

HERBARIO DE PLANTAS CURATIVAS

Láminas botánicas
de Pierre y Délia Vignes

Textos
de Gérard Debuigne
y François Couplan

LAROUSSE

LAS 100 PLANTAS CURATIVAS

Abedul.....	36-37	Celidonia menor.....	160-161
Acelga.....	34-35	Centaurea menor.....	48-49
Achicoria.....	54-55	Cerezo.....	150-151
Aciano.....	58-59	Chopo.....	144-145
Agrimonia.....	10-11	Comino negro.....	130-131
Ajedrea.....	176-177	Consuelda.....	178-179
Ajenjo.....	26-27	Diente de león.....	180-181
Alcaravea.....	44-45	Drosera.....	62-63
Algarrobo.....	50-51	Endrino.....	154-155
Almendra.....	152-153	Enebro.....	102-103
Alquimila.....	12-13	Escaramujo.....	164-165
Amapola.....	138-139	Eucalipto.....	64-65
Arándano.....	196-197	Eupatorio.....	66-67
Argentina.....	146-147	Frambueso.....	168-169
Árnica.....	24-25	Fresera.....	74-75
Artemisa.....	28-29	Fumaria.....	76-77
Avellano.....	56-57	Gatuña.....	134-135
Avena.....	30-31	Gayuba.....	22-23
Berro.....	128-129	Genciana amarilla.....	78-79
Bolsa de pastor.....	42-43	Geranio de San Roberto.....	80-81
Borraja.....	38-39	Granado.....	156-157
Branca ursina.....	88-89	Grosellero negro.....	162-163
Brezo.....	40-41	Hiedra.....	84-85
Camedrio.....	182-183	Hierba de San Benito.....	82-83
Capuchina.....	190-191	Higuera.....	68-69
Castaño.....	46-47	Hinojo.....	72-73
Castaño de Indias.....	8-9	Hipérico.....	94-95
Celidonia mayor.....	52-53	Hisopo.....	96-97



Jazmín	98-99
Laurel	106-107
Lavanda	108-109
Lino.....	110-111
Lúpulo	92-93
Madroño.....	20-21
Malva común.....	114-115
Marrubio.....	116-117
Marrubio fétido	32-33
Meliloto amarillo.....	118-119
Melisa.....	120-121
Menta	122-123
Milenrama.....	6-7
Mirto	126-127
Nogal.....	100-101
Olivo	132-133
Orégano	136-137
Ortiga (grande).....	194-195
Ortiga blanca	104-105
Pino silvestre	140-141
Primavera	148-149
Puerro.....	14-15
Pulsatilla.....	16-17
<i>Punica granatum</i>	156-157
Reina de los prados.....	70-71
Roble pedunculado.....	158-159
Romero	166-167
Rusco	170-171

Salicaria.....	112-113
Saponaria.....	174-175
Sáuco negro	172-173
Sauzgatillo	202-203
Serpol	184-185
Siempreviva	86-87
Tilo.....	188-189
Tomillo	186-187
Trébol de agua.....	124-125
Tusílagó	192-193
Vellosita.....	90-91
Verbasco	198-199
Verbena.....	200-201
Vid	204-205
Vulneraria.....	18-19
Zanahoria.....	60-61
Zaragatona.....	142-143

PRECAUCIONES DE EMPLEO Y ADVERTENCIAS

El editor y los autores declinan toda responsabilidad por los malos usos que se pudiesen hacer de los remedios incluidos en esta obra. Las plantas que se presentan no deben consumirse de forma excesiva, ni en cantidad ni en duración. Por otra parte, este libro no pretende hacer las veces de un tratado médico. No abandone en ningún caso un posible tratamiento sin consejo médico, y pida siempre una opinión médica antes de seguir las indicaciones expuestas en esta obra. En caso de sufrir alguna patología crónica, antes de hacer uso de una planta medicinal consulte a su médico o a su farmacéutico.

