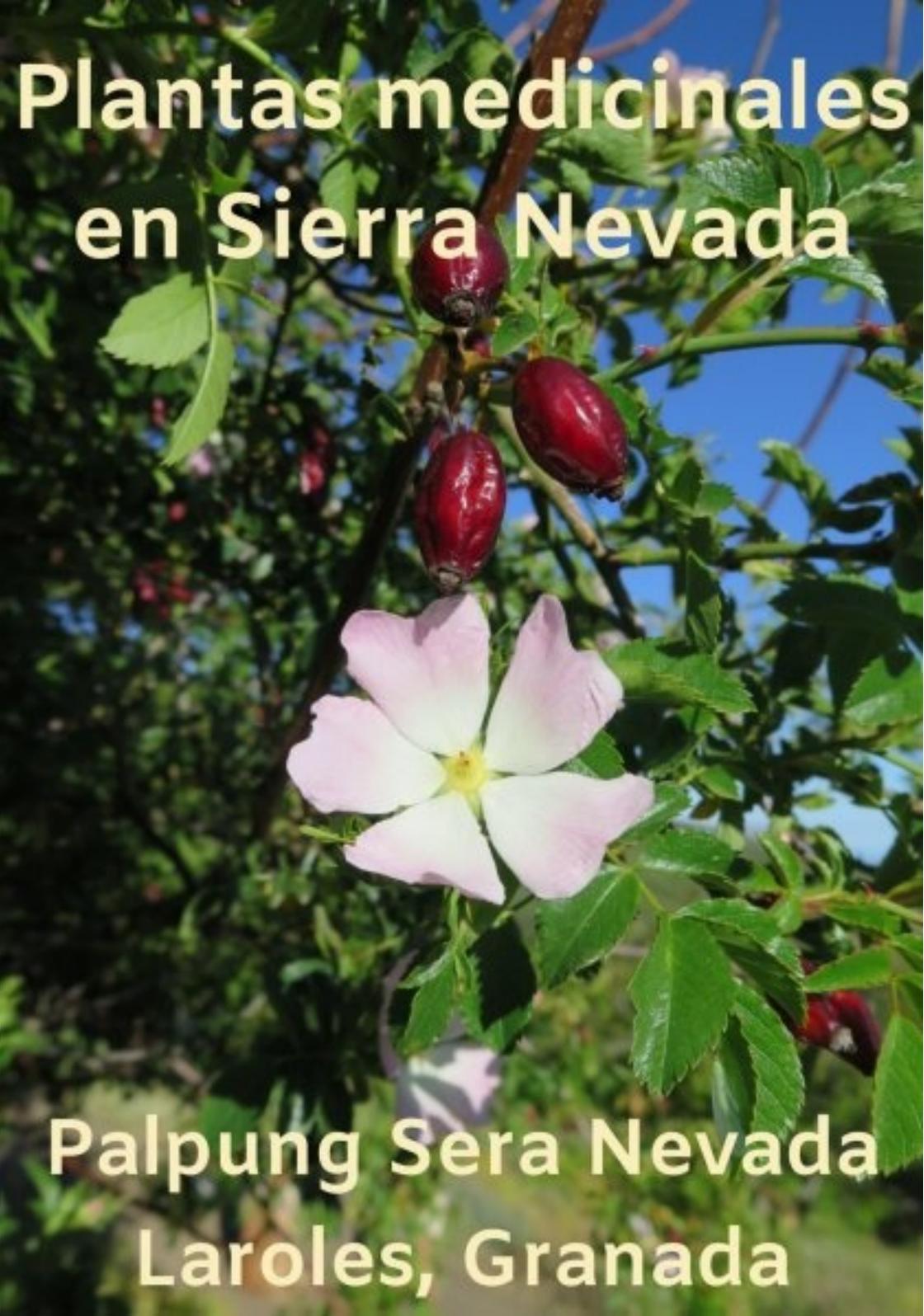


Plantas medicinales en Sierra Nevada



Palpung Sera Nevada
Laroles, Granada



Palpung Sera Nevada es un Centro de Retiros de la Comunidad Budista Palpung. En 2011, la Comunidad adquirió una finca en Mairena (Nevada) a 2000 metros de altitud en Sierra Nevada.

