESCRIPCIÓN

Antes era confundida con la *Bernia pubescens* y las dos juntas, recibían el nombre de *Betula alba*, como todavía

figura en algún libro. Poseen propiedades medicamentosas análogas. Se trata de un árbol caducifolio, de 25-30 m de alto, de corteza blanca, jaspeada de negro y su copa ligera y poco densa.

Tallo. Recto, en ocasiones dividido en varios troncos en la base, con un diámetro máximo de 60 cm. Las ramas principales son ascendentes, las secundarias colgantes.

Hojas. Lampiñas, con pecíolo de 2-3 cm, de color verde claro, forma rombo-triangular, borde doblemente dentado e irregular, extensamente

acuminadas.

Flores. Las masculinas se agrupan en amento, colgantes y de hasta 10 cm de largo; las femeninas, en amentos pedunculados, cortos, cilíndricos y de hasta 1 cm de espesor.

Frutos. Núculas aladas agrupadas en infrutescencias.

Floración. Entre abril y mayo.

Hábitat. Se encuentra en bosques de latifolias y coníferas, matorrales y lugares turbosos, hasta más allá de los 2000 metros.

Distribución. Europa y Asia septentrional. Común en España, en las

zonas montañosas.

Principios activos. Taninos, saponinas, flavonoides, aceites esenciales, betulina, salicilato, resinas, glucósidos.

Propiedades. Diuréticas, depurativas, antisépticas, cicatrizantes, antirreumáticas, dermatológicas, hipocolesterolemizantes, sudoríferas.

Qué recolectar. Yemas, hojas, savia, corteza.

Época de recolección. Yemas, corteza y savia, en primavera; las hojas, entre junio y septiembre.



Betula pubescens

APLICACIONES

Cálculos renales y vesicales

(véase)

Tomar 1/2 vaso de savia en ayunas, 15 días al mes durante dos meses.

Depuración del organismo, diuresis, contra la uricemia (véase), gota (véase)

Poner 10-15 g de hojas desmenuzadas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber tres tazas al día.

Dermatosis

Se ponen 25 g de corteza joven a hervir en un litro de agua durante 10 min. Se detergen las partes afectadas por la mañana y por la noche.

Dolores reumáticos, reumatismo articular (véase), colesterol alto

Poner a macerar durante 5 días 50 g de hojas y yemas en 250 ml de alcohol de 60 grados. Una cucharada 2-3 veces al día.

Con el mismo fin, se puede usar con eficacia la infusión (véase depuración del organismo).

Llagas y heridas

Poner 60 g de hojas y yemas a hervir en 1 l de agua durante 10 min; filtrar y lavar las partes afectadas varias veces al día para acelerar la cicatrización.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Cistitis

Edema



Hipercolesterolemia

Nefritis

Obesidad

Prostatitis

Uretritis

Borrago officinalis L.

Borraja

Fam. Borragináceas

Otros nombres: -



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea anual, recubierta de cerdas coriáceas blanquecinas, con raíz delgada y ramificada.

Tallo. Recto, carnosos, de hasta 60 cm de alto, frondoso hacia arriba, hirsuto y áspero por sus pelos largos y rígidos.

Hojas. Las basales son grandes, de forma oval alargada, con largo pecíolo y borde dentado y ondulado; las hojas caulinares son más estrechas y lanceoladas, con el pecíolo corto o ausente. Las hojas también son pilosas.

Flores. Azules, agrupadas en panícula; tienen el cáliz en forma de estrella y están sostenidas por un largo pedúnculo.

Frutos. Aquenios oblongos

contenidos por el cáliz.

Floración. Entre mayo y septiembre.

Hábitat. Prefiere los suelos ricos, en los márgenes de los bosques, entre las herbáceas, en los terrenos baldíos y prados, etc.

Distribución. Por toda el área mediterránea. Se cultiva mucho.

Principios activos. Mucílagos, almidones, antocianos, nitratos de potasio, taninos, saponinas, flavonoides, sustancias minerales, alcaloides pirrolicidínicos.

Propiedades. Emolientes, expectorantes, diuréticas, sudoríferas,

depurativas, antirreumáticas,
antiinflamatorias.

Qué recolectar. Flores y porción aérea de la planta.

Época de recolección. Las hojas, en abril-junio, antes de la floración; las flores y la parte aérea de la planta, en junio-julio.

APLICACIONES

Usar con cautela y no superar las dosis. Filtrar con cuidado todas las preparaciones.

Diuresis, depuración, diaforesis

Hervir 5 g de hojas en 250 de agua durante 5 min. Beber 2-3 tazas al día lejos de las comidas.

Inflamaciones de la piel y de la boca

Poner 15-20 g de hierba (hojas, flores y partes aéreas) en 300 ml de agua hirviendo y dejarlas durante 10 min. Filtrar con cuidado y efectuar gargarismos, enjuagues o aplicar sobre las partes afectadas con una gasa empapada en la infusión.

Tos (véase), catarro, faringitis (véase), tonsilitis (véase)

Poner 4 g de sumidades florales en 250 ml de agua hirviendo durante 10

min. Beber hasta 3 tacitas al día en caso necesario.

Poner a macerar 15 g de sumidades florales en 500 ml de vino blanco durante una semana, como mínimo. Filtrar con cuidado y beber 2-3 vasitos al día en caso necesario.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Forunculosis

Leucorrea



Castanea sativa
Miller

Castaña

Fam. Fagácea

Otros nombres: -



DESCRIPCIÓN

Se trata de un árbol de hoja caduca,

conocidísimo sobre todo por sus frutos, por los que ha sido cultivado y difundido ampliamente desde tiempos remotos. Un dato sorprendente es su longevidad, se cree que puede vivir hasta 3500 años. De hasta 20-30 m de alto, posee un tronco grueso, una copa alargada y ancha, globosa hacia arriba.

Hojas. Simples, lineales, lanceoladas, con el pecíolo corto, de hasta 20 cm de largo, con la base redondeada, el ápice agudo y el borde dentado. De jóvenes son pilosas, pero luego se vuelven lampiñas y brillantes.

Flores. Separadas por sexos. Las

masculinas se agrupan en inflorescencias en amento, muy evidentes, de hasta 20 cm de largo, rígidas, axilares, de color blanco-amarillento. Las femeninas son solitarias o bien se agrupan 2-3 en la base de los amentos masculinos. Las flores atraen de un modo especial a las abejas, que obtienen con ellas una miel parda muy apreciada por su sabor y aroma característicos.

Frutos. Son las conocidas castañas (aquenios), contenidas en el zurrón (cúpula) de agudas espinas y muy punzantes.

Floración. Mayo.

Hábitat. Difundido en llanos colinares y submontañosos; se encuentra en los bosques mixtos de latifolias, en los pastizales arbolados y en los brezales.

Distribución. Posee un área de difusión que va desde Europa suroriental hasta Asia Menor. Se ha visto ampliamente difundido por el hombre, por lo que no siempre es fácil establecer su crecimiento espontáneo.

Principios activos. Hojas y corteza: taninos, glucósidos béquicos, flavonoides, resinas. Frutos: azúcares, grasas, sustancias proteicas, pectinas, sales minerales, vitaminas B1, B2 y C.

Propiedades.

Expectorantes, remineralizantes, astringentes, tónicas y sedantes.

Qué recolectar. Los frutos, las hojas, la corteza de las ramas.

Época de recolección. Las hojas, en abril-mayo; la corteza en otoño o primavera; los frutos, entre septiembre y noviembre.

APLICACIONES

Las castañas, comidas crudas o cocidas, son un buen remedio en caso de carencia de sustancias minerales y

vitaminas.

Cosmético para los cabellos

La decocción de los hollejos de las castañas o de las hojas es recomendable para lavar los cabellos claros, de los que resalta sus reflejos dorados. También sirve contra la caspa.

Diarrea y disentería

Una cucharada de hojas secas en 250 ml de agua hirviendo durante 120 min. Beber un par de tazas al día en caso necesario. Como astringente antidiarreico, se pueden comer los frutos durante unos días seguidos.

Enrojecimientos e inflamaciones de la piel

Hervir 15 g de corteza en 200 ml de agua durante 10 min. Lavar con la decocción bien filtrada y aplicar compresas empapadas sobre la parte afectada.

Inflamaciones y pequeñas escoriaciones de la piel, de la garganta y de la boca, gingivitis (véase)

Boca: realizar enjuagues y gargarismos con la infusión preparada para la tos.

Piel, aplicar compresas y lavar las partes afectadas con la misma preparación.

Tos y trastornos bronquiales

Poner 20 g de hojas secas en 500 ml

de agua hirviendo durante 10 min. Tomar 3 tazas al día, endulzadas con miel, lejos de las comidas.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Bronquitis

Tos ferina



Cichorium intybus L.

Achicoria

Fam. Compuestas

Otros nombres: amargón



DESCRIPCIÓN

Herbácea perenne, bisanual o anual,

de 100-150 cm de alto.

Tallo. Rígido, anguloso, piloso, con ramas separadas que secretan un látex blanco.

Hojas. Las inferiores son lanceoladas, profundamente incisas, con la cara superior pilosa. Las hojas del tallo son pequeñas, alargadas y lo envainan.

Flores. De color celeste vivo, se agrupan en cabezuelas.

Frutos. De color pardo claro, miden 2-3 mm de largo y tienen un vilano corto.

Floración. Entre julio y septiembre.

Hábitat. Se encuentra cerca de los márgenes de los senderos y de los campos cultivados, en los terrenos incultos y entre los escombros, hasta 1500 metros.

Distribución. Se encuentra en todo el mundo.

Principios activos. Sales minerales, colina, taninos, intibina, inulina, lactucopicrina, flavonas, xantofilas, mucílagos, vitaminas A, B, C, K y P

Propiedades. Depurativas, diuréticas, amargantes, hipoglicemizantes, coleréticas, laxantes,

tónicas, contra la inapetencia.

Qué recolectar. Las hojas, la raíz.

Época de recolección. Las hojas, antes de la floración; la raíz, en otoño.

APLICACIONES

Las raíces tostadas son un buen sucedáneo del café pues, carecen de cafeína.

Depuración (curas primaverales)

Preparar una infusión mixta de achicoria (raíces), fumaria, lechuga y diente de león (20 g de cada planta) en 1 l de agua durante 10 min; filtrar y

beberlo todo en 2 mañanas.

Poner 20 g de raíces en 1 l de vino blanco a macerar durante 10-15 días. Beber un vasito antes de las comidas.

Diuresis

Usar la infusión descrita para la inapetencia y la decocción descrita para la ictericia.

Hiperglicemia

Usar la infusión descrita para la inapetencia.

Hipovitaminosis

Añadida en la ensalada resulta óptima también para las personas de edad avanzada.

Ictericia

Hervir 15 g de raíces en 500 ml de agua durante 2 min; dejar otros 2 min en infusión, y filtrar. Beber 2 tazas al día.

Inapetencia (véase) y trastornos del estómago

Poner una cucharadita de hojas en 250 ml de agua fría y llevar a ebullición durante 3 min. Tomar 3 tazas al día.

Preparar una infusión poniendo 5 g de hojas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Tres tazas al día.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Acné

Cistitis

Epistaxis

Forúnculos

Nefritis



Crataegus monogyna
Jacq. C. oxyacantha
L.

Espino albar

Fam. Rosáceas

Otros nombres: espino blanco,
majuelo, pirlitero



DESCRIPCIÓN

Se trata de dos especies diferentes que aun así poseen propiedades análogas. Tienen un aspecto muy similar

y pueden dar lugar a híbridos con facilidad. Se presentan como pequeños árboles o, con mucha más frecuencia, como arbustos espinosos muy ramificados, de hoja caduca.

Hojas. Pequeñas, lobuladas, más incisas las del *C. Monogyna*, con bordes lisos o dentados irregularmente (lo son los del *C. oxyacantha*). La cara inferior de las hojas de este último no es nunca pilosa, mientras que sí lo es la de las hojas de la otra especie.

Flores. Blancas, con 5 pétalos superpuestos (normalmente, con los estilos dos de la *C. oxyacantha*) y los

estambres con la punta de color púrpura. Forman corimbos densos y perfumados.

Frutos. Drupas rojas cuando maduran, forma redondeada y contienen 1-2 cuescos. El sabor es dulzón, la consistencia, harinosa.

Floración. Entre mayo y junio.

Hábitat. Se encuentran en los setos, bosqucillos, montes, en los márgenes de los bosques, hasta 1600 m de altitud. Ambas especies se utilizan con frecuencia también como plantas ornamentales.

Distribución. Son dos especies muy difundidas en Europa (la menos común

de las dos es el *C. oxyacantha*).

Principios activos. Principios activos. Crategina, numerosos flavonoides (procianidina, quercetina, vitexina, rutina), aceites esenciales y taninos. Los frutos contienen menos flavonoides pero más vitaminas, taninos y pectinas.

Propiedades. Diuréticas, sedantes, hipotensivas, vasodilatadoras, antidiarreicas.

Qué recolectar. Las flores, los frutos y la corteza de las ramas.

Época de recolección. Las flores, de mayo a junio; los frutos, de agosto a

octubre; la corteza, en octubre-noviembre o febrero-marzo.

APLICACIONES

Angustia (inquietud profunda y sensación de opresión)

Tomar 3 tazas al día de 15-30 g de esta infusión: 50 g de flores en 1 l de agua hirviendo durante 15 min. Preparar esta tintura: 40 g de flores maceradas durante 5 días en 200 ml de alcohol de 60 grados. Tomar 40 gotas 3 veces al día.

Diarrea y retención urinaria

Poner en infusión 10 g de frutos

secos en 1 l de agua hirviendo durante 10 min. Tomar dos tazas al día.

Hipertensión (véase)

Poner 3 g de flores en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Tomar una taza antes de acostarse. Tomar 20 gotas 3 veces al día de la tintura antes descrita.

Inflamaciones de la cavidad oral (boca y encías)

Preparar una decocción con 40 g de frutos y corteza en 1 l de agua durante 10 min. Dejar enfriar y hacer enjuagues y gargarismos varias veces al día.

Insomnio (véase)

Poner 3 g de flores en 250 ml de

agua hirviendo durante 15 min. Tomar una taza antes de acostarse. Tomar 40 gotas de la tintura antes descrita media hora antes de irse a la cama.

Palpitaciones

Poner 5 g de flores en 250 ml de agua hirviendo durante 5-10 min. Tomar una taza en caso de necesidad.

Problemas cardíacos

Ante todo, hay que decir que el tratamiento de las enfermedades cardíacas debe realizarse en todo momento bajo estricto control médico. Teniendo en cuenta que las preparaciones de espino albar prácticamente carecen de toxicidad,

para una mejor circulación coronaria se puede utilizar esta infusión, una cucharada de frutos y flores desecadas y desmenuzadas en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Beber 3 tazas al día por periodos de tiempo prolongados.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Aerofagia

Cefalea

Menopausia

Nerviosismo



*Cupressus
sempervirens L.*

Ciprés

Fam. Cupresáceas

Otros nombres: -



DESCRIPCIÓN

Planta arborácea de tallo alto, conífera perennifolia, mide hasta 30 m de altura, muy conocida por su uso

ornamental. Su porte es esbelto, fusiforme en la punta, a menudo con ramas verticales comprimidas. Es una planta muy longeva, de hecho puede vivir hasta 2000 años.

Hojas. Escamiformes, ovaladas, agudas, dispuestas en filas superpuestas que cubren por completo las ramitas.

Flores. Las inflorescencias masculinas se encuentran en el ápice de las ramitas, y se las reconoce por su color amarillo-verdoso, en cualquier caso distinto al de las hojas. Los conos femeninos son verdes, globosos y se vuelven pardo-rojizos y luego

grisáceos-parduscos tras la fecundación.

Frutos. Gálbulas formadas por las brácteas de la inflorescencia femenina que se transforman en escamas leñosas. Debajo de ellas se encuentran las semillas.

Hábitat. Vegeta en zonas de clima cálido, con veranos secos e inviernos sin heladas prolongadas; se adapta a sustratos diversos, incluso si son poco profundos y compactos, porque posee un aparato radical más bien superficial.

Distribución. Es originario del área mediterránea oriental, en la actualidad, se difunde en buena parte de la Europa

meridional. Común en España.

Principios activos. Aceite esencial con pineno, furfurool, cadineno, cedrol, cimol.

Propiedades. Vasoconstrictoras, cicatrizantes, antisépticas, astringentes, tusífugas, balsámicas, antidiarreicas.

Qué recolectar. Los frutos frescos, las hojas con ramas jóvenes.

Época de recolección. Las gálbulas se recolectan durante el invierno, antes de su maduración. Las ramitas, en marzo-abril.

APLICACIONES

Antidiarreico

Poner 5 g de gábulas machacadas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Tomar 2-3 cucharadas al día.

Astringente, antiséptico

Poner 15 g de hojas y ramas en 250 ml de agua y hervir durante 5 min. Efectuar lavados y compresas.

Hemorragias internas, metrorragias (véase)

Hervir 15 g de gábulas machacadas en 1 l de agua durante 15 min. Beber 2 tazas al día.

Hemorroides

Usar la decocción descrita para las hemorragias internas. Efectuar también lavados y compresas empapadas en la decocción.

Menopausia

Usar la decocción descrita para las hemorragias internas. Beber 3 tazas al día contra las llamaradas de calor y palpitaciones.

Problemas circulatorios

Usar la decocción descrita para las hemorragias internas. Beber 3 tazas al día durante 20 días para devolver el tono y la elasticidad a los vasos sanguíneos.

Tos, tos ferina y asma bronquial

Poner 10 g de gálbulas machacadas en 100 de alcohol de 60 grados durante 24 horas. Filtrar y conservar en un frasco bien cerrado. 10 gotas en una tisana (endulzada con miel), 2 veces al día.

Esta tisana puede utilizarla también quien sufre de emisión involuntaria de orina durante la noche: 15 gotas antes de ir a dormir.

Hervir durante 10 min 5 g de hojas y ramas jóvenes en 250 ml de agua. Tomar 2-3 cucharadas al día, también como febrífugo.

Varices (véase)

Preparar esta decocción: 50 g de gálbulas machacadas y hervidas en 1 l de agua durante 20 min. Efectuar baños repetidos.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Contusiones

Flebitis

Resfriado

Sabañones

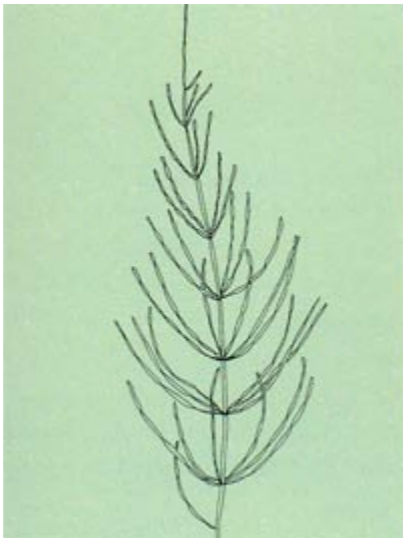


Equisetum arvense L.

Equiseto menor

Fam. Equisetáceas

Otros nombres: cola de rata,
candalillo



DESCRIPCIÓN

Se trata de una planta perenne de rizoma sutil, negro, largo, rastreo y ramificado.

Tallo. El rizoma da vida a dos tipos de tallos, uno fértil, que aparece en primavera, y otro estéril, estival. El primero es simple, carece de clorofila, mide hasta 20 cm de alto o más, es cilíndrico, blanco-amarillento o pardo, estriado longitudinalmente, acabado en la sumidad con una especie de espiga de 2-5 cm de color amarillo-grisáceo. Se divide en segmentos, y cada nudo presenta una vaina membranosa. El tallo estéril es verde, de hasta 1 m de alto, grácil, costillado longitudinalmente, articulado, con la presencia en los nudos tanto de la membrana como de finas ramas articuladas como el tallo y

dispuestas en corona.

Se trata de una planta sin flores; en el ápice de los tallos fértiles se desarrollan numerosos esporangios donde maduran las esporas que permiten la reproducción de la planta.

Hábitat. Se encuentra en parajes húmedos, prados, pastizales, campos, en los márgenes de los senderos, en las zanjas y en las escarpas.

Distribución. En las zonas templadas de Europa. Común en España.

Principios activos. Sílice (un 10% del cual pasa como ácido silícico a las tisanas), saponina equisetonina),

glucósidos flavónicos, pequeñas cantidades de alcaloides, tanino.

Propiedades. Diuréticas, depurativas, antihemorrágicas, antiinflamatorias, cicatrizantes, remineralizantes.

Qué recolectar. Los tallos estériles.

Época de recolección. Los tallos se recolectan aún jóvenes, pero bien desarrollados y se desecan o se usan frescos.

APLICACIONES

Depuración, diuresis

Poner 50 g de hierba en 500 ml de agua, hervir durante unos minutos, filtrar y en su caso, endulzar. Beber 2-3 tazas al día.

Se prepara una infusión con 2 cucharaditas de esta planta en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Basta con tomar 2-3 tazas al día.

Epistaxis (véase)

Introducir en los orificios nasales un algodón empapado en el jugo de la planta.

Hemorroides

Poner 15 g de hierba en 300 ml de agua hirviendo durante 15 min. Efectuar lavados y compresas repetidas.

Inflamaciones de la boca y de la garganta

Efectuar enjuagues y gargarismos con la infusión descrita para las hemorroides.

Llagas, heridas, quemaduras leves, úlceras

Efectuar compresas repetidas con la planta fresca majada.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Blefaritis

Cálculos renales y vesicales

Cistitis

Gota

Herpes simplex

Herpes zoster

Leucorrea

Nefritis

Prostatis

**Reumatismo
articular**

Uretritis

Uricemia



Eucalyptus globulus
Labill.

Eucalipto

Fam. Mirtáceas

Otros nombres:



DESCRIPCIÓN

Es un árbol perennifolio, de hasta 40 m de alto (aunque 100 m en su país de

origen). La corteza es lisa, gris-azulosa, con bубas hinchadas de goma balsámica, se exfolia en largas estrías formando dibujos. La copa es columnar, constituida por festones de hojas colgantes.

Hojas. Siempre verdes, de color verde-azuloso, duras, gruesas. Las de los árboles jóvenes, o las de las metidas basales, son opuestas, ovaladas, sésiles (envolventes); las definitivas tienen un pecíolo evidente, están dispuestas de modo alterno, tienen una lámina alargada, puntiaguda y falciforme.

Flores. Aisladas o en grupos de 2-3

en la axila de las hojas; los capullos florales son similares a los frutos, al estar constituidos por una especie de urna leñosa provista de un pérculo que se desprende con la floración, liberando una mata muy espesa de estambres.

Frutos. Cápsulas leñosas de forma hemiesférica que contienen las semillas; poseen 4 crestas prominentes.

Floración. Entre mayo y julio.

Hábitat. Cultivado en el área mediterránea.

Distribución. Originario de Australia, en España no es espontáneo aunque se cultiva con profusión en las

regiones centrales.

Principios activos. Aceite esencial constituido por eucaliptol (80%, aprox.), pineno, felandreno, terpineol, citronelal, geranil, eudesmol, aldehídos (capronica, cumínica, valeriánica, isovaleriánica, miricetina), furfurol, citronelol, mirtenol y otros.

Propiedades.	Balsámicas,
expectorantes,	antibacterianas,
antipiréticas,	antihelmínticas,
cosméticas.	

Qué recolectar. Las hojas.

Época de recolección. Entre junio y septiembre, las hojas de las plantas

adultas.

APLICACIONES

Bronquitis (véase)

Hervir durante 15 min en 1 l de agua 25 g de hojas. Beber unos vaso durante el día.

Digestión

Poner 3 g de hojas en una taza de agua hirviendo durante 5 min. Beber una taza después de las comidas en caso necesario.

Fiebre

Utilizar la decocción descrita para

la bronquitis.

Gripe (véase)

Hervir 20 g de hojas en 1 l de agua durante 2 min. Endulzar con miel y beber 4-5 tacitas de la decocción al día.

Inflamaciones de la boca y de la garganta

Hervir 20 g de hojas durante 2 min. Filtrar, dejar entibiar y efectuar enjuagues y gargarismos repetidos.

Llagas, úlceras, heridas

Poner 100 g de hojas en 1 l de agua hirviendo y dejar enfriar. Filtrar y efectuar lavados y compresas repetidos durante la jornada.

Resfriado (véase)

Usar la decocción descrita para la bronquitis.

Tos

Usar la decocción descrita para la bronquitis.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Diabetes

Enfisema

Lumbago

Sinusitis

Tos ferina



Filipéndula ulmaria
(L.) Maxim. (= *Spiraea ulmaria* L.)

Filipéndula

Fam. Rosáceas

Otros nombres: reina de los prados



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea vivaz, de hasta 150-200 cm de alto, con un rizoma rastrero, horizontal, leñoso y nudoso.

Tallo. Recto, robusto, rígido, acanalado, ramoso en la parte superior, hojoso.

Hojas. Compuesta por 5-11 hojitas finamente dentadas, de color verde oscuro por encima y lampiñas. Por debajo a menudo aparecen recubiertas de una pilosidad blanquecina.

Flores. De color blanco crema, perfumadas, pequeñas, con 5 sépalos y 5 pétalos; se agrupan en inflorescencias terminales, ramificadas e irregulares en panícula.

Frutos. Formados por 6-10 aquenios pequeños y en espiral.

Floración. Entre junio y agosto.

Hábitat. Parajes húmedos, las orillas de los arroyos y los setos.

Distribución. En casi toda Europa y en Asia oriental. Común en la España septentrional.

Principios activos. Taninos, mucílagos, sales minerales, compuestos del ácido silícico, glucósidos flavónicos, aldehídos salicílica, heliotropina, aceite esencial, vitamina C.

Propiedades. Aromatizantes, diuréticas, sudoríferas, antiespasmódicas, depurativas,

antireumáticas.

Qué recolectar. Las sumidades florales, las hojas, el rizoma.

Época de recolección. Época de recolección. Las sumidades florales y las hojas, entre junio y agosto; el rizoma, en septiembre-octubre.

APLICACIONES

Ácido úrico, gota, cálculos renales

Utilizar la infusión y la decocción descritos para los reumatismos.

Diarrea

Poner 15 g de rizoma en 500 ml de

agua hirviendo durante 10-15 min.
Beber 3 tazas al día.

**Diuresis, depuración, acción
sudorífera**

Poner 2 cucharaditas de sumidades
florales en 250 ml de agua hirviendo
durante 10 min. Beber 2-4 tazas al día.

Gripe (véase)

Endulzar con miel la infusión y
beber caliente.

**Heridas, llagas, úlceras,
hemorroides**

Aplicar sobre las partes afectadas
las hojas frescas cuidadosamente
lavadas y majadas.

Hipertensión (véase)

Poner 15 g de hojas en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 3 tazas al día. Reumatismos, reumatismo articular (véase)

Poner 10-15 g de sumidades florales en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 3 tazas al día durante 20 días. Hervir 15 g de hojas y sumidades florales en 500 ml de agua. Beberlo a vasitos durante la jornada.

VÉASE

TAMBIÉN

PRONTUARIO

Celulitis

Eczema

Edema

Enteritis

Faringitis

Fiebre

Flebitis

**Menstruaciones
irregulares**

Obesidad

Tonsilitis



Foeniculum vulgare
Miller

Hinojo

Fam. Apiáceas

Otros nombres: -



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea vivaz de hasta 2 m de alto, lampiña. Posee una raíz fusiforme, ramosa, gruesa y leñosa.

Tallo. Recto, ramificado, de color verde con estrías azules, brillante, lleno.

Hojas. Divididas en segmentos filiformes de color verde-azul, las inferiores pecioladas y las superiores, sésiles. Poseen una vaina foliar de 3-6 cm de largo.

Flores. Son de color amarillo, agrupadas en umbelas de hasta 15 cm de largo, con 4-25 radios muy desiguales.

Frutos. Formados por dos aquenios de color gris oscuro, lampiños, de 4-10 mm de largo, cilíndricos, fusiformes, dotados de unas costillas prominentes.

Floración. Entre junio y agosto.

Hábitat. Se encuentra en parajes incultos, secos, herbosos o pedregosos.

Distribución. En el área mediterránea. De todos modos, se difunde un poco por todas partes gracias a su cultivo.

Principios activos. Aceite esencial con anetol y felandreno, sustancias grasas, azúcares, sales minerales. Además: pineno, limoneno, dipenteno, estragol, bomeol y otros aceites.

Propiedades. Expectorantes, antiespasmódicas, aromáticas, aperitivas, digestivas, diuréticas, tónicas.

Qué recolectar. Los frutos.

Época de recolección. Los frutos, llamados también semillas de hinojo, se recolectan en septiembre-octubre.

APLICACIONES

Afonía

Poner 5 g de frutos majados en una taza de leche hirviendo durante 10 min. Pasar por un colador de té y endulzar con miel. Beber caliente.

Bronquitis, faringitis (véase)

Poner 15 g de frutos majados en 300 ml de agua hirviendo durante 10 min.

Beber 2 tazas al día.

Digestión (véase la voz acidez de estómago), flatulencias, inapetencia

Poner una cucharadita de frutos desmenuzados en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Se pueden beber de 2 a 5 tazas al día; también indicado, en dosis menores, para los niños.

Fatiga

Poner a macerar 30 g de frutos en 1 l de vino tinto durante 2 semanas, pasar por un colador de té y beber 2 vasitos al día.

Tos, catarro

Poner 5 g de frutos majados en 300

ml de agua hirviendo durante 10 min.
Beber 3 tazas al día, lejos de las
comidas, endulzando en su caso con
miel.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Aerofagia

Halitosis

Colitis

Inapetencia

Insomnio

Delgadez

Menstruo escaso

Hipo

Estreñimiento



Vómito

Fragaria vesca L.

Fresa

Fam. Rosáceas

Otros nombres: -



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea perenne con largas ramas sutiles y rastreras en superficie (estolones) capaces de echar raíces por

cada nudo y así, dar vida a nuevas plantas. Posee un rizoma cilíndrico.

Tallo. Corto, piloso.

Hojas. De color verde tenue por encima y más claras por debajo, lanuginosas, tripartidas (3 hojitas oblongas ovaladas), dentadas gruesamente. Poseen largos pedúnculos densamente pilosos.

Flores. Blancas, con 5 pétalos ovalados muy próximos y numerosos estambres amarillos.

Frutos. Las fresas, en realidad, son falsos frutos de color rojo, succulentos y dulces. Los auténticos frutos son los

pequeños aquenios oscuros que recubren su superficie. Son comestibles.

Floración. Entre mayo y junio.

Hábitat. Se halla en los bosques ralos, boscajes, setos y lugares herbosos, hasta una cota de 1600 metros.

Distribución. Frecuente en Europa y Asia septentrional. Difundido por todas partes gracias al cultivo.

Principios activos. Taninos, vitamina C, glúcidos, flavonas, aceites esenciales, gluicósidos (fragarina).

Propiedades. Depurativas, diuréticas, dietéticas, aperitivas, astringentes, antiinflamatorias, tónicas,

calmantes.

Qué recolectar. Los frutos, las hojas, el rizoma.

Época de recolección. Las hojas jóvenes, en primavera; el rizoma, antes de la aparición de las hojas y los frutos, al madurar.



APLICACIONES

Los frutos, por lo general, se usan frescos por su sabor agradable; el azúcar que contienen es el levulosio y por tanto, aconsejables para los

diabéticos. Se pueden preparar mermeladas y jarabes. Además, en ocasiones se utilizan secos en mezclas de té.

Depuración, diuresis

Hervir 30 g de raíces en 1 l de agua durante 10 min y dejar en reposo otros 5 min. Beber 3 tazas al día. Poner 10 g de hojas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 3-4 tacitas al día.

Diarrea (véase)

Hervir 20 g de raíces durante 10 min en 1 l de agua. Beber 1-2 tacitas al día.

Poner 10 g de hojas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 3-4 tacitas al día.

Inflamaciones de la garganta, de la boca, gingivitis (véase)

Poner 15 g de hojas y raíces a hervir en 300 ml de agua durante 10 min. Dejar enfriar y efectuar enjuagues y gargarismos repetidos varias veces.