PRÓLOGO

Este *Herbario de plantas curativas* tiene por vocación presentar de un modo ameno y detallado —pero sin ningún afán de exhaustividad— una selección de las plantas medicinales comunes en nuestras tierras, en su mayoría autóctonas, en algunos casos naturalizadas (las capuchinas, por ejemplo) y todas exentas de peligro, si se utilizan correctamente.

Aprender a reconocer estas plantas medicinales —para lo que resultan de gran ayuda las excelentes láminas botánicas de Pierre y Délia Vignes—, descubrir su historia o aplicar recetas tradicionales para utilizarlas: tales son los objetivos de este libro. En consecuencia, no encontrarán en él ninguna planta «mortífera», ni siquiera entre aquellas que poseen unas propiedades terapéuticas probadas (la dedalera, el beleño, el eléboro, el cólquico, la belladona, etc.).

Desde siempre, el hombre ha mantenido estrechos vínculos con el mundo vegetal. Las plantas siempre han formado parte de su alimentación, dado que fisiológicamente no le es posible alimentarse exclusivamente de productos animales. Pero como complemento de este enfoque nutricional fundamental, el ser humano desde muy pronto supo utilizar bajo diversas formas plantas específicas para curar las enfermedades. En unas excavaciones realizadas en Irak, en un yacimiento de 60 000 años de antigüedad, dentro de una sepultura se descubrieron restos de ocho plantas medicinales. Pero el uso medicinal de estas plantas sin lugar a dudas es tan antiguo como el propio ser humano, y por supuesto precede a nuestra especie, como lo demuestra la observación de los chimpancés en África occidental. ¡Esta pone de manifiesto que utilizan numerosas plantas con propiedades medicinales todavía inexploradas!

Desde los tiempos de las tisanas de nuestras bisabuelas, en los que las plantas benefactoras esperaban tranquilamente en las estanterías a ser echadas en agua hirviendo para curar las dolencias leves de la familia, se han producido no pocos cambios en las relaciones entre

el hombre y los vegetales. Nuestros conocimientos sobre ellos han aumentado considerablemente. En el ámbito de las plantas medicinales, incluso se puede hablar de una auténtica transformación. Los análisis se han multiplicado, y se han aislado incontables principios activos. Por consiguiente, comprendemos mejor cómo actúan ciertas plantas, aunque todavía no todas... Un gran número de estudios clínicos han permitido disponer de resultados fiables sobre los efectos de varias decenas de vegetales. Igualmente, se han señalado ciertos peligros. Si bien desde hace mucho tiempo ya se conocían las plantas más tóxicas, recientemente se ha observado que otras presentan una nocividad más sutil, y que su utilización regular a lo largo de un periodo prolongado podría acarrear graves problemas, en ocasiones mortales. Por otra parte, se han explorado diversas farmacopeas exóticas, lo que ha dado como resultado la incorporación de algunas de las numerosas plantas que las componen, teniendo en cuenta además el hecho de que algunas de ellas han destronado literalmente a sus equivalentes terapéuticas europeas: el ginkgo, el harpagófito, la equinácea... Además de las clásicas infusiones, se han desarrollado otras formas de empleo de las plantas con fines medicinales, como las cápsulas y las suspensiones integrales de plantas frescas. Otros enfoques terapéuticos, como la aromaterapia, han adquirido un gran auge. Ante tal profusión de datos nuevos, sumados al importante desarrollo del mercado de las plantas medicinales y a una práctica creciente de la automedicación, la legislación ha debido adaptarse necesariamente, combinando la flexibilidad con el endurecimiento.

Las maneras de hacer también han cambiado mucho, y hoy estamos muy lejos de los medicamentos «simples» —los que constan de una sola sustancia— y de las saludables tisanas de ayer. Para los farmacólogos, la planta ya es tan solo un soporte de los principios activos. Y si estos se pueden sintetizar, tanto mejor, ya que la planta en sí a menudo es mirada con recelo... Por su parte, el usuario a menudo desea curarse por sí mismo, y busca consejo en los libros o en Internet, antes que pedirlo a un médico. Pero los escasos accidentes a que ello da lugar provocan de inmediato la reacción de todo el cuerpo

médico y de las autoridades, que desean conservar el control absoluto sobre la utilización terapéutica de las plantas. El éxito comercial de ciertas especies como el hipérico o la stevia incluso han suscitado reacciones enérgicas por parte de los lobbies químico y azucarero, por temor a perder una porción de sus mercados.

A pesar de los enormes progresos realizados por la medicina moderna, la fitoterapia ofrece múltiples ventajas. No olvidemos que a lo largo de todos los tiempos, a excepción de los últimos ciento cincuenta años, las personas únicamente han podido recurrir a las plantas para curarse.

Hoy en día, los tratamientos a base de plantas vuelven a un primer plano, ya que la eficacia de medicamentos como los antibióticos (considerados la solución casi universal para las infecciones graves) va en retroceso. Las bacterias y los virus poco a poco se han ido adaptando a los fármacos, y ahora son resistentes a algunos de ellos. La fitoterapia, que propone remedios naturales y aceptados por el organismo, a menudo va asociada a los tratamientos clásicos. Últimamente está experimentando una renovación excepcional en España y en Europa, especialmente en el tratamiento de las enfermedades crónicas, como el asma o la artritis.

Asimismo, la botánica ha vivido una importante evolución. Las antiguas designaciones medievales han desaparecido. ¿Quién se acuerda de que la salvia, la celidonia, la valeriana o el hipérico tiempo atrás eran la madreselva, la hierba de las golondrinas, la hierba de los gatos y el sanalotodo, respectivamente? Los nombres de las familias de plantas han sido racionalizados: ya no se habla de compuestas sino de asteráceas, de crucíferas sino de brasicáceas, de umbilíferas sino de apiáceas. Los nombres científicos de multitud de especies vegetales han sido modificados por la aplicación del principio de anterioridad, que estipula que el nombre a emplear es el que se utilizó cuando se hizo la primera descripción válida de la especie. Y a raíz del estudio del genoma de las plantas, algunas de ellas han sido desplazadas de una familia a otra.

Una planta medicinal es un vegetal dotado de un efecto terapéutico sobre el organismo, sin ser tóxico en una dosis normal. «*Primum, non nocere*» ('ante todo, no hacer daño'): por tanto, en primer lugar, es importante que la utilización razonable con objeto de curar una enfermedad declarada no cause ningún daño. También es deseable que permita tratar eficazmente el problema, puesto que este es el objetivo buscado. El término general de «planta medicinal» agrupa un amplio abanico de especies, que van de las plantas perfectamente comestibles (alimentarias o condimentarias) hasta auténticas especies letales, de las que hay que desconfiar por completo. Por otra parte, no hay que olvidar las verduras y las frutas silvestres, algunas de las cuales se han incluido en esta obra. Aunque a primera vista solo posean unas propiedades medicinales escasas, habitualmente ofrecen notables cualidades nutricionales. Su consumo regular es beneficioso para el organismo y representa una verdadera forma de medicina preventiva. Las plantas son fáciles de usar, pero algunas de ellas también provocan efectos secundarios. Como todos los medicamentos, las plantas medicinales deben emplearse con precaución. Incluso la consuelda (pág. 178), una planta que antiguamente conoció días de gloria, puede tener efectos fatales en determinadas circunstancias, y está prohibida su venta libre en España desde el 2004. Sin embargo, cuando un tratamiento a base de plantas se sigue correctamente, los riesgos de sufrir efectos secundarios son muy limitados.

Además, si rehusásemos consumir un vegetal porque contiene una sustancia tóxica, habría que eliminar un gran número de frutas y verduras de nuestros platos: el apio es fotosensibilizante, el pomelo reduce la eliminación a través del hígado de sustancias activas potenciando, pues, los efectos de los medicamentos, con lo cual provoca el efecto de una sobredosis; por el contrario, la col y el rábano negro reducen la acción de los fármacos... ¡Exactamente igual que el hipérico, que se ha puesto en entredicho!



Milenrama

Achillea millefolium

FAMILIA DE LAS ASTERACEAE

Sus compuestos activos:

Taninos, flavonoides, lactonas sesquiterpénicas, alcaloides (entre ellos aquileína), triterpenos, polienos, cumarinas, ácido salicílico, esencias aromáticas (entre ellas, alcanfor, linalol, sabineno y proazulenos).

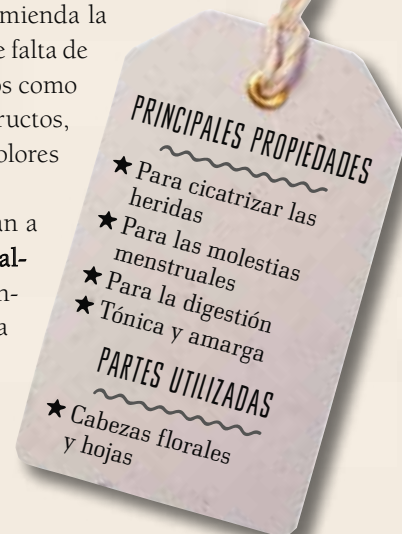


La reputación medicinal de la milenrama se remonta sin duda a la prehistoria. En el actual Iraq, se descubrió polen de milenrama –y de otras varias plantas medicinales– en alta concentración en la cueva de Shanidar, que encierra una sepultura neandertal. Por lo tanto, esta planta ya debía de formar parte de la rudimentaria farmacopea del hombre de Neandertal hace más de 50 000 años. Mucho más tarde, Dioscórides señaló la milenrama por ser «de una eficacia incomparable contra las heridas sangrantes y las úlceras antiguas o recientes». Por su parte, Hipócrates la recomendaba en baños contra las hemorroides sangrantes. Curar las lesiones que sangran, internas o externas, ha sido durante mucho tiempo la principal indicación de la milenrama. Los médicos franceses Cazin y Teissier, en el siglo XIX, la recomendaron asimismo para las enfermedades del sistema venoso (varices) y contra los espasmos uterinos.

Cicatrizante y calmante

- Su astringencia hace recomendables las hojas como **cicatrizante de las heridas de toda clase**, rasguños y grietas. También son antiinflamatorias: calman los picores.
- Se emplean asimismo para **reducir las menstruaciones demasiado abundantes**, las hemorroides y los espasmos de sangre.

- Las cabezas florales son un **tónico amargo, aperitivo y digestivo**. Las recomienda la Comisión E alemana en caso de falta de apetito, de trastornos digestivos como la hinchazón de vientre, los eructos, las flatulencias y en caso de dolores abdominales.
- Al igual que las hojas, ayudan a regular el ciclo menstrual y **calman las reglas dolorosas**. Y contra los dolores pelvianos de la mujer, se aconseja la milenrama en baños de asiento.



CÓMO UTILIZARLA

- **USO INTERNO:** De 30 a 50 g de cabezas florales por litro de agua hirviendo. Tomar 2 o 3 tazas de café al día en caso de digestión difícil o de menstruaciones dolorosas.
 - **USO EXTERNO:** Zumo de la planta bien lavada, exprimida por un corte reciente. Detiene la sangre y activa la cicatrización.
- En decocción.** 60 g de cabezas florales por litro de agua. Excelente para lavar las heridas o para empapar compresas contra las hemorroides.
- Vino.** Poner a hervir 40 o 50 g de planta por litro de vino. Es un poderoso desinfectante y cicatrizante de rasguños, sabañones y grietas, que también puede servir para curar las úlceras cutáneas.

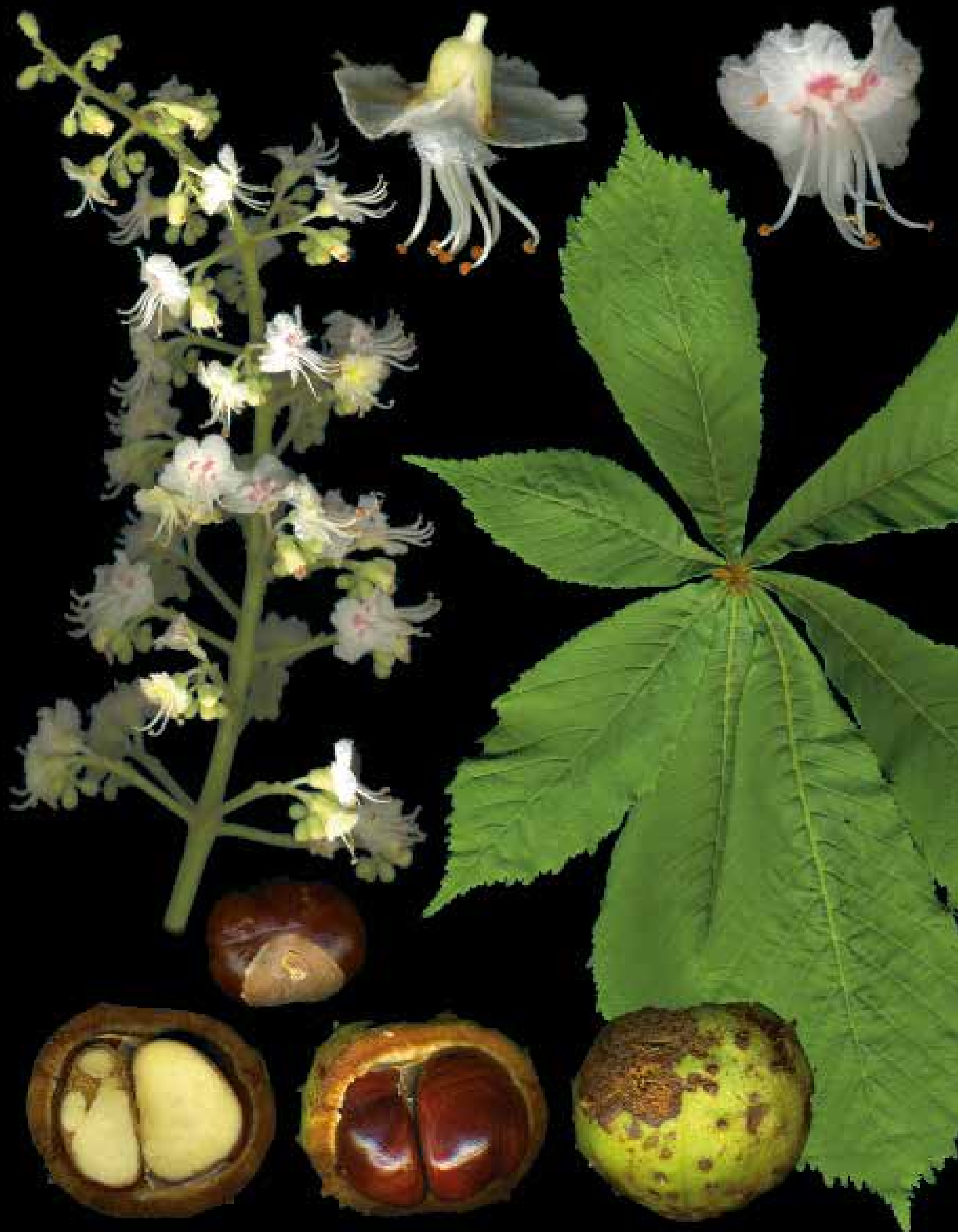
OTROS USOS: Los brotes tiernos de milenrama dan sabor a las ensaladas mixtas. Las hojas se pueden picar a modo de condimento, como el perejil, o cocer en agua y luego saltearlas rápidamente en mantequilla, como se solía hacer en Inglaterra. Antiguamente aromatizaban la *cerveoise* (bebida gala antecedente de la cerveza). Las inflorescencias perfuman los postres.

¿LO SABÍA? La milenrama debe su nombre en latín de *achillea* ('aquileia', en castellano) a Aquiles, el héroe de la guerra de Troya en la mitología griega, que supuestamente habría utilizado hojas de esta planta para curar las heridas de Télefo, rey de Misia.

Descripción

Es una planta vivaz de 20 a 70 cm de altura, muy común en prados, baldíos y en márgenes de caminos. Se encuentra en Europa, Asia y América del Norte, donde se ha naturalizado. Su tallo erguido, tieso y casi leñoso presenta numerosas hojas recortadas en segmentos muy finos, lo cual le da un aspecto de caléndula cubierta de maleza. Las flores blancas, a veces rosadas en la montaña, en realidad son minicapítulos reunidos en corimbos. Al frotarlas, desprenden una agradable fragancia a alcanfor, intensa y a la vez suave.





Castaño de Indias

Aesculus hippocastanum

FAMILIA DE LAS SAPINDACEAE

Sus compuestos activos:

Taninos, esculósido (es una cumarina).
Semillas: mucho almidón, lípidos, flavonoides y saponósidos triterpénicos, entre ellos la escina.
Tegumento de las semillas: proantocianidoles.



El flamenco Carolus Clusius, considerado fundador de la horticultura, que entonces era jardinero del emperador Maximiliano de Viena, plantó en Europa el primer pie, procedente de Constantinopla, antes de que un botánico apellidado Bachelier lo introdujera en Francia en 1615. En el siglo XVII, la corteza y el fruto del castaño eran considerados febrífugos por muchos autores, que los recomendaban como sucedáneos válidos de la corteza de quina. Bajo Napoleón, durante el bloqueo continental, los médicos franceses se veían obligados a utilizar medicamentos locales, y el castaño de Indias recuperó su favor. Sin embargo, se siguió prefiriendo la corteza de la quina, más cara pero también más segura. Más adelante, esta propiedad febrífuga del castaño de Indias se vio suplantada por su acción universalmente reconocida en los trastornos circulatorios.

Piernas pesadas, varices, hemorroides...

- El castaño de Indias (semilla) se recomienda para **tratar las afecciones venosas crónicas**, como las varices o las piernas pesadas.
- **Combate la retención de agua.**

PRINCIPALES PROPIEDADES

- ★ Problemas circulatorios
- ★ Retención de agua
- ★ Próstata

PARTES UTILIZADAS

- ★ Semillas (castañas de Indias) y corteza

- Para los que sufren hemorroides, **calma el dolor** y actúa sobre las paredes varicosas.
- Es de gran valor en los estados congestivos de la pelvis, **entre ellos los que afectan a la próstata.**
- Los medicamentos a base de corteza de castaño de Indias se utilizan **en caso de equimosis** y de problemas debidos a una **fragilidad capilar cutánea.**

OTROS USOS: Las castañas de Indias son muy nutritivas y se pueden consumir, siempre que se eliminen los saponósidos tóxicos. Para ello, los indios de América del Norte ponían a hervir

CÓMO UTILIZARLO

- **USO INTERNO:** Dado el sabor áspero y desagradable de la castaña de Indias, es preferible emplear **cápsulas o comprimidos** a base de extracto seco. Contra los trastornos venosos.
Vino de corteza. Poner a macerar de 30 a 60 g de corteza en un litro de vino blanco. Tomar un vaso como aperitivo antes de cada comida. Como todas estas preparaciones son desagradables, los empíricos se limitan a aconsejar, sin sonreír, llevar una castaña de Indias en el bolsillo.
- **USO EXTERNO:** **Decocción de corteza.** 50 g por litro. Como antiséptico en las heridas. Esta misma decocción se emplea en lociones y lavativas contra las hemorroides, o en inyecciones contra las congestiones pélvicas femeninas.

Descripción



Bello árbol originario de los bosques de los Balcanes y de Turquía, que adorna majestuosamente los parques, paseos y patios de escuelas. Posee grandes yemas viscosas, bellas hojas palmeadas, compuestas por entre cinco y siete folíolos, y panículas tupidas de flores blancas manchadas de rojo o de amarillo. Sus frutos verdes y espinosos contienen unas semillas grandes de color marrón brillante, con una mancha más clara, las castañas de Indias.

en agua durante largas horas las semillas de diversas especies locales de castaños.

¿LO SABÍA? El apodo francés de «castaña de caballo» que se da a la castaña de Indias procede

de su uso tradicional en Turquía y luego en Europa, para dar tono a los caballos asmáticos.



El auténtico castaño tiene flores blancas (nunca rosas).



Agrimonia

Agrimonia eupatoria

FAMILIA DE LAS ROSACEAE

Sus compuestos activos:

Taninos (entre ellos catequinas) y flavonoides (entre ellos luteolina). Las catequinas poseen un efecto astringente y antibacteriano, mientras que los flavonoides son antiinflamatorios.



En la Antigüedad se atribuía a la agrimonia amplias propiedades contra las cataratas, la ictericia y las mordeduras de serpientes. Dioscórides la utilizaba para curar las úlceras, y más adelante se incluyó en la composición del agua vulneraria. Por su astringencia, debida a su contenido en taninos, el doctor francés Louis Reutter la recomendaba contra los esputos de sangre de los tuberculosos.

El remedio de los cantantes

- La agrimonia todavía se utiliza para **reducir la glucosa en la orina y para calmar la sed de los diabéticos**, a la vez que estimula las funciones digestivas.
- Gracias al tanino que contiene, la planta también es un **notable antidiarreico**, usado con éxito en los trastornos digestivos acompañados de diarrea, la enteritis y las afecciones crónicas del hígado. Pero atención, porque los taninos también pueden causar estreñimiento.
- Asimismo, es muy **valiosa y beneficiosa contra las afecciones de la garganta y la boca**. Es eficaz contra el dolor de garganta, la voz ronca, las anginas simples y, sobre todo, da excelentes

PRINCIPALES PROPIEDADES

- ★ Antidiarreica
- ★ Para las afecciones de la garganta y de la boca
- ★ Antidiabética

PARTES UTILIZADAS

- ★ Hojas, flores y la planta entera

tes resultados en el **tratamiento de las faringitis crónicas** (afonías) entre los cantantes o las personas que hablan en público. También es famosa **contra las inflamaciones y ulceraciones de la boca** (aftas, gingivitis causadas por el roce de una dentadura o un aparato dental de ortodoncia, etc.).

OTRA ESPECIE: Una especie habitual en los setos y los bosques, un poco más grande en todas sus partes, es la agrimonia olorosa (*Agrimonia procera*), que desprende un olor sutil cuando es frotada debido a la esencia aromática que contiene. Ofrece los mismos usos.

CÓMO UTILIZARLA:

- **USO INTERNO:** En **infusión**. De 10 a 30 g por litro. Tomar 3 o 4 tazas al día.
- **USO EXTERNO:** En **decocción**. 100 g de planta por litro. Hervir hasta que se haya reducido a un tercio. Para usar en baños de boca o en gargarismos frecuentes y prolongados (5 o 6 veces al día) para todas las afecciones de la boca. Se recomienda endulzar con miel o con jarabe de moras. La misma decocción aplicada en compresas alivia eficazmente los esguinces y luxaciones.

Descripción

Planta de unos 40 cm de altura, común en los setos, caminos, lindes de bosques y lugares sombreados. Está extendida por Europa, Asia Menor y norte de África. De su pie robusto nace un tallo vellos, a menudo rojizo, que presenta hojas divididas en segmentos dentados. Son de un verde blanquecino por debajo. Las flores, de cinco pétalos amarillos, están dispuestas en racimos erguidos. Dan unos pequeños frutos alargados rodeados de pequeños ganchos que se prenden en el pelaje de los animales, favoreciendo así la diseminación de la planta.



Las flores amarillas poseen las mismas propiedades que las hojas.