En este precioso emplazamiento, situado en la ladera sur de la Sierra, llamada Alpujarra, tomamos consciencia de la importancia de respetar y preservar la Naturaleza del lugar y, por ello, nos esforzamos en reducir el impacto de nuestra presencia.

La Alpujarra es un enclave idílico, tanto por su tranquilidad, como por su potencial para el desarrollo de proyectos relacionados con la preservación del medio ambiente. Queremos tener un enfoque didáctico para poder, a través de la educación y divulgación, dar a conocer la diversidad de nuestro entorno, promover los bienes que nos proporciona, incluyendo la tranquilidad, el silencio, el aire puro que nos aporta serenidad y claridad en la mente. Por ello proliferamos plantas con propiedades curativas para que pueden ayudarnos con los desequilibrios del cuerpo. La Sierra cuenta con una gran cantidad de flora y fauna endógena y única.

Además de las plantas autóctonas de la Sierra, también plantamos otras plantas medicinales que se puedan adaptar y crecer en unas condiciones óptimas de aire puro y tierra orgánica, sin herbicidas ni productos de síntesis química. Estas plantas las utilizaremos en infusiones, condimentos, cataplasmas, cremas...etc. Este conocimiento sobre las plantas, arraigado en la cultura popular, se había preservado durante siglos, pero ahora estamos ante una crisis climática, medioambiental y de falta de contacto con la Naturaleza.

En la actualidad son pocas las personas que aún mantienen este saber popular y si no se actúa con celeridad, todo este conocimiento se perderá inexorablemente. A través de la difusión de este pequeño librito a modo de guía, queremos preservar este conocimiento y dar a conocer las plantas que podéis encontrar aquí. Os invitamos a visitar este bonito paraje, tanto individualmente como en grupo (colegios, asociaciones etc.) con el fin de aprender y compartir esta sabiduría sobre las plantas y sus propiedades.

Gracias y ¡hasta pronto!

PARTE 1ª

Plantas autóctonas en Sierra Nevada a 2000 ms altura.

<i>Nombre latino</i>	<i>Nombre local</i>	<i>Página</i>
<i>Artemisa abrotanum</i>	Abrótano macho	4
<i>Alkanna tinctoria</i>	Raíz colorá	5
<i>Centaurea cianus</i>	Aciano, azulejo	6
<i>Crataegus monogyna</i>	Majoleto, majuelo	7
<i>Epilobium hirsutum</i>	Hierba de San Antonio	8
<i>Fumaria officinalis</i>	Palomillas	9
<i>Gallium aparine</i>	Amor del hortelano	10
<i>Helichrysum italicum</i>	Curry o siempreviva	11
<i>Hypericum perforatum</i>	Hierba de San Juan	12
<i>Malva neglecta</i>	Quesillos	13
<i>Mantisalca salmantica</i>	Cabezuela	14
<i>Marrubio supinum</i>	Manrubio	15
<i>Papaver rhoeas</i>	Amapola	16
<i>Plantago lanceolata</i>	Llantén menor	17
<i>Portulaca oleracea</i>	Verdolaga	18-19
<i>Reseda luteola</i>	Gualdón	20
<i>Rosa canina</i>	Escaramujo, tapaculos	21
<i>Sideritis hirsuta</i>	Zahareña	22
<i>Taraxacum officinale</i>	Diente de león	23
<i>Thimus mastichina</i>	Tomillo mejorana	24
<i>Thimus zygis</i>	Tomillo aceitunero	25
<i>Urtica dioica</i>	Ortiga	26
<i>Verbascum thapsus</i>	Gordolobo	27
<i>Verónica arvensis</i>	Verónica	28