Inflamaciones y grietas de la piel

Poner 50 g en 1 l de agua hirviendo durante 10 min. Aplicar tibio sobre la parte afectada con un paño empapado en la infusión.

Leucorrea

Hervir 30 g de hojas durante 10 min en 1 l de agua y dejar en infusión durante otros 10. Llevar a temperatura corporal y efectuar lavados vaginales una vez al

día.

Sarro

Machacar una fresa fresca sobre el cepillo de dientes y frotar enérgicamente los dientes. Repetir con frecuencia.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Anemia

Dispepsia

Flebitis

Hipercolesterolemia

Varices



Fraxinus excelsior L.

Fresno

Fam. Oleáceas

Otros nombres: -



DESCRIPCIÓN

Es un árbol de hoja caduca de hasta 30 m de alto, muy apreciado por su madera, sus propiedades medicinales y sus virtudes ornamentales. Se reconoce fácilmente, incluso cuando carece de hojas y flores, gracias a sus grandes yemas características, así como por su color negro opaco. La copa es expandida, las ramas, ascendentes; la corteza, gris claro. Las ramas jóvenes son de color gris-verde.

Hojas. De hasta 35 cm de largo, compuestas, con 9-13 hojitas de hasta 12 cm de largo, sésiles o prácticamente

puntiagudas, con los bordes dentados.

Flores. Las masculinas y femeninas pueden encontrarse en árboles distintos o en el mismo árbol; en ocasiones, son hermafroditas. Forman pequeñas panículas.

Frutos. Sámaras alargadas, de hasta 5 cm de largo, pardas cuando maduran.

Floración. Entre abril y mayo.

Hábitat. Frecuente en los bosques mixtos de latifolias y en terrenos frescos y fértiles, hasta 1400 metros.

Distribución. Difundido en Europa y Asia Menor, común sobre todo en el norte de España.

Principios activos. Flavonoides, cumarinas, mannitas, fraxina, esculina, aceite esencial, ácido málico.

Propiedades. Diuréticas, laxantes, sudoríferas, tónicas, antigotosas, antirreumáticas, febrífugas.

Qué recolectar. Las hojas, la corteza de las ramas de 2-3 años.

Época de recolección. Las hojas, entre junio y julio; la corteza, hacia el mes de abril.

APLICACIONES

Artritis

Poner a hervir medio centenar de hojas frescas en 500 ml de vino blanco durante 20 min. Enfriar y añadir más vino hasta llegar al litro. Transcurridas unas horas, filtrar y tomar 2 vasitos al día.

Cálculos renales

Hervir 40 g de corteza en 1 l de agua durante 10 min. Dejar en infusión otros 10. Filtrar y beber.

Cistitis (véase)

Usar la infusión descrita para la diuresis.

Diuresis

Usar la tintura descrita para el estreñimiento. Beber un vasito en las comidas principales. Poner 20 g de hojas en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber hasta 3 tazas al día.

Estreñimiento

Poner 15 g de hojas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber de una sola toma.

Poner 20 g de hojas en 500 ml de vino blanco a macerar durante 8-10 días. Beber 2 vasitos después de cenar.

Fiebre

Hervir 50 g de corteza en 1 l de agua durante 10 min. Filtrar y beber a

pequeñas dosis.

Halitosis

Masticar hojas frescas.

Hipercolesterolemia (véase)

Beber hasta 1 l al día de esta tisana:

10 g de corteza de abedul y 10 g de hojas de fresno hervidas en 1 l de agua durante 5 minutos, y luego en infusión otros 5.

Reumatismos, reumatismo articular (véase), exceso de urea, gota (véase)

Usar la infusión descrita para la diuresis. También se pueden aplicar sobre las partes doloridas compresas empapadas en la infusión.

**VÉASE
PRONTUARIO**

Artrosis

Cálculos biliares

Enuresis

Nefritis

Obesidad

Prostatitis

Resfriado

Uretritis

TAMBIÉN

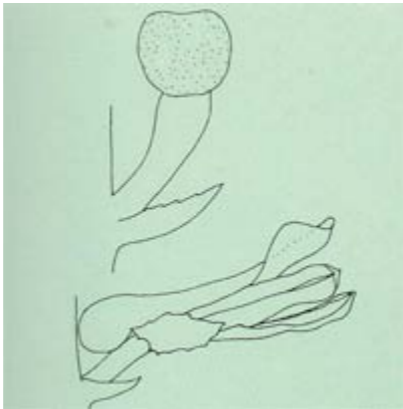


Fumaria officinalis L.

Fumaria

Fam. Fumariáceas

Otros nombres: palomina



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea anual, de más de 30 cm de alto, con raíz napiforme y color blanco-amarillento.

Tallo. Recto, anguloso, lampiño, ramoso, grácil, casi trepador.

Hojas. Lampiñas, de color verde glauco, extensamente pecioladas, divididas en su extremo en lacinias lanceoladas (bi y tripinnatisectas).

Flores. Hermafroditas, reunidas en grupos de 10-50 en racimos axilares. El cáliz, de 1,5-2 mm, está formado por 2 sépalos laterales, membranosos y

dentados. La corola es bilabiada, rosa púrpura, con una espuela en la base, corta y nectarífera.

Frutos. Aquenios subglobosos de 2-3 mm con una semilla puntiaguda en el extremo.

Floración. De abril a octubre, aunque puede adelantarse.

Hábitat. Es común de parajes cultivados, entre los escombros, a lo largo de setos y muros, en los huertos, del mar a la montaña.

Distribución. Europa, Asia occidental, África septentrional.

Principios activos. Alcaloides,

fumarina, principios amargos, flavonoides, tanino.

Propiedades. Digestivas, diuréticas, laxantes, depurativas, aperitivas, béquicas. La fumaria también cumple una función antiarrítmica.

Qué recolectar. La planta en flor, sin raíces, evitando también las partes leñosas y eliminando las secas.

Época de recolección. Durante la floración, mejor primavera.

APLICACIONES

La acción de esta planta varía en

función de la cantidad y el tiempo de uso; a una elevación inicial de la presión sanguínea le sigue con el tiempo un descenso de la misma. En cualquier caso, no hay que excederse en su uso y se aconseja consultar al médico.

Arterioesclerosis, hipertensión (véase)

Combinando 20-25 g con una cantidad similar de agua, se obtiene una infusión que se beberá durante 8 días al mes.

Astenia

Preparar una infusión con 10-15 g en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 3 tazas al día fuera de las

comidas, 7 días al mes durante 3 meses.

Depurativo y diurético

Verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharadita y beber 3 tazas al día.

Eczema (véase)

La infusión es útil para deterger la piel en caso de eczemas o escrófulas.

Enfermedades biliares

Hacer una infusión con 10-15 g sobre la que se verterán 250 ml de agua hirviendo durante por lo menos 10 min. Hay que beber 2 tazas al día durante 8 días.

VÉASE

TAMBIÉN

PRONTUARIO

Acné

Anemia

Artrosis

Delgadez

Forúnculos

Herpes simplex

Herpes zoster

Hipertensión

Inapetencia

Linfangitis

Menstruaciones dolorosas

Prostatitis

Tabaquismo

Urticaria



Glechoma hederacea
L.

Hiedra terrestre

Fam. Labiadas

Otros nombres: yedra, cazuz



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea vivaz, de hasta 30 cm de alto.

Tallo. Largos, rastreros, pilosos, arraigantes en los nudos. Los tallos floríferos en cambio son rectos, cuadrangulares, simples, de casi lampiños a pilosos.

Hojas. Opuestas, blandas, sujetas por un pecíolo evidente, en forma de corazón o riñón, con hendiduras gruesas, también de lampiñas a pilosas.

Flores. Son de color azul violáceo o rojo lila, en grupos de 2-4 bajo la axila de las hojas superiores. Tienen el cáliz de 5 dientes, apenas bilabiado, cubierto de pelos cortos; la corola, de 1-2 cm, con el labio superior casi plano y recto

y el inferior de 3 lóbulos, con el lóbulo mediano más grande y piloso.

Frutos. Aquenios ovalados, lisos y parduscos, reunidos en grupos de 4 en el cáliz perenne.

Floración. Entre marzo y mayo.

Hábitat. Escarpas boscosas, a lo largo de setos y paredes, en parajes herbosos y sombreados.

Distribución. Por toda Europa, excepto en las regiones frías y los territorios más meridionales. En España, se encuentra hasta los 1500 m en las regiones centro-septentrionales.

Principios activos. Un principio

amargo (marrubina), tanino, colina, aceite esencial, saponinas, glúcidos, flavonoides, ácidos orgánicos, vitamina C.

Propiedades. Diuréticas, tónicas, vulnerarias, expectorantes, astringentes.

Qué recolectar. Las hojas, la planta entera (seca o fresca), el jugo.

Época de recolección. Las hojas, la planta y el jugo, al principio de la floración, en primavera. Desecar enseguida en un lugar seco y ventilado.

APLICACIONES

Respetar las dosis indicadas.

Asma (véase), bronquitis, tos

Poner 20 g de hojas en 1 l de agua hirviendo durante 10 min. Filtrar y endulzar con miel al gusto. Beber en taza en 24-36 horas.

Exprimir el jugo y consumir 20-30 gotas al día.

Diarrea (véase), inapetencia

Preparar esta infusión: 2 cucharaditas de hojas desmenuzadas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Tomar 2 tazas al día.

Eczemas, forúnculos, inflamaciones cutáneas, quemaduras leves, llagas y heridas

Aplicar durante unos minutos, repitiendo varias veces, bien lavada y triturada sobre las partes afectadas.

Poner 10 g en 200 ml de agua hirviendo durante 10 min. Lavar las partes y aplicar compresas bien empapadas en la infusión.

Resfriado, gripe

Como coadyuvante en el tratamiento, tomar la infusión caliente descrita para el asma.

Reequilibrador del tono muscular del estómago

Poner 25 g de la planta en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Tomar 2 tazas al día.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Anemia

Bronquitis

Linfangitis

Tos

Tos ferina



Humulus lupulus L.

Lúpulo

Fam. Cannabináceas

Otros nombres: betiguera



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea perenne, dotada de pelos ganchudos, con un rizoma carnoso y grueso.

Tallo. Trepadora con evolución dextrorsa, de varios metros de largo.

Hojas. De color verde pálido, opuestas, ampliamente pecioladas, de forma redondeada y ovalada, profundamente incisa en 3-7 lóbulos gruesamente dentados, cordiformes en la base, ásperas a causa de sus espesas cerdas glandulosas.

Flores. Las flores masculinas y las femeninas crecen en plantas diferentes: las primeras se agrupan en la axila de las hojas en inflorescencias en panícula ramosa, las femeninas en inflorescencias pedunculadas, con hojas modificadas (brácteas) superpuestas una sobre otra,

ricas en glándulas doradas.

Frutos. Aquenios subredondeados de color ceniza que contienen en su interior semillas membranosas.

Floración. Entre julio y septiembre.

Hábitat. Se encuentra en parajes incultos, setos, zanjas y en los márgenes de los bosques.

Distribución. Por casi toda Europa, además, en Asia septentrional y América del Norte. En España es muy común en el norte, aunque se encuentra un poco por doquier.

Principios activos. Aceite esencial con mirceno, taninos, resinas y lupuleno.

Propiedades. Aperitivas, digestivas, aromatizantes, sedantes y antiespasmódicas.

Qué recolectar. Las inflorescencias femeninas.

Época de recolección. Entre agosto y septiembre.

APLICACIONES

No prolongar demasiado el tratamiento y no superar las dosis indicadas.

Ansiedad

Poner 40 g en 20 ml de alcohol de

40 grados a macerar durante 10 días. Tomar hasta una cucharada en caso de necesidad.

Delgadez (véase)

Digestión difícil

Hervir 4 g en 250 ml de agua durante 2 min. Beber caliente después de las comidas. Tomar una tacita de agua caliente con una cucharada de tintura después de comer.

Diuresis

Usar la infusión recomendada para el estreñimiento.

Inapetencia

Poner 4-5 g en 250 ml de agua

hirviendo durante 10 min. Beber antes de cada comida.

Insomnio (véase)

Poner 2 cucharaditas de la planta en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber 2 tazas al día.

Tomar una cucharadita de tinta en un poco de agua caliente media hora antes de acostarse.

Nerviosismo (véase)

Usar la infusión descrita para el insomnio.

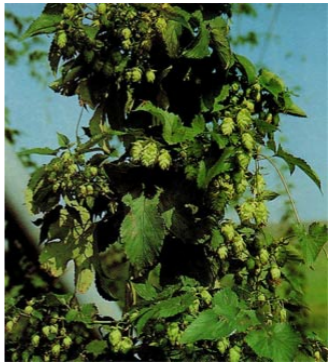
**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Agotamiento nervioso

Colitis

**Menstruos
abundantes**

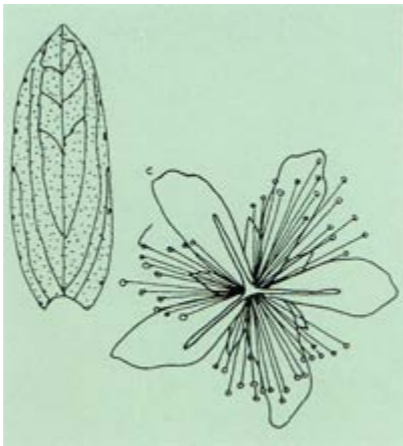


*Hypericum
perforatum L.*

Hipérico

Fam. Hipericáceas (Gutíferas)

Otros nombres: hierba de san Juan,
corazoncillo, pericón



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea de hasta 1 m de alto, con raíz rizomatosa.

Tallo. Recto, rojizo, leñoso en la base, lampiño, con 2 costillas

longitudinales, muy ramificado.

Hojas. Opuestas y carentes de pedúnculo, de oblongas a ovaladas, moteadas de negro y con numerosísimas glándulas translúcidas (de donde proviene su nombre específico, perforatum).

Flores. De unos 2 cm de tamaño, con 5 sépalos verdes y 5 pétalos amarillo-dorados punteados de negro; forman inflorescencias en corimbo.

Frutos. Cápsulas ovaladas en 3 celdas que, al madurar, se abren liberando semillas cilíndricas negras o pardo-negruczas.

Floración. Entre junio y septiembre.

Hábitat. Frecuente en los márgenes de los senderos, prados, matorrales, bosques ralos, zanjas, cerca de paredes viejas y en terrenos abandonados, hasta unos 1600 metros.

Distribución. Común en Europa; presente también en Asia.

Principios activos. Aceite esencial, hipericina, quercetina, flavonoides, resina, sustancias tánicas y mucilaginosas, vitamina C.

Propiedades. Astringentes, diuréticas, antisépticas, sedantes, cicatrizantes, tónicas, antiinflamatorias,

hipotensivas.

Qué recolectar. Las sumidades florales.

Época de recolección. Entre junio y septiembre.

APLICACIONES

Se aconseja no superar jamás las dosis indicadas.

Afecciones del aparato respiratorio

Poner 10 g de hierba en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2 tazas al día.

Cistitis y trastornos de las vías urinarias

Poner 15-20 g de hierba en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Una taza antes de las comidas principales.

Digestión difícil

Poner 50 g de hierba en 250 ml de alcohol de 20 grados a macerar durante una semana. Tomar una cucharadita después de las comidas principales.

Frigidez, impotencia

Quienes sufran estos problemas pueden beber una taza cada noche de esta infusión: una pizca de hierba en una taza de agua hirviendo durante 10 min.

Heridas (véase), llagas (véase), quemaduras (véase) superficiales, eritemas solares (véase)

Poner 500 g de hierba en 1 l de aceite y medio de vino blanco a macerar durante una semana, sacudiendo periódicamente. Calentar todo hasta que se evapore el vino, obteniendo así un líquido de color rojizo. Filtrar y conservar en recipientes herméticos. Aplicar mediante compresas en las partes lesionadas, puesto que alivia el dolor y acelera la cicatrización.

Poner 15 g de hierba a hervir en 300 ml de agua durante 10 min. Efectuar lavados y compresas sobre las partes

afectadas.

Hipertensión

Poner 5 g de hierba en 300 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 1-2 tazas al día.

Usar la tintura alcohólica descrita para la digestión difícil, con las mismas dosis.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

**Agotamiento
nervioso**

Bronquitis

Callos

Contusiones



Enuresis

Herpes zoster

Insomnio

Irritación cutánea

Leucorrea

Menstruos dolorosos

Lombrices intestinales

Nerviosismo

Juglans regia L.

Nogal

Fam. Juglandáceas

Otros nombres: noguera



DESCRIPCIÓN

Árbol de hasta 30 m de alto. El tronco es recto, la copa es expandida y

redondeada, lo que le da un aspecto majestuoso. La corteza es de color gris, en ocasiones rosado; lisa en un principio, luego se vuelve rugosa y hendida.

Hojas. Caducas, alternas, compuestas, imparipinnadas, de hasta 30 cm de largo y constituidas por lo común por 7 hojitas elípticas, de borde liso, más grandes cuanto más cerca del ápice. El color es verde brillante por arriba, y más claro por abajo. Desprenden un aroma perfumado si se frota.

Flores. Las flores masculinas forman inflorescencias en amento, colgantes,

axilares, colocadas sobre r mulo del año anterior, de color verde pardusco. Las femeninas componen grupos de 2-5, dispuestas en la axila de las hojas terminales de los nuevos r mulo; son de color verde.

Frutos. Drupas globosas de 4-5 cm de diámetro. La parte externa (cáscara blanda) es poco gruesa, carnosa y de color verde; luego, al descomponerse, se va volviendo negra y deja aparecer el cuesco (endocarpo), más bien rugoso y leñoso que contiene la semilla (pulpa de la nuez).

Floración. Entre abril y junio.

Hábitat. Aunque se cultiva, en las regiones mediterráneas puede crecer espontáneamente.

Distribución. Proviene de la península balcánica, aunque hoy en día se ha naturalizado tanto en España y en toda Europa que no se puede precisar su lugar originario.

Principios activos. Las semillas contienen un 50-60% de aceite. También tienen un contenido notable de proteínas y vitaminas (en especial, del grupo B). Las hojas y la cáscara blanda son ricas en taninos, vitamina C, ácido cítrico y málico, aceites esenciales, juglonas,

ácido cafeico y quercetina.

Propiedades. Alimentarias,
astringentes, antiinflamatorias,
antisépticas, hipoglucemizantes,
hipotensivas, depurativas, digestivas.

Qué recolectar. Los frutos, las
hojas, la cáscara blanda.

Época de recolección. Las semillas
son un alimento rico y altamente
calórico (más de 600 calorías por 100
g). Están indicadas para los diabéticos.

APLICACIONES

Cabellos

Para prevenir la caída del cabello y teñirlo de moreno, hervir 70 g de cáscara blanda y 30 g de hojas en 500 ml de agua durante 10 min. Añadir al final 100 g de alcohol puro. Utilizando guantes, efectuar fricciones tras lavar el cabello.

Digestión, depuración

Poner 25-30 g de hojas en 1 l de vino blanco a macerar durante 10 días. Beber un vasito después de las comidas.

Heridas, llagas, úlceras, hemorroides

Lavar cuidadosamente un manojo de hojas frescas. Machacarlas hasta que salga el jugo y aplicar la mezcla sobre

la parte afectada.

Ictericia

Usar la tintura vinosa descrita para la digestión.

Inflamaciones de la boca, estomatitis (véase), de la garganta y de la piel (véase irritación cutánea y urticaria)

Hervir 10 g de hojas en 300 ml de agua durante 10 min. Efectuar enjuagues, gargarismos y lavados repetidos.

Leucorrea

Efectuar lavados repetidos con la decocción descrita para las inflamaciones de la boca.

**VÉASE
PRONTUARIO**

Acné

Blefaritis

Colitis

Enuresis

Geloni

Sabañones

Herpes zoster

Linfangitis

Metrorragia

Herpes simplex

TAMBIÉN



Juniperus communis
L.

Enebro

Fam. Cupresáceas

Otros nombres: -



DESCRIPCIÓN

Es una conífera perenne con la copa columnar más o menos extendida. Puede

alcanzar los 6 m de altura, y se presenta en forma arbustiva. Tiene una disposición recta, ramificada desde la base.

Hojas. Aciculares, planas, puntiagudas, estriadas por encima de blanco.

Flores. Las flores masculinas y femeninas crecen en plantas distintas. Son amarillentas, pequeñas y poco visibles, colocadas en la axila de las hojas.

Frutos. Reciben inapropiadamente el nombre de bayas; en realidad, se trata de gálbulas esféricas de 4-8 mm,

carnosas, verdes (el primer año) y al alcanzar la madurez, azul-negras o azul-violetas (el segundo año).

Floración. Entre abril y mayo.

Hábitat. Es una planta que se adapta a las distintas condiciones del clima y del terreno. Se encuentra con facilidad en parajes rocosos y soleados.

Distribución. Tiene una vasta difusión por todo el hemisferio septentrional. En España se halla un poco por doquier dada su elevada polivalencia ecológica, vive con comodidad incluso en llanuras de 3700 m, como el grupo del Monte Rosa

(Italia).

Principios activos. Aceites esenciales (canfeno, pineno, cadinono, etc.), juniperina, glicósidos, taninos y resinas.

Propiedades. Aromatizantes, aperitivas, antirreumáticas, diuréticas, antisépticas, balsámicas.

Qué recolectar. Los frutos y las ramitas hojosas.

Época de recolección. Los frutos, al madurar; las ramitas, jóvenes. Desecar con cuidado en finas capas y en ambientes aireados, dándoles la vuelta a menudo.

APLICACIONES

El uso del enebro está contraindicado para quien sufra patologías gastrointestinales y renales. No abusar en su uso ni dosificación.

Acné

Poner a hervir 50 g de ramitas trituradas en 1 l de agua durante 15 min. Filtrar y lavarse la cara con la decocción.

Cistitis (véase), diuresis

Poner dos puñados de frutos (40-50 g) en 1 l de vino blanco a macerar durante 8 días. Filtrar y tomar 2-3 vasitos al día.

Dolores reumáticos

Poner a macerar durante 10 días 10-20 frutos y un puñado de ramitas en trocitos en 200 ml de alcohol de 60 grados. Filtrar y guardar en una botella hermética. Frotar con esta preparación las partes doloridas.

Halitosis

Hervir 15 g de frutos en 500 ml de agua durante 10 min. Se le puede añadir a la infusión dos cucharadas colmadas de hojas de menta y/o laurel. Basta una taza al día después de comer.

Inapetencia (véase)

Usar la tintura vinosa descrita para la cistitis.

Llagas, heridas, escoriaciones

Poner 50 g de gálbulas en 1 l de agua hirviendo durante 10 min. Lavar las partes afectadas.

Tos, catarro

Poner 5 g de frutos en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2-3 tazas al día.

Usar la tintura vinosa descrita para la cistitis.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Afonía

Asma

Enuresis

Flebitis

Gastritis

Leucorrea

Menopausia

**Menstruos
dolorosos**

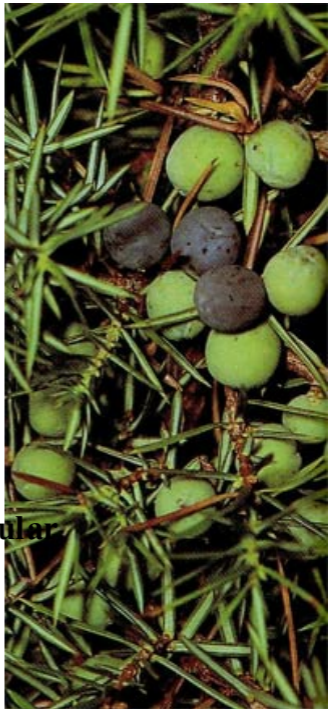
Metrorragia

Prostatitis

Resfriado

Reumatismo articular

Sinusitis



Lamium álbum L.

Lamió blanco

Fam. Lamiáceas

Otros nombres: ortiga muerta, ortiga
blanca



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea vivaz de 40-60 cm de alto, con rizoma estolonífero de color blanquecino.

Tallo. Rígido, piloso, cuadrangular, normalmente simple, hueco.

Hojas. Opuestas, ovalado triangulares, cordiformes o truncadas por la base, dentadas, acuminadas en el ápice, poco pilosas por ambas caras y con pecíolo evidente.

Flores. Carecen de pedúnculo, de color blanco-amarillento, en grupos de 6-16 distanciados entre sí e insertos en la axila de las hojas superiores. La corola mide 2-2,5 cm de largo, tiene forma de tubo recurvo, bilabiada, con el labio superior en capucha, el inferior trebolado medial y el dividido en dos

segmentos.

Frutos. Están constituidos por 4 aquenios triangulares de color pardusco.

Floración. Entre abril y septiembre.

Hábitat. Se encuentra en los márgenes de los senderos y veredas, y en los setos, vertederos y zanjas, hasta unos 2200 metros.

Distribución. Por Europa, Asia septentrional y oriental. Común en la España septentrional.

Principios activos. Aceite esencial, saponina, tanino, mucílagos, glucósidos flavónicos, potasio, aminas.

Propiedades. Astringentes, depurativas, expectorantes, antihemorrágicas, antiinflamatorias, reguladoras del flujo menstrual.

Qué recolectar. La parte aérea de la planta.

Época de recolección. Entre abril y mayo; desecar de inmediato en un ambiente ventilado y seco.

APLICACIONES

Se aconseja no superar en ningún caso las dosis indicadas.

Anemia

Poner 15 g de planta en 50 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2 tazas al día lejos de las comidas.

Cistitis

Poner 20 g de sumidades florales en 1 l de agua hirviendo durante 10 min. Consumir 2 tazas al día.

Hemorragias uterinas

Utilizar la infusión descrita en caso de hemorroides.

Hemorroides

Poner 25 de planta en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2 tazas al día.

Leucorrea (véase)

Llevar a ebullición 500 ml de agua con 2 cucharadas colmadas de lamió y dejar en infusión 5 min. Efectuar lavados repetidos.

Menstruaciones dolorosas, irregulares o abundantes (véase prontuario)

Beber la tisana descrita para la leucorrea en la dosis de 2-3 tazas al día.

Prurito de la piel de la cabeza

Usar la infusión descrita para las hemorroides para hacer fricciones repetidas de la piel.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Edema

Obesidad

Prostatitis

**Úlcera
gastroduodenal**



Laurus nobilis L.

Laurel

Fam. Lauráceas

Otros nombres: loreto, loro



DESCRIPCIÓN

Disposición. Es un árbol vivaz capaz de alcanzar los 20 m de alto. La copa es espesa y cónica, las ramas

rectas y expandidas, la corteza primero es lisa y verde y más tarde se oscurece.

Hojas. Lanceoladas, brillantes, de color verde oscuro por arriba y más claras y opacas por abajo, coriáceas, con los bordes ondulados, las nervaduras basales son de color rojizo, así como los pecíolos. Si se frotan o despedazan, despiden un intenso olor aromático. El aceite esencial y los grasos estallan al quemarse si se acerca una hoja a la llama.

Flores. Pequeñas, unisexuales, amarillentas, agrupadas en umbelas en la axila de las hojas.

Frutos. Drupas ovaladas primero verdes y al madurar negras. Tienen el tamaño de una cereza y contienen una gran semilla.

Floración. De marzo a mayo.

Hábitat. Crece en los bosques perennifolios del Mediterráneo. Actualmente, goza de una amplia difusión porque se cultiva con fines ornamentales.

Distribución. Originario de Asia Menor, crece desde tiempos inmemoriales en Europa y en particular, en la cuenca mediterránea.

Principios activos. Tanino, lípidos,

almidones, aceite esencial con cineol, sustancias amargas. Contiene también: eucaliptol, eugenol, metilclavicol, pineno, acetilueugenol, ácido isobutírico, ácido isovaleriánico, amilvinilcarbinol, metileugenol.

Propiedades. Aromatizantes, eupépticas, balsámicas, antisépticas, sedantes, sudoríferas, contra contusiones y dolores reumáticos.

Qué recolectar. Las hojas y los frutos.

Época de recolección. Las hojas, en verano; los frutos, hacia octubre-noviembre. Desecar a la sombra en un

lugar limpio y ventilado.

APLICACIONES

Cansancio

Poner a macerar 200-500 g de hojas en 5 l de agua fría durante 48 horas. Efectuar un baño caliente tras verter el líquido de la maceración.

Echar un manojo de hojas desmenuzadas en agua muy caliente.

Puede ser útil sorber una infusión de hojas desmenuzadas antes de acostarse.

Digestión (véase la voz acidez de estómago)

Poner 10 g de hojas en 300 ml de

agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza después de cada comida.

Dolores reumáticos, contusiones (véase), lumbago (véase)

Se ponen a macerar 50 g de hojas y frutos en alcohol de 70 grados en un recipiente cerrado durante 24 horas. Machacar la planta y añadir 300 ml de aceite de oliva o semillas y calentar (sin que hierva) durante unas horas, dejando que el alcohol se evapore lentamente. Conservar en una botella a oscuras tras haberlo filtrado. Realizar repetidas fricciones sobre las partes doloridas.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Artrosis

Asma

Colon irritable

Flatulencias

Halitosis

Varices



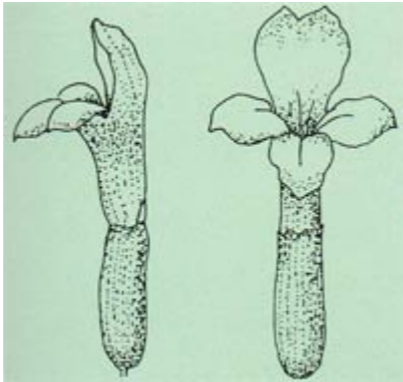
Lavandula officinalis

Chaix

Lavanda

Fam. Labiadas

Otros nombres: espliego



DESCRIPCIÓN

Planta matosa con una base leñosa, parda y sin hojas, con numerosos tallos herbáceos de 20-60 cm de alto y sección cuadrangular, grisáceos, pubescentes.

Hojas. Opuestas, estrechas, hasta 8 veces más largas que anchas, las inferiores blanquecinas y tomentosas por ambas caras y las superiores, de color verde claro o glaucas.

Flores. Dispuestas en verticilados separados entre sí, formando densas espigas al final de los tallos. El cáliz está constituido por un tubo largo, tomentoso, con dientes breves, de color

violáceo o gris-violáceo.

Frutos. Constituidos por 4 aquenios ovalados de color pardusco.

Floración. Entre junio y agosto.

Hábitat. Se encuentra en pendientes rocosas, calizas, áridas y soleadas. Ampliamente cultivada y en ocasiones se asilvestra.

Distribución. Área mediterránea occidental, hasta Grecia. En España no es frecuente en estado espontáneo.

Principios activos. Aceite esencial de geraniol, linalol, eucaliptol, acetato de linalol, alfapineno, limoneno, acetato de gerinilo, borneol, terpineol, furfurool,

lavandulol, nerol, alcanfor tuyona, linalilacetato, cumarina, taninos y muchos otros.

Propiedades. Antiespasmódicas, aromáticas, antisépticas, sedantes, colagogas, contra la jaqueca.

Qué recolectar. Las flores.

Época de recolección. Entre junio y julio.

APLICACIONES

Usar con precaución en las dosis indicadas y por periodos breves.

Asma (véase)

Poner una cucharadita de flores desmenuzadas en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Endulzar en su caso con miel y beber 3 tazas al día.

Cabellos delicados y frágiles

Utilizar la tintura descrita para la desinfección de la piel. Efectuar repetidas fricciones en el cuero cabelludo.

Contusiones (véase)

Usar la tintura para el insomnio. Frotar repetidamente y con delicadeza las partes doloridas.

Debilidad (después de enfermedades infecciosas, etcétera)

Poner 2 cucharaditas escasas de

planta en 500 ml de agua fría y llevar a ebullición. Tomar 1 taza por la mañana y una a media jornada.

Depresión (véase)

Desinfección de la piel y de la boca, estomatitis (véase)

Poner 40 g de flores en 200 ml de alcohol de 30 grados a macerar unos 10 días. Taponar la piel con la tintura o poner unas 20 gotas en medio vaso de agua y realizar enjuagues.

Dolores reumáticos

Friccionar ligeramente las partes doloridas con la tintura descrita para la desinfección de la piel.

Insomnio (véase)

Poner 20 g de flores en 500 ml de aguardiente durante 15 días. Transcurrido este tiempo de maceración, tomar una cucharadita con un poco de azúcar media hora antes de acostarse.

Jaqueca

Usar la tisana descrita para el nerviosismo. Tomar una taza al día y relajarse en un ambiente tranquilo y oscuro.

Nerviosismo (véase)

Poner 3-4 g de hierba en 300 ml de agua hirviendo durante 10 min. Tomar 2-3 tazas al día después de las comidas principales.

**VÉASE
PRONTUARIO**

Cistitis

Colitis

Faringitis

Gota

Hipertensión

Laringitis

Menopausia

Sinusitis

Tabaquismo

Vértigos

TAMBIÉN

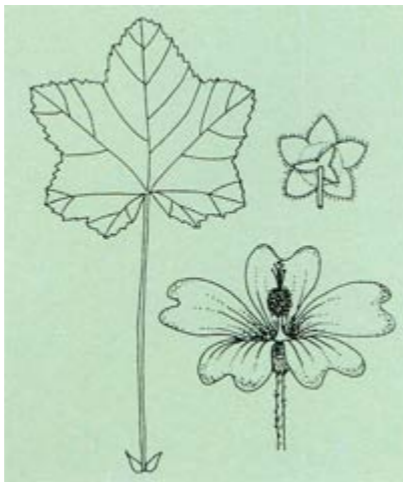


Malva sylvestris L.

Malva

Fam. Malváceas

Otros nombres: -



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea vivaz, bisanual o en ocasiones anual, de hasta 100-120 cm de alto, pilosa, con raíz fusiforme simple y carnosa.

Tallo. Ramoso, tumbado o en parte recto, más o menos ramificado.

Hojas. Peciolas, palminervias, con 5-7 lóbulos poco profundos, ovalados y recubiertos de pelos ásperos; el borde es dentado.

Flores. Son de color lila veteadas de rosa; se presentan en pequeños grupos en la axila de las hojas. Son grandes,

con 5 pétalos de 2-3 cm, bilobuladas en el ápice, con numerosos estambres soldados.

Frutos. Aquenios reniformes con una sola semilla, reunidos en grupos de doce.

Floración. Entre mayo y septiembre.

Hábitat. Se encuentra con facilidad en los márgenes de los senderos, en terrenos incultos, campos, lugares herbosos y entre escombros, hasta 1300 metros.

Distribución. En todas las partes del mundo. Muy común en España.

Principios activos. Mucílagos,

taninos, glucósidos antociánicos (malvina), flavonoides, ácido clorogénico y cafeico, potasio, vitaminas A, Bi, B2, C y E.

Propiedades. Emolientes, antiinflamatorias, calmantes, laxantes, expectorantes, lenitivas.

Qué recolectar. Las hojas, las flores, la raíz.

Época de recolección. Las hojas, en junio julio; las flores, entre mayo y junio, antes de la floración completa. La raíz, en otoño o primavera.

APLICACIONES

Abscesos

Calentar en muy poca agua una cucharada de hojas y raíces frescas bien majadas. Aplicar la mezcla sobre la parte dolorida.

Afecciones de las vías respiratorias, faringitis, bronquitis (véase), ronquera (véase), laringitis (véase), tonsilitis (véase), tos (véase)

Hervir 15 g de flores en 1 l de agua durante 10 min. Beber 2 tazas al día sorbiendo lentamente.

Hemorroides (véase)

Hervir 30 g de hojas y flores en 1 l de agua durante 3 min y dejar en infusión otros 10. Beber 2 tazas al día.

Inflamaciones de la garganta, de la boca, gingivitis (véase), estomatitis (véase)

Poner una cucharadita colmada de hojas y de flores en 500 ml de agua tibia durante 45 min. Filtrar y realizar enjuagues y gargarismos. Eventualmente, calentar el preparado, endulzarlo con miel y beberlo a pequeños sorbos como tisana a razón de 1-3 tazas al día.

Inflamaciones de la piel

Usar la preparación para las inflamaciones de la boca y de la garganta, efectuando lavados y compresas sobre las partes afectadas.

Inflamaciones de los ojos

Hervir 30 g de hojas en 500 ml de agua durante 15 min. Filtrar bien y efectuar lavados y baños oculares.

**Inflamaciones intestinales,
enteritis (véase)**

Poner 10 g de flores y hojas en 300 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber 2-3 tazas al día.

Sedante del sistema nervioso

Poner 20 g de hojas y flores en 500 ml de agua hirviendo durante 20 min. Beber 2 tazas al día.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Afonía

Afta

Blefaritis

Cistitis

Colitis

Colon irritable

Insomnio

Estreñimiento

Prostatitis

Resfriado

Tos ferina

Úlcera gástrica

Urticaria



*Matricaria
chamomilla L.
(Chamomilla recutita
[L.] Rauschert)*

Manzanilla

Fam. Asteráceas

Otros nombres: camomila,
matricaria



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea anual, con raíz napiforme, de hasta unos 50 cm de alto.

Tallo. Recto, no piloso, normalmente muy ramificado en la parte alta.

Hojas. Dispuestas de forma alterna, carecen de pedúnculo, oblongas, compuestas (bi o tripinnatosectas), divididas en sutiles segmentos mucronados que no superan el medio milímetro.

Flores. Emanan un aroma intenso e inconfundible, se agrupan en cabezuelas terminales agrupadas a su vez en

inflorescencias en corimbo. Las flores periféricas, dotadas de una lígula blanca, circundan la parte interna, constituida por florecillas amarillas, insertadas en un receptáculo hueco por dentro y de forma cónica.

Frutos. Aquenios muy pequeños, arqueados, con pequeñas costillas y de color claro.

Floración. Entre mayo y octubre.

Hábitat. Se encuentra en campos cultivados e incultos, entre los escombros, en las zonas secas y pedregosas, en los márgenes de los senderos. Vive en llanuras, en cotas no

superiores a los 200 metros.

Distribución. Difundida por toda Europa y Asia occidental y central. Común en España.

Principios activos. Aceite esencial (sobre todo, camazuleno), luteolina, matricarina, cumarina, glucósido amargo (ácido antémico), flavonoides (quercetina). Además: ácidos cáprico, caprílico, salicílico, fetilumbeliferonas, umbeliferona, farneseno, farnesol, azúlenos, procamazulenos, bisabolol.

Propiedades. Sedantes, antiinflamatorias, antiasmáticas, espasmolíticas sobre las coronarias,

cicatrizantes, antiespasmódicas, antidiarreicas, tónicas, reguladoras del flujo menstrual, cosméticas.

Qué recolectar. Las cabezuelas.

Época de recolección. Entre junio y julio. Se desecan con cuidado a la sombra.

APLICACIONES

Antidiarreico, astringente, antiespasmódico y antiinflamatorio del tracto intestinal (véase gastritis)

Poner 5 cucharadas de manzanilla en 250 ml de agua hirviendo durante 15

min. Beber 3 tazas al día lejos de las comidas.

Digestión difícil (véase), indigestión (véase), acidez de estómago (véase), náusea (véase)

Verter 100 ml de agua hirviendo en 4 g de manzanilla. Dejar en infusión durante 15 min. Beber caliente después de las comidas. Poner a macerar 40 g de manzanilla en 200 ml de alcohol de 60 grados durante una semana, más o menos, a oscuras. Tomar una cucharada de esta tintura en una tacita de agua caliente después de las comidas.

Dolor de cabeza o cefalea (véase)

Poner 2 cucharadas de droga en 200

ml de agua hirviendo durante 10 min. Tras beber la tisana, es aconsejable reposar un rato a oscuras.

Inflamaciones de las vías respiratorias, faringitis (véase), laringitis (véase)

Poner 2 cucharaditas de manzanilla en 1 l de agua hirviendo: taparse la cabeza con una toalla e inhalar los vapores que despiden durante 10 min, por lo menos.

Inflamaciones y pequeñas escoriaciones de la boca, de la garganta y de la piel (véase la voz irritación cutánea), eritema (véase)

Efectuar enjuagues y gargarismos

repetidos hasta 4 veces al día con esta infusión: 20-30 g de flores en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Las inflamaciones de la piel, por el contrario, se curan aplicando compresas empapadas en esta infusión durante un mínimo de 15 minutos.

Insomnio (véase)

Tomar media hora antes de acostarse la infusión o la tintura descritas anteriormente (digestión difícil).

Neuralgias, eritemas solares, inflamaciones cutáneas

Poner 100 g de cabezuelas desmenuzadas a macerar en 500 ml de aceite de semillas o de oliva, mantener

caliente al baño María durante 3 horas, más o menos. El preparado se pasa por una tela y se conserva a oscuras en recipientes bien cerrados. Untarlo con ligeros masajes sobre las zonas afectadas por la neuralgia. También se puede utilizar en caso de ligeras quemaduras solares o inflamaciones y rojeces de la piel.

Regulación del flujo menstrual, menstruaciones dolorosas (véase)

Beber hasta 2 tazas al día de la tisana descrita la semana antes de la menstruación.

En caso de menstruaciones dolorosas, se puede utilizar esta

preparación y la tintura alcohólica descrita para la digestión difícil.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Aerofagia

Agotamiento nervioso

Cálculos biliares

Colitis

Depresión

Diabetes

Estreñimiento

Fiebre

Gripe

Hemorroides

Heridas

Herpes simplex

Herpes zoster

Histeria

Jaquecas

Leucorrea

Menopausia

Nerviosismo

Resfriado

Sinusitis

Tonsilitis

Úlcera gastroduodenal

Vaginitis

Vértigos



Melissa officinalis L.

Melisa

Fam. Lamiáceas

Otros nombres: toronjil



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea vivaz, de más de 80 cm de alto, con un rizoma lignificado, articulado y de hasta 30 cm de largo. La planta entera desprende un agradable olor que recuerda al limón.

Tallo. Numerosos y dispuestos en penachos, ramificados desde la base, rectos.

Hojas. Opuestas, pecioladas, ovaladas, gruesamente dentadas, con nervios en relieve, reticuladas en la cara inferior.

Flores. Blancas o azules, tienen el

cáliz tubuloso y bilabiado, corola también bilabiada, con el labio inferior trilobulado.

Frutos. Tetraquenios con muchas semillas colocadas en el fondo del cáliz.

Floración. Entre junio y septiembre.

Hábitat. Se encuentra en setos, paredes, escombros, aunque es más común como planta cultivada.

Distribución. Originaria del área mediterránea oriental, hoy en día se difunde por doquier gracias a su cultivo.

Principios activos. Aceite esencial con citral, citronelal, citranelol, pineno, geraniol, linalol, taninos, mucílagos,

principios amargos, resinas, ácido succínico, aldehídos acéticos.

Propiedades. Aromatizantes, aperitivas, digestivas, sedantes, antiespásticas, antibacterianas, tónicas, coleréticas, estomáquicas.

Qué recolectar. El tallo florido, las hojas.

Época de recolección. Las hojas verdes, hacia junio; el tallo florido, entre junio y septiembre. Desecar rápidamente.

APLICACIONES

Afecciones del aparato respiratorio, laringitis (véase)

Poner 25 g de hojas y sumidades florales en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Endulzar con miel y beber 2 tazas al día.

Anemia (véase)

Usar la tintura vinosa descrita para la inapetencia. Un vasito antes de las comidas.

Digestión difícil (véase), dolores en el estómago (véase acidez de estómago, gastritis, indigestión)

Poner 25 g de sumidades florales en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Tomar una taza después de las

comidas principales. Hervir una pizca de hojas en una taza de agua durante un minuto. Beber caliente tras las comidas.

Halitosis (véase), inflamaciones de la boca y de la garganta, faringitis (véase)

Poner en un vasito de agua 40 gotas de la tintura descrita para la jaqueca. Beber la mitad y con la otra mitad realizar enérgicos enjuagues y gargarismos.

Hígado cansado y escasa producción de bilis

Poner 10 g de melisa y 5 g de flores de tilo en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 3 tazas al día, una

en ayunas.

Inapetencia

Hervir en 1 l de vino blanco 20-30 g de sumidades florales durante 3 min. Filtrar y beber 3 cucharadas de este preparado 3 veces al día.

Insomnio (véase)

Poner 15-20 g de hojas y sumidades florales en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Tomar una taza media hora antes de irse a la cama.

Jaqueca (véase), cefalea (véase), nerviosismo (véase)

Poner 50-60 g de florales en 200 ml de alcohol puro y 400 ml de agua a macerar durante una semana. Poner 10-

20 gotas en un terroncito de azúcar.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Aerofagia

**Agotamiento
nervioso**

Cálculos biliares

Cistitis

Colitis

Colon irritable

Depresión

Diarrea

Eczema

Enuresis

Fiebre



Gota

Gripe

Herpes simplex

Hipertensión

Hipo

Histerismo

Leucorrea

Menopausia

Menstruos dolorosos

Náuseas

Vértigos

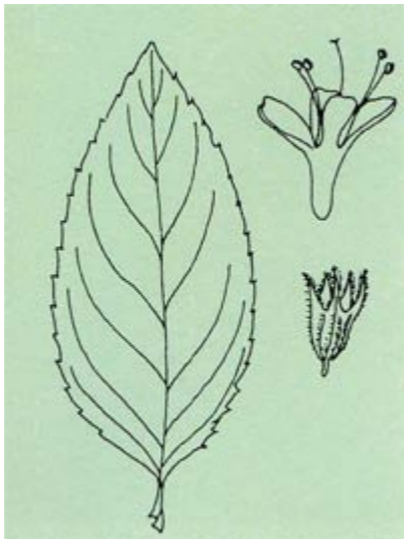
Vómitos

Mentha sp.

Menta

Fam. Lamiáceas

Otros nombre: -



DESCRIPCIÓN

Hay numerosas especies de menta. Unas son silvestres, mientras que otras son el resultado de cruces y no suelen

crecer de forma espontánea. Recordemos entre las especies espontáneas la *M. acuática*, la *M. arvensis*, la *M. espigada* o la *M. longifolia*. Entre los cruces, es muy conocida la *M. piperita*. Con la excepción de la *M. pulegium*, que también contiene pulegona, sustancia que puede provocar envenenamientos, todas las mentas tienen propiedades análogas. Son plantas herbáceas perennes que con frecuencia poseen tallos subterráneos que se expanden en el terreno dando vida a nuevas plantas.

Hojas. Con los bordes dentados y aromáticas.

Flores. De color rojizo, agrupadas en espigas o cabezuelas, con cáliz tubular.

Frutos. Aquenios ovalados.

Hábitat. Prefiere parajes húmedos o más secos, según la especie.

Distribución. Difundida en Europa y otras partes del mundo, sobre todo en cotas bajas.

Principios activos. Mentol, mentonas, cineol, pineno, felandreno, terpineno y otros aceites esenciales, taninos, resinas y sustancias amargas.

Propiedades. Digestivas,

estimulantes, tónicas, antiespasmódicas, antiinflamatorias, antisépticas, antibacterianas.

Qué recolectar. Las sumidades florales, las hojas.

Época de recolección. Las hojas, antes de la floración; las sumidades florales, a finales de primavera-verano.

APLICACIONES

Se aconseja usar la menta piperita, al ser muy eficaz y más fácil de encontrar.

Digestión difícil (véase acidez de

estómago, dispepsia, gastritis, indigestión)

Emplear la tisana para la náusea. Poner 15-20 g de hojas en 500 ml de alcohol de 60 grados a macerar durante 3 semanas. Tomar 10 gotas después de las comidas en medio vasito de agua tibia. Usar la tintura vinosa para las fermentaciones intestinales.

Fermentaciones y dolores intestinales

Poner 20 g de hojas en 1 l de vino blanco a macerar durante 10 días. Beber un vasito.

Halitosis (véase), inflamaciones de la boca

Masticar durante largo rato unas hojas frescas. Poner 15 g de hojas en 300 ml de agua hirviendo durante 10 min. Efectuar enjuagues y gargarismos.

Jaqueca, cefalea (véase)

Poner 5 g de hojas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min; en su caso, se puede añadir alguna hoja de melisa. Tomar una taza antes de tumbarse en un lugar oscuro y tranquilo.

Náusea (véase), espasmos en el estómago

Poner una cucharada de hierba en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza caliente cuando sea necesario.

Nerviosismo (véase), insomnio (véase)

Poner 5 g de hojas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Endulzar con miel y beber media hora antes de irse a la cama.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Aerofagia

Agotamiento nervioso

Arterioesclerosis

Cálculos renales

Cistitis

Colitis

Colon irritable

Delgadez

Depresión

Edema

Enfisema

Estreñimiento

Faringitis

Fiebre

Hipertensión

Hipo

Inapetencia

Leucorrea

Menopausia

Menstruaciones irregulares

Reumatismo articular

Tos ferina



Úlceras varicosas

Vértigos

Vómitos

Ocimum basilicum L.

Albahaca

Fam. Lamiáceas

Otros nombres: almábega



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea anual, con raíz napiforme, de hasta 50 cm de alto.

Tallo. Recto, ramificado por arriba, de sección cuadrangular.

Hojas. Opuestas, de color verde brillante, brevemente pecioladas, de forma ovalada u ovalada-lanceolada y de 3-5 cm de largo. El borde aparece entero aunque en ocasiones presenta pequeños dientes más bien separados entre sí.

Flores. Blancas, pequeñas, colocadas sobre dos pequeñas hojas

transformadas en brácteas, agrupadas normalmente en grupos verticilados de 6 y por tanto, en inflorescencias en espiga.

Frutos. Cuatro aquenios pardos-negros, encerrados en el cáliz.

Floración. Entre junio y septiembre.

Hábitat. Sólo cultivada.

Distribución. Originario de India y Asia meridional.

Principios activos. Aceite esencial rico en estragol con cineol, anetol, citral, eugenol, metileugenol, linalol, terpineno, ocimeno, taninos y saponinas.

Propiedades. Aromáticas, digestivas, antiespasmódicas, antiinflamatorias, antiflatulentas.

Qué recolectar. Las hojas y las sumidades florales.

Época de recolección. Las hojas, entre mayo y septiembre; las sumidades florales, en julio-septiembre.

APLICACIONES

Digestión difícil, indigestión (véase), espasmos intestinales y flatulencias (véase)

Verter 250 ml de agua hirviendo en

10 g de hierba. Dejar reposar durante 10-15 min y beber una taza caliente en caso necesario.

Dolores artríticos

Preparar una cataplasma con hojas frescas majadas y aplicar sobre las partes doloridas.

Halitosis

Efectuar gargarismos con esta infusión: 6 g de albahaca en 100 ml de agua hirviendo durante 10 min. Se toma una taza después de las comidas principales.

Inflamaciones de la boca y de la garganta

Poner 6 g de albahaca en infusión en

100 ml de agua hirviendo. Dejar enfriar y realizar enjuagues y gargarismos varias veces al día.

Insomnio

Una cucharada de hojas frescas en una taza de agua caliente durante 15 min. Beber una taza media hora antes de acostarse. Poner 10-40 g (según convenga) de sumidades florales en 250 ml de agua hirviendo. Beber una taza caliente antes de acostarse.

Irritaciones cutáneas

Se ponen hojas frescas majadas sobre las partes afectadas durante unos 10 min.

**VÉASE
PRONTUARIO**

Delgadez

Estreñimiento

Náuseas

Vértigos

Vómitos

TAMBIÉN



Olea europaea L.

Olivo

Fam. Oleáceas

Otro nombre: -



DESCRIPCIÓN

Árbol siempre perennifolio, de 10-15 m de alto. El tronco es sinuoso y nudoso; con la edad, se divide y a menudo es hueco. Las ramas ascendentes forman la corona de forma ovalada alargada.

Hojas. Persistentes, opuestas, simples, coriáceas, forma elíptico-lanceolada y bordes enteros. El ápice es puntiagudo y se sostienen gracias a un breve pecíolo. Su color es verde-glaucos, más claro en la cara inferior. Lisas por arriba, tienen un aspecto sedoso y plateado en la cara inferior por la

presencia de pelos diseminados.

Flores. Hermafroditas, reunidas en racimos axilares; son pequeñas y de color blanco verdoso. Sólo un porcentaje muy pequeño de las flores se transforma en frutos a causa de la caída abundante por aborto floral.

Frutos. Drupas ovaladas de 1 3,5 mm. Su color verde en un primer momento, se vuelve negro violáceo al madurar. La pulpa oleosa se adhiere con fuerza al único hueso que contiene en su interior.

Floración. Entre abril y junio.

Hábitat. Prefiere los climas

templados-marítimos y soporta mal el hielo. Se puede encontrar alrededor de los lagos prealpinos.

Distribución. Probablemente es originario de Asia Menor. En la actualidad está muy extendido por el área mediterránea a causa de cultivos que se remontan a tiempos inmemoriales.

Principios activos. Aceite graso, fitosterol, oleuropeína, colina, flavonoides (apifenina). El fruto contiene un 50% de agua, 22% de aceite graso, ácidos oleico, palmítico y linoleico, proteínas y carbohidratos.

Propiedades. Astringentes, antiinflamatorias, febrífugas, hipotensivas, hipocolesterolemizantes, hipoglicémicas.

Qué recolectar. La corteza de las ramas jóvenes, las hojas.

Época de recolección. La corteza, hacia febrero-marzo; las hojas, prácticamente todo el año.

APLICACIONES

Eritemas, piel seca y agrietada

Aplicar sobre la parte afectada aceite de oliva con una ligera fricción.

Lavar bien una zanahoria y triturarla muy fina, agregar el aceite de oliva hasta obtener una especie de crema untuosa. Usar la mezcla como máscara para la cara.

Estreñimiento

Efectuar lavativas de aceite de oliva. Tomar 1-2 cucharadas de por la mañana en ayunas y otras tantas por la noche.

Fiebre

Hervir 10 g de corteza en 500 ml de agua. Dejar enfriar y filtrar Beber a tacitas durante el día.

Hipertensión (véase)

Poner 6 g de hojas en 200 ml de

agua hirviendo durante 15 min. Beber 2 tacitas al día.

Poner 40 g de hojas en 200 ml de alcohol de 20 grados a macerar durante 7 días. Tomar 3 cucharaditas al día.

Gota, reumatismos

Hervir 50 g de hojas en un litro de agua durante 10 min. Dejar entibiar, filtrar y beber a vasos en el arco de la jornada.

Inflamaciones del estómago y de la vejiga

Poner 6 g de hojas en 200 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber 2 tacitas al día.

Llagas (véase), **heridas,**

inflamaciones, hemorroides

Hervir 30 g de hojas en 500 ml de agua durante 10 min. Efectuar lavados, baños y compresas.

Mezclar a partes iguales aceite de oliva, clara de huevo y vino blanco. Batir hasta obtener una emulsión compacta. Aplicar sobre las partes lesionadas.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

**Agotamiento
nervioso**

Colon irritable

Diabetes



Forúnculos

Hipercolesterolemia

Úlcera gastroduodenal

Úlceras varicosas

Herpes zoster

Origanum vulgare L.

Orégano

Fam. Lamiáceas

Otros nombres: flurengano



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea, de más de 50 cm de alto, muy aromática y pilosa. Posee un

rizoma lignificado, rastrero, horizontal.

Tallo. Recto, ramoso, con frecuencia rojizo, espigoso, de sección cuadrangular y piloso.

Hojas. Opuestas, de borde liso, ovaladas, puntiagudas, las inferiores pecioladas y casi sésiles y las superiores casi lampiñas.

Flores. De color rosa-púrpura, se agrupan en inflorescencias en corimbo, o en panícula, terminales y más bien densas; cada flor tiene el cáliz acampanado con 5 dientes similares, triangulares; la corola es bilabiada.

Frutos. Están formados por 4

aquenos cilíndricos, lisos, pardos, encerrados en el cáliz.

Floración. Entre julio y septiembre.

Hábitat. Prefiere los prados secos, los bosques ralos secos, los terrenos soleados, rasas, del mar a la montaña, hasta 2000 metros.

Distribución. Europa y gran parte de Asia.

Principios activos. Aceite esencial con cariofileno, timol, carvacrol, terpineno y tanino.

Propiedades. Antiespasmódicas, expectorantes, antisépticas, tónicas, aperitivas, digestivas.

Qué recolectar. Las hojas, las sumidades florales.

Época de recolección. Las hojas, antes de la floración; las sumidades florales, entre julio y septiembre.

APLICACIONES

Aerofagia

Poner 10 g de sumidades florales en 200 ml de agua hirviendo durante 10 min. Una taza después de las comidas principales.

Digestión difícil, indigestión (véase)

Poner 30 g de sumidades florales en un l de vino blanco a macerar durante 10 días. Beber un vasito en caso de necesidad.

Inapetencia (véase)

Habrá que tomar una taza de infusión antes de las dos comidas principales.

Inflamaciones e infecciones de la boca y de la garganta

Hervir 15 g de sumidades florales en 250 ml de agua durante 10 min. Efectuar enjuagues y gargarismos repetidos.

Tos, afecciones de las vías respiratorias

Hervir 2 cucharaditas de hojas y flores en 250 ml de agua durante 10 min.

Beber 2 tazas al día.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Afta

Colitis

Enuresis

Flatulencia

Hemorroides

Herpes simplex

Lumbago

Tos ferina

Vértigos

Herpes zoster

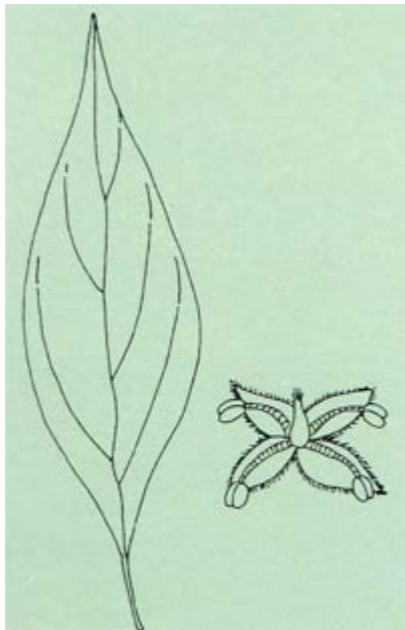


Parietaria officinalis *L.*

Parietaria

Fam. Urticáceas

Otros nombres: hierba del muro,
albahaca del río



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea vivaz de 10 a 70 cm

de alto, áspera, con un rizoma alargado.

Tallo. En ocasiones lignificado en su base, recto y simple. A veces, los tallos son postrados, difusos y bastante ramificados. Bajo el nombre de *P. judaica* se reúnen dos variedades: la «recta» y la «difusa», aunque poseen las mismas propiedades medicinales.

Hojas. Alternas, pecioladas, enteras, ovaladas o lanceoladas, provistas en su cara inferior de pelos ganchudos que le hacen adherirse a la induvia; de aquí le viene el otro nombre que se le atribuye: hierba pegada.

Flores. Verduscas, pequeñas,

agrupadas en glomérulos de 5-6 en la axila de las hojas.

Frutos. Aquenios encerrados en el involucre de la flor.

Floración. Entre junio y octubre.

Hábitat. Suele encontrarse en hormazas, escombros, rocas fisuradas, setos y bosques hasta unos 800-1000 metros.

Distribución. Europa centro-meridional. Muy común en España.

Principios activos. Sustancias amargas, taninos, flavonoides, mucho nitrato de potasio, mucho mucílago.

Propiedades.

Diuréticas, depurativas, emolientes, refrescantes, sudoríferas, expectorantes.

Qué recolectar. La planta entera.

Época de recolección. La planta se recolecta entre mayo y agosto.

APLICACIONES

Se aconseja añadir a las tisanas un poco de zumo de limón o de naranja o, si se trata de cítricos procedentes de cultivos biológicos garantizados, unos trocitos de su cáscara.

Cistitis (véase)

Poner una cucharada de hierba en una taza de agua hirviendo durante 10 min. 2-3 tazas al día.

Dermatitis, accesos, forúnculos, llagas

Aplicar sobre las partes afectadas cataplasmas de la planta fresca majada.

Hervir 25-30 g de planta en 500 ml de agua durante 10 min.

Efectuar lavados, baños y aplicar compresas sobre las partes afectadas.

Diuresis

Hervor 10 g de planta en 300 ml de agua durante 10 días. Beber 1-2 tazas al día.

Edemas

Hervir 10-15 g en 500 ml de agua durante 10 min. Beber 3 tazas al día durante 20 días.

Hemorroides, ragadías (véase)

Hervir un manojo de hierba en un poco de leche durante unos minutos. Dejar enfriar y aplicar cataplasmas sobre la parte afectada.

Tos (véase), trastornos bronquiales (véase bronquitis)

Poner 10-15 g de hierba en 1 l de agua hirviendo durante 10 min. Filtrar y endulzar con miel. Beber a tacitas a lo largo del día. Poner 60 g de planta en 300 ml de alcohol de 20 grados a macerar durante 10 días. Consumirlo a

cucharaditas en caso de necesidad.

Trastornos del hígado

Poner en 1 l de vino blanco, hervido previamente con un trocito de cáscara de limón o de naranja, 30 g de hierba. Dejar en infusión durante unas horas. Beber frío a razón de medio vasito después de las comidas principales.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Contusiones

Estreñimiento

Linfangitis

Prostatitis

Uñeros



Urethritis

Varices

Picea abies (L.) Karst.
(= *Picea excelsa* Lk.)

Abeto rojo

Fam. Pináceas

Otros nombres: picea



DESCRIPCIÓN

Árbol vivaz que puede superar los 50 m de alto. La copa es piramidal, las ramas preferentemente subhorizontales, divididas en ramitas pendulares.

Tallo. Recto y con un diámetro de hasta 2 m; en un primer momento la corteza es lisa y pardo oscura, más tarde se divide en placas finas de color pardo-rojizo o amarillento.

Hojas. Aciculares, perennes, lineales, punzantes, de sección cuadrangular, de 2,5 a 3,5 cm de largo.

Flores. No tiene flores propiamente

dichas, sino unas estructuras llamadas conos. Los masculinos (estróbilos) están dispuestos en amentos cortos amarillo-rojizos. Los femeninos (pifias) son cilíndricos y antes de la polinización, rojos, rectos y de hasta 6 cm de longitud.

Frutos. Cuando maduran las semillas, las pinas adoptan un color pardo claro, crecen hasta los 15 cm de largo y 3-4 cm de grosor. Cuelgan de una manera característica, y tienen bractéolas redondeadas y recortadas en el ápice.

Floración. Entre mayo y junio.

Hábitat. Bosques del nivel

submontañoso al subalpino.

Distribución. Prácticamente por toda Europa, en el sur sólo en zonas montañosas.

Principios activos. Aceite esencial, resinas y taninos. Las hojas pueden contener hasta 80 mg de vitamina C por cada 100 g.

Propiedades. Al igual que el abeto blanco, posee propiedades balsámicas, expectorantes, antiescorbúticas, levemente antisépticas y rubefacientes.

Qué recolectar. Hojas (solas o con las ramitas), yemas, conos y resina.

Época de recolección. Las yemas,

entre febrero y abril antes de que se abran. Los conos, durante la floración. Las hojas y las ramas, todo el año.

APLICACIONES

Afonía (véase)

Preparar una tisana con los conos y las yemas (40 g) dejados en infusión en agua hirviendo (500 ml) durante 15 min. Endulzar con abundante miel y beberlo en tacitas durante el día.

Desinfección y activación de la circulación cutánea

Preparar una decocción con 10 g de yemas y ramas en 200 ml de agua.

Aplicarla sobre la piel con gasas empapadas, varias veces, durante 15 min. Repetir varias veces al día.

Trastornos del aparato respiratorio

Poner unos 6 g de yemas y hojas en 300 ml de agua y dejar hervir durante 10 min. Beber una taza 2 veces al día hasta la curación.

La resina fresca, colocada en un recipiente con agua hirviendo, libera esencias balsámicas en el ambiente que son útiles para trastornos respiratorios; además, se obtiene un efecto desodorante y purifica el aire.

Yemas y ramitas (guardadas en una

bolsita de tela) sumergidas en el agua muy caliente del baño liberan esencias beneficiosas, balsámicas y desodorantes.

Trastornos de las vías urinarias y reumatismos

Hervir 2-3 g de conos y hojas en 100-150 ml de agua durante 15 min. Beber 2-3 tacitas al día.



Plantago major L.

Llantén mayor

Fam. Plantagináceas

Otros nombres: lengua de carnero,

arta



DESCRIPCIÓN

Además de la *P major* existen otras dos especies de llantén: la *P lanceolata* y la *P media*. Al tener usos parecidos,

se describe sólo la *P major*. Se trata de una especie herbácea perenne, de hasta 30 cm de alto, con un rizoma corto y numerosas raíces pequeñas y sutiles.

Tallo. Carece de tallo, sólo tiene bohordos floríferos sin hojas.

Hojas. Están dispuestas en una roseta basal, son largas, ovaladas, se estrechan hacia el pedúnculo y poseen hasta 9 nervios prominentes.

Flores. Se agrupan en espigas densas y cilíndricas, de 10-20 cm de largo y poseen un pedúnculo relativamente corto.

Frutos. Cápsulas ovaladas oblongas

encerradas en los cálices y en las corolas persistentes.

Floración. Entre junio y octubre.

Hábitat. Se encuentra en prados, pastizales, rasas, terrenos, campos incultos y márgenes de senderos y bosques.

Distribución. Un poco por todo el mundo. Común en España.

Principios activos. Mucílagos, taninos, sales minerales, glucósido aucubina, ácido silícico, vitaminas A, C y K.

Propiedades. Astringentes, diuréticas, depurativas, cicatrizantes,

expectorantes.

Qué recolectar. La planta entera, las semillas, las raíces.

Época de recolección. Las hojas, en primavera; las raíces, todo el año; las semillas, al madurar y con tiempo seco. Desecar al sol.



APLICACIONES

Conjuntivitis, blefaritis (véase)

Poner 40 g de planta en 500 ml de agua hirviendo durante 20 min. Efectuar baños oculares.

Enteritis (véase), diarrea

Hervir una cucharada en 250 ml agua en durante 10 min. Beber hasta 3 tazas al día.

Epistaxis

Introducir en los orificios nasales un algodón empapado en el zumo de la planta fresca.

Inflamaciones de la piel, heridas (véase), llagas, picaduras de insectos, forúnculos

Poner 2 cucharaditas de llantén y 2 de manzanilla en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Lavar, efectuar baños y compresas sobre las partes afectadas. Aplicar sobre las partes enfermas el zumo de la planta fresca.

Tos, trastornos de las vías respiratorias, resfriados, tonsilitis (véase)

Hervir 1-2 cucharaditas en 250 ml agua durante 15 min. Filtrar, endulzar con miel y beber dos o tres tazas al día.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Contusiones

Herpes simplex

Menopausia

Ragadías

Uñeros



Prímula veris L.

Primavera

Fam. Primuláceas

Otros nombres: vellorita, prímula



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea vivaz, de hasta 30 cm de alto, aterciopelada, con un rizoma pardo, cilíndrico.

Tallo. Carece de tallo, sólo tiene bohordos floríferos simples.

Hojas. Presentes únicamente en la base del bohordo floral, dispuestas en roseta, ovaladas, alargadas, rugosas, pecioladas, con nervios bien evidentes y borde dentado de forma irregular. Por encima son de color verde oscuro y por debajo, más claras.

Flores. Perfumadas, de color amarillo vivo, agrupadas en umbelas simples en el ápice del pedúnculo floral.

Cada uno está constituido por una corola tubulosa en la base, ensanchada por arriba donde se ven 5 lóbulos, por lo general moteados de anaranjado. El cáliz en el que se inserta la corola es tubular y de color verde claro.

Frutos. Cápsulas ovaladas ocultas en el cáliz.

Floración. Entre abril y mayo.

Hábitat. Se encuentra en prados y matorrales, en los hayales y bosques húmedos de latifolias en general.

Distribución. Europa y Asia. En España es muy común en las zonas septentrionales y centrales.

Principios activos. Principios activos. Saponinas, glucósidos (primaverina y primulaverina), encimas (primulaverasos), flavonoides y aceite etéreo.

Propiedades. Expectorantes, tusífugas, diuréticas, depurativas, descongestionantes, sudoríferas, tranquilizantes.

Qué recolectar. Las hojas, las flores y el rizoma con las raíces.

Época de recolección. Las flores, cuando despuntan en primavera; el rizoma, en primavera y en otoño; las hojas, antes de la floración. Es una

especie protegida.

Esta especie puede sustituirse por otra muy similar, la *Prímula elatior* que se distingue especialmente por sus flores de un amarillo más pálido. Desde el punto de vista fitoterapéutico, pueden considerarse dos especies análogas.

APLICACIONES

Afecciones de las vías respiratorias, bronquitis (véase)

Poner 15 g de flores en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Endulzar en su caso con miel y beber, caliente, 3 tazas al día.

Catarro bronquial, tos

Poner 10 g de raíces y rizoma en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2-3 tazas calientes al día, en su caso con un poco de miel.

Cólicos abdominales

Poner 20 g de hojas y raíces en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza en caso de necesidad.

Contusiones, dolores articulares

Poner un manojo de raíces desmenuzadas en 1 l de agua y hervir durante 20 min. Aplicar como compresa sobre las partes doloridas las raíces coladas y la decocción.

Diuresis, depuración

Poner una pizca de flores en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Beber hasta 3 tazas al día. Comer una ensalada de hojas frescas.

Dolor de cabeza

Poner una pizca de flores en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Beber y reposar en un lugar tranquilo.

Dolores reumáticos, articulares y artríticos, reumatismo articular

Poner una pizca de flores y otro de hojas en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Beber hasta 3 tazas al día.

Indigestión

Tomar la infusión descrita para el dolor de cabeza.

Resfriado

Poner una cucharadita de flores en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Beber caliente antes de acostarse.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Depresión

Fiebre

Histerismo

Tos ferina



Prunus avium L.

Cerezo silvestre

Fam. Rosáceas

Otros nombres: guindo zorrero,
maroviña



DESCRIPCIÓN

Planta arbórea de tallo alto y ramas rectas, caducifolia; normalmente alcanza los 10-20 m de alto, pero puede llegar a los 30. Su corteza es lisa, con bandas horizontales de lentejuelas.

Hojas. Son de color verde opaco, ovalado-alargadas o elípticas, borde dentado. Por arriba son lampiñas, por debajo pilosas, como en los nervios.

Flores. Son de color blanco, con largos pedúnculos reunidos en pequeños haces (corimbos) en el ápice de las ramitas. Están dotadas de 5 sépalos y 5 pétalos. De la corola despuntan

numerosos estambres.

Frutos. Drupas de color rojo, en ocasiones muy oscuras cuando maduran; son aromáticas, de sabor dulce con regusto amargo.

Floración. Entre abril y mayo.

Hábitat. Bosques mixtos de latifolias, encinas, arces, hayas, carpes y tilos; junto a los márgenes de los senderos y en los prados.

Distribución. Común en Europa (raro en estado espontáneo hacia el norte). Además, en África del Norte y Asia Menor.

Principios activos. Ácidos

orgánicos, tanino, polifenoles, sales de potasio. Provitamina A y vitamina C (en los frutos).

Propiedades. Depurativas, diuréticas, antiúricas, vitaminizantes, suavemente laxantes.

Qué recolectar. Los frutos y sus pedúnculos.

Época de recolección. Recolectar frutos y pedúnculos en junio-julio.

APLICACIONES

Los frutos, que se usan para preparar confituras, jarabes y bebidas

refrescantes, también pueden utilizarse por su contenido en vitaminas (en 100 g de pulpa hay una media de 15 mg de vitamina C) y su suave acción laxante.

Digestión difícil

Poner a macerar 300 g de cerezas (sin pecíolo) en 1 l de aguardiente. Transcurridos 2 meses, se pasa por el cedazo, se añade azúcar al gusto y se trasvasa a una botella. Tras un periodo de reposo, se puede consumir con moderación (medio vasito después de las comidas).

Irritaciones e inflamaciones de la piel

Hervir 20 g de pecíolos en 300 ml

de agua durante 10 min. Aplicar compresas empapadas sobre las partes afectadas.

Uricemas (diuresis, depuración), gota (véase), nefritis (véase)

Poner 40 g de pecíolos a hervir en un litro de agua durante 10 min. Beber 2 tazas al día. También aporta beneficios contra la gota.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Edema

Ictericia

Prostatitis



Ribes nigrum L.

Grosellero negro

Fam. Saxifragáceas

Otros nombres: casis



DESCRIPCIÓN

Pequeño arbusto recto (1-2 m), de hoja caduca. Las ramas jóvenes,

cubiertas por una ligera pilosidad, son de color gris o pardo-rojizo y están provistas de unas glándulas que desprenden un olor desagradable.

Hojas. Sostenidas por un pecíolo de 1-3 cm, tienen la lámina lobulada (3-5 lóbulos) y el borde dentado. Pilosas en un primer momento ambas caras, luego sólo lo son las inferiores.

Flores. Reunidas en grupos de 4-10 en inflorescencias (racimos) en la axila de pequeñas hojas membranáceas. Tienen pétalos blanco-verduscos.

Frutos. Bayas de color negro. Miden unos 8-10 mm (las apicales son más

pequeñas y de color menos intenso). Son comestibles y de agradable sabor.

Floración. Entre mayo y junio.

Hábitat. Se encuentra en setos húmedos, boscajes y en suelos ácidos y ricos en nutrientes.

Distribución. Europa centro-septentrional y en Asia se extiende hasta el Himalaya.

Principios activos. 100 g de frutos pueden contener más de 200 mg de vitamina C, 1 g de azúcares, 3,5% de ácido cítrico, ácido málico, antocianina, quercetina, isoquercetina.

Propiedades.

Diuréticas,

depurativas, antidiarreicas,
antidiabéticas, antiinflamatorias,
aperitivas, vitaminizantes, protectoras
de los vasos y de la retina.

Qué recolectar. Los frutos y las
hojas.

Época de recolección. Los frutos,
entre julio y agosto; las hojas, durante o
poco después de la floración: deben ser
las más tiernas y carecer de parásitos,
en particular del hongo que ataca al
grosellero (*Cronartium ribicola*),
reconocible por las pústulas
amarillentas que aparecen en la cara
inferior.

APLICACIONES

Su contenido en vitamina C es 5 veces superior al que posee el grosellero rojo (*Ribes rubrum*), que de todos modos está más extendido gracias al cultivo.

Se puede utilizar para preparar mermeladas, jugos, jarabes, licores y vinos aromáticos.

Avitaminosis de vitamina C, enfermedades por enfriamiento

Comer frutos a discreción.

Descenso de la capacidad de visión nocturna (nictalopía)

Se aconseja comer los frutos maduros.

Diarrea

Utilizar la infusión descrita para la diuresis.

Diuresis, depuración, gota, enfermedades reumáticas

Poner 25 g de hojas en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2-3 tazas al día.

Poner 50 g de hojas a macerar durante 10 días en 1 l de vino blanco. Beber 2-3 vasitos al día después de las comidas.

Dolores articulares y reumáticos

Poner dos puñados de frutos machacados en 500 ml de aguardiente a macerar durante 2 semanas. Filtrar y

conservar en una botella bien cerrada.
Un vasito después de las comidas.

Inflamaciones de la boca y de la garganta

Poner un puñado de bayas en 500 ml de agua hirviendo durante 15 min. Efectuar enjuagues y gargarismos repetidos.

Quemaduras, inflamaciones de la piel

Aplicar sobre las partes afectadas la pulpa fresca.

Tos ferina

Utilizar la infusión para la diuresis.

VÉASE

TAMBIÉN

PRONTUARIO

Arteriosclerosis

Edema

Inapetencia

Obesidad

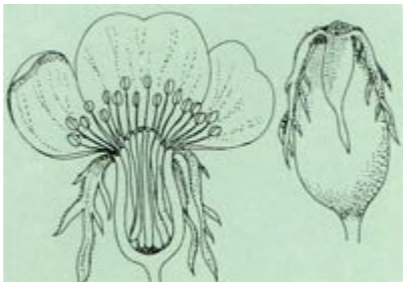


Rosa canina L.

Rosal silvestre

Fam. Rosáceas

Otros nombres: agavanzo, gabarda, zarzaperruna, zarzarrosa (flor)



DESCRIPCIÓN

Si la planta crece aislada, se expande y ramifica adoptando una forma redondeada. En los setos se ramifica poco y crece hacia arriba (1-4 m). Es perenne y las ramas y ramitas tienen vistosas espinas con la punta curvada. Arraiga profundamente y busca la luz. Puede superar a los 300 años.

Hojas. Compuestas, imparipinnadas, con 5-7 hojitas ovaladas lanceoladas de margen aserrado regularmente; por encima son de color verde oscuro y por debajo, más claras.

Flores. Solitarias o en grupos en el ápice de cortas ramas hojosas. Poseen

un pedúnculo floral de 1-2 cm y 5 pétalos de color rosa de pálido a intenso.

Frutos. Los cinorrodone, formados por un receptáculo carnoso, rojo, de forma ovalada, lampiño, contienen los auténticos frutos (aquenios) de color oscuro.

Floración. Entre mayo y julio.

Hábitat. Se encuentra en los márgenes de los senderos y bosques, setos, prados, campos, viñedos y entre los escombros. Alcanza cotas de 1500 metros.

Distribución. Europa, hacia el norte

hasta Escandinavia meridional; presente también en Asia occidental y África del Norte.

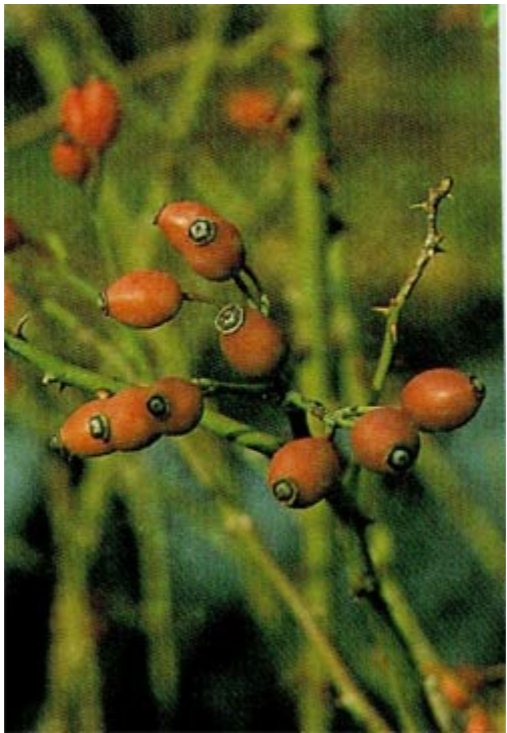
Principios activos. En 100 g de pulpa hay hasta 2900 mg de vitamina C, otras vitaminas (A, B₁, B₂, E, K, P PP), azúcares, pectinas, taninos, ácido nicotínico, riboflavina, flavonoides, ácido málico y ácido cítrico.

Propiedades. Diuréticas, depurativas, astringentes, antiinflamatorias, vitaminizantes.

Qué recolectar. Los frutos, las hojas, los pétalos.

Época de recolección. Los pétalos,

entre mayo y julio; los frutos, entre septiembre y octubre; las hojas más jóvenes, en primavera y verano.



APLICACIONES

Su contenido en vitamina C y otras vitaminas hacen de él un óptimo vitaminizante. Tras eliminar los pelos internos, con los cinorrodonos se hacen deliciosas mermeladas y gelatinas.

Avitaminosis

Hervir 50 g de frutos triturados en 1l de agua durante no más de un minuto. Filtrar con cuidado y beber hasta 6 tazas al día. Poner a macerar 40-50 g de frutos en 1l de vino blanco durante 10-15 días. Filtrar y beberlo a vasitos tras las comidas principales.

Depuración

Utilizar la decocción descrita para la avitaminosis: 6 tazas durante 3 semanas.

Diarrea

Hervir 5-7 hojas en 250 ml de agua durante 5 min. Beberlo a tacitas. También se puede comer la mermelada.

Fatiga general

Poner 50 g de hojas y pétalos desecados en 1 l de agua hirviendo durante 10 min. Beber 4 tazas al día, endulzando el preparado con miel si se desea.

Quemaduras, inflamaciones de la piel, llagas

Poner 50 g de hojas en 1 l de agua hirviendo durante 10 min. Efectuar con

esta decocción lavados y compresas sobre las partes afectadas.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Blefaritis

Cistitis

Colitis

Delgadez

Edema

Faringitis

Fiebre

Gota

Herpes simplex

Herpes zoster



Hipotensión

Laringitis

Prostatitis

Resfriado

Reumatismo articular

Sabañones

Tonsilitis

Tos

Rosmarinus officinalis L.

Romero

Fam. Lamiáceas

Otros nombres: rosmarino



DESCRIPCIÓN

Arbusto perennifolio con tallos leñosos, hojosos, de hasta 2 m de alto.

Hojas. Opuestas, con pequeños

brotos en la axila, casi siempre carentes de pedúnculo, estrechas, lineales, con los bordes un poco doblados, verdes y brillantes por encima, grises y pilosas por debajo, de consistencia coriácea.

Flores. Despuntan en racimos en la axila de las hojas, tienen un color azul-violáceo, raramente blanco; el cáliz es acampanado, la corola bilabiada con el labio superior ligeramente doblado. Su olor es intensamente aromático.

Frutos. Se trata de 4 aquenios ovalados y pardos, con la superficie lisa.

Floración. Prácticamente todo el

año.

Hábitat. Presente entre escombros, en parajes áridos y cerca de la costa. Además, se cultiva con profusión un poco por doquier.

Distribución. Área mediterránea. Común en España.

Principios activos. Aceite esencial con alcanfor pineno, cineol, eucaliptol, bomeol, bornil acetato, canfeno, terpenos, ácido bornilvalerianato, flavonoides, resinas, principios amargos, taninos, ácido rosmarínico.

Propiedades. Antisépticas, diuréticas, estimulantes, tónicas,

antidoloríficas, estomáquicas, antisépticas, aromatizantes, aperitivas, digestivas.

Qué recolectar. La planta entera (las ramitas con las hojas).

Época de recolección. Se puede recolectar durante todo el año (aunque la mejor época es la primavera), lo que permite utilizar la planta siempre fresca, aunque también es posible desecarla.

APLICACIONES

Respetar escrupulosamente las dosis y no prolongar en exceso los tratamientos.

Arrugas

Poner 15 g de hojas y flores en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Aplicar sobre las partes en cuestión compresas empapadas en la infusión.

Digestión difícil (véase), flatulencias, problemas intestinales

Utilizar la infusión descrita para la tos. Beber una taza bien caliente después de las comidas principales.

Diuresis

Tomar a cucharadas la tintura vinosa.

Hipercolesterolemia (véase)

Poner 40 g de planta en 1 l de vino

tinto a macerar durante 3-4 días. Beber 2 vasitos al día (después de las comidas principales) durante 20 días.

Insomnio (véase), neurosis, depresión (véase), agotamiento psicofísico

Poner 5-8 g de planta en 250 ml de agua hirviendo y dejar durante 10 min. Debe tomarse una taza en aquellos caso que se crea necesario.

Tos

Poner 3-5 g de planta en 300 ml de agua hirviendo y dejar durante 10 min. Una taza en caso necesario.

VÉASE

TAMBIÉN

PRONTUARIO

Acné

Afonía

Amigdalitis

Asma

Cálculos biliares

Colon irritable

Contusiones

Delgadez

Flatulencia

Gripe

Halitosis

Hipotensión

Leucorrea

Sabañones



Menopausia

Menstruos escasos

Nefritis

Resfriados

Reumatismos

Uricemia

Varices

Ruscus aculeatus L.

Rusco

Fam. Liláceas

Otros nombres: jusbarba, brusco, arrayán salvaje



DESCRIPCIÓN

Planta perenne parcialmente leñosa (fruticosa) en sus partes más bajas, que se conservan durante el invierno. Mide

hasta 90 cm de alto, posee un rizoma oblicuo, rastrero, blanquecino y nudoso que sostiene tallos y raíces parduscas.

Tallo. Verdes, rectos, lampiños, ramificados, con numerosos cladodios, parecidos a pequeñas hojitas, son coriáceos, sésiles, ovalados, puntiagudos y rematados con una espina.

Hojas. Son muy pequeñas e insertas en el centro de los cladodios.

Flores. Pequeñas, verdosas o violáceas, despuntas en el centro de los cladodios.

Frutos. Bayas de un vistoso color rojo, esféricas, del tamaño de una cereza

pequeña, con 1-2 semillas grandes y amarillas.

Floración. Entre septiembre y abril del año siguiente.

Hábitat. Prefiere los bosques secos, donde puede formar un denso monte bajo, y los matorrales, hasta unos 700-800 metros.

Distribución. Europa suroccidental y área mediterránea. Común en España.

Principios activos. Aceite esencial, taninos, resina, glucósidos (ruscósidos, ruscogenina y neoruscogenina), calcio, potasio.

Propiedades. Aperitivas, febrífugas,

diuréticas, vasoconstrictoras, antiinflamatorias, sudoríferas.

Qué recolectar. Las raíces, el rizoma.

Época de recolección. En otoño.

APLICACIONES

Diuresis

Usar la decocción descrita para los edemas.

Poner en 1 l de vino blanco 50-80 g de raíces y rizoma en trocitos a macerar durante unos 10 días, agitando periódicamente. Filtrar y conservar en

botellas bien cerradas. Beber hasta 2 vasitos al día.

Edemas, gota, cálculos renales, inflamaciones de las vías urinarias

Hervir 15 g en 500 ml de agua durante 15 min y dejar en infusión otros 15 min. Beber 3 tazas al día durante 3 semanas.

Hemorroides (véase)

Poner 20 g en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2 tazas al día.

Hervir 30 g en 500 ml de agua durante 15 min. Efectuar baños y aplicar compresas sobre la parte afectada.

Varices (véase), flebitis

Hervir 25 g en 500 ml de agua durante 5 min y dejarlo después en infusión otros 15 min. Beber 2 tazas al día.

**VÉASE
PRONTUARIO**

**Menstruaciones
dolorosas**

**Menstruaciones
escasas**

Metrorragia

Nefritis

Obesidad

TAMBIÉN



Salvia officinalis L.

Salvia

Fam. Labiadas

Otros nombres: salvia común



DESCRIPCIÓN

Planta perenne, leñosa, de brotes anuales que persisten sólo en la zona basal, mientras que el resto se seca tras la floración.

Tallo. Ramificado, piloso, de hasta 1 m de alto.

Hojas. Grandes, oblongas, pecioladas, crenadas, de color verde blanquecino, opuestas, ápice obtuso, con base redondeada (las superiores) o cuneiforme (las inferiores).

Flores. Azul violáceas o rosadas, dispuestas en inflorescencias de 3-5

flores. El cáliz es tubular como la corola.

Frutos. Constituidos por 4 aquenios pardos o negros.

Floración. Entre mayo y julio.

Hábitat. Vive espontánea sólo en el área mediterránea centro-meridional.

Distribución. Está ampliamente extendida gracias al cultivo; poco común en estado silvestre incluso en España.

Principios activos. Aceite esencial (tuyona, pineno, alcanfor, acetato de linalol, cineol, borneol, acetato de bornilo, flavonoides, saponóxidos,

ácido ursólico), principios amargos, ácido fumárico, ácido clorogénico, ácido cafeico, ácido rosmarínico, ácido glicérico, salvina, colina, taninos, enzimas y vitaminas (Bi y C).

Propiedades. Antisépticas, antibacterianas, antiinflamatorias, estimulantes, antiespasmódicas, digestivas, expectorantes, balsámicas, antisudoríferas.

Qué recolectar. Las sumidades florales, las hojas.

Época de recolección. Las hojas, antes de la floración; las sumidades florales, entre mayo y julio.

APLICACIONES

Digestión difícil (véase también gastritis)

Poner 4 g de planta en 300 ml de agua hirviendo durante 10 min. Una taza bien caliente después de las comidas principales.

Inflamaciones de la piel, urticaria (véase), de la garganta, de la boca, afta (véase), gingivitis (véase), estomatitis (véase)

Poner 2 cucharaditas de hierba en 250 ml de agua fría y llevar a ebullición; dejar enfriar. Efectuar repetidos enjuagues, gargarismos y lavados.

Menstruaciones irregulares

(véase)

Tomar la infusión descrita para el nerviosismo. Beber 2 tazas al día la semana anterior al periodo.

Nerviosismo (véase)

Poner 8 g de hojas en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 12 tazas al día.

Sudoración excesiva

Poner 80 g de hojas en 1 l de vino blanco a macerar durante 7 días. Tomar una cucharadita después de cada comida.

Tos, afecciones del aparato

respiratorio, asma (véase), bronquitis (véase), faringitis (véase). laringitis (véase), ronquera (véase), tonsilitis (véase)

Poner 40 g de hojas en 1 l de vino blanco a macerar durante una semana. Un vasito en caso de necesidad.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Caries dental

Contusiones

Diabetes

Flebitis

Gripe

Halitosis

Herpes simplex

Herpes zoster

Hipotensión

Ictericia

Resfriado

**Reumatismo
articular**

Sinusitis

Vaginitis

Varices

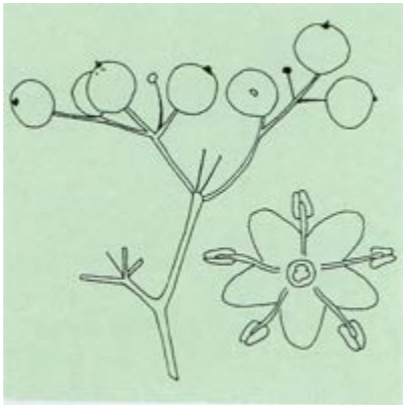


Sambucus nigra L.

Saúco

Fam. Caprifoliáceas

Otros nombres: sayugo



DESCRIPCIÓN

Pequeño árbol de hasta unos 10 m de alto o, con más frecuencia, arbusto de 5-7 m, de hoja caduca. La copa es amplia.

Hojas.

Compuestas (imparipinnadas), de 10-30 cm de largo, con 5-7 hojitas de forma ovalada elíptica, más bien acuminadas, dentadas y de olor desagradable al frotarse. Por encima son de color verde oscuro y lampiñas; por debajo, verde claro y pilosas de jóvenes.

Flores.

Hermafroditas, pequeñas, blancas, agrupadas, numerosas, en inflorescencias (umbelas) de 10-15 cm

de diámetro, en el ápice de las ramas.

Frutos. Drupas muy jugosas, esféricas, de 5-6 mm, negruzcas, sostenidas por pedúnculos rojizos y recogidas en vistosas infrutescencias colgantes. Son comestibles.

Floración. Entre junio y julio.

Hábitat. Se encuentra en bosques húmedos o en sus márgenes; además, en setos, campos y márgenes de senderos.

Distribución. Europa, así como en Asia Menor.

Principios activos. Los frutos contienen ácidos orgánicos (mólico, cítrico, valeriánico, acético, tartárico),

azúcares, tanino, antocianos, vitaminas (en especial, C), potasio, pigmentos flavónicos. En las hojas y en las flores: flavonoides (rutina, isoquercetina), aceite esencial, taninos, mucílagos, glicósidos (sambunigrina).

Propiedades. Sudoríferas, astringentes, antiinflamatorias, antihemorrágicas, antineurálgicas, antirreumáticas, laxantes, diuréticas.

Qué recolectar. Las flores, las hojas, los frutos.

Época de recolección. Las flores, en junio; las hojas, durante la floración; los frutos, entre agosto y septiembre.

Desecar muy bien y colocar las partes en recipientes separados; quitar los pedúnculos a las flores.

APLICACIONES

Los frutos se utilizan para preparar mermeladas, zumos y jarabes. No superar las dosis recomendadas.

Afecciones del aparato respiratorio, bronquitis (véase), tonsilitis (véase), tos

Poner 2-3 cucharaditas de flores en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Beber hasta 2 tazas al día.

Arterioesclerosis (véase)

Hervir 50 g de flores y frutas desecadas en 1 l de agua hasta que se reduzca a 1/2 l, más o menos. Beber a lo largo del día.

Epistaxis (véase)

Introducir en los orificios nasales sangrantes una pizca de hojas desecadas.

Estados febriles, escasa sudoración

Tomar la infusión para las afecciones del aparato respiratorio.

Estreñimiento (véase)

Hervir 20 g de frutos en 250 ml de agua durante 3 min. Un vaso al día, bebiendo la mitad por la mañana en ayunas y la otra mitad por la noche,

antes de acostarse. Tomar hasta 2 cucharadas de zumo de los frutos al día.

Fatiga renal

Poner 30 g de hojas y flores en 1 l de vino blanco a macerar durante 2 días. Filtrar y beber 2 vasitos al día.

Hemorroides

Poner 40 g de flores en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Realizar lavados y compresas, repitiendo diariamente hasta obtener los efectos deseados.

Neuralgias (en especial, del trigémino y el ciático)

Combatir los síndromes agudos bebiendo hasta 20 g al día de zumo de

los frutos durante 10-20 días. En caso de efectos secundarios, disminuir las dosis o interrumpir el tratamiento.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Acné

Blefaritis

Cálculos biliares

**Cálculos renales y
vesiculares**

Celulitis

Gota

Gripe

Hipertensión

Linfangitis



Obesidad

Resfriado

Reumatismo articular

Uñeros

Urticaria

Solidago virgaurea L.

Yara de oro silvestre

Fam. Asteráceas

Otros nombres: solidago



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea vivaz, de unos 100

cm de alto, con rizoma nudoso dotado de numerosas raíces.

Tallo. Recto, cilíndrico, lampiño o poco piloso.

Hojas. Las basales son elípticas, ampliamente pecioladas, brillantes, con el borde áspero o dentado; las del tallo son un poco más estrechas, aserradas o casi enteras.

Flores. Agrupadas en cabezuelas, reunidas a su vez en racimos o panículas cortas, terminales y hojosas. Son de color amarillo, tanto las externas, liguladas, como las tubulares en el interior de la cabezuela.

Frutos. Aquenios cubiertos por un penacho de cerdas.

Floración. Entre julio y octubre.

Hábitat. Se encuentra en prados pobres, pastizales, descampados, campos con arbustos y bosques soleados.

Distribución. Es una planta de amplia difusión; está presente en casi toda Europa, Asia septentrional y América del Norte. Es común en España.

Principios activos. Flavonoides, saponina, aceite esencial, sustancias tánicas y mucilaginosas, ácido cítrico,

oxálico y tartárico.

Propiedades. Diuréticas, digestivas, antiinflamatorias, expectorantes y descongestionantes.

Qué recolectar. Las sumidades florales, la planta entera.

Época de recolección. Las sumidades florales, entre julio y septiembre; el resto de la planta, en primavera o en otoño.

APLICACIONES

Cistitis (véase), albúmina en la orina

Poner una pizca de sumidades florales en medio vasito de vino blanco a macerar durante una noche. Filtrar y beber cada mañana con el estómago lleno durante 15 días.

Diarrea

Hervir 30 g de la planta entera en 1 l de agua durante 10 min y dejar en infusión durante unos minutos más. Beber 3 tazas al día durante 2-3 días.

Digestión difícil

Poner 60 g de sumidades florales en 1 l de vino blanco a macerar durante 8-10 días. Filtrar y beber un vasito después de las comidas.

Heridas, llagas, erupciones

cutáneas, inflamaciones de la piel

Usar la decocción descrita para la hipercolesterolemia. Deterger y aplicar compresas sobre las partes afectadas.

Inflamaciones de la boca y de la garganta

Poner 15-20 g de sumidades florales en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Deben efectuarse enjuagues y gargarismos.

Inflamaciones del aparato renal, nefritis (véase)

Hervir 50 g de sumidades florales en 1 l de agua durante 10 min y dejar en infusión durante otros 15. Esta dosis se irá tomando varias veces durante 2 días.

Hipercolesterolemia

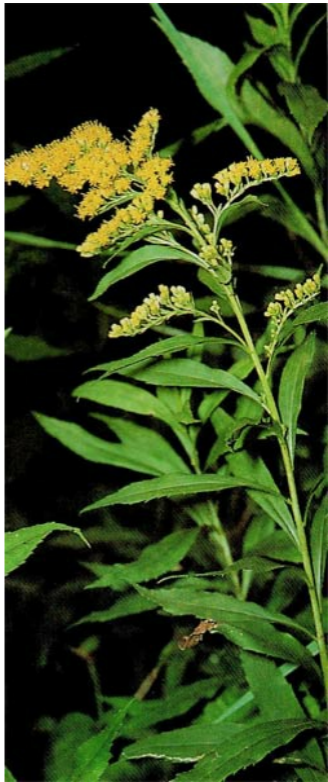
Hervir una pizca generosa de sumidades florales en una taza de agua durante 10 min. Beber 3 tazas al día durante 3 días.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Cálculos renales y vesicales

Uretritis



Symphytum officinale *L.*

Consuelda mayor

Fam. Boragináceas

Otros nombres: consuelda, suelda,
espuela de caballero, consólida



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea perenne, de 100-150 cm de alto, densamente pilosa, con un grueso rizoma ramificado y raíces

carnosas, ambos recubiertos por una corteza negra brillante.

Tallo. Recto, robusto, anguloso, simple o ramificado hacia arriba.

Hojas. Gruesas, de forma ovalada-lanceolada, las inferiores son pecioladas y miden hasta 25 cm de largo, las superiores son más pequeñas y carecen de pecíolo.

Flores. Blanco-amarillas, rojizas o violáceas, dotadas de corola tubulosa con 5 dientes cortos y el cáliz con 5 sépalos lanceolados. Se agrupan en inflorescencias espesas y unilaterales en la axila de las hojas superiores.

Frutos. Tetraquenios duros y brillantes, encerrados en el cáliz.

Floración. Entre abril y mayo.

Hábitat. Prefiere los prados húmedos, márgenes de los arroyos, zanjas, parajes pantanosos y aguanosos, hasta unos 1500 metros.

Distribución. Europa y Asia.

Principios activos. Taninos, mucílagos, alcaloides de la pirrolizidina.

Propiedades. Astringentes, vulnerarias, antidiarreicas, emolientes, cicatrizantes, antihemorrágicas,

antiinflamatorias, béquicas.

Qué recolectar. La raíz, las hojas.

Época de recolección. Las hojas, entre junio y septiembre; las raíces, en primavera.

APLICACIONES

Respetar escrupulosamente las dosis indicadas.

Antidiarreico, astringente

Poner 30 g de raíces u hojas en 1 l de agua hirviendo durante 12 horas. Filtrar y efectuar enjuagues y gargarismos repetidos. Poner 40 g de

hierba en 200 ml de alcohol de 60 grados. Filtrar y tomar 20-30 gotas 2-3 veces al día.

Contusiones, distorsiones, fracturas, hematomas, llagas (véase), heridas, hemorroides, ragadiás (véase), glándulas abultadas y doloridas

Hacer hervir durante 10 min 10 g (raíces u hojas). Filtrar con cuidado y aplicar repetidamente compresas tibias empapadas en la decocción.

Inflamaciones de la boca y de la garganta

Poner 6-7 g de hierba en 250 ml de agua hirviendo durante 2 horas. Filtrar y

beber 2-3 tazas al día.

Úlcera

Poner 150 g de droga en 1 l de agua fría; llevar a ebullición y dejar macerar durante una noche. Filtrar y beber en el arco de 24 horas.

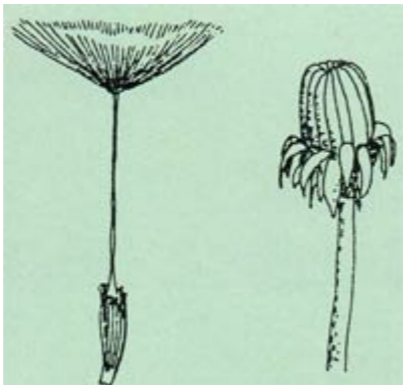


Taraxacum officinale *Weber*

Diente de león

Fam. Compuestas

Otros nombres: taraxacón, amargón



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea vivaz, de hasta 50 cm de alto, con un rizoma vertical subcilíndrico terminado en una gruesa raíz napiforme. Toda la planta secreta un látex blanco.

Tallo. La planta es acaule o con tallo reducido.

Hojas. Dispuestas en roseta y parten todas de la base, donde dejan señales de inserción en el rizoma. Son lanceoladas u ovaladas, lampiñas, incisas, dentadas de forma irregular o, menos frecuentemente, enteras.

Flores. Forman inflorescencias en cabezuela con el aspecto de una sola flor. Son amarillas, colocadas en el ápice de un largo pedúnculo liso y hueco.

Frutos. Su forma plumosa, de todos conocida, está constituida por un conjunto de pequeños frutos (aquenios) cubiertos por una estructura especial (papo) que les permite ser transportados a distancia al menor soplo de viento.

Floración. Entre marzo y noviembre.

Hábitat. Se encuentra en prados ricos, pastizales, campos cultivados, márgenes de senderos, escombros. En

algunos países se cultiva como auténtica planta hortícola.

Distribución. Más bien difundido por Europa y Asia occidental. Muy común en España.

Principios activos. Sustancia amarga (taraxicina), lactuceroles, ácidos orgánicos, azúcares, taninos, aceite esencial, inulina, sales minerales, flavonoides, vitaminas A, B, C, carotenoides, fitosterol, colina.

Propiedades. Aperitivas, depurativas, diuréticas, tónicas, laxantes, estimuladoras de la secreción biliar.

Qué recolectar. La raíz, las hojas.

Época de recolección. Las hojas, en primavera; las raíces, en primavera o en otoño.

APLICACIONES

Una ensalada de hojas es un sabroso depurativo para el hígado, combate el estreñimiento y proporciona sales minerales y vitaminas. Las raíces tostadas constituyen un buen sucedáneo del café.

Artrosis (véase)

Como coadyuvante en el tratamiento

de esta enfermedad, preparar una decocción con 60 g de hojas y raíces hervidas en 1 l de agua durante 4 min (dejar en infusión otros 5). Filtrar y beber 3-4 tazas al día.

Depurativo general del organismo

Poner a hervir 2 cucharaditas de raíces en 250 ml de agua durante 2 min. Beber 2 tazas al día, lejos de las comidas, durante 4-6 semanas.

Dolores articulares

Poner a hervir 40 g de raíces en 1 l de agua durante 10 min. más 5 de infusiones. Beber hasta 3 de tazas al día durante 2-3 semanas.

Estimulante de la secreción biliar,

desintoxicante del hígado

Poner a macerar 60 g de raíces desmenuzadas en 300 ml de alcohol de 20 grados durante unos 10 días. Tomar 3-4 cucharaditas al día lejos de las comidas.

Hemorroides

Efectuar baños y aplicación de compresas empapadas en la decocción de las raíces (véase dolores articulares).

Hipercolesterolemia (véase)

Poner 100 g de raíces en 1 l de agua durante unos 10 min. Consumir 3-4 vasitos al día, también para problemas de gota.

Problemas de piel (sin tono ni

color)

Poner a hervir 30 g de raíces y hojas en 1 l de agua durante 20 min; dejar en infusión durante unas horas. Beber 3 tazas al día durante 20 días, más o menos.

Verrugas

Usar el zumo fresco de la planta aplicado sobre las verrugas, como coadyuvante del tratamiento.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Acné

Arteriosclerosis

Cálculos biliares, renales y vesicales

Cistitis

Dispepsia

Eczema

Forunculosis

Gota

Ictericia

Nefritis

Reuma articular

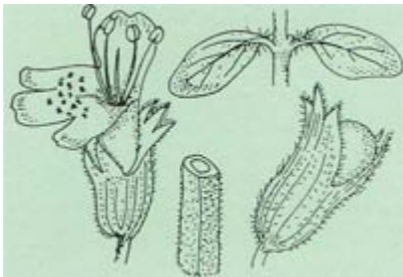


Thymus pulegioides *L.*

Tomillo

Fam. Lamiáceas

Otros nombres: falso poleo



DESCRIPCIÓN

Planta perenne, postrada aunque ascendente, muy ramosa. Toda la planta desprende un olor suave y agradable.

Tallo. Leñoso en la base, hasta 40 cm de largo.

Hojas. Pequeñas, ovaladas, apenas pecioladas, dotadas en la base de unas largas cejas. El tallo floral tiene sección cuadrangular y es piloso en las espigas.

Flores. Crecen en abundancia en la axila de las hojas superiores; forman una inflorescencia en cabezuela alargada o espigasta abreviada. El cáliz es bilabiado; la corola, también bilabiada, mide hasta 6 mm de largo y es de color

rosa violeta.

Frutos. Tetraquenios ovalados y oscuros.

Floración. Entre mayo y octubre.

Hábitat. Se encuentra en parajes herbosos y pastizales secos, los márgenes de los senderos, en los setos y junto a paredes y rocas.

Distribución. Por toda Europa.

Principios activos. Aceite esencial con cimol, timol, carvacrol y pineno; además, un principio amargo (serpilina), tanino, flavonoides, resinas y rastros de saponina.

Propiedades.

Tusífugas, expectorantes, sedantes, aperitivas, astringentes, balsámicas, antisépticas, contra los trastornos del aparato gastrointestinal y de las vías urinarias.

Qué recolectar. Las sumidades florales.

Época de recolección. Entre mayo y octubre.

APLICACIONES

Halitosis (véase)

Efectuar enjuagues con la infusión descrita para las inflamaciones de la

piel.

Inflamaciones de la boca, aftas (véase)

Efectuar enjuagues y gargarismos con una infusión.

Inflamaciones de la piel, llagas, heridas

Poner 15 g de hierba en 300 ml de agua hirviendo durante 15 min. Lavar las partes afectadas.

Jaquecas, insomnio, dolor de cabeza de origen nervioso

Poner 5 g de planta en 200 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza bien caliente en caso de necesidad.

Resfriado (véase), ronquera (véase), laringitis, faringitis (véase), bronquitis, tos, dolor de garganta, tonsilitis (véase)

Poner un puñado en un recipiente con agua hirviendo. Efectuar inhalaciones del vapor balsámico. Poner 5-10 g de planta en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2-3 tazas al día.

Trastornos gastrointestinales (diarrea, meteorismo, formas espásticas, gastroenteritis)

Poner 2 cucharaditas de planta en una taza de agua hirviendo durante 15 min. Beber 2-3 tazas al día.

VÉASE PRONTUARIO

Acné

Aerofagia

Asma

Cistitis

Colitis

Colon irritable

Depresión

Enfisema

Forúnculos

Inapetencia

Leucorrea

Lumbago

Sinusitis

TAMBIÉN



Tabaquismo

Tos ferina

Varices

Tilia cordata Miller
Tilia platyphyllos
Scop.

Tilo

Fam. Tiliáceas

Otros nombres: tilo común, tella



DESCRIPCIÓN

Los tilos son árboles de hoja caduca. El *T platyphyllos* mide 30 m. El tronco es recto con ramificaciones ascendentes

que describen una copa estrecha y densa.

Hojas. Alternas, con bordes dentados y base cordada, en forma de corazón o subredondas, de hasta 15 cm de largo. La cara superior es verde y la inferior es aterciopelada y presenta pilosidad en la confluencia de los nervios. Están sostenidas por un pecíolo tomentoso.

Flores. Hermafroditas, perfumadísimas, constituidas por una corola de 5 pétalos amarillos y por numerosos estambres, se agrupan en haces de 10-15, sostenidos por una

bráctea de color amarillento.

Frutos. Esféricos, sostenidos por un largo pecíolo soldado a la bráctea membranácea, tienen 5 relieves y están cubiertos de pelos cortos. Contienen una única semilla.

Floración. Entre junio y julio.

Hábitat. Espontáneo, pero no común, en los bosques de los valles. Se cultiva, sobre todo, con fines ornamentales.

Distribución. Europa.

Principios activos. Mucílagos, taninos diversos, aceite esencial (con famesol), saponinas, flavonoides,

glucósidos (tiliacina, tiliróxido), principio amargo, vitamina C.

Propiedades. Emolientes, antiespasmódicas, sedantes, ansiolíticas, hipotensivas, diuréticas, sudoríferas, lenitivas, contra la jaqueca y las cefaleas.

Qué recolectar. Las flores con la bráctea.

Época de recolección. Entre junio y julio.



APLICACIONES

Digestión difícil, gastritis (véase)

Poner 5 g de flores de tilo y algunas hojas de menta en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza caliente después de las comidas principales.

Diuresis

Poner 5-10 g de flores en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2-3 tazas al día.

Fiebre (véase), sudorífero

Hervir 1-2 cucharaditas en 250 ml

de agua durante 10 min. Beber 2-3 tazas al día.

Inflamaciones de la piel, de la boca, de la garganta

Hervir 20 g de flores en 250 ml de agua durante 10 min. Efectuar enjuagues, gargarismos, lavados, baños y compresas.

Insomnio (véase)

Poner 5 g de flores en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2-3 tazas al día.

Tos (véase), catarro, afecciones del aparato respiratorio, faringitis, laringitis (véase), tonsilitis (véase)

Poner 10 g de flores en 500 ml de

agua hirviendo durante 10 min. Endulzar con miel e ir bebiendo esta decocción bien caliente a lo largo del día.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

**Agotamiento
nervioso**

Asma

Cefalea

Jaqueca

Menopausia

Nerviosismo

Resfriado



Tussilago farfara L.

Fárfara

Fam. Compuestas

Otros nombres: tusílogo, pata de asno



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea vivaz con rizoma carnoso recubierto de escamas que penetra en profundidad en el terreno.

Tallo. Posee ramas floríferas escamosas que despuntan antes que las hojas; miden hasta 25 cm de alto y están recubiertas de una espesa pilosidad blanquecina.

Hojas. Redondeada, cordiformes en la base, con pecíolo evidente que arranca de la base de la planta (hojas radicales). Están recubiertas en la cara inferior por una borrrilla de color blanco.

Flores. Amarillas, agrupadas en inflorescencias en cabezuela, de 3-4 cm de largo que recuerdan las del diente de león.

Frutos. Aquenios cilíndricos provistos de un papo en la sumidad.

Floración. Entre enero-febrero y abril.

Hábitat. Se encuentra con facilidad en los márgenes de los bosques y de los caminos, en terrenos arcillosos y húmedos, entre los escombros, del mar a la montaña.

Distribución. Presente en casi toda Europa, en África septentrional y en Asia septentrional. Común en España, incluso en las islas.

Principios activos. Mucílagos, taninos, sustancias amargas, glúcidos,

aceite esencial.

Propiedades. antiinflamatorias, emolientes, calmantes.

Expectorantes, astringentes,

Qué recolectar. Las cabezuelas y las hojas.

Época de recolección. Las cabezuelas, entre enero-febrero y abril, las hojas, de abril a junio.

APLICACIONES

Arrugas

Hervir 40 g de hojas en 1 l de agua durante 10 min. Aplicar repetidamente

sobre la cara, perfectamente limpia, compresas empapadas en la decocción.

Asma

Fumar cigarrillos de hojas desecadas para aliviar los ataques.

Inflamaciones de las zonas íntimas

Preparar la infusión con 20 g de cabezuelas y hojas en 300 ml de agua hirviendo durante 10 min. Efectuar lavados y aplicar compresas empapadas en la infusión.

Llagas, heridas, úlceras, dermatosis, inflamaciones diversas de la piel

Aplicar hojas frescas majadas sobre las partes afectadas, o emplear la

infusión para las inflamaciones de las zonas íntimas.

Tos (véase), catarro, faringitis (véase), tonsilitis (véase)

Poner 25 g de flores y hojas en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Filtrar con cuidado, endulzar con miel y beber 2-3 tazas al día lejos de las comidas.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Bronquitis

Gripe

Laringitis

Tos ferina

Vaginitis



Urtica dioica L.

Ortiga

Fam. Urticáceas

Otros nombres: ortiga mayor



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea vivaz, de hasta 150 cm de alto, dotada de pelos urticantes. Posee un rizoma rastrero, superficial, ramificado.

Tallo. Recto, por lo general simple, de sección cuadrangular.

Hojas. Recubiertas, sobre todo a lo largo de los nervios, de pelos urticantes, opuestas, pecioladas, ovaladas, cordiformes en la base, ampliamente acuminadas y con el borde gruesamente dentado.

Flores. Son de color verdoso, pequeñas, agrupadas en inflorescencias (espigas) masculinas (rectas) y

femeninas (colgantes) que crecen en plantas distintas.

Frutos. Aquenios ovalados con una semilla.

Floración. Entre junio y octubre.

Hábitat. Se encuentra en las márgenes de los senderos, en los bosques, campos incultos, cerca de las orillas de los cursos de agua, entre los escombros y en las rasas.

Distribución. Un poco por todo el mundo, en las zonas templadas. Muy común en España.

Principios activos. Acetilcolina, histamina, una sustancia venenosa en los

pelos urticantes, ácido fórmico, ácido fólico, carotenoides, tanino, mucílagos, sales minerales, vitaminas B2, C, D y K, clorofila.

Propiedades. Astringentes, dietéticas, diuréticas, depurativas, hemostáticas, antianémicas, hepatoprotectoras.

Qué recolectar. La planta entera, el rizoma y las raíces.

Época de recolección. La planta se recolecta preferiblemente de abril a septiembre; el rizoma y las raíces, en otoño.

APLICACIONES

Cabellos frágiles, grasos y con caspa

Hervir 250 g de rizoma y raíces desmenuzadas en 1 l de agua y 1/2 l de vinagre blanco durante 10 min. Usar fría como loción.

Depuración (para el hígado y todo el organismo)

Poner 15 g de planta en 300 ml de agua hervida durante 15 min. Beber una taza al día.

Diarrea (véase)

Poner 25 g de planta en 1 l de agua hirviendo durante 15 min. Beber durante

el día.

Hemorragias internas

Exprimir el jugo de la planta fresca, y beber medio vaso 3 veces al día.

Inflamaciones de la boca y de la garganta

Hervir 50 g de planta en 500 ml de agua durante 20 min. Efectuar enjuagues y gargarismos repetidos.

Reumatismos, dolores reumáticos, reumatismo articular (véase)

Hervir 2 cucharaditas de planta en 250 ml de agua durante 5 min. Beber una taza por la mañana y otra por la noche.

VÉASE

TAMBIÉN

PRONTUARIO

Acné

Cálculos renales y vesicales

Cistitis

Colitis

Edema

Enuresis

Gota

Menstruos irregulares

Metrorragia

Nefritis

Ragadias

Úlcera gastroduodenal

Urticaria



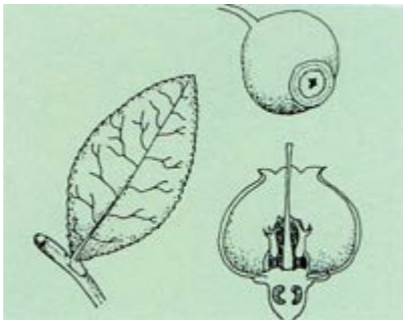
Varices

Vaccinium myrtillus *L.*

Arándano negro

Fam. Ericáceas

Otro nombre: mirtilo



DESCRIPCIÓN

Arbusto de hoja caduca de hasta medio metro de alto, dotado de un largo tallo subterráneo rastrero, ramificado, con las ramas verdes y ligeramente aladas.

Hojas. Tienen la lámina ovalada, puntiaguda, lampiña y dentada en el borde. El pecíolo es corto.

Flores. Aisladas y colocadas en la axila de las hojas o en la base de las ramas jóvenes. Son rosadas, colgantes, de 4-7 mm, ricas en néctar (su contenido en azúcares ronda el 20%) y muy visitadas por los insectos polinizadores

(abejas, abejorros, etc.).

Frutos. Bayas globosas de unos 7-8 mm de diámetro, de color azul oscuro o negro-violáceo, achatadas en la sumidad. Su jugo, de un color muy intenso, tiene un sabor acidulado.

Floración. Entre abril y julio.

Hábitat. Es muy frecuente en los bosques de latifolias y de coníferas, en los brezales y turberas. Se extiende desde la llanura hasta una cota de 2800 m.

Distribución. Se halla por toda Europa, a excepción de los territorios más meridionales. Se encuentra en Asia

noroccidental.

Principios activos. En los frutos, taninos, ácidos orgánicos (cítrico, málico), azúcares, pectinas, cianidina, peonidina, delfinidina, petunidina, malvidina, quercetina, flavonoides, vitaminas A y C. Las hojas contienen taninos, glicósidos hipotensivos, glucoquininas, ácido ursólico, arbutina, hidroquinona, aneamirtilina y quercetina.

Propiedades. Astringentes, antiinflamatorias, antisépticas, protectoras de los vasos y de la vista (contra la nictalopía).

Qué recolectar. Las frutas y las hojas.

Época de recolección. Las hojas, entre junio y julio; los frutos, una vez que están maduros (julio-septiembre).

APLICACIONES

El uso interno de las hojas debe hacerse con moderación y respetando en todo momento las dosis establecidas.

Cistitis, inflamación de las vías urinarias

Hervir 15-20 g de hojas en 500 ml de agua durante 10 min. Beber 2-4 tazas

al día. No prolongar en exceso el tratamiento.

Diarrea

Hervir 40 g de bayas en 500 ml de agua durante 10 min. Beber a pequeñas dosis a lo largo del día.

Disminución de la capacidad de visión nocturna (nictalopía)

Se aconseja comer, en función de las necesidades, hasta 200 g al día de frutos maduros.

Hemorroides

Poner 10-15 g de hojas en 500 g de agua hirviendo durante 20 min. Beber 2 tazas al día. No prolongar el tratamiento.

Infecciones intestinales, enteritis (véase)

Usar la decocción descrita contra la diarrea.

Inflamaciones de la boca, gingivitis (véase), estomatitis (véase)

Masticar algunos frutos conteniendo el jugo en la boca el mayor tiempo posible. Poner un buen manojo de frutos en 1 l de agua y hervir durante unos minutos. Dejar enfriar y efectuar enjuagues repetidos. Pueden realizarse enjuagues con la siguiente decocción.

Inflamaciones de la piel

Hervir 15 g de hojas en 250 ml de agua unos minutos. Enfriar y realizar

compresas y lavados.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Acidez de

estómago

Delgadez

Epistaxis

Faringitis

Gripe

Laringitis

Tonsilitis

Yaginitis

de



Valeriana officinalis *L.*

Valeriana

Fam. Valerianáceas

Otros nombres: hierba de los gatos



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea vivaz, de hasta 180 cm de alto. Posee un rizoma estolonífero con raíces fibrosas, alargadas y fusiformes.

Tallo. Recto, robusto, hueco, acanalado, poco ramificado, hojoso.

Hojas. Opuestas, imparipinnadas (7-23 hojitas ovaladas oblongas, enteras o dentadas); las basales son grandes, las del tallo van disminuyendo progresivamente de tamaño.

Flores. De color rosa más o menos intenso, pequeños, ligeramente olorosos,

con corola tubulosa, con 5 lóbulos y espuelas; se agrupan en espesas cimas umbeliformes.

Frutos. Aquenios ovalados, puntiagudos y dotados de papo.

Floración. Entre abril-mayo y agosto.

Hábitat. Se encuentra sobre todo en los prados húmedos, zanjas y orillas de arroyos, bosques y praderas.

Distribución. En casi toda Europa. Común en España.

Principios activos. Pineno, canfeno, limoneno, borneol, veleno, velenol, valerínono, formiato de bornil,

isobutirato de geranil, eugenol, ácido acético, fórmico y málico, valerianina, catinina, isovalerianato de bornil, ácido valeriánico, dos ácidos valeriotánicos, alcohol quesílico, mucílago, resinas.

Propiedades. Sedantes del sistema nervioso, ansiolíticas, hipotensivas, antiespasmódicas, ligeramente narcóticas, antineurálgicas, contra la jaqueca.

Qué recolectar. El rizoma con las raíces.

Época de recolección. En otoño o en primavera, antes de que despunte el tallo, eligiendo plantas de 2-3 años.

Limpia y deseca rápidamente a temperaturas moderadas y conservar en recipientes bien cerrados.

APLICACIONES

Asma (véase)

Poner 12 g de esta planta en 250 ml de agua hirviendo durante 5 min. Beber unos 2 vasitos al día.

Contusiones

Hervir 40-50 g en 500 ml de agua durante 10 min. Aplicar el mayor tiempo posible sobre las partes doloridas compresas empapadas en la decocción.

Depresión

Poner 20-25 g de la planta en una taza de agua fría durante 12 horas. Beber una taza por la mañana durante una semana.

Insomnio (véase), nerviosismo (véase), ansiedad

Poner una cucharada de la planta desmenuzada en 250 ml de agua fría a macerar durante 10-12 horas. Tras filtrar, beber una taza 2-3 veces al día.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Agotamiento nervioso

Bronquitis

Cefalea

Herpes zóster

**Menstruaciones
dolorosas**

Vómito



Verbascum thapsus L.

Verbasco

Fam. Escrofulariáceas

Otros nombres: candelaria,
gordolobo



DESCRIPCIÓN

Bajo la denominación común verbasco se incluyen en realidad numerosas especies distintas (*V nigrum*,

V phlomoides, *V montanum*, etc.) muy similares entre sí. El *V nigrum*, por ejemplo, se caracteriza fundamentalmente por ser menos piloso y tener las flores moteadas por dentro de rojo. Desde el punto de vista fitoterapéutico, esto no supone ningún problema, ya que sus propiedades son muy parecidas. El *Verbascum thapsus* es una herbácea bisanual pilosa, que alcanza incluso los 2 m de alto.

Tallo. Recto, simple, hojoso.

Hojas. Espesas, grandes, pecioladas, aserradas en la base de la planta; tienen forma oblonga o elíptica y

se prolongan en ala a lo largo del tallo. Las del tallo son brevemente pecioladas o sésiles. El borde es entero o levemente dentado.

Flores. Amarillas, con pedúnculo breve. Se agrupan en un racimo espiciforme compacto. Poseen una corola imbutiforme ensanchada, con 5 lóbulos.

Frutos. Cápsulas subesféricas que se abren al madurar en dos partes, liberando unas semillas rugosas.

Floración. Entre junio y noviembre.

Hábitat. Se halla en terrenos incultos, campos, en los márgenes de los

bosques, en los lechos pedregosos de los ríos, en descampados y entre los escombros.

Distribución. Europa y Asia septentrional. Es una planta muy común en España.

Principios activos. Mucílagos, saponinas (verbascosaponina), ácido tápsico, aucubina, azúcares, grasas, sustancias amargas, aceites esenciales.

Propiedades. Astringentes, antiinflamatorias, expectorantes, antiasmáticas, tusífugas, emolientes, lenitivas.

Qué recolectar. Las hojas, las

flores.

Época de recolección. Las hojas y las flores, entre junio y septiembre. Dejar secar durante unas horas al sol y colocarlas después en un ambiente ventilado y seco.

APLICACIONES

Filtrar bien todas las preparaciones para eliminar los pelillos.

Afecciones del aparato respiratorio, bronquitis (véase), faringitis (véase), tos (véase), ronquera (véase), tonsilitis (véase)

Poner 10-15 g de flores en 500 ml

de agua hirviendo durante 10 min. Endulzar con miel y beber hasta 3 tazas al día.

Asma (véase)

Poner 10 g de flores en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 3 tazas al día, una de ellas por la noche.

Cólicos ventrales

Utilizar la infusión descrita para las inflamaciones de la vejiga.

Hemorroides (véase)

Utilizar los remedios para las inflamaciones de la piel y la infusión descrita para las inflamaciones de la vejiga.

Inflamaciones de la piel, eczemas, sabañones, forúnculos, abscesos, pruritos, quemaduras leves

Debe ponerse a hervir un manojo de hojas y flores en un poco de leche hasta que se obtenga una sopa que se aplica sobre las partes afectadas.

Inflamaciones de la vejiga

Poner 20 g de flores en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2-3 tazas al día lejos de las comidas.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Colitis

Forúnculos

Resfriado



Viola odorata L.

Violeta

Fam. Violáceas

Otros nombres: violeta común,
violeta de olor



DESCRIPCIÓN

Planta herbácea vivaz, poco pilosa, de hasta unos 10 cm de alto, muy apreciada y conocida por su bello

aspecto y cuyo perfume se extrae y utiliza desde hace mucho tiempo.

Tallo. Carece de tallos aéreos, pues tiene un corto rizoma del que parten estolones superficiales de hasta 20 cm de largo, arraigantes y floríferos.

Hojas. Dispuestas en roseta, poseen un largo pecíolo. Tienen forma redondeada, cordiforme o reniforme, son lampiñas o escasamente pilosas.

Flores. De típico color violeta oscuro (en ocasiones, blanco), están sostenidas por largos pedúnculos, tienen sépalos lanceolados, 5 pétalos con el inferior con una espuela breve y

nectarífera.

Frutos. Cápsulas de 3 valvas, que contienen numerosas semillas esféricas y pardas.

Floración. Entre marzo y abril.

Hábitat. Prefiere los prados, bosques ralos, setos y márgenes de los bosques, hasta 1000-1300 metros.

Distribución. Originaria del área mediterránea; hoy en día está muy difundida.

Principios activos. Saponina, glucósidos (con metilsalicilato), aceite esencial muy perfumado (en las flores), mucílagos y vitamina C.

Propiedades. Expectorantes, tusífugas, sedantes, laxantes, sudoríferas, diuréticas, emolientes.

Qué recolectar. Las flores, las hojas, el rizoma y las raíces.

Época de recolección. Las hojas y las flores, al principio de la primavera (entre marzo y abril); el rizoma y las raíces, en otoño o primavera.

APLICACIONES

Bronquitis (véase), tos (véase), inflamaciones de las vías aéreas

Poner 2 cucharaditas de flores y

hojas en 250 ml de agua hirviendo durante 5 min. Endulzar con miel y beber hasta 3 tazas al día.

Hervir 5 g de rizoma y raíces en 300 ml de agua hasta reducir el líquido a menos de la mitad. Endulzar con miel y beber inmediatamente.

Contusiones, quemaduras

Hervir 20 g de flores y hojas en 300 ml de agua durante 10 min. Efectuar compresas y lavados.

Grietas (véase) de la piel, urticaria (véase)

Aplicar las hojas frescas majadas o cocidas.

Indigestión

Para provocar el vómito en caso de indigestión, hervir 15 g de hojas en 200 ml de agua durante 10 min. Beber en 2 tomas.

Inflamaciones en los párpados

Poner 15 g de hojas en 500 ml de agua hirviendo durante 10 min. Lavar repetidamente.

Jaquecas, cefalea (véase)

Poner una cucharadita de hojas secas en una taza de de agua hirviendo durante 10 min. Beber caliente y reposar en un local oscuro y tranquilo.

**VÉASE
PRONTUARIO**

TAMBIÉN

Blefaritis

Colitis

Nerviosismo

Tos ferina



Prontuario fitoterapéutico

Advertencia:

en estas recetas se utilizan también plantas que no están descritas en las fichas precedentes pero que pueden encontrarse en las herboristerías.

Acidez de estómago

Verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharada de hojas de **melisa**, otra de **laurel** y

una cucharadita de semillas de **anís** majadas y dejar en infusión durante 10-15 min. Beber lentamente una taza caliente después de cada comida.

Verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharada abundante de **manzanilla** y una de semillas (frutos) de **hinojo** y dejar en infusión durante 10-15 min. Beber lentamente una taza caliente después de cada comida.

Mezclar 20 g de **menta**, 20 g de flores de **manzanilla** y 10 g de **milenrama**. Poner 2 cucharaditas de la mezcla en infusión en 250 g

de agua hirviendo durante 10 min. Beber a sorbos una taza caliente después de cada comida.

Poner en infusión durante 15-20 min en una taza de agua caliente una cucharada colmada de frutos y hojas de **arándano** y una cucharada de **menta**. Beber lentamente una taza caliente después de cada comida.

Ácido úrico

Véase *uricemia*.

Acné

Acné rosáceo

Mezclar con 20 g de hojas de **nogal**, 20 g de raíces de **achicoria**, 30 g de hojas de **saúco** y 50 g de **fumaria**. Poner 10 g en infusión en 500 ml de agua hirviendo durante 20 min y luego filtrar. Beber hasta 4 tacitas al día lejos de las comidas.

Mezclar 40 g de **agrimonia**, 30 g de hojas de **romero** y 20 g de hojas de **alcachofera**. Verter 200 ml de agua hirviendo sobre 10 g de

mezcla y dejar reposar durante 15 min. Filtrar y beber hasta cuatro tacitas al día.

Mezclar 30 g de hojas de **ortiga**, 20 g de raíz de **diente de león**, 10 g de **pensamiento** y 20 g de **bromo**. Poner a hervir 10 g de mezcla durante 10 min en 400 ml de agua. Filtrar, dejar enfriar y beber 200 ml por la mañana y 200 ml por la noche, lejos de las comidas.

Acné seborreico o juvenil

Mezclar 30 g de raíz de

bardana, 20 g de **dulcamara**, 10 g de hojas de **nogal** y 25 g de **fumaria**. Dejar macerar durante una noche 20 g de mezcla en 500 ml de agua. Hervir a la mañana siguiente, dejar enfriar y filtrar. Beber 150 ml por la mañana en ayunas y 150 ml por la noche.

Mezclar: **fumaria** (20 g), flores de **saúco** (20 g), planta de **tomillo** (10 g), raíz de **polipodio** (15 g) y **milenrama** (25 g). Poner en infusión durante 45 min 10 g de hierbas en 250 ml de agua. Beber 6 tacitas al día muy separadas y en ayunas.

Mezclar 25 g de hojas de **ortiga**. 15 g de hojas de **olmo**, 15 g de hojas de **alcachofa**, 10 g de raíz de **genciana**. Poner 20 g de la mezcla en 600 ml de agua hirviendo durante un mínimo de 2 h. Filtrar y beber 6 tacitas al día muy separadas y en ayunas.

Aerofagia

Mezclar 20 g de semillas de **hinojo**, 20 g de flores de **espino albar**, 60 g de **melisa**, 40 g de **serpol**. Retirar 5 g de hierbas y ponerlas en 250 ml de agua

hirviendo durante 20 min. Beber una taza después de cada comida.

Mezclar 20 g de semillas de **hinojo**, 20 g de flores de **espino albar**, 20 g de **menta**, 20 g de **manzanilla**. Retirar 10 g de hierba y ponerlas en 250 ml de agua hirviendo hasta que se enfríe. Beber una tacita después de cada comida.

Afonía

Poner en 300 ml de agua hirviendo 20 g de esta mezcla: 20 g de bayas de **enebro**, 15 g de hojas

de **romero**, 30 g de conos y hojas de **abeto**. Filtrar y añadir miel y otro endulzante y beber hasta 4 tacitas al día.

Dejar hervir durante unos minutos unos **higos** secos. Filtrar y añadir a 50 g de esta decocción 30 g de zumo de **zanahoria**. Beber a lo largo del día, 2 vasos de esta preparación, endulzada con miel.

Cocer dos **zanahorias** en 300 ml de agua durante 20 min. Batir las zanahorias con su agua y filtrar.

Añadir una infusión obtenida a base de 3 g de **malva** en 100 ml de

agua hirviendo durante 15 min. Beber hasta 3 tazas de este preparado, a pequeños sorbos, durante el día.

Poner en 250 ml de agua hirviendo 20 g de esta mezcla: 25 g de **crísimo**, 25 g de **agrimonia**, 15 g de hojas de **romero**. Filtrar 2 horas después, endulzar con miel y beber lentamente hasta 5 tacitas durante el día. Además, hacer gargarismos.

Afta

Mezclar 10 g de hojas de

salvia, 20 g de hojas de **zarzamora**, 20 g de **altea**. Poner 15-20 g de mezcla en 200 ml de agua hirviendo. Dejar enfriar y efectuar enjuagues y gargarismos repetidos.

Mezclar 20 g de **tomillo**, 20 g de **malva**, 20 g de raíz de **bardana**, 20 g de **orégano**. Hervir una cucharada de mezcla en una taza de agua durante 5-7 min.

Agotamiento nervioso

Mezclar 50 g de **valeriana**, 50 g de **menta**, 50 g de **melisa**, 40 g

de **manzanilla**, 30 g de **tilo**. Poner una cucharadita de esta mezcla de hierbas en 200 ml de agua hirviendo durante 5 min. Beber 1-2 tazas al día.

Mezclar 40 g de **lúpulo**, 40 g de **melisa**, 20 g de **valeriana**. Poner 2 cucharaditas de hierba en 250 ml de agua tibia y dejar reposar en un recipiente cerrado durante unas 5 h. Beber 2 tazas al día, una de ellas caliente media hora antes de acostarse.

Mezclar 25 g de **melisa**, 10 g de flores de **naranja**, 10 g de hojas de **olivo**, 10 g de **hipérico**, 10 g de

lúpulo. Poner 5-10 g de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 3 tacitas al día, una por la noche antes de acostarse.

Anemia

Poner unos clavos de hierro bien limpios en una **manzana** ácida y dejarlos así durante 24 horas. Retirar los clavos y comer la manzana.

Mezclar 25 g de **genciana**, 50 g de hojas de **fresa**, 50 g de **fumaria**, 50 g de **hiedra terrestre**, 25 g de **melisa**. Hervir 1 min una cucharada

de hierbas en 250 ml de agua fría. Beber una taza antes de las tres comidas principales.

Arenas

Véase cálculos renales y vesicales

Arterioesclerosis

Mezclar 20 g de flores y frutos de **saúco**, 20 de raíz de **diente de león**, 20 g de hojas de **grosellero negro**. Retirar 20 g de hierbas y hervirlas en 300 de agua durante 5 min. Beber 3 tazas al día.

Hervir 2 dientes de **ajo** machacados y unas hojas de **menta** en una taza de leche durante 5 min. Una taza al día.

Artrosis

Mezclar 10 g de **fumaria**, 25 g de **fresno**, 20 g de **bardana**, 20 g de **diente de león**. Retirar 15 g de hierbas y hervir en 250 ml de agua durante 3 min. Beber 3 tacitas al día.

Poner a macerar en un tazón de aceite una pizca de **romero** y 10 bayas de **laurel** majadas,

calentando la mezcla al baño María durante por lo menos una hora. Frotar repetidamente las partes doloridas.

Asma bronquial

Mezclar 10 g de flores de **tilo**, 10 g de semillas de **anís**, 20 g de **romero**, 10 g de **tomillo**. Retirar 15 g de hierbas y ponerlas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber 2 tazas al día lejos de las comidas.

Mezclar 15 g de **hiedra terrestre**, 10 g de hojas de **laurel**,

10 g de **verbasco**, 10 g de flores de **espliego**. Verter 300 ml de agua hirviendo sobre 5 g de hierbas y dejar en infusión hasta que se enfríe. Beber 4-5 tacitas al día.

Mezclar 25 g de gábulas de **enebro** desmenuzadas, 15 g de **salvia**. 7 g de **valeriana**, 25 g de **verbasco**, 15 g de yemas de **pino albar**. Poner 2 cucharaditas del compuesto en una taza con agua hirviendo durante 20 min. Beber 2 tazas al día.

Blefaritis (inflamación del borde

libre de los párpados)

Mezclar 10 g de hojas de **nogal**, 10 g de pétalos de **rosa**, 5 g de flores de **violeta**, 5 g de **equiseto menor**. Poner media cucharadita de hierbas en 50 ml de agua hirviendo durante 10 min. Dejar enfriar, filtrar cuidadosamente y efectuar baños oculares.

Mezclar 10 g de **lirio cárdeno**, 10 g de flores de **saúco**, 10 g de hojas de **llantén** y 5 g de flores de **malva**. Hacer una infusión poniendo 10 g de hierbas en 200 ml de agua hirviendo 10 min. Dejar

enfriar, filtrar con cuidado y efectuar baños oculares.

Bronquitis

Mezclar 10 g de hojas de **eucalipto**, 20 g de hojas y flores de **malva**, 10 g de flores de **primavera** y otros 10 g de hojas de **salvia**. Hervir la mezcla en 800 ml de agua durante un minuto y dejar en reposo 3 días. Filtrar y añadir 700 g de azúcar y 100 g de miel y calentarlo al baño María hasta lograr una consistencia glutinosa. Tomar 3 cucharadas al día.

Mezclar 20 g de **fárfara**, 20 g de **primavera**, 20 g de raíz de **altea**, 10 g de **pulmonaria**, 10 g de **hiedra terrestre**, 10 g de **verbasco**, 5 g de **eucalipto**. Poner 20 g de hierbas en 500 ml de agua fría a macerar durante una noche. Llevar luego a ebullición y dejar reposar durante otras 5 horas. Beber 4-8 tacitas al día, calientes y endulzadas con miel.

Mezclar 20 g de **malva**, 10 g de rizoma de **polipodio**, 10 g de **violeta**, 10 g de **culantrillo**, 10 g de **hipérico**. Poner 2 cucharaditas de esta mezcla de hierbas en una taza

de agua hirviendo hasta que se enfríe. Beber hasta 3 tazas al día, endulzando con miel si se desea.

Mezclar 20 g de **fárfara**, 10 g de hojas de **castaño**, 2 g de raíz de **valeriana**, 5 g de **parietaria**, 10 g de **malva**, 5 g de **saúco**, 10 g de semillas de **anís**. Poner 10 g de esta mezcla en 250 ml de agua hirviendo en 250 ml de agua hirviendo durante 4 horas. Beber hasta 5 tacitas al día, calientes y endulzadas con miel.

Mezclar 20 g de **malva**, 20 g de **verbascos**, 20 g de **patieraria**, 20 g de **fárfara**. Poner una cucharadita

de hierbas en una taza de agua hirviendo hasta que se enfríe. Beber hasta 3 tazas al día, endulzando con miel.

Calambres musculares

Mezclar 20 g de hojas y frutos de **laurel** y 20 g de gábulas de **ciprés**. Reducir a trocitos y dejar macerar la mezcla obtenida en un recipiente cerrado con 100 g de alcohol de 60 grados durante 24 horas. Añadir 300 ml de aceite y dejar evaporar el alcohol a fuego lento sin hervir. Friccionar **enérgicamente** los

músculos doloridos con la tintura resultante.

Cálculos biliares

Mezclar 20 g de raíz de **diente de león** desmenuzada, 10 g de **agrmonia**, 15 g de **romero**, 20 g de **milenrama**. Poner 10 g de la mezcla en 250 ml de agua hirviendo hasta que se enfríe. Beber hasta 3 tazas al día lejos de las comidas.

Preparar esta mezcla: 20 g de bayas de **alquequenje**, 15 de raíz de **saúco**, 15 g de hojas de **uva**

espina, 20 g de corteza de **fresno**. Hervir 10 g de la mezcla en 250 ml de agua durante 5 min. Beber 4-5 tacitas al día.

Mezclar 20 g de raíz de **diente de león** desmenuzada, 20 g de **menta**, 20 g de **milenrama**, 20 g de **manzanilla**, 20 g de **melisa**. Poner 1-2 cucharaditas de la mezcla en una taza con agua hirviendo durante 10 min. Beber 1 taza por la mañana.

Cálculos renales y vesicales

Preparar esta mezcla: 20 g de

bayas de **alquequenje**, 15 g de raíz de **saúco**. 15 g de **uva espina**, 20 g de corteza de **fresno**. Hervir 10 g de la mezcla en 250 ml de agua durante 5 min. Beber 4-5 tacitas al día.

Mezclar 20 g de raíz de **diente de león**, 10 g de hojas de **abedul** y 10 g de **vara de oro**. Poner en infusión 2 cucharaditas de mezcla en 500 ml de agua hirviendo durante 15 min. Colar y beber hasta 3 tazas al día lejos de las comidas.

Mezclar 20 g de raíz de **diente de león**, 10 g de **abedul**, 5 g de

equiseto menor, 5 g de **menta**. Poner en infusión 1 cucharada de esta mezcla en 500 ml de agua hirviendo durante 15 min. Colar y diluir en 1 l de agua oligomineral y beberlo todo en 30 min.

Mezclar 20 g de cinorrodonos de **rosal silvestre**, 10 g de **fresno**, 15 g de raíz de **ortiga**, 20 g de **vara de oro**. Poner en infusión 2 cucharaditas de esa mezcla en 250 ml de agua hirviendo. Colar 4 horas después y beber hasta 4 vasos al día lejos de las comidas.

Callos

Para mantener la piel de los pies blanda y sin callosidades, masajearlos diariamente con esta tintura oleosa: 60 g de **hipérico** y 60 g de **milenrama** en 500 ml de aceite a macerar con 50 g de vino blanco durante 15-20 días. Colar antes del uso.

Aplicar sobre el callo una rodaja de **tomate** durante toda una noche. Por la mañana, el callo aparecerá levemente desprendido; desprenderlo aún más con unas

pinzas bien desinfectadas y separarlo extirpando también el filamento (la raíz del callo) al que se pega y que se prolonga hacia dentro.

Caries dental

Poner a hervir en una taza de agua 5 **clavos** y unas hojas de **salvia** durante 10 min. Dejar enfriar, filtrar y efectuar enjuagues repetidos.

Como método preventivo, es útil masticar hojas de **salvia** y de **aliaríá**.

Cefalea

Preparar esta mezcla: 20 g de **melisa**, 10 g de raíz de **valeriana**, 20 g de **manzanilla**, 10 g de **espino albar**. Verter 2 cucharaditas de la mezcla en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Una taza en caso necesario.

Preparar esta mezcla: 25 g de flores de **espliego**, 25 g de **tilo**, 25 g de **menta** y 25 g de **melisa**. Verter una cucharada de hierbas en una taza de agua hirviendo y dejar en infusión 10 min. Tomar una taza al

día de esta infusión por la noche o en caso de necesidad.

Mezclar 20 g de **melisa**, 20 g de raíz de **valeriana**, 20 g de **lúpulo**, 20 g de **violeta**, 20 g de flores de **tilo**, 20 g de **espino albar**, 20 g de flores de **naranja**. Poner una cucharadita de hierbas en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza por la mañana y otra por la noche.

Celulitis

Mezclar 50 g de **filipéndula**, 20 g de **bardana**, 20 g de semillas de **anís**,

20 g de **saúco**. Verter una cucharada de la mezcla en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber hasta 3 tazas al día.

Ciática

Véase *lumbago*.

Cistitis

Mezclar 25 g de flores de **brecina**, 25 g de flores de **espliego**, 25 g de hojas de **fresno**, 25 g de flores de **malva**, 50 g de **tomillo**. Verter 5 cucharadas de la mezcla en

un l l de agua hirviendo durante 10 min. Beber 1 l al día.

Preparar esta mezcla: 20 g de **abedul**, 20 g de **vara de oro**, 20 g de **menta**. Poner 2 cucharaditas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber hasta 3 tazas al día.

Mezclar 30 g de raíces de **achicoria**, 15 g de **parietaria**, 20 g de **pino albar**, 20 g de **altea**. Hervir una cucharada de hierbas en una taza de agua durante 15 min. Beber 2-3 tazas al día, una de ellas por la noche y la otra por la mañana.

Mezclar 20 g de **equiseto menor**, 20 g de bayas de **enebro**, 20 g de raíz de **gatuña**, 10 g de raíz de **diente de león**. Verter una cucharadita colmada de la mezcla en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2 tazas al día.

Preparar esta mezcla: 20 g de **abedul**, 20 g de hojas de **ortiga**, 10 g de raíces de **gatuña**, 10 g de **menta**. Verter una cucharadita colmada de la mezcla en 250 ml de agua hirviendo y dejar durante 10 min. Beber 2 tazas al día.

Mezclar 20 g de **abedul**, 20 g

de **equiseto**, 20 g de raíz de **diente de león**, 20 g de **melisa**, 20 g de **cinorrodone**s, 20 g de **malva**. Verter una cucharadita colmada de la mezcla en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2 tazas al día.

Colesterol

Véase *hipercolesterolemia*.

Colitis

Colitis por fermentación y putrefacción

Mezclar 20 g de **malva**, 10 g de **tomillo**, 15 g de **verbasc**, 20 g de **aliar**. Poner en infusión 12 g de hierbas en 250 ml de agua hirviendo. Dejar enfriar, filtrar y beber hasta 5 tacitas al día.

Tras mezclar 20 g de **altea**, 10 g de **violeta**, 15 g de **ortiga**, 10 g de semillas de **hinojo** y 15 g de **lúpulo**, poner 2 cucharaditas en infusión en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza caliente después de cada comida.

Mezclar 50 g de **brecina**, 30 g

de **ortiga**, 50 g de capullos de **rosal silvestre**, 30 g de **tomillo**, 60 g de **melisa**, 30 g de **menta**. Poner unas 3 cucharadas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber, según las necesidades, de medio a un litro al día.

Mezclar 25 g de **arroz**, 25 g de **cebada**, 20 g de **avena**, 20 g de **trigo** y 15 g de **salvado**. Hervir los cereales majados en 3 l de agua durante 45 min. Colar el líquido y beber 3-6 tazas al día, lejos de las comidas.

Colitis bacteriana

Mezclar 15 g de **milenrama**, 30 g de **pie de león**, 25 g de **tomillo**, 50 g de **orégano**, 20 g de **lavanda**. Poner en infusión 10 g de hierbas en 250 ml de agua caliente y dejar macerar durante 10 h. Filtrar, exprimir las hierbas, beber una tacita por la mañana y otras 4 durante el día.

Mezclar 20 g de hojas de **nogal**, 20 g de **hipérico**, 10 g de semillas de **hinojo**, 10 g de semillas de **anís**, 20 g de **manzanilla**. Poner 10 g de hierbas

en 250 ml de agua hirviendo. Colar 4 h después, exprimiendo las hierbas. Beber 4 tacitas al día lejos de las comidas.

Colon irritable

Mezclar 20 g de planta de **melisa**, 10 g de **meliloto**, 10 g de hojas de **olivo** y otros 15 g de **laurel**. Poner en infusión 15 g de hierba en 400 ml de agua hirviendo. Colar unas horas después y beber 3-6 tacitas al día.

Mezclar 10 g de **altea**, 10 g de **malva** y 10 g de **laurel**, poner 15 g

en infusión en 300 ml de agua hirviendo durante 30 min. Filtrar y beber 2-3 tazas al día.

Mezclar 10 g de **altea**, 25 g de **malva**, 15 g de **tomillo**, 15 g de **laurel**, 10 g de **romero**, 15 g de **culantrillo**. Poner 15 g de hierbas en 300 ml de agua hirviendo hasta que se enfríe. Beber 4 vasos al día.

Contusiones

Mezclar 50 g de **parietaria** fresca, 20 g de **llantén** fresco y 20 g de **salvado** triturado. Tras reducir las hierbas a una sopa homogénea,

añadir el salvado y aplicar la cataplasma obtenida sobre las partes contusionadas.

Mezclar 10 g de **romero**, 5 g de **salvia**, 10 g de **hipérico**, 20 g de **aceite**. Cocer las hierbas en el aceite a fuego lento durante 5 min. Colar exprimiendo las hierbas y utilizar 2 veces al día para fricciones ligeras y localizadas, de 15 min de duración.

Mezclar 30 g de hojas y frutos de **laurel**, 20 g de **lavanda**, 30 g de **pie de león**. Poner las hierbas en 80 g de alcohol de 70 grados en un recipiente cerrado durante 24

horas. Estrujar bien las hierbas y añadir 300 ml de aceite, y calentar durante unas horas (sin hervir) dejando evaporar el alcohol. Filtrar y conservar en botellas bien cerradas a oscuras. Efectuar fricciones locales, repitiendo varias veces al día en caso de necesidad.

Delgadez

Mezclar 50 g de **albahaca**. 100 g de frutos de **hinojo**, 50 g de **fumaria**, 50 g de **genciana**, 50 g de cinorrodones de **rosal silvestre**, 50

g de frutos de **arándano** secos, 100 g de **romero**. Poner una buena cucharada de hierbas en una taza de agua; hacer hervir durante 2 min y dejar en infusión durante otros 10. Beber antes de las dos comidas principales.

Mezclar 50 g de **lúpulo**, 20 g de **menta**, 30 g de cinorrodones de **rosal silvestre**. Poner 2 cucharaditas generosas de hierba en 250 ml de agua caliente y dejar reposar durante 5-8 horas. Beber 2 veces al día una taza de tisana no endulzada antes de las dos comidas principales.

Depresión

Mezclar 50 g de **lavanda**, 50 g de **romero**, 50 g de **manzanilla**, 50 g de **tomillo**, 50 g de **melisa**, 20 g de **cuernecillo**. Poner una cucharada de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza en caso de necesidad, en especial por la noche, antes de acostarse.

Mezclar 10 g de **menta**, 15 g de **primavera**, 20 g de flores de **naranja** y 20 g de **melisa**. Poner 2 cucharaditas de hierbas en 200 ml

de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2 tazas al día, en especial por la noche, antes de acostarse.

Consumir abundante fruta y verdura, en especial zumo de **naranja** en ayunas.

Diabetes

Es una enfermedad que, aun en sus formas más leves, exige un estricto y severo control médico. Además de lo que prescriba el médico especialista, puede utilizarse la siguiente tisana, a razón de una taza antes de las dos comidas principales: Mezclar 100 g

de hojas de **olivo**, 100 g de hojas de **salvia**, 50 g de hojas de **eucalipto**, 50 g de **manzanilla**. Hervir una cucharada de hierbas en 250 ml de agua durante un minuto y dejar luego en infusión durante otros 10.

Diarrea

Rallar una **manzana** y mezclarla con un poco de zumo de **limón**. Comer enseguida, sin azucarar.

Mezclar 30 g de **hiedra terrestre**, 30 g de **agrimonia**, 30 g de **verónica**, 30 g de **ortiga**, 30 g

de **maya** y 30 g de **melisa**. Poner una cucharada escasa de hierbas en 250 ml durante 10 min. Beber hasta 2 tazas al día.

Mezclar 20 g de raíz desmenuzada de **fresa**, 100 g de hojas de **zarzamora**. Hervir 30 g de la mezcla en 250 ml de agua durante 10 min. Beber 2-3 tazas al día, según las necesidades.

Dispepsia (digestión difícil, trastornos digestivos)

Mezclar 20 g de **manzanilla**, 20 g de **menta**, 20 g de **melisa**, 10 g

de **milenrama**, 10 g de **genciana**. Poner una cucharada de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 1 taza bien caliente y no endulzada después de las comidas principales.

Mezclar 20 g de hojas de **fresa**, 20 g de **melisa**, 20 g de **pensamiento** y 10 g de **milenrama**. Poner una cucharada de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 1 taza bien caliente y no endulzada después de las comidas principales.

Mezclar 30 g de **milenrama**, 10 g de **manzanilla**, 10 g de **menta** y

otros 10 g de **diente de león**. Poner una cucharada de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 1 taza bien caliente y no endulzada después de las comidas principales.

Mezclar 30 g de semillas de **anís**, 30 g de **melisa**, 30 g de **manzanilla**, 30 g de **romero** y 30 g de **melisa**. Poner una cucharada de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 1 taza bien caliente y no endulzada después de las comidas principales.

Poner a macerar durante 7 días

en 1 l de vino blanco 25 g de **romero** y otros 25 g de **salvia**. Filtrar y tomar unas cucharadas después de las comidas en caso de necesidad.

Dolor de dientes

Véase *caries dental*

Eczema

Mezclar: **fumaria** (40 g), **verónica** (20 g), **filipéndula** (20 g), **melisa** (40 g). Poner 10 g de esta mezcla de hierbas en 200 ml de

agua hirviendo durante al menos 10 min. Se pueden beber hasta 400 ml al día, en varias tomas.

Preparar una mezcla con **fumaria** (20 g), **dulcamara** (10 g) y raíz de **diente de león** (20). Poner 10 g de esta mezcla en 150 ml de agua hirviendo y dejar reposar durante 4 horas como mínimo. Una vez se haya filtrado, beber 2 tazas al día.

Edema

Mezclar 50 g de **parietaria**, 50 g de hojas de **grosellero**, 50 g de

abedul, 50 g de **lamió blanco**, 50 g de rabitos de **cereza**, 50 g de **filipéndula** y 50 g de **ortiga**. Poner 4 cucharadas de hierbas en 1 l de agua hirviendo durante 15 min. Beber 1 l al día lejos de las comidas.

Mezclar 20 g de hojas de **abedul**, 20 g de **ortiga**, 20 g de **menta**, 20 g de cinorrodonos de **rosal silvestre**. Poner 2 cucharaditas de estas hierbas en 300 ml de agua hirviendo. Beber 2 tazas al día lejos de las comidas.

Enfisema

Mezclar 30 g de **eucalipto**, 10 g de **tomillo**, 10 g de **menta**, 20 g de yemas de **pino**. Poner 25 g de hierbas en 500 ml de agua hirviendo. Filtrar media hora después y beber 4-5 tacitas tibias endulzadas con miel por la mañana.

Enteritis

Mezclar 20 g de hojas de **malva**, 20 g de hojas de **avellano**, 10 g de bayas secas de **arándano**,

20 g de **filipéndula**. Poner 10 g de hierbas en 300 ml de agua hirviendo durante 3 horas. Beber 150 ml antes de las comidas principales.

Mezclar 20 g de **altea**, 20 g de **llantén**, 20 g de **milenrama**, 10 g de **salicaria**. Poner 10 g de hierbas en 250 ml de agua durante 10 min. Beber una taza después de las comidas principales.

Enuresis (pérdida nocturna de orina después de los 4 años)

Mezclar 20 g de **milenrama**, 25

g de raíz de **ortiga**, 25 g de bayas de **enebro**, 10 g de hojas de **nogal**. Poner 10 g de hierbas en 250 ml de agua hirviendo hasta que se enfríe. Beber 4 tacitas al día.

Mezclar 20 g de **hipérico**, 10 g de **melisa**, 5 g de flores de **naranja**. Poner una cucharadita de estas hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber una taza por la mañana y otra a la hora de comer, durante unas 6 semanas.

Mezclar 50 de hojas de **fresno**, 50 g de hojas de **melisa**, 20 g de **orégano**, 25 g de semillas de **anís**.

Poner una cucharada de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber una taza por la mañana en ayunas, otra a la hora de comer y otra por la tarde. Seguir el tratamiento durante 2 meses, como mínimo.

Utilizar levadura de cerveza (cerevisina).

Epistaxis

Mezclar zumo de **ortiga**, zumo de **equiseto menor** y zumo de **cebolla** a partes iguales. Introducir en los orificios nasales sangrantes

un algodón empapado en la mezcla.

Mezclar hojas en polvo de **saúco** y polvos de **equiseto menor**. Inhalar una pizca de polvos por el orificio nasal sangrante.

Efectuar un tratamiento a base de frutos de **arándano**; además, es útil comer cerezas, frambuesas, moras, grosellas y cinorrodonos de **rosal silvestre**. También es eficaz la **achicoria** comida en forma de ensalada.

Equimosis

Véase contusiones.

Eritema solar

Mezclar 100 g de flores de **manzanilla** y 100 g de **hipérico**. Ponerlos en 1 l de aceite y calentarlo al baño María durante unas horas. Dejar las hierbas en infusión durante 3 días y filtrar. Untaremos delicadamente las partes afectadas con la tintura oleosa, que conservaremos en recipientes bien cerrados y a oscuras.

Estomatitis

Utilizar también los preparados descritos para la *gingivitis*.

Mezclar 20 g de **malva**, 20 g de hojas de **frambuesa**, 20 g de **nogal** y 20 g de **espliego**. Poner una cucharada de hierbas en una taza de agua hirviendo y dejar enfriar. Efectuar enjuagues repetidos varias veces al día.

Mezclar 50 g de bayas majadas de **arándano** y 50 g de **salvia**. Poner 20 g de mezcla en 200 ml de alcohol de 80 grados a macerar

durante unos 15 días al sol. Verter 20 gotas, más o menos, en un poco de agua tibia y efectuar enjuagues repetidos varias veces al día.

Estreñimiento

Mezclar 10 g de corteza madura de **fresa**, 15 g de **saúco**, 20 g de **parietaria**, 20 g de frutos de **hinojo**. Poner 10-15 g de hierbas en 200 ml de agua hirviendo y dejar enfriar. Beber la tisana por la noche, antes de acostarse.

Mezclar 20 g de **malva**, 20 g de **tomillo**, 20 g de frutos de **hinojo**,

10 g de **romero**, 10 g de **menta**. Hervir una cucharada de hierbas en una taza de agua durante 2 min y dejar en infusión durante otros 10. Beber una taza después de las dos comidas principales.

Mezclar 50 g de **malva**, 50 g de **manzanilla**, 50 g de **menta**, 50 g de **albahaca**, 50 g de frutos de **anís**. Poner una cucharada de hierbas en una taza de agua hirviendo durante 15 min. Beber una taza de infusión después de cada comida.

Mezclar 20 g de flores de **saúco**, 10 g de frutos de **hinojo** majados, 10 g de hojas de **sena** y

10 g de **manzanilla**. Poner dos cucharaditas de hierbas en una taza de agua hirviendo y dejar durante 10 min. Beber una taza por la noche.

Faringitis

Mezclar 20 g de **manzanilla**, 20 g de **salvia**, 20 g de **fárfara**. Poner 2 cucharaditas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Dejar enfriar y efectuar gargarismos repetidos con frecuencia.

Mezclar 10 g de **manzanilla**, 10

g de **arándanos** desecados, 10 g de **fárfara** y 10 g de frutos de **hinojo**. Poner 2 cucharaditas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Dejar enfriar y efectuar gargarismos repetidos con frecuencia.

Mezclar 20 g de **espliego** y 20 g de **salvia**. Poner 2 cucharadas de hierbas en 250 ml de agua, hervir durante 5 min y dejar en infusión durante otros 10. Efectuar gargarismos 2-3 veces al día.

Mezclar 10 g de **manzanilla**, 10 g de **tilo**, 10 g de **melisa**, 10 g de cinorrodon de **rosal silvestre**.

Poner 10 g de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Endulzar en su caso con miel y beber hasta 3 tazas al día.

Mezclar 50 g de **tomillo**, 50 g de **borraja**, 25 g de **verbascos**, 50 g de cinorrodones de **rosal silvestre**, 50 g de **menta** y 50 g de **filipéndula**. Poner hasta 5 cucharadas de hierba en 1 l de agua hirviendo durante 15 min. Endulzar en su caso con miel y beber hasta 1 l de infusión caliente, dosificándolo a lo largo del día.

Fiebre

Mezclar 50 g de **melisa**, 50 g de corteza de **limón**, 50 de cinorrodones de **rosal silvestre**, 50 g de **menta** y 50 g de **filipéndula**. Poner hasta 5 cucharadas de hierba en 1 l de agua hirviendo durante 15 min. Endulzar en su caso con miel y beber en abundancia a tacitas (hasta 1 l), lejos de las comidas.

Mezclar 50 g de **primavera**, 50 g de **melisa**, 50 g de **tilo**, 50 g de **manzanilla**. Poner una cucharada colmada de hierbas en 200 ml de

agua hirviendo durante 15 min. Añadir 50 g de zumo de **grosella** y beber 2-4 tazas al día, lejos de las comidas.

Flatulencias

Mezclar 10 g de **laurel**, 10 g de frutos de **hinojo**, 5 g de **angélica**, 5 g de **romero**. Poner 5 g de hierbas en 150 ml de agua hirviendo durante 1 hora. Beber después de las comidas.

Mezclar 25 g de frutos de **anís**, 25 g de frutos de **hinojo**, 50 g de **albahaca**, 50 g de **romero** y 25 g

de **orégano**. Poner 5 g de hierbas en 150 ml de agua hirviendo durante 1 hora. Beber tras las comidas.

Flebitis

Mezclar 100 g de hojas de **fresa**, 100 g de gálbulas de **enebro**, 50 g de **salvia**, 50 g de **brecina**, 50 g de **filipéndula**. Hervir 5 cucharadas de hierbas en 1 l de agua durante 2 min. y dejar en infusión durante otros 10. Beber hasta 1 l al día.

Mezclar 30 g de corteza de

castaño de Indias, 30 g de **pie de león**, 30 g de **milenrama**. Hervir 10 g de hierbas en 300 ml de agua durante 2 min y dejar enfriar. Beber 4 tacitas al día. No debe prolongarse nunca el tratamiento en exceso.

Mezclar 30 g de corteza de **castaño de Indias** con 40 g de gálbulas de **ciprés** desmenuzadas y 30 g de hojas de **avellano**. Hervir 10 g en 300 ml de agua durante 2 min y dejar enfriar. Beber 4 tacitas al día. No prolongar en exceso el tratamiento.

Forúnculos

Mezclar 100 g de **tomillo**, 50 g de **pensamiento**, 50 g de hojas de **olivo**, 50 g de **fumaria**, 50 g de **bardana**. Hervir 5 cucharadas de hierbas en 1 l y 1/2 de agua durante 2 min y dejar en infusión durante otros 15. Beber la tisana durante el día lejos de las comidas.

Mezclar 30 g de **borraja**, 30 g de **diente de león** y 30 g de raíz de **achicoria**. Hervir la mezcla en 1 l de vino blanco durante 3 min y dejar en infusión durante 3 días.

Mezclar un manojito de

verbasco y otro de **linaria**. Hervir la mezcla en una taza de leche y dejar reducir el compuesto. Una vez frío, aplicar la decocción sobre las partes afectadas.

Gastralgia (dolor de estómago)

Dolor de origen gástrico localizado a la altura del epigastro, provocado por hipercloridria (véase acidez de estómago), gastritis (véase) aguda o crónica, etc.

Gastritis

Mezclar 30 g de **manzanilla**, 10 g de **menta**, 20 g de **melisa**, 20 g de **altea**. Poner una cucharada de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza por la mañana y otra por la noche.

Mezclar 30 g de **tilo**, 30 g de **altea**, 20 g de **salvia**, 10 g de gábulas de **enebro** desmenuzadas. Poner una cucharada de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza tras las comidas principales.

Gingivitis

Utilizar también los preparados descritos para la *estomatitis*.

Mezclar 30 g de rizoma de **fresa**, 30 g de hojas de **zarzamora**, 30 g de **malva**, 30 g de hojas de **frambuesa**. Poner una cucharada de hierbas en 250 ml de agua hirviendo y dejar enfriar. Efectuar enjuagues varias veces al día.

Mezclar 30 g de **salvia**, 30 g de hojas de **castaño**, 30 g de **bistorta**, 30 g de hojas de **avellano**. Poner una cucharada de hierbas en 250 ml

de agua hirviendo y dejar enfriar. Efectuar enjuagues varias veces al día.

Mezclar 25 g de frutos de **arándano**, 15 g de **salvia** y algún **clavo**. Poner las hierbas a macerar en 250 ml de alcohol de 70 grados durante 15 días en un recipiente bien cerrado y al sol. Aplicar con un pincel.

Mezclar 50 g de frutos de **arándano**, 30 g de **malva**, 30 g de hojas de **avellano**. Hervir una cucharada de hierbas en 250 ml de agua durante 5 min y dejar enfriar. Colar y exprimir con cuidado las

hierbas; efectuar enjuagues varias veces al día. Además de la higiene alimentaria normal (evitar los excesos de azúcar, tabaco, etc.) y el uso frecuente de hilo dental, cepillo y dentífrico, se aconseja consumir **arándanos, cerezas, frambuesas, moras, grosellas** y cinorrodonos de **rosal silvestre**.

Gota

Mezclar 40 g de raíces de **diente de león**, 10 g de rabitos de **cereza**, 10 g de **menta**, 10 g de cinorrodonos de **rosal silvestre**.

Hervir 1-2 cucharaditas de hierbas en una taza de agua durante 2 min y dejar en infusión durante otros 10. Beber una taza por la mañana y otra por la noche en ayunas, durante 8 días como mínimo.

Mezclar 20 g de **tilo**, 20 g de **altea**, 20 g de **melisa**, 20 g de hojas de **ortiga** y 20 g de raíces y hojas de **diente de león** desmenuzados. Poner una cucharadita colmada de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber una taza por la mañana y otra por la noche en ayunas, durante 8 días por lo menos.

Mezclar 20 g de flores de **saúco**, 20 g de **equiseto menor**, 20 g de **milenrama** y 20 g de flores de **abedul**. Poner una cucharadita colmada de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber una taza por la mañana y otra por la noche en ayunas, durante 8 días por lo menos.

Mezclar 40 g de hojas de **fresno**, 20 g de **menta**, 20 g de cinorrodones de **rosal silvestre** y 20 g de **espliego**. Hervir 20 g de hierbas en 200 ml de agua hirviendo durante 5 min y dejar enfriar. Beber 2 vasos en ayunas y

2 por la noche después de las comidas, durante unos 15 días.

Grietas

Las grietas de las manos pueden curarse con una decocción de hojas de **agrimonia** (40 g) y corteza de **encina** (40 g) colocadas en 1 l de agua durante 15 min. Tras filtrar, sumergiremos las manos en la infusión durante unos minutos 3 veces al día.

Poner sobre las grietas de las manos un emplasto de hojas de **violeta** y **cebolla** triturada cruda,

durante unos minutos al día.

Gripe

Mezclar 50 g de **melisa**, 100 g de **filipéndula**, 100 g de **salvia**, 50 g de **brecina**, 50 g de frutos de **arándano**. Hervir 4 cucharadas de hierbas en 1 l de agua hirviendo durante 1-2 min y dejar en infusión durante otros 10. Beber 3-4 tazas al día, sobre todo con fines preventivos.

Mezclar 20 g de **salvia**, 20 g de flores de **saúco**, 20 g de **fárfara**, 10 g de **eucalipto**. Poner 8 g de

hierbas en 200 ml de agua hirviendo durante unas 3 horas y dejar en infusión durante otras 10. Beber 2 tazas de 200 ml al día.

Mezclar 20 g de **verbasco**, 20 g de **altea**, 10 g de **milenrama** y 20 g de **manzanilla**. Seguidamente, poner 10 g de hierbas en 250 ml de agua hirviendo y dejar enfriar. Beber 2 de estos preparados al día, endulzando con miel.

Mezclar 20 g de **salvia**, 20 g de **romero**, 40 g de yemas de **pino** y 20 g de **manzanilla**. Poner 10 g de hierbas en 250 ml de agua hirviendo y dejar enfriar. Beber 2

de estos preparados al día, endulzando con miel.

Halitosis

Mezclar 20 g de semillas de **anís**, 30 g de hojas de **laurel**, 20 g de **salvia**, 20 g de **tomillo**. Retirar 10 g de hierbas y ponerlas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber una taza, después de cada comida.

Mezclar 20 g de **menta**, 20 g de semillas de **hinojo**, 10 g de **romero** y 20 g de **melisa**. Poner una cucharada colmada en 200 ml de

agua hirviendo durante 10 min.
Beber unas tacitas a lo largo del
día, después de las comidas.

Hematomas

Véase contusiones

Hemorroides

Mezclar 50 g de flores de
malva, 100 g de **milenrama**, 50 g
de **brecina**, 50 g de **orégano**. Poner
4 cucharadas de hierbas en 1 l de
agua hirviendo durante 15 min.
Beber 1 l al día.

Mezclar 10 g de flores de **malva**, 50 g de **milenrama**, 20 g de **diente de león**, 10 g de **potentila** y 10 g de **castaño de Indias**. Hervir 10 g de hierbas en 300 ml de agua durante 2 min y dejar enfriar. Beber 4 tacitas al día.

Mezclar 40 g de rizoma de **rusco**, 40 g de **verbascos**, 40 g de **malva**. Poner 10 g de hierba en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2 tazas al día.

Poner un manojo de **manzanilla** y otro de **milenrama** en 3 l de agua hirviendo y dejar en infusión durante 15 min antes de filtrar.

Verter en un bidé cuando la temperatura se encuentra alrededor de los 38 grados; sumergir en el agua la parte anal durante 15 min. Repetir una vez al día.

Heridas

Mezclar 50 g de **milenrama**, 50 g de **manzanilla**, 30 g de **vulneraria**. Poner hasta 2-3 cucharaditas de hierba en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Dejar enfriar, sumergir una gasa en la infusión y aplicarla sobre la parte lesionada.

Mezclar 50 g de **hipérico** y 50 g de **milenrama**; poner las hierbas a macerar en 1 l de vino tinto durante 10-15 días, y filtrar luego. Lavar por la mañana y por la noche la parte lesionada con esta tintura vinosa. Tanto el hipérico como la milenrama también se pueden utilizar frescos, aplicándolos directamente sobre la herida tras majarlos.

Herpes simplex

Mezclar 50 g de **salvia**, 50 g de **fumaria**, 50 g de **orégano**, 50 g de

equiseto menor, 50 g de cinorrodones de **rosal silvestre**. Hervir 5 cucharadas de hierbas en 1 l de agua durante 2 min y dejar en infusión durante otros 10. Beber hasta 1 l cada día. El tratamiento, según la frecuencia de la enfermedad, puede durar 15-30 días, repitiéndose 2-3 veces al año.

Mezclar 30 g de **violeta**, 10 g de **melisa**, 10 g de **pie de león** y 10 g de **llantén**. Poner a macerar la mezcla en 1 l de agua tibia durante unas 8 horas, añadiendo después un vaso de leche y llevando a ebullición. Dejar enfriar y beber

una taza colmada en ayunas durante 10 días, como mínimo.

Mezclar 50 g de hojas de **nogal** y 10 g de **manzanilla**. Poner las hierbas a macerar durante una hora en agua fría, llevar entonces a ebullición durante 2 min y dejar en infusión durante otros 20. Filtrar y aplicar compresas empapadas en la decocción.

Herpes zoster

Mezclar 10 g de **pie de león**, 10 g de **valeriana**, 25 g de hojas de **nogal**, 10 g de rizoma de **potentilla**.

Llevar a ebullición 8 g de hierbas en 200 ml de agua y dejar enfriar. Beber la tisana a lo largo del día, en varias tomas.

Mezclar 50 g de **salvia**, 50 g de **fumaria**, 50 g de **orégano**, 50 g de **equiseto menor**, 50 g de cinorrodonos de **rosal silvestre**. Hervir 5 cucharadas de hierbas en 1 l de agua durante 2 min y dejar en infusión durante otros 10. Beber hasta 1 l al día. El tratamiento, en función de la frecuencia de la enfermedad, se puede prolongar 15-30 días, repitiendo 2-3 veces al día.

Mezclar 100 g de flores de **manzanilla** y 100 g de **hipérico**. Ponerlas en 1 l de aceite de oliva y calentarlo al baño María durante unas horas. Dejar entonces las hierbas en infusión durante 3 días, y filtrar. Untar muy delicadamente las partes en cuestión con la tintura oleosa, que debe conservarse en recipientes bien cerrados y a oscuras. Pueden aplicarse gasas empapadas en el aceite sobre las vejiguillas que en su caso se presenten.

Mezclar 100 g de flores de **manzanilla** y 100 g de aceite de

lino, calentar al baño María durante 1-2 horas y macerar durante 10 días. Filtrar, estrujar bien la manzanilla y conservar en recipientes bien cerrados. Untar delicadamente las partes en cuestión con el aceite obtenido.

Hígado pesado y congestionado

Véase *insuficiencia hepática*.

Hipercloridia o hiperacidez

Aumento del ácido clorhídrico en los jugos gástricos por encima de los

valores normales; se detecta en la úlcera (véase) gastroduodenal, en algunas formas de *gastritis* (véase) y en ciertas intoxicaciones

Véase *acidez de estómago*.

Hipercolesterolemia

Mezclar 50 g de hojas de **fresno**, 50 g de **brecina**, 50 g de hojas de **abedul**, 100 g de hojas de **olivo**, 100 g de hojas de **fresa**. Poner en infusión 2-3 cucharadas de hierbas en 500 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber 1/2 l al día de esta infusión, lejos

de las comidas.

Mezclar 30 g de hojas y raíces de **diente de león**, 20 g de hojas de **fresa**, 20 g de hojas de **romero** y 20 g de hojas de **olivo**. Poner una cucharada de hierbas en una taza de agua hirviendo durante 5 min. Beber una taza por la noche, tras la cena.

Utilizar en la dieta aceite extra virgen de **oliva**, aceite de **soja** y aceite de semillas de **girasol**. También es útil consumir lecitina de **soja**. Evitar en la medida de lo posible las grasas animales, el alcohol y el tabaco. Es muy útil el

consumo de ajo. En la actualidad, las tiendas especializadas venden cápsulas de extracto de ajo, con lo que se reducen al máximo (o incluso desaparecen) los efectos secundarios en el aliento.

Hipertensión

Se aconseja reducir o eliminar la sal, el alcohol, el chocolate, las grasas y el tabaco. Por el contrario, es útil consumir **ajo**, **cítricos**, **achicoria**, ensalada de hojas de **diente de león** y **frutos del bosque**.

Mezclar 100 g de **filipéndula**, 50 g de **olivo**, 50 g de **lavanda**, 50 g de **menta** y 50 g de **vellosilla**. Poner en infusión una cucharada de hierbas en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza por la noche, antes de acostarse.

Mezclar 50 g de **fumaria**, 50 g de **espino albar**, 20 g de ñores de **saúco**, 20 g de flores de **olivo**. Poner una cucharada de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 5 min. Beber una taza por la mañana.

Mezclar 20 g de hojas de **morera**, 20 g de **melisa**, 50 g de

hojas de **olivo**. Poner una cucharada de hierbas en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza al día.

Mezclar 50 g de **filipéndula**, 59 g de **maya**, 10 g de **melisa** y 10 g de **menta**. Poner 15-20 g de hierbas en 500 ml de agua hirviendo y dejar durante 10 min. Beber 3 tazas al día.

Hipo

Poner una cucharada de frutos de **hinojo** en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Añadir

el zumo de medio **limón** y beberlo todo de un trago.

Mezclar 100 g de frutos de **hinojo** desmenuzados, 50 g de **melisa** y 50 g de **menta**. Poner la mezcla en 1 l de vino blanco a macerar durante 10 días por lo menos. Tomar una o más cucharaditas en caso de necesidad; tomar una cucharadita antes y 2 después de las comidas principales, con fines preventivos.

Hipotensión

Se aconseja aumentar la

actividad física (correr, hacer bicicleta, etc.). También está indicado el consumo de regaliz y de frutos ricos en vitaminas (en especial, C).

Mezclar 100 g de **romero**, 100 g de **salvia**, 50 g de **menta**. Poner en infusión una cucharada de hierba en una taza de agua hirviendo y dejar durante 10 min. Beber una taza por la mañana y otra por la noche.

Mezclar 50 g de **romero**, 50 g cinorrodones de **rosal silvestre** y 50 g de **genciana**. Poner una cucharada de hierbas en 250 ml de

agua hirviendo durante 10 min.
Beber 2 tazas al día.

Histerismo

Mezclar 50 g de **primavera**, 50 g de **melisa** y 50 g de **manzanilla**. Poner 10-15 g de hierbas en 300 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber a tacitas a lo largo del día y otra, más abundante, por la noche antes de acostarse.

Ictericia

Mezclar 60 g de raíces de

achicoria y 120 g de hojas de **perejil**. Hervir 50 g de estas hierbas en 500 ml de agua durante 2 min y dejar en infusión durante otros 10. Beber hasta 3 tazas al día.

Mezclar 50 g de **maya** y 50 g de **diente de león** (rizoma y hojas). Retirar 20 g y ponerlos en infusión en 500 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber 3 tazas al día.

Mezclar 100 g de rizoma de **polipodio**, 50 g de rizoma de **diente de león** y 10 g de **salvia**. Poner también 30 g de hierbas en 1 l de agua y hervir durante 10 min. Dejar

enfriar y filtrar. Beber unas tazas durante el día, lejos de las comidas.

Mezclar 120 g de raíces de **achicoria** y 200 de pecíolos de **cereza**. Hervir 50 g de hierbas en 500 ml de agua durante unos minutos. Beber a tacitas durante la jornada.

Inapetencia

Poner un puñado generoso de bayas de **grosellero negro** y unos trocitos de **canela** en infusión en 1 l de vino blanco hirviendo. Dejar

enfriar y filtrar. Beber un vasito inmediatamente antes de las comidas.

Mezclar 20 g de gálbulas de **enebro**, 20 g de **menta**, 20 g de **orégano** y 20 g de hojas de **achicoria**. Poner 10 g de hierbas en 200 ml de agua hirviendo y dejar enfriar. Beber 4 tacitas, endulzadas con un poco de miel, lejos de las comidas.

Mezclar 50 g de **fumaria**, 25 g de hojas de **achicoria**, 50 de **albahaca**, 25 g de **tomillo**, 25 g de frutos de **hinojo** y otros 25 g de frutos de **anís**. Poner 2 cucharaditas

de hierbas en una taza de agua hirviendo durante 15 min. Beber una taza antes de las dos comidas principales.

Mezclar 10 g de **menta**, 10 g de frutos de **anís**, 10 g de raíz de **achicoria** y ponerlos a macerar en 1 l de vino blanco durante 10-15 días. Beber un vasito de tintura vinosa antes de las comidas.

Mezclar 20 g de **milenrama**, 20 g de **menta** y 10 g de **albahaca**. Poner una cucharadita de hierbas en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza, sin endulzar, antes de las comidas

principales.

Indigestión

Mezclar 20 g de **melisa**, 10 g de frutos de **anís**, 20 g de **menta**, 20 g de **manzanilla**. Poner 2 cucharaditas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza bien caliente y no endulzada en caso necesario.

Mezclar 10 g de **milenrama**. 20 g de **menta** y 20 g de **manzanilla**. Poner 2 cucharaditas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza bien

caliente, no endulzada, en caso necesario.

Mezclar 50 g de **albahaca**, 20 g de **orégano**, 50 g de **menta**, 50 g de **manzanilla** y 50 g de **melisa**. Poner 2 cucharadas de hierbas en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza bien caliente, no endulzada, en caso necesario.

Infecciones uretrales

Véase *uretritis*

Insomnio

Poner a macerar en un recipiente bien cerrado durante 10 días en unos 300 ml de alcohol de 70 grados los siguientes ingredientes: 100 g de **manzanilla**, 2 g de **canela** y 5 g de piel de **naranja** amarga. Filtrar estrujando con mucho cuidado las plantas. Poner una cucharadita de tintura en un vaso de leche caliente, y beber media hora antes de irse a la cama.

Mezclar 20 g de **melisa**, 20 g de **valeriana**, 20 g de **tilo**, 20 g de

manzanilla. Poner 2 cucharaditas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2 tazas al día, una media hora antes de acostarse.

Mezclar 40 g de **lúpulo**, 40 g de **melisa** y 20 g de **valeriana**. Poner 2 cucharaditas de hierbas en 250 ml de agua tibia y dejar reposar en un recipiente cerrado durante unas 5 horas. Beber 2 tazas al día, una de ellas caliente media hora antes de acostarse.

Mezclar 15 g de **melisa**, 10 g de frutos de **hinojo** desmenuzados, 5 g de **tilo**, 5 g de **manzanilla**, 5 g

de **menta** y 5 g de **valeriana**. Poner 2 cucharaditas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 1-2 tazas al día, una de ellas media hora antes de acostarse. Esta tisana es útil sobre todo cuando los trastornos del sueño se deben a problemas digestivos.

Mezclar 50 g de **melisa**, 50 g de **espliego**, 50 g de **romero**, 50 g de flores de **naranja** y 50 g de **manzanilla**. Poner una cucharadita de hierbas en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza después de cenar.

Mezclar 50 g de **primavera**, 25 g de **espliego**, 10 g de **hipérico**, 15 g de **lúpulo** y 5 g de **valeriana**. Poner una cucharada colmada de estas hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber una taza después de cenar.

Mezclar 20 g de flores y frutos de **espino albar** y 15 g de **melisa**. Poner 10 g de hierbas en una taza de agua hirviendo durante 15 min. Beber una taza después de cenar.

Mezclar 40 g de **malva**, 15 g de flores de **naranja**, 25 g de **melisa** y 25 g de **tilo**. Poner una cucharada colmada de hierbas en una taza de

agua hirviendo durante 15 min.
Beber una taza después de cenar.

Insuficiencia hepática

Hay que evitar comidas grasas, frituras, alcohol y tabaco. Consumir mucha fruta (no seca) y verdura; también es útil beber el agua de la cocción de las alcachofas (no demasiado salada).

Mezclar 50 g de **romero**, 50 g de **melisa**, 50 g de raíz de **diente de león** y 50 g de **maya**. Hervir 5 cucharadas de hierbas en 1 l de agua durante 2 min y dejar en

infusión por otros 10. Beber toda la tisana durante la jornada, lejos de las comidas.

Mezclar 50 g de **romero**, 50 g de **melisa**, 50 g de **manzanilla** y 50 g de **tilo**. Poner una cucharada de hierbas en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza caliente después de cenar.

Mezclar 20 g de raíces y hojas de **diente de león**, 10 g de **ortiga**, 10 g de hojas de **abedul**, 10 g de **vara de oro**, 10 g más de **menta** y 10 g de **lengua de ciervo**. Poner 2 cucharaditas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min.

Beber 2 tazas al día durante 4 semanas. Se puede repetir hasta 2 veces al año.

Mezclar 30 g de **milenrama**, 10 g de **manzanilla** y 10 g de **menta**. Poner una cucharadita de hierbas en una taza de agua hirviendo durante 15 min. Beber 3 tazas al día.

Mezclar 40 g de raíces de **helecho**, 10 g de **salvia**, 10 g de **menta** y 20 g de raíz de **achicoria**. Hervir 10 g de hierbas en una taza de agua durante 20 min. Beber hasta 4 días al día lejos de las comidas.

Comer diariamente ensaladas preparadas con hojas de **achicoria** y hojas de **diente de león**.

Irritaciones cutáneas

Mezclar 100 g de flores de **manzanilla** y 100 g de **hipérico**. Ponerlos en 1 l de aceite y calentarlo al baño María durante unas horas. Dejar las hierbas en infusión durante 3 días, y filtrar. Untar delicadamente las partes afectadas con la tintura oleosa, que conservaremos en recipientes bien cerrados y a oscuras.

Mezclar 30 g de **pensamiento**, 50 g de hojas de **nogal** y 30 g de hojas de **manzanilla**. Hervir 2 cucharadas de hierbas en 500 ml de agua durante 2 min y dejar enfriar. Filtrar y efectuar lavados, baños y aplicar compresas empapadas en la decocción.

Jaqueca

Mezclar: **tilo** (20 g), **manzanilla** (20 g) y **melisa** (30 g). Poner 15 g de esta mezcla de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 minutos, como mínimo. Beber una taza y

tumbarse en un lugar oscuro y tranquilo.

Laringitis

Es útil comer fruta rica en vitaminas y efectuar gargarismos con zumo de **limón** diluido en un poco de agua o bebido lentamente.

Mezclar 20 g de **verónica**, 20 g de **angélica**, 20 g de **malva**, 20 g de **fárfara**. Poner 10 g de hierbas en 200 ml de agua hirviendo durante 4 horas. Dividir la tisana en 5 tacitas, a beber a lo largo del día.

Mezclar 20 g de **erísimo**, 20 g de **agrimonia**, 20 g de **altea** y 20 g de **manzanilla**. Poner una cucharada de hierbas en una taza de agua hirviendo durante 20 min. Beber lentamente dos tazas al día, endulzando con miel.

Mezclar 20 g de **manzanilla**, 20 g de **tilo**, 20 g de **melisa**, 40 g de cinorrodonos de **rosal silvestre**. Poner 3 cucharaditas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber lentamente 3 tazas al día, endulzadas con miel.

Mezclar 50 g de **manzanilla** y 50 g de **potentila**. Poner 15 g de

hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Efectuar gargarismos repetidos.

Mezclar 50 g de **salvia** y 50 g de **espliego**. Hervir 2 buenas cucharadas de hierbas en 500 ml de agua durante 50 min y dejar en infusión durante otros 10. Efectuar gargarismos repetidos 2-3 veces al día.

Mezclar 20 g de **manzanilla**, 10 g de **salvia**, 10 g de **arándanos** desecados y 10 g de **fárfara**. Poner 2 cucharaditas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Dividir la tisana en 5 tacitas, a

beber durante el día. Efectuar gargarismos repetidos a cualquier hora.

Leucorrea

Mezclar 100 g de **tomillo**, 50 g de **lamió blanco**, 50 g de **brecina**, 50 g de **borraja**, 100 g de **romero** y 50 g de gálbulas de **enebro**. Hervir 5 cucharadas de hierbas en 500 ml de agua durante un minuto, y dejar en infusión durante 10 min. Beber hasta 1 l durante 2 días.

Mezclar 20 g de **pie de león**, 20 g de **lamió blanco**, 20 g de

equiseto menor, 20 g de **melisa**, 10 g de **menta**. Poner 2 cucharaditas colmadas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Tras filtrar y, en su caso, endulzar con miel, beber hasta 2 tazas calientes al día, durante 3-6 semanas.

Mezclar 20 g de **pie de león**, 20 g de **lamió blanco**, 20 g de **equiseto menor**, 20 g de **melisa**, 20 g de **milenrama** y 20 g de **hipérico**. Poner 2 cucharaditas colmadas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min tras filtrar y, en su caso, endulzar con

miel, beber hasta 2 tazas calientes al día, durante 3-6 semanas.

Mezclar un manojo de **romero** y otro de **gálbulas de enebro**. Hervir la mezcla en 1 l de agua durante 10 min. Filtrar y utilizar la decocción para baños vaginales diarios.

Mezclar 20 g de **manzanilla**, 20 g de **tomillo**, 20 g más de **lamió blanco**, 10 g de **potentila** y 10 g de **pie de león**. Poner una cucharada colmada de hierbas en 1 l de agua hirviendo y dejar enfriar. Filtrar, lavar las partes íntimas y efectuar, además, baños de 10-15 min.

Linfangitis

Mezclar 50 g de **fumaria**, 30 g de **hiedra terrestre**, 10 g de flores de **saúco**, 10 g de flores de **morera**. Poner 15 g de hierbas en 300 ml de agua hirviendo hasta que se enfríe. Beber cada día, mañana y noche, unos 30 ml de tisana.

Mezclar 50 g de **nogal**, 20 g de **parietaria** y 50 g de **fumaria**. Poner 10 g de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber una taza por la mañana, en ayunas.

Litiasis renal

Véase *cálculos renales y vesicales*.

Llagas

Mezclar 50 g de **hipérico** y 50 g de **milenrama**; poner las hierbas a macerar en un litro de vino tinto durante 10-15 días. Filtrar. Lavar mañana y noche con la tintura vinosa la piel lesionada.

Mezclar 20 g de hojas de **avellano**, 30 g de **milenrama**, 20 g de hojas de **olivo**. Poner 15 g de

hierbas en 250 ml de agua hirviendo y dejar durante 15 min. Efectuar lavados y compresas sobre las partes afectadas.

Mezclar 30 g de raíces secas de **consuelda mayor** y 10 dientes majados de **ajo**. Hervir las hierbas durante 5 min en 300 ml de agua y dejar en infusión hasta que se enfríe. Efectuar lavados y sobre todo compresas locales tibias, hasta 6 veces al día.

Lombrices intestinales

Mezclar 50 g de **ajo** majado y

20 g de **hipérico**. Poner 20 g de hierbas en 250 ml de agua hirviendo y dejar enfriar. Beber una taza caliente por la mañana sin azucarar o con un poco de miel.

Preparar unas **zanahorias** crudas bien trituradas y mezclarlas con un puré obtenido hirviendo unos dientes de **ajo** majados en un poco de leche. Comer el compuesto varias veces al día y durante 2-3 días, sin ingerir ningún otro alimento (aunque se aconseja tomar tisanas vitaminizantes y remineralizantes).

Poner 250 g de **cebollas**, 80 g

de **miel** y 100 g de salvado de **piña** no del todo madura a macerar en 500 ml de vino blanco durante 2 días. A continuación se colará, procurando estrujar con gran cuidado las cebollas. Beber unos vasitos durante el día.

Lumbago

Mezclar 100 g de **orégano** y 100 g de **tomillo**. Calentar las hierbas en seco al horno a 30 grados durante 5 min. Envolver en una gasa fina y aplicar sobre la parte dolorida.

Mezclar 30 g de frutos de **laurel**, 30 g de **tomillo**, 10 g de **eucalipto**. Poner la mezcla en 100 ml de alcohol de 70 grados a macerar durante 24 horas en un recipiente bien cerrado. Estrujar bien las hierbas, añadir 300 ml de aceite y calentar durante unas horas al baño María dejando que se evapore lentamente el alcohol. Filtrar y conservar en una botella a oscuras. Efectuar fricciones en las zonas afectadas.

Batir una clara de huevo, añadir una cucharada de salvado de **trigo** y calentar el compuesto al

baño María. Verter en la mezcla un manojo de hojas de **verbena** y otra de **tomillo**, machacados. Aplicar la cataplasma sobre las partes doloridas.

Menopausia

Mezclar 5 g de gálbulas de **enebro**, 5 g de **manzanilla**, 10 g de **espino albar** y 5 g de **llantén**. Hervir la mezcla en 800 ml de agua durante 3 min. Colar transcurridas 4 horas. Beber cada día 3 tacitas de 50 ml.

Mezclar 50 g de **melisa**, 25 g

de **espliego**, 50 g de **tilo**, 25 g de **romero**. Poner 15 g de hierbas en 300 ml de agua. Filtrar en frío y beber 3 tacitas de 50 ml al día.

Menstruaciones abundantes

(dismenorrea)

Mezclar 100 g de **lamió blanco**, 100 g de **brecina**, 50 g de **lúpulo**, 50 g de **malva**. Poner 3 cucharadas de hierbas en 500 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber la tisana a lo largo del día en 2-3 tomas, durante los primeros 14 días del ciclo.

Mezclar 50 g de **trébol pratense**, 30 g de **altea** y 30 g de **lúpulo**. Poner 1-2 cucharadas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber 2 tazas al día a la semana que precede a la menstruación.

Menstruaciones dolorosas

Mezclar 50 g de **manzanilla**, 50 g de gálbulas de **enebro**, 50 g de **fumaria**, 50 g de **milenrama** y 50 g de rizoma de **rusco**. Hervir 4 cucharadas de hierbas en 1 l de agua durante 2 min y dejar en

infusión durante otros 10. Beber 1-2 tazas por la mañana y 1-2 por la noche, durante los 14 días al mes antes de la fecha de la menstruación.

Mezclar 20 g de **manzanilla**, 20 g de **milenrama**, 10 g de **melisa**. Poner 2 cucharaditas generosas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Sorber 2-3 tazas al día.

Mezclar 20 g de **manzanilla**, 20 g de **milenrama**, 10 g de **valeriana**, 10 g de **hipérico**, 10 g de **melisa**, 10 g de frutos de **hinojo** y 10 g de **vulneraria**. Poner 2 cucharaditas

en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 2 tazas al día durante 4-6 semanas.

Menstruaciones escasas

Mezclar 50 g de frutos de **hinojo**, 50 g de **milenrama**, 100 g de **romero** y 50 g de rizoma de **rusco**. Hervir 4 cucharadas de hierbas en 1 l de agua durante 2 min y dejar en infusión durante otros 15. Beber una taza en ayunas y otra antes de acostarse, cada día, durante dos meses.

Menstruaciones irregulares

Mezclar 50 g de **ortiga**, 50 g de **menta**, 50 g de **filipéndula** y 50 g de **salvia**. Hervir 4 cucharadas de hierbas en 1 l de agua durante 1 min y dejar en infusión durante otros 10. Beber la infusión durante 2 días.

Mezclar 50 g de **culantrillo** y 50 g de hojas de **frambuesa**. Poner también 20 g de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber 4 tacitas al día a lo largo de la semana que precede a la

Metrorragia

Mezclar 25 g de **bistorta**, 10 g de **pie de león**, 20 g de gálbulas de **ciprés**, 20 g de raíz de **ortiga**. Hervir 15 g de hierbas en 300 ml de agua durante 2 min. Enfriar, colar y beber 4 tacitas de 25 ml al día.

Mezclar 30 g de **bolsa de pastor**, 10 g de **nogal**, 20 g de gálbulas de **enebro**, 20 g de raíz de **rusco**. Poner 10 g de hierbas en 200 ml de agua hirviendo durante 3

horas. Beber hasta 300 ml al día en varias tomas.

Náuseas

Mezclar 20 g de hojas de **albahaca**. 10 g de hojas de **menta**, 5 g de frutos de **hinojo** majados, 15 g de **manzanilla**, 10 g de **milenrama**. Poner en infusión la mezcla durante 20 min en 250 ml de agua hirviendo. Beberlo a cucharadas repetidamente cada 5 min.

Mezclar 40 g de **menta**, 20 g de **manzanilla**, 10 g de frutos de **anís**

majados, 20 g de **melisa**. Poner 2 cucharaditas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber 1-2 tazas no endulzadas y calientes en caso de necesidad.

Nefritis

Mezclar 30 g de pedúnculos de **cereza**, 20 g de **milenrama**, 10 g de **equiseto**, 25 g de **vara de oro**, 30 g de hojas de **diente de león**. Poner en infusión 50 g en 1 l de agua durante toda una noche. Llevar a ebullición a la mañana siguiente y dejar enfriar. Beber, a lo largo del

día, unas 4-6 tacitas de 30 ml, lejos de las comidas.

Mezclar 30 g de rizoma de **achicoria**, 30 g de rizoma de **rusco**, 30 g de plantas de **ortiga**, 15 g de **romero** y 15 g de hojas de **fresno**. Hervir 15 g de hierbas en 250 ml de agua durante 2 min y dejar en infusión durante otros 10. Beber 2-3 tazas al día lejos de las comidas.

Mezclar 15 g de **rusco**, 15 g de **alquequenje**, 10 g de hojas de **abedul**, 25 g de **vara de oro**. Poner 10 g de hierbas en 200 ml de agua hirviendo y dejar enfriar. Beber 400 ml de infusión al día,

distribuyéndolos en varias tomas, lejos de las comidas.

Mezclar 20 g de rizoma de **diente de león**, 20 g de **gatuña**, 20 g de **equiseto menor**, 20 g de gálbulas de **enebro** y 10 g de **menta**. Poner una cucharadita de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber 2 tazas al día, durante aproximadamente 4-6 semanas.

Mezclar 20 g de hojas de **abedul**, 20 g de hojas de **ortiga**, 10 g de rizoma de **gatuña** y 10 g de frutos de **hinojo**. Poner una cucharadita de hierbas en 250 ml

de agua hirviendo durante 15 min. Beber 2 tazas al día, durante 4-6 semanas.

Mezclar 20 g de hojas de **abedul**, 20 g de **equiseto menor**, 20 g de rizoma de **diente de león**, 20 g de **melisa**, 20 g de pedúnculos de **cereza** y 20 g de cinorrodones de **rosal silvestre**. Poner una cucharadita de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min y dejar enfriar. Beber 2 tazas al día, durante 4-6 semanas.

Mezclar 50 g de **malva**, 100 g de **filipéndula**, 50 g de **tomillo**, 50 g de **menta**, 50 g de **melisa**, 50 g

de pedúnculos de **cereza** y 50 g de cinorrodones de **rosal silvestre**. Poner entonces 5 cucharadas de hierbas en 1 l de agua hirviendo y dejar enfriar. Beber hasta 1 l repartido a lo largo del día.

Nerviosismo

Mezclar 30 g de flores de **espliego**. 10 g de **manzanilla**, 5 g de **hipérico**, 5 g de **lúpulo** y 5 g de **valeriana**. Una vez desmenuzadas las hierbas, retirar una pizca y ponerla en una taza de agua hirviendo durante 15 min. Una taza

en caso de necesidad (puede ser beneficioso tumbarse inmediatamente después en un ambiente tranquilo).

Mezclar 30 g de **melisa**, 20 g de **tilo**, 20 g de **espino albar**, 20 g de **lúpulo**, 20 g de **valeriana**, 20 g de **violeta**, 20 g de flores de **naranja**. Poner una cucharadita de hierbas en una taza de agua hirviendo durante 15 min. Beber una taza caliente por la mañana y otra por la noche, poco antes de acostarse. En su caso, endulzar con miel.

Mezclar 50 g de **melisa**, 30 g

de **tilo**, 10 g de **salvia**, 10 g de **menta**. Poner una buena cucharada de hierbas en una taza de agua hirviendo durante 15 min. Beber una taza caliente por la mañana y otra por la noche, poco antes de acostarse. En su caso, endulzar con miel.

Neurastenia

Véase *nerviosismo*. Prolongar el tratamiento.

Obesidad

Para obtener resultados relevantes, hay que evitar o disminuir sensiblemente la ingestión de todo aquello que contribuye a aumentar el peso corporal: alcohol, azúcar y alimentos que lo contengan (chocolate, golosinas, mermeladas, etc.), grasas, condimentos grasos, etcétera.

Mezclar 50 g de **filipéndula**. 20 g de **bardana**, 20 g de hojas de **grosellero**, 20 g de frutos de **anís** y, finalmente 30 g de rizoma de **rusco**. Poner una buena cucharada en una taza de agua hirviendo durante 15

min. Beber 3 tazas al día sin endulzar.

Mezclar 50 g de hojas **abedul**, 20 g de **culantrillo**, 10 g de **lamió blanco**, 10 g de frutos de **anís**. Poner una buena cucharada en una taza de agua hirviendo durante 15 min. Beber 3 tazas al día sin endulzar.

Mezclar 50 g de **sargazo vejigoso** (alga marina), 20 g de flores de **saúco**, 20 g de **abedul** y 20 g de **fresno**. Hervir 20 g de hierbas en 500 ml de agua durante 5 min y dejar enfriar. Beber toda la decocción a lo largo de un solo día,

repartiéndola en varias tomas.

Prostatitis

Mezclar 15 g de **equiseto menor**, 15 de **vara de oro**, 10 g de **fresno**, 20 g de cinorrodones de **rosal silvestre**. Poner 10 g de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 3 horas. Beber 2 tazas al día.

Mezclar 20 g de **malva**, 20 g de **brecina**, 20 g de **abedul**, 20 g de pedúnculos de **cereza**. Poner 2 cucharaditas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min.

Beber 2 tazas al día.

Mezclar 50 g de gábulas de **enebro**, 50 g de **lamió blanco**, 50 g de **brecina**, 50 g de **fumaria**, 50 g de **parietaria**. Hervir 5 cucharadas de hierbas en 1 l de agua durante un minuto y dejar en infusión otros 10 min. más. Beber hasta 1 l al día durante un mes.

Quemaduras

Mezclar 50 g de **hipérico** y 50 g de **milenrama**; poner las hierbas a macerar en 1 l de vino tinto durante 10-15 días. Filtrar. Lavar por la

mañana y por la noche con la tintura vinosa la zona afectada.

Ragadías

Mezclar 20 g de **bistorta**, 20 g de hojas de **zarzamora**, 20 g de **llantén**, 30 g de corteza de **castaño de Indias**. Hervir 20 g de hierbas en 300 ml de agua durante 5 min y dejar enfriar. Aplicar compresas locales, repetidas a lo largo del día.

Mezclar 10 g de zumo de hojas de **zarzamora**, 10 g de zumo de **ortiga** y 10 g de zumo de

parietaria. Empapar el algodón en la mezcla y aplicarlo sobre las partes afectadas.

Mezclar 200 g de **centinodia**, 100 g de hojas de **avellano**, 50 g de **llantén**, 50 g de corteza de **castaño de Indias** y otros 50 g de **milenrama**. Hervir la mezcla de hierbas en 5 l de agua durante unos 10 min y dejar enfriar. Efectuar baños de las partes afectadas durante 15 min al día.

Mezclar 20 g de raíz de **consuelda mayor** y 20 g de semillas de **castaño de Indias**. Poner la mezcla en 1 l de agua

hirviendo durante 2 horas. Efectuar lavados y compresas sobre las partes afectadas.

Resfriado

Mezclar 10 g de **fresno**, 30 g de **manzanilla**, 50 g de cinorrodon de **rosal silvestre**. Poner 10 g de hierba en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber 2 de estas tisanas calientes al día, endulzando en su caso con miel.

Mezclar 20 g de **tilo**, 20 g de flores de **saúco**, 60 g de

cinorrodonnes de **rosal silvestre**. Poner 10 g de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber 2 de estas tisanas calientes al día, endulzando en su caso con miel.

Mezclar 20 g de **tilo**, 20 g de flores de **manzanilla** y 10 g de gálbulas de **ciprés**. Poner una cucharadita de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber una taza caliente al día, endulzando en su caso con miel.

Mezclar 20 g de **romero**, 20 g de **salvia** y 40 de **cebolla**. Hervir a fuego lento la mezcla de hierbas en

150 ml de leche durante 10 min. Filtrar y beber de inmediato 2 preparados al día, endulzados.

Mezclar 50 g de **pie de león**, 10 g de flores de **saúco**, 10 g de **altea** y 10 g de **malva**. Hervir 10 g de hierbas en 200 ml de agua durante 2 min y dejar enfriar. Beber 4 tacitas de 30 ml al día, con miel.

Mezclar 50 g de gálbulas de **enebro**, 50 g de hojas de **eucalipto**, 100 g de **tomillo**, 50 g de **verbascó** y 50 g de cinorrodonos de **rosal silvestre**. Hervir 5 cucharadas de hierbas en 1 l de agua durante 2 min y dejar en infusión durante

otros 10. Endulzar con miel y beber la tisana entera dividiéndola en 4 tomas al día. Prolongar la cura durante unos días.

Reumatismo articular

Hervir un manojo de **romero**, uno de **salvia**, uno de **ajenjo** y uno de flores de **saúco** en 2 l de agua durante 10 min. Verter la decocción en la bañera y darse un baño.

Mezclar 10 g de **filipéndula**, 20 g de hojas de **abedul**. 10 g de hojas de **bardana**, 20 g de **primavera**. Hervir 15 g de hierbas en 300 ml

de agua durante 2 min y dejar en infusión durante 3 horas. Beber en 2 tomas a lo largo del día.

Mezclar 30 g de **filipéndula**, 20 g de hojas de **fresno**, 30 g de hojas de **alcachofa** y 20 g de bayas de **alquequenje**. Poner 50 g de hierbas en 1 l de agua hirviendo y dejar enfriar. Beber cada día 300 ml de tisana en 3 tomas.

Mezclar 20 g de flores de **saúco**, 20 g de **equiseto**, 20 g de hojas de **ortiga** y 20 g de rizoma de **diente de león**. Poner una cucharadita abundante en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min.

Beber cada día 2 tazas, durante 8 semanas.

Mezclar 20 g de bayas de **enebro**, 20 g de hojas de **ortiga**, 20 g de **menta**, 20 g de hojas de **abedul** y 20 g de cinorrodonos de **rosal silvestre**. Poner una cucharadita abundante de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber cada día 2 tazas durante 8 semanas.

Mezclar 20 g de **milenrama**, 20 g de corteza de **sauce**, 20 g de **equiseto menor**, 20 g de hojas de **abedul**. 20 g de rizoma de **diente**

de león. Poner una cucharadita abundante de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Beber cada día 2 tazas durante 8 semanas.

Ronquera

Mezclar 50 g de **salvia**, 50 g de **malva**, 50 g de **verbasco**, 50 g de **tomillo**. Hervir 2 cucharadas de hierbas en 500 ml de agua durante 5 min. Efectuar gargarismos 2-3 veces al día.

Mezclar 4 piñas verdes desmenuzadas de **pino silvestre** y

una cucharada de **arándanos** secos. Hervir todo en 500 ml de agua durante 5 min. Filtrar en frío y emplear para realizar gargarismos frecuentes.

Mezclar 50 g de **erísimo** y 50 g de **malva**. Poner 10 g de hierbas en una taza de agua y dejar durante 30 min. Filtrar y estrujar bien las hierbas; añadir una cucharada de miel y beber una taza sorbiendo lentamente.

Sabañones

Mezclar 100 g de **milenrama**,

100 g de **salvia**, 100 g de **romero**, 50 g de cinorrodones de **rosal silvestre** y 30 g de **vid roja**. Poner 5 cucharadas de hierbas en 1 l de agua, llevar a ebullición y dejar en reposo durante 10 min. Beber hasta 1 l al día de tisana. Aplicar gasas empapadas en la tisana sobre las partes afectadas.

Mezclar 40 g de **castaño de Indias**, 40 g de gálbulas de **ciprés**, 40 g de hojas de **nogal** y 40 g de **romero**. Hervir 40 g de hierbas en 1500 ml de agua durante 5 min. Sumergir las extremidades enfermas en la decocción caliente.

Mezclar 5 g de zumo de **cebolla**, 5 g de zumo de **berro**, 5 g de zumo de **apio**. Friccionar las partes afectadas y dejar secar.

Mezclar 5 g de **ciprés**, 5 g de **perejil**, 20 g de **cebolla** y 10 g de **salicaria**. Hervir las hierbas en 100 g de aceite de oliva durante 5 min. Dejar enfriar y colar exprimiendo bien las hierbas. Efectuar frecuentes fricciones sobre las partes afectadas.

Sinusitis

Mezclar 20 g de **salvia**, 20 g de

eucalipto, 20 g de **tomillo** y 20 g de yemas de **pino**. Llevar 500 ml de agua a ebullición y luego sumergir 25 g de hierbas. Efectuar fumigaciones.

Mezclar 50 g de **espliego**, 50 g de **eucalipto**, 100 g de **tomillo**, 50 g de gábulas de **enebro**, 25 g de **manzanilla** y otros 25 g de **salvia**. Poner una cucharada de hierbas en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Beber cada día 2 tazas hasta la curación.

Mezclar 30 g de hojas de **mirto**, 10 g de **tomillo** y 10 g de **salvia**. Poner 10 g de hierbas en

200 ml de agua hirviendo hasta que se enfríe. Poner la cantidad necesaria para llenar una botellita de aerosol y efectuar inhalaciones por la nariz.

Tabaquismo

Mezclar 15 g de **berro**, 15 g de **fumaria**, 15 g de **erísimo**, 5 g de **tomillo** y 20 g de **espliego**. Poner la mezcla en 1 l de agua hirviendo durante 4 horas. Filtrar y añadir 500 g de azúcar. En cuanto notemos el deseo de fumar, tomaremos una cucharadita de este jarabe

Tonsilitis

Mezclar 20 g de **verbasco**, 20 g de hojas de **zarzamora**, 20 g de **llantén**, 20 g de **malva** y 20 g de **romero**. Hervir 25 g de esta mezcla en 300 ml de agua durante 5 min y dejar enfriar. Efectuar gargarismos.

Mezclar 50 g de **manzanilla**, 50 g de **potentila** y 50 g de **altea**. Poner 15 g de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Efectuar gargarismos repetidos.

Mezclar 20 g de **manzanilla**, 10 g de **salvia**, 10 g de **arándanos**

desecados y 10 g de **fárfara**. Poner 2 cucharaditas de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 10 min. Dividir la tisana en 5 tacitas, a beber a lo largo del día. Efectuar gargarismos repetidos, incluso cada hora.

Mezclar 30 g de **agrimonia**, 10 g de **salvia**, 20 g de **romero**, 30 g de flores de **saúco** y 30 g de **tilo**. Poner 10 g de hierbas en 200 ml de agua hirviendo y dejar enfriar. Beber 2 tisanas al día.

Mezclar 25 g de **tomillo**, 25 g de **borraja**, 25 g de **menta**, 25 g de **filipéndula**, 15 g de **verbascos** y 25

g de cinorrodones de **rosal silvestre**. Poner 5 cucharadas de hierbas en 1 l de agua hirviendo durante 10 min. Beber toda la tisana a tazas durante el día, endulzando con miel.

Tos

Mezclar 30 g de **hiedra terrestre**, 20 g de **regaliz**, 20 g de **altea** y 30 g de **fárfara**. Tomar 15 g de esta mezcla y ponerla en infusión en 200 ml de agua hirviendo durante 15 min. Filtrar y dejar enfriar. Beber hasta 400 ml al

día lejos de las comidas, sorbiendo la tisana.

Preparar esta mezcla: 30 g de **fárfara**, 20 g de **amapola**, 20 g de **malva** y 10 g de **violeta**. Poner en infusión 10-15 g de la mezcla en 150-200 ml de agua hirviendo durante unas horas. Filtrar y beberlo a tacitas durante la jornada, sorbiéndolo lejos de las comidas.

Mezclar 20 g de **malva**, 20 g de **verbasco**, 20 g de **parietaria** y 20 g de **fárfara**. Poner una cucharadita en una taza de agua hirviendo hasta que se enfríe. Beber hasta 3 tazas al

día.

Mezclar 50 g de **tomillo**, 25 g de **borraja**, 25 g de **hiedra terrestre**, 25 g de **tilo**, 25 g de **verbasco** y 25 g de cinorrodonos de **rosal silvestre**. Poner 5 cucharadas de hierbas en 1 l de agua hirviendo durante 10 min. Beber toda la tisana a tazas durante un día, endulzando con miel.

Tos ferina

Mezclar 20 g de **altea**, 20 g de **ajo**, 20 g de **fárfara** y 20 g de **eucalipto**. Poner una cucharadita

de hierbas en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber 4 tacitas al día.

Mezclar 20 g de **malva**, 20 g de **tomillo**, 20 g de **primavera** y 20 g de **violeta**. Poner 2 cucharaditas de hierba en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber 2 tazas al día.

Mezclar 30 g de hojas de **castaño**, 10 g de **menta** y 10 g de **culantrillo**. Poner 2 cucharaditas de hierba en una taza de agua hirviendo y dejar durante 15 min. Beber 2-3 tazas al día.

Mezclar 50 g de hojas de **castaño**, 30 g de **fárfara**, 10 g de **orégano** y 10 g de **hiedra terrestre**. Poner 20 g de hierbas en 250 ml de agua hirviendo y dejar enfriar. Endulzar con miel y beber a cucharadas (5-10 o más) durante la fase aguda.

Úlcera gastroduodenal

Se considera de gran utilidad tomar una cucharada de aceite extra virgen de oliva antes de las comidas principales, así como el consumo de cereales hervidos, las

zanahorias y la fruta rica en vitamina C.

Mezclar 50 g de **pie de león**, 20 g de hojas de **zarzamora**, 20 g de **ortiga** y 30 g de **milenrama**. Poner 20 g de hierbas en 300 ml de agua hirviendo y dejar enfriar. Beber 100 ml de tisana 3 veces al día.

Mezclar 50 g de zumo de **ortiga** y **miel** a discreción. Sorber la mezcla después de cada comida.

Mezclar 50 g de **malva**, 50 g de **manzanilla**, 25 g de **lamió blanco** y 25 g de **milenrama**. Poner 2 cucharadas de hierbas en 500 ml de

agua hirviendo durante 15 min. Conviene tomar una taza de tisana antes de las 3 comidas principales.

Úlceras

Véase llagas y heridas.

Úlceras varicosas

Mezclar 40 g de hojas de **aliso**, 30 g de **milenrama** y 20 g de hojas de **olivo**. Poner 15 g de hierbas en 250 ml de agua hirviendo y dejar durante 15 min. Efectuar lavados y compresas sobre las partes

afectadas.

Exprimir hojas de **bardana** y la planta entera de la **parietaria** hasta obtener medio vaso de zumo en total. Añadir medio vaso de aceite de oliva y batir hasta obtener un compuesto denso. Aplicar sobre la parte enferma.

Mezclar 50 g de **milenrama**, 50 g de **tomillo**, 50 g de **bardana**, 50 g más de **menta**, 25 g de hojas de **olivo** y otros 25 g de hojas de **avellano**. Poner 5 cucharadas de hierbas en 1 l de agua hirviendo durante 15 min. Beber toda la tisana a tazas durante el día.

Uñeros

Infección aguda de los dedos provocada por piocitos y por el estafilococo dorado. Las formas graves deben combatirse con antibióticos, recurriendo de inmediato al médico.

Mezclar en la misma proporción **parietaria** y hojas de **zarzamora**. Majar con cuidado, aplicar sobre el dedo y vendarlo. Repetir 2 veces al día.

Mezclar en la misma

proporción planta entera de **llantén** y hojas de **saúco**. Majar con cuidado, aplicar sobre el dedo y vendarlo. Repetir dos veces al día.

Mezclar en la misma proporción **cebolla**, **perejil**, **saúco**, **malva** y **milenrama**. Triturar una mezcla fina y añadir un poco de aceite de oliva. Cocer unos 2 min y aplicar sobre las partes afectadas, vendándolas después. Repetir 2 veces al día.

Uretritis

Mezclar 30 g de hojas de

abedul, 15 g de **equiseto menor**, 20 g de hojas de **saúco** y 30 g de **gatuña**. Poner 20 g de hierbas en 250 ml de agua hirviendo y dejar enfriar. Beber 2 tisanas al día.

Mezclar 20 g de **parietaria**, 20 g de hojas de **fresno**, 30 g de **alquequenje** y 25 g de hojas de **avellano**. Poner 15 g de hierbas en 200 ml de agua hirviendo y dejar enfriar. Beber 2 tazas al día.

Mezclar 30 g de **vara de oro**, 20 g de **equiseto** y 20 g de **parietaria**. Poner 30-40 g de hierbas en 500 ml de agua

hirviendo durante 15 min. Beber 3 tazas al día.

Uricemia

Poner a macerar en 1 l de vino blanco durante unos 20 días: 25 g de hojas de **romero**, 15 g de bayas de **alquequenje** y 15 g de flores y hojas de **saúco**. Filtrar y beber unos 10 ml, 5 veces al día.

Hervir unos 2 min en 500 ml de agua 20 g de esta mezcla: **gatuña** (10 g), **equiseto menor** (10 g), hojas de **ortiga** (20 g) y **abedul** (10 g). Enfriar, filtrar y beber a razón

de 3 tazas al día.

Urticaria

Mezclar 20 g de **fumaria**, 15 g de flor de **saúco**, 10 g de **ortiga** y 5 g de **genciana**. Poner 12 g de hierbas en 300 ml de agua hirviendo y dejar durante 15 min. Beber la infusión en varias tomas a lo largo del día.

Mezclar 10 g de **milenrama**, 20 g de **salicaria**, 50 g de **violeta**, 50 g de **ortiga** y 50 g de **bardana**. Poner 4 cucharadas de hierbas en 1 l de agua y dejar macerar durante 3

horas. Calentar hasta que hierva y dejar en infusión 10 min. Beber la tisana entera durante todo el día.

Vaginitis

Preparar una mezcla con 20 g de **pie de león**, 20 g de **milenrama**, 20 g de **manzanilla** y 10 g de **bolsa del pastor**. Poner 15 g en infusión en 250 ml de agua hirviendo durante 15 min. Beber 3-4 tacitas al día lejos de las comidas.

Mezclar 25 g de **pie de león**, 10 g de bayas secas de **arándano**, 25 g de **salvia** y 20 g de **bolsa del**

pastor. Poner todas las hierbas en 1 l de agua hirviendo y dejar enfriar. Filtrar con cuidado y efectuar un buen lavado al día.

Mezclar 40 g de **salicaria**, 40 g de **bistorta**, 60 g de **fárfara** y 60 g de **salvia**. Poner 80 g de hierbas en 1 l de agua hirviendo y dejar enfriar. Filtrar con cuidado y efectuar un buen lavado al día.

Varices

Mezclar 50 g de **milenrama**, 50 g de **tomillo**, 50 g de **salvia**, 50 g de **romero** y 50 g de hojas de

fresa. Poner 5 cucharadas de hierbas en 1 l de agua hirviendo. Beber toda la tisana a tazas a lo largo del día.

Mezclar 50 g de corteza de **castaño de Indias**, 20 g de **laurel**, 10 g de gálbulas de **ciprés** y 15 g de **salicaria**. Poner 10 g de hierbas en 200 ml de agua hirviendo y dejar enfriar. Beber 2 tisanas al día.

Mezclar 30 g de rizoma de **rusco**, 10 g de **centinodia**, 15 g de **ortiga** y 20 g más **pie de león**. Poner 10 g de hierba en 200 ml de agua hirviendo durante 3 horas.

Beber 100 ml de preparado 3 veces al día.

Vértigos

Mezclar 50 g de **manzanilla**, 100 g de **lavanda**, 50 g de **orégano**, otros 50 g de **menta** y 50 g de **melisa**. Poner una cucharada de hierba en una taza de agua hirviendo durante 10 min. Beber una taza por la mañana en ayunas y otra por la noche, antes de acostarse.

Mezclar 40 g de **albahaca**, 20 g de **menta** y 20 g de **melisa**. Poner

una cucharadita de hierbas en un vaso de agua hirviendo durante 10 min. Beber en cuanto se presenten los primeros síntomas del malestar.

Vómitos

Mezclar 10 g de **menta**, 10 g de **hierba luisa**, 5 g de frutos de **hinojo** y 10 g de **melisa**. Poner 10 g de hierbas en 100 ml de agua hirviendo y dejar enfriar. Añadir un poco de limón y beber.

Mezclar 20 g de **melisa**, 10 g de **valeriana** y 10 g de **menta**. Poner la mezcla en 200 ml de

alcohol de 70 grados a macerar durante 5 días. Filtrar y conservar en un frasquito bien cerrado. Poner 10-20 gotas en media tacita de agua caliente y beber en caso de necesidad.

Mezclar 40 g de **albahaca**, 20 g de **menta** y 10 g de **canela** molida. Poner una cucharadita de hierbas en un vaso de agua hirviendo durante 15 min. Beber a cucharaditas.



Índice de las plantas tratadas

NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	FAMILIA	OTROS NOMBRES
abedul	<i>Betula pendula</i> L.	betuláceas	arraclán, bedul
abeto rojo	<i>Picea abies</i> (L.) Karst. = <i>Picea excelsa</i> Lk.)	pináceas	picea
achicoria	<i>Cichorium intybus</i> L.	compuestas	amargón
albahaca	<i>Ocimum basilicum</i> L.	lamiáceas	almábega
alta	<i>Althaea officinalis</i> L.	malváceas	malvavisco, bismalva
angélica	<i>Angelica sylvestris</i> L.	umbelíferas	
arándano negro	<i>Vaccinium myrtillus</i> L.	ericáceas	mirtilo
bardana	<i>Arctium lappa</i> L.	compuestas	lampazo mayor
borraja	<i>Borrago officinalis</i> L.	borragináceas	
castaño	<i>Castanea sativa</i> Miller	fagáceas	
cerezo silvestre	<i>Prunus avium</i> L.	rosáceas	guindo zorrero, maroviña
ciprés	<i>Cupressus sempervirens</i> L.	cupresáceas	
consuelda mayor	<i>Symphytum officinale</i> L.	borragináceas	consuelda, suelda, espuela de caballero, consólida
diente de león	<i>Taraxacum officinale</i> Weber	compuestas	taraxacón, amargón
enebro	<i>Juniperus communis</i> L.	cuprexáceas	junípero, enebro común
equiseto menor	<i>Equisetum arvense</i> L.	equisetáceas	cola de rata, candalillo
espino albar	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq. <i>C. oxyacantha</i> L.	rosáceas	espino blanco, majuelo, pirlitero
eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	mirtáceas	
fárfara	<i>Tussilago farfara</i> L.	compuestas	tusílago, pata de asno
filipéndula	<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim. = <i>Spiraea ulmaria</i> L.)	rosáceas	reina de los prados
fresa	<i>Fragaria vesca</i> L.	rosáceas	
fresno	<i>Fraxinus excelsior</i> L.	oleáceas	
fumaria	<i>Fumaria officinalis</i> L.	fumariáceas	palomina
grosellero negro	<i>Ribes nigrum</i> L.	saxifragáceas	casís
hiedra terrestre	<i>Glechoma hederacea</i> L.	labiadas	yedra, cazuz
hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i> Miller	apiáceas	
hipérico	<i>Hypericum perforatum</i> L.	hipericáceas (gutiíferas)	hierba de san Juan, pericón, corazoncillo
lamio blanco	<i>Lamium album</i> L.	lamiáceas	ortiga muerta, ortiga blanca
laurel	<i>Laurus nobilis</i> L.	lauráceas	loreto, loro
lavanda	<i>Lavandula officinalis</i> Chaix	labiadas	espliego
llantén mayor	<i>Plantago major</i> L.	plantagináceas	lengua de carnero, arta

NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	FAMILIA	OTROS NOMBRES
lúpulo	<i>Humulus lupulus L.</i>	cannabináceas	betiguera
malva	<i>Malva sylvestris L.</i>	malváceas	
manzanilla	<i>Matricaria chamomilla L.</i> (<i>Chamomilla recutita</i> [L.] Rauschert)	asteráceas	camomila, matricaria
maya	<i>Bellis perennis L.</i>	compuestas	bellorita, chirivita
melisa	<i>Melissa officinalis L.</i>	lamiáceas	toronjil
menta	<i>Mentha sp.</i>	lamiáceas	
milenrama	<i>Achillea millefolium L.</i>	compuestas	milhojas
nogal	<i>Juglans regia L.</i>	juglandáceas	noguera
olivo	<i>Olea europaea L.</i>	oleáceas	
orégano	<i>Origanum vulgare L.</i>	lamiáceas	flurengano
ortiga	<i>Urtica dioica L.</i>	urticáceas	ortiga mayor
parietaria	<i>Parietaria officinalis L.</i>	urticáceas	hierba del muro, albahaca del río
pie de león	<i>Alchemilla vulgaris L.</i>	rosáceas	alquimila
primavera	<i>Primula veris L.</i>	primuláceas	vellorita, primula
romero	<i>Rosmarinus officinalis L.</i>	lamiáceas	rosmarino
rosal silvestre	<i>Rosa canina L.</i>	rosáceas	agavanzo, gabarda, zarzaperruna, zarzarrosa (flor)
rusco	<i>Ruscus aculeatus L.</i>	liláceas	jusbarba, brusco, arrayán salvaje
salvia	<i>Salvia officinalis L.</i>	labiadas	salvia común
saúco	<i>Sambucus nigra L.</i>	caprifoliáceas	sayugo
tilo	<i>Tilia cordata Miller</i> y <i>Tilia platyphyllos Scop.</i>	tiliáceas	tilo común, tella
tomillo	<i>Thymus pulegioides L.</i>	lamiáceas	falso poleo
valeriana	<i>Valeriana officinalis L.</i>	valerianáceas	hierba de los gatos
vara de oro silvestre	<i>Solidago virgaurea L.</i>	asteráceas	solidago
verbasco	<i>Verbascum thapsus L.</i>	escrofulariáceas	candelaria, gordolobo
violeta	<i>Viola odorata L.</i>	violáceas	violeta común, violeta de olor
vulneraria	<i>Anthyllis vulneraria L.</i>	fabáceas	albaida

BERNARDO TICLI se licenció en ciencias geológicas por la Universidad de los Estudios de Milán, donde amplió sus estudios naturalistas con especial énfasis en el ámbito botánico y zoológico. Entre 1982 y 1989 fue conservador naturalista del Museo de Historia Natural de Lecco (Italia). Sigue desempeñando su actividad en el campo museístico como asesor de proyectos y realización de exposiciones, muestras y conferencias. Se ocupa también de

proyectos y realización de recorridos naturalistas, planos paisajísticos y estudios para varios parques naturales, como el parque de Adda Nord, el de Monte Barro o el Valentino de las Grigne. Es autor de numerosas publicaciones divulgativas y didácticas para adultos y niños. Escribe también artículos en las páginas de ciencia de la prensa escrita especializada.