

LOS SABERES DE LAS MUJERES

Los saberes de las mujeres relacionados  
con las hierbas aromáticas y medicinales  
y sus aplicaciones en la comarca de  
Sierra Mágina

Financia:



Edita:







# LOS SABERES DE LAS MUJERES RELACIONADOS CON LAS HIERBAS AROMÁTICAS Y MEDICINALES Y SUS APLICACIONES EN LA COMARCA DE SIERRA MÁGICA



**Redactora:** Carolina Hermoso Loicq

**Coordinador/a:** José García Vico, Oliva López Navamuel

**Colaboración:** Carlos Fernández López. Catedrático de Botánica de la Universidad de Jaén

**Imágenes realizadas por:** Emilio Postigo, Paco Molino, Javier Bonilla

**Autor de las fotos de las plantas:** Enrique Triano

**Edita:** ASOCIACIÓN PARA EL DESARROLLO RURAL DE SIERRA MAGINA  
C/ Posadas, s/n, 23120 Cambil (Jaén)

adr@magina.org  
www.magina.org

**Maquetación y Portada:** Gráficas La Paz de Torredonjimeno, S.L.

**Impresión:** Gráficas La Paz de Torredonjimeno, S.L.

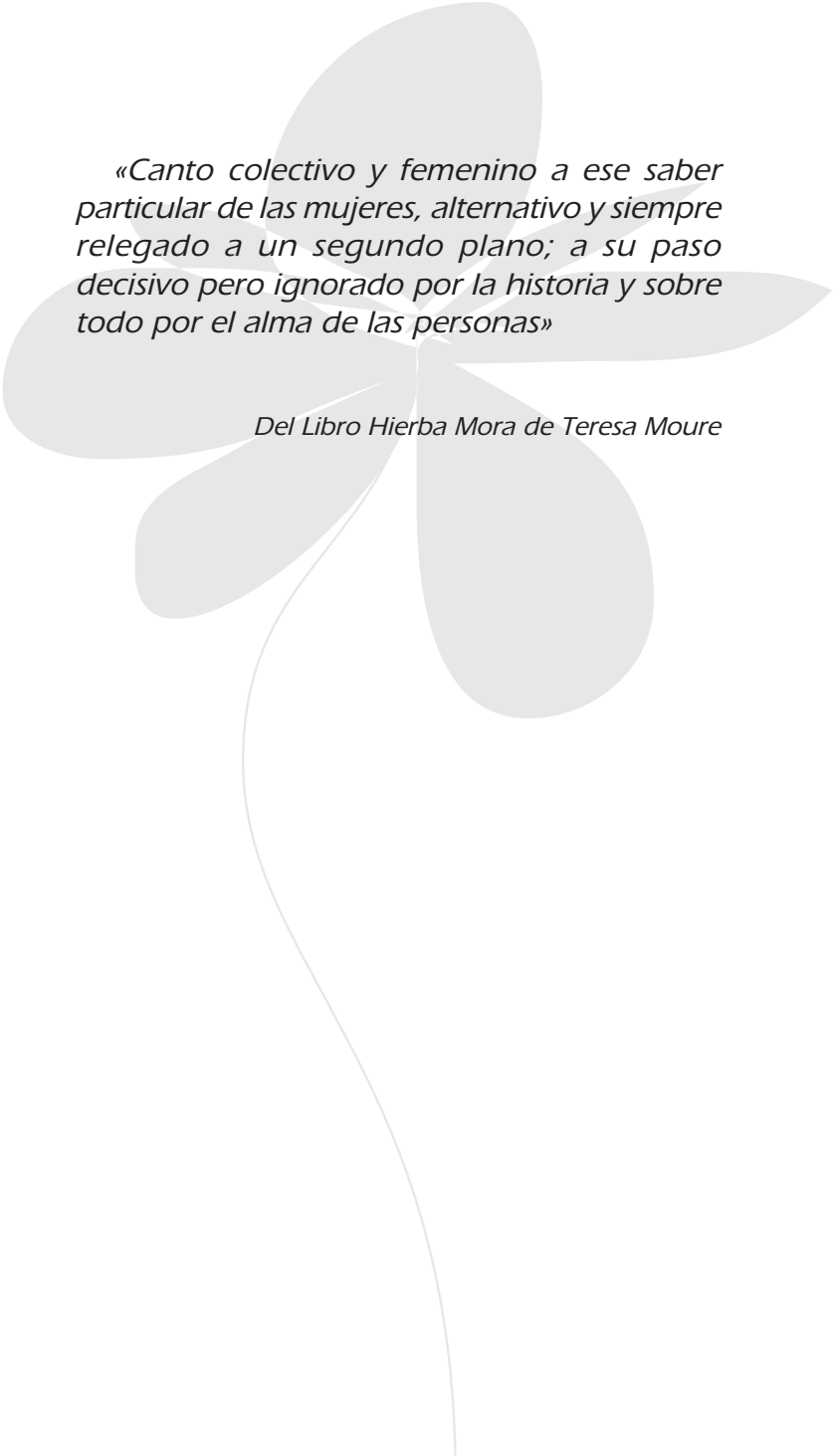
**Depósito Legal:** J-514-2007

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada o transmitida en ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro y otros métodos, sin el permiso previo del editor del libro y autor del capítulo respectivo.



## Bibliografía

- Los secretos de las plantas. Planeta de agostini
- Plantas medicinales. Propiedades curativas. Albor Libros S.L.



*«Canto colectivo y femenino a ese saber particular de las mujeres, alternativo y siempre relegado a un segundo plano; a su paso decisivo pero ignorado por la historia y sobre todo por el alma de las personas»*

*Del Libro Hierba Mora de Teresa Moure*



A large, light gray, stylized flower watermark is centered on the page. It has five petals and a long, thin stem that curves upwards. Below the main flower, there are two smaller, similar flower shapes, one to the left and one to the right, also in light gray.

# ■ Índice

---

■ Agradecimientos .....	Pag. 9
■ Presentación .....	Pag. 11
■ Introducción .....	Pag. 13
■ Sierra Mágina y su Parque Natural .....	Pag. 15
■ Contextualización .....	Pag. 19
■ Metodología .....	Pag. 20
■ Entidades colaboradoras y Mujeres informantes .....	Pag. 23
■ Índice de enfermedades y plantas medicinales adecuadas .....	Pag. 49
■ Índice de plantas medicinales. Propiedades y remedios .....	Pag. 57
■ Remedios caseros .....	Pag. 167
■ Reseña fotográfica .....	Pag. 179







## ■ Agradecimientos

---

Agradecer la colaboración, implicación y entusiasmo de todas las mujeres que han hecho posible elaborar este catalogo, haciendo especial hincapié en la necesidad de poner en valor sus saberes tradicionales como una forma más de lograr un mayor equilibrio entre mujeres y hombres y como una forma de demostrar y visibilizar las aportaciones de las mujeres al desarrollo y bienestar de la sociedad en general.



# ■ Presentación

El saber popular esta viviendo una valorización inédita. Esta publicación sobre los saberes de las mujeres se enmarca en una corriente -podría decirse- de recuperación de la memoria oral. En una conocida película, "La estrategia del caracol" se plantea la cuestión de para qué sirven las historias orales y en la misma película se da quizá una de las claves: "pa la dignidad", es decir, para propiciar la conciencia de las personas transmisoras de que albergan un saber útil para los demás y que la sociedad se lo reconoce. Las historias orales vienen de muy atrás, existen desde que el hombre tiene capacidad comunicativa. Ya los primeros historiadores la utilizaban, pues ellos trataban de contrastar datos de fuentes documentales con testimonios orales, otorgaban a los relatos orales el rango de fuente de información. Por tanto, hacer historia oral significa optar por una fuente no escrita, viva, a la vez, que esta opción da muestra de una actitud favorable a democratizar la creación de conocimiento, es decir, cualquiera puede hacer historia, por atesorar unas experiencias vividas de interés para otras personas.

"Los saberes de mujeres: género, desarrollo y sostenibilidad". Este título engloba una realidad innegable, aunque se piense poco sobre ello y es que el saber de las mujeres ha creado desarrollo, especialmente saberes como éstos que se refieren a los efectos medicinales de las plantas y a los remedios caseros. La necesidad y la escasez en tiempos de nuestra historia no muy lejanos agudizó el ingenio. Cada vez se toma más conciencia de la importancia de poner en valor estos saberes, de propiciar su transferencia sobre todo porque sus transmisoras a menudo no caen en la cuenta de la relevancia de su contribución al bienestar de sus familias y de la sociedad, en general, en los tiempos de dificultad.

Esta publicación es una forma de demostrar y visibilizar las aportaciones de las mujeres de Sierra Mágina al desarrollo de la comarca. Para la elaboración de este documento etnográfico se han llevado a cabo reuniones con grupos de mayores y con asociaciones de mujeres. Esto, ha sido posible, en buena medida, porque la población rural andaluza cada vez está más vertebrada y movilizada. Con estas reuniones se ha conseguido motivar e implicar a las mujeres en el proyecto y trabajar la relación que las mujeres han tenido tradicionalmente con los recursos naturales de la zona. Por todo ello, la publicación alberga un gran valor, en tanto que con ella aumenta la literatura sobre los pueblos y la comarca de Sierra Mágina, algo que siempre es de interés para los vecinos y vecinas y que con el reconocimiento de la importante labor femenina contribuye a la eliminación de las desigualdades entre mujeres y hombres.

José Román Montes  
*Director General de Desarrollo Rural*



# ■ Introducción

---

Los municipios que integran la Comarca de Sierra Mágina, por su carácter rural se caracterizan por ser depositarios de un amplio acervo cultural fundamentado en conocimientos relacionados con su entorno natural y características poblacionales, transmitidos en muchos casos de forma oral de generación en generación. Se trata de un recurso propio que es necesario visualizar y revalorizar ya que además de representar un elemento definitorio de nuestro saber tradicional delimita nuestra identidad como Comarca.

Este trabajo recoge parte de la tradición oral, de la cual han sido depositarias durante siglos las mujeres maginenses, relacionada con la utilización de uno de los recursos que ha ofrecido nuestro entorno cercano como son las plantas, en especial aquellas que ancestralmente se han utilizado en aplicaciones medicinales y aromáticas. Con este trabajo conjunto de más de un centenar de mujeres de los distintas localidades de la Comarca, no se ha pretendido ser exhaustivo ni crear una relación de aplicaciones validadas desde un punto de vista médico, sino dar respuesta a la necesidad de iniciar una línea de trabajo, para visualizar y poner en valor los saberes tradicionales que han impregnado las formas de vida y el carácter de la Comarca de Sierra Mágina, y que en muchos casos se encuentran preservados a través de la tradición oral.

Desde aquí agradecer el apoyo recibido de la Dirección General de Desarrollo Rural de la Junta de Andalucía, de los Ayuntamientos de la Comarca Sierra Mágina, de la Universidad de Jaén, de la Delegación de Medio Ambiente y especialmente al amplio grupo de mujeres que, de forma desinteresada, han aportado sus conocimientos y saberes tradicionales, ya que gracias a sus colaboraciones ha sido posible visualizar y plasmar en esta publicación parte de lo que han sido las formas de vida y la interacción con nuestro entorno de los pueblos de Mágina.

Francisco Vico Aguilar  
*Presidente de la ADR Sierra Mágina*



# ■ Sierra mágina y su parque natural

---

Al mirar a cierta distancia la comarca de Sierra Mágina, desde cualquiera de las carreteras circundantes, hay algo que capta nuestra atención al instante: la presencia del macizo de Sierra Mágina, alto, tan elevado que destaca su inconfundible silueta contra el horizonte, y su situación en el centro de la misma, como si de su corazón se tratase. La impresionante dominancia del macizo sobre la campiña nos lleva a intuir cómo la historia, las costumbres, las leyendas, y hasta el carácter de las gentes de los pueblos de la sierra han venido marcadas desde siempre por su presencia y cercanía.

Conforme nos vamos acercando al macizo, atraídos sin duda por el misterio que supone su aspecto escarpado y arisco, quedamos atrapados al instante por su impresionante gama de colores y sombras, de matices infinitos, que infructuosamente y de manera reiterada tratamos de captar en imágenes que solo en algunas ocasiones, logran transmitir parte de la magnificencia del lugar. Algunos valles circundantes como el de Cuadros en Bedmar, o el de Fuenmayor en Torres, y parajes como Cabritas en Huelma, el Gargantón en Bélmez de la Moraleda, Mata Bejid en Cambil, el Bercho en Pegalajar, o el barranco de la Eruela en Albánchez de Mágina, están marcados por los cauces de agua que brotan de sus entrañas, generando rincones de gran belleza y un paisaje agrario que hoy se encuentra colonizado casi en exclusiva por el cultivo del olivar, aunque evidencias como los nombres de parajes, la vegetación residual en los linderos y zonas incultas, o el entramado de acequias, nos llevan a adivinar que en estas zonas la huerta tuvo una extraordinaria importancia. La fertilidad de los suelos y la abundancia de agua motivó asentamientos desde la antigüedad, cuya posición, por otro lado estratégica desde el punto de vista geográfico, hubo de defenderse con las armas, y de la que nos quedan castillos y fortalezas por toda la comarca.

Esta especial situación geográfica induce a pensar que esta sierra ha de constituir un refugio de gran valor para numerosas especies de la flora y la fauna mediterráneas. Así es, y por esto, en 1989, se declaró el Parque Natural de Sierra Mágina, abarcando una superficie de 19.961 ha, y aportando territorio al mismo los municipios de Albánchez de Mágina, Bedmar y Garcéz, Bélmez de la Moraleda, Cambil, Huelma, Jimena, Jódar, Pegalajar y Torres (Ley 2/89, de 18 de julio, por la que se aprueba el Inventario de Espacios Naturales Protegidos de Andalucía y se establecen medidas adicionales para su protección).

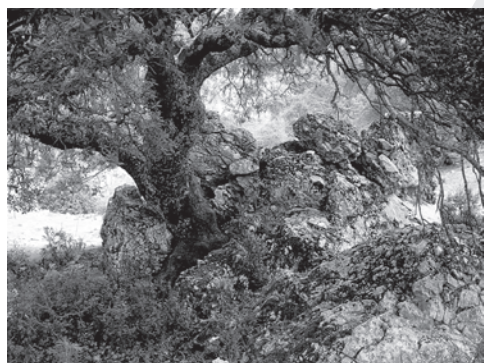
El Parque Natural de Sierra Mágina se enclava principalmente sobre el macizo calizo del mismo nombre, éste, de considerable antigüedad, forma parte de las zonas externas del conjunto montañoso de las Cordilleras Béticas, y es, hoy por hoy, con cinco picos por encima de los dos mil metros y el pico Mágina en cabeza (2.167 m), el techo de nuestra



provincia. En el interior del Parque Natural se dan grandes diferencias de altitud, que condicionan la vegetación, y en general, los hábitats. De los presentes en el interior del mismo, están descritos dieciséis que se consideran de interés comunitario.

Para poder llevar a cabo la gestión del Parque Natural, éste cuenta actualmente con un Plan de Ordenación de los Recursos Naturales (PORN), instrumento de ordenación, que distribuye y asigna los usos en el territorio de acuerdo con la capacidad natural de los ecosistemas, procurando el uso múltiple de los mismos; y también define las estrategias básicas para garantizar la conservación y el aprovechamiento sostenible de los recursos naturales. También cuenta con un Plan Rector de Uso y Gestión (PRUG), que regula de manera específica los distintos usos y actividades que son compatibles en el Parque Natural, concretando los criterios de gestión y las actuaciones que son prioritarias en el mismo. Ambos documentos se aprobaron por el Decreto 57/2004, de 17 de febrero.

Desde el punto de vista de la flora, y según se recoge en el PORN, el catálogo florístico del Parque Natural recoge unos 1123 taxones, entre especies, subespecies y variedades, agrupadas en 82 familias. Entre ellos hay 49 endemismos con distintas áreas de distribución: iberonorteafricanos (*Berberis vulgaris* subsp. *australis*, *Eryngium dilatatum*), ibéricos (*Adryala ragusina*, *Echinospartum boissieri*), béticos, como los locales *Jurinea fontqueri* y *Vicia glauca* subsp. *giennensis*, exclusivos de Sierra Mágina. Por cuanto se refiere a flora amenazada, en el Parque Natural se han detectado tres vulnerables (*Buxus sempervirens*, *Centaurea monticola* y *Sarcocapnos baetica* subsp. *integrifolia*) y al menos ocho en peligro de extinción (*Delphinium fissum* subsp. *sordidum*, *Jurinea fontqueri*, *Lithodora nitida*, *Narcissus longispathus*, *Ophrys speculum* subsp. *lusitanica*, *Taxus baccata*, *Viola cazorlensis* y *Crepis granatensis*). Para la mayor parte de estas especies, el Parque Natural es uno de los pocos refugios naturales que les quedan en todo el planeta, estando limitadas en algún caso, a pequeñas superficies en lugares muy concretos de nuestra sierra y algún otro punto en otras sierras andaluzas protegidas.



La mayor parte de estas especies tan particulares y que hoy cuentan con la máxima protección, han sido aprovechadas de alguna manera por el hombre, como las infusiones medicinales de raíz y fruto de agracejo (*Berberis vulgaris* subsp. *australis*) cuyas ramas espinosas también se usan para corralizas de ganado y sus hojas son comestibles; el piorno blanco (*Echinospartum boissieri*), que lo usaban los pastores para calentarse pues arde bien incluso estando húmedo; el boj (*Buxus*

*sempervirens*), cuya madera se utilizaba para hacer picón y para fabricar pequeños útiles; otros se utilizaban para embellecer los cortijos, como el *Narcissus longispathus*, o el tejo (*Taxus baccata*), cuya dura madera tenía diversos usos.

A lo largo de la historia, la conjunción del hombre habitante de esta comarca, con las plantas silvestres a su alcance, ha posibilitado que Sierra Mágina sea extraordinariamente valiosa desde el punto de vista etnobotánico. Así, desde que existe constancia, el hombre ha utilizado las plantas y árboles del entorno para construir sus casas, calentarse, fabricar diversos útiles, calzarse, o alimentar a sus animales. Ha utilizado las plantas silvestres como verdura para su propia alimentación, directamente o como condimento, ha

consumido sus frutos en fresco, o los ha transformado para posibilitar su conservación en forma de mermeladas, o con ellos ha fabricado licores. También ha utilizado las plantas para curar sus enfermedades, por medio de infusiones, remedios y emplastos, o ha extraído de ellas resinas y aceites esenciales de diversa utilidad.

El tradicional aprovechamiento de las especies vegetales, que puede tener incluso cierta importancia industrial, provoca que el de plantas aromáticas sea uno de los aprovechamientos que forma parte del Plan Anual de Aprovechamientos que elabora el Parque Natural, por ejemplo, en el monte Aznaitín, en Jimena. No obstante, no contamos con una ordenación pormenorizada de estos recursos y nos encontramos aún lejos de poder gestionar adecuadamente este aprovechamiento tra-



dicional y otros relacionados, como pudiera ser, por ejemplo, el de hongos, trufas o setas, todo ello por supuesto, sin comprometer la estabilidad ecológica o el futuro de las poblaciones naturales de las que estas especies forman parte. Es una posibilidad por desarrollar que contribuiría a una gestión de nuestros montes más sostenible y para la que sería muy útil contar con el saber popular, información que en muchos casos se está perdiendo.

En los últimos años, sin embargo, es usual que los habitantes de nuestros pueblos se quejen de la casi desaparición de especies antaño muy abundantes. Esta pérdida incuestionable que se está produciendo, en general, en nuestro medio natural, ha venido motivada principalmente por las transformaciones derivadas de la presión antrópica, aunque se ha visto frenada de manera importante en los espacios o zonas con algún tipo de protección. Puesto que no se aprecia aquello que no se conoce o comprende, la contribución al conocimiento del valor y la fragilidad de los ecosistemas que constituyen el más importante activo de nuestra Sierra Mágina, su biodiversidad, es fundamental para una verdadera implicación activa en la conservación por parte de la sociedad, labor que la Administración no puede llevar a cabo de manera efectiva en solitario. Es necesaria la comprensión social acerca de la necesidad de protección a zonas específicas de nuestro territorio, así como de la realización de prácticas agrícolas, ganaderas e industriales lo menos agresivas posible con el medio natural, y todo ello siendo económicamente rentables, es decir, sostenibles.

Desde un punto de vista egoístamente humano, e independientemente de que se trate de especies con o sin aplicaciones conocidas para el hombre, las posibilidades que en general ofrece el reino vegetal (y animal) y que podría ser determinante para nosotros en cualquier momento del futuro, pueden estar ahí, aún sin descubrir. Actualmente, los modernos métodos de extracción y análisis aplicados a la investigación, arrojan continuamente nuevos descubrimientos que hacen que sea vital preservar la biodiversidad para las generaciones futuras.

Catalina Madueño Magdaleno  
*Directora-Conservadora del Parque Natural de Sierra Mágina*



## ■ Contextualización

---

El catálogo "Los saberes de las mujeres relacionados con las hierbas aromáticas y medicinales y sus aplicaciones en la Comarca de Sierra Mágina" es el resultado de un trabajo de indagación e investigación desarrollado por la Asociación de Desarrollo Rural de Sierra Mágina a través del Proyecto "Los saberes de las mujeres: género, desarrollo y sostenibilidad" aprobado por la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía (Orden de 5 de junio de 2006, BOJA nº 116 de fecha 19 de junio de 2006).

Con esta nueva edición de la Orden para la introducción de la perspectiva de género en el desarrollo rural, la ADR Sierra Mágina ha rescatado de la memoria de las mujeres sus conocimientos acerca de las hierbas aromáticas y medicinales de la comarca de Sierra Mágina así como sus aplicaciones. Es necesario poner en valor estos saberes, y difundirlos con el objetivo de dejar constancia de su trabajo y saber.

Recuperar y visibilizar los saberes tradicionales y conocer las formas de relación de las mujeres con los recursos naturales es fundamental para alcanzar un mayor equilibrio entre mujeres y hombres y es una forma de integrar la perspectiva de género en el desarrollo rural ya que se trata de saberes que las mujeres han desarrollado fuera del mercado de trabajo y que han contribuido al bienestar de las personas.

En general, se cree que las mujeres estuvieron siempre alejadas de la construcción del conocimiento a lo largo de la historia o, en cualquier caso, que su participación en las tareas que hoy llamamos intelectuales se produjo de manera tardía, en los últimos siglos. Por el contrario, desde los orígenes conocidos de los seres humanos, las mujeres han contribuido tanto al desarrollo de la ciencia "oficial" como al desarrollo y mejora de la calidad de vida de la humanidad, pero, la historia androcéntrica del conocimiento científico las ha convertido en invisibles, tanto a ellas como a sus aportaciones.

En el medio rural las mujeres han tenido, a lo largo de la historia, grandes responsabilidades tanto en el ámbito doméstico como en el ámbito productivo, responsabilidades que han sido invisibilizadas y no valoradas a lo largo de la historia.

En una zona como la comarca de Sierra Mágina, muy condicionada por la orografía del terreno en cuanto a comunicaciones se refiere, las mujeres han desempeñado un papel fundamental en la transmisión de saberes tradicionales, algunos de ellos están relacionados con la salud y la enfermedad; la búsqueda de hierbas medicinales y aromáticas en un entorno natural como es el Parque Natural de Sierra Mágina.

Martín - Cano Abreu, estudiosa e investigadora del papel de las mujeres en la prehistoria ha documentado el hecho de que las mujeres han sido las más arcaicas curanderas, que descubrieron plantas medicinales (que llevan sus nombres), las más arcaicas parteras, médicas que curaba a los miembros de la familia.

La comarca de Sierra Mágina ha sido una zona rural tradicionalmente aislada y con importantes deficiencias en lo que a servicios sanitarios se refiere, por lo que sus habitantes tuvieron que desarrollar técnicas de curación que se transmitían fundamentalmente por las mujeres.

Los saberes de las mujeres son aquellos que han estado históricamente en manos de las mujeres, integrando su práctica y experiencia cotidianas y que han sido invisibles a lo largo de la historia, a pesar de haber sido fundamentales para el desarrollo de la humanidad. Las mujeres, sobre la base de su experiencia, han desarrollado unos valores que les han permitido aproximarse de manera diferente al conocimiento y han acumulado un saber propio, a lo largo de los siglos.

Para muchos investigadores e investigadoras, serían las mujeres las que, con su gran fuerza creadora, iniciarían el desarrollo cultural humano, las que donarían al mundo sus enseñanzas para la supervivencia y el progreso.

## ■ Metodología

La metodología que se ha seguido para la realización de este trabajo ha estado basada en la participación activa de las mujeres, pues ellas tenían que ser el elemento fundamental e imprescindible en el proceso de recogida de la información. Para ello se han constituido grupos de trabajo en cada uno de los municipios y núcleos de población de la Comarca, veintiuno en total, formados por mujeres pertenecientes a las respectivas Asociaciones de Mujeres y Escuelas de Personas Adultas de cada uno de los municipios. A través de diferentes reuniones se consiguió motivar e implicar a las mujeres en el proyecto y trabajar la relación que ellas han tenido tradicionalmente con los recursos naturales de la zona, recogiendo sus testimonios y vivencias.

Constituidos los grupos de trabajo, se ha realizado una indagación sobre los saberes tradicionales de las mujeres mediante diferentes sesiones presenciales y a través del trabajo de campo para la recogida de información. En estas sesiones se han llevado a cabo diferentes dinámicas que nos han permitido comprobar cómo las mujeres participan, a pesar de haber sido siempre invisibilizadas, fomentando así su empoderamiento y autoestima, concienciándolas del importante papel que han desempeñado tradicionalmente en su familia, en su municipio, en su comarca y en la sociedad en general.

Para facilitar la recogida de la información y la posterior sistematización de la misma se diseñó una herramienta en formato de fichas en las que cada informante debía relacionar aquellas plantas medicinales o aromáticas que conociera y que considerara de interés, cómo y para qué eran utilizadas por ellas o por sus madres o abuelas y en qué estado se encuentra actualmente su uso; la ficha también recogía un apartado de propuestas para la recuperación y puesta en valor del saber del que se tratara en cada caso.

Pero el objetivo de los grupos de trabajo no era únicamente recoger información sobre saberes tradicionales relacionados con los usos de las plantas aromáticas y medicinales, sino reflexionar acerca de quiénes han sido las verdaderas transmisoras de dichos saberes, quiénes gestionaban esos saberes y qué importancia tenían para el desarrollo de las familias y de la sociedad en general.

La realización por parte de los grupos de trabajo del Mapa de Análisis del Beneficio ayudó a despejar estas cuestiones planteadas y a hacer conscientes a las mujeres de la importancia de su trabajo y de su contribución al desarrollo realizado de manera invisible en una sociedad en la que sólo las aportaciones masculinas son puestas en valor y socialmente reconocidas.

El Mapa de Análisis Beneficio recogía: el nombre de la planta de la que se tratara en cada caso, para qué se usaba, quién decidía su uso, quién realizaba el trabajo de elaboración o de administración de la misma y, por último, a quién beneficiaba.

Las conclusiones extraídas no nos revelan nada que no supiéramos, pero sí legitiman la tesis inicial de la que partimos al diseñar este proyecto y es que las mujeres son y han sido las gestoras y transmisoras de los saberes y las que han contribuido al avance de lo que hoy conocemos como saber científico. El Mapa de Análisis del Beneficio nos muestra que en el 98% de los casos el saber ha sido transmitido por una mujer generalmente de la familia (madre, abuela, tía), que en el 99% de los casos eran las mujeres quienes gestionaban su uso, es decir, diagnosticaban, preparaban el remedio y lo administraban y en un 95% de los casos ese saber beneficiaba a todos los miembros de la familia (mujeres y hombres), el 5% restante beneficiaba a mujeres porque se trataba de remedios cosméticos, aspecto que a los varones les ha estado tradicionalmente vetado.

Otro aspecto metodológico importante lo ha constituido el uso de las Tecnologías de la Información por parte de las mujeres participantes en los Grupos de Trabajo. Recopilada toda la información en las fichas, las mujeres han indagado a cerca de la misma a través de Internet utilizando para ello los Centros Guadalinfo y los telecentros municipales de los Ayuntamientos. El objetivo ha sido ampliar la información pero, sobre todo, acercar las Tecnologías de la Información a las mujeres, como grupo con menores oportunidades para el uso de dichas herramientas, hacerles conscientes de la utilidad de las TIC a través de la búsqueda de información sobre un tema que les motiva y aumentar con ello su autoestima y su empoderamiento. Ello les ha permitido tener más información sobre el tema indagado, conocer más acerca las plantas y comprobar que desde tiempos inmemorables han sido las mujeres las responsables del cuidado de la salud y las trasmisoras de estos saberes.





# ■ Entidades participantes

## Asociaciones de mujeres

A.M. LA PONTANA (Albanchez de Mágina)  
A.M. ARBUNYUL (Arbuniel)  
A.M. NUEVO RENACIMIENTO (Bedmar)  
A.M. NACIBEL (Bélmez de la Moraleda)  
A.M. SIERRA CRUZADA (Cabra del Santo Cristo)  
A.M. 1º DE MARZO (Cambil)  
A.M. CAMPOARENAS (Campillo de Arenas)  
A.M. LA CIMA (Carchelejo)  
A.M. LA VIÑUELA (Garciez)  
ASAMBLEA DE MUJERES DE HUELMA (Huelma)  
A.M. AFAMER (Jimena)  
A.M. XIMENA (Jimena)  
A.M. ELAIA (Jódar)  
A.M. ZULIMA (Jódar)  
A.M. 21 DE MARZO (La Guardia)  
A.M. LARVAHAM (Larva)  
A.M. LA SERRANILLA (Mancha Real)  
A.M. TAMAR (Noalejo)  
A.M. ORIENTAL (Pegalajar)  
A.M. FUENTE MAYOR (Torres)

## Secciones de educación permanente

S.E.P. AZNAITIN (Albanchez de Mágina)  
S.E.P. ARBUNIEL (Arbuniel)  
S.E.P. PUERTA MAGINA (Bedmar- Garciez - Jimena)  
S.E.P. VIRGEN DE LA PAZ (Bélmez de la Moraleda)  
S.E.P. SANTO CRISTO (Cabra del Santo Cristo-Larva)  
S.E.P. GUADALJAR (Cambil-Huelma-Solera)  
S.E.P. DOLORES GONZALEZ OSORIO (Campillo de Arenas-Carcheles)  
S.E.P. NUESTRA SEÑORA DE BELEN (Hoya del Salobral -Noalejo)  
S.E.P. PUERTA MAGINA (Jódar)  
S.E.P. LA GUARDIA (La Guardia)  
S.E.P. LOS JARDINILLOS (Mancha Real)  
S.E.P. FRANCISCO ALMAGRO (Pegalajar)  
S.E.P. LOS CEREZOS (Torres)





# ■ Mujeres informantes

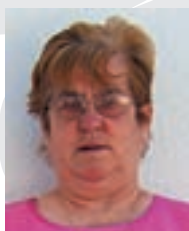
## 1. ALBANCHEZ DE MAGINA



Antonia Fernández  
Aranda



Blasa López Aranda



Carmen Muñoz  
Muñoz



Ginesa Ortiz  
Catena



Isabel Amescua  
López



Juana Aranda  
Peraira



Mariana López  
Navidad



Maria Marín León



Maria Ogayar  
Martínez



Nacarina Delgado  
Cárdenas



Paquita Pérez  
Aranda



Trinidad Pérez  
Moreno

## 2. ARBUNIEL

---



Ana López Aguilar



Ana Josefa Ruiz  
Palo



Dolores Lerma  
Vilchez



Guadalupe  
Lechuga López



Isabel López López



Maria Hayas  
Valenzuela



Manuela Vilchez  
López



Mª Luisa Martínez  
Domingo

## 3. BEDMAR

---



Adriana Fuentes  
Gomez



Ana Maria  
Caballero Blanco



Ana Marín Serrano



Antonia Martínez  
Rodríguez



Antonia Martos  
Rodríguez



Catalina Delgado  
López



Dolores Serrano  
Ocaña



Isabel Sánchez



Juana Amate



Juana Amezcua  
Medina



Juana Fernández  
Navarrete



Juana Navarrete  
Martos



Luisa Adan López



Maria Adan Archilla



Mª Victoria  
Chamorro



Maria Adan  
Narváez



Mª Antonia Fresno  
Riva



Maria Chamorro  
Navarro



Mª Dolores  
Caballero Pozo



Mª Dolores  
Carreras García



Mª Dolores  
Sánchez Chamorro



Mª Jesús Jiménez  
Fernández



Mª Jesús Rivas  
Garat



Rosa León



Sebastiana Rivas  
Mata



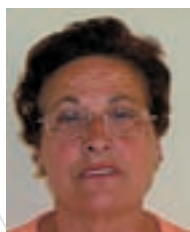
Ramona de la  
Torre



Ramona Fresno



Ana Mª Beltrán



Catalina Cubillo  
Torres



Catalina Sánchez



Ana Mª Cuadro  
Caballero



María Cuadros  
Fuentes



Mª José García



Mª José Reyes



## 4. BELMEZ DE LA MORALEDA



Ana Mª Lirio Lorite



Amadora Gómez  
Martínez



Blasa Díaz Hervás



Catalina Gómez  
Martínez



Catalina Rivera  
Sánchez



Catalina Rivera Ruiz



Carmen Rodríguez  
Cees



Dolores Gamara  
Moral



Dolores Ruiz  
Fernández



Isabel Rodríguez  
Cees



Francisca Rivera  
Balboa



Isabel Fernández  
Rivera



Isabel Gamarra  
Pereira



Isabel Rivera Sánchez



Luisa Rodríguez  
Martínez



Josefa Balboa  
Fernández



Juana Arias Ruiz



Mª Antonia García  
Cózar



Mª Antonia Garzón  
Rivas



Tomasa Gómez  
Bruque



María Gómez  
Sánchez



Mariana Ruiz  
Fernández



Maria Rus Sánchez



Paquita Díaz  
Hervás



Ramona Guzmán  
Justicia



Sebastiana  
Valenzuela Martínez



Ana Hervas Vargas



Isabel Fernández  
Rivera



Juana Hervas  
Sánchez



Mª Antonia del  
Moral Fuentes

## 5. CABRA DEL SANTO CRISTO



Antonia Juarez  
Rivera



Antonia López  
Galindo



Ángeles Pujada  
Cruz



Ana Valenzuela  
Quesada



Carmen Molina  
Sánchez



Basilia Justicia  
Millán



Bárbara Martínez  
Torres



Bernabela Núñez  
Cardenete



Rosa Justicia  
González



Urbana Padilla del  
Peral



Eloisa Jiménez  
Pajares



Encarnación  
Segovia Delgado



Maria del Río  
Rodríguez



Josefa Ortega Vico



Juana Perea  
Gómez



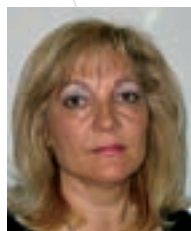
Maria Rodríguez  
Ruiz



Misericordia  
Rodríguez López



Nieves Blanes  
Pretell



Rafaela Molina  
Gómez



Ramona Sánchez  
Millán



Luisa Sánchez  
García



Mª Francisca Díaz  
Cardenete



Josefa Leiva  
Aparicio



Pepa Justicia  
García



Ana María López  
García

## 6. CAMBIL



Agueda Monzón  
García



Ana Maria Alcaraz  
Castro



Ana Oya Raya



Dominga Hervás  
Sutil



Ginesa Páez Bailen



Maria Castillo  
Lechuga



Maria Jesús Muñoz  
Castro



Isabel Montilla  
García



Juana Montoro  
Castillo



Juana Páez Bailen



Mercedes Jiménez  
García



Nieves Gómez



Presentación García  
Gamiz



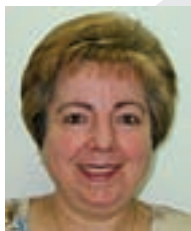
Trinidad Fernández  
Flores



Nieves García  
García



Ana Josefa Ruíz  
García



María Castro Sutil



## 7. CAMPILLO DE ARENAS



Antonia Maria  
Ramos Santos



Inocencia  
Charneco Molina



Irene Ramírez  
Bolívar



Encarnación  
Aguilar Troya



Expectación  
Romero Barrero



Francisca González  
Rayo



Francisca López  
Jiménez



Filomena Bonilla  
Vasco



Piedad Ramírez  
Muñoz



Rosa Troya Gil



Victoria Muñoz  
Lombardo



Julia Rosa Vega  
Aguilar



Juana Martínez  
Lombardo



María Bonilla Vasco



Teresa Ramos  
Lomas



Mª Carmen  
Morales Salvador



María Puñal  
Juguera



Emma Molina Arias



Pepita Olmo García



## 8. CARCHEL

---



Ascensión Páez  
Soler



Ángeles Aranda  
Almazán



Antonia Almazán  
Poyatos



Antonia Delgado  
Almazán



Catalina Torres  
Gómez



María Montiel  
Almazán



María Páez Soler



Encarnación  
Rodríguez Gómez



Juana Soler  
Martínez



María Delgado  
Almazán



Purificación  
Almazán Jaraices



Antonia Gomez



Francisca Gonzalez



Francisca Osorio

## 9. CARCHELEJO

---



Consuelo Cara  
Ramiro



Isabel Fernández  
Gomez



Josefina Martínez  
Talavera



Juana López  
Bueno



Juana Merino Ruiz



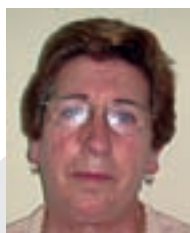
Manuela Aguayo  
Jiménez



Maria González  
Duro



Purificación  
Collado Coronas



Rita Valdivia  
Montiel



Rosa Pérez  
Espinosa



Rosario Fernández  
Talavera



Rosario Pérez Páez



Victoria Fernández  
Fernández



Ana Gomez  
Poyatos



Maria Espinosa

## 10. GARCIEZ



Amparo Martínez  
Rodríguez



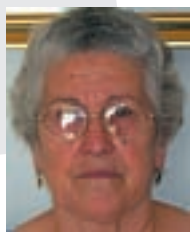
Ana Fernández  
Expósito



Carmen Cruz  
Sanjuán



Magdalena Cruz  
Sanjuán



Carmen Viedma  
Morales



Maria Martínez  
Expósito



Isabel Fernández  
Viedma



María Josefa  
Fuentes Prieto



Maria Cruz Sanjuán



Catalina Medina  
Narvaez



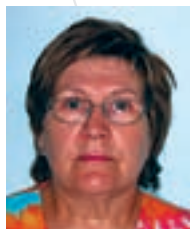
Juana Sánchez  
Prieto



Mª Carmen  
Quesada Viedma



Mª José Martínez  
López



Pilar Pulido García

## 11. HOYA DEL SALOBRAL



Ángeles Cano  
Garrido



Antonia Martínez  
Pérez



Carmen Serrano  
Vázquez



Florentina Muriana  
Rosales



Trinidad del Moral  
Rubio



Gregoria Arriaza  
Aranda



Gregoria Villegas  
Peláez



Magdalena Aranda  
Mudarra



Manuela Castro  
Castro

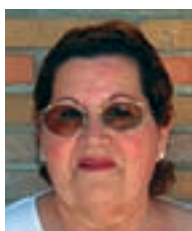


Patrocinio Martínez  
Moya

## 12. HUELMA



Antonia Martínez  
Carrasco



Emilia Moya León



Estrella García  
García



Estrella Justicia Roa



Juana García  
Justicia



Juana González



Victoria Justicia  
Roa



Nieves Lorite  
Aranda



Matea Lomas  
Martín



## 13. JIMENA



Agueda Garzón  
Fernández



Agustina Gómez  
Roldán



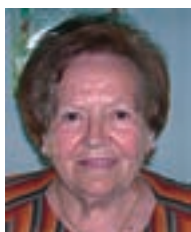
Asunción Jiménez  
Ogaliar



Maria Dolores  
Cuadros Ortega



Catalina Gila  
Ortega



Catalina Muñoz  
Gilabet



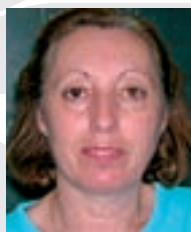
Maria Pilar  
Viedma Morales



Dolores García  
Moreno



Inés Moreno Piñar



Juana Medina Ruiz



Julia Cruz Carrasco



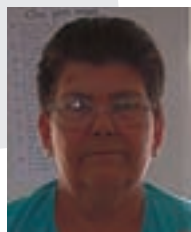
Juana Ruiz  
Amescua



Francisca González



Isabel Martínez



Mª África Estanislao

## 14. JODAR



Maria García  
Herrera



Margarita Salazar  
Viedma



Estrella Inmaculada  
Muñoz Martínez



Visitación Núñez  
Hidalgo



Antonia Jiménez  
Triguero



Dolores Navarrete  
Amescua



Manuela Balboa  
Vargas



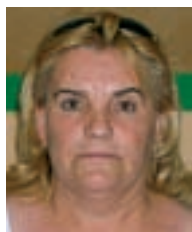
Manuela Herrera  
Pujada



Maria Pastrana  
Collado



Blasa Pastrana  
Serrano



Fernanda Lopez  
Alvarez



Juana Rodriguez  
Romera



Juana Jimenez  
Martinez

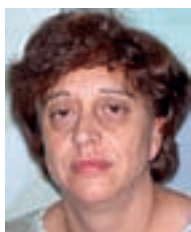


Maria Jimenez  
Galiano

## 15. LA GUARDIA



Jacinta Guzmán  
Sánchez



Maria Guzmán  
Sánchez



Patro Vilchez Moya

## 16. LARVA



Iluminada Guijosa  
Garván



Inés Leiva García



Mª Francisca  
Fernández Robledillo



Valentina Gómez  
García



Paqui Herrera  
Guijosa



Eva Rocio Bueno  
Lopez



Mª del Mar Perez  
Viñegas



Mª Dolores Garcia  
Lopez

## 17. MANCHA REAL



Dolores Valero  
Pulido



Ana Otinar Muñoz



Antonia García  
Pulido



Francisca Moya  
Sánchez



Antonia Sánchez  
Yera



Antonia Alcantara



Asunción Morales



Filomena



Paqui Fernández



Mercedes Gómez  
Pontillano



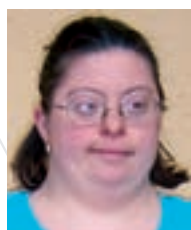
Nieves López Rojas



Luisa Gómez  
Delgado



Maria del Pilar  
Chica



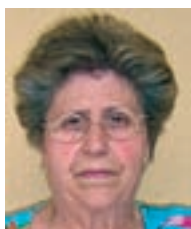
Juana Cubillo  
Casas



Pilar Sarabia García



Aurora Gutiérrez  
González



Dolores Rosa Moya



Caridad Calandria  
López



Catalina Ramos



Juana García  
Carrascosa





Isabel Pulido

## 18. NOALEJO



Ángeles Martínez  
Valverde



Antonia Cerdera  
Ramos



Juana Osorio  
Becerra



Manuela Arriaza  
Martínez



Dolores Lerma Vico



María Maldonado  
Lomas



Juana Bolívar  
Bolívar



Remedios Sánchez  
Moya



Adoración Valdivia  
Romero



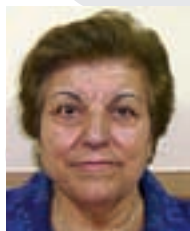
Antonia Argaz  
Rayo



Antonia Torres  
Rodríguez



Francisca Hornos  
Bolívar



Francisca Martos  
Osorio



Francisca Sanchez  
Moya



Josefa Martínez  
Valverde



Lourdes Torres  
Rodríguez



María Arriaza  
Sampedro



María Tarifa



Nuria Argaz  
Sampedro



Rafaela Maya  
Martínez



## 19. PEGALAJAR



Ana María  
Fernández Almagro



Aniceta Pérez  
Cordero



María Francisca  
Almagro Lietor



Antonia Fernández  
Fonseca



Mari Rentero  
Moreno



Consuelo López  
Hernández



Maria Moreno  
Cueva



Dulce Fernández  
Aranda



Encarna Ibáñez  
Domínguez



Felisa Alcaraz Ruiz



Felisiana Aranda  
Guerrero



Maria Marroquino  
Rodríguez



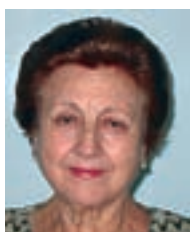
Josefa Garrido  
Almagro



Juana Lietor  
Carrascosa



Manuela Cordero  
Mengibar



Nieves Medina  
Barajas



Nieves Yeguas  
Fonseca



Josefa Valenzuela  
Almagro



Nicolasa Cordero

## 20. SOLERA

---



Maria García  
Gómez



Ana Maria Raya  
Valenzuela



Benigna Valenzuela  
Justicia



Fuensanta  
Valenzuela Morales



Mariana Montes  
Aguilar



Niceta Valenzuela  
Justicia



Rosario Gomez  
Valenzuela

## 21. TORRES

---



Ana Morales  
Barrionuevo



Ana Moya Martín



Antonia Moreno  
Tello



Casimira Hermoso  
García



Pura Fernández  
Yera



Maria Ventura  
Barreras



Maria Viedma Pozo



Magdalena Molina



Juana Sánchez  
Cózar



Juana Sánchez  
Medina



Luisa Barrionuevo  
Baena



Luisa Moya Moreno



Maria Dolores de  
Dios Hervás



Magdalena Segura  
Moya



Maria Talavera  
Cuadros



Agueda Moreno  
Valenzuela



Juana Moreno Tello



Maria Dolores  
Blanco







# Mujeres informantes

## 1. ALBANCHEZ DE MAGINA

- Antonia Fernández Aranda
- Blasa López Aranda
- Carmen Muñoz Muñoz
- Elena Viedma Navarrete
- Feliciano López Aranda
- Ginesa Ortiz Catena
- Isabel Amescua López
- Josefa Aranda Pereira
- Juana Aranda Pereira
- Mariana López Navidad
- María Marín León
- María Ogayar Martínez
- Nacarina Delgado Cárdenas
- Paquita Pérez Aranda
- Trinidad Pérez Moreno

## 2. ARBUNIEL

- Ana López Aguilar
- Ana Josefa Ruiz Palo
- Carmen Valenzuela Carderon
- Dolores Lerma Vilchez
- Guadalupe Lechuga López
- Isabel López López
- María Hayas Valenzuela
- Manuela Vilchez López

## 3. BEDMAR

- Adela Narváez Medina
- Adriana Fuentes Gomez
- Ana María Caballero Blanco
- Ana Marín Serrano
- Antonia Martínez Rodríguez
- Antonia Martos Rodríguez
- Ana María Narváez García
- Catalina Delgado López
- Catalina Rodríguez Amezcua
- Catalina Ruiz Chamorro
- Dolores Serrano Ocaña
- Encarna Pozo
- Isabel Sánchez
- Juana Amate
- Juana Amescua Medina
- Juana Fernández Navarrete
- Juana Navarrete Martos
- Juan Luis Cobo Navarrete
- Luisa Adan López
- María Adan Archilla
- María Adan Narváez
- M<sup>a</sup> Antonia Fresno Riva
- M<sup>a</sup> Antonia Sánchez Chamorro
- María Cuadros Fuentes Sánchez
- María Chamorro Navarro
- M<sup>a</sup> Dolores Caballero Pozo
- M<sup>a</sup> Dolores Carreras García
- M<sup>a</sup> Dolores Carreras Medina

- M<sup>a</sup> Dolores Sánchez Chamorro
- M<sup>a</sup> Jesús Jiménez Fernández
- M<sup>a</sup> Jesús Rivas Garat
- M<sup>a</sup> Victoria Chamorro
- Paquita Linde Troyano
- Pepa Sánchez Tortosa
- Quiteria Sánchez Chamorro
- Ramona de la Torre
- Ramona Fresno
- Rosa León
- Sebastiana Rivas Mata

#### 4. BELMEZ DE LA MORALEDA

- Ana M<sup>a</sup> Lirio Lorite
- Amadora Gómez Martínez
- Blasa Díaz Hervas
- Catalina Gómez Martínez
- Catalina Rivera Sánchez
- Catalina Rivera Ruiz
- Carmen Rodríguez Cees
- Dolores Gamara Moral
- Dolores Ruiz Fernández
- Elisa Expósito Ruiz
- Francisca Rivera Balboa
- Isabel Fernández Rivera
- Isabel Gamarra Pereira
- Isabel Rivera Sánchez
- Isabel Rodríguez Cees
- Josefa Balboa Fernández
- Juana Arias Ruz
- Luisa Rodríguez Martínez
- M<sup>a</sup> Antonia Arias Pereira
- M<sup>a</sup> Antonia del Moral Fuentes
- M<sup>a</sup> Antonia del Río Sánchez
- M<sup>a</sup> Antonia García Cózar
- M<sup>a</sup> Antonia Garzón Rivas
- M<sup>a</sup> del Carmen Rivas García
- Maria Fuentes Arias
- Maria Gómez Sánchez
- Mariana Ruiz Fernández

- Maria Rus Sánchez
- Paquita Díaz Hervas
- Ramona Guzmán Justicia
- Sebastiana Valenzuela Martínez
- Tomasa Gómez Bruque

#### 5. CABRA DEL SANTO CRISTO

- Antonia Juarez Rivera
- Antonia López Galindo
- Ángeles Pujada Cruz
- Ana Valenzuela Quesada
- Ana Valero Ros
- Basilisa Justicia Millán
- Bárbara Martínez Torres
- Basilia Millán Martínez
- Bernabela Núñez Cardenete
- Carmen Molina Sánchez
- Eloisa Jiménez Pajares
- Encarnación Segovia Delgado
- Josefa Justicia García
- Josefa Ortega Vico
- Juana Perea Gómez
- Luisa Sánchez García
- Maria Dolores Hidalgo López
- Maria del Río
- Magdalena Rodríguez Justicia
- María Francisca Díaz Cañabate
- Maria López Mendoza
- Maria Rodríguez Ruiz
- Misericordia Rodríguez Justicia
- Nieves Blanes Pretell
- Rafaela Molina Gómez
- Ramona Sánchez Millán
- Rosa Justicia González
- Soledad Oliven Mendoza
- Urbana Padilla del Peral

## 6. CAMBIL

- Agueda Monzón García
- Ana Maria Alcaraz Castro
- Ana Oya Raya
- Dominga Hervás Sutil
- Encarna Ruiz Lechuga
- Ginesa Páez Bailen
- Isabel Montilla García
- Juana Hidalgo Chica
- Juana Montoro Castillo
- Juana Páez Bailen
- Maria Castillo Lechuga
- Maria Jesús Muñoz Castro
- Mari Manuela Castro Sutil
- Mercedes Jiménez García
- Nieves Gómez
- Maria Martos Pérez
- Presenta García Gómez
- Trinidad Fernández Flores

## 7. CAMPILLO DE ARENAS

- Antonia Maria Ramos Santos
- Antonia Olmo García
- Emma Molina Arcas
- Encarnación Aguilar Troya
- Expectación Romero Barrero
- Francisca González Rayo
- Francisca López Jiménez
- Filomena Bonilla Vasco
- Inocencia Charneco Molina
- Irene Ramírez Bolívar
- Josefa Olmo García
- Julia Rosa Vega Aguilar
- Juana Martínez Lombardo
- María Bonilla Vasco
- María del Carmen Arriaza Ruiz
- M<sup>a</sup> Carmen Morales Salvador
- María Puñal Juguera
- Piedad Ramírez Muñoz
- Rosa Troya Gil

- Teresa Ramos Lomas
- Victoria Muñoz Lombardo

## 8. CARCHEL

- Ascensión Páez Soler
- Ángeles Aranda Almazán
- Antonia Almazán Poyatos
- Antonia Delgado Almazán
- Catalina Torres Gómez
- Encarna Aranda González
- Encarnación Rodríguez Gómez
- Isabel González Poyatos
- Juana Soler Martínez
- María Delgado Almazán
- María Montiel Almazán
- María Páez Soler
- Purificación Almazán Jaraices
- Rosario Cortés Torres

## 9. CARCHELEJO

- Consuelo Cara Ramiro
- Isabel Fernández Gohez
- Josefina Martínez Talavera
- Juana López Bueno
- Juana Merino Ruiz
- Manuela Aguayo Jiménez
- María González Duro
- Purificación Collado Coronas
- Rita Valdivia Montiel
- Rosa Pérez Espinosa
- Rosa Ramírez Peraban
- Rosario Fernández Talavera
- Rosario Pérez Páez
- Victoria Fernández Fernández

## 10. GARCIEZ

- Amparo Martínez Rodríguez
- Ana Fernández Expósito
- Carmen Cruz Sanjuán
- Carmen Quesada Viedma



- Carmen Viedma Morales
- Inés Martínez Gómez
- Isabel Fernández Viedma
- Luisa Ribera Vargas
- Maria Cruz Sanjuán
- María Josefa Fuentes Prieto
- Maria Martínez Expósito
- Magdalena Cruz Sanjuán

## 11. HOYA DEL SALOBRAL

- Ángeles Cano Garrido
- Antonia Martínez Pérez
- Carmen Serrano Vázquez
- Florencia Muriana Rosales
- Gregoria Arriaza Aranda
- Gregoria Villegas Peláez
- Magdalena Aranda Mudarra
- Manuela Castro Castro
- Patrocinio Martínez Moya
- Trinidad del Moral Rubio

## 12. HUELMA

- Antonia Martínez Carrasco
- Emilia Moya León
- Estrella García García
- Estrella Justicia Roa
- Juana García Justicia
- Juana González
- María Remedios Guzmán Medina
- Nieves Lorite Aranda
- Victoria Justicia Roa

## 13. JIMENA

- Agueda Garzón Fernández
- Agustina Gómez Roldán
- Asunción Jiménez Ogaliar
- Carmen Ramírez Pacheco
- Catalina Gila Ortega
- Catalina Muñoz Gilabet
- Catalina Muñoz Viedma

- Dolores García Moreno
- Inés Moreno Piñar
- Juana Medina Ruiz
- Julia Cruz Carrasco
- Maria León Cárdenas
- Juana Ruiz Amescua
- Maria Cuadros Sannicolas Viedma
- Maria Dolores Cuadros Ortega
- Maria Estamislao Ramírez
- Manuela López Medina
- Maria Pilar Viedma Morales
- M<sup>a</sup> Teresa Moreno Jiménez
- Maria Uri Muñoz
- Remedios Muñoz Pérez
- Tomasa Latorre Aguirre
- Ventura Moreno Piñar

## 14. JODAR

- Maria García Herrera
- Lina Maria Gamez Martínez
- Margarita Salazar Viedma
- Juana Rodríguez Romera
- Estrella Inmaculada Muñoz Martínez
- Dolores Navarrete Amescua
- Maria Vilchez García
- Manuela Balboa Vargas
- Luisa Heredia González.
- Manuela Herrera Pujada
- Antonia Jiménez Triguero
- Fernanda López Álvarez
- Ramona López Moreno
- Maria Morales Soriano
- Visitación Núñez Hidalgo
- Juana Núñez López.
- Maria Pastrana Collado
- Blasa Pastrana Serrano
- Ana Valenzuela Sánchez

## 15. LA GUARDIA

- Aurora Parras Araque
- Carmen Jiménez Rodríguez
- Fernanda Jurado Fernández
- Francisca Escobar Redecillas.
- Isabelana Escobar Rodríguez
- Jacinta Guzmán Sánchez
- Josefina Ramírez Vizcaíno
- Maria Arias Herrera
- Maria Guzmán Sánchez
- Patro Vilchez Moya
- Paula Muriana Gallardo
- Pura López Torres
- Purificación Morillo Cobo
- Vicente Romero Martínez

## 16. LARVA

- Ana Justicia Fernández
- Dolores García López
- Iluminada Guijosa Garzón
- Inés Leiva García
- Isabel Fernández Robledillo
- Lucía Guijosa Pérez
- M<sup>a</sup> Carmen Pérez Buendía
- M<sup>a</sup> Francisca Fernández Robledillo
- Nieves López López
- Paqui Herrera Guijosa
- Valentina Gómez García

## 17. MANCHA REAL

- Ana Maria Valenzuela Torres
- Ana Otinar Muñoz
- Antonia García Pulido
- Antonia González Pizarro
- Antonia Sánchez Yera
- Aurora Gutiérrez González
- Blasa Sánchez
- Caridad Calandria López
- Catalina Ramos
- Dolores Rosa Moya

- Dolores Valero Pulido
- Francisca Fernández Díaz
- Francisca Jiménez
- Francisca Moya Sánchez
- Isabel Moreno Arroyo
- Isabel Pulido
- Isabel Sánchez Jiménez
- Juana Castro Montiel
- Juana Cubillo Casas
- Juana García Carrascosa
- Juana Maria Verdejo Sanchez
- Luisa Gómez Delgado
- Maria del Carmen Ruiz Jiménez
- Maria del Pilar Chica
- Maria Gutiérrez Bolaños
- Mercedes Gómez Pontillano
- Nieves López Rojas
- Pilar Sarabia García

## 18. NOALEJO

- Ángeles Martínez Valverde
- Antonia Cerdera Ramos
- Antonia Lomas Serrano
- Consuelo Duro
- Dolores Lerma Vico
- Francisca Martínez Calvo
- Juana Bolívar Bolívar
- Juana Osorio Becerra
- Juana Zafra Moya
- Manuela Arriaza Martínez
- Maria Belén Maldonado Lomas
- Maria Maldonado Lomas
- Obdulia Argar Sanpedro
- Remedios Sánchez Moya

## 19. PEGALAJAR

- Ana Maria Fernández Almagro
- Aniceta Pérez Cordero
- Anita Nicolosa Cordero
- Antonia Fernández Fonseca
- Candida Carrascosa Morales

- Consuelo López Hernández
- Dolores Fuentes Navas
- Dulce Fernández Aranda
- Encarna Ibáñez Domínguez
- Felisa Alcaraz Ruiz
- Felisiana Aranda Guerrero
- Francisca Lietor Gomez
- Josefa Garrido Almagro
- Juana Lietor Carrascosa
- Manuela Cordero Mengibar
- María Cordero Medina
- María Francisca Almagro Lietor
- Maria Marroquino Rodríguez
- Maria Moreno Cueva
- Mari Rentero Moreno
- Nieves Medina Barajas
- Nieves Yeguas Fonseca

- Luisa Moya Moreno
- Maria Dolores de Dios Hervas
- Maria Jiménez Pozo
- Maria Josefa Melgarejo Lozano
- Maria Linge Sánchez
- Maria Rosario Rodríguez Sanjuán
- Maria Ventura Barreras
- Maria Viedma Pozo
- Magdalena Molina
- Magdalena Segura Moya
- Magdalena Segura Peñas
- Pura Fernández Yera
- Rosario Ortega Peñas
- Serafina Talavera Cuadros

## 20. SOLERA

- Agustina González Jódar
- Ana Maria Raya Valenzuela
- Benigna Valenzuela Justicia
- Fuensanta Valenzuela Morales
- Isabel Ramírez Gallego
- Isabel Valenzuela Justicia
- Maria García Gómez
- Mariana Montes Aguilar
- Niceta Valenzuela Justicia

## 21. TORRES

- Ana Morales Barrionuevo
- Ana Moya Martín
- Antonia Moreno Tello
- Casimira Hermoso García
- Dolores Blanco Mora
- Encarna García López
- Francisca Garzón Molina
- Isabel Ortega Ruiz
- Juana Sánchez Cózar
- Juana Sánchez Medina
- Luisa Barrionuevo Baena

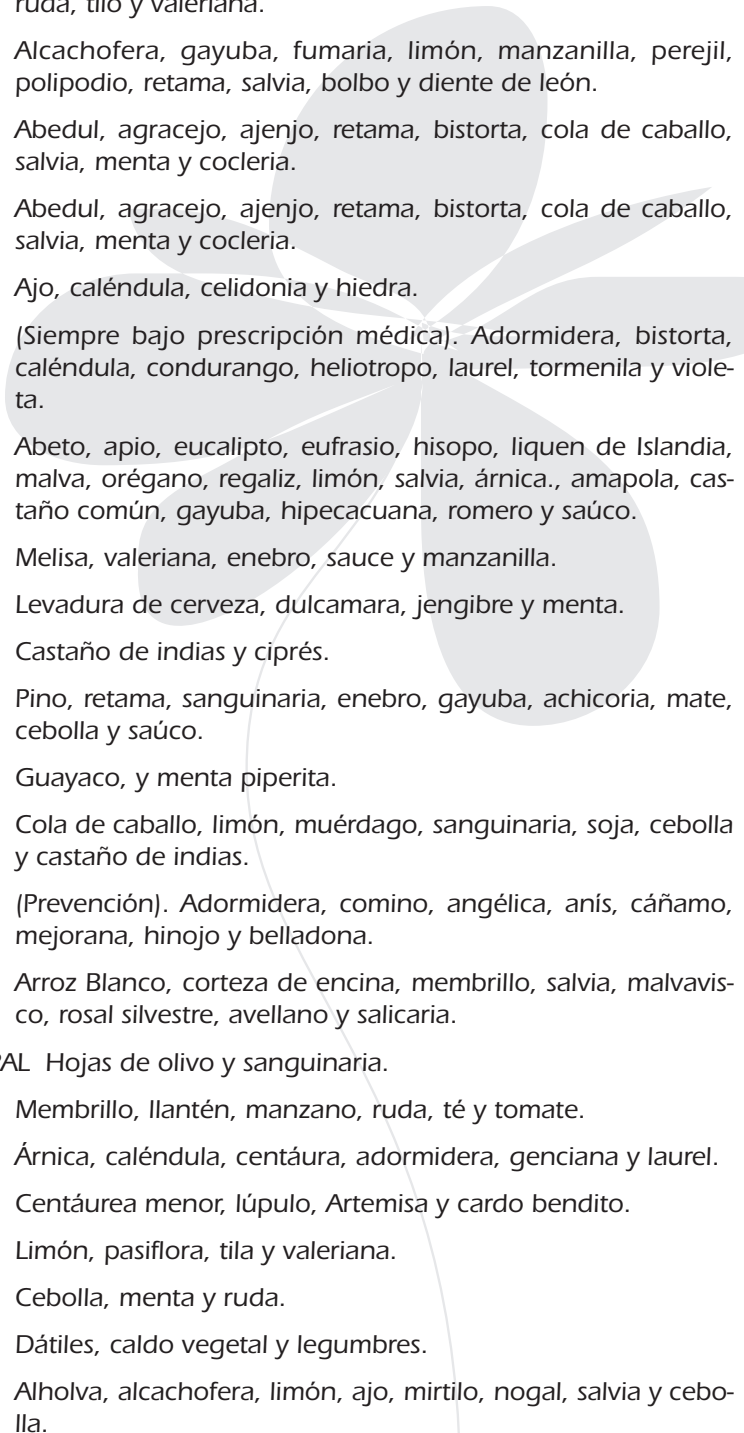




# ■ Índice de enfermedades y plantas medicinales

ABORTO	Artemisa, bisorta y ciprés.
ABSCESO	Alcachofera, cebolla, hinojo, lino, malva, orégano, ruda, saúco y zarzaparrilla.
ÁCIDO ÚRICO	Coclearia, diente de león, fresno, malva, saúco y olivo.
ACNÉ	Árnica, coclearia, fumaria, pepino, zanahoria y zarzaparrilla.
ADENITIS	Fumaria, manzanilla y verbena.
AFECCIONES BUCALES	Mal aliento: Anís, menta e hinojo. Llagas y grietas: Eucalipto, rosál y salvia Flemones: Malvavisco, sanguinaria y tilo Quemaduras: Malvavisco Estomatitis: Eucalipto, rosál y salvia.
AFONIA	Eucalipto, gordolobo, limón, llantén, manzanilla, menta y tila
ALBUMINURIA	Adonis, apio, cebolla, cola de caballo, espliego, gayuba, manzano, perejil y saúco.
ALERGIA	Ortiga y saponaria.
ALOPECIA	Cebolla, cocleria, dulcamara, ortiga, zanguinaria y zanahoria.
ALUMBRAMIENTO	Anís, artemisa, dátiles, gayuba y marrubio.
AMIGDALITIS	Bistorta, espliego, eucalipto, limón, rosál silvestre, lino, malva, malvavisco y sanguinaria.
AMENORREA	Artemisa, bistorta, polipodio y ruda.
ANEMIA	Artemisa, dátiles, legumbres, ajenjo, aquilea, cardo bendito celidonia mayor y agracejo.

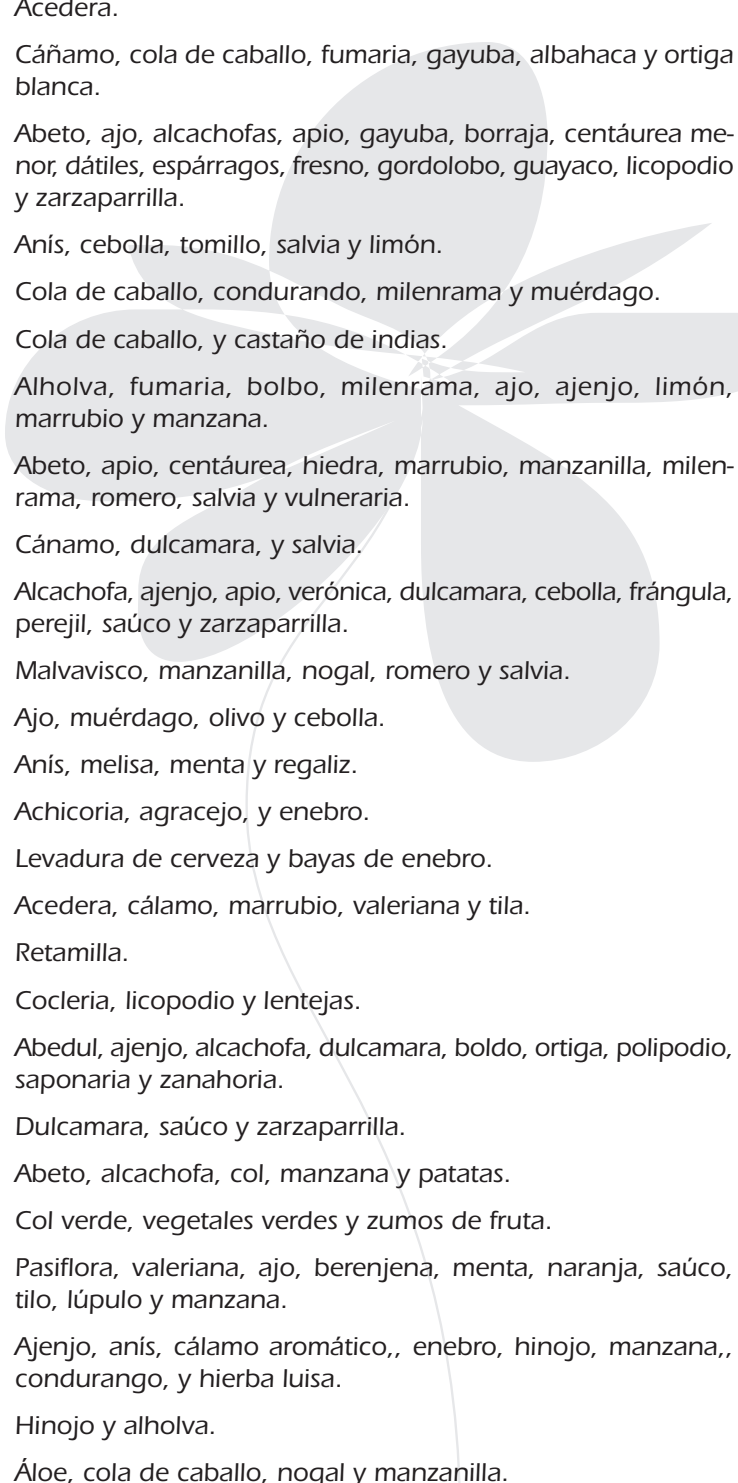
ANEURISMA	Ajo y alcachofera.
ANGINA DE PECHO	Eucalipto y comino.
ANOREXIA	Acedera, apio, artemisa, espliego, lúpulo y ruibardo.
ÁNTRAX	Manzanilla, saúco y tomillo.
APENDICITIS	Convalecencia: Agracejo, angélica, condurango, bolbo y frángula. Apendicitis crónica: Agracejo, tomillo y menta.
APOPLEJÍA	Muérdago, sanguinaria y espliego.
ARTERIOCLEROSIS	Ajo, alcachofera, cola de caballo, mirtilo, muérdago, limón, sanguinaria y cebolla.
ARTICULACIONES	Inflamación de la médula ósea: Consuelda y cálamo. Tuberculosis ósea: Cola de Caballo y nogal. Reumatismo: Árnica, diente de león, dulcamara, licopodio y muérdago. Fractura: Árnica, consuelda y ruda.
ARTRITIS	Ajo, cola de caballo, cocleria, diente de león,, lapazo, zarzaparrilla, abeto, espliego, fresno y enebro.
ASMA	Abeto, apio, cáñamo, cebolla, drosera, grindelia, hinojo, orégano, perejil, salvia y valeriana.
ASTENIA	Alholva, cola de caballo, germen de trigo y levadura de cerveza.
ASCITIS	Cola de caballo, gayuba, saponaria, abedul, abeto, diente de león, dulcamara, ortiga blanca y zarzaparrilla.
ATROFIA	Corazoncillo y encina.
ATURDIMIENTO	Melisa y naranjo.
AVITAMINOSIS	Limón, naranja, frutas y verduras crudas, tomate y zanahoria.
BAZO	Ajenjo, frángula, marrubio, perejil, tamarindo y uva.
BILIS	Ajenjo, alcachofera, anís verde, aquilea, boldo y diente de león.
BOCIO	Cola de caballo, gayuba, licopodio y dátiles.
BRONCONEUMONÍA	(es necesario avisar al médico) pino, abedul, abeto, flores cordiales, malva y malvavisco.
BRONQUITIS	Angélica, eucalipto, llantén, malva, salvia, pino, tusilago, violeta, zanahoria y zaragatona.



CABELLO	Adormidera, cola de caballo y ortiga.
CALAMBRES	Ajenjo, cáñamo, hinojo, tamarindo, manzana, manzanilla, ruda, tilo y valeriana.
CÁLCULO BILIAR	Alcachofera, gayuba, fumaria, limón, manzanilla, perejil, polipodio, retama, salvia, bolbo y diente de león.
CÁLCULO RENAL	Abedul, agracejo, ajeno, retama, bistorta, cola de caballo, salvia, menta y cocleria.
CALCULO URINARIO	Abedul, agracejo, ajeno, retama, bistorta, cola de caballo, salvia, menta y cocleria.
CALLOS	Ajo, caléndula, celidonia y hiedra.
CÁNCER	(Siempre bajo prescripción médica). Adormidera, bistorta, caléndula, condurango, heliotropo, laurel, tormenila y violeta.
CATARRO	Abeto, apio, eucalipto, eufasio, hisopo, liquen de Islandia, malva, orégano, regaliz, limón, salvia, árnica., amapola, castaño común, gayuba, hipecacuana, romero y saúco.
CEFALEA	Melisa, valeriana, enebro, sauce y manzanilla.
CIÁTICA	Levadura de cerveza, dulcamara, jengibre y menta.
CIRCULACIÓN	Castaño de indias y ciprés.
CISTITIS	Pino, retama, sanguinaria, enebro, gayuba, achicoria, mate, cebolla y saúco.
COLERA	Guayaco, y menta piperita.
COLESTEROL	Cola de caballo, limón, muérdago, sanguinaria, soja, cebolla y castaño de indias.
CÓLICOS	(Prevención). Adormidera, comino, angélica, anís, cáñamo, mejorana, hinojo y belladona.
COLITIS	Arroz Blanco, corteza de encina, membrillo, salvia, malvavisco, rosal silvestre, avellano y salicaria.
CONGESTIÓN CEREBRAL	Hojas de olivo y sanguinaria.
CONJUNTIVITIS	Membrillo, llantén, manzano, ruda, té y tomate.
CONTUSIONES	Árnica, caléndula, centáura, adormidera, genciana y laurel.
DEBILIDAD SENIL	Centáurea menor, lúpulo, Artemisa y cardo bendito.
DELIRIO	Limón, pasiflora, tila y valeriana.
DESMAYO	Cebolla, menta y ruda.
DESNUTRICIÓN	Dátiles, caldo vegetal y legumbres.
DIABETES	Alholva, alcachofera, limón, ajo, mirtilo, nogal, salvia y cebolla.

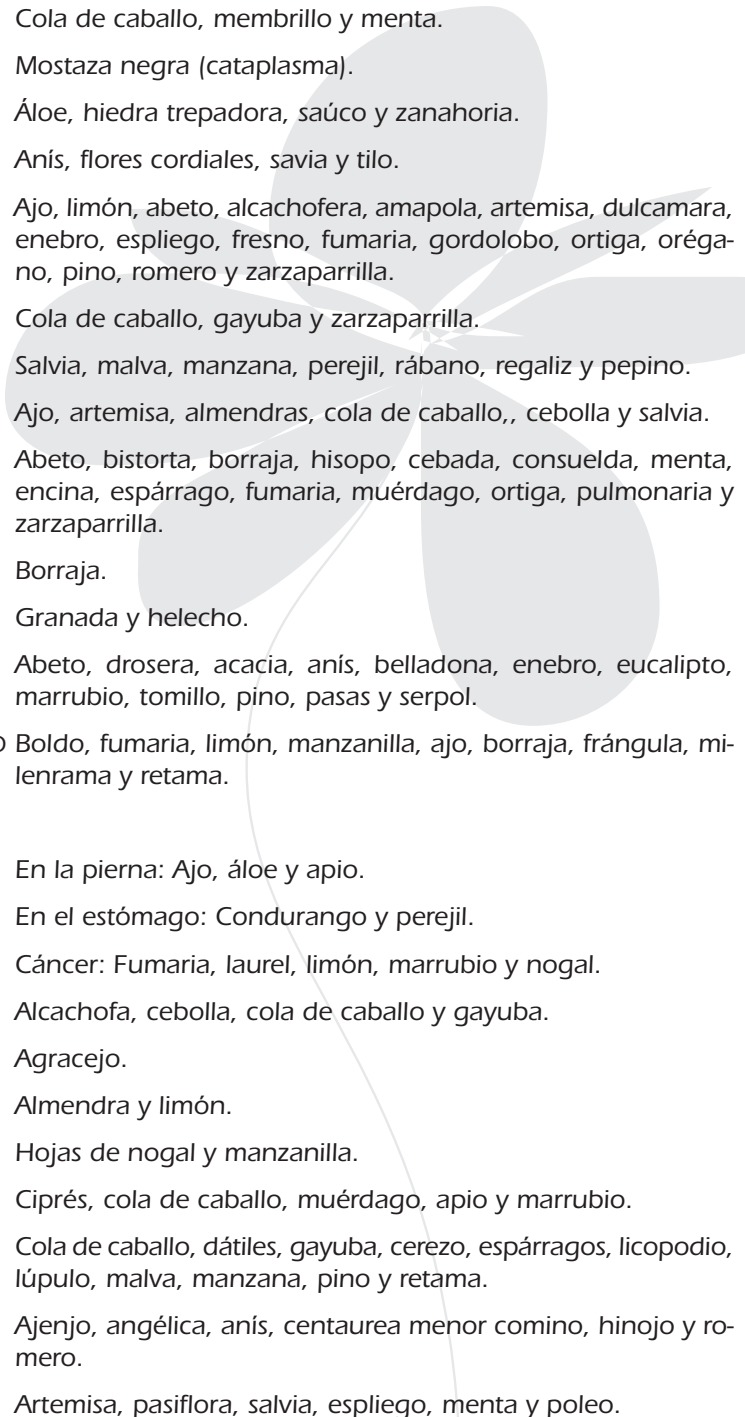
DIARREAS	Membrillo, agua de arroz, avellano, castaño de indias, malva-visco, mirtilo, rosál silvestre, salicaria y salvia.
DIFTERIA	(Es imprescindible ir al médico). Llantén y malva.
DISENTERÍA	Anís, cola de caballo, comino, plátano y salicaria.
DISNEA	Cebolla, espino blanco, gordolobo e higos.
DIVIESOS (FORÚNCULOS)	Frángula, saúco, abedul, tomillo, malva y caléndula.
ECCEMA	Abeto, fumaria, zarzaparrilla y cola de caballo.
EMBARAZO	Alcachofera, alholva, bisorta y muerdago.
EPILEPCIA	Árnica, artemisa, cebolla, llantén, manzana y valeriana.
ERISIPELA	Artemisa, lila, saúco y tapioca.
ESCORBUTO	Abeto, acedera, alcachofera,, apio, coclearia, limón, marrubio y naranja.
ESCRÓFULA	Abeto, angélica, cálamó, diente de león, fumaria y genciana.
ESPASMOS	Jengibre.
ESTERILIDAD	Cálamo aromático y germen de trigo.
ESTOMAGO	Gastritis: Menta, hinojo, malvavisco y melisa. Catarro: Ajenjo, genciana, fumaria, romero, marrubio, anís, tomillo y valeriana. Dispepsia: Manzanilla, menta, melisa, genciana y tila. Acidez: Cálamo, menta, fumaria, boldo, salvia, espliego,, tila, enebro y anís. Mala digestión: Ajenjo, hisopo, ruibardo, hinojo, comino, romero, fumaria, cocleria y cardo bendito. Dolores: Manzanilla, tomillo, gordolobo, menta, anís y árni-ca. Úlcera: Manzanilla, corazoncillo, milenrama y cola de caballo. Hemorragias: Cola de caballo, milenrama, encina y bistorta. Vómitos: Salvia, menta, romero, valeriana, hinojo, anís y orégano.
ESTREÑIMIENTO	Cánamo, ciruelas, higos, frándula, drosera, lino y zaragatina.
FATIGA	Enebro y cola.
FIEBRE	Centáurea, manzanilla, tila, genciana, menta, saúco, y flores cordiales.
FÍSTULAS	Hiedra y nogal.





FLATULENCIAS	Hinojo.
CANGRENA	Acedera.
GONORREA	Cáñamo, cola de caballo, fumaria, gayuba, albahaca y ortiga blanca.
GOTA	Abeto, ajo, alcachofas, apio, gayuba, borraja, centáurea menor, dátiles, espárragos, fresno, gordolobo, guayaco, licopodio y zarzaparrilla.
GRIPE	Anís, cebolla, tomillo, salvia y limón.
HEMORRAGÍA	Cola de caballo, condurando, milenrama y muérdago.
HEMORROIDES	Cola de caballo, y castaño de indias.
HEPATITIS	Alholva, fumaria, bolbo, milenrama, ajo, ajenjo, limón, marrubio y manzana.
HERIDA	Abeto, apio, centáurea, hiedra, marrubio, manzanilla, milenrama, romero, salvia y vulneraria.
HERPES	Cáñamo, dulcamara, y salvia.
HIDROPÉSIA	Alcachofa, ajenjo, apio, verónica, dulcamara, cebolla, frángula, perejil, saúco y zarzaparrilla.
HINCHAZONES	Malvavisco, manzanilla, nogal, romero y salvia.
HIPERTENSIÓN	Ajo, muérdago, olivo y cebolla.
HIPO	Anís, melisa, menta y regaliz.
HIPOCONDRIA	Achicoria, agracejo, y enebro.
HIPOTENSIÓN	Levadura de cerveza y bayas de enebro.
HISTERISMO	Acedera, cálamo, marrubio, valeriana y tila.
HORMIGUEO	Retamilla.
HUESOS	Cocleria, licopodio y lentejas.
ICTERICIA	Abedul, ajenjo, alcachofa, dulcamara, boldo, ortiga, polipodio, saponaria y zanahoria.
IMPOTENCIA SEXUAL	Dulcamara, saúco y zarzaparrilla.
INFLAMACIONES	Abeto, alcachofa, col, manzana y patatas.
INSOLACIÓN	Col verde, vegetales verdes y zumos de fruta.
INSOMNIO	Pasiflora, valeriana, ajo, berenjena, menta, naranja, saúco, tilo, lúpulo y manzana.
INTESTINOS	Ajenjo, anís, cálamo aromático,, enebro, hinojo, manzana,, condurango, y hierba luisa.
LACTANCIA	Hinojo y alholva.
LAGRIMEO	Áloe, cola de caballo, nogal y manzanilla.

LEUCEMIA	Ajenjo, muérdago, polopodio y remolacha.
LLAGA	Adormidera, caléndula, áloe, limón, fumaria, manzanilla, marrubio, nogal, y salvia.
LOMBRICES	Ajo, tomillo, cebolla, artemisa, hollín vegetal y pepitas de calabaza.
LUMBAGO	Cola de caballo.
LUXACIONES	Árnica (para el dolor).
MAMAS	Espliego y menta.
MAREO	Cebolla, espliego y limón.
MEMORIA (FALTA DE)	Perejil y soja.
MENOPAUSIA	Artemisa y muérdago.
MENSTRUACIÓN	Dolores: Artemisa, melisa, pasiflora y valeriana. Trastornos: Artemisa, ciprés y salvia.
MIGRAÑA (JAQUECA)	Cebada, consuelda, limón, valeriana, verbena, muérdago, sauce blanco y boldo.
MORDEDURA	Espliego y manzanilla.
NAÚSEAS	Abeto, espliego, limón y manzana.
NERVIOS	Artemisa, espliego, manzanilla, romero, salvia, tilo y valeriana.
NEURALGÍA	Artemisa, cebolla, espliego, laurel, legumbres, muérdago, sauce blanco y valeriana.
NEURITIS	Árnica y pasiflora.
OBESIDAD	Manzana, té, uva y fucus.
OÍDOS	Acedera, cebolla, hisopo, laurel y menta.
OJOS	Achicoria, áloe, eufrasia, membrillo, llantén, manzana y té.
ORINA	Abeto, apio, cáñamo, cebada, cola de caballo, comino, enebro, espliego, gayuba, manzana, menta, perejil y saúco.
ORZUELO	Malva y manzanilla.
PALPITACIONES	Fumaria y pasiflora.
PALUDISMO	Cáñamo, perejil y polipodio.
PAPERAS	Cola de caballo, malva y marrubio.
PARÁLISIS	Árnica, espliego, hisopo, ortiga, retama y tomillo.
PARTO	Artemisa, dátiles, gayuba y marrubio.
PECAS	Abedul, calabaza, prietaria y rábanos.
PLEURESÍA	Espliego.



POLIURIA	Dátiles, encina y llantén.
PRÓSTATA	Ciprés y castaño de indias.
PUJOS	Cola de caballo, membrillo y menta.
PULMONÍA	Mostaza negra (cataplasma).
QUEMADURAS	Áloe, hiedra trepadora, saúco y zanahoria.
RESFRIADO	Anís, flores cordiales, savia y tilo.
REUMATISMO	Ajo, limón, abeto, alcachofera, amapola, artemisa, dulcamara, enebro, espliego, fresno, fumaria, gordolobo, ortiga, orégano, pino, romero y zarzaparrilla.
RIÑÓN	Cola de caballo, gayuba y zarzaparrilla.
RONQUERA	Salvia, malva, manzana, perejil, rábano, regaliz y pepino.
SABAÑONES	Ajo, artemisa, almendras, cola de caballo,, cebolla y salvia.
SANGRE	Abeto, bistorta, borraja, hisopo, cebada, consuelda, menta, encina, espárrago, fumaria, muérdago, ortiga, pulmonaria y zarzaparrilla.
SARAMPIÓN	Borraja.
SOLITARIA (TENIA)	Granada y helecho.
TOS	Abeto, drosera, acacia, anís, belladona, enebro, eucalipto, marrubio, tomillo, pino, pasas y serpol.
TRASTORNOS HEPÁTICO	Boldo, fumaria, limón, manzanilla, ajo, borraja, frángula, milenrama y retama.
ÚLCERA	En la pierna: Ajo, áloe y apio. En el estómago: Condurango y perejil. Cáncer: Fumaria, laurel, limón, marrubio y nogal.
UREMIAS	Alcachofa, cebolla, cola de caballo y gayuba.
URÉTER	Agracejo.
URTICARIA	Almendra y limón.
VAGINITIS	Hojas de nogal y manzanilla.
VARICES	Ciprés, cola de caballo, muérdago, apio y marrubio.
VEJIGA	Cola de caballo, dátiles, gayuba, cerezo, espárragos, licopodio, lúpulo, malva, manzana, pino y retama.
VENTOSIDADES	Ajenjo, angélica, anís, centaurea menor comino, hinojo y romero.
VÉRTIGO	Artemisa, pasiflora, salvia, espliego, menta y poleo.

VERRUGAS	Caléndula, celidonia mayor y apio.
VESÍCULA BILIAR	Alcachofera, boldo, artemisa, limón, frángula y ajenojo.
VISTA	Cálamo aromático, celidonia mayor, ruda y zanahoria.
VÓMITOS	Artemisa, enebro, hinojo, menta y romero.
VÓMITOS DEL EMBARAZO	Limón, almendras y menta.



# ■ Índice de plantas medicinales

## Propiedades y remedios

### Aciano (*Centaurea cyanus*)



Oftálmico (irritaciones e inflamaciones oculares), febrífugo, diurético, expectorante, descongestionante bronquial, calmante de la tos.

La mayor virtud del aciano es su eficacia en el tratamiento de las enfermedades de los ojos, sin embargo es sumamente útil en otros tratamientos internos (descongestionador bronquial, expectorante, diurético). Además, tiene propiedades febrífugas gracias a una sustancia denominada centaurina.

Las flores son diuréticas, emenagogas, tónicas y estimulantes. Se usa externamente en infusión de agua destilada para lavados de ojos y párpados, como astringente débil y para conjuntivitis y blefaritis. Se utiliza para aromatizar el té.

#### *Infusión de aciano para enfermedades oculares*

Para las enfermedades oculares como la conjuntivitis, irritaciones, etc., realizar una infusión de flores de aciano trituradas (una cucharilla colmada) en una taza con agua destilada. Filtrar una vez haya entibiado. Bañar cuidadosamente los ojos con el líquido.

#### *Decocción de aciano diurético y para afecciones bronquiales*

Deben utilizarse preferentemente las sumidades florales. Realizar un cocimiento de las mismas durante unos minutos, colar y dejar que entibie. Endulzar con miel y tomar 2 o 3 tazas diarias.

## Abedul (*Betula Alba*- *Betula Berrugosa*)



Diurético, antiséptico, depurativo y astringente.

Activa la función de los riñones y estimula la secreción de orina. Es eficaz contra la hidropesía (retención de agua). Indicado también en el artrismo y las inflamaciones articulares y enfermedades de la piel, causadas por impurezas en la sangre. La savia es eficaz contra la caída del cabello.

Las hojas de abedul presentan un ligero efecto colágeno, aumentando la secreción de bilis.

Las cortezas de abedul ejercen un efecto astringente dermatológico y favorecen la cicatrización de las heridas.

Popularmente se ha empleado también para la limpieza y desinfección de heridas.

### *Infusión*

Se toma en forma de infusión de 20 a 50 grs. de hojas y/o yemas por litro de agua. Se puede tomar hasta un litro diario. Como resulta un poco amarga, conviene endulzarla con miel o azúcar moreno. La adición de 1 gramo de bicarbonato sódico aumenta la eficacia de la tisana de abedul, pues sus principios activos se disuelven mejor en medio alcalino.

También en decocción de corteza, de 50 a 80 gramos por litro de agua; hervir hasta que se reduzca a la mitad y tomar 2 o 3 tazas diarias endulzadas con miel.

La savia se ingiere diluida en agua (al 50%) a modo de bebida refrescante. Hay que evitar que fermente.

Tomando esa tisana durante los días precedentes a la regla, aumenta el volumen de orina y disminuye la hinchazón de los tejidos, especialmente en piernas, vientre y mamas.

### *Tratamientos capilares*

Aplicar la savia en forma de loción: se mezcla savia fresca, alcohol diluido y agua destilada en las proporciones 3-1-1-. Se aplicarán masajes diariamente durante varias semanas.

### *Cicatrizante*

Decocción de un puñado de corteza seca por litro de agua durante un cuarto de hora. Aplicar sobre la herida con una compresa el líquido resultante.

### *Eccemas*

Dejar macerar algunas hojas y corteza de Abedul en 25 cl. de agua, dejar reposar 24 horas. Aplicar directamente sobre las zonas afectadas 20 minutos al día.

## Abeto (*Abies sp*)



Depurativo, diurético, béquico y balsámico. Reumatismo y artritis; impurezas de la sangre y la piel; afecciones respiratorias; estimula las funciones renales.

Eficaz contra el reumatismo y el artritis; combate las impurezas de la sangre y de la piel. Estimula las funciones renales y activa la secreción de la orina.

De su corteza se extrae la trementina. La trementina y el aceite esencial le confieren propiedades como balsámico (expectorantes) y antiséptico, especialmente sobre las vías respiratorias y urinarias.

Indicado en todas las afecciones de las vías respiratorias: catarros, bronquitis, asma, ronquera, laringitis y faringitis.

En uso tópico, tanto la esencia como la trementina producen un efecto rubefaciente y analgésico.

*Baños de vapor para las vías respiratorias*

Es excelente para vahos o baños de vapor de pecho y cabeza.

*Infusión de hojas de abeto*

Una cucharadita de café por taza (tomada en caliente) tres veces al día.

*Tisana*

Por cocimiento, una cucharadita por taza, tres veces al día.

## Acedera (*Rumex acetosa*)



Analéptica, depurativa, diurética, aperitiva y colagoga.

A la acedera se la considera sobre todo aperitiva y diurética, de ahí que antes se la tomaran como planta purificadora de la sangre, aludiendo a su acción estimulante sobre el aparato urinario, reguladora de la bilis y la función intestinal. Recomendada en las menstruaciones escasas.

Además tiene cierta acción laxante.

Otras acciones a tener en cuenta son: antianémica, remineralizante, mucolítica, descongestionante de la piel y estimulante de las defensas orgánicas.



**Precaución:** No conviene administrar a menores ni a quienes padecen cálculos o arenillas de oxalato de cal en los riñones.

*Ensalada aperitiva*

Sus hojas frescas se pueden tomar como ensalada.

*Infusión*

Hojas secas. Una cucharadita de café por taza una vez al día.

*Cataplasma para los granos*

Su pulpa, colocada entre gasas, es muy eficaz contra los granos.

## Achicoria (*Cichorium intybus*)



*Laxante, digestiva, aperitiva y vermífuga.*

Indicaciones terapéuticas: Bilis escasa, laxante suave, estreñimiento, cistitis vesicales, gusanos y lombrices intestinales, hígado congestionado, digestiones lentas y dificultosas, depuración de la sangre, inapetencia.

La principal virtud de esta planta es que favorece la secreción de bilis y de los jugos gástricos gracias a las sustancias que la componen.

Se recomienda utilizar esta planta en el tratamiento de enfermedades hepáticas e inflamaciones de vías urinarias.

Mejora las funciones digestivas y normaliza la actividad del hígado, actúa suavemente en los intestinos facilitando las evacuaciones, combate las lombrices intestinales. Indicada en los casos de inapetencia y desgana hacia los alimentos.

*Cocimiento*

Cocimiento de tres minutos de dos cucharaditas de polvo de raíz seca en una taza de agua dos veces al día.

Las hojas pueden ser tomadas tanto en infusión como tiernas en ensalada.

El polvo de raíces, una vez tostado, se usa como sucedáneo del café.

Se puede usar para zumos y jarabes.

*Maceración para el hígado*

Maceración durante un par de semanas de 35 gr. de raíces secas trituradas en un litro de vino blanco de Jerez. Un vaso diario repartido en varias cucharadas al día.

*Cataplasma para los furúnculos*

En cataplasmas se aplica sobre los abscesos y furúnculos.

## Adormidera, Opio (*Papaver somniferum*)



Analgésico y somnífero

La morfina es un potente analgésico y sedante.

La codeína es utilizada para la tos y la papaverina contra la diarrea y los cálculos biliares.

Como uso interno está indicado para dolores, tos, diarrea, espasmos digestivos.

## Agracejo (*Berberis sp*)



Tónico estomacal y cardíaco, febrífugo, hepático, trastornos renales y cálculos urinarios. Otros usos y propiedades: Tintes, jarabes refrescantes, helados, confituras.

En el campo de la fitoterapia, de sus raíces y corteza se extrae un alcaloide parecido a la morfina denominado berberina, el cual posee propiedades tónicas, estomacales, de laxante suave, y febrífugas; también aplicaciones diuréticas, para trastornos renales, cálculos urinarios, estimulación de la actividad gástrica y hepática, y como cardiotónico, aunque dada su actividad debe moderarse su dosis para evitar intoxicación. En fuertes dosis provoca estado de estupor, diarreas, vómitos, e incluso puede producir parálisis respiratoria.

*Infusión o decocción febrífuga y tónico estomacal*

Se prepara con 40 gramos de cortezas de raíces y tallos. Se toman tres tazas diarias antes de las comidas.

**Precaución:** No incrementar la dosis para evitar la toxicidad de la berberina.

## Agrimonia (*Agrimonia eupatoria*)



Astringente, diarrea, disentería, prevención de afecciones de boca y garganta, tratamiento de faringitis crónicas, tuberculosis; descongestionador de las mucosas del tubo digestivo y vías hepáticas, biliares y renales.

Se utiliza como tratamiento de las enfermedades del hígado. También era muy utilizada contra las inflamaciones e hinchazones, mediante compresas aplastando la planta fresca; al ser astringente permitía que se formara una delgada capa coagulante sobre las heridas.

Sus principios activos contienen taninos, jugos amargos, aceite esencial y otros componentes. Además de astringente, tiene propiedades antibióticas y antiinflamatorias. Se emplea en uso externo como gargarismo contra las inflamaciones de la garganta y de la boca. Para uso interno se recomienda la infusión para ictericias, gota, diabetes y enfermedades del hígado.

### *Líquido de agrimonia para lavado de úlceras*

A un litro de vino tinto se le añade un buen puñado de hojas secas de agrimonia, dejando hervir unos cinco minutos. Dejar reposar y enfriar. Lavar con el líquido resultante las úlceras, llagas y varices. Si se realiza una decocción en agua se le puede utilizar como aditivo al agua del baño. La misma decocción es válida para aplicar como apósito sobre erupciones dérmicas.

### *Gargarismos de agrimonia para prevención de afecciones de boca y garganta*

Hervir en un litro de agua un puñado de hojas secas de agrimonia, dejando que se vaya evaporando el agua para conseguir un líquido bien concentrado. Endulzar con miel y realizar gargarismos para prevenir afecciones de boca y garganta. Da buenos resultados en el tratamiento de faringitis crónicas.

## Ajedrea (*Satureja hortensis*)



Tónico, aperitivo, digestivo, astringente, indisposiciones de vientre, diarrea. Otros usos y propiedades: Muy apreciada como planta aromática.

Poseen virtudes digestivas, carminativas, tónicas, aperitivas, astringentes y estimulantes. Es eficaz como lavativa en el tratamiento de enfermedades ginecológicas.

La infusión es un antiespasmódico y un calmante estomacal, estimulante del sistema gástrico y de los trastornos gastrointestinales (diarreas y parásitos intestinales).

También es utilizada para adobar aceitunas y en la condimentación de guisos, en charcutería, carnes y aperitivos, aunque en pequeñas cantidades porque es muy aromática.

#### *Tisana de ajedrea digestiva*

En una taza de agua hirviendo se vierte una cucharadita de hojas de ajedrea secas y desmenuzadas. Debe filtrarse después de reposar. Beber después de las comidas.

#### *Picaduras*

Sus hojas machacadas se aplican para las picaduras de las abejas, alivian el dolor y la hinchazón.

#### *Eliminar parásitos intestinales*

Las sumidades floridas se utilizan en infusión para atacar las lombrices y para ayudar en casos de impotencia, y en decocción para la diarrea. Infusión clásica contra la impotencia: 1 cucharada de ajedrea, 1/3 de cuch. de romero y 1/3 de verbena en 1 litro de agua hirviendo. Añadir miel y beber una taza por las mañanas, durante 40 días

## Ajenjo (*Artemisa absinthium*)

Aperitivo, estomacal, digestivo, colagogo, febrífugo, depurativo, tónico, anemia, artritis, contusiones, vermífugo.



Ha sido utilizada en variadas aplicaciones; las más populares son las aperitivas, tónicas y digestivas.

Se le atribuyen también propiedades vermífugas, depurativas, estimulante de los jugos gástricos y de la bilis, además de utilidad en el tratamiento de la artritis, anemia y contra los parásitos intestinales.

#### *Infusión de ajenjo aperitiva o digestiva*

Hervir tres cucharadas soperas de sumidades florales bien desmenuzadas en un litro de agua durante quince minutos. Tomar dos o tres tazas al día, antes de las comidas si se desean efectos aperitivos, o después para facilitar la digestión.

#### *Vino de ajenjo aperitivo y digestivo*

Dejar macerar un puñado de sumidades florales en un litro de vino blanco durante una semana. Tomar una copita antes o después de las comidas, según se desee como aperitivo o digestivo.

#### *Decocción de ajenjo para uso externo*

La decocción de los tallos de ajenjo es útil en gargarismos y compresas para contusiones, luxaciones y artritis.

La infusión de ajeno es un eficaz insecticida. Pueden rociarse con ella los animales domésticos y las plantas. Como loción aplicada sobre la piel, ahuyenta a los mosquitos. Y colocando ajeno seco en saquitos de tela entre la ropa, evita eficazmente la polilla.

## Ajo (*Allium* sp)

Antiséptico, depurativo, hipotensor, estomacal vermífugo, aperitivo y digestivo.

Indicado para hipertensión arterial, hiperlipidemias, arteriosclerosis, arteriopatías, claudicación intermitente, retinopatías, prevención de tromboembolismos; coadyuvante en el tratamiento de la diabetes; afecciones genitourinarias: (cistitis, ureteritis, uretritis, pielonefritis, urolitiasis); afecciones respiratorias: (gripe, resfriados, sinusitis, faringitis, bronquitis, enfisema, asma.)

Actúa contra las lombrices intestinales y contra las impurezas de la sangre y de la piel: ácido úrico, reumatismo, gota, acné. Prevención de disenterías amebianas.

Se tomará la planta fresca, de 3 a 10 dientes al día, en pequeños pedazos con las comidas. Se puede machacar y untar en pan y también tomar como zumo.

### Infusión para las lombrices

Para combatir las lombrices, lavativas de Infusiones de ajo (6 a 10 dientes) en medio litro de leche.

### Cataplasma para el reuma

Para el reuma, cataplasmas de ajo machacado.

### Colesterol

Medio gramo de tintura al día. Crudo en ensalada. Maceración de 100 grs de ajo en 400 grs de alcohol de vino. Media cucharadita antes de irse a dormir.

## Albahaca (*Ocimum basilicum*)

Aperitivas, digestivas, espasmolíticas, carminativas, ligeramente sedantes y, en uso externo, analgésicas, vulnerarias y antisépticas.

Por todo ello, está especialmente indicada en desnutrición, digestiones lentas y pesadas, espasmos del aparato digestivo, jaquecas y tos convulsiva.

Externamente se puede utilizar con buenos resultados en heridas, eccemas y mialgias (dolores musculares).



Además tradicionalmente la albahaca se ha utilizado para curar, calambres, rinitis, sinusitis, asma, bronquitis, enfisemas pulmonares, espasmos intestinales, hipo, náuseas, inapetencia, dolores musculares, hipo-tensión nerviosa, cabello débil, crecimiento lento del pelo, dispepsia, sabañón, gota, enfermedades infecciosas, otitis, reumatismos.

Pero recordemos que las esencias pueden producir cuando menos irritación de las mucosas y, en el caso particular de esta esencia, usada en dosis más altas de lo habitual, puede producir efectos narcóticos. Hay que evitarlo en el embarazo. En menores de seis años hay que evitar el uso por vía interna.

#### *Infusión*

Se recomienda para las digestiones pesadas así como para las migrañas de origen digestivo o nervioso, la misma infusión se emplea contra los orzuelos, además combate el insomnio y la debilidad general (30gr./litro)

#### *Loción para la caída del pelo*

Loción: preparar una infusión con dos manotadas de hojas frescas de Albahaca en 1 litro de agua, dejar enfriar, moler bien y filtrar. Aplicar sobre el cuero cabelludo en masajes todos los días una semana por mes.

#### *Depresiones y ansiedad*

El aceite esencial de albahaca posee buenas propiedades. También se puede preparar la siguiente infusión: Se sumergen por 15 minutos en un litro de agua hirviendo 4 cucharaditas de la siguiente tisana (20 gr de albahaca, 15 de tilo, 10 de melisa y 10 de pasiflora). Sucesivamente se filtra y se toma una taza en la mañana y una en la tarde.

#### *Tisana de albahaca*

Tomamos 20-30 hojas secas de albahaca (si hay flores, también) por cada litro de agua. Se deja la infusión 10 minutos antes de filtrar. Esta tisana la cual se puede echar miel (que tiene un efecto potenciador) debe ser tomada después de haber comido. La infusión está indicada en caso de tos colérica e insomnio, además para purificar el aliento y calmar las inflamaciones de la boca y de la garganta.

#### *Aceite esencial de albahaca*

Perfuma el ambiente y favorece la memoria y la concentración, se puede tener un hornito (caldero) quema esencias con 10 gotas de aceite de albahaca en un poco de agua. También se puede poner un pañuelo con dos gotas de albahaca, oliéndolo algunas veces al día. Para masajes tonificantes, con 6 a 8 gotas en dos cucharas de aceite de base o un baño con 10 gotas de esencia puestas en el agua de la tina.



### *Infusión para aliviar la jaqueca*

Se sumergen durante cinco minutos en una taza de agua tibia 4 hojas de albahaca, 4 hojas de menta y 4 hojas de anís. La infusión hay que tomarla tibia.

### *Náuseas y vómitos*

Prepare una infusión de hojas secas, 30 gramos por litro de agua. Tomar una o dos tazas después de vaciar el estómago.

### *Dolor de garganta y tos*

Dolor de garganta: hacer gárgaras de una infusión de hojas y flores (15 gramos por litro de agua). Tos: 20 a 30 gramos por litro de agua y se toman tres tazas diarias.

## Alcachofera (*Cynara scolymus*)

Diurética, antidiabética, colagoga y atenuante.

Está indicada para desordenes hepáticos, cálculos biliares y niveles altos de azúcar y colesterol en la sangre. También combate las náuseas. Eficaz en las afecciones renales, estimulante de la secreción urinaria.

**Precaución:** está contraindicada durante la lactancia, ya que los principios amargos que entran a formar parte de su composición pueden pasar a la leche.

*Jugo de las hojas para el hígado y el azúcar de la orina.*

Se extrae el jugo de las hojas frescas de la alcachofera y se mezcla con agua azucarada o vino, para enmascarar el sabor amargo. Con este jugo se descongiona el hígado y se disminuye el azúcar de la orina de las personas diabéticas.

### *Infusión para el colesterol*

Infusión a base de 1-2 cucharaditas de hojas secas en una taza de agua. Tomar 2 o 3 tazas diarias repartidas durante el día.

Se toman 10 gr. de hojas frescas y se añaden a un litro de agua hirviendo; de esta infusión se puede tomar una taza antes de las principales comidas.

Si la infusión se va a utilizar como hepatoprotector, se puede doblar la cantidad de hojas frescas.

El amargor se puede enmascarar con menta.





## Alfalfa, Mielga (*Medicago sativa*)



Hemostática, astringente, diurética, desintoxicante, estrogénico y antianémico.

Reduce el nivel de colesterol y estimula el apetito.

Tiene acción hemostática, esto es, capacidad de parar una hemorragia; pero antes de su administración conviene hacer pruebas de coagulación, por si hubiera algún problema.

Otra de sus virtudes es que actúa como agente estrogénico. Posee acción antianémica, está especialmente indicada en anemias por deficiencias vitamínicas o minerales, así como en convalecencias.

También en hemorragias capilares, nasales, gástricas y en problemas de hemorroides.

Las semillas son muy nutritivas y reconstituyentes aportando gran cantidad de vitaminas y minerales.

Esta indicada para dietas deficitarias, hemorragias, leche materna y la astenia.

Las hojas pueden cocerse, utilizarse para preparar una infusión o mezclarse con menta fresca para elaborar una tisana.

## Alholva (*Trigonella foenum graecum*)



Tónico, emoliente; tos anemia, apatía, absesos, furúnculos, panadizos, medicina veterinaria. Otros usos y propiedades: Fabricación de aromas, ingrediente del curry.

Es útil como reconstituyente en convalecencias y apatías, contra la tos, aplicaciones externas como cataplasmas (úlceras, furúnculos, maduración de tumores), y en lavados emolientes.

*Compresas para forúnculos e inflamaciones*

Hervir un puñado de sumidades floridas de alholva en una pequeña cantidad de agua dejando que se evapore el líquido. Distribuir las flores hervidas sobre una gasa y aplicar en caliente sobre la parte a tratar.

*Reconstituyente para adelgazamientos de origen nervioso*

Para combatir el agotamiento y adelgazamiento de origen nervioso, hacer una amalgama con 30 gramos de semillas molidas de alholva, 1/4 litro de aceite de oliva

y 1/4 kilo de miel; mezclar muy bien y reservar en un envase cerrado. Tomar una cucharada en cada comida.

#### *Polvo de alholva para estados de anemia*

Para combatir los cuadros anémicos triturar y reducir a polvo una cucharilla de semillas de alholva, tomarla después de cada comida endulzada con miel.

#### *Enema de alholva para inflamación del intestino*

Para una dosis hervir 50 gramos de semillas de alholva en un litro de agua, filtrar y dejar entibiar, utilizar a continuación. Se aconseja dos aplicaciones diarias hasta que desaparezca la inflamación (no aprovechar lo que reste de la última dosis para la siguiente).

### Alhucema (*Lavandula latifolia*)

Antiespasmódico, antiséptico y estimulante en general.

Se recomienda en casos de astenia, enterocolitis, espasmos gastrointestinales y en uso externo como antiséptico en infecciones dérmicas y heridas leves.

Es necesario recordar que las esencias pueden producir, cuando menos, irritación de las mucosas, reacciones alérgicas y -en dosis elevadas- cefaleas, náuseas, vómitos y somnolencia; por ello se debe pedir consejo a personal facultativo.

Usos populares: Astenia, dispepsias hiposecretoras, espasmos gastrointestinales, disquinesias hepatobiliares, gastroenteritis, infecciones dérmicas, heridas.



### Aliaria (*Alliaria officinalis*)

Diurético, antiséptico, antiescorbútico, estimulante, adecuado en curas depurativas de primavera; revitalizante de la piel, útil en llagas, heridas, úlceras, etc.

Se le reconocen propiedades diuréticas, antisépticas y estimulantes, útil en astenia y fatiga primaverales. También es útil en aplicaciones externas, para llagas, úlceras o heridas; es revitalizante de la piel.

*Cataplasma para uso interno y externo, como diurético, antiséptico, estimulante, cicatrizante...*

Extraer el líquido de la aliaria fresca machacándola en un almirez. Hervir medio vaso de agua y cuando



haya templado añadir una cucharada sopera del jugo extraído; aplicar en cataplasma sobre las llagas o heridas. El mismo extracto, pero sin mezclar con agua, es válido para tomar en cucharadas (2 después de cada comida) como diurético, estimulante y antiescorbútico.

## Aloe Vera (Aloe sp)



Digestivo y estomacal, laxante, purgante, útil contra el estreñimiento, colagogo, excelente cicatrizante para heridas o quemaduras.

De las hojas de aloe se extrae un jugo resinoso y muy amargo, el acíbar. El aloe también tiene aplicaciones como excelente cicatrizante en heridas y quemaduras, no obstante, deben tomarse precauciones si se manipula el jugo concentrado, utilizando complementariamente algún tipo de emoliente, por ejemplo aceite de oliva, ya que puede resecar en exceso o producir irritaciones de la piel.

**Precaución:** el jugo de aloe o acíbar no está indicado en caso de embarazo o hemorroides. Las mujeres embarazadas pueden sufrir contracciones uterinas y congestión de los órganos pélvicos. Tampoco debe aplicarse a menores. En cualquier caso, recurrir siempre al asesoramiento médico.

### *Polvo de acíbar para uso interno*

El polvo de acíbar en dosis máximas de 0,1 gramo al día es útil como digestivo, tónico y colagogo. Si se desea acción laxante o purgante debe administrarse poco antes de acostarse para obtener efectos al día siguiente (actúa lentamente); tomar entre 0,1 y 0,2 gramos como laxante suave, y entre 0,2 y 0,5 gramos como purgante enérgico.

**Precaución:** no superar bajo ningún concepto la dosis máxima de 0,5 gramos diarios; entre otros casos, pueden producirse cólicos gastrointestinales.

### *Loción de acíbar para uso externo*

Para su aplicación externa como cicatrizante, se puede elaborar una loción de acíbar a base de jugo de aloe y aceite de oliva virgen a partes iguales. Aplicar sobre la zona afectada 2 o 3 veces al día; se pueden utilizar compresas empapadas en la loción manteniéndolas todo el día sobre la piel, humedeciéndolas de nuevo cuando se resequen.

**Precaución:** no utilizar en las hemorroides, pueden sangrar. Algunas personas también pueden mostrar alergia al acíbar; para saberlo, extender una gota de jugo en la piel de la espalda, si aparece picor y enrojecimiento a los pocos minutos significa que se es alérgico a esa sustancia, debiendo evitarse por tanto su aplicación.

## Alpiste ( *Phalaris* sp)

Hipolipemiente, demulcente y diurético.

Está indicado en casos de hipercolesterolemia, prevención de la arteriosclerosis.

Estados en los que se requiera un aumento de la diuresis: afecciones genitourinarias, hiperazotemia, hiperuricemia, gota, hipertensión arterial, edemas, sobrepeso acompañado de retención de líquidos.

También se usa externamente para curar eccemas.

Como precaución, hay que señalar que el uso de diuréticos en presencia de hipertensión o cardiopatías, sólo debe hacerse por prescripción y bajo control médico, dada la posibilidad de aparición de una descompensación tensional o, si la eliminación de potasio es considerable, una potenciación del efecto de los cardiotónicos.



## Amapola ( *Papaver rhoeas* )

Emoliente, sedante, somnífero, calmante de la tos.

Tiene propiedades sedantes y emolientes. Las flores están indicadas para la bronquitis y la tos irritante; se emplean en forma de jarabe y son un ingrediente de la tisana pectoral, anodina y expectorante. Es además un suave somnífero. Antiguamente era muy utilizada en las afecciones pulmonares.

*Jarabe para la tos, insomnio y estados nerviosos*

Macerar cinco cucharadas soperas de pétalos secos y bien desmenuzados en medio litro de agua durante quince minutos. Después de filtrar añadir en caliente azúcar hasta que presente consistencia aceitosa (se precisarán unos 800 gramos). Tomar al día de tres a cinco cucharadas; los menores pueden tomar hasta tres al día.

*Infusión de amapola para el insomnio*

En un litro de agua hirviendo poner una decena de cápsulas de amapola sin semillas. Dejar reposar un mínimo de quince minutos. Tomar dos o tres cucharadas mezcladas con leche antes de acostarse.



### *Tisana de amapola para bronquitis y catarros*

Mezclar pétalos de amapola con flores de malva, pie de gato y tusílago. Poner un puñado de la mezcla a tomar en un vaso de agua azucarada y bien caliente.

### *Infusión de amapola emoliente*

Para uso tópico, como relajante de los tejidos e inflamaciones cutáneas, añadir a medio litro de agua muy caliente un puñado de pétalos secos de amapolas. Dejar reposar durante quince minutos. Filtrar antes de aplicar sobre la piel.

## Angélica (Angelica archangelica)



Tónico y reconstituyente general; estomacal, carminativo, diurético, antiespasmódico; uso externo en reumatismo, artritis, afecciones cutáneas. Otros usos y propiedades: El aceite esencial se utiliza en licorería; también se utilizan las hojas en confitería.

Tanto las raíces como los frutos contienen ácidos orgánicos, aceites esenciales, taninos, azúcares y sustancias amargas. Tienen propiedades carminativas, béquicas y pectorales. La raíz es diurética, sudorífica y eficaz en catarros intestinales. Para usos medicinales externos se utilizan las raíces en forma de pomada; para uso interno se utilizan las raíces secas desmenuzadas y cocidas.

## Anís (Pimpinella Anisum)



Expectorante, aperitiva, tónica, sedante, galactógena, carminativa y estomacal.

Catarros agudo y crónico del estómago e intestino (gastritis). Escasez de leche en la madre que cría, inapetencia, calambres nerviosos del estómago. Facilita la expulsión de los gases intestinales. Útil para el asma y la bronquitis.

No debe abusarse en las tomas de las Infusiones (máximo 4 tacitas al día)

### *Infusión*

Infusión de semillas, media cucharadita por taza.

### *Leche de lactancia*

Tomar agua hervida de grama con panela y anís estrellado.

Tomar una taza de anís estrellado después de las comidas.

## Apio (*Apium graveolens*)

Digestivo, estomacal, expectorante

Propiedades e indicaciones: toda la planta contiene un aceite esencial que actúa sobre los riñones.

Esta indicado para las menstruaciones escasas, fiebres (a través de caldos), flatulencias, gases del intestino, sangre impura, convalecencias, reumatismos.

Resulta muy conveniente para el aparato circulatorio. Ayuda a rebajar el colesterol, eliminar el ácido úrico, combatir la hipertensión y evitar la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Puede administrarse en ensaladas crudo, decocciones, Infusiones de semillas, aceite esencial, tinturas.

**Precaución:** no consumir en caso de afecciones renales agudas, embarazo y cistitis.



*Afonía*

100 gr. de apio y 100 gr. de repollo. Una vez preparados los elementos, se licuan y se toman una vez por la mañana en ayunas y otra vez a la noche antes de acostarse.

*Dolor de cabeza*

300 gr. de repollo y 100 gr. de apio. Una vez licuados los ingredientes se toman en ayunas una vez al día.

*Nervios*

Tiene un efecto tranquilizante de los nervios. Decocción de 30 gr. de raíz seca por litro de agua. Tomar un par de vasos al día.

*Gota*

Para rebajar el ácido úrico y evitar la aparición de la gota se pueden realizar Infusiones de semillas en proporción de 1,5 gr. por taza. Tomaremos un par de tazas por día.

*Empacho (digestión)*

Para la pesadez de estómago, se hierva en agua un manojito de apio y se toma en ayunas durante 5 días.



## Arnica (*Dittrichia viscosa*)



Anticatarral, expectorante, antiespasmódico, vasodilatador, emoliente, traumatismos, contusiones, luxaciones, antiinflamatorio, cicatrizante, diurético.

Tradicionalmente se utilizaba en forma de tintura para uso externo, o fumando sus hojas para aliviar la tos y la bronquitis.

La tintura de arnica (*tinctura arnicae*) se utilizaba antiguamente para su aplicación como cicatrizante y desinfectante de heridas. Es útil para su uso en gargarismos, apósitos y baños.

Actualmente, determinados preparados utilizan extractos de arnica para estimular la circulación y el corazón. Bajo forma de tintura se emplea por su acción sobre los órganos circulatorios, netamente sobre los capilares y, de forma menos notoria, sobre los órganos respiratorios. La circulación de la sangre, la frecuencia del pulso, la respiración, al igual que la transpiración, son considerablemente activados. La droga es anodina en caso de dolores neurálgicos y es buena contra los dolores causados por el "surmenage" de los músculos, tendones y articulaciones.

**Precaución:** los extractos deben ser prescritos por personal médico.

*Tintura de arnica para uso externo, como cicatrizante y desinfectante de heridas*

Macerar durante una semana a diez días una cantidad proporcional de flores de árnica en alcohol de 70°; utilizar una tela para exprimir las flores maceradas; filtrar con un papel para este fin. Para aplicar una compresa de este líquido diluir una cucharilla de tintura en cuatro de agua (muy pura puede producir erupciones cutáneas); aplicar el líquido en aquellas zonas que no tengan heridas abiertas (luxaciones, traumatismos, flemones, contusiones, reumatismos, etc.).

*Infusión de arnica para uso interno, como anticatarral, antiespasmódico y vasodilatador*

Para las aplicaciones descritas, hervir durante diez minutos un puñado de flores de árnica. Tomar filtrado; repetir la toma 3 o 4 veces al día.

**Precaución:** Las aplicaciones internas deben ser controladas por personal médico, ya que la toxicidad de la planta puede afectar al sistema nervioso.

*Contusiones y golpes*

Se maceran 40 gr. de raíces y flores de árnica en 200 gr. de alcohol de 60 °C. Después de 10 días se filtra y embotella el líquido. Para su uso se debe diluir previamente, antes de aplicarlo sobre contusiones y golpes sin herida abierta.

Con extracto de árnica, miel y polvo de malvavisco se prepara una pasta densa; se aplica y extiende sobre furúnculos y se recubre con una gasa. No se debe aplicar si el furúnculo está abierto, sólo sobre granos cerrados.

## Arraclán (*Rhamnus frangula*)



Purgante suave, vermífugo, emenagogo suave, componente de tisanas adelgazantes.

En aplicaciones caseras se utilizan las cortezas desecadas, viejas y en forma de polvo. La corteza del arraclán, o su extracto, es un laxante no irritante eficaz cuando fracasan otros productos; está especialmente indicado en el tratamiento del estreñimiento crónico y el peristaltismo intestinal. Es un emenagogo suave en la regulación de la menstruación, válido en tratamientos hepáticos, bazo y vesícula biliar. También es un adecuado vermífugo.

*Decocción vermífuga, emenagoga y contra el estreñimiento*

La forma de cocimiento es la manera más eficaz de preparar esta planta. Triturar y convertir a polvo la corteza seca y vieja de arraclán en cantidad suficiente para colmar una cucharilla. Hervir en una taza de agua durante un minuto. Dejar reposar unos 15 minutos y colar. Beber antes de acostarse.

**Precaución:** por su toxicidad, no deben ingerirse dosis superiores a 10 gramos al día.

## Artemisa (*Artemisia herba-alba*)



Dolores y regulación de los ciclos menstruales, emoliente, aperitivo, estomacal, digestivo, vermífugo, desinfectante del tracto intestinal, sedante, trastornos nerviosos, antiepiléptico.

Esta planta tiene, entre otras, propiedades contra los dolores menstruales o postparto.

El principio activo más destacado de la artemisa es un aceite esencial muy indicado como antiespasmódico y sedante. La esencia extraída del tallo fresco tiene propiedades emolientes, vermífugas y desinfectantes del tracto digestivo. Las sustancias amargas de la artemisa, tiene propiedades tónicas, aperitivas y digestivas.

*Polvo de artemisa sedante y antiespasmódico*

En aplicaciones antiespasmódicas, trastornos nerviosos, y como sedante y relajante muscular; machacar parte de una planta seca en un mortero reduciéndola a polvo. Tomar la puntita de una cucharilla unas 5 o 6 veces diarias.

Para su aplicación en menstruaciones dolorosas y difíciles (preparar unos días antes de que se produzca la menstruación), así como estomacal, digestiva y antiparasitaria; preparar una infusión con una taza de agua y una cucharadita de planta desmenuzada; dejar reposar 10 minutos antes de tomar.

## Azafrán (*Crocus sativus*)



Aperitivo suave, digestivo, dolores de la dentición. Otros usos y propiedades: Farmacología, aplicaciones culinarias.

Hoy en día es muy utilizado en farmacia, especialmente para la obtención de preparados oftalmológicos (tinturas, extractos, colirios y aguas oculares). En medicina popular se utiliza el azafrán como estimulante suave, aperitivo, estomacal y favorecedor de la digestión. Es sedante y antiespasmódica, adecuada contra los dolores de la dentición infantil.

**Precauciones:** El azafrán es tóxico a determinadas dosis. Puede producir graves trastornos nerviosos y renales, y es peligroso en caso de embarazo. Una dosis de 20 gramos ya puede producir intoxicación.

### *Infusión de azafrán digestiva y aperitiva suave*

Se puede preparar una infusión digestiva y suavemente aperitiva, utilizando unas briznas de azafrán en una taza de agua hirviendo. Tomar después de las comidas si se desea como digestivo, o antes de comer si se desean efectos aperitivos.

### *Infusión de azafrán analgésica bucal*

El azafrán se puede utilizar como analgésico durante la fase de dentición de los niños. Hacer una infusión con bastantes hebras de azafrán en proporción al agua; dejar enfriar y frotar las encías en varias sesiones hasta mitigar el dolor.

## Azufaifa (*Ziziphus jujuba*)

Laxante; antiguamente se le atribuían propiedades anticatarrales y pectorales.

Presentan sobre todo virtudes laxantes y emolientes.

### *Laxante de frutos de azufaifa*

Los frutos de la azufaifa son sobre todo laxantes. La forma más simple de beneficiarse de sus virtudes es comer una adecuada cantidad de ellos, para que liberen en el intestino los mucílagos suficientes que favorezcan dichos efectos. Normalmente se pueden ingerir frescos, pero también se pueden conservar desecados para un uso posterior.

## Balsamina (*Momordica charantia*)

*Calmante, diurético y depurativo*

Sirve para tratar la hiperglucemia en algunos casos de diabetes. Las aplicaciones externas de fruto triturado con aceite de almendras suavizan la piel y alivian afecciones tales como quemaduras y hemorroides; el jugo tomado por vía oral ayuda en el tratamiento de la disentería y la colitis. Los preparados de las hojas reducen la fiebre y combaten la ictericia.

Tanto el fruto como las hojas tienen efectos calmantes, diuréticos y depurativos, es antitérmica y facilita la expulsión de las lombrices intestinales.

*Infusión de balsamina para la diabetes*

Hacer infusión con 3 hojas de balsamina en un pocillo de agua y tomar en ayunas por tres meses.

## Bardana (*Arctium lappa*)

Diurético, sudorífico, estimulante de la secreción biliar, antibiótico externo en afecciones cutáneas, dolores reumáticos y diabéticos, depurativo en complemento con otras plantas; el aceite de bardana es popular como estimulante del crecimiento del cabello.



La raíz es la parte que tiene más principios activos aprovechables medicinalmente; estimula el crecimiento del cabello, tiene propiedades bactericidas y antibióticas. Es muy útil en el tratamiento de afecciones cutáneas (furunculosis y dermatosis), y una buena alternativa en los dolores reumáticos y producidos por cálculos biliares y diabetes. Es además colerético y antiséptico. El cocimiento es depurativo en unión de otras plantas.

*Cataplasma de bardana para afecciones cutáneas y dolores reumáticos*

Las cataplasmas de bardana son útiles en afecciones cutáneas como furunculosis, abscesos o dermatosis escamosas. Igualmente, reduce los dolores reumáticos y los producidos por cálculos biliares y diabetes. Para estas aplicaciones se realiza un cocimiento de raíces frescas de bardana en una pequeña cantidad de agua, cuando el líquido se haya evaporado se bate hasta formar una pasta, la cual se aplicará sobre la parte enferma repartida entre dos gasas; se debe dejar que actúe al menos unos 30 minutos. Alternativamente, en el caso de úlceras o heridas, se pueden aplicar las hojas frescas de bardana directamente sobre la parte afectada, vendando a continuación. En acné, eczemas del cuero cabelludo y seborreas, es conveniente efectuar lavativas a base de cocimiento de raíz fresca.

Combinando la bardana con otras plantas medicinales se puede preparar una excelente bebida depurativa: desmenuzar y mezclar muy bien raíces de bardana, diente de león, liquiricia, grama y achicoria; hacer una infusión con una cucharada de esta mezcla en una taza de agua, hervir 10 minutos. Se debe tomar en el desayuno templada y sin azúcar.

## Beleño (*Hyoscyamus albus*)



*Sedante, antineurálgica y analgésica*

**Precaución:** Se debe emplear siempre bajo control médico por su alto contenido en alcaloides tropánicos.

Se caracteriza por ser una planta muy venenosa y de olor francamente desagradable.

El beleño negro está indicado para la enfermedad del parkinson, temblor senil, espasmos gástricos, intestinales y vesiculares y asma.

*Acné*

Se machacaba la hoja y se mezcla con manteca de cerdo, se aplica sobre el grano y se revienta.

## Belladona (*Atropa belladonna*)



*Antiespasmódica y narcótica.*

**Precaución:** Toda la planta es muy venenosa, siendo frecuentes los envenenamientos por confundir los frutos con arándanos.

Los preparados farmacéuticos se utilizan como relajantes de la musculatura lisa y para reducir los cólicos urinarios y de la vesícula biliar.

Se emplean también para reducir la sudoración en las personas tuberculosas.

Asimismo, estos alcaloides poseen acciones broncodilatadoras, vasoconstrictoras, y disminuyen las secreciones salivares, gástricas, nasales, sudorales, etc., a la vez que combaten las contracciones espasmódicas a nivel digestivo.

También tiene efecto analgésico si se aplica externamente.

Uso interno: Cólicos intestinales y renales, hiperhidrosis, asma, bradicardia vagal, parkinson, cinetosis, bloqueo auriculo-ventricular.



Por vía oral, los extractos sirven para tratar el asma, Parkinson, cálculos renales o biliares, hipertensión, ataques cardíacos, úlcera gástrica y mareos.

El uso tópico de los extractos alivia los dolores musculares y reumáticos, y en colirio se utilizan para las revisiones y operaciones oftalmológicas.

La belladona está presente en muchos medicamentos homeopáticos para tratar dolores menstruales, insolación, inflamaciones e infecciones.

Se utiliza en forma de infusión, jarabe o tintura. Por poseer el principio activo de la atropina, altamente tóxico, se recomienda no utilizarla sin previa consulta médica.

## Berro (*Nasturtium officinale*)



Diurético y estimulante

Se emplea con fines terapéuticos para facilitar la digestión y eliminar toxinas.

Ayuda en el tratamiento de catarrros, tos, bronquitis y otras dolencias, como el reumatismo y los cálculos renales.

También se recomienda contra la anemia y problemas cutáneos.

Es diurético y ayuda a expectorar. Fluidificante y excelente contra la retención de líquidos.

*Para eliminar líquidos*

Es berro con pepino licuado todas las mañanas, eso es saludable y quema grasa. Además hay que beber máximo 10 vasos de agua al día.

## Betónica (*Stachys officinalis*)



Sedante y astringente

Mejora la digestión, estimula la circulación cerebral y se ingiere para catarrros, sinusitis, dolores de cabeza, neuralgias, gastritis, presión alta y problemas asociados a la menopausia (aunque puede producir diarrea y vómitos, por lo que no debe tomarse durante el embarazo). También resulta eficaz su aplicación a pequeñas heridas infectadas, hematomas, úlceras, irritaciones de garganta e inflamaciones de las encías.

Se emplea en el tratamiento del asma y otras enfermedades respiratorias.

Tiene además una marcada acción como antipirético y es ligeramente sedante e hipnótico.



Por todo ello, se puede administrar en casos de insomnio, espasmos gastrointestinales y, por supuesto, para bajar la fiebre en procesos infecciosos.

La infusión es estimulante.

*Calvicie*

Si uno de los factores desencadenantes de la alopecia es el estrés, te recomendamos que tomes la siguiente infusión. Mezcle a partes iguales betónica (*Stachys officinalis*) y casquete de perro rabioso (*Scutellaria lateriflora* L.), pon una cucharadita de la mezcla en una taza y añada agua hirviendo, deja reposar la infusión durante 10 minutos. Beba 2 tazas de infusión al día, una de ellas antes de acostarte.

*Nerviosismo, ansiedad y depresión*

Para combatir el nerviosismo, la ansiedad y la depresión. Prepárela en infusión poniendo una cucharadita de la planta en una taza de agua hirviendo, deje reposar unos 10 minutos aproximadamente y tome 2 tazas al día.

*Heridas*

Externamente se utiliza en forma de compresas de hojas frescas para combatir hinchazones, contusiones y heridas.

## Bistorta (*Polygonum* sp)



Astringente, diarreas persistentes, disentería, catarros intestinales; inflamaciones del aparato genital femenino, hemorragias uterinas; hemostático en general; usos externos (llagas, heridas, hemorroides); afecciones bucales (amigdalitis, inflamaciones, extracciones dentales); medicina veterinaria.

Las sustancias activas de la bistorta son, como se ha dicho, sobre todo astringentes; se emplean internamente como hemostáticos no violentos, eficaz contra las diarreas persistentes, disentería, inflamaciones del aparato genitourinario femenino, hemorragias uterinas y catarros intestinales. En aplicaciones externas es útil contra las hemorroides, heridas, llagas y afecciones bucales (gargarismos contra la amigdalitis, inflamaciones y extracciones dentales).

*Decocción de bistorta para usos externos (hemorroides, llagas, heridas, gargarismos, afecciones bucales)*

Se puede hacer un cocimiento útil en aplicaciones externas, hirviendo durante 10 minutos 2 puñados de rizoma bien desmenuzado en 1 litro de agua. El líquido se puede usar sobre compresas para llagas y heridas, contra la hemorroides, o en irritaciones y gargarismos.

*Infusión y vino de bistorta para usos internos (diarrea, hemostático, inflamaciones uterinas)*

**Infusión:** Para las aplicaciones internas descritas se puede hacer una infusión hirviendo 1 litro de agua, y cuando ésta se encuentre tibia añadir 30 g. de rizoma bien desmenuzado; dejar macerar durante unas 6 horas; tomar 3 o 4 tazas diarias.

**Vino astringente contra la diarrea:** Se puede hacer un adecuado vino astringente contra la diarrea, dejando macerar en vino blanco o de Jerez, durante 15 días, 1/4 Kg. de rizoma troceado. Todos los días hay que mover el envase. En caso de diarrea filtrar y tomar un vasito

## Boj (*Buxus sempervirens*)



Febrífugo, colagogo; dolores reumáticos, gota, afecciones cutáneas; inflamaciones biliares y renales; antiguo sustituto de la quinina. Otros usos y propiedades: Muy apreciado en ebanistería para la fabricación de instrumentos musicales. Puede sustituir al lúpulo en la elaboración de la cerveza. Los nitritos de las hojas lo hacen ideal para abonar la tierra.

El cocimiento posee virtudes depurativas, laxantes, febrífugas y colagogas (es útil en la inflamación e insuficiencia biliar y renal). Externamente es útil para preparar lavativas o compresas en aplicaciones contra dolores reumáticos, gota y erupciones cutáneas.

### *Infusión de boj febrífuga y antiinflamatoria*

Para su aplicación como febrífugo en hipertermia o inflamación de las vías biliares y urinarias, preparar una infusión de media cucharadita en una taza de agua. También se pueden tomar directamente las hojas reducidas a polvo en dosis de 0,5 gramos al día.

**Precaución:** La planta es tóxica, no utilizar sin control y asesoramiento médico.

## Boldo (*Peumus boldus*)

Colagogo (colerético), digestivo, sedante del sistema nervioso y diurético.

Contra afecciones hepáticas y cólicos biliares, combate la inapetencia y suaviza las digestiones difíciles. Adecuada también para enfermedades de las vías urinarias, estimula la secreción urinaria. Reduce la excitación nerviosa.

Además se le utiliza para aliviar molestias dentarias, dolores reumáticos, entre otros.

Tomar en ayunas una infusión de media cucharadita de planta en una taza de agua. Como tintura, de 10 a 20 gotas, dos veces al día.

Como extracto, de 1 a 5 gotas, disueltas en preparaciones alcohólicas y en las mismas dosis que en tintura.

*Reduce la excitación nerviosa*

El líquido obtenido por cocción de la corteza es muy aplicado contra debilidades nerviosas.

*Resfriado*

Las hojas secas y finamente trituradas constituyen un excelente remedio contra los resfriados.

*Para afecciones hepáticas*

Macerar 20 hojas en agua a temperatura ambiente durante 24 horas, y beber en ayunas.

Para la preparación de Infusiones debemos usar entre 3 a 5 gr. por taza, tomar después de las comidas. La tisana de boldo es el remedio hepático natural por excelencia, ya que estimula notablemente la acción biliar y hepática. También tiene una acción diurética muy útil contra el exceso de ácido úrico.

Favorece la digestión, porque estimula además, las glándulas salivares y las gástricas.

**Precaución:** Por la presencia de alcaloides, no debe tomarse durante el embarazo, la lactancia y en la niñez.

Aunque los preparados de boldo son beneficiosos para conseguir una buena función hepática, ya que estimulan la secreción biliar (acción colerética) determinando principalmente su fluidificación, no hay que abusar de su ingestión ni tomarlo sin prescripción o supervisión médica.

## Bolsa de pastor (Capsella bursa-pastoris)



Astringente; antihemorrágico estomacal, pulmonar y uterino, tónico uterino regulador de la menstruación, diurético, hemorroides, varices, trastornos renales o urinarios, limpieza de heridas, eccemas y erupciones cutáneas.

Es astringente, y medicinalmente tiene variadas aplicaciones, sobre todo como antihemorrágico estomacal, pulmonar y uterino; también como tónico uterino regulador de la menstruación, trastornos renales y urinarios; en metrorragias, hemorroides, varices y otros usos tópicos. Tiene propiedades constrictoras de los vasos sanguíneos.

*Maceración de bolsa de pastor para uso interno, como hemostático estomacal, pulmonar y uterino*

Para uso interno en las aplicaciones ya descritas, macerar en frío durante un día a razón de 6 cucharaditas de planta fresca por cada medio litro de agua. Tomar filtrado en días alternos a las horas de las comidas. Para regular la menstruación empezar una semana antes y continuar durante su proceso.

**Precaución:** No abusar de estos preparados ya que esta planta resulta tóxica a dosis elevadas. Las personas hipertensas deben controlar su administración, debido a sus efectos vasoconstrictores.

## Borraja (*Borago officinalis*)



Estimulante del organismo (cordial), estados y trastornos nerviosos, diurético, antiinflamatorio de las vías urinarias, afecciones de las vías respiratorias y catarros bronquiales, sudorífico, erupciones e inflamaciones cutáneas.

Es una de las plantas más eficaces en el tratamiento de estados y trastornos nerviosos. Además, es diurética, sudorífica en gripes y antiinflamatoria de las vías urinarias. Está indicada en afecciones bronquiales y de las vías respiratorias. En aplicaciones externas, las hojas se emplean para preparar cataplasmas emolientes; es muy eficaz para combatir erupciones e inflamaciones cutáneas. Se le atribuye propiedades cordiales (estimulante del organismo).

### *Leche de borraja para estados nerviosos*

Picar muy bien 3 hojas de borraja, en un recipiente añadirle 3 cucharadas de leche y otra de miel de romero, remover. Tomar entre 3 y 6 cucharaditas diarias (según la intensidad de la dolencia) durante una semana.

### *Infusión de borraja para uso interno en afecciones urinarias y respiratorias*

Para aplicaciones en inflamaciones de las vías urinarias y afecciones respiratorias (catarros bronquiales, tos, ronquera...) así como sudorífico, preparar una infusión con unos 15 gramos de flores en medio litro de agua hirviendo dejando cocer unos 30 minutos. Tomar caliente endulzado con miel o azúcar.

### *Vino de borraja cordial*

Aunque no está probado que la borraja tenga propiedades cordiales, no obstante, popularmente se consideran cuatro flores como tales: la borraja, la lengua de buey o buglosa, la violeta y la rosa roja. Con las flores de la borraja se puede preparar un vino delicioso y cordial, que si no lo es por el efecto de las flores, lo será sin duda por el del alcohol. Para ello se dejan macerar unos 50 gramos de flores en un litro de vino blanco durante diez días. Filtrar antes de tomar.

### *Decocción de borraja para uso externo en inflamaciones cutáneas, forúnculos...*

Para su aplicación tópica, como en inflamaciones cutáneas, o forúnculos que se pretendan madurar, escaldar unas cuantas hojas de borraja en una pequeña cantidad de agua. Aplicar las hojas todo lo calientes que se resista sobre las partes afectadas, cubriéndolas con una gasa.

## Brezo o Brecina (*Calluna vulgaris*)



Diurético, inflamaciones de vejiga y riñón, hipertrofia prostática, afecciones de las vías urinarias, fragilidad capilar.

La brecina es especialmente eficaz en el tratamiento de inflamaciones de las vías urinarias (es antiséptico y sedante urinario), hipertrofia de la próstata, cálculos y afecciones renales.

*Decocción de brezo diurético y antiinflamatorio*

Para su aplicación como diurético y en inflamaciones de las vías urinarias, hacer un cocimiento con un puñado de ramitas de brecina (recogidas en flor) o sumidades tiernas en 1 litro de agua. Dejar hervir 10 minutos y colar. Tomar una taza después de cada comida principal.

## Café (*Coffea arabica*)

*Estimulante y digestivo*

Estimula el sistema nervioso así como las funciones cerebrales, aumenta la secreción de jugos gástricos y biliares.

Es estimulante y diurético. Combate las náuseas.

*Migrañas*

Los granos sin tostar se usan en remedios homeopáticos para migrañas e hiperactividad.

*Quemaduras*

Los granos secos molidos pueden aplicarse en las quemaduras.

*Llagas en las encías.*

Enjuagarse la boca con una mezcla compuesta de media cucharada de café molido y media de bicarbonato sódico disueltas en un vaso de agua tibia. Es infalible.

## Cálamo aromático (*Acorus calamus*)

*Diurético, antiespasmódico y estomacal*

El aceite de algunas variedades de cálamo aromático actúa como tranquilizante y antibiótico, pero que también puede resultar tóxico.

Estimula el apetito aumentando la secreción de los jugos gástricos; se prescribe en ocasiones para tratar la anorexia nerviosa. Se administra también para tratar la bronquitis y la sinusitis. También como tónico ayurvédico para el cerebro.



Externamente, se utiliza para calmar los dolores reumáticos, la neuralgia y las erupciones cutáneas

La raíz escarchada alivia la tos y una infusión en gargarismos constituye un alivio eficaz contra el dolor de garganta.

#### *Digestión*

Es un gran digestivo, facilitando las digestiones lentas y pesadas.

En infusión una cucharadita por taza, tres veces al día media hora antes de las comidas.

Jarabe: de 25 a 100 gramos por litro de agua.

Tintura: de medio a un gramo y medio diario.

## Caléndula (*Calendula officinalis*)

*Cicatrizante y espasmolítico.*

Esta indicado para regularizar la menstruación, para desinfectar y cicatrizar heridas, cortes, etc., inflamaciones en general, tumores y cáncer, eccemas, quemaduras de sol, picaduras de insectos o de medusas, úlceras externas e internas, escozor vaginal, conjuntivitis y prurito ocular (colirios).

Se emplea para estimular la actividad hepática y sobre todo como colagogo.

También tiene propiedades espasmolíticas, aliviando espasmos gástricos e intestinales.

La decocción o la tintura se emplean en aplicaciones externas para tratar heridas, escaras, úlceras de las piernas, inflamaciones purulentas y erupciones cutáneas.

#### *Contra las quemaduras del sol*

Macerar un buen puñado de flores de caléndula por cada litro de aceite de oliva y ponerlo dentro de un recipiente hermético de cristal durante 40 días en un lugar cálido pero no soleado.

Se aplica después del sol como si se tratara de un bálsamo.

#### *Cicatrizante*

Tomar en infusión para favorecer el proceso de cicatrización de las lesiones del tracto digestivo. Es también beneficiosa para el sistema linfático y glándulas inflamadas.





## Camedrio (*Teucrium* sp)



Astringente, aperitivo, digestivo, insuficiencia hepática.

Los polvos de camedrio se utilizaban contra el resfriado y aspirados como rapé.

Las sustancias del camedrio son astringentes, y ejercen una acción favorable sobre la actividad gástrica. Son por tanto estomacales y aptos para estimular el apetito y favorecer la digestión. Su tisana es colagoga y espasmolítica. Se le reconocen propiedades contra la insuficiencia hepática.

*Infusión de camedrio antidiarreica y para usos externos*

Realizar una infusión añadiendo dos cucharadas de sumidades de camedrio por cada litro de agua. Tomar siempre antes de las comidas si se desean efectos contra la diarrea. En uso externo se emplea en baños y compresas sobre las heridas rebeldes y las hemorroides.

*Vino de camedrio tónico y estimulante (camedrita)*

Para elaborar una excelente Camedrita, macerar durante nueve días 30 gramos de sumidades florales de camedrio en vino de Jerez, o cualquier otro vino generoso. Se toma antes de las comidas previamente filtrado.

## Cantueso (*Lavandula stoechas*)



Digestivo, antiespasmódico, reuma, dolores articulares, estimulante, antiséptico, carminativo.

La infusión es digestiva, estimulante y antiespasmódica. Se emplea en indigestiones y como carminativo en caso de gases intestinales. Es además antiséptica; el baño de cantueso es útil para combatir el reuma y los dolores articulares.

*Infusión para uso interno y externo como digestivo y desinfección de llagas y heridas*

Una infusión realizada con un puñado de sumidades florales y colada a continuación, es digestiva y estimulante tomada después de las comidas. En usos externos es útil para desinfectar llagas y heridas; una vez limpia se debe dejar una compresa empapada sobre la herida.

*Linimento de cantueso*

Se puede preparar un linimento dejando macerar el cantueso en alcohol de 90°, previamente rebajado con agua. Este preparado es útil para dar fricciones.

## Capuchina (*Tropaeolum majus*)

Las partes activas de la planta poseen acción antibiótica y bacteriológica adecuadas en infecciones de vías urinarias, gripales y dérmicas. Las hojas y flores son útiles en ensaladas contra la avitaminosis.

La capuchina se ha utilizado desde antiguo en medicina casera, para la desinfección y cicatrización de heridas, y como preventivo antiescorbútico; actualmente tiene utilidades farmacológicas.

Poseen acción antibiótica y antibacteriológica contra determinados microorganismos, como los géneros estafilococo, estreptococo y salmonela. Todas las sustancias que contiene la planta son eliminadas fácilmente y con profusión a través de la orina, y tienen por ello utilidad en las infecciones de las vías urinarias; también tienen la capacidad de ser eliminadas en parte a través de los pulmones, motivo por el que son aprovechadas para su aplicación en infecciones agudas bronquiales. Sus propiedades también son útiles en infecciones dérmicas, así como en procesos gripales. Una infusión de partes activas de la planta es estimulante y expectorante, adecuada para el enfisema, enfriamientos, bronquitis, y también en anginas.

*Jugo de capuchina para usos internos como antibiótico y expectorante*

Aunque la forma de administración de la capuchina suele ser en tabletas, se le reconocen los mismos efectos al jugo fresco de la planta, que puede ser obtenido licuando hojas y flores. La dosis diaria aconsejada es entre 30 a 50 gramos. En casos de avitaminosis (deficiencia de vitaminas) es útil el consumo de las hojas y flores en ensaladas primaverales revitalizadoras.

## Cardo (*Carduus sp*)

Febrífuga, tónico, aperitivo y emética.

Está indicado para estados de fiebres intermitentes; paludismo, malaria. Inapetencia o falta de apetito (anorexia). Convalecencia de enfermedades.

Se utiliza, sólo en pequeñas cantidades o mezclado con otros productos para tratar trastornos digestivos.

Aumenta el apetito y favorece la secreción biliar y también tiene propiedades antibióticas.

En grandes dosis puede irritar los riñones provocando vómitos y una sensación de ahogo.

Está contraindicado en las mujeres embarazadas.

Tradicionalmente se ha usado, además, para el tratamiento de las diabetes ligeras y para favorecer la desinfección de heridas y ulceraciones.

*Vino de cardo santo*

Como aperitivo se emplea el vino de Cardo santo, que es una mezcla de vino blanco y 70 gramos de planta.



Una infusión de una cucharadita por taza cada dos horas.

*Tisana tónica para el estómago*

Cardo santo 10 gr., 15 gr. de raíz de angélica, 15 gr. de imperatoria y 10 gr. de frutos de hinojo machacados.

## Cártamo (*Carthamus tinctorius*)



Rebaja el colesterol, laxante

Reduce los niveles de colesterol excesivos. Para aliviar dolencias como dolores menstruales, trombosis, hepatitis, sarampión.

En uso tópico es beneficioso en las heridas, contusiones, torceduras e inflamaciones de la piel.

## Carlina angélica (*Carlina acaulis*)



Diaforético, febrífugo, diurético, aperitivo estomacal, trastornos digestivos, antiparasitario, laxante; lavativas para afecciones cutáneas.

Es diurética, estomacal y diaforética. También se utiliza en lavativas para afecciones cutáneas. Tiene propiedades aperitivas y aplicaciones culinarias en algunos países.

La dosificación de los preparados a base de carlina es crítica, si no se observan adecuadamente las cantidades puede dar lugar a vómitos y diarreas de consideración.

*Infusión de carlina angélica para uso interno, estomacal y diurética*

Para las aplicaciones internas ya descritas, preparar una infusión con raíz de carlina en una proporción de entre el 2 y 5%. Dejar reposar 20 minutos y tomar 3 tazas al día.

**Precaución:** respetar las dosis para evitar sufrir los ya citados vómitos y diarreas intensas.

#### *Decocción de carlina angélica para uso tópico*

Para su aplicación tópica en eccemas, micosis y otras afecciones dérmicas, se puede hacer un preparado hirviendo raíces de carlina en vino o vinagre diluido, y utilizando el líquido como lavativa sobre las partes afectadas.

### Celidonia mayor (*Chelidonium majus*)



Diurética, laxante, antiespasmódica, antiinflamatoria, depurativa, tónica y estomacal.

Estimula la circulación y mejora el flujo biliar.

Se puede tomar en infusión o tintura para aliviar las dolencias del hígado y problemas de la vesícula, así como para la ictericia, la hepatitis, la artritis, el reumatismo, la fiebre, la tos, la bronquitis, las úlceras, las erupciones cutáneas (verrugas) e incluso el cáncer, en especial para los tumores de piel y de estómago.

Es tónica de las funciones hepáticas y de la bilis. Eficaz en la gastroenteritis.

**Precaución:** debido a su alto grado de toxicidad se debe tomar siempre bajo control médico.

### Centaurea (*Centaurea* sp)

Hipoglucemiante antidiabético.

Es hipoglucemiante, de acción retardada. Aunque una desconocida, tiene la capacidad de actuar de forma parecida a como lo hace la insulina; puede llegar a sustituir a los fármacos orales utilizados en la diabetes.

#### *Infusión antidiabética*

Para obtener los efectos hipoglucemiantes ya descritos, la centaurea áspera debe utilizarse preferentemente en infusión (un puñado de planta desmenuzada) pero, a pesar de que es de sabor bastante amargo, no debe endulzarse con azúcar ni miel. Tomar por las mañanas en ayunas y antes de acostarse. Para determinar si hay que aumentar la dosis es conveniente realizar análisis que determinen el nivel de reducción de azúcar en sangre y orina.

## Centaurea menor (Centaurea umbellatum)



Aperitiva, digestiva, debilidad general, carminativo en caso de gases intestinales.

Contiene sobre todo glucósidos amargos, muy útiles para excitar la secreción gástrica, es por tanto aperitiva y digestiva. Es empleada también en cuadros de debilidad general y flatulencias.

Se emplea en la falta de apetito, atonía digestiva, digestiones pesadas, trastornos de la vesícula biliar, flatulencia, espasmos, depurativo de sangre, hipotensor, diabetes, reumatismo.

Cicatrizante, limpia y cura las heridas, llagas, úlceras y eccemas de la piel.

Se aplica de variadas formas, especialmente como decocción o infusión, y en tinturas.

*Infusión de centaurea menor aperitiva, digestiva y carminativa*

Para las indicaciones ya descritas, hacer una infusión (o decocción) a razón de una cucharadita de partes secas de Centaurea menor en 1/4 litro de agua. Tomar en ayunas y por la noche.

## Cerezo (Prunus sp)



Bronquitis, diarrea, diurético, carminativo, sedante, antianémico, trastornos hepáticos, integrante de las tisanas adelgazantes. Otros usos y propiedades: Las cerezas maduras se emplean para mejorar el sabor de jarabes y otros remedios.

Tanto los pedúnculos como las hojas tienen aplicaciones en el tratamiento de las bronquitis y contra las diarreas. También poseen excelentes propiedades diuréticas, carminativas, sedantes y refrescantes. El jugo fresco de los frutos es antianémico, rico en hierro y calcio, adecuado igualmente en los trastornos hepáticos. Las hojas suelen formar parte de la composición de tisanas adelgazantes.

*Tisana de rabillos de cerezo diurética*

Los rabillos del cerezo tienen buenas propiedades diuréticas. Se puede hacer una tisana con un puñado de rabillos en un litro de agua. No existe límite en tomar toda la que se desee.



## Cilantro (*Coriandrum sativum*)

*Digestiva, carminativa y antiespasmódica.*



Al igual que sus parientes, la alcaravea, el eneldo y el hinojo, el cilantro tiene propiedades curativas asociadas con el aparato digestivo. Puede servir en lugar del eneldo para preparar anticólicos para bebés.

Puede ser un estimulante del apetito, y por ello a veces se emplea contra la anorexia nerviosa. También es de utilidad contra los dolores menstruales.

Facilita la digestión y elimina los gases, antiespasmódica, y ligeramente tonificante del sistema nervioso cuando se toma en pequeñas dosis.

Está indicado en caso de trastornos digestivos: gastritis, insuficiencia pancreática, digestiones pesadas, inapetencia, flatulencia.

En la convalecencia de enfermedades infecciosas, como tonificante y estimulante del apetito.

Popularmente se utiliza como antihelmíntico y como antiinflamatorio y analgésico por vía externa.

*Mejorar la digestión*

Prepárese una infusión a razón de una cucharadita de semillas y hojas por taza de agua hirviendo y dejar reposar durante 5 minutos. Tomar antes de las comidas para aliviar las flatulencias y mejorar la digestión.

## Ciprés (*Cupressus sempervirens*)

*Astringente, antiinflamatorio, emenagogo, vasoconstrictor, sudorífico, diurético y febrífugo y pectoral.*



Se usa para combatir las varices, úlceras varicosas y hemorroides. Eficaz en los trastornos de menopausia.

También como expectorante, combate la tos persistente.

Buen tónico de la vejiga, por lo tanto, empleado contra la incontinencia urinaria y problemas de próstata.

La eficacia del ciprés en el tratamiento de las enfermedades venosas ha sido ampliamente confirmada. Se muestra significativamente activo en los trastornos funcionales de la insuficiencia circulatoria de los miembros inferiores.



Baños: 5 cucharadas de nuez de ciprés machacada por 5 litros de agua.

Vahos: 1 cucharada de nuez de ciprés machacada por 1 litro de agua.

Tisana: 1 cucharadita de nuez de ciprés machacada por taza tres veces al día.

## Coclearia (*Cochlearia officinalis*)

Diurética, depurativa, aperitiva y estomacal

Aumenta la actividad de los riñones y por tanto, la eliminación de orina.

Combate el exceso de ácido úrico (gota), purificadora de la sangre y útil contra la bronquitis y el reumatismo. Regula la digestión y tonifica el estómago.

Empleada tradicionalmente en caso de astenia, convalecencia, dispepsias.

En uso externo, en inflamaciones osteoarticulares, mialgias, estomatitis, faringitis.

*Dolores reumáticos y neurálgicos*

En uso externo, triturar la raíz y aplicar en la zona dolorida en forma de cataplasma.

*Mejorar la digestión*

Tisana: 1 cucharada por taza de agua tres veces al día.



## Col (*Brassica oleracea*)

Vulnerario, antiséptico, cicatrizante, especialmente útil en caso de úlcera gastroduodenal; usos externos en heridas, úlceras, etc.; hipoglucemiante, antiescorbútico, antianémico, depurativo, diurético, citostático, vermífugo.

La col es rica en sales minerales, magnesio (contiene abundante clorofila), vitaminas C y A; también se estima que contiene una vitamina poco estudiada, la U, que podría ser la responsable de su excelente efecto cicatrizante, especialmente de la úlcera gastroduodenal.

La col es hipoglucemiante, pues reduce el azúcar en sangre de los diabéticos. La vitamina C le convierte en antiescorbútica. El caroteno que contiene (vitamina A) parece ser el motivo de que presente acción citostática,



preventiva de posibles tumoraciones cancerosas. También posee propiedades diuréticas, depurativas y antianémicas. En usos externos es vulneraria y cicatrizante, útil en heridas infectadas, eccemas, forúnculos, acné, e incluso en úlceras varicosas. Tomada en ayunas, la col es además vermífuga, es decir, combate los parásitos intestinales.

#### *Jugo de col contra la úlcera gastroduodenal*

Para la cura de la úlcera gastroduodenal, se puede licuar y tomar un vaso de jugo de col fresca antes de cada comida. Mantener el tratamiento hasta obtener mejoría y curación de la úlcera (puede tardar hasta un mes).

**Precaución:** no consumir el jugo de col durante largos periodos de tiempo, ya que puede reducir las funciones de la glándula tiroidea y producir bocio.

#### *Cataplasma de col para uso tópico*

Para su aplicación en usos externos sobre la piel (heridas, úlceras, eccemas, etc.), se puede realizar una cataplasma a base de hojas crudas de col. Las hojas hay que estrujarlas previamente sobre una superficie lisa mediante un rodillo o una botella cilíndrica, al estilo de cuando se extiende la masa para una empanada, o también calentándolas con una plancha. Se aplican sobre la piel como un apósito.

### Cola de caballo/ Equiseto (*Equisetum arvense*)



Diurética, remineralizante, astringente, antidiarréica, hemostática por vasoconstricción local, depurativa y cicatrizante.

Diurética y remineralizante, contribuye al mantenimiento del colágeno (sustancia fundamental del tejido conjuntivo) y aumenta tanto la elasticidad de los tejidos como las defensas inespecíficas del organismo.

Indicada en anemia, astenia, consolidación de fracturas, convalecencia, ismenorrea, hemorragia nasal, osteoporosis, reumatismo, situaciones que requieren un aumento de la diuresis (afecciones genitourinarias como cistitis, ureteritis, uretritis y urolitiasis; edemas, gota, hiperazotemia, hipertensión arterial, hiperuricemia, sobrepeso acompañado de retención de líquidos) y prevención de la arteriosclerosis, así como en procesos degenerativos de la piel, tejido conjuntivo y huesos, y cabellos y uñas frágiles o quebradizas.

Uso externo en blefaritis, conjuntivitis, dermatitis, eritemas, faringitis, heridas, laceraciones bucales, corneales y dérmicas, y vulvovaginitis.

**Precaución:** Contraindicado en embarazo y lactancia, gastritis y úlcera gastroduodenal.

Modo de empleo: Jugo o planta fresca, infusión, decocción, extracto fluido y extracto seco.

Sola o con plantas depurativas, diuréticas, antirreumáticas, de control de peso, antihipertensivas y renales. Uso externo en forma de compresas en eccemas, heridas, úlceras varicosas y arrugas y estrías de la piel para mejorar su flaccidez y elasticidad. También baños de asiento en caso de inflamación de la pelvis

#### *Hemorragia nasal*

Se hace un cocimiento y se aspiran los vapores por la nariz. Esto paraliza la hemorragia nasal.

#### *Hemorroides*

Se añaden 50 gramos de planta fresca de cola de caballo a un litro de agua hirviendo, dejándolo a esta temperatura durante 30 minutos; el líquido resultante - después de dejarlo enfriar hasta los 35 ° C- se aplica en forma de compresas o lavados de hemorroides.

#### *Problemas circulatorios*

Calentar cinco cucharadas de la planta en un litro de agua hasta que hierva. Diluir este cocimiento en una tina con agua y lavarse en él. De esta manera alivia de los desórdenes circulatorios.

### Crujia (*Agrimonia eupatoria*)



Astringente, antidiarreico, antiinflamatorio, astringente y descongestionante del sistema digestivo y las vías hepáticas y renales

La composición de la planta no es del todo bien conocida, pero se sabe que contiene gran cantidad de taninos, algo de aceite esencial y un poco de ácido silícico. Los taninos confieren a la hierba una marcada acción astringente y antidiarreica; se ha utilizado mucho en diarreas así como en diversas afecciones de boca y faringe. El uso de la agrimonia es bastante conocido entre personas que normalmente tienen que forzar mucho la garganta, como oradores o cantantes.

En la composición de la planta también se han encontrado flavonoides, de efecto antiinflamatorio, por lo que se utiliza para dolores reumáticos y otros procesos inflamatorios. Además es útil en heridas, úlceras cutáneas y llagas.

Utilizaba en infusión para las afecciones de hígado. Tiene propiedades astringentes y descongestionantes del sistema digestivo y las vías hepáticas y renales.

Se la emplea también contra la disentería y la diarrea.

#### *Afecciones de garganta*

Se ponen 100 gr. de hojas y sumidades floridas en un litro de agua hirviendo y, una vez templado el líquido, se realizan enjuagues varias veces al día. Indicado para procesos inflamatorios de la boca. Si esta infusión se deja hervir un rato y se añade azúcar o miel, se pueden hacer gargarismos en caso de afecciones de garganta.

### *Cortar la diarrea*

Se hace una infusión con las mismas cantidades que la infusión para enjuagues, se edulcora a gusto de cada uno y después de filtrada se toman pequeños vasitos a lo largo del día. Es un remedio útil para diarreas y catarros digestivos.

*Uso externo para llagas y heridas.*

Una decocción de la planta en forma de compresas, aplicadas directamente sobre llagas y heridas.

## Dedalera (*Digitalis purpurea*)

### *Cardiovasculante*



Las hojas contienen glucósidos que estimulan las contracciones del corazón y aumentan la presión sanguínea, muy útiles para tratar fallos cardíacos y arritmias. Prescrita en homeopatía para afecciones de riñón, depresión, insomnio y migraña.

**Precaución:** Altamente tóxica; no apta para uso doméstico. Ingerirla en exceso puede provocar náuseas, vómitos, pérdida del conocimiento y dificultades de visión.

## Díctamo blanco (*Dictamnus albus*)

Antiespasmódico, trastornos del climaterio, tónico estomacal, afecciones intestinales, diurético.

El díctamo blanco es aprovechado como antiespasmódico, especialmente en trastornos del climaterio, por su capacidad de producir contracciones de la musculatura uterina lisa. También se emplea en el tratamiento de las afecciones digestivas, intestinales (regulación y contra los parásitos), la timpanitis y como diurético.

### *Tisana de díctamo blanco para usos internos*

Para las indicaciones internas descritas se prepara una tisana bien caliente, poniendo media cucharadita de raíz fresca rallada en una taza de agua. Se debe tomar en días alternos y después de las comidas principales. Además de las raíces también se pueden utilizar las hojas, o ambas a la vez; si están secas pierden gran parte de su eficacia, por lo que habría que utilizar doble ración.



**Precaución:** puede producir alguna reacción alérgica en personas sensibles, tales como eczemas e hinchazones.

## Digital (Digitalis purpurea)



Excelente tónico cardíaco, eficaz cicatrizante, diurético, purgante.

La digital contiene una serie de sustancias activas muy importantes para las afecciones cardiacas. Entre las sustancias que contiene se distinguen glucósidos, de acción cardiotónica muy eficaz, así como normalizador del ritmo cardíaco; y otras sustancias no glucósidas, que complementan la acción de los glucósidos sobre el corazón. También es diurética y purgante.

Las hojas de la digital son además un excelente cicatrizante; tienen aplicación en úlceras (también las varicosas) y llagas de la piel.

**Precaución:** La administración interna de la digital debe realizarse siempre con asesoramiento médico, ya que la dosificación es muy crítica. Las dosis medicinales están tan próximas a las tóxicas que resulta muy peligrosa su preparación en forma casera; 10 gramos de una hoja puede causar la muerte a una persona adulta. Además, algunas personas pueden presentar intolerancia a alguno de sus principios activos, con la agravante de que éstos se acumulan en el organismo y son difíciles de eliminar por él.

Para su aplicación como cicatrizante de la piel, podemos hacer una infusión con 1 o 2 hojas de digital por cada litro de agua. Empapar unas compresas en el líquido y aplicar sobre la zona afectada.

## Diente de león (Taraxacum officinale)



Excelente diurético y colagogo, depurativo, tónico amargo, laxante suave, hipercolesteremia, ictericia, estreñimiento, obesidad, usos tópicos (eccemas, forúnculos...).

El diente de león es, sin duda, uno de los mejores diuréticos y colagogos. La raíz es un laxante suave y un tónico amargo. Se emplea sobre todo en las enfermedades hepáticas para estimular la secreción biliar. Favorece el reestablecimiento de las funciones hepatobiliares, y calma las manifestaciones dolorosas con ese origen, tales como la anglicolitis y la colelitiasis. Es también un adecuado depurativo de la sangre. Se le reconocen propiedades contra los altos niveles de colesterol, la ictericia, el estreñimiento y la obesidad. En usos tópicos tiene gran predicación para el tratamiento de eccemas, forúnculos, etc.



### *Zumo de raíces de diente de león para usos internos*

Para las indicaciones descritas más arriba, se puede hacer un zumo de raíces con los siguientes ingredientes: 100 gramos de raíces, 15 gramos de glicerina, 18 gramos de alcohol y 18 gramos de agua. Tomar al día una o dos cucharadas.

### *Compuesto depurativo de diente de león y otras plantas*

Se puede preparar un compuesto muy adecuado como cura depurativa primaveral, utilizando zumo de apio y ortiga junto con el Diente de león.

## Drosera (*Drosera rotundifolia*)



### *Antiespasmódica y pectoral*

Se utiliza en casos de tosferina, tos espasmódica, bronquitis, faringitis y asma, ya que presenta acción antiespasmódica.

Asimismo, su empleo como antibacteriano le hace efectivo contra estafilococos y estreptococos.

También se emplea en casos de arteriosclerosis, pues si se administra durante largos periodos de tiempo es antiesclerótico.

### *Afecciones de garganta*

En tintura, 10 gotas unas 4 o 6 veces al día. En menores reducir la dosis.

## Dulcamara (*Solanum dulcamara*)



### *Diurética, depurativa, expectorante y narcótica*

**Precaución:** La planta es venenosa.

Se utiliza en decocción como tonificante ya que favorece los intercambios metabólicos.

Externamente, se utilizan compresas y emplastos de hojas de dulcámara para el tratamiento de eccemas y dermatosis.

Es ligeramente narcótica y se ha empleado contra las bronquitis y la tos convulsiva, para paliar los catarros intestinales dolorosos, para las molestias del reuma y, en medicina popular, se ha utilizado mucho como especie depurativa.



## Encina (*Quercus* sp)

*Astringente, antidiarréica*

Indicada en las diarreas crónicas y en la disentería, en las hemorragias de la nariz, de la vías urinarias, del estómago, del intestino y del pulmón. Almorranas, fistulas y úlceras, catarros de la vejiga y flujo blanco. Para aumentar la orina.

Contra el sudor de los pies, catarros de la vagina, grietas de los pezones, y úlceras varicosas.

Su uso está contraindicado en tratamientos con pectina, sales de hierro o alcaloides, así como en casos de gastritis o úlcera gastroduodenal.

*Purificador bronquial*

1 cucharada de corteza troceada de cada uno de los siguientes árboles: pino, naranjo, ciruelo, encina, cerezo, limonero y roble.

- . Una pizca de ortiga
- . Una pizca de romero
- . 1 1/2 litro de orujo

*Preparación*

1. Cocer las cortezas en orujo 8 minutos a fuego lento. Añadir la ortiga y el romero y cocer 2 minutos más.

2. Dejar reposar 24 horas, colar en una botella y guardar en el frigorífico.

*Diarrea*

Se cogen algunos trozos de la segunda cáscara del tronco de la encina y se cuecen unos 30 minutos, se deja reposar. Se toma como una infusión para cortar la diarrea.

## Endrino (*Prunus spinosa*)

Diurético, antiasmático, antidiabético, afecciones de la vejiga y vías urinarias, trastornos digestivos, laxante suave.

Sus propiedades son, sobre todo, diuréticas, con un ligero efecto laxante. En alimentación se emplean para fabricar licores de prunelle y pacharán.

Los frutos contienen mayormente taninos y ácidos orgánicos, cuando están secos tienen propiedades astringentes y algo laxantes. Se emplean contra afecciones de las vías urinarias y de la vejiga, así como en tras-



tornos digestivos. Los frutos frescos sirven para la fabricación de jugos, jarabes y vino de endrina. La tintura de endrinas tiene aplicaciones sudoríficas, diuréticas y laxantes. En alimentación se emplean para fabricar confituras y mermeladas.

Las cortezas y hojas tienen propiedades antiasmáticas y antidiabéticas.

#### *Infusión diurética y laxante infantil*

Las flores del endrino son algo laxantes, útiles en infusión como laxante infantil, pero sobre todo son diuréticas. Se puede preparar una infusión para ambas aplicaciones con dos cucharaditas de flores secas y desmenuzadas en una taza de agua. Tomar dos o tres veces al día.

#### *Jarabe contra la diarrea*

Machacar medio kilogramo de frutos de endrino (endrinas), y dejar hervir durante 15 minutos en un cazo con un vaso de agua y medio kilogramo de azúcar. No poner a fuego excesivamente vivo para evitar una rápida evaporación del agua, y que el azúcar pueda convertirse en caramelo. Colar, exprimir el líquido con un paño y guardarlo en un frasco cerrado. Se toma mediante una cuchara, añadiendo algo de agua si resulta muy espeso.

#### *Cocimiento antiasmático y antidiabético*

Hervir durante 10 minutos una taza de agua con una cucharada de hojas y corteza de endrino, bien seca y desmenuzada. Filtrar después de reposar. Tomar durante dos días seguidos una sola taza al día.

## Enebro (*Juniperus communis*)



Tónico estomacal, digestivo, balsámico, expectorante, sudorífico, antiséptico, diurético, gota, hipercolesteremia, hiperglucemia, afecciones de los oídos. Otros usos y propiedades: Tiene aplicaciones culinarias, como condimento aromático para carnes, y en la elaboración de licores.

De las ramas se extrae un aceite adecuado para eliminar parásitos en la piel. Las hojas son diuréticas y antirreumáticas, además de útiles en el tratamiento de neuralgias musculares y artritis. Las bayas tienen numerosas propiedades: tónicas, balsámicas, expectorantes, antisépticas, sudoríficas, estomacales y digestivas, y son también muy adecuadas para tratar desórdenes de riñón y vejiga, contra la gota y reumatismo, en afecciones de oídos, y reducción de los niveles de colesterol y azúcar.

#### *Aceite de enebro para los oídos*

Rellenar un frasco de un cuarto litro aproximadamente con bayas de enebro hasta su tercera parte, seguidamente vaciar el bote en un almirez y machacarlo ligeramente, devolver las bayas machacadas al frasco y terminar de rellenarlo con aceite de oliva virgen. Dejar el frasco bien cerrado dos horas al baño maría y posteriormen-

te guardarlo una semana en lugar seco. Antes de su aplicación pasar el aceite por un colador a un frasco cuentagotas.

*Infusión para el reumatismo crónico y desinfectante de las vías urinarias (cistitis)*

Hervir una taza de agua con una cucharadita de bayas de enebro trituradas. Dejar reposar 20 minutos. Beber una taza por la mañana y otra por la noche. Mantener el tratamiento dos veces al año durante 4-6 semanas cada sesión.

**Precaución:** no es aconsejable tomar en caso de embarazo o inflamación renal.

Opciones: Puede aplicarse en baños antirreumáticos vertiendo la infusión en la bañera.

*Infecciones urinarias*

Ponemos a hervir 20 g de cebada en un litro de agua y cuando arranca el hervor se echan 20 g de gálbulos de enebro y lo hervimos a fuego lento solo un minuto. Luego lo dejamos reposar tapado durante 15 minutos más. Se filtra y se pueden beber de 2 a 4 tazas por día. Esta receta es ideal para combatir todo tipo de infecciones urinarias como la cistitis, uretritis y prostatitis.

## Eneldo (*Ridolfia segetum*)

*Carminativo, lactogogo, antiséptico y diurético*



Su aceite esencial es rico en limoneno, eugenol y anetol, entre otros, que le confieren acciones de tipo carminativo, por lo que resulta muy apropiado en casos de flatulencias y acidez gástrica provocadas por comidas de difícil digestión.

Su contenido en cumarinas, flavonoides y ácidos cafeico y clorogénico le confieren propiedades como lactogogo, esto es, que aumenta la formación de leche materna.

También hay que destacar su empleo popular como diurético moderado, utilizado en casos leves de edemas, retenciones de líquidos y pequeñas alteraciones de tensión arterial.

Se emplea en casos de dispepsias, meteorismos y espasmos digestivos, en digestiones pesadas y lentas.

Limpieza y desinfección de heridas, quemaduras y ulceraciones dérmicas.

Tonificante de las vías digestivas.

*Gases*

Mastica un pequeño puñado de semillas de anís, eneldo, o hinojo cuando te sientas hinchado. Los compuestos de estas semillas relajan los músculos del aparato digestivo, permitiendo que el gas atrapado pueda pasar.

A modo de infusión se añaden dos gramos de frutos de esta planta por cada cuarto de litro de agua hervida recientemente, dejándolo en contacto durante cinco minutos y removiéndolo esporádicamente. Se procede a su posterior filtrado y el líquido así obtenido se puede utilizar después de las comidas principales del día.

## Erísimo (*Sisymbrium officinale*)



Afonía, laringitis, congestión de las cuerdas vocales, bronquitis crónica.

Se emplea en cocimientos e Infusiones a pequeñas dosis como un buen medicamento antiinflamatorio de la garganta, para la afonía, laringitis, congestión de las cuerdas vocales y también en bronquitis crónica. Las aplicaciones internas combinadas con los enjuagues bucales y gargarismos aportan los mejores resultados.

### *Infusión de erísimo para la afonía*

Se puede preparar una infusión de erisimo útil en afonías, ronqueras y como descongestionador de las cuerdas vocales, utilizando las sumidades florales de la planta, a base de 50 gramos por litro de planta. El líquido puede aplicarse tanto en vía externa, en forma de enjuagues o gargarismos, como directamente por vía interna tomando hasta un máximo de 6 tazas al día endulzadas con un poco de miel.

**Precaución:** No tragar el líquido cuando se utilice para realizar enjuagues y gargarismos.

## Espino blanco (*Crataegus monogyna*)



Hipotensor, vasodilatador, tónico cardíaco, arterioesclerosis, sedante, antiespasmódico, insomnio, depresión, afecciones nerviosas.

El espino blanco se emplea especialmente como hipotensor (por vasodilatación), miocarditis, palpitaciones, dolores cardíacos, espasmos vasculares, arritmia, taquicardia y contra la arteriosclerosis. También es antiespasmódico; actúa como calmante en afecciones del sistema nervioso y en casos de insomnio e irritabilidad. Debe emplearse con asesoramiento médico.

### *Tisana para tonificación cardíaca*

Se puede preparar un excelente tónico cardíaco en forma de tisana, utilizando para ello entre 50 y 60 gramos por litro de agua de botones florales recogidos justo antes de abrirse, y que previamente se han dejado secar a la sombra.

**Precaución:** las dosis elevadas (más de doce veces) pueden producir depresión respiratoria y lentización del pulso cardíaco.

## Espliego o Alhucema (*Lavandula latifolia*)



Afecciones de garganta, procesos gripales, digestivo, estimulante, antiespasmódico, usos tópicos. Otros usos y propiedades: Muy importante en la industria cosmética; popularmente conocida como Lavanda.

Las flores del espliego tienen propiedades curativas en afecciones de garganta, tales como irritaciones; es sedante y útil en neuralgias. Las partes activas tienen sobre todo aplicaciones externas, en baños, compresas y desinfección de llagas y heridas. Es útil en los primeros síntomas de los procesos gripales. Es además estimulante, antiespasmódico (sedante suave), buen medicamento contra la melancolía, afecciones nerviosas y vértigos; también popular en aplicaciones digestivas.

El aceite de espliego entra en la composición de preparados antirreumáticos. El alcohol de espliego es muy adecuado para dar fricciones, añadir a baños activadores de la circulación o aliviar el cansancio. El espliego resulta una excelente planta melífera, y una de las más conocidas y populares por su aroma y virtudes medicinales. Su sabor es acre, algo amargo.

*Infusión para uso tópico en heridas, e interno en procesos gripales y digestivos*

Para las aplicaciones internas y externas ya descritas, hervir unos 25 gramos de flores secas de espliego en un litro de agua, dejando reposar a continuación. Colar y tomar después de las comidas si se desean efectos digestivos. Si se desea como desinfectante tópico empapar una gasa en el líquido y aplicar ésta sobre las llagas y heridas.

*Alcohol de espliego para fricciones y baños activadores de la circulación sanguínea*

Para todas las aplicaciones externas, es adecuado elaborar un alcohol de espliego de la siguiente forma: A un litro de alcohol de 90° añadir 30 gramos de esencia de espliego, dejar macerar 48 horas y filtrar. Almacenar el líquido en un recipiente hermético y en lugar oscuro.

## Estragón (*Artemisia dracunculus*)

Vermífuga, diurética

Estimulante del apetito.

El estragón estimula las papilas gustativas, las cuales por un efecto reflejo aumentan la producción de jugos gastrointestinales, estimulando el apetito. Eficaz contra el tratamiento de las lombrices.



Las hojas frescas son interesantes como preventivas de la esclerosis y enfermedades vasculares.

#### *Infusión para estimular el apetito*

En infusión se utiliza como estimulante del apetito y para mejorar el metabolismo en general.

#### *Digestión, gastritis y ardores*

Preparar una infusión con 3 ó 4 ramitas de estragón fresco en un litro de agua y se pone a hervir. Después se cuela, se endulza y se toman dos o tres tazas diarias después de las comidas.

## Estramonio (*Datura stramonium*)

*Antiespasmódicas, antiasmáticas y midriáticas*

Disminuye las secreciones glandulares y dilata los bronquios.

La escopolamina tiene acción sedante sobre el sistema nervioso central.

**Precaución:** Es una planta muy tóxica si se usa sin los debidos conocimientos; a lo largo de la historia se han producido muchos envenenamientos, sobre todo en chiquillos, tras la ingestión accidental de las semillas, habiéndose comprobado que la dosis mortal puede estar en la ingestión de 15-20 semillas de esta planta.

Por tanto su uso no está recomendado, a no ser por prescripción médica.

Es una planta que se ha empleado como hipnótico, contra la tos, el enfisema pulmonar, el reumatismo y, sobre todo, para combatir el asma.

## Eucalipto (*Eucaliptus globulus*)

*Antiséptico, inhalaciones e Infusiones para afecciones bronquiales y de garganta; alteraciones nerviosas y cardíacas.*

Las hojas del eucalipto, por sus propiedades antisépticas, se emplean mucho en la preparación de inhalaciones e Infusiones para afecciones de garganta y bronquiales; en tintura como anticatarral y tratamiento de las vías respiratorias. También tiene aplicación en las alteraciones nerviosas y cardíacas.





### *Infusión de eucalipto para alteraciones nerviosas y cardíacas*

Para estas aplicaciones se puede hacer una infusión con un puñado de hojas secas en una taza de agua. Dejar reposar unos minutos y tomar dos a tres veces al día endulzada con miel.

### *Vahos de eucalipto anticatarrales*

Para su aplicación anticatarral se puede tomar un eficaz baño de vapor, poniendo en una palangana un puñado de hojas y vertiendo encima un litro de agua hirviendo. Para aprovechar el vapor hay que colocar una toalla sobre la cabeza, aspirando sobre la palangana durante unos minutos; enjuagar la cara con agua fría y repetir la operación unos cuantos minutos más.

### *Tisana de eucalipto anticatarral*

Mezclar en agua hirviendo durante unos minutos y a partes iguales, hojas de eucalipto, malva, pétalos de amapola y sumidades floridas de melisa e hisopo. Filtrar antes de tomar endulzado con azúcar.

### *Baño de eucalipto calmante de alteraciones nerviosas*

A un litro de agua hirviendo añadir un puñado de hojas de eucalipto y otro tanto de tomillo. Dejar reposar al menos media hora. Una vez filtrado añadir el líquido al agua del baño muy caliente.

## Eufrasia (*Euphrasia officinalis*)



Oftálmico, astringente, analgésico suave, descongestionante, antiinflamatorio, afecciones de garganta, tónico, digestivo, estomacal.

Tiene sobre todo propiedades oftálmicas. Es astringente y analgésico ligero de las mucosas. Se emplea en blefaritis, conjuntivitis, coriza, faringitis y estomatitis. En usos externos para lavados oculares, nasales, enjuagues, compresas y cicatrización de heridas. Tomada en infusión es estomacal, digestiva y tónica, estimulante de la secreción de los jugos gástricos. Es popular contra los trastornos nerviosos, dolores de cabeza, calambres, insomnios e histeria.

### *Extracto de eufrasia para compresas y baños oculares*

Se puede preparar un adecuado extracto en frío para su aplicación en baños oculares, conjuntivitis, fatiga ocular, etc., dejando macerar 5 gramos de hierba en una taza de agua durante media hora. La misma cantidad de hierba se puede utilizar para su aplicación mediante compresas oculares, hirviendo una taza de agua durante 10 minutos, filtrando y empapando la compresa con el líquido resultante.

Mezclar 50 gr. de eufrasia, 25 gr. de flores de aciano, 25 gr. de flores de llantén. Dejar una cucharada de la mezcla macerando en una taza de agua fría al menos media hora. Guardar el resto de la mezcla en lugar cerrado para una próxima maceración.

**Precaución:** la sensibilidad de la zona a tratar aconseja no abusar de este preparado.

## Fárfara (*Tussilago farfara*)

Emoliente en catarrros bronquiales, resfriados y tos; tónico, expectorante.

Entre sus propiedades terapéuticas destaca por ser un emoliente eficaz para los catarrros bronquiales, resfriados y tos. Es expectorante y tónico. Forma parte de las tisanas e Infusiones pectorales.

### *Tisana de fárfara calmante de la tos*

Mezclar 20 gramos de flores de fárfara, 15 gramos de flores de primavera, 15 gramos de hojas de llantén menor, 15 gramos de flores de malva, 15 gramos de flores de gordolobo y 15 gramos de regaliz. Dejar macerar la mezcla durante medio día en una taza de agua fría. Calentar y filtrar antes de tomar endulzada con miel.

## Frángula (*Rhamnus fragula*)

Laxante, colagogo, colerético y carminativa

La corteza se utiliza como laxante suave, contra putrefacciones intestinales y gases.

Regula la función intestinal, sin crear hábito. Alivia las hemorroides.

Después de un año de secado, la corteza de frángula se convierte en un apreciado remedio contra el estreñimiento.

No provoca retortijones, ni evacuaciones líquidas, ni otros trastornos secundarios propios de los laxantes irritantes.

**Precaución:** Se desaconseja su uso en caso de embarazo, lactancia, menstruación y crisis hemorroidal (hemorroides inflamadas).

### *Infusión*

1 cucharadita por taza tomando 1 taza en ayunas y otra al acostarse.

## Fumaria (*Fumaria officinalis*)

Depurativo, aperitivo, diurético, colagogo, usos externos en eccemas, hemorroides, etc.

Las sustancias activas tienen efectos terapéuticos sobre la musculatura lisa y acelera el peristaltismo intestinal, es por tanto aperitiva. Igualmente, cumple un efecto



diurético y colagogo (es eficaz en la congestión hepática). Es también depurativa, y tanto en tomas internas como en aplicaciones externas, junto con las hojas del nogal, purifica la piel, termina con las erupciones rebel-des y cura las hemorroides.

**Precaución:** La fumaria es una planta tóxica: a altas dosis produce parálisis de los músculos lisos y de los centros respiratorios. Se debe emplear siempre bajo control médico.

## Galega (Galega officinalis)

Galactagogo, antidiabético, fabricación de ungüentos para cirugía plástica.



Se emplea como antidiabético, en tratamientos complementarios de la diabetes (tisanas antidiabéticas), y para estimular la actividad de las glándulas mamarias en el transcurso de la lactancia. En aplicación externa, la galega entra en la composición de ungüentos cicatrizantes empleados especialmente en cirugía plástica.

### *Infusión galactagoga e hipoglucemiante*

Para aumentar la producción de leche en las madres lactantes, así como hipoglucemiante (antidiabético), se puede hacer una infusión con dos cucharadas de semillas machacadas en medio litro de agua, o dos cucharaditas de hojas secas en un vaso de agua. Las hojas deben ser recogidas justo antes de florecer, y a continuación secadas y troceadas.

**Precaución:** En lo que respecta a su aplicación como antidiabético, dado que puede presentarse un funcionamiento indeseado del principio activo de la galega (galegina), es aconsejable su administración con asesoramiento médico.

## Genciana (Gentiana lutea)



Aperitivo, estomacal, tónico del hígado y vesícula biliar, estimulante general del organismo. Otros usos y propiedades: La raíz fermentada tiene aplicaciones en la industria alimentaria y elaboración de licores amargos.

Por su marcado sabor amargo se emplean sobre todo para estimular las secreciones gástricas, son por tanto aperitivas y estomacales.

También tiene acción tónica sobre el hígado y la vesícula biliar, así como estimulante sobre todo el organismo. Hay que tomarlas al menos media hora antes de las comidas en forma de gotas (tinctura amara), o bien en polvo, hasta 1 gr. por toma, en incluso en decocción o en infusión.

**Precaución:** A altas dosis se pueden producir dolores de cabeza.

## Ginkgo (Ginkgo biloba)

Astringente, antibacteriana y antifúngicas

Planta medicinal mejoradora de las funciones cognoscitivas, antialzheimer, vasoprotector, vasodilatador periférico, antiagregante plaquetario.

Es un astringente eficaz, estimula la circulación de la sangre, regula las funciones del corazón, dilata los capilares y elimina las obstrucciones varicosas. En las enfermedades respiratorias, coadyuva a facilitar la respiración.

Está indicado, siempre bajo prescripción de personal médico o profesional facultativo, principalmente para el alivio sintomático de los trastornos circulatorios leves cerebrales (vértigos, mareos) y de las extremidades (calambres y sensación de frío en las piernas).

**Precaución:** Durante el tratamiento puede aparecer, en raras ocasiones, disminución de los reflejos o somnolencia, que habrá de tenerse en cuenta en caso de conducción de vehículos o manejo de maquinaria peligrosa o de precisión. El ginkgo biloba se deberá usar con precaución en todas las personas tratadas con antiacoagulantes y antiplaquetarios o trombolíticos, incluida la aspirina.

## Ginseng (Panax Ginseng)

Tónico, afrodisíaco, estimulante, antidepresivo, antiestrés, ansiolítico

Normaliza la presión arterial. Se utiliza para combatir la anemia. Cuenta con polisacáridos que le confieren una acción estimulante de las defensas del organismo.

Su empleo como afrodisíaco se debe a que es un estimulante del sistema nervioso central y un estimulante sexual.



Para aprovechar al máximo sus propiedades, se necesita un tratamiento de unos quince días, no siendo recomendable un uso prolongado que exceda de dos meses, ya que puede provocar hipertensión, insomnio, erupciones cutáneas.

Tiene propiedades tónicas y reconstituyentes. El ginseng incrementa la secreción de insulina y además regula la formación de glucógeno hepático.

Reduce los niveles de quilomicrones y VLDL en sangre y por tanto de colesterol y triglicéridos. El ginseng es febrífugo y regulador de la presión sanguínea, disminuyendo al mismo tiempo el porcentaje de colesterolina. Estimulante del sistema nervioso central (suprime la sensación de fatiga). Se puede utilizar en el tratamiento de enfermedades de pulmón.

La raíz del panax es utilizada en los estados de falta de vitalidad, fatiga física e intelectual y también en los disturbios ligados a la vejez y al estrés.

Otras utilizaciones populares del ginseng necesitan, todavía, estudios clínicos que las avalen: diabetes, enfermedades hepáticas, fiebre, reumatismo, vómitos durante el embarazo, hipotermia, alteraciones nerviosas, anorexia, depresión, neuralgias, etc.

*Tónico*

Para utilizarlo como tónico se puede hervir su raíz durante una o dos horas.

Como infusión se tomará media cucharadita mezclada en una taza de agua, dejándose hervir durante un minuto, dos veces al día

En forma de polvo, un gramo de raíz pulverizada mezclada con agua 2 ó 3 veces al día.

## Gordolobo (*Verbascum sinuatum*)



Emoliente, espasmolítico, expectorante, calmante bronquial y en casos de tos irritante, inflamación de vías respiratorias, diurético suave, usos externos, hemorroides y afecciones de la piel.

Tienen sobre todo un efecto expectorante y constituyen un importante componente de las tisanas pectorales. También son espasmolíticos y ligeramente diuréticos. Se emplean en infusión, decocción o maceración de hojas en frío, ésta última es útil para la preparación de ungüentos emolientes. Las hojas secas machacadas se emplean en compresas para heridas de difícil curación. Las flores son béquicas y pectorales, son muy útiles por su poder emoliente en los casos de asma, traqueitis, bronquitis agudas y crónicas, etc., también para preparar cataplasmas y baños contra úlceras y hemorroides. La raíz molida también ha sido empleada

para curar las hemorroides, y el extracto con vinagre para calmar los dolores dentales.

#### *Infusión de gordolobo antitúsva*

Para su aplicación en casos de tos irritante, añadir dos cucharaditas de flores secas y desmenuzadas a una taza de agua caliente. Dejar reposar unos 15 minutos y filtrar. Tomar dos o tres veces al día endulzado con miel.

#### *Compuesto de gordolobo y otras plantas para catarros bronquiales*

Hacer una mezcla a partes iguales con flores de gordolobo, malvavisco, tusilago, violeta, amapola y pie de gato, y hervir todo en un litro de agua. Tomar filtrado 3 o 4 tazas diarias.

#### *Cataplasma de gordolobo para uso externo en afecciones de la piel, hemorroides, contusiones...*

Para su aplicación en afecciones de la piel, hemorroides, contusiones, etc., cocer un puñado de hojas de gordolobo en un litro de leche. Hacer una pasta semi espesa, extenderla sobre una gasa y aplicar sobre la zona dañada.

#### *Lavado de heridas*

Se añaden 80 gramos de flores y hojas en un litro de agua hirviendo, dejándolo a esta temperatura durante diez minutos; a continuación se filtra y se deja atemperar, para efectuar lavados de heridas.

## Grindelia (Grindelia robusta)

### *Pectoral y antiinflamatoria*

Eficaz en todas las afecciones respiratorias, bronquitis, asma, tosseferina, catarro, pulmonía, bronconeumonía, laringitis y faringitis.

Indicada contra la inflamación del iris del ojo.

Tomar una cucharadita por taza 3 veces al día.

### *Infusión*

### *Cataplasma*

Una parte de extracto por 4 de agua destilada (se aplican cada 10 minutos durante una hora).



## Helenio (*Inula helenium*)

Expectorante, diurética y desintoxicante



La raíz contiene inulina, un polisacárido que las personas diabéticas pueden tomar como sustituto del azúcar.

Las raíces, las flores y el aceite contienen asimismo sustancias expectorantes, diuréticas y desintoxicantes, además de reducir la inflamación y los espasmos.

Estimula la digestión y el sistema inmunológico, combate las infecciones bacterianas y fúngicas, y alivia las dolencias de las vías respiratorias como tos, bronquitis, asma, fiebre del heno, tuberculosis, pleuresía y catarro. En infusión sirve para lavar el acné y las úlceras varicosas, pero debe emplearse con precaución, puesto que puede provocar reacciones alérgicas.

## Hiedra (*Hedera helix*)

Antibacteriana, antitérmica, expectorante



El fruto es venenoso, ya que es portador de una sustancia hemolítica que destruye los glóbulos rojos, dando lugar a diarreas con sangre, catarsis, alteraciones nerviosas y palidez; por tanto, nunca debe administrarse por vía oral.

Las hojas y el tallo presentan taninos y sales, por lo que resultan de gran utilidad en cicatrizaciones de heridas, llagas y úlceras varicosas.

También contienen saponinas, con acción vasoconstrictora, lo que las hace potencialmente activas en el tratamiento de varices, celulitis, etc.

La ederinina, que es uno de sus componentes, es la principal causante de la toxicidad en la hiedra, por lo que su empleo debe evitarse, y solo bajo estricta prescripción facultativa -sin sobrepasar en ningún caso la dosis indicada por el personal médico- debe administrarse por vía oral.

Se emplea básicamente a nivel tópico, aunque también se puede aplicar por vía oral, en dosis muy bajas y en preparados elaborados por personal cualificado.

De forma externa se utiliza como componente en la preparación de pomadas, jabones para reducir la grasa acumulada bajo la piel, en casos de celulitis y tratamientos adelgazantes.

Esta indicado en catarros de las vías respiratorias; tratamiento sintomático de los catarros bronquiales crónicos; quemaduras, erosiones de la piel, dolor de muelas, etc.

### *Celulitis: Cataplasma de hiedra*

La hiedra se utiliza en muchos productos de cosmética como anticelulítico. Este es un sencillo remedio casero que te ahorrará dinero en cremas.

**Ingredientes:** 1 bol de agua caliente; un puñado de hojas de hiedra; 3 tubitos de esencia de manzanilla.

**Cómo se hace:** Se pican las hojas de hiedra y se las coloca dentro del bol con el agua bien caliente y la manzanilla. Remover los tres ingredientes para que emulsionen y poner la mezcla en una gasa.

**Uso:** Primero se frota con agua caliente y un guante de crin la zona afectada para que se abran los poros y la piel absorba bien la mezcla. A continuación la secamos, aplicamos la cataplasma y vendamos con gasa y tela adhesiva para sujetarla. Debe dejarse actuar durante 3 o 4 horas y aplicarse dos o tres veces por semana.

Si se tiene la piel sensible puede utilizarse aceite de oliva en lugar de agua caliente, y un tubito de esencia en vez de tres.

### *Quemaduras*

Para aliviar el dolor se aplican hojas de hiedra en la quemadura y se venda con una gasa.

## Hierbabuena (*Mentha piperita*)



Tónico, estimulante general, estomacal, favorecedor de la secreción biliar; excelente carminativo. Otros usos y propiedades: Se utiliza en la cocina, licorería y fabricación de chicles.

Tiene propiedades tónicas y estimulante general del organismo, es sobre todo estomacal, favorecedora de la secreción biliar. Su acción terapéutica está ligada a una sustancia rica en mentol. También se le reconocen excelentes propiedades carminativas.

*Tisana de hierbabuena para uso interno como estomacal, tónico, colagogo y carminativo*

Para las aplicaciones internas descritas, se puede hacer una tisana añadiendo un puñadito de hojas secas de Hierbabuena a una taza de agua hirviendo. Otra forma de preparación es utilizando directamente las hojas frescas al modo de un té.

### *Insomnio*

Colocar una ramita de hierba buena en una taza de agua hirviendo. Apagar el fuego y dejar entibiar bien tapado. Tomar media hora antes de acostarse.

## Hierba de San Roberto (*Geranium robertianum*)



Astringente para usos externos en heridas, llagas, regeneración de tejidos dañados, en aplicaciones oftálmicas y herpes. Excelente vulnerario en inflamaciones bucales e irritaciones de garganta; hemostático en hemorragias nasales y pulmonares; diarreas intensas; diurético, cálculos urinarios y renales.

Se usa como hemostático (hemorragias pulmonares y nasales) y para curar las diarreas intensas. Encuentra aplicaciones en los tratamientos de los cálculos urinarios y renales, por su capacidad para favorecer la disolución, y también como diurético.

En aplicaciones tópicas, es útil en el tratamiento de enfermedades de la piel, dermatitis, eccemas supurantes, úlceras, regeneración de piel dañada, lavados oftálmicos y otras inflamaciones diversas; para ello se recurre a compresas o ungüentos. En gargarismos bucales, anginas e irritaciones de garganta, es muy útil una decocción de tallos foliados.

*Maceración para afecciones de la piel, úlceras, inflamaciones...*

Para aplicaciones externas, tales como afecciones de la piel, eccemas, úlceras, inflamaciones, etc., se puede preparar una maceración en frío en la proporción de una cucharada bien colmada de tallos foliados en una taza de agua, dejando macerar durante 8 horas. Se debe consumir en el mismo día. Se aplica en forma de ungüentos o compresas sobre la parte afectada.

*Emplastos para herpes, oftalmias y limpieza de heridas*

Para limpiar heridas y llagas, así como en emplastos para herpes y oftalmias, se aplica la hierba fresca y machacada sobre una gasa. Tiene propiedades de regeneración de la piel dañada.

*Decocción para gargarismos bucales y de garganta*

Para su aplicación como gargarismo en inflamaciones bucales, tales como úlceras o anginas, así como en irritaciones de garganta, se puede hacer un cocimiento caliente con 30 gramos de hierba fresca de San Roberto en un litro de agua. Filtrar antes de utilizar.

## Hierba de Santiago (Senecio jacobaea)



Excelente emenagogo, sedante uterino, vulnerario para la cicatrización de heridas, hemostático.

Está considerada como un excelente emenagogo. Además, también es un buen sedante, hemostático y vulnerario para la cicatrización de heridas. La hierba de Santiago se emplea sobre todo en infusión y extracto fluido.

*Infusión y extracto fluido emenagoga, sedante uterino y hemostático*

- Infusión:

Para las aplicaciones descritas, se puede realizar una infusión con un puñado de planta desmenuzada en una taza de agua hirviendo. Dejar reposar unos 15 minutos y filtrar. Tomar unas tres tazas al día.

- Extracto fluido:

El extracto fluido es la forma más eficaz de administrar esta planta para las dolencias descritas. Para elaborarlo, se deja macerar durante diez días unos 25 gramos de planta desmenuzada en un litro de alcohol de 70°. Filtrar y tomar 2 o 3 cucharaditas al día.

## Hierba Luisa (Melissa officinalis)



Antiespasmódico, calmante del sistema nervioso; excelente tónico estomacal, carminativo y aperitivo. Otros usos y propiedades: Utilizada en perfumería y licorería.

Esta planta es adecuada para el sistema nervioso y eficaz en las indigestiones. Las hojas tienen propiedades antiespasmódicas, contra vértigos y migrañas, tónicas estomacales y carminativas. En infusión antes de comer tiene buenos resultados como aperitivo.

Se toma siempre en infusión.

*Infusión para usos internos en afecciones nerviosas, digestivas y tónico estomacal*

Para las aplicaciones internas ya descritas, se puede realizar una infusión de hierba Luisa, a razón de un puñado de hojas secas en un tazón de agua. Tomar antes de comer si se desean efectos aperitivos y contra la inapetencia.

## Higuera (*Ficus carica*)



Bactericida, laxante, sedante, antiinflamatorio

Sus principales propiedades son emolientes, calmantes y laxantes, para lo cual se recomienda ingerir la infusión endulzada de las hojas por las noches durante varios días.

Además en los casos de hemorroides, se calientan las hojas y se aplican tibias durante tres días.

Otra virtud ampliamente aceptada en medicina popular se refiere a que es balsámico y pectoral, sobre todo para ablandar la tos.

La ficina, una de las enzimas que se encuentran en el látex, le proporciona propiedades antiinflamatorias y digestivas.

Es un remedio indicado en estreñimiento, catarros, faringitis, irritaciones gastrointestinales e inflamaciones locales como gingivitis, faringitis, abscesos, furúnculos y quemaduras.

El fruto se utiliza para el estreñimiento, afecciones respiratorias: resfriados, gripe, faringitis, bronquitis; enfisema, asma.

Irritaciones gastrointestinales: gastritis, colitis.

Inflamaciones locales: estomatitis, gingivitis, faringitis, abscesos, forúnculos, quemaduras.

### Cataplasma

Se utiliza cataplasmas de higos tostados para tratar úlceras bucales, abscesos y furúnculos.

### Granos y verrugas

Para sacarse de encima esas molestas verrugas, cortar un higo verde y pequeño. Saldrá una leche con la cual hay que frotarse la verruga una vez por día. Importante será encontrar higos pequeñitos y verdes, pues hay que cortar uno por día durante una semana.

## Hinojo (*Foeniculum vulgare*)



Excelente carminativo, estomacal y digestivo; aperitivo, diurético, galactagogo, espasmolítico; muy útil en afecciones oculares; tratamiento complementario de la diabetes.

Tiene propiedades aperitivas, galactagogas y digestivas. Se emplea como carminativo en la eliminación de gases intestinales y en trastornos digestivos. Tiene fama en aplicaciones oculares. Las semillas tienen un efecto espasmolítico de la mucosa lisa y analgésico en caso de cólicos.

Son muy recomendables las tisanas a base de hinojo tanto contra la diarrea como el estreñimiento, en las enfermedades del aparato urinario y como tratamiento complementario de la diabetes. La esencia de hinojo sirve para fabricar un agua de hinojo empleada para realizar gárgaras y para baños oculares.

#### *Decocción de hinojo diurética, digestiva y carminativa*

Para las aplicaciones descritas, hervir una taza de agua con una cucharadita de semillas molidas de hinojo, o en su defecto 15 gramos de raíz fresca. Dejar reposar y tomar después de las comidas 2 o 3 veces al día.

#### *Compresas de hinojo para aplicaciones oculares*

En un litro de agua hirviendo echar una cucharadita de semillas molidas. Dejar reposar 10 minutos y empapar las gasas o compresas que se aplicarán sobre los ojos.

## Hipérico (*Hypericum perforatum*)



Calmante, antidepresivo y contra la apatía, digestivo, antiséptico, balsámico, vulnerario, asma, afecciones bronquiales; antiinflamatorio, artritis, reuma, ciática, insuficiencias circulatorias, usos tópicos, afecciones ginecológicas.

La acción terapéutica principal es calmante y antidepresiva, adecuada en el debilitamiento nervioso, dolores de estómago con origen en lesiones nerviosas y neurastenia por "surmenage" mental. Es útil como colágeno (favorece la secreción biliar), para digestiones difíciles, en inflamaciones crónicas de estómago, hígado, vesícula y riñones. Tiene gran predicación en usos externos, especialmente como cicatrizante y antiséptico, para dolores reumáticos, equimosis y contusiones. Es eficaz en las afecciones ginecológicas. Se utiliza preferentemente bajo la forma de infusión o extracto fluido.

**Precaución:** el consumo excesivo de hipérico puede producir fotosensibilización, consistente en una alergia que se intensifica con la acción de la luz solar.

#### *Aceite e infusión para usos interno y externo*

· **Aceite:** Se puede elaborar un aceite de hipérico útil para los estados de apatía, alivio de los dolores estomacales, afecciones bronquiales, cicatrización de heridas y quemaduras (también las del sol), así como en caso de hemorroides. Para ello triturar 125 gramos de flores secas, o sumidades floridas de hipérico, y dejarlas fermentar cinco días en un frasco de vidrio sin tapar con medio litro de aceite de oliva. Una vez fermentado cerrar el frasco y ponerlo durante un mes en un lugar soleado hasta que el aceite se torne de color rojizo. Hay que filtrar el líquido antes de guardarlo herméticamente y en lugar oscuro.



· **Infusión para uso interno:** Para las aplicaciones internas descritas, se puede realizar una infusión, o decocción con 1 a 2 gr. de sumidades floridas de hipérico en una tazón de agua. Se toma en el día, no se debe guardar la que sobre para la siguiente dosis

## Hisopo (*Hyssopus officinalis*)

Afecciones de garganta, bronquitis, asma, astringente, vulnerario, emenagogo, diaforético.



Sirve para tratar las afecciones del aparato respiratorio: vías respiratorias superiores, tos, tosferina, afecciones bronquiales y asma. Se le reconocen propiedades emenagogas.

Al igual que la salvia, el hisopo es diaforético, es decir, posee efectos moderadores de la transpiración. Se utiliza en infusión o agua destilada.

**Precaución:** El hisopo en grandes dosis es tóxico, sobre todo si se aplica en forma de aceite esencial; puede provocar calambres y ataques epilépticos. No se recomienda su uso en caso de irritabilidad.

*Infusión de hisopo para uso interno y externo*

Para realizar gargarismos en caso de anginas, afecciones del aparato respiratorio; inflamación de las vías urinarias, riñones y vesícula, así como en afecciones externas, se puede realizar una infusión añadiendo un puñadito de flores de hisopo a una taza de agua hirviendo. Dejar reposar y aplicar tibio en compresas sobre las heridas para ayudar a la cicatrización. En usos internos tomar tres tazas al día.

## Jazmín (*Jasminum officinale*)

Antiséptico, antiespasmódico, tónico y afrodisíaco.



Hacen falta miles de flores de jazmín para obtener una cantidad muy pequeña de su apreciado aceite aromático, pero sólo son necesarias unas pocas gotas para producir los efectos terapéuticos por lo que es famoso. Se trata de una de las plantas más valoradas por los aromaterapeutas, quienes la utilizan como aceite tónico para animar el espíritu y así propiciar la curación de multitud de dolencias.

Este aceite mejora entre otras dolencias la depresión, el nerviosismo, la falta de libido, el insomnio, los espasmos musculares, la indigestión y la producción insuficiente de leche en las madres en periodo de lactancia.

Un masaje con aceites de jazmín, lavanda y salvia, diluidos en un líquido base como por ejemplo aceite de almendras, ayuda a calmar los dolores menstruales

El jugo de las hojas aplicado directamente alivia los granos y secreciones del oído. Contienen ácido salicílico, utilizándose en infusión como analgésica y febrífuga.

Las raíces machacadas se utilizan para el tratamiento de las parasitosis por nematodos.

Las flores son afrodisíacas, antiespasmódicas y galactogogas y se utilizan sobre todo en aromaterapia, al igual que el aceite esencial.

#### *Infusión de jazmín*

La infusión de jazmín es una combinación de hojas de te verde y flores de jazmín. Tiene un exquisito aroma a jazmín combinado con todas las maravillosas propiedades antioxidantes del te verde.

Ha sido utilizado por sus cualidades relajantes y cálidas, además de constituir un calmante para el sistema digestivo. De acuerdo con estudios recientes, la infusión de jazmín podría colaborar a bajar el colesterol y aún promover la longevidad.

## Jengibre (*Zingiber officinale*)



Aperitivo, estimulante de la digestión, colágeno, antigastrálgico, antiulceroso, sialágeno (aumenta la secreción salivar), carminativo, espasmolítico, antitúxico, expectorante, antipirético, laxante (estimula el peristaltismo y el tono de la musculatura intestinal), hipolipemiante e hipoglucemiante.

El rizoma de jengibre está indicado en la profilaxis de náuseas y vómitos de la cinetosis (mareos del viaje) y como antiemético postquirúrgico en intervenciones quirúrgicas menores.

Prevención de los síntomas gastrointestinales de las cinetosis.

Resulta ideal para combatir las malas digestiones, acompañadas frecuentemente de náuseas, vómitos, mareos, etc.

También es útil para recobrar el apetito, eliminar gases, en afecciones respiratorias, dolores de muelas y neuralgias.

Tiene la capacidad de estimular la circulación de la sangre, provocar la transpiración, reducir el dolor y los calambres

**Precaución:** En dosis altas produce gastritis y su consumo está desaconsejado en caso de úlcera gastroduodenal en periodo activo. No se recomienda durante el embarazo y la lactancia ni en menores de 6 años.

### *Evitar la indigestión*

Tomar una taza de infusión de jengibre tanto en polvo como en fresco, es excelente para purificar el organismo y evitar la indigestión.

### *Culinario*

El jengibre fresco en láminas o rallado se utiliza en platos como el curry, y en polvo, en pasteles y galletas, así como en vino caliente con especias o con melón.

### *Infusión de jengibre*

La infusión de jengibre tiene poderosas propiedades medicinales. Tiene fama de ser un afrodisíaco y puede ayudar a refrescar su aliento. Tiene propiedades fungicidas y antiespasmódicas y puede ayudar a calmar el malestar estomacal al neutralizar los ácidos, beneficiando la digestión.

El jengibre también es reconocido por ayudar a aliviar náuseas, mareos, flatulencia e incluso ayuda a aliviar los dolores musculares.

## Laurel (*Laurus nobilis*)



Digestivo, tónico, expectorante, algo excitante, antiséptico, carminativo, diurético, sudorífico, dolores reumáticos, regulador de la menstruación, muy útil en aplicaciones tópicas.

Es antiséptico, estimulante, estomacal, carminativo, expectorante, diurético y sudorífico. Se emplea en dispepsias atónicas y fatiga, así como gargarismos en infecciones buco-faríngeas. El aceite de las bayas tiene aplicaciones tópicas muy eficaces, tales como abscesos, contusiones y otras afecciones de la piel producidas por hongos; también es útil en dolores reumáticos y en los desarreglos de la menstruación. Se aplica preferentemente en forma de linimento, pomada o aceite.

### *Aceite de bayas de laurel para uso externo*

Para las aplicaciones externas, tales como dolores reumáticos, contusiones, úlceras, enfermedades de la piel producidas por hongos, etc., se puede preparar un adecuado aceite de bayas hirviendo un puñado de ellas bien machacadas, exprimiendo la pasta resultante y guardando el líquido en un recipiente hermético.

### *Infusión de laurel para uso interno*

Para las aplicaciones internas, tales como digestivo, carminativo, expectorante, diurético, o en caso de desarreglos menstruales, se puede hacer una infusión añadiendo a una taza de agua hirviendo una cucharadita de hojas secas desmenuzadas. Dejar reposar 10 minutos y filtrar. Tomar unas 4 tazas al día.

En un litro de agua hervir un par de puñados bien colmados de hojas secas o frescas. Después de entibiar filtrar y añadir al agua de la bañera.

## Lavanda (Lavandula officinalis)



Antiséptico, analgésico, cicatrizante, colerético, antiespasmódico, diurético, carminativo, sedante. Otros usos: Eficaz contra las picaduras de insectos y muy utilizada en perfumería y en productos de cosmética.

Se le atribuyen propiedades beneficiosas para el sistema nervioso.

Es un eficaz antiséptico y se emplea en contusiones, esguinces, picaduras, dolores musculares, para reducir la presión arterial y eliminar palpitaciones.

En uso interno se aplica en afecciones de las vías respiratorias, vértigos, diarreas, digestiones lentas, etc.

En uso externo se aplica en casos de llagas, eczemas, picaduras de insectos, quemaduras y en baños sedativos.

**Precaución:** Embarazo, lactancia, menores, gastritis, ulcus, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, síndrome del intestino irritable, epilepsia, Parkinson.

### *Combatir las jaquecas*

Preparar una infusión suave para combatir el dolor de cabeza y reducir la presión arterial. Añadir unas gotas de su aceite (15 o 20) al agua caliente del baño en casos de jaqueca o dolores musculares. Permanecer en él durante 10 minutos y mantener caliente el agua. Acostarse en una habitación oscura e intentar conciliar el sueño. Al despertar, los síntomas habrán desaparecido.

## Lengua de buey (Anchusa azurea)



Considerada desde antiguo como una de las cuatro flores cordiales, junto con la borraja, la violeta y la rosa. Es expectorante, sudorífico, depurativo, diurético, antidiarreico, emoliente, útil en dolores inflamatorios.

Se recoge sobre todo por sus propiedades emolientes y expectorantes, para combatir la tos, catarros de los bronquios y vías respiratorias altas. También alivia los dolores inflamatorios, y se utiliza popularmente como diurética y contra la diarrea. La raíz y las semillas, además de expectorantes son depurativas.

### *Vino y decocción de lengua de buey para uso interno*

- **Vino:** Para las aplicaciones internas descritas, principalmente como expectorante y afecciones de las vías respiratorias altas, se puede elaborar un excelente vino de lengua de buey añadiendo un puñado de sumidades florales a un litro de vino blanco generoso; dejar macerar durante diez días. Filtrar antes de tomar unas dos o tres copitas diarias.

- **Decocción:** Para las mismas aplicaciones internas, también se puede elaborar una decocción hirviendo 20 gramos de hojas de lengua de buey en un litro de agua durante media hora. Tomar tres o cuatro tazas al día.

### *Dietas depurativas de lengua de buey*

Las hojas frescas de lengua de buey tienen una gran cantidad de vitamina C. Durante la primavera se pueden utilizar en dietas depurativas como la ensalada o las espinacas.

## Limonero (Citrus limon)



Vasoprotector, hipnótico, diurético, antiséptico, antibacteriano. Otros usos: su aceite esencial se emplea en perfumería.

El limón produce un efecto tónico venoso, disminuyendo la permeabilidad capilar.

Hipnótico: las flores de limón ejercen un efecto depresor del sistema nervioso central.

Indicado en afecciones reumáticas debido a que la acidez es un factor cooperante de dicha enfermedad.

Los bioflavonoides fortalecen las paredes interiores de los vasos sanguíneos, sobre todo de las venas y capilares, por lo que ayudan a contrarrestar las varices y aliviar las contusiones.

Como preventivo el limón constituye un valioso aliado ya que actúa como antiséptico y antibacteriano siendo muy útil en procesos gripales y resfriados así como contra la arteriosclerosis y otras infecciones.

La principal utilización del limón y sus productos es como aromatizante y corrector del sabor en alimentación.

La corteza de limón desecada se utiliza como aromatizante y estomacal en mezclas para infusión.

### *Pesadez de estómago*

Para la pesadez o el ardor después de una comida copiosa, tomar medio limón en un vaso de agua.

- Para limpiar las manchas de la piel, se pone en un recipiente unos botones de nácar y zumo de limón. Se deja 1 día. Al día siguiente hay una crema compacta que se ponen en las manchas y desaparecen.
- Mascarilla para el pelo: mezclar un yogurt, el zumo de 1 limón y aceite de oliva. Dejar un rato y se aclara.
- Limpieza de cutis: Se hace una mezcla con unas gotas de aceite de oliva y unas gotas de limón y azúcar. Aplicar 15 minutos. Actúa como exfoliante para la cara.

## Lino (*Linum usitalissimum*)



Emoliente, antiinflamatorio, calmante, laxante suave pero eficaz. Otros usos y propiedades: utilizada desde antiguo como fibra para fabricar tejidos.

Las semillas del lino tanto enteras como molidas, constituyen un laxante suave pero muy eficaz.

### *Cataplasma de lino para usos tópicos*

Se puede preparar una sencilla cataplasma útil en erupciones de la piel, mezclando harina fresca de linaza con agua hervida, preferiblemente destilada. La cantidad de agua será la suficiente para crear una pasta consistente para aplicar sobre la piel.

### *Pasta de lino contra el estreñimiento*

Mezclar un par de cucharaditas de semillas trituradas de lino con un poco de agua, de forma que quede una pasta más bien líquida. Tomar dos o tres veces al día.

### *Gargarismos de lino para la irritación de garganta*

A una taza de agua fría añadir una cucharadita de semillas de lino, dejando reposar unas cuantas horas. Antes de hacer los gargarismos se debe calentar y filtrar.

## Llantén mayor (*Plantago major*)

Astringente, emoliente, cicatrizante, hemostático, antidiarreico, descongestionante externo, afecciones de las vías respiratorias.

Se le reconocen propiedades contra las enfermedades de las vías respiratorias (enjuagues en faringitis), así como emoliente y oftálmico (conjuntivitis y otras afecciones de los ojos). Es astringente, útil para usos tópicos por su poder cicatrizante y descongestionante, por ejemplo en las afecciones de las encías; también en caso de hemorroides. Es muy eficaz contra las diarreas y disentería. También posee propiedades hemostáticas. Se aplica principalmente en forma de cocimiento o infusión, tanto para usos internos como externos.





### *Decocción de Llantén mayor para uso interno y externo*

Para las aplicaciones descritas, tales como antidiarreico, afecciones bronquiales, lavado de ojos, gargarismos para las afecciones de las encías, etc., añadir 100 gramos de hojas de Llantén mayor seco y muy desmenuzado a un litro de agua, cocer durante unos 10 minutos. Dejar reposar y filtrar. Para uso interno tomar varias tazas al día.

### *Pomada de llantén mayor contra las hemorroides*

Se prepara mezclando hojas machacadas de Llantén mayor con un poco de vaselina. La pasta se aplica directamente sobre las hemorroides.

### *Compresas de Llantén mayor para afecciones de la piel*

Se aplican las hojas frescas y trituradas (escaldadas o en frío) directamente sobre las zonas afectadas de la piel: picaduras, llagas, acné, etc.

## Lúpulo (*Humulus lupulus*)



Aperitivo, tónico estomacal, depurativo, diurético, anafrodisíaco, sedante e hipnótico si se administra en forma de extracto concentrado. Otros usos y propiedades: utilizada en la industria de la cerveza, para darle el punto de amargor.

Las flores se emplean como medicamento tónico y calmante, digestivo amargo, sobre todo en forma de tintura, infusión o extracto. Es sedante en caso de dolores de estómago, indigestión e insomnio. También tiene propiedades depurativas, diuréticas y anafrodisíacas (calmante del deseo sexual).

### *Tónico, aperitivo de lúpulo*

A un litro de agua fría añadir un puñadito de inflorescencias de lúpulo, dejando macerar durante un día entero. Filtrar y tomar una taza antes de cada comida.

### *Infusión de lúpulo sedante*

A una taza de agua hirviendo añadir un par de cucharaditas de inflorescencias secas de lúpulo. Dejar reposar tapada durante unos diez minutos y filtrar a continuación. Se debe tomar antes de acostarse si se desean efectos sedantes contra el insomnio; en caso de indigestión tomar un par de tazas al día antes de las comidas principales.

## Madroño (*Arbutus unedo*)

Diurético, antiséptico y antiinflamatorio.

Los frutos del madroño contienen azúcares, ácidos orgánicos, pectina y tanino.

Son astringentes, y no conviene abusar de ellos.

Las hojas y la corteza del árbol poseen hasta un 36% de tanino, que las hace muy astringentes, y arbutina, un glucósido que tiene acción antiséptica y antiinflamatoria sobre el aparato urinario.

Se usan para combatir las infecciones urinarias, las cistitis, los cálculos y cólicos renales, así como en caso de diarreas y disenterías.

Acné

Se hierve un trozo de raíz de los madroños con agua. Se toma como infusión durante 9 mañanas (1 taza). Desaparece el acné juvenil.



## Maíz (*Zea mays*)

Emoliente y protector de la mucosa intestinal, diurético, antiséptico, cardiotónico

Emoliente y protector de la mucosa intestinal: el maíz y su harina, gracias a su total carencia de gluten, resultan de gran utilidad para quienes padecen celiaquía, y en general, para menores que sufren mala absorción intestinal o diarreas crónicas.

El maíz ralentiza la actividad de la glándula tiroides, y por lo tanto frena el metabolismo.

Se recomienda a los hipertiroideos y a los convalecientes, anémicos y desnutridos, como reconstituyente.

Reducción del colesterol: el aceite que se extrae del germen de maíz es muy rico en ácidos grasos insaturados, por lo que conviene a quienes tienen exceso de colesterol en la sangre.

Externamente, la harina de maíz se aplica en cataplasmas calientes sobre los riñones en caso de cólico renal, así como sobre la vejiga urinaria en caso de cistitis.

Tienen propiedades cardiotónicas y bajan la presión arterial.

Se administra en forma de infusión a razón de 5 gr. de producto seco por cada taza de agua, tomando una taza en días alternos.

Diurético. El maíz aumenta la eliminación de orina, reduce el nivel de azúcar en la sangre, aumenta la secreción biliar y previene la aparición de cálculos en el aparato urinario.

Se usa tradicionalmente para favorecer la eliminación urinaria de líquidos en caso de infecciones urinarias, para prevenir la formación de litiasis y como coadyuvante en el tratamiento del sobrepeso.

Tópicamente: eccemas secos, ictiosis, psoriasis, sequedad cutánea, distrofia de la mucosa vaginal.

**Precauciones:** Los estilos de maíz, por su marcado efecto diurético, están desaconsejados para quienes padecen de hipertrofia de la próstata.

*Cólico nefrítico*

Se pone a hervir dos cucharadas de la seda del maíz, se cuela y se pone azúcar al gusto. Se toma una taza en ayunas y sirve para calmar el dolor y expulsar la arena de la orina.

## Malva (Malva sp)



Emoliente, heridas internas estomacales e intestinales, laxante suave, expectorante, afecciones de las vías respiratorias superiores, afecciones de la piel, sudorífico, procesos gripales.

La malva facilita la cicatrización de heridas internas, lesiones de las mucosas y úlceras de estómago. Se emplea en el tratamiento de la bronquitis, afecciones de las vías respiratorias superiores (tos, catarro de garganta y laringe, inflamaciones), estómago, intestino y como laxante suave. En aplicación externa, la malva sirve para la preparación de baños y apósitos contra las úlceras, quemaduras y erupciones cutáneas; su acción emoliente es muy útil para su aplicación en cataplasmas contra forúnculos y ablandamiento de bultos.

*Infusión de malva contra el estreñimiento*

A un litro de agua hirviendo añadir un par de puñados bien colmados de hojas y flores de malva, dejar reposar 15 minutos. Tomar al menos dos tazas al día.

*Infusión de malva para afecciones de las vías respiratorias*

A un vaso de leche añadir unos 10 gramos de hojas y flores de malva. Tomar antes de acostarse.

*Decocción de malva para gargarismos*

Para las afecciones bucales, tales como laringitis e irritaciones de garganta, cocer el agua de una taza con un par de cucharaditas de flores de malva. Dejar reposar diez minutos antes de hacer las gárgaras.

*Compresas de malva para usos tópicos en úlceras, quemaduras y erupciones cutáneas*

A un litro de agua añadir un puñadito de hojas o flores de malva. Dejar reposar unos 15 minutos y filtrar. Empapar una compresa en el líquido y aplicar sobre la zona afectada de la piel.

## *Aceite de malva contra las picaduras y quemaduras*

Cocer un puñadito de hojas de malva en una taza de agua y majarlas con un poco de aceite de oliva. Aplicar sobre la zona afectada.

## Malvavisco (*Althaea officinalis*)



Inflamaciones de la boca y de las vías respiratorias altas, emoliente; calmante contra irritaciones, absesos y forúnculos, expectorante, balsámico, laxante, enfermedades gastrointestinales, dolores reumáticos.

El malvavisco es una planta antiinflamatoria y antirreumática por excelencia. Para esta aplicación terapéutica se utiliza sobre todo la raíz seca, de hecho se les daba a masticar a los menores porque calmaba las irritaciones de las encías y favorecía la dentición.

Las hojas se emplean como expectorante contra los catarros de las vías respiratorias.

Las flores se utilizan en infusión; ésta es menos rica en mucílagos que las raíces. Calma la irritación en el caso de catarro de las vías respiratorias, urinarias e intestinales.

Las raíces tienen propiedades emolientes y béquicas. Se emplean en infusión para usos tópicos, irritación de mucosas bucales y faríngeas, inflamaciones gastro-intestinales, afecciones pulmonares, tos, bronquitis y en gargarismos para anginas y gingivitis.

### *Infusión de malvavisco antitísica y contra dolores reumáticos*

Añadir una cucharada de flores y hojas secas de malvavisco a una taza de agua hirviendo, tomar colado y endulzado con miel.

Remedio alternativo: Un preparado casero muy popular contra la tos es el realizado a base de raíz de malvavisco, tusílagos, gordolobo y regaliz, todo a partes iguales y bien cortado.

### *Jarabe de malvavisco para insomnio y afecciones respiratorias*

Añadir 100 gramos de raíces secas de malvavisco a 1 litro de agua fría (debe realizarse siempre en frío). Dejar macerar durante 24 horas. Filtrar, endulzar con azúcar y dejar disolver bien. Tomar una copita antes de acostarse.

### *Decocción de malvavisco para uso externo en lavados, compresas antiinflamatorias y gargarismos para irritaciones bucales*

Para realizar gargarismos, lavados y compresas antiinflamatorias, añadir un puñado de raíces de malvavisco a un litro de agua y dejar hervir 10 minutos. El mismo líquido es válido para calmar las irritaciones si se añade al agua del baño.

Cocimiento de malvaviscos, palodus, higos secos, ciruelas, naranjas y azúcar. Se toma como jarabe para calmar la tos.

## Manzanilla (Matricaria chamomilla)



Tónico, antiespasmódico, estomacal, digestivo, sedante suave, molestias menstruales, dolores de cabeza, neuralgias, lavados intestinales, antiinflamatorio, desinfectante, diaforético. Otros usos y propiedades: Se utiliza en licorería, cosmética y para aclarar el pelo rubio.

Eficaz contra las afecciones nerviosas y otras variadas aplicaciones.

La infusión de flores de manzanilla es estomacal, antiespasmódica y un tónico amargo. Es digestivo, muy útil en digestiones pesadas, espasmos gastrointestinales, meteorismo y náuseas. Se usa externamente como colutorio, en neuralgias, baños calmantes, fatigas, reumatismo, lumbago y ciática. Sus propiedades en las afecciones nerviosas reducen los calambres, particularmente las de origen ginecológico. Contiene un aceite esencial rico en azuleno, jugos amargos, glucósidos, y colina, los cuales presentan virtudes antiinflamatorias, desinfectantes y diaforéticas.

### *Infusión para afecciones nerviosas*

A una taza de agua hirviendo añadir una cucharada de cabezuelas de manzanilla, dejar reposar al menos una hora antes de tomar. Es adecuado contra jaquecas, vómitos nerviosos y neuralgias.

### *Infusión para uso externo en baños calmantes y lavados oculares*

Hacer una infusión similar a la anterior, pero muy concentrada (hasta diez veces más). Este líquido se puede añadir al agua de la bañera como calmante, dolores, fatigas, reumatismo, etc. El mismo líquido se puede aplicar tibio en baños oculares para la conjuntivitis, y ojos fatigados y enrojecidos.

### *Aceite para masajes y fricciones*

Poner a macerar en aceite de oliva flores secas y muy desmenuzadas. Calentar el líquido al baño maría y mover de vez en cuando. Guardar el aceite en un frasco hermético previamente filtrado con una tela.

## Marrubio blanco (*Marrubium vulgare*)



Tónico estomacal, carminativo, expectorante, fluidificante, catarros bronquiales, insuficiencia hepática y biliar, tónico cardíaco, menstruaciones dolorosas, usos tópicos

El marrubio se utilizaba antiguamente para curar la malaria y la tuberculosis. Actualmente es expectorante y fluidificante, útil en los enfriamientos de las vías respiratorias superiores, bronquitis, tos, catarro y asma. Es un buen estimulante del apetito (aperitivo), al favorecer la secreción de los jugos gástricos y todos los procesos digestivos; es carminativo. La marrubina tiene acción colagoga, pues aumenta la actividad hepática y la secreción biliar. Es también un eficaz regulador del ritmo cardíaco, así como adecuado para aliviar las reglas dolorosas. En uso externo, se emplea para tratar las heridas infectadas.

### *Infusión de marrubio expectorante y contra la insuficiencia biliar*

A un litro de agua hervida añadir un puñado de sumidades florales, dejar reposar 15 minutos. Filtrar y tomar sin endulzar dos tazas al día templado o caliente.

### *Decocción de marrubio contra resfriados, afonía y bronquitis*

Para estas aplicaciones es muy eficaz un cocimiento realizado a base de un puñado de sumidades de marrubio en una taza de agua; dejar cocer 10 minutos, filtrar y añadir una cuarta parte de miel. Tomar templado varias veces al día.

### *Baño de marrubio para afecciones dérmicas*

Hervir 5 litros de agua y añadir 1 kg. de sumidades florales. Colar el líquido y verter en el agua del baño. Se deberán repetir los baños varias veces para obtener efectos.

### *Fiebre y heridas*

Como infusión en ayunas, sirve para curar las fiebres muy altas.

Recién cortada se fríe en aceite de oliva. Se hace una crema y se aplica en las heridas.

## Mastuerzo (*Lepidium sativum*)

Aperitivo, antiescorbútico, diurético, depurativo, tónico estomacal. Antibiótico en farmacología.

Las hojas del mastuerzo son aperitivas, diuréticas, antiescorbúticas y depurativas; es un buen tónico estomacal. Se suele consumir en fresco en ensaladas. De las hojas, tallos y semillas se obtiene aceite esencial, y un glucósido de que se extrae un antibiótico de utilización en farmacología, el isotiocianato de bencilo.



Como se ha dicho, el mastuerzo posee, entre otras, propiedades antiescorbúticas, diuréticas y aperitivas. La acción terapéutica de la planta es mayor tomándola en fresco, por ello es muy apropiada para realizar ensaladas de primavera de forma similar a la de berros, que además es depurativa.

## Mejorana (*Thymus mastichina*)



Expectorante, sudorífico, antiespasmódico, aperitivo, tónico estomacal, carminativo, sedante suave del sistema nervioso, afrodisíaco. Usos externos en ungüentos antirreumáticos. Otros usos y propiedades: Aplicaciones culinarias y en la industria charcutera, como condimento para salchichones, embutidos, etc.

Las sustancias activas son muy eficaces estimulando la producción de jugos gástricos, contra los trastornos digestivos, como aperitivo, tónico estomacal, carminativo y afrodisíaco. Es expectorante y sudorífica. También es un sedante suave del sistema nervioso, tales como trastornos neurovegetativos y calambres espasmódicos.

En usos externos, la mejorana entra en la composición de ungüentos antirreumáticos, aplicada mediante fricciones alivia los dolores de esta naturaleza.

### *Pomada de mejorana antirreumática*

A 1 kg. de manteca de cerdo desalada y fundida añadir 1/4 kg. de mejorana seca y muy desmenuzada. Dejar media hora al baño maría. Dejar reposar toda la noche tapada. Antes de proceder a las fricciones poner de nuevo al baño maría durante una hora y filtrar en caliente. Si se desea conservar debe hacerse en frascos cerrados y herméticos.

### *Infusión de mejorana sedante del sistema nervioso*

Para su utilización en trastornos neurovegetativos y como antiespasmódico, se puede hacer una infusión a razón de una cucharadita de sumidades florales por cada taza de agua. Se toman dos tazas al día.

## Meliloto (*Melilotus officinalis*)



Eficaz en el tratamiento de la tos rebelde; calmante, antiespasmódico suave, estados de ansiedad e insomnio, diurético, emoliente, oftálmico, fluidificante de la sangre (trombosis, varices). Otros usos y propiedades: muy utilizada en la industria farmacéutica, perfumería, cosmética y como perfume para el tabaco.

Las sustancias activas del meliloto son útiles como fluidificador de la sangre, al reducir la permeabilidad de los capilares; por ello son adecuadas en el tratamiento de la trombosis y varices.

**Precaución:** las aplicaciones del meliloto como fluidificante sanguíneo debe ser controlado adecuadamente por personal médico, ya que a dosis excesivas puede provocar hemorragias, e incluso cefaleas, vértigos y vómitos.

Es eficaz en las toses rebeldes, espasmódicas y asma bronquial. En aplicaciones externas se suele utilizar en la composición de ungüentos, cataplasmas emolientes y como antiinflamatorio en heridas e hinchazones de las articulaciones.

Añadido al baño es astringente y emoliente, muy útil en las erupciones ulcerosas y hemorroides. En aplicaciones internas la acción de la cumarina es antiespasmódica, empleada contra el insomnio, ansiedad y nerviosismo. Es también diurética y oftálmica. La forma de uso habitual es en infusión, tinturas, colirios y polvos. Se considera que todos los melilotos son ligeramente tóxicos.

#### *Infusión de meliloto contra el insomnio*

A una taza de agua hirviendo añadir dos cucharaditas de flores secas y desmenuzadas. Dejar reposar y filtrar. Endulzar con un poco de miel y tomar antes de acostarse.

#### *Colirio de meliloto para el lavado de ojos*

Se puede preparar un colirio para el lavado de ojos, haciendo una infusión con una cucharada de meliloto y otra de eufrasia.

#### *Compresas y cataplasmas de meliloto emolientes y antiinflamatorias*

A medio litro de agua hirviendo añadir dos cucharadas de hierba fresca o seca de meliloto muy desmenuzada. Dejar reposar al menos 15 minutos. Filtrar y empapar en frío las compresas o gasas, aplicando repetidamente sobre la zona contusionada.

Alternativa: se puede preparar también una cataplasma emoliente utilizando hojas de meliloto y malva en la misma proporción.

### Melisa (*Melissa officinalis*)

Antiespasmódico, sedante, estomacal, digestivo, cardio tónico, estimulante, diaforético.

Se le reconocen propiedades antiespasmódicas, es un buen cardiotónico y estimulante, estomacal y digestivo. Se aplica en la migraña, crisis nerviosas, decaimiento, vértigos, etc. Es diaforética. A partir de la melisa se elabora agua destilada; también forma parte de alcoholes y vinos estimulantes y digestivos.

#### *Alcohol de melisa analgésico para el dolor de cabeza*

Se puede hacer un alcohol de melisa analgésico para friccionar la frente y sienes, añadiendo un puñado de hojas frescas, o yemas de brotes jóvenes de melisa, sobre medio litro de alcohol de 90°. Se deja reposar al menos 10 días en un frasco de vidrio, agitando de vez en cuando. Filtrar antes de realizar las fricciones.



Para calmar las tensiones nerviosas, se puede añadir a un litro de agua dos puñados de hojas secas de melisa, dejando reposar unos 15 minutos y vertiendo en el agua del baño después de filtrado. Deben tomarse baños al menos unas 3 veces por semana, con 15 minutos de duración cada uno.

*Agua del carmen estomacal, digestiva y estimulante*

El Agua del Carmen es un popular vino con propiedades antiespasmódicas, estimulantes, estomacales y muy digestivas, que introdujeron los Carmelitas en el siglo XVII. Para elaborarlo hay que dejar macerar en un vino blanco fuerte, hojas y flores de melisa, canela, nuez moscada, cilantro, clavos, y cortezas de naranja y limón.

## Menta (Mentha sp)



Colerético, antiespasmódico, digestivo, estomacal, carminativo, usos tópicos, bactericida, antiséptico, resfriados, jaquecas, vértigos, mareos; la leyenda le supone propiedades afrodisíacas y excitantes. Otros usos y propiedades: el aceite esencial es utilizado profusamente en farmacología, fabricación de pastas dentífricas, caramelos, chicles y en licorería. Tiene aplicaciones culinarias. Otra variedad de menta, la hierbabuena, es muy utilizada en la cocina andaluza para sopas y otros platos.

Las sustancias amargas de la menta estimulan la secreción de los jugos digestivos, son estomacales, carminativas y reducen las diarreas.

La menta es también un excelente colagogo y espasmolítico suave, adecuado en la inflamación de la vesícula, nerviosismos, insomnio, calambres, vértigos, jaquecas, etc. Tiene un ligero poder antiséptico y bactericida, es útil en las inflamaciones de la laringe, bronquitis, en inhalaciones contra el catarro, y en usos tópicos. La leyenda le supone propiedades afrodisíacas y excitantes.

*Infusión de menta para afecciones de la vesícula biliar*

A una taza de agua hirviendo añadir un par de cucharaditas de hojas frescas o secas de menta. Dejar reposar unos 15 minutos tapada. Tomar dos o tres veces al día.

*Infusión de menta y otras plantas para vértigos y náuseas*

A una taza de agua hirviendo añadir unas dos cucharaditas de una mezcla a base de hojas de menta, flores de manzanilla y hojas de melisa. Dejar reposar unos 15 minutos tapado. Tomar una o dos veces al día.

## Milenrama (*Achillea millefolium*)



Hemostático, tónico de la circulación sanguínea, aperitivo, digestivo, antiespasmódico, dolores menstruales, expectorante, astringente, desinfectante, usos externos.

Las sustancias activas tienen utilidades hemostáticas en caso de hemorragias, contra los dolores menstruales, en el tratamiento interno de los trastornos gástricos y la diarrea, útil en los espasmos de las vías digestivas gracias a su acción antiespasmódica, también en caso de fatiga general; su principio amargo es tónico y digestivo. También es desinfectante, astringente y adecuado en usos externos contra las varices y hemorroides.

**Precaución:** la milenrama no debe tomarse en grandes dosis ni durante un largo periodo de tiempo.

*Infusión de milenrama para uso interno como hemostático, dolores menstruales y trastornos gástricos*

Para las aplicaciones internas ya descritas, se puede hacer una infusión añadiendo a una taza de agua hirviendo una cucharada de sumidades florales desmenuzadas. Dejar reposar unos 15 minutos y filtrar. Tomar siempre en el mismo día, antes de las comidas si se desean efectos aperitivos, o después para las aplicaciones restantes.

*Decocción de milenrama para uso externo en heridas, gargarismos y aseos ginecológicos*

Se puede hacer un cocimiento para lavar y limpiar heridas, en erupciones, eczemas, lavado de manos agrietadas, gargarismos y aseos ginecológicos, añadiendo un manojo de sumidades florales a un litro de agua, dejando hervir durante 15 minutos.

*Vino de milenrama aperitivo*

A un litro de vino blanco de jerez o generoso, añadir 50 gramos de sumidades florales y dejar macerar durante 15 días. Filtrar y tomar unas tres copitas al día, antes de las comidas para obtener el efecto aperitivo.

## Muérdago (*Viscum album*)



Hipotensor, cardiotónico, vasodilatador, antiespasmódico, citostático.

Actualmente la medicina la emplea por su acción hipotensiva (funciona sobre el sistema vasomotor central) y cardiotónica. Es vasodilatador; provoca la dilatación de los capilares y actúa contra la arterioesclerosis; es útil en hemorragias congestivas, úlceras de estómago, varices y sabañones. Tiene acción antiespasmódica.

**Precaución:** las dosis y la duración de los tratamientos a base de partes activas de esta planta, deben ser controladas por personal médico debido a su posible toxicidad.

*Decocción de muérdago hipotensor, antiepiléptico y contra la arterioesclerosis*

Se puede prepara un popular cocimiento preferentemente útil como hipotensor, pero también con propiedades antiepilépticas y contra la arterioesclerosis. A un litro de agua hirviendo añadir 30 gramos de ramas y hojas. Dejar cocer un mínimo de 15 minutos. Filtrar antes de tomar.

**Precaución:** No abusar de este preparado, puede resultar tóxico a dosis excesivas.

## Naranja (Citrus aurantium)



Digestivo, tónico estomacal, aperitivo, carminativo, calmante, antiespasmódico, diaforético, preventivo contra la gripe.

El naranjo amargo es un buen tónico estomacal, aperitivo gracias a sus esencias amargas, así como digestivo y carminativo; es también diaforético y antiespasmódico, adecuado como calmante en afecciones nerviosas. La famosa agua de azahar o agua del Carmen, consistente en la destilación del agua de la flor, se suele utilizar como calmante en casos de crisis nerviosas o desvanecimientos. Las hojas forman parte de variadas tisanas digestivas, calmantes y antiespasmódicas.

*Tisana relajante y contra el insomnio*

Esta tisana, aunque muy digestiva, está formulada especialmente para aprovechar los efectos espasmolíticos y calmantes de determinadas plantas. Para elaborarla mezclar hojas de naranjo amargo troceada, melisa y hierba Luisa, a razón de una cucharadita de cada planta. Añadir a un tazón de agua hirviendo y dejar reposar 15 minutos. Filtrar y tomar antes de acostarse.

Otro remedio para el insomnio es hervir 2 gr. de hojas de naranjo en una taza de agua; se cuela y edulcora antes de beber. También se puede hacer una infusión con las flores, poniendo la misma cantidad, 2 gr., en una taza. Se toman 2 ó 3 tazas al día.

## Nogal (Juglans regia)



Nutritivo, astringente, antiséptica, tonificante, antidiarreico, cicatrizante

Hoy sabemos que las nueces presentan un elevado valor nutritivo, con un contenido proteínico similar al de la carne, a la que superan en cuanto a la calidad de sus grasas, y en cuanto a su riqueza mineral y vitamínica.



Hay que recordar que la nuez es el endocarpio o hueso del fruto, y su interior comestible es la semilla.

El pericarpio o cáscara de las nueces verdes, conocido como nogalina, es la parte externa del fruto, carnosa y verde; la cual, aunque no es comestible, es, junto con las hojas, la parte más usada en fitoterapia por sus propiedades medicinales.

Las hojas y la nogalina (cáscaras verdes de los frutos), contienen abundantes taninos de tipo gálico y catéquicos (9%-11%), que le confieren su propiedad fuertemente astringente; así como derivados quinónicos, el más importante de los cuales es la juglona, sustancia amarga que, junto con la vitamina G y los ácidos orgánicos, explica sus propiedades antisépticas, cicatrizantes, tonificantes, vermífugas e hipoglucemiantes.

Está indicado en úlceras de la piel y cuerno cabelludo, sabañones, inflamaciones e infecciones vaginales, y muy eficaz para la eliminación de lombrices. En la diabetes se aplica para aminorar la cantidad de glucosa en la sangre.

El nogal ejerce un efecto antidiarreico debido al efecto astringente de los taninos.

*Leucorrea*

Para la leucorrea tomar baños de asiento de infusión de hojas de encina y nogal.

*Circulación de la sangre*

Se hierve hoja de noguera en 1 litro de agua, se cuela y se bebe sin azúcar para estimular la circulación de la sangre.

*Infección de orina*

Hacer un cocimiento de hojas de noguera y de hojas de malva. Se tomaban baños de asiento para la infección de orina.

*Astringente*

Los frutos del nogal son astringentes, y el aceite de nueces se utiliza para expulsar lombrices y/o tenias.

## Olivo (*Olea europaea*)



Hipotensor, diurético, laxante suave, colagogo, astringente, antiséptico, emoliente y antiinflamatorio, antitóxico; útil en uso externo para quemaduras, úlceras e irritaciones de la piel; regula el exceso de colesterol, tónico digestivo, aperitivo (los frutos o aceitunas). Otros usos y propiedades: se utiliza en variados preparados farmacológicos, en dietética, cocina y como elemento importante de la dieta mediterránea.

Las hojas del olivo se emplean en forma de cocimiento como febrífugo, contra la arteriosclerosis e hipertensión. Además, son astringentes, antisépticas y diuréticas.



En aplicaciones caseras, el aceite de oliva se utiliza como laxante, para ello se suele tomar en ayunas unas cucharadas de aceite virgen. También es colagogo, es decir, facilita el vaciamiento de la vesícula biliar, lo que trae consigo un efecto digestivo, al producirse la evacuación de la bilis en el intestino durante la digestión. Es útil como antídoto en caso de intoxicaciones alimentarias. En usos externos se utiliza como emoliente (suavizante de la piel) en forma de loción o ungüento; también como complemento de otros remedios populares, por ejemplo para añadir al jugo de aloe en aplicaciones de la piel (para reducir la reseca que produce el aloe). Al aceite de oliva también se le ha reconocido propiedades contra la arterioesclerosis.

*Decocción hipotensora, diurética y contra la arterioesclerosis*

Para las aplicaciones descritas, se cuece durante 10 minutos en 1 litro de agua unos 30 gramos de hojas de olivo. Filtrar y tomar hasta dos tazas al día.

*Antídoto contra las intoxicaciones alimentarias*

En caso de intoxicación alimentaria, dar de beber a la persona afectada un vaso de aceite de oliva mezclado con agua caliente para provocar el vómito. A continuación, debe ingerir varias cucharadas de aceite en frío, las cuales ejercerán después su acción antídota en el tubo digestivo.

## Orégano (*Origanum vulgare*)



Tónico, estomacal, digestivo, antidiarreico, carminativo, trastornos biliares, expectorante, antiséptico de las vías respiratorias, antiespasmódico, astenia general, trastornos sexuales, usos externos en dolores reumáticos y musculares. Otros usos y propiedades: Es una excelente planta aromática, empleada para adobar carnes, olivas, etc.

Actualmente se le reconocen propiedades tónicas, estomacales, antiespasmódicas, expectorantes, y es un antiséptico activo como desinfectante de las vías respiratorias; por este motivo entra en la composición de tisanas contra la tos irritante, bronquitis y asma. Externamente se utiliza en fricciones, baños tonificantes y calmantes de los dolores reumáticos y musculares; también en gargarismos e inhalaciones.

El orégano resulta también eficaz en caso de inapetencia o de trastornos gástricos o biliares y contra la diarrea. La infusión actúa también contra la fatiga nerviosa, la astenia general del organismo y los trastornos sexuales.

*Gargarismos de orégano para irritaciones de garganta*

A medio litro de agua hirviendo añadir dos cucharaditas de hierba desmenuzada. Dejar reposar tapado durante 15 minutos. Recalentar antes de hacer las gárgaras 3 o 4 veces al día.

### *Baño de orégano calmante y tonificante*

A un cazo de agua hirviendo añadir un par de manojos de sumidades florales. Dejar reposar media hora y verter en el agua del baño.

### *Infusión contra la fatiga, astenia general y trastornos sexuales*

Para las aplicaciones descritas, se puede preparar una infusión a razón de una cucharadita de sumidades de orégano por cada taza de agua. Filtrar antes de tomar.

## Ortiga (*Urtica dioica*)



Antihemorrágico, eficaz diurético e hipotensor, antirreumático, depurativo, ejerce un buen drenaje hepático, hipoglucemiante (antianémico coadyuvante en el tratamiento de la diabetes), adecuado antidiarreico y contra el estreñimiento; útil en los catarros gastrointestinales, renales y bronquiales; usos externos en heridas, úlceras, etc.; revitalizador del cuero cabelludo.

Es un excelente hemostático, y por tanto un buen remedio contra las hemorragias. Es un buen diurético, especialmente útil en la eliminación del ácido úrico; por este motivo es igualmente hipotensor y antirreumático. Se emplea en catarros gastrointestinales, bronquiales y renales; adecuado como antidiarreico y contra el estreñimiento. Por su acción hipoglucemiante es un antianémico coadyuvante en el tratamiento de la diabetes, estimulante de la actividad de las glándulas endocrinas y la producción de glóbulos rojos, así como un favorecedor de los intercambios metabólicos. Ejerce un buen drenaje hepático. Actúa también como depurativa y fortificante. En aplicaciones externas es cicatrizante, útil en heridas, úlceras, etc., y también como revitalizador del cuero cabelludo.

### *Infusión hemostática de ortiga mayor en hemorragias nasales*

Para aplicación en hemorragias nasales, hervir un puñado de ortigas secas y dejar reposar quince minutos. Colar y añadir el zumo de un limón. Tomar tres tazas diarias antes de las comidas.

### *Previene la caspa y calvicie*

Se hierve con agua. Este líquido se echa en el pelo en el último aclarado y se masajea. Previene la caída del cabello y la caspa.

## Parietaria (Parietaria judaica)



Eficaz diurético y laxante, descongestionador del hígado, útil en afecciones de vesícula y riñón.

Una infusión de tallos y hojas (frescos o secos) es un buen diurético, laxante y descongestionante hepático, útil también en afecciones de vesícula y riñón. Se puede tomar sin limitación ni restricciones.

*Infusión de parietaria diurética y descongestionante hepático*

Cocer un puñado de tallos y hojas de parietaria, frescos o desecados, durante cinco minutos en medio litro de agua. Dejar reposar durante 20 minutos. No colar hasta el momento en que se vaya a tomar.

## Pasiflora (Passiflora incarnata)



Sedante, ansiolítico, antiespasmódica, analgésica.

Refuerza asimismo el tratamiento de las neurosis cardíacas, de las irregularidades circulatorias y de la tensión ligeramente alta.

Ejerce una acción positiva sobre los trastornos del sueño, especialmente junto con valeriana, lúpulo y el hipérico. Es uno de los mejores remedios contra el insomnio. Provoca un sueño natural y reparador.

Se le atribuyen propiedades antiespasmódicas en los músculos lisos viscerales, incluido el útero y el aparato digestivo, por lo que se emplea para promover la digestión y mitigar los dolores menstruales. Se utiliza el follaje de la planta.

También indicada en nerviosismo, ansiedad, palpitaciones, migrañas y tensión alta de origen nervioso, espasmos gastrointestinales y uterinos

**Precaución:** Es incompatible con el consumo de drogas y alcohol y conviene evitar su ingestión durante el embarazo, la lactancia, y en menores de dos años.

El consumo recomendado de la planta seca es de 4 a 8 gramos al día.

*Té de pasiflora*

Para preparar un té, se agregan 0.5 a 2.5 gramos de la hierba a agua hirviendo, se deja reposar durante 10 a 15 minutos, y se bebe dos o tres veces al día.

También se pueden tomar 5 a 10 ml. de tintura de pasiflora tres a cuatro veces al día.

Las formas farmacéuticas comunes son la droga seca y el extracto fluido (10-20 gotas en 100 ml. de agua, antes de acostarse). La infusión se prepara a partir de 2-3 g de droga seca en 200 ml. de agua hirviendo. Se recomienda beber 200 ml. antes de acostarse. También puede prepararse hirviendo por 3 minutos 5 gr. del follaje fresco en 250 ml. de agua, e ingerir esta cantidad en el transcurso del día, repartida en 2-3 dosis.

## Pensamiento (*Viola tricolor*)

Diurética, demulcente y antiinflamatoria de uso externo. Es además ligeramente laxante y antipruriginosa.

Indicada en uso externo para afecciones cutáneas seborreicas leves.

Es una hierba que no da problemas de intoxicación, pero en algunas personas especialmente susceptibles puede provocar reacciones alérgicas tras un uso prolongado, que desaparecerán cuando cese la administración.

Además es conveniente que los y las menores no consuman la planta fresca, ya que en ellos puede actuar como purgante y emético.

### *Infusiones de pensamiento para combatir el acné*

La planta y la flor seca del pensamiento se emplean para aliviar erupciones, acné, prurito, eccemas y heridas.

Beber dos ó tres Infusiones (una cucharadita de pensamiento por taza) al día, después de las comidas.

### Baños

Se añaden al agua de baño las propiedades medicinales de las plantas, ya sea en infusión, decocción, esencias, sales etc... Pueden ser relajantes como la melisa o la cebada. Estimulantes como el pino. O emolientes y limpiadoras como la manzanilla o el pensamiento.

## Perejil (*Petroselinum crispum*)

Diurético, emenagogo, tonificante, espasmolítico y vasodilatador.

El perejil contiene apiína (el mismo glucósido que se encuentra en el apio) y flavonoides, que le confieren acción diurética; aceite esencial, rico en apiol y miristicina, que le otorga propiedades emenagogas (estimula la menstruación), vasodilatadoras y tonificantes.

El perejil es un complemento nutritivo muy a tener en cuenta, pues es muy rico en vitaminas A y C.

Pero además es un remedio natural que se halla indicado en los siguientes casos: edemas (retención de líquidos) y celulitis, insuficiencia cardíaca, orina escasa,



grados leves de insuficiencia renal, inapetencia, anemia, convalecencia, agotamiento físico: en estos casos se halla especialmente indicada la raíz.

También indicado en dismenorreas (menstruaciones irregulares, escasas o dolorosas): para su tratamiento se usan sobre todo los frutos.

Picaduras de insectos (avispa, arañas, etc.), aplicando una cataplasma de hojas frescas sobre la piel. Calma el dolor y reduce la reacción inflamatoria de la picadura.

Como diurético en caso de infecciones urinarias, prevención y tratamiento de las litiasis ("terapia de lavado de las vías urinarias"), acompañado de abundante ingesta de líquidos.

**Precauciones:** Las mujeres embarazadas deben evitar consumir perejil de forma abundante, por tener cierto efecto oxitócico (contrae el útero), que podría predisponer al aborto.

Jaqueca

Se mastica crudo y alivia el dolor de jaqueca.

Ojos

Se hace una infusión y se aplica con un algodón para el hinchazón de los ojos.

## Pimpinela mayor (*Sanguisorba officinalis*)

Antiséptica, antiinflamatoria, astrigente y estíptica.

Tanto la raíz como las hojas son antisépticas, antiinflamatorias, astrigentes y estípticas.

La infusión preparada con la raíz se utiliza en las inflamaciones bucofaringeas, encías y mucosas.

La decocción del rizoma es útil contra los catarros gastrointestinales, diarreas, hemorragias nasales y en las menstruaciones hemorrágicas. La decocción de 20 a 30 gr. de hojas secas en 200 ml. de agua tiene las mismas propiedades. En ambos casos, las dosis son de una cucharada cada 2 horas. No se recomienda aumentar las dosis.

Cortar la diarrea

Cocimiento. Se prepara un cocimiento a partir de la raíz. Para ello se mantiene en ebullición, durante 15 min., de 60 a 80 gr. de la planta en un litro de agua. Se suelen tomar de dos a tres tazas al día, si lo que se pretende es cortar la diarrea. Antidiarreico. Astrigente.





## Pimpinela menor (*Sanguisorba minor*)



Cicatrizante, carminativa, digestiva, diurética, astringente y hemostática.

Toda la planta contiene cantidades importantes de tanino, un aceite esencial y vitamina C.

Astringente y hemostática: gracias a su gran contenido en taninos, reseca y coagula las mucosas y la piel.

Se han obtenido buenos resultados en el tratamiento de las gastritis y gastroenteritis agudas, incluso cuando hay deposiciones sanguinolentas (disentería), y en el de las enterocolitis muco-membranosas (una forma grave de diarrea) de los lactantes.

Carminativa y digestiva: por efecto de su aceite esencial, reduce el contenido gaseoso del intestino, y facilita la digestión.

Diurética: efecto suave y bien tolerado.

Cicatrizante: se usa externamente para la curación de heridas y úlceras de la piel.

### *Desinfectar heridas*

- **Cocimiento.** Se prepara con 40-60 gr., de raíz de pimpinela en 1 litro de agua. Se deja hervir la mezcla durante 15 minutos y, una vez templado, se usa para enjuagues, colutorios y lavado de llagas o heridas.
- **Hoja machacada.** Se machacan varias hojas hasta formar una pasta, la cual se aplica a las heridas, con lo que se acelera espectacularmente la cicatrización.

## Pino (*Pinus* sp)



Balsámico, emoliente muy potente, afecciones respiratorias, antiasmático, tónico general, antiséptico, antiinflamatorio, diurético, depurativo, dolores articulares o musculares, usos externos como suavizante, rubefaciente, antirreumático y enfermedades de la piel.

La trementina (sustancia oleorresinosa) es útil por sus propiedades balsámicas, emoliente muy potente y eficaz, antisépticas, antirreumáticas, diuréticas y depurativas. Aplicada en inhalaciones tiene probada eficacia en las afecciones de tipo respiratorio, tales como bronquitis y asma. Es igualmente útil contra resfriados, rinitis y sinusitis. Puede aplicarse igualmente con buenos resultados en forma de fricciones, por vía oral o baños calientes.

La trementina es también antiinflamatoria. Posee acción revulsiva de los tejidos, consiguiendo así la des-



inflamación, especialmente adecuado en dolores reumáticos y musculares, también en caso de contracturas o contusiones.

Un efecto demostrado de la trementina es su capacidad estimulante de las glándulas suprarrenales, esto le hace especialmente útil como tónico y revitalizante general del organismo.

Del pino se extrae también el alquitrán o brea vegetal, el cual contiene sustancias fenólicas de acción expectorante, antiséptica, emoliente y balsámica. Tiene aplicación externa como suavizante de la piel, y en afecciones dérmicas o inflamaciones crónicas, tales como micosis, parasitosis, eccemas, psoriasis, etc.

*Infusión de pino para variados usos internos, como balsámico, antirreumático, diurético, depurativo, afecciones respiratorias...*

Para las aplicaciones internas ya descritas, se puede hacer una infusión a base de yemas de pino (entre 20 y 40 gramos) por cada litro de agua. Se toman unas hasta 4 tazas al día.

*Aplicaciones externas de pino (baños, vahos y fricciones)*

Para las aplicaciones externas, o las internas por vía cutánea ya descritas, se pueden realizar las siguientes preparaciones:

- Baños: muy adecuados por su acción emoliente, balsámico y antirreumático. Se hace una decocción con 1/2 kg. de yemas de pino en 2 litros de agua durante media hora. Tras filtrar el líquido se añade al agua caliente de la bañera. Opcionalmente, se pueden sustituir las yemas de pino por esencia de trementina, añadiendo al agua de la bañera unas 50 gotas.

- Vahos: especialmente indicado para las afecciones de tipo respiratorio, bronquitis y asma, se realiza de la misma forma que los baños ya descritos arriba, sea mediante decocción o esencia de trementina. El líquido caliente se echa en una palangana y se inhalan los vapores profundamente, cubriendo ésta y la cabeza con una toalla amplia para obtener la máxima absorción.

- Fricciones: las fricciones son útiles en caso de bronquitis, o dolores musculares y articulares, por ejemplo de los reumáticos. Para la bronquitis se realizan fricciones sobre el pecho del paciente con una gasa humedecida en esencia de trementina, hasta obtener el efecto rubefaciente (piel roja). En reumatismos se aplica sobre las zonas doloridas, inflamaciones de los músculos o articulaciones.

**Precaución:** El vapor de las partes de pino en decocción puede producir combustión, para evitarlo no poner la olla a fuego vivo, o en su defecto utilizar un hornillo eléctrico.

## Poleo (*Mentha pulegium*)



Digestivo y tónico, estomacal, carminativo, insecticida, vermífugo, antiséptico, expectorante y antitusígeno

**Digestivo y tónico estomacal:** facilita los procesos digestivos, aumentando la secreción de jugos (gástrico, intestinal y pancreático) y estimulando la motilidad del estómago y del intestino delgado.

Es carminativo (elimina el exceso de gases), y combate las fermentaciones intestinales, calmando los dolores de cabeza de origen digestivo. Aumenta también la secreción de bilis (efecto colagogo). Así que su uso está indicado siempre que se trate de facilitar los procesos digestivos; en la hipoclorhidria (falta de jugos en el estómago); en las digestiones pesadas; en casos de meteorismo (exceso de gases) y de trastornos de la vesícula biliar (disquinesis biliares, vesícula perezosa).

**Expectorante y antitusígeno:** de utilidad en los catarros y en la tos ferina.

**Emenagogo y antiespasmódico:** facilita la menstruación y calma los dolores que la pueden acompañar.

**Vermífugo:** para expulsar los parásitos intestinales se toma una taza bien cargada en ayunas durante cinco días seguidos.

**Antiséptico:** muy útil para enjuagues bucales en caso de mal aliento o piorrea, y para lavar heridas de la piel.

**Insecticida:** colocado en saquitos entre la ropa, ahuyenta las polillas. Frotando el pelo de los animales domésticos con una infusión concentrada, mata los parásitos.

**Precaución:** aunque no está contraindicado en caso de úlcera gaetroduodenal, se debe usar con prudencia y fuera de las épocas de crisis. No usar en el embarazo o cuando se sospeche estar embarazada pues puede dañar al feto y producir abortos.

### Baños de pie

**Ingredientes:** 1 puñado de manzanilla, 1 puñado de poleo-menta, 1 puñado de laurel, 2 l. de agua, 1 pizca de bicarbonato. Llevar el agua a ebullición, retirarla del fuego y añadirle las tres hierbas. Dejarlo reposar, colar y agregar el bicarbonato. Verter el agua en una jofaina o palangana agregándole la suficiente agua caliente para poder tomar un baño de pies.

### Infusión

Echar una cucharadita de la planta fresca o seca para un vaso de agua, se hierve un par de minutos, tapado, se deja reposar cinco minutos, se cuela y se toma caliente con un poco de miel, tomar varias tazas al día.

## Polipodio (*Polypodium vulgare*)



*Laxante, descongestionante, colagoga y vermífuga.*

El rizoma de polipodio tiene propiedades laxantes, pero muy suaves.

Asimismo, ejerce una acción colagoga sobre el hígado, es decir, actúa como descongestionante hepático, además de que reactiva las funciones propias del hígado.

Por último, se le atribuyen propiedades vermífugas y se puede utilizar como edulcorante.

Popularmente, el polipodio se ha empleado mucho en bronquitis, asma y problemas de hígado y estreñimiento.

*Descongestionante hepático*

La medicina popular le atribuye un efecto colagogo empleando el té de polipodio (2 cucharaditas de raíz en 1/4 de litro de agua) para el tratamiento de afecciones biliares. En ocasiones se utilizan también los rizomas pulverizados a razón de 2 a 4 gr. al día mezclado con mermelada.

*Estreñimiento*

Tisana: 20 gr. de rizoma de polipodio, 10 gr. de raíz de regaliz y 5 gr. de raíz de angélica con 200 gr. de agua. Se hierve el polipodio y luego se echan el regaliz y la angélica. Se deja en reposo 12 horas. Se endulza y se toma en ayunas.

*Reumatismo*

Té de polipodio: 2 cucharaditas de raíz de polipodio en un cuarto de agua. Se hierve 5 minutos. Se toman tres tazas diarias.

*Ictericia*

Infusión: con 20 gr. de raíz de polipodio, 10 gr. de raíz de regaliz, 2 gr. de flores de ajeno y 2 gr. de hojas de salvia en 1 litro de agua. Se toma fuera de las comidas.

## Primavera (*Primula acaulis*)



Expectorante, béquico pectoral, útil en afecciones de las vías respiratorias, antirreumático, calmante suave, dolores de origen traumático, antiescorbútico, diurético.

Se le reconocen propiedades béquicas y pectorales, eficaces en las afecciones de las vías respiratorias; es un sedante adecuado para la tos. Tiene propiedades diuréticas y es un laxante suave. Es útil en tratamiento de cefaleas y dolores de origen traumático. Contiene un 4% de vitamina C, siendo por tanto un ideal antiescorbútico.

### *Infusión de flores de primavera contra las cefaleas*

A una taza de agua hirviendo añadir dos cucharaditas de flores sin cáliz. Dejar reposar unos 15 minutos. Endulzar con miel y tomar una o dos tazas al día.

### *Infusión de raíz de primavera para afecciones de las vías respiratorias*

Hervir una taza de agua durante unos 3 minutos con dos cucharaditas de raíz de primavera triturada. Dejar reposar unos 15 minutos y tomar unas tres tazas al día.

### *Compresas de raíz de primavera para traumatismos y dolores reumáticos*

A un litro de agua añadir unos 100 gramos de raíz desmenuzada. Dejar hervir hasta que se reduzca una tercera parte. Aplicar en compresa sobre la zona afectada.

## Pulmonaria (Pulmonaria officinalis)

Emoliente y expectorante en afecciones respiratorias, catarros bronquiales, diurético suave, sudorífico, afonía, diarrea, hemorroides; astringente, uso externo como antiinflamatorio, cura de heridas.

Posee propiedades emolientes y expectorantes, útiles contra las afecciones pulmonares, en caso de catarros bronquiales, tos, tosferina, asma, etc.,

Además, la pulmonaria también es antiinflamatoria, astringente, diurética suave, sudorífica y adecuada como antidiarreico y contra la hemorroides. Se emplea externamente contra la afonía, en compresas para la cura de heridas y baños emolientes.

### *Decocción de pulmonaria para uso interno en afecciones pulmonares*

Para las aplicaciones internas ya descritas, se puede hacer un cocimiento hirviendo durante 20 minutos en medio litro de agua unos 30 gramos de pulmonaria. Endulzar con miel y tomar caliente unas tres tazas al día.

## Rábano (Raphanus sativus)



Aperitivo, digestivo, estimulante, diurético, antiescorbútico, antiséptico, antibiótico y bactericida, gripes y catarros, dolores reumáticos. Otros usos y propiedades: aplicaciones culinarias, en ensaladas y para la elaboración de mermeladas en determinados países de Europa.

El rábano tiene propiedades aperitivas contra la inapetencia, estimulantes y digestivas, al estimular las secreciones de la mucosa gástrica. Se emplea como jarabe en raquitismo y escrofulismo, también en usos externos contra los dolores reumáticos. Posee otras sustancias antisépticas y bacteriostáticas con efectos beneficiosos en la limitación de microorganismos en el tracto digestivo, así como eficaces contra los catarros y la gripe.

*Raíces de rábano para usos internos, como antiséptico, bactericida y para procesos gripales y catarrales*

La mejor forma de obtener los beneficios internos ya descritos, es consumir las raíces del rábano cocinadas acompañando las carnes hervidas.

*Cataplasma de rábano para dolores reumáticos*

Para esta aplicación rallar y mezclar una parte de raíz de rábano, con cinco partes de harina y una parte de sebo. Aplicar la mezcla como cataplasma en las partes afectadas por el dolor. No aplicar en el mismo sitio excesivas veces porque puede causar irritación.

## Retama (Retama sphaerocarpa)



Eficaz diurético, fortalece las contracciones cardíacas, útil en farmacología para la elaboración de preparados cardiorrespiratorios. Otros usos y propiedades: con las flores de la retama negra se fabrica un colorante.

La aplicación más común de la retama negra es como diurético; de ella se extrae fundamentalmente la esparteína, con objeto de elaborar medicamentos con destino al tratamiento de trastornos de la actividad cardíaca, respiratoria y de la circulación sanguínea. Otras sustancias de la planta son empleadas en obstetricia por su capacidad de intervenir en la actividad de los músculos lisos y del útero.

Las flores de la retama negra sirven como materia prima para la fabricación de un colorante.

*Infusión de retama negra para uso interno en afecciones cardíacas, renales y pulmonares*

Para su aplicación como diurético, en edemas cardiorrenales y afecciones pulmonares agudas, se puede preparar una infusión añadiendo una cucharada de sumidades florales de retama negra en un tazón de agua hirviendo. Filtrar y tomar dos o tres tazas al día.

**Precaución:** la alta toxicidad de la retama negra aconseja su aplicación previo asesoramiento médico.

## Ricino (Ricinus communis)



Eficaz laxante y purgante, vermífugo, usos externos como cicatrizante y emoliente, útil contra la calvicie. Otros usos y propiedades: se utiliza en cosmética por su capacidad de solubilidad en alcohol.

El aceite de ricino es un purgante suave, que resuelve eficazmente los casos de estreñimiento, sin cólicos ni irritaciones, tanto en menores como en personas adultas. También posee propiedades vermífugas. En usos

externos, el aceite y hojas del ricino son cicatrizantes y emolientes, útil en caso de quemaduras, heridas, eccemas, erupciones y herpes; se utiliza igualmente en lociones contra la calvicie.

**Precaución:** la ingestión de las semillas de ricino es muy peligrosa, sobre todo en niños; en algunos casos podría acarrear la muerte.

#### *Purgante suave contra el estreñimiento*

Como purgante suave, se puede administrar aceite de ricino (adquirir en comercios especializados), a razón de media cucharadita para menores (máximo una cucharadita), y de entre una y dos cucharadas para personas adultas; hay que consumirlo con bebidas calientes. Si el estreñimiento se produce de forma habitual es conveniente recurrir a otros laxantes más suaves, además de complementar con medidas dietéticas.

## Romero (*Rosmarinus officinalis*)



Tónico, estimulante, diurético suave, colagogo, afecciones respiratorias, estomacal, digestivo, carminativo, cardiotónico, hipotensor, antiespasmódico, dolores (reumáticos, de estómago, de cabeza con origen nervioso), antiséptico, usos externos en reumatismos articulares, heridas, úlceras y contusiones. Otros usos y propiedades: Es apreciada como planta aromática, en aplicaciones culinarias y la industria de la perfumería.

Tiene propiedades antiespasmódicas, como calmante de los nervios, especialmente útil durante la menopausia. Es estimulante, diurética y colagoga; cardiotónico, hipotensor y mejorador de los procesos digestivos; es carminativo. Es útil en reumatismos articulares, dolores reumáticos y de estómago, y en aquellos dolores de cabeza de origen nervioso. Es muy eficaz en afecciones cutáneas, como contusiones, úlceras y heridas; también como alivio sintomático de reacciones alérgicas de la piel.

De las hojas se extrae una esencia que forma parte de muchos preparados antirreumáticos.

#### *Vino de romero tónico y diurético*

A un litro de vino blanco generoso, añadir un puñadito de hojas secas y desmenuzadas de romero. Dejar macerar durante 10 días. Filtrar y tomar dos o tres copita al día.

#### *Decocción de romero para uso externo, en reumatismos articulares, contusiones, úlceras y heridas*

Para las afecciones descritas, añadir a medio litro de vino un puñadito de hojas secas y desmenuzadas de romero, dejar reducir un poco. Filtrar y aplicar sobre gasa o compresa sobre las zonas afectadas. Los mismos efectos se obtienen mediante aceite de romero en pomada.



**Decocción:** Se prepara empleando un litro de agua al que se añaden 35 gramos de sumidad florida, dejándola hervir durante diez minutos; el líquido que se obtiene se aplica en masajes sobre zonas afectadas por dolores reumáticos. Aplicado también sobre el cuero cabelludo, con un ligero masaje, mejora el riego sanguíneo de la zona y favorece el crecimiento del cabello. Se emplea asimismo en el lavado de heridas e irrigaciones vaginales.

**Alcohol de romero:** Se disuelven 30 gramos de esencia en un litro de alcohol de 96°, para aplicar en friegas con el fin de paliar dolores de tipo reumático, neuralgias. A veces aumenta la temperatura de la zona sobre la que se aplica, que puede ir acompañado de un enrojecimiento de la misma.

## Rosal silvestre / Escaramujo (*Rosa canina*)



Astringente, antiinflamatorio, cicatrizante, afecciones de la boca, hemostático, antianémico, depurativo, suave diurético y laxante, antidiarreico, antiparasitario en humanos y animales, antiescorbútico, eficaz contra los resfriados, reconstituyente en convalecencias. Otros usos y propiedades: Muy utilizada en farmacología y perfumería.

Tiene propiedades astringentes, antiinflamatorias y cicatrizantes; se utiliza en limpieza de heridas. Es útil en las inflamaciones y afecciones de la boca (aftas, gingivitis, dolores dentarios); se utiliza en forma de colutorio o gargarismos. También es hemostática, antianémica y depurativa; posee un ligero efecto diurético y laxante; es antidiarreica y antiparasitaria en humanos y animales; es eficaz contra los resfriados y previene el organismo frente a las enfermedades aportándole resistencia. Es un excelente reconstituyente en las convalecencias. Favorece los procesos enzimáticos.

### *Vino de escaramujos tónico y vitamínico*

A un litro de vino tinto de alta graduación añadir unos 100 gramos de frutos secos (escaramujos). Dejar macerar durante 15 días. Filtrar y tomar una o dos copitas al día. Es vigorizante y aumenta las reservas de vitamina C.

### *Jarabe de escaramujos tonificante*

A 1/4 litro de alcohol de 50° añadir unos 100 gramos de frutos secos (escaramujos) y 50 gramos de azúcar. Dejar macerar durante un mes. Filtrar y rebajar con unos 200 mililitros de agua. Es útil en convalecencias y para personas ancianas.

### *Decocción de escaramujos antidiarreico y contra el resfriado*

Hervir medio litro de agua con dos cucharaditas de frutos secos de rosal silvestre (escaramujos) durante 10 minutos. Filtrar y tomar una o dos tazas al día.

### *Vinagre de rosa silvestre cicatrizante y antiúrticante*

A medio litro de vinagre caliente añadir un puñado de pétalos frescos. Dejar en un frasco tapado y expuesto al sol durante unos 15 días. Filtrar y aplicar en compresa sobre la zona afectada.

## Rubia (*Rubia* sp)



Afecciones renales, desinfectante, antiespasmódico, sedante, colagogo, laxante, astringente, tónico suave, antidiarreico, popular afrodisíaco.

La rubia es, sobre todo, un excelente medicamento contra las afecciones renales y de las vías urinarias, como desinfectante, antiespasmódico y sedante. Tiene una gran eficacia en la disolución de los cálculos renales y urinarios.

Es un buen colagogo, útil en las afecciones hepáticas. También se la considera laxante, astringente y un tónico suave. Se le atribuyen efectos emenagogos y abortivos.

Las propiedades terapéuticas más eficaces están en la raíz, no obstante también se utilizan las flores en infusión como antidiarreico.

*Infusión y polvo de raíz de rubia para usos internos en afecciones renales, sedante y antiespasmódico*

Para las aplicaciones internas descritas, especialmente en afecciones renales y como sedante antiespasmódico contra el dolor, se puede realizar una infusión a razón de una cucharadita de raíz de rubia por cada taza de agua. Se toma tres veces al día.

Alternativa: se pueden conseguir efectos similares ingiriendo la raíz en polvo, a razón de unos 10 gramos al día repartidos en tres tomas.

## Ruda (*Ruta montana*)



Emenagoga, vasoprotectora, antiespasmódica y sudorífica.

Las virtudes de esta planta derivan principalmente de la acción de la rutina, que es capaz de aumentar la resistencia de los capilares sanguíneos, evitando su rotura y las consiguientes hemorragias que podrían aparecer.

También es una planta muy rica en vitamina C, pero más que para combatir el escorbuto se utiliza para prevenir aquellos casos en los que hace falta reforzar los vasos capilares.

La esencia tiene una acción emenagoga, es decir, aceleradora de la menstruación, pudiendo llegar a ser abortiva, ya que se ejerce una potente acción sobre el útero.

Para uso externo, se prepara un aceite o un alcoholato para darse fricciones en caso de dolores reumáticos.

**Precaución:** Es una esencia muy tóxica que hay que manejar con sumo cuidado, pues en caso de intoxicación pueden aparecer hemorragias, confusión mental, problemas digestivos e incluso puede sobrevenir la muerte si la dosis es excesiva.

*Dejar de roncar*

Utilizar estos ingredientes: un vaso de aceite de oliva y 50 gramos de ruda. En un recipiente, de cierre hermético, se pone la ruda y se le añade aceite de oliva hasta cubrirla. A continuación, se lo deja macerar durante catorce días en la parte superior de la ventana, al sol del día y a la luz de la noche. Pasado ese tiempo, se guarda en un recipiente oscuro, para preservar sus propiedades. Se debe aplicar antes de ir a dormir, untando tres zonas: las aletas de la nariz, el cuello y la nuca.

## Sanaloto (*Sedum telephium*)

Cicatrizante



La hierba callera es una planta perteneciente a la familia de las crasuláceas.

La principal virtud de esta planta es la vulneraria, es decir, que sana llagas y heridas.

También se le atribuyen otras virtudes como son el actuar como cicatrizante y callicida.

La manera de proceder con las hojas de esta hierba es muy fácil: una vez que se han recogido las hojas con cuidado, se separa la finísima piel que recubre la cara superior de las mismas, que se separa fácilmente de su molla y se aplica directamente sobre quemaduras, cortes, llagas y heridas en general.

Procediendo de esta manera se activa la cicatrización y encojamiento de todas estas agresiones dérmicas.

Asimismo está demostrado que la aplicación de la hoja sobre callos consigue hacer que estos se ablanden.

## Sanguinaria (*Paronychia argentea*)

Diurético y astringente

La nevadilla se ha utilizado principalmente como remedio casero para curar heridas con emplastos de la planta fresca. También se han tenido en cuenta sus propiedades diuréticas y astringentes.

En general, es una planta que favorece el buen funcionamiento de las vías urinarias, aumenta la eliminación de orina.



Usos populares: afecciones urinarias, prevención o tratamiento de la litiasis renal, codyuvante en el tratamiento de la hipertensión, reumatismo, gripe, resfriados, bronquitis.

En uso tópico: contusiones, heridas, quemaduras.

#### *Cocimiento diurético*

Se pone un litro de agua a calentar y se añaden 30 gr. de la planta; se deja enfriar y se cuelean los restos. Se toma una taza después de las comidas, como diurético. Si el sabor no resulta muy agradable, se puede endulzar el preparado con azúcar o miel.

#### *Emplasto para las heridas*

Se coloca la planta fresca en un mortero y se tritura hasta dejarla muy desmenuzada. Se pone en un trapo húmedo, preferiblemente de algodón. Todo este preparado se aplica encima de las heridas, como si fuera una venda, y con ello se consigue que se curen (sin infecciones) en menos tiempo.

#### *Eliminar arenillas y cálculos del aparato urinario*

- Infusión: Se agrega agua hervida en una taza con algunas hojas de la planta. Se cuele y se bebe caliente. Se pueden tomar tres o cuatro tazas al día.
- Cocimiento: Se hierven, durante 10 minutos, 50 gramos de la planta (un puñado más o menos) en un litro de agua. Se cuele y se bebe cuantas veces se desee en el día.

## Sándalo (*Santalum album*)

Antiséptico, diurético, astringente, afrodisíaco

Es un antiséptico con especial tropismo en vías urinarias y pulmonares, estimulante del sistema nervioso central.

Diurético, venotónico, astringente. También se le atribuyen propiedades afrodisíacas.

Está indicado en estados en los que se requiera un aumento de la diuresis: afecciones urinarias (cistitis, ureteritis, uretritis, oliguria, urolitiasis), hiperazotemia, hiperuricemia, gota, hipertensión arterial, edemas, sobrepeso acompañado de retención de líquidos.

Faringitis, bronquitis, enfisema, asma.

Gastroenteritis, enterocolitis.

Varices, hemorroides.

Externamente se aplica en heridas, faringitis, parodontopatías.

Su administración en dosis elevadas puede producir pirosis, sed intensa, náuseas y reacciones alérgicas (broncoespasmos).

La principal indicación de los preparados del leño de sándalo es como coadyuvante en el tratamiento de infecciones vías urinarias.

El sándalo contiene características antisépticas para ayudar a bacterias del control, es excelente para el acné, y trabaja para reducir la producción excesiva del sebo.

*Eccemas*

Aplique una mezcla de 1 alcanfor de la cucharilla y de 1 goma del sándalo de la cucharilla en las erupciones.

*Descongestionar la nariz*

Uno de los mejores métodos para descongestionar las fosas nasales consiste en realizar inhalaciones con aceite esencial de sándalo y aceite esencial de pino. En una palangana con agua hirviendo añada 3 gotas de aceite esencial de pino y 2 gotas de aceite esencial de sándalo, a continuación cúbrase la cabeza con una toalla e inhale los vapores generados durante 10 minutos. Repita esta operación 2 veces al día.

## Salvia (Salvia verbenaca)



Antisudorífico, tónico general, estomacal, afecciones gástricas e intestinales, antidiarreico, cordial, diurético, astringente, antiséptico, antiinflamatorio de vías respiratorias altas, antiespasmódico, regulador de las funciones menstruales, afecciones de boca y garganta, ronquera, usos tópicos (llagas, úlceras, dermatosis). Otros usos y propiedades: aplicaciones culinarias y pastelería.

La salvia es una planta muy eficaz contra la excesiva transpiración, especialmente la nocturna producida por fiebres altas. Se emplea contra las afecciones gástricas e intestinales, y concretamente sus procesos inflamatorios; es estomacal y antidiarreica. También es útil en la inflamación de las vías respiratorias altas, tos y tuberculosis. Se le reconocen propiedades cordiales, tónicas, estimulantes, diuréticas, antiespasmódicas y reguladoras de las funciones menstruales.

Externamente es eficaz en inflamaciones de la cavidad bucal y garganta, en gargarismos para las anginas, dolor de muelas y parodontitis. Se usa como desinfectante de la piel en cataplasmas y baños, especialmente aquellas afecciones de origen micótico, también en dermatosis, úlceras y llagas.

*Infusión de salvia antisudorífica*

A un litro de agua caliente añadir dos puñaditos de hojas secas de salvia, dejar reposar 10 minutos. Filtrar y tomar a intervalos de dos horas en caso de sudoración excesiva.

### *Gargarismos de salvia para afecciones de garganta*

Para la laringitis e irritaciones de garganta, añadir a medio litro de agua dos cucharaditas de hojas secas de salvia, dejar a fuego lento hasta que comience a hervir. Dejar tapado reposando unos 15 minutos. Con el líquido tibio hacer gargarismos varias veces al día.

*Infusión de salvia para usos internos, en afecciones gástricas, intestinales y respiratorias*

Para las aplicaciones internas ya descritas, especialmente la inflamación de las vías respiratorias altas, tos y tuberculosis, se puede preparar una infusión a razón de una cucharada de hojas desmenuzadas de salvia por cada taza de agua; se mantiene en reposo durante 10 minutos antes de colar.

*Diabetes (baja los niveles de glucosa)*

En una taza de agua hirviendo agregue 2 cucharadas de hoja seca de salvia, dejar reposar unos minutos. Tomar 3 tazas al día.

### Sauce blanco (*Salix alba*)



*Antiinflamatorio, analgésico y antipirético.*

El sauce y, más concretamente, la corteza del sauce blanco, se han utilizado desde épocas inmemoriales para tratar diversas afecciones del organismo, como dolores musculares o de cabeza y por tanto, estamos ante el precursor de la aspirina que la utiliza en su composición.

Uno de sus componentes más importantes es la salicina con propiedades analgésicas, antiinflamatorias, sedativas, antiplaquetarias, antirreumáticas, antipiréticas, antigotosas y estomacales. Y ello se debe a que una vez en nuestro organismo, la salicina se convierte en ácido salicílico lo que produce estas cualidades en nuestro organismo: calmar el dolor y la inflamación.

Así, la salicina de la corteza de sauce blanco serviría para calmar el dolor de cabeza, de oídos, musculares, reumáticos, fibromialgias, dolores relacionados con la menstruación, vaginismo, dolor al realizar el coito. Ahora bien, al ser un producto natural tarda mucho más en hacer efecto que la aspirina tradicional pero como ventaja también hemos de decir que no presenta ningún efecto secundario o contrario para el organismo. Dicho esto, conviene aclarar que lo lógico es que aquella persona que no puede tomar aspirina no deba tomar corteza de sauce para prevenir posibles efectos perniciosos y siempre que se haga deberá ser mediante la recomendación de personal especialista y en principio, con dosis muy bajas para controlar la tolerancia al mismo.



Otra de sus cualidades son las propiedades anticoagulantes ya que impiden la formación de trombos o coágulos en el interior de las arterias o las venas por acumulación de las plaquetas. También ayuda a calmar el nerviosismo, a reducir el estrés e incluso a dormir mejor.

#### *Bajar la fiebre*

La corteza hervida baja la fiebre y calma el dolor. Es el principio activo para la aspirina.

#### *Mascarilla para piel grasa y puntos negros*

Esta mascarilla a base de tomate requiere dos pasos previos, unos vapores de flor de saúco para abrir los poros y una exfoliante de agua y sal.

Ingredientes: 3 puñados de flor de saúco, 3 l. de agua, sal marina, agua, jugo de tomate y arcilla.

Preparación: Hervir la flor de saúco y el agua unos siete minutos.

Mezclar la sal marina y el agua a partes iguales.

Conseguir una pasta homogénea con el jugo de tomate y la arcilla.

Uso: Primero, tomar los vapores de flor de saúco.

Segundo, extender el agua con sal por la zona.

Tercero, aplicar la mascarilla con un pincel en la zona afectada y dejarla una media hora. Debe limpiarse antes de que se seque.

## Saúco (*Sambucus nigra*)



Excelente oftálmico, antiinflamatorio, febrífugo, sudorífico, calmante; útil en afecciones renales, nerviosas ligeras y de las vías respiratorias altas; diurético, purgante, depurativo.

La infusión de flores secas es un buen remedio para las afecciones de las vías respiratorias altas, anticatarral y eficaz contra los resfriados gracias a su acción sudorífica. Es calmante, útil en el tratamiento de trastornos nerviosos ligeros, tales como insomnios, migrañas, dolores de cabeza e inflamaciones dolorosas. Es depurativo, diurético, útil en afecciones renales (nefritis) y laxante; entra en la composición de tisanas adelgazantes. Se usa externamente en compresas y baños para los ojos. El agua de saúco es un buen astringente ocular. En farmacología también se utiliza el vinagre de saúco, como desinfectante y en la preparación de compresas febrífugas.

*Infusión de saúco para uso interno y externo, como sudorífica, anticatarral, calmante de la tos, lavado de ojos y trastornos nerviosos leves*

Para las afecciones internas y externas descritas, se puede hacer una infusión añadiendo a un litro de agua caliente 20 gramos de flores secas. Se deja reposar

tapada unos 10 minutos. Se pueden tomar varias tazas diarias. Este líquido sirve igualmente para hacer gargarismos contra las inflamaciones de la boca, y aplicarse externamente en compresas calientes.

#### *Laxante*

Se pueden conseguir efectos purgantes cociendo en 1/4 litro de agua unos 30 gramos de cortezas de saúco. Para que sea más efectiva, la toma se hace a intervalos de 10 minutos cada una.

Otro remedio es hacer una infusión de flores a razón de 5 gr. por taza. Una vez templada, puede beberse a voluntad. Se emplea sobre todo en afecciones respiratorias y como laxante suave.

#### *Vino de saúco diurético*

A un litro de vino blanco generoso añadir unos 150 gramos de corteza de saúco. Dejar macerar durante 15 días.

#### *Afecciones respiratorias*

Con un puñado de flores de saúco secas, echarlas un tazón o recipiente repleto de agua caliente. Y tomar los vapores de esta planta tan utilizada desde siempre para aliviar las afecciones de las vías respiratorias.

## Soja (*Glycine max*)

---

### *Astringente, nutritivo*

Las semillas de soja contienen importantes sustancias nutritivas: albúminas, lípidos, lecitinas, hidratos de carbono y vitaminas.

Alivio temporal y sintomático de los sofocos que se producen en el período de la menopausia y para la reducción del riesgo de cáncer y colesterol alto.

La soja es el alimento más rico en fitoestrógenos (estrógenos de origen vegetal) que existe. Su consumo regular protege contra la osteoporosis, los problemas cardiovasculares y algunos cánceres de útero. La soja sirve también para calmar los sofocos y los sudores nocturnos tan frecuentes en esta época.

Otros usos medicinales en casos de vaginitis y coadyuvante de la dieta en el tratamiento de las hipercolesterolemias leves y moderadas.

Una infusión de sus hojas y/o extremidades floridas después de cada comida: calma problemas digestivos de origen nervioso y jaquecas provocadas por una mala digestión. Tonifica el sistema nervioso y el cardiovascular.

Reduce los niveles de colesterol circulante. Integra dietas para personas diabéticas ya que estabiliza los niveles de azúcar en sangre.

## Tila (*Tilia cordata*)

---

### *Hipnótico, antitusivo y antiespasmódico*

Hipnótico. La tila produce una depresión del sistema nervioso central, disminuyendo el período de inducción del sueño.



**Antitusivo.** Los mucílagos de la tila ejercen un efecto calmante sobre la mucosa respiratoria, inhibiendo el reflejo de la tos. El efecto antitusivo se debe al efecto demulcente de los mucílagos y al antiespasmódico del aceite esencial y los flavonoides.

**Antiespasmódico.** La tila produce una relajación del músculo liso bronquial.

Indicado en tos improductiva y bronquitis.

Tradicionalmente se ha utilizado para el tratamiento del nerviosismo, ansiedad, insomnio, fiebre, oliguria, retención urinaria, edemas, dispepsias, espasmo abdominal, hipertensión arterial.

Se usa la droga pulverizada, Infusiones, extracto fluido, tinturas.

Se aconseja aportar una ingesta adecuada de líquido (hasta 2 l. diarios) para evitar la deshidratación del individuo.

No se recomienda el uso de la tila durante un periodo prolongado de tiempo debido a que puede presentar cardiotoxicidad.

#### *Cólico infantil*

Las compresas calientes de manzanilla y tila aplicadas en el abdomen ayudan a calmar la inflamación y el dolor abdominal. Prepare una infusión de 15 gr. de flores secas de manzanilla y 15 gr. de flores secas de tila con medio litro de agua hirviendo, déjelo en reposo durante 10 minutos y empape una compresa en la infusión templada. Aplíquela cuando el bebé tenga molestias.

#### *Calmar los nervios*

Una infusión de Pasiflora, Tila y Manzanilla tomada antes de dormir le ayudará a calmar los nervios. Para prepararla ponga 10 gr. de cada planta en medio litro de agua. Hierva durante 5 minutos y deje reposar otros 3. Puede endulzarla con miel de azahar, que posee propiedades calmantes y relajantes.

#### *Migrañas*

**Decocción:** Treinta gramos en un litro de agua, se dejan hervir durante quince minutos y se toma antes de las comidas. Es un buen remedio contra las migrañas.

### **Tilo (*Tilia platyphyllos*, *Tilia cordata*)**

Antiespasmódico, sedante, antirreumático, aperitivo, diurético, suave hipotensor, vasodilatador, fluidificante de la sangre, afecciones hepáticas y renales, diaforético, procesos gripales y catarrales, carminativo, afecciones digestivas, usos externos, enjuagues, gargarismos, cicatrizante de heridas, caída del cabello. Otros usos y propiedades: utilizado como cosmético para el cuidado de la piel. Apreciado en ebanistería y grabado.

Sus propiedades son muy adecuadas para su aplicación como diaforético contra los resfriados y en procesos catarrales.

Tiene propiedades aperitivas (estimulante suave del apetito); es sedante (ligeramente hipnótico), antiespasmódico, antirreumático y un reconocido diurético (entra en la composición de numerosas tisanas para estos fines); es suave hipotensor, vasodilatador y fluidificante de la sangre. Se emplea contra los espasmos, insomnio, histerias, hipocondrias, indigestiones, artritis, litiasis renal y biliar, migrañas, etc. En usos externos, la decocción de flores es muy útil en gargarismos, enjuagues de boca y cicatrizante de heridas. Las cortezas son un buen eliminador de toxinas.

Con las ramitas secas del tilo se fabrica el llamado carbón de tilo (*carbo tiliae*), utilizado en afecciones digestivas, hepáticas y biliares (drenaje de estas vías), ejemplo de la excesiva acidez gástrica o los gases intestinales (carminativo); también como antídoto en caso de ingerir sustancias tóxicas o venenos. Es de sabor agradable y mucilaginoso.

El tilo se emplea como cosmético para los cuidados de la piel; en el cuidado del cuero cabelludo y caída del cabello.

*Infusión de tilo para variados usos internos, como espasmolítico, diurético, antirreumático, afecciones hepáticas y renales...*

Para las aplicaciones internas descritas, realizar una infusión de tila es muy simple: hervir una taza de agua con un puñadito de flores de tila, o unas 6 hojitas en su defecto; dejar reposar cinco minutos, colar y tomar. Además de todas las virtudes ya conocidas, administrada antes de acostarse tiene efectos antiespasmódicos y contra el insomnio.

## Tomillo (*Thymus* sp)



Tónico, aperitivo, estimulante de las defensas del organismo, digestivo, antiparasitario, antiespasmódico, antiséptico, expectorante, balsámico, bronquitis, afecciones de garganta y aparato respiratorio. Otros usos y propiedades: Se utiliza en la industria de la perfumería; también como condimento en la cocina.

Las flores son antisépticas, tónicas, estimulantes de las defensas del organismo, balsámicas, expectorantes, digestivas y antiespasmódicas. Su poder antiséptico se emplea en las afecciones de la garganta, aparato respiratorio, catarros y resfriados. Es un adecuado antiparasitario. Se utiliza externamente en enjuagues y afecciones cutáneas; también en lavados intestinales. Se prepara como infusión, linimento o extracto, y se aplica en forma de baños, gargarismos, compresas, cataplasmas, etc.

### *Infusión de tomillo antiséptica para afecciones respiratorias*

Para las aplicaciones internas ya descritas, pero especialmente como expectorante y contra los resfriados, hervir una tacita de agua con un puñado de hojas o flores de tomillo, dejar reposar quince minutos y colar. Añadir el zumo de un limón y una cucharada de miel de romero. Tomar 2 o 3 tazas al día.

### *Baño de vapor de tomillo para enfriamientos y afecciones de garganta*

A un litro de agua caliente añadir un puñadito de hojas o hierbas desmenuzadas. Dejar reposar unos 15 minutos. Filtrar y verter en el agua del baño procurando inhalar los vapores profundamente.

### *Vino de tomillo aperitivo*

A un litro de vino blanco seco añadir unos 25 gramos de sumidades florales. Dejar macerar unos 10 días. Filtrar y tomar una copita antes de las comidas.

## Trinitaria (*Viola tricolor*)

Depurativo, expectorante, febrífugo; usos externos en dermatosis, eccemas y acné; antipruriginoso.

Su propiedad terapéutica más destacada es la de depurativo de la sangre; las partes activas de la planta ayudan a eliminar las toxinas o principios nocivos a través de las vías urinarias y sudoríparas. También se le reconocen otras virtudes medicinales como expectorante, febrífugo, y en usos externos, tales como la dermatosis, eczemas y acné; es antipruriginosa.

Se puede preparar en forma de infusión, cocimiento o jarabe. Las partes más útiles de la planta son las hojas y flores.

### *Infusión de trinitaria depurativa*

A un tazón de agua hirviendo añadir un puñadito de hojas y flores secas de trinitaria. Dejar reposar 15 minutos. Filtrar y tomar 2 o 3 tazas al día.

## Uña de gato (*Sedum sediforme*)



Antiinflamatorio, antioxidante, inmunoestimulante, antihipertensivo y antidiarreico.

Popularmente se emplea en el tratamiento de las inflamaciones osteoarticulares, cistitis, gastritis, úlceras gastroduodenales, diabetes, viriasis, alteraciones del ciclo menstrual, asma, convalecencia.

Aumenta las defensas inmunológicas, es antirreumático, antiinflamatorio y ataca el cáncer en órganos blandos.

Favorece el sistema inmunológico, desinflamante. Se utiliza para el tratamiento del cáncer de próstata. Ayuda a desinflamar y en cicatrizaciones.

Está contraindicado su uso durante el embarazo y lactancia.

Se corta un trozo de uña de gato. El líquido que sale (parecido a la leche) se unta en la verruga y se seca.

#### *Alivio de las hemorroides*

Para aliviar las hemorroides derivadas del estreñimiento, se puede beber té de Uña de Gato y licuados de frutas (sin leche) con un trozo de Sábila fresca para desinflamar y laxar suavemente.

## Valeriana (*Valeriana officinalis*)

Importante planta utilizada en las afecciones del sistema nervioso. Es sedante, soporífero, calmante, muy eficaz en estados de hiperexcitabilidad, jaquecas e insomnio, trastornos cardíacos o digestivos de origen nervioso; es antiparasitario.

La valeriana es una de las plantas medicinales más importantes que se conocen para el tratamiento de las afecciones nerviosas.

Los remedios a base de valeriana son calmantes, sedantes, anticonvulsivos y antiespasmódicos. La planta es muy adecuada contra los estados de irritabilidad e hiperexcitabilidad, insomnio, neurosis, asma nerviosa, espasmos de estómago, calambres y trastornos cardíacos o digestivos de origen nervioso. Es útil en caso de agotamiento intelectual, cansancio, depresión nerviosa e insomnio crónico. Es soporífera.

Además de su propiedad terapéutica principal contra las afecciones nerviosas, una infusión o maceración en frío de valeriana también posee virtudes antiparasitarias, y es eficaz contra los vómitos y timpanitis.

La valeriana se suele preparar en infusión, maceración, y tintura o extracto fluido. El extracto alcohólico (tintura valerianae), suele ser una forma habitual de aplicación de la valeriana como sedante nervioso.

#### *Maceración de valeriana contra el insomnio y las jaquecas*

A una taza de agua fría añadir 2 cucharaditas de raíz desmenuzada. Dejar macerar medio día. Tomar 1 o 2 tazas al día contra las jaquecas; calentar y beber antes de acostarse si se desean efectos contra el insomnio.

#### *Tintura de valeriana sedante y antiespasmódica*

A 100 mililitros de alcohol de 70° añadir 25 gramos de raíz desmenuzada. Dejar macerar durante 10 días. Tomar diez gotas 3 veces al día, si se desea endulzar con miel o azúcar.

#### *Baño calmante de valeriana*

A un litro de agua hirviendo añadir un puñado de raíz desmenuzada. Dejar reposar media hora. Filtrar y verter en el agua del baño.



## Vellosilla (*Hieracium pilosella*)

Diurético, antipirético y hipolipemiante



Posee ácidos fenólicos como el cafeico y clorogénico, lo que explica su efecto diurético, por lo que tradicionalmente se ha empleado en enfermedades que cursan con edema o retención de líquidos; también se ha utilizado en oliguria, cistitis, litiasis renal e hiperuricemias.

Su cocimiento, amargo y astringente, se utiliza habitualmente para fortalecer la vista y curar las heridas.

La vellosilla también conocida con el nombre de pilosela es una de las plantas de acción diurética más notable dentro de la gran diversidad de plantas existentes. Su acción se traduce en un notable aumento de la orina, acompañado de un incremento de la eliminación de la sal y la urea. Por todo ello, se recomienda su utilización en caso de retención de líquidos y como depurativo, especialmente como coadyuvante en las dietas de control de peso.

Asimismo, ayuda a eliminar y a prevenir la formación de edemas de los miembros inferiores. Gracias a su acción sobre la eliminación de los cloruros, actúa favorablemente en caso de hipertensión a la vez que potencia la acción de los regímenes sin sal. Gracias a la presencia de umbeliferona, estimula la actividad hepática.

Estas son sus indicaciones: edemas, nefrosis (albuminuria), insuficiencia renal, hemorragias, brucelosis

### *Disnea*

La infusión de vellosilla u oreja de ratón está indicada en caso de padecer disnea; tome una infusión de la planta fresca poniendo una cucharada en una taza con agua hirviendo, debe dejar reposar durante 10 minutos y tomar tres tacitas al día.

### *Infusión diurética*

Se toman seis gramos de las partes aéreas de la vellosilla, que se añaden a 250 ml. de agua ya hervida y todavía caliente, dejando la mezcla en contacto durante diez minutos. A continuación se filtra, y del líquido así obtenido se pueden hacer hasta dos tomas al día a fin de conseguir un efecto diurético.

### *Decocción*

Se añaden doce gramos de planta a 400 ml. de agua, manteniendo el hervor durante un minuto. Pasado este tiempo se retira del calor, dejándolo en contacto con el agua todavía caliente por espacio de doce minutos más. El líquido obtenido se podrá consumir en el transcurso del día.

## Verbena (*Verbena officinalis*)

Febrífugo, sedante, expectorante, antiespasmódico, antirreumático, antineurálgico, útil en cefaleas y migrañas, digestivo, estomacal, útil en dolores gástricos, depurativo, antianémico, excelente estimulante de los intercambios metabólicos, diurético, empleado en afecciones renales o hepáticas, usos externos en gargarismos y afecciones dérmicas, astringente, aperitivo, estimulante de las contracciones uterinas en el parto.

Es febrífuga, expectorante, sedante, antiespasmódica, antirreumática, antineurálgica, útil contra las cefaleas y migrañas. Es digestiva, estomacal, adecuada en dolores gástricos, depurativa y antianémica; se reconoce como un excelente estimulante de los intercambios metabólicos. Es un buen diurético, empleado en afecciones renales o hepáticas. En aplicaciones externas sirve para preparar gargarismos y para curar las erupciones dérmicas. Es astringente; como planta amarga estimula el apetito (es aperitiva) y la secreción de los jugos gástricos.

### *Vino de verbena tonificante y aperitivo*

A un litro de vino blanco añadir 70 gramos de verbena seca y desmenuzada. Dejar macerar durante 15 días. Filtrar y tomar unas 3 copitas al día, preferiblemente antes de las comidas.

### *Cataplasma de verbena antirreumática*

Machacar un puñadito de hojas y añadirle unas gotas de vinagre. Aplicar en una gasa o compresa directamente sobre la parte afectada.

### *Infusión y maceración de verbena aperitiva y depurativa*

- Infusión: se elabora añadiendo a una taza de agua hirviendo unos 5 gramos de sumidades; dejar reposar y filtrar.
- Maceración: se elabora añadiendo 2 cucharaditas de sumidades secas y desmenuzadas a un tazón de agua; dejar macerar en frío.

Dosificación: Tomar 2 o 3 tazas al día si se desean efectos depurativos.

## Verdolaga (*Portulaca oleracea*)

Diurético, demulcente, hipoglucemiante y antihelmíntico



La abundancia de mucílago es lo que predomina en esta hierba, siendo lo único importante que merece destacarse de su composición, aunque también contenga saponinas, sales, proteínas y algo de ácido ascórbico vitamina C.

Este mucílago confiere a la planta propiedades laxantes.

Popularmente se le atribuyen otras virtudes como diurético, demulcente, hipoglucemiante y antihelmíntico; pero todas estas cualidades no son sino

reflejo de su principal virtud, que estriba en favorecer el tránsito intestinal, aumentando así el número de deposiciones en cantidad y calidad.

Este mucílago, a su paso por los distintos tramos del aparato digestivo, va arrastrando sustancias nocivas para el organismo además de otras sustancias como grasas, colesterol, etc.

Pero todos estos efectos no se darían si al mismo tiempo que se ingiriese la planta no se consumiera agua en cantidades generosas, ya que el aumento de fibra en la dieta siempre debe ir acompañado de un aumento en la ingesta de agua.

De no ser así, todos estos mucílagos pueden provocar una obstrucción intestinal grave que requeriría una intervención quirúrgica de urgencia.

Además de ser un buen laxante, esta hierba se puede comer -como cualquier verdura-cruda o cocida, y su consumo está recomendado pues es un alimento muy saludable.

En uso tópico también tiene algunas propiedades, como por ejemplo en gingivitis, forúnculos y abscesos, conjuntivitis y heridas.

- Hierba cruda. Como si se tratara de cualquier verdura conocida.

Se puede aliñar a gusto o experimentar cualquier exquisito plato. Solo existe una recomendación: lavar cuidadosamente las hojas.

- Infusión. Se prepara a razón de una cucharada de la planta fresca en una taza de agua hirviendo. Se toman unas 3 tazas al día, repartidas en las principales comidas.

- Uso externo. Se prepara una infusión más concentrada que la anterior y se aplica de forma tópica sobre heridas, forúnculos, abscesos, etc.

## Verónica (*Veronica officinalis*)

Antigotoso, tónico estomacal, digestivo, expectorante, afecciones renales y reumáticas, estimulante de los intercambios metabólicos.

Actualmente, administrada en forma de zumo tiene una probada eficacia contra la gota, y también en caso de digestiones difíciles tomada en infusión; es además un estimulante de los intercambios metabólicos. Se utiliza popularmente como tónico estimulante del apetito, como estomacal en trastornos digestivos, para la tos como expectorante, y en caso de afecciones renales y reumáticas.

Se utilizaba como gargarismo, en cataplasmas calientes, y en la preparación de baños antirreumáticos y dérmicos.

### *Infusión de verónica digestiva y anticatarral*

Se puede hacer una infusión de verónica para las digestiones difíciles, y contra el catarro y bronquitis, añadiendo a una taza de agua hirviendo una cucharadita de planta seca y desmenuzada. Dejar reposar 5 minutos. Filtrar y tomar unas 2 o 3 tazas al día.

### *Compuesto aperitivo de verónica y otras plantas*

A una taza de agua hirviendo añadir una mezcla a base de 50 gramos de sumidades florales de verónica, 10 gramos de hojas de grosellero negro, 10 gramos de hierba amarga de matricaria, y 5 gramos de raíz de ororuz desmenuzada. Dejar reposar 10 minutos. Filtrar y beber antes de comer.

#### *Zumo de verónica para afecciones pulmonares, renales y reumáticas*

Para las aplicaciones descritas se puede elaborar un zumo machacando en un mortero un puñadito de hierba fresca de verónica, introducir la pasta en una tela y exprimirla fuertemente. Tomar varias veces a lo largo del día en porciones de unos 50 gramos. Este jugo también es útil para estimular los intercambios metabólicos.

## Vincapervinca (Vinca minor)

Citostático (antitumoral), hipotensivo, hemostático, antidiarreico, regulador de las vías gastrointestinales, astringente, antiinflamatorio, tónico, aperitivo, anticatarral, antianémico, antianoréxico, depurativo, antidiabético, afecciones de las vías genitourinarias.

Algunas de las sustancias de la vincapervinca son citostáticas, es decir, útiles para evitar la proliferación de tumores celulares. También posee otras valiosas propiedades, tales como hipotensivo, hemostático (hemorragias nasales, encías...), antidiarreico, útil en la regulación de las vías gastrointestinales, astringente, antiinflamatorio (gargarismos para la inflamación de las mucosas bucales), tónico, aperitivo, anticatarral, antianémico, antianoréxico, depurativo y antidiabético. También es adecuado en afecciones de las vías genitourinarias.

**Precaución:** todas las aplicaciones con esta planta deben ser controladas por personal médico.

#### *Vino de vincapervinca aperitivo*

A un litro de vino tinto añadir 100 gramos de hojas secas de vincapervinca. Dejar macerar durante 10 días. Filtrar y tomar un par de cucharadas antes de cada comida.

## Violeta (Viola odorata)

Expectorante, pectoral, béquico, emoliente, sudorífico, trastornos respiratorios, bronquitis, tos, tosferina, constipados, fiebres eruptivas, estados nerviosos, dolores de cabeza, insomnio; usos externos como cicatrizante, en limpieza de heridas supurantes, úlceras, erupciones dérmicas y afecciones de la boca. Entra en la composición de tisanas diuréticas y antirreumáticas.

Se ha utilizado popularmente desde siempre en las inflamaciones, cefaleas y epilepsia. En la actualidad se la considera expectorante, pectoral, béquica, emoliente y sudorífica. Se emplea en caso de trastornos respiratorios, bronquitis, tos, tosferina, constipados y fiebres eruptivas. También se aplica en estados nerviosos, dolores de cabeza e insomnio.

La violeta entra en la composición de tisanas diuréticas y antirreumáticas. En usos externos es útil para la preparación de compresas, cicatrizante, limpieza de heridas supurantes, úlceras, erupciones dérmicas y afecciones de la boca.

Flores, hojas y raíces de la planta son útiles en fitoterapia. Se pueden preparar en forma de infusión, tisana, cocimiento o jarabe. El cocimiento de raíz es expectorantes, pero debe consumirse en pequeñas dosis, ya que en dosis elevadas puede producir vómitos.

*Infusión y jarabe de violetas para usos internos, como expectorante, emoliente, sudorífico, afecciones respiratorias...*

- Infusión: Para las aplicaciones internas descritas, se puede hacer una infusión añadiendo una cucharadita de flores secas de violeta a una taza de agua hirviendo. Dejar reposar 10 minutos y filtrar.

- Jarabe: Se puede elaborar un jarabe para las mismas aplicaciones internas, añadiendo a 1 litro de agua caliente unos 40 gramos de flores secas; dejar reposar durante 12 horas; añadir dos kilos de azúcar y disolver totalmente. Guardar en frasco cerrado.

*Faringitis, bronquitis y tos*

En un cuarto de litro de agua se echan dos cucharaditas de violeta, se deja reposar y se cuela. Se pueden hacer gárgaras sin diluir o para tomar a razón de 2 o 3 tazas al día.

## Vulneraria (Anthyllis vulneraria)

*Astringente, cicatrizante, desinfectante, inflamaciones bucales, laxante suave, diurético, depurativo, estimulante.*



Se utiliza en aplicaciones tanto internas como externas; en las primeras ejercen un efecto astringente, desinfectante y ligeramente laxante, además de ser considerada depurativa de la sangre y diurética; se emplea en infusión para los cálculos de vesícula. Externamente se utiliza la planta entera fresca y triturada en cataplasmas para pequeños traumatismos, luxaciones, torceduras, esguinces, así como en la limpieza de heridas infectadas facilitando su cicatrización. Es muy útil para hacer gargarismos en inflamaciones bucales, encías y amígdalas.

*Infusión de vulneraria para uso interno, como depurativo, diurético, anticatarral, laxante suave y estimulante del organismo*

Para las aplicaciones internas ya descritas, se puede hacer una infusión de flores trituradas de vulneraria en una taza de agua hirviendo; dejar reposar 15 minutos, filtrar y tomar a lo largo de todo el día.

*Infusión de vulneraria para uso externo, en traumatismos, heridas, eccemas, inflamaciones bucales...*

Para aplicar en compresas, lavado de heridas infectadas, gargarismos, afecciones de la boca (encías, amígdalas...), etc., realizar una infusión con la planta entera, fresca y triturada. Las flores son más útiles en la limpieza de heridas. Realizar las curas dos veces al día.

## Yezgo (*Sambucus ebulus*)



Excelente sudorífico, anticatarral, afecciones bronquiales e infecciosas, oftálmico, depurativo, purgante, diurético, reumas articulares, estimulante para el crecimiento del cabello, preventivo contra la caspa.

Posee efecto especialmente diuréticos, anticatarrales, calmante de la tos y marcadamente diaforéticas (sudoríficas). Se emplea en afecciones bronquiales e infecciosas. La infusión de flores es un buen oftálmico, para el lavado de ojos. Los frutos cocidos son depurativos. La corteza, además de diurética es también purgante; con ella se puede preparar un vino para tratar la hidropesía.

Por maceración alcohólica de la planta se obtiene un extracto útil en ungüentos contra los reumas articulares. El alcoholato se utiliza como estimulante para el crecimiento del cabello y como preventivo para la caspa.

**Precaución:** Las aplicaciones terapéuticas de esta planta y sus dosis deben ser fijadas por personal médico, ya que a niveles excesivos pueden provocar vértigos y vómitos.

*Infusión de yezgo diurética, sudorífica y anticatarral*

A una taza de agua caliente añadir una cucharada de flores secas de yezgo. Dejar reposar 10 minutos y filtrar antes de tomar.

## Zahareña (*Sideritis hirsuta*)

*Antiinflamatoria, espasmolítica, digestiva y cicatrizante*

Su principal cualidad es que se trata de una excelente vulneraria, muy utilizada para curar todo tipo de heridas y llagas.

En algunas zonas de la Península Ibérica se la consideraba como buen remedio en problemas de estómago, ya que es buena digestiva y capaz de neutralizar los ácidos gástricos.

Usos tradicionales: gastritis, úlcera gastroduodenal, espasmos gastrointestinales, dispepsias hiposecretoras, meteorismo.





Al exterior: inflamaciones de las mucosas, heridas, contusiones, quemaduras, eccemas, dermatomicosis, inflamaciones osteoarticulares.

Tradicionalmente se ha usado como desinfectante y cicatrizante. También es digestiva y muy aconsejable para afecciones intestinales, así como para dolores reumáticos o como antiinflamatorio.

#### *Dolor de estómago*

Cocimiento de una cucharadita de zahareña en una taza de agua para aliviar los dolores de estómago.

#### *Úlcera de estómago*

Si se toman tres Infusiones de zahareña al día, una después de cada comida, se alivia y hasta puede llegar a desaparecer la dolorosa úlcera de estómago.

## Zanahoria (*Daucus carota*)



Trastornos de la visión, fortalece las mucosas, embelece la piel, emoliente, útil en heridas y quemaduras, diurético, depurativo, alcalinizante, remineralizante, aumenta las defensas del organismo, trastornos metabólicos y endocrinos, anticatarral, vermífugo, antidiarreico, carminativo.

La zanahoria es muy beneficiosa para los trastornos de la visión (blefaritis, inflamación de los párpados, conjuntivitis, queratitis, pérdida de agudeza visual...), para la hemoglobina de la sangre y la piel, también para el fortalecimiento de las mucosas; previene igualmente de catarros bronquiales, faríngeos o nasales, y tomada regularmente aumenta las defensas del organismo.

La raíz tiene propiedades antidiarreicas y contra la colitis; los oligoelementos la convierten en un buen remineralizante del organismo, también es diurética. Su aceite esencial es vermífugo (contra los parásitos intestinales, especialmente los oxiuros). Las semillas también contienen un aceite esencial de acción carminativa, es decir, contra los gases intestinales; también de efectos emenagogos (para favorecer la menstruación), y ligeramente diurético.

En curas depurativas la zanahoria es alcalinizante, es decir, elimina o compensa los ácidos residuales de la sangre, tales como el ácido úrico. Es también adecuado en los trastornos metabólicos y endocrinos, tales como anemia, dismenorrea, depresión nerviosa, hipertiroidismo, retrasos del crecimiento, etc.

Los beneficios terapéuticos de la zanahoria sobre la piel, pueden obtenerse consumiendo la raíz tanto internamente como aplicándola externamente; es adecuada en casos de acné rebelde, aunque para observar resultados se debe realizar un tratamiento largo a base de zanahoria (al menos un mes). Es útil en forma de cataplasmas para heridas infectadas, eccemas, abscesos y quemaduras. También fortalece las uñas y el cabello.

#### *Antiparasitario de raíz de zanahoria*

Para su aplicación como vermífugo se debe consumir la raíz de zanahoria en crudo, preferiblemente rallada, a razón de medio kilo a un kilo durante 24 horas. En este tiempo no se debe ingerir ningún otro alimento. En su defecto, se puede tomar dos zanahorias diarias en ayunas durante una semana.

#### *Jugo de zanahoria para uso interno como alcalinizante, depurativo y trastornos metabólicos*

Para las variadas aplicaciones ya citadas se puede preparar un jugo de zanahoria para consumir por vía interna. Para ello, licuar raíces de zanahoria, una manzana y medio limón, suficientes para llenar un vaso, que se tomará diariamente. Los efectos beneficiosos se obtienen a medio plazo (al menos 30 días), por lo que se debe sostener este tratamiento sin interrupción. Conviene saber que la provitamina A del jugo se degrada con la luz, aunque no se pierde con la cocción.

### Zarza (*Rubus ulmifolius*)



Antihemorrágico interno, menstruaciones prolongadas, astringente, pectoral, antidiabético, antiescorbútico, afecciones del sistema digestivo, diarreas, disentería, catarros intestinales, hemorroides, bactericida, fungicida, gripe, resfriados, tos, constipados, diurético, útil contra la cistitis y la pielitis, afecciones de la boca (anginas, inflamación de las encías...), baños dérmicos.

Las hojas de la zarza son astringentes y pectorales, se emplean como antihemorrágico interno, en menstruaciones prolongadas, diabetes, afecciones del sistema digestivo, diarreas, disentería, hemorroides y catarros intestinales. También poseen efectos bactericidas y fungicidas. Una infusión es buen remedio contra la gripe, resfriados, tos y constipados. Es un buen diurético, útil contra la cistitis y la pielitis.

En uso externo las hojas de zarza entran en la composición de colutorios, y en la preparación de gargarismos y enjuagues para las afecciones de la boca (aftas, anginas, inflamación de las encías...). En baños sirven para el lavado de erupciones dérmicas.

Los frutos maduros son antiescorbúticos, útiles también como astringentes y diuréticos.

*Infusión de zarza antihemorrágica, antidiarreica y contra las menstruaciones prolongadas*

Para las aplicaciones descritas, añadir a una taza de agua caliente una cucharada de hojas secas de zarza. Dejar reposar 10 minutos. Filtrar antes de tomar.

## Zarzaparrilla (*Smilax aspera*)



Depurativo, diurético, sudorífico, reduce el nivel de colesterol en sangre, dolores digestivos, reuma, gota, síntomas gripales y catarrales.

Se le reconocen propiedades depurativas de la sangre, estimulantes, sudoríficas (síntomas gripales y catarrales) y diuréticas (afecciones renales y de vejiga), reductor del colesterol en sangre y dolores digestivos.

*Tisana de zarzaparrilla diurética y sudorífica*

Se prepara mezclando en agua hirviendo raíz de zarzaparrilla, hojas de nogal y tallos de dulcamara. Dejar reposar y filtrar. Se puede endulzar al gusto con miel o azúcar.





# ■ Remedios caseros

## Afecciones bucales

---

- Decocción de bistorta para uso externo en llagas, gargarismos y afecciones bucales.
- Decocción de llantén mayor para uso externo, afecciones bronquiales, gargarismos...
- Decocción de malva para gargarismos.
- Decocción de malvavisco para uso externo en lavados, compresas antiinflamatorias y gargarismos para irritaciones bucales.
- Decocción de milenrama para uso externo en heridas y gargarismos.
- Gargarismos de agrimonia para prevención de afecciones de boca y garganta.
- Gargarismos de lino para la irritación de garganta.
- Infusión de erísimo para la afonía.
- Gargarismos de salvia para afecciones de garganta.
- Infusión de azafrán analgésica bucal.
- Gargarismos de orégano para irritaciones de garganta.
- Infusión de vulneraria para uso externo en heridas, inflamaciones bucales...
- Infusión de hisopo para uso interno y externo, como cicatrizante, en anginas y aparato respiratorio.

## Afecciones cardíacas; hemostáticos y vasculares

---

- Alcohol de espliego para fricciones y baños activadores de la circulación sanguínea.
- Alcoholato de ortiga blanca para variados usos internos.
- Decocción de equiseto hemostático.
- Decocción de muérdago hipotensor, antiepiléptico y contra la arterioesclerosis.
- Decocción de olivo hipotensora y contra la arterioesclerosis.
- Infusión de árnica para uso interno, como antiespasmódico y vasodilatador.
- Infusión y vino de bistorta para uso interno como hemostático.
- Infusión de eucalipto para alteraciones nerviosas y cardíacas.
- Infusión y extracto fluido de hierba de Santiago como hemostático.
- Infusión de milenrama para uso interno como hemostático.
- Infusión de ortiga blanca para variados usos internos (pulmonares, hemostáticos...).
- Infusión hemostática de ortiga mayor en hemorragias nasales.
- Infusión de retama negra para uso interno en afecciones cardíacas y pulmonares.
- Infusión de zarza antihemorrágica.
- Tisana de espinillo blanco para tonificación cardíaca.

## Afecciones de la mujer; emenagogos y galactagogos

---

- Decocción de arraclán vermífuga, emenagoga.
- Decocción de ortiga blanca para la leucorrea.
- Decocción de milenrama para uso externo en heridas y aseos ginecológicos.
- Infusión de artemisa para menstruaciones dolorosas y difíciles.
- Infusión y vino de bistorta para uso interno en inflamaciones uterinas.
- Infusión de galega galactagoga e hipoglucemiante (antidiabético).
- Infusión y extracto fluido de hierba de Santiago emenagoga y sedante uterino.
- Infusión de milenrama para uso interno como dolores menstruales.
- Infusión de zarza antihemorrágica y contra las menstruaciones prolongadas.
- Maceración de bolsa de pastor para uso interno como uterino.
- Tisana de dictamnino blanco para usos internos como trastornos del climaterio.



## Afecciones de la piel y articulaciones

---

- Aceite de bayas de laurel para uso externo, en reumatismo, contusiones, úlceras y enfermedades de la piel.
- Aceite e infusión de hipérico para uso externo en afecciones de la piel.
- Aceite de malva contra las picaduras y quemaduras.
- Aceite de manzanilla romana para masajes y fricciones.
- Baño de marrubio para afecciones dérmicas.
- Cataplasma de bardana para afecciones cutáneas y dolores reumáticos.
- Cataplasma de rábano rústico para dolores reumáticos.
- Cataplasma de verbena antirreumática.
- Compresas de raíz de primavera para traumatismos y dolores reumáticos.
- Decocción de romero para uso externo, en reumatismos articulares, contusiones, úlceras y heridas.
- Cataplasma de bardana para afecciones cutáneas y dolores reumáticos.
- Cataplasma de col para uso tópico.
- Cataplasma de aliaría para uso interno y externo, como antiséptico, estimulante, cicatrizante...
- Cataplasma de gordolobo para uso externo en afecciones de la piel, hemorroides, contusiones...
- Cataplasma de lino para uso tópico en erupciones de la piel.
- Compresas de llantén mayor para afecciones de la piel.
- Compresas de alholva para forúnculos e inflamaciones.
- Compresas de malva para usos tópicos en úlceras, quemaduras y erupciones cutáneas.
- Compresas y cataplasmas de meliloto emolientes y antiinflamatorias.
- Decocción de bistorta para uso externo en heridas.
- Decocción de borraja para uso externo en inflamaciones cutáneas, forúnculos.
- Decocción de carlina angélica para uso tópico en eczemas, micosis...
- Decocción de malvavisco para uso externo en lavados, compresas antiinflamatorias.
- Decocción de milenrama para uso externo en heridas.
- Decocción de romero para uso externo, en reumatismos articulares, contusiones, úlceras y heridas.
- Decocción de sello de Salomón para uso externo, en reumatismos, artritis, hematomas, inflamaciones y contusiones.

- Emplastos de hierba San Roberto para herpes y limpieza de heridas.
- Infusión de amapola emoliente.
- Infusión de camedrio para usos externos.
- Infusión de cantueso para uso externo, como desinfección de llagas y heridas.
- Infusión de digital cicatrizante.
- Infusión de espliego para uso tópico en heridas.
- Infusión de hisopo para uso interno y externo como cicatrizante.
- Infusión de malvavisco para dolores reumáticos.
- Infusión de vulneraria para uso externo, en traumatismos, heridas, eczemas,...
- Linimento de cantueso.
- Líquido de agrimonia para lavado de úlceras.
- Loción de acíbar para uso externo como cicatrizante.
- Maceración de hierba San Roberto para afecciones de la piel, úlceras, inflamaciones...
- Pomada de llantén mayor contra las hemorroides.
- Pomada de mejorana antirreumática.
- Tintura de árnica para uso externo, como cicatrizante y desinfectante de heridas.
- Ungüento para uso externo como antiséptico en llagas, irritación cutánea, etc.
- Vinagre de rosa silvestre cicatrizante y antiurticante.
- Zumo de verónica para afecciones reumáticas.

## Afecciones de la vista

- Colirio de eufrasia astringente.
- Colirio de meliloto para el lavado de ojos.
- Compresas de hinojo para aplicaciones oculares.
- Decocción de llantén mayor para uso externo en lavados oculares.
- Emplastos de hierba San Roberto para oftalmias.
- Extracto de eufrasia para compresas y baños oculares.
- Infusión de aciano para enfermedades oculares.
- Infusión de manzanilla romana para uso externo en baños calmantes y lavados oculares.
- Infusión de saúco para uso externo como lavado de ojos.

## Afecciones digestivas, estomacales e intestinales

---

- Aceite e infusión de hipérico para uso interno como digestivo.
- Agua del Carmen estomacal, digestiva y estimulante.
- Alcoholato de ortiga blanca.
- Antiparasitario de raíz de zanahoria.
- Decocción de arraclán contra el estreñimiento.
- Decocción de hinojo diurética, digestiva y carminativa.
- Decocción de llantén mayor para uso interno como antidiarreico.
- Decocción de escaramujos antidiarreico.
- Decocción de saúco purgante.
- Enema de alholva para inflamación del intestino.
- Infusión de ajenojo aperitiva o digestiva.
- Infusión de azafrán digestiva y aperitiva suave.
- Infusión de centauro menor aperitiva, digestiva y carminativa.
- Infusión o decocción de agracejo febrífuga y tónico estomacal.
- Infusión y vino de bistorta para uso interno como antidiarreico.
- Infusión de camedrio antidiarreica y para usos externos.
- Infusión de cantueso para uso interno y externo como digestivo.
- Vino de ajenojo aperitivo y digestivo.
- Vino de centauro menor digestivo y aperitivo.
- Infusión de carlina angélica para uso interno estomacal.
- Infusión de endrino como laxante infantil.
- Infusión de espliego para uso tópico en heridas, e interno en procesos digestivos.
- Infusión de Hierba Luisa para usos internos en afecciones digestivas y tónico estomacal.
- Infusión de laurel digestiva, carminativa.
- Infusión de malva contra el estreñimiento.
- Infusión de milenrama para uso interno como trastornos gástricos.
- Infusión de nébeda carminativa, antidiarreica y contra el dolor de los cólicos intestinales.
- Infusión de ortiga blanca.
- Infusión de salvia para usos internos en afecciones gástricas e intestinales.
- Infusión de verónica digestiva.

- Infusión de vulneraria para uso interno, como depurativo, laxante suave y estimulante del organismo.
- Infusión de zarza antidiarreica.
- Jarabe de endrino contra la diarrea.
- Jugo de col contra la úlcera gastroduodenal.
- Laxante de frutos de azufaifa.
- Maceración de bolsa de pastor para uso interno como estomacal.
- Pasta de lino contra el estreñimiento.
- Polvo de acíbar para uso interno, como digestivo, tónico y colagogo.
- Purgante suave de aceite de ricino contra el estreñimiento.
- Tisana de ajedrea digestiva.
- Tisana de díctamo blanco para usos internos como antiespasmódico, diurético, afecciones intestinales y trastornos del climaterio.
- Tisana de hierbabuena para uso interno como estomacal, tónico, colagogo y carminativo.
- Zumo de raíces de diente de león para usos internos como colagogo, depurativo, afecciones intestinales y otros.

## Afecciones nerviosas; analgésicos y antiespasmódicos

- Alcohol de melisa analgésico para el dolor de cabeza.
- Baño calmante de valeriana.
- Baño de orégano calmante y tonificante.
- Baño de eucalipto calmante de alteraciones nerviosas.
- Baño de melisa antiespasmódico.
- Decocción de muérdago hipotensor, antiepiléptico.
- Infusión de árnica para uso interno como antiespasmódico y vasodilatador.
- Infusión de eucalipto para alteraciones nerviosas y cardíacas.
- Infusión de Hierba Luisa para usos internos en afecciones nerviosas.
- Infusión de azafrán analgésica bucal.
- Infusión de lúpulo sedante.
- Infusión de manzanilla romana para afecciones nerviosas.
- Infusión de manzanilla romana para uso externo en baños calmantes.
- Infusión de mejorana sedante del sistema nervioso.
- Infusión de meliloto contra el insomnio.

- Infusión de flores de primavera contra las cefaleas.
- Infusión y polvo de raíz de rubia como sedante y antiespasmódico.
- Infusión de saúco para uso interno y externo en trastornos nerviosos leves.
- Infusión de tilo para variados usos internos como espasmolítico.
- Jarabe de amapola para el insomnio y estados nerviosos.
- Leche de borraja para estados nerviosos.
- Maceración de valeriana contra el insomnio y las jaquecas.
- Mucílago de ortiga blanca para el dolor de pies.
- Polvo de artemisa sedante y antiespasmódico.
- Reconstituyente de alholva para adelgazamientos de origen nervioso.
- Tintura de valeriana sedante y antiespasmódica.
- Tisana de dictamo blanco para usos internos como antiespasmódico.
- Tisana de naranjo amargo relajante y contra el insomnio.

## Afecciones renales; diuréticos

---

- Alcoholato de ortiga blanca para uso interno renal.
- Ensalada primaveral de mastuerzo diurética.
- Cataplasma de aliaría para uso interno y externo, como diurético.
- Decocción de aciano diurético.
- Decocción de brezo diurético y antiinflamatorio urinario.
- Decocción de equiseto diurético.
- Decocción de hinojo diurética.
- Decocción de olivo diurética.
- Infusión de boj febrífuga y antiinflamatoria renal y biliar.
- Infusión de borraja para uso interno en afecciones urinarias.
- Infusión de carlina angélica para uso interno diurética.
- Infusión de endrino diurética.
- Infusión de enebro como desinfectante de las vías urinarias (cistitis).
- Infusión de hisopo para uso interno y externo, como cicatrizante, en aparato renal.
- Infusión de laurel diurética.
- Infusión de ortiga blanca.
- Infusión de parietaria diurética y descongestionante hepático.
- Infusión de pino para variados usos internos, como balsámico diurético.

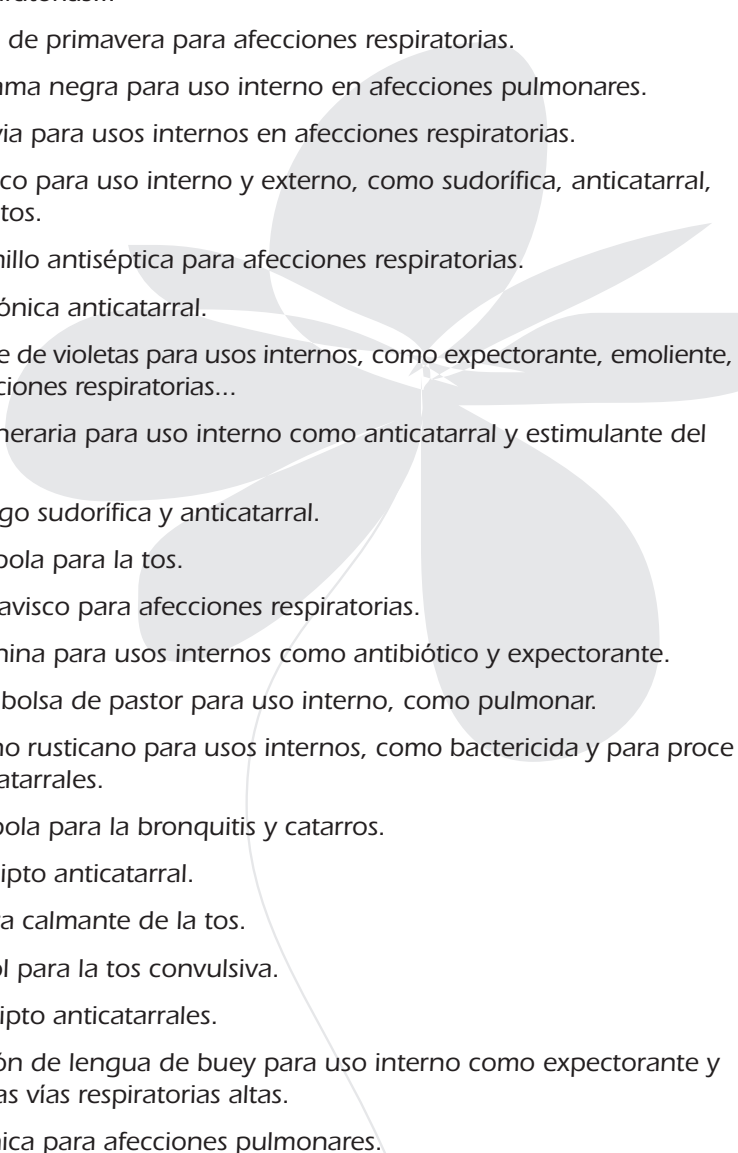
- Infusión de retama negra para uso interno en afecciones renales.
- Infusión y polvo de raíz de rubia para usos internos en afecciones renales.
- Infusión de tilo para variados usos internos, como diurético, afecciones hepáticas y renales...
- Infusión de vulneraria para uso interno, como diurético.
- Infusión de yezgo diurética.
- Tisana de rabillos de cerezo diurética.
- Tisana de zarzaparrilla diurética.
- Vino de romero tónico y diurético.
- Vino de saúco diurético.
- Zumo de raíces de diente de león para usos internos como diurético, afecciones intestinales y otros.
- Zumo de verónica para afecciones renales.

## Afecciones respiratorias y bronquiales

---

- Aceite e infusión de hipérico para uso interno afecciones bronquiales.
- Alcoholato de ortiga blanca.
- Baño de vapor de tomillo para enfriamientos y afecciones de garganta.
- Compuesto de gordolobo y otras plantas para catarros bronquiales.
- Decocción de aciano para afecciones bronquiales.
- Decocción de llantén mayor para uso interno en afecciones bronquiales.
- Decocción de marrubio contra los resfriados, afonía y bronquitis.
- Decocción de pulmonaria para uso interno en afecciones pulmonares (tos, tosferina, asma, catarros bronquiales...).
- Decocción de escaramujos contra el resfriado.
- Infusión de árnica para uso interno como anticatarral.
- Infusión de borraja para uso interno en afecciones respiratorias.
- Infusión de gordolobo antitúscica.
- Infusión de hisopo para uso interno y externo, como cicatrizante, en anginas y aparato respiratorio.
- Infusión de laurel expectorante.
- Infusión de malva para afecciones de las vías respiratorias.
- Infusión de malvavisco antitúscica.
- Infusión de marrubio expectorante.
- Infusión de ortiga blanca.



- 
- Infusión de pino para variados usos internos, como balsámico, antirreumático, afecciones respiratorias...
  - Infusión de raíz de primavera para afecciones respiratorias.
  - Infusión de retama negra para uso interno en afecciones pulmonares.
  - Infusión de salvia para usos internos en afecciones respiratorias.
  - Infusión de saúco para uso interno y externo, como sudorífica, anticatarral, calmante de la tos.
  - Infusión de tomillo antiséptica para afecciones respiratorias.
  - Infusión de verónica anticatarral.
  - Infusión y jarabe de violetas para usos internos, como expectorante, emoliente, sudorífico, afecciones respiratorias...
  - Infusión de vulneraria para uso interno como anticatarral y estimulante del organismo.
  - Infusión de yezgo sudorífica y anticatarral.
  - Jarabe de amapola para la tos.
  - Jarabe de malvavisco para afecciones respiratorias.
  - Jugo de capuchina para usos internos como antibiótico y expectorante.
  - Maceración de bolsa de pastor para uso interno, como pulmonar.
  - Raíces de rábano rusticano para usos internos, como bactericida y para procesos gripales y catarrales.
  - Tisana de amapola para la bronquitis y catarros.
  - Tisana de eucalipto anticatarral.
  - Tisana de fáfara calmante de la tos.
  - Tisana de serpol para la tos convulsiva.
  - Vahos de eucalipto anticatarrales.
  - Vino y decocción de lengua de buey para uso interno como expectorante y afecciones de las vías respiratorias altas.
  - Zumo de verónica para afecciones pulmonares.

## Aperitivos, tonificantes y estimulantes

---

- Agua del Carmen estimulante.
- Aliño de aceitunas con propiedades aperitivas.
- Baño de orégano calmante y tonificante.
- Chartreuse casero de angélica y otras plantas.
- Compuesto aperitivo de verónica y otras plantas.
- Ensalada primaveral de mastuerzo aperitiva.
- Infusión de ajenjo aperitiva.
- Infusión de azafrán aperitiva suave.
- Infusión de centaurea menor aperitiva y carminativa.
- Infusión y maceración de verbena aperitiva.
- Infusión de vulneraria para uso interno como estimulante del organismo.
- Polvo de acíbar para uso interno como tónico y colagogo.
- Jarabe de escaramujos tonificante.
- Tisana de hierbabuena para uso interno como tónico.
- Tónico aperitivo de lúpulo.
- Vino de ajenjo aperitivo.
- Vino de borraja cordial.
- Vino de camedrio tónico y estimulante (camedrita).
- Vino de centaurea menor aperitivo.
- Vino de milenrama aperitivo.
- Vino de tomillo aperitivo.
- Vino de verbena tonificante y aperitivo.
- Vino de vincapervinca aperitivo.
- Vino de escaramujos tónico y vitamínico.
- Vino de romero tónico.

## Depurativos

---

- Ensalada primaveral de mastuerzo depurativa.
- Infusión y maceración de verbena depurativa.
- Compuesto depurativo de diente de león y otras plantas.
- Dietas depurativas de lengua de buey.
- Infusión de pino para variados uso interno depurativo.

- Infusión de trinitaria depurativa.
- Infusión de vulneraria para uso interno, como depurativo.
- Jugo de zanahoria para uso interno.
- Tisana de bardana depurativa.
- Zumo de raíces de diente de león para usos internos como depurativo.

## Otros usos externos

---

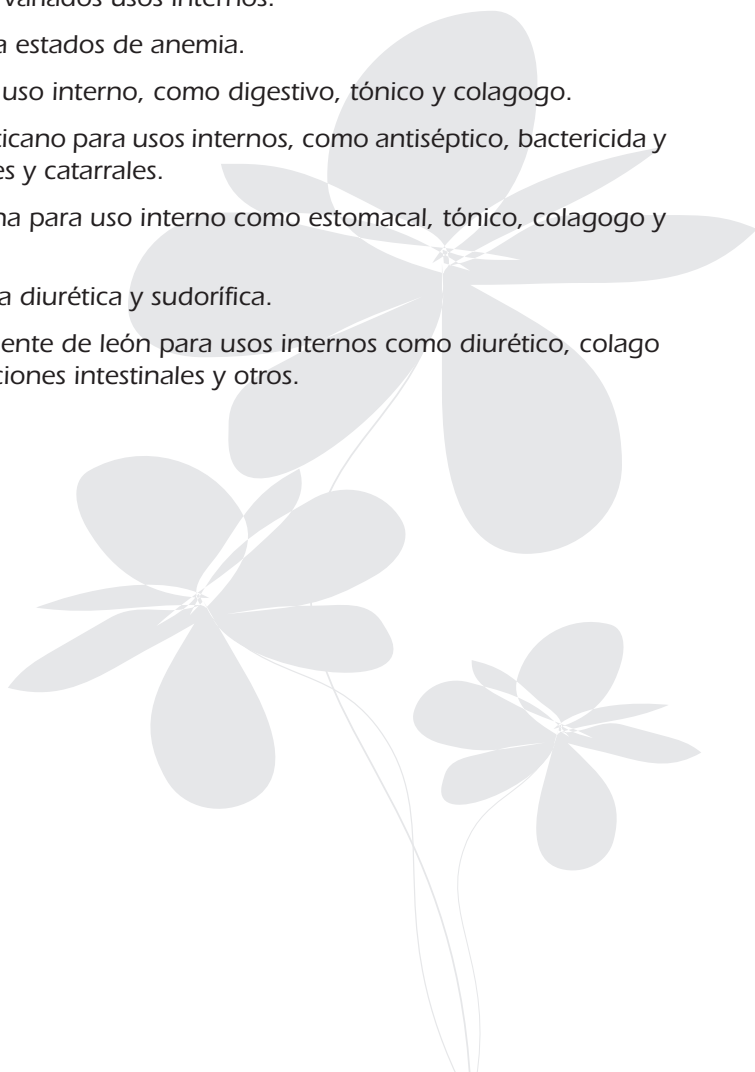
- Alcohol de espliego para fricciones y baños activadores de la circulación sanguínea.
- Aplicaciones externas de pino (vahos, baños, fricciones), para variadas afecciones: balsámico, antirreumático, diurético, depurativo, afecciones respiratorias...
- Decocción de ajeno para uso externo.
- Decocción de malvasisco para uso externo en lavados, compresas antiinflamatorias y gargarismos para irritaciones bucales.
- Aceite e infusión de hipérico para uso interno y externo, como antidepresivo, digestivo, afecciones bronquiales y afecciones de la piel
- Infusión de enebro para el reumatismo crónico y desinfectante de las vías urinarias (cistitis).
- Infusión de erísimo para la afonía.
- Aceite de enebro para los oídos.

## Otros usos internos

---

- Antídoto de aceite de oliva contra las intoxicaciones alimentarias.
- Aceite e infusión de hipérico para uso interno y externo, como antidepresivo, digestivo, afecciones bronquiales y afecciones de la piel.
- Baño de laurel antiséptico y refrescante.
- Cataplasma de aliaría para uso interno y externo, como diurético, antiséptico, estimulante, cicatrizante...
- Infusión de amapola para el insomnio.
- Infusión de centaurea áspera antidiabética.
- Infusión de erísimo para la afonía.
- Infusión de galega galactagoga e hipoglucemiante (antidiabético).
- Infusión de marrubio expectorante y contra la insuficiencia biliar.
- Infusión de menta para afecciones de la vesícula biliar.
- Infusión de menta y otras plantas para vértigos y náuseas.
- Infusión o decocción de agracejo febrífugo y tónico estomacal.

- Infusión de boj febrífuga y antiinflamatoria renal y biliar.
- Infusión de orégano contra la fatiga, astenia general y trastornos sexuales.
- Infusión de parietaria diurética y descongestionante hepático.
- Infusión de pino para variados usos internos, como balsámico, antirreumático, diurético, depurativo, afecciones respiratorias...
- Infusión de salvia antisudorífica.
- Infusión de saúco para uso interno y externo, como sudorífica, anticatarral, calmante de la tos, lavado de ojos y trastornos nerviosos leves.
- Infusión de tilo para variados usos internos, como espasmolítico, diurético, antirreumático, afecciones hepáticas y renales...
- Infusión de yezgo diurética, sudorífica y anticatarral.
- Jugo de capuchina para usos internos como antibiótico y expectorante.
- Jugo de zanahoria para uso interno, como alcalinizante, depurativo y trastornos metabólicos.
- Polvo de ajeno para variados usos internos.
- Polvo de alholva para estados de anemia.
- Polvo de acíbar para uso interno, como digestivo, tónico y colagogo.
- Raíces de rábano rústico para usos internos, como antiséptico, bactericida y para procesos gripales y catarrales.
- Tisana de hierbabuena para uso interno como estomacal, tónico, colagogo y carminativo.
- Tisana de zarzaparrilla diurética y sudorífica.
- Zumo de raíces de diente de león para usos internos como diurético, colagogo, depurativo, afecciones intestinales y otros.



## ■ Reseña fotográfica



*Abies*



*Aloe vera*



*Aloe arborescens*



*Allium*



*Agrimonia eupatoria*



*Artemisa campestris*





*Arbustus*



*Anthyllis vulneraria*



*Anchusa azurea*



*Althaea cannabina*



*Atropa baetica*



*Borago officinalis*



*Betula pendula*



*Berberis vulgaris*





*Buxus sempervirens*



*Citrus aurantium*



*Cichorium intybus*



*Chelidonium majus*



*Centaurea melitensis*



*Centaurea aspera*



*Centaurea sp*



*Carlina acaulis*



*Carduus bourgaeanus*



*Carduus sp*



*Capsella bursa-pastoris*



*Calendula arvensis*



*Calendula arvensis*



*Dittrichia viscosa*



*Digitalis obscura*



*Dictamnus albus*





*Daucus carota*



*Cynara cardunculus scolymus*



*Cupressus sempervirens*



*Coriandrum sativum*



*Crocus sativum*



*Crataegus monogyna*



*Citrus limon*



*Dittrichia viscosa*



*Juglans regia*



*Jasminum fruticans*



*Hypericum perforatum*



*Hyoscyamus albus*



*Hedera helix rhizomatifera*



*Geranium rotundifolium*



*Fumaria officinalis*



*Foeniculum vulgare*





*Ficus carica*



*Eucalyptus globulus*



*Equisetum arvense*



*Juniperus communis*



*Mentha suaveolens*



*Mentha pulegium*



*Mentha longifolia*



*Melissa officinalis*



*Medicago sativa*



*Matricaria perforata*



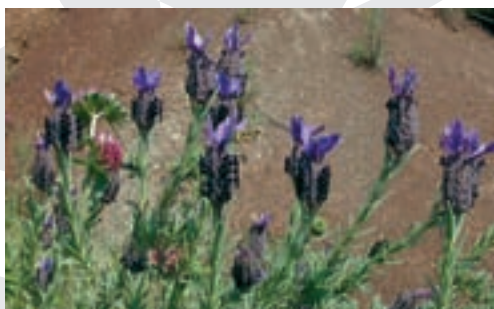
*Marrubium vulgare*



*Malva sylvestris*



*Linum suffruticosum*



*Lavandula stoechas*



*Lavandula latifolia*



*Laurus nobilis*





*Nasturtium officinale*



*Prunus spinosa*



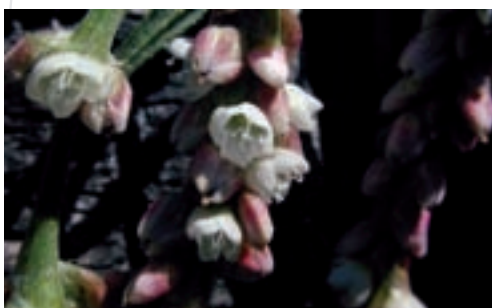
*Prunus prostrata*



*Primula acaulis*



*Polypodium vulgare*



*Polygonum lapathifolium*



*Plantago major*



*Pinus nigra salzmannii*



*Pimpinella anisum*



*Petroselinum crispus*



*Paronychia argentea*



*Parietaria judaica*



*Papaver rhoeas*



*Origanum vulgare*



*Olea europaea*



*Ocimum basilicum*





*Smilax aspera*



*Senecio malacitanus*



*Sedum sediforme*



*Sambucus nigra*



*Sambucus ebulus*



*Salvia verbenaca*



*Ruta montana*



*Rubus ulmifolius*



*Rubus ulmifolius*



*Rubia peregrina*



*Rosmarinus officinalis*



*Rosa canina*



*Ridolfia segetum*



*Rhamnus alaternus*



*Rhamnus alaternus*



*Retama sphaerocarpa*





*Raphanus sativus*



*Quercus coccifera*



*Stachys officinalis*



*Viscum album*



*Viola tricolor*



*Viola odorata*



*Vinca major*



*Veronica hederifolia*



*Verbena officinalis*



*Verbascum sinuatum*



*Valeriana officinalis*



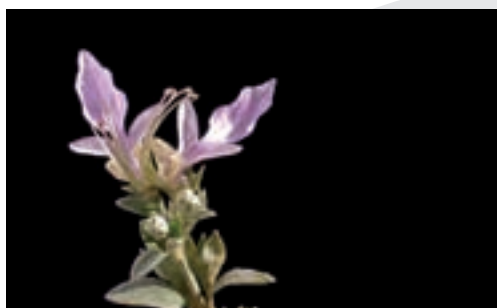
*Urtica dioica*



*Thymus zygis*



*Thymus mastichina*



*Teucrium fruticans*



*Ziziphus jujuba*