PARTE 2ª

Plantas medicinales cultivadas a 2000ms en Sierra Nevada

<i>Nombre latino</i>	<i>Nombre local</i>	<i>Página</i>
<i>Achillea millefolium</i>	Milenrama	29
<i>Angelica archangelica</i>	Angelica	30
<i>Artemisa absinthium</i>	Ajenjo	31
<i>Artemisa dracunculus</i>	Estragón	32
<i>Borago officinalis</i>	Borraja	33
<i>Calendula officinalis</i>	Calendula, maravilla	34-35
<i>Coriandrum sativum</i>	Cilantro	36
<i>Hyssopus officinalis</i>	Hisópo	37
<i>Lavandula officinalis</i>	Lavanda, espliego	38
<i>Lavandula stoechas</i>	Cantueso	39
<i>Matricaria chamomilla</i>	Manzanilla	40
<i>Melisa officinalis</i>	Melisa	41
<i>Mentha spicata</i>	Menta, hierbabuena	42
<i>Mentha pulegium</i>	Poleo	43
<i>Nigella sativa</i>	Extraña	44
<i>Romero officinalis</i>	Romero	45
<i>Salvia officinalis</i>	Salvia	46
<i>Sambucus nigra</i>	Sáuco	47
<i>Santolina chamaecyparissus</i>	Manzanilla de Mahón	48
<i>Sinapis alba</i>	Mostaza blanca	49
<i>Symphytum officinale</i>	Consuelda	50-51
<i>Tropaeolum majus</i>	Capuchina	52
<i>Valeriana officinalis</i>	Hierba de los gatos	53
<i>Viola tricolor</i>	Violeta	54

ARTEMISA ABROTANUM

Familia: *asteraceae*

Abrótano macho, abrótano campestre.

Propiedades :

Antiséptico,
aromaterapéutico,
colágeno,
creación de
cataplasmas,
emenágeno,
estimulante,
laxante,
orexígeno,
relajante,
tonificante general, tratamientos estomacales y
vermífugo.



El abrótano macho es una planta medicinal que ayuda a combatir los gases y funciona como tónico en su uso interno, pero se conoce más por sus propiedades en su uso externo porque ayuda a combatir afecciones de la piel como la dermatitis seborrea y la alopecia, puesto que estimula el cuero cabelludo y funciona como tratamiento anti caspa.

ALKANNA TINCTORIA

Familia: *boraginaceae*

Raíz del traidor, raíz de palominia, raíz colorá.

Se utiliza la raíz macerada en alcohol, para la ciática, dolores musculares y reumatismo. También es cicatrizante y antiulceroso.



Tiene propiedades astringentes, ayudando a reducir las estrías, colabora en la curación de hemorroides, se usa en la fabricación de cosméticos naturales y es excelente para ayudar a sanar problemas de la piel como sequedad, acné, llagas, heridas, quemaduras, puntos negros, grietas de la piel, eccemas y es cicatrizante.

NO DEBE SER INGERIDA BAJO NINGUN CONCEPTO.

CENTAUREA CYANUS

Familia: *asteraceae*

Aciano, escabiosa, azulejo o pincel.

El uso del aciano siempre ha estado, fundamentalmente relacionado con las enfermedades de los ojos.

También tiene propiedades como antibiótico, antiinflamatorio, diurético y anti-febril.

El agua de aciano, obtenida por la decocción de sus flores, se utiliza por su notable efecto anti inflamatorio, aplicada sobre los ojos. Los

lavados oculares con esta agua mejoran eficazmente los picores y la irritación de los ojos. También dan un aspecto fresco y estirado en los párpados cargados y sirve para fortalecer, aclarar y conservar la vista.



Los pigmentos antociánicos confieren una acción vitamínica P ya que mejora la microcirculación, aumenta la resistencia y controla la permeabilidad capilar. También contribuye a la regeneración de la capa vascular de la retina en el ojo aumentando la agudeza visual.

Actualmente suele utilizarse como un corrector organoléptico (agente colorante) y marcador de tisanas. El principio amargo actúa como aperitivo y eupéptico, los flavonoides y las sales potásicas tienen propiedades diuréticas.

CRATAEGUS MONOGYNA

Familia: *Crataegus monogyna*
subsp. *Brevispina*

Majuelo, majoleto, espino blanco.

Una de las plantas importantes especialmente para tratar múltiples dolencias del corazón y del aparato circulatorio.



La infusión de sus flores es de las más recomendadas

para insuficiencia cardíaca, prevención y recuperación en el infarto, taquicardia, arritmia, arteriosclerosis, hipertensión, etc. pues es efectiva e inocua.

También es sedante para el sistema nervioso y relajante muscular por lo que se indica en ansiedad, insomnio y jaquecas. En general asociada a otras plantas como tila, azahar y pasiflora.

Presenta una acción antiarrítmica frente a la nicotina.

Carece de toxicidad incluso en tratamientos prolongados. Pero no debe de usarse en personas que ya tomen medicamentos para el corazón.

EPILOBIUM HIRSUTUM

Familia: *Onagraceae*
Hierba de San Antonio.

Le atribuyen propiedades antiinflamatorias para el tratamiento de problemas prostáticos, dermatitis, faringitis, heridas y úlceras superficiales.

También en la prevención y tratamiento de la gripe.

Se hacen las sumidades de las flores en infusión por periodos prolongados.



La ortiga y las pipas de calabaza también son indicadas para la próstata.

FUMARIA OFFICINALIS

Familia: *fumariaceae*

Palomilla, zapaticos, hierba del conejo,
sangre de Cristo.

Es una planta medicinal muy importante, especialmente para tratar dolencias hepáticas como falta de producción de bilis, jaquecas de origen hepático y afecciones de la piel relacionadas con el hígado. Es un buen depurativo general.



Disminuye la taquicardia y previene la trombosis ya que reduce la viscosidad de la sangre.

En uso externo se recomienda la decocción de la planta para el tratamiento de la costra láctea de los recién nacidos.

Para migrañas, soriasis, eccemas. Puede alterar la presión arterial.

Por los alcaloides que contiene se aconsejan tratamientos cortos y discontinuos. No se aconseja en embarazo y lactancia.

GALIUM APARINE

Familia: *Rubiaceae*
El amor del hortelano.

Es un sustituto del café (raíz y frutos tostados). Depurativo de la sangre. En decocción, para la retención de líquidos.



Se utiliza la parte aérea, que se ha de recolectar en el momento de la floración y se toma en infusión por su efecto diurético y para combatir los cálculos renales. En cataplasma es útil en el tratamiento de quemaduras, heridas y afecciones cutáneas como los eccemas y psoriasis.



HELICHRYSUM ITALICUM

Familia: *asteraceae*

Curry, siempreviva del monte, helicriso, perpetua.

El primer uso es para las alergias el segundo para resfriados, gripes y sus síntomas molestos.

La perpetua es muy astringente, la infusión es amarga y hay que disolverla con agua.

Se utiliza en el tratamiento de las afecciones de la piel (alergias, dermatosis) y en forma de pomadas.

Del helicriso se utilizan las sumidades floridas recogidas al principio de la floración y tras dejar secar en lugares ventilados y oscuros.

Se usa como infusión para tratar desórdenes de vesícula biliar, y diurético, en tratamientos de reumatismo, y cistitis, óptima en casos de bronquitis y tos, dolores reumáticos y varices.

Las compresas se utilizan para las pieles irritadas e inflamadas, los sabañones, las almorranas. Además son óptimos para reactivar la circulación sanguínea y también por tanto muy eficaces en el caso de manos y pies fríos.

Sus hojas se dejan secar en un lugar ventilado y no soleado, se muelen y se usan directamente sin cocinar para condimentar cualquier tipo de preparación, prefiriendo las carnes blancas.



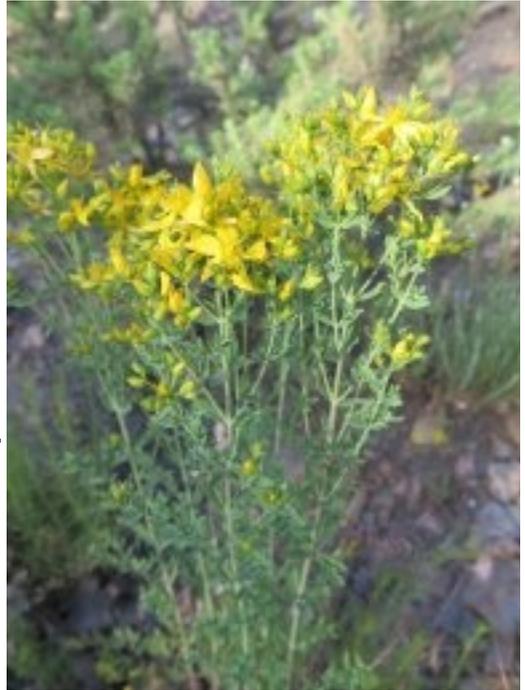
HYPERICUM PERFORATUM

Familia: *gutifereae*

Hipérico, hierba de San Juan.

Importante por sus virtudes antidepresivas, tiene efectos lentos pero seguros, sobre todo en depresiones leves.

Además de tomarse en infusiones, con sus flores maceradas 40 días al sol en aceite de oliva, se obtiene el aceite de hipérico, de reconocida eficacia como regenerador celular en heridas, incluso internas como la úlcera de estómago, contusiones, grietas mamarias y quemaduras.



Se usa en niños con pesadillas nocturnas y para los que se orinan en la cama, es útil si antes de ir a dormir se frota la cara interna de los muslos con el aceite. Se recomienda como preventivo del cáncer.

Las zonas tratadas con aceite de hipérico no deben de exponerse al sol pues podría producir quemaduras.

MALVA NEGLECTA

Familia: *malvaceae*

Panecillos, quesillos.

La flor en infusión protege la piel y las mucosas internas del organismo, por lo que se recomienda en caso de gastritis, ardores de estómago y úlceras, así como en infecciones urinarias y para calmar la tos y la garganta irritada.

Hay una receta sencilla para niños y adultos: infusión de flores de malva, pétalos de amapola y sumidades floridas de tomillo.



Es apreciada como laxante de arrastre por los mucílagos que contiene. Tras una suave decocción las hojas se aplican en compresas y cataplasmas para tratar heridas, eccemas y otros problemas de la piel. Solo se deben de recolectar las plantas sanas ya que a veces las malvas son atacadas por un hongo específico a este género.

MANTISALCA SALMANTICA

Familia: *asteraceae*.

Escobera, chochito de vieja,
cabezuela, pan de pastor.

Sus hojas antes
de florecer son
comestibles.

Sus flores o
cabezuelas,
tienen
propiedades
hipogluceomi-
nantes; y no es
tóxica, incluso
a dosis altas.



Las cabezuelas tomadas en suave decocción están indicadas para diabéticos y entran a veces en la composición de tisanas para bajar el azúcar en sangre.

Una receta para diabetes tipo II sería: hojas de salvia, hojas de nogal y cabezuelas.

MARRUBIO SUPINUM

Familia: *Lamiaceae*

Manrubio.

La infusión de sus flores es muy apreciada para todos los problemas del aparato respiratorio – especialmente crisis asmáticas – y para bajar la fiebre.

Estimula el hígado y la vesícula biliar, abre el apetito si se bebe media hora antes de comer y se recomienda también para bajar el colesterol y el azúcar.



Se prepara un vino de Marrubio macerando sus flores en un vino fino, tipo Jerez, que regula la menstruación.

PAPAVER RHOEAS

Familia: *Papaveraceae*
Amapola.

Las hojas son levemente venenosas para los animales herbívoros. Las hojas verdes frescas (antes de la floración) pueden cocinarse como las espinacas. son muy apetecibles y con un



sabor característico. Pierden las propiedades venenosas al cocinarse, aunque tienen efectos sedantes por los alcaloides que contiene. Las semillas son inofensivas y a menudo se utilizan como condimento y bollería, mientras que los pétalos se usan para elaborar siropes y bebidas no alcohólicas.

La savia, los pétalos y las cápsulas contienen rhoeodina, un alcaloide de efectos ligeramente sedantes, a diferencia de la especie *papaver somniferum* (adormidera u opio), que contiene morfina. El consumo excesivo puede causar molestias intestinales, e incluso dolor de estómago.



Papaver somniferum

PLANTAGO LANCEOLATA

Familia: *plantaginaceae*

Llantén menor.

Por vía oral en forma de infusión, se utiliza la parte aérea para aliviar dolores bronquiales y en catarros.



Tiene acción astringente y anti-inflamatoria, antibacteriana, antitusígena (calma la tos).

En uso externo en conjuntivitis, blefaritis (inflamación de los párpados) y estomatitis (úlceras bucales).

Usada fresca es muy eficaz para lavar y cicatrizar las heridas.

La decocción suave de las hojas y flores o también frescas se aplican en inflamaciones de encías, hemorroides y varices.

Se puede tomar en jarabe para tratar problemas de vías respiratorias. Tiene acción antialérgica.

Además es comestible y contiene mucha vitamina C.

PORTULACA OLERACEA

Familia: *Portulacaceae*,
Verdolaga.

Es una planta anual suculenta de la que puede alcanzar hasta 40 cm de altura. Es originaria de India, Oriente Medio y el sur de Europa (hasta España), aunque se ha naturalizado en todo el mundo; siendo considerada en algunas regiones como maleza.



La verdolaga es conocida como un "superalimento", es decir, sus valores nutricionales son de gran excelencia y entre ellos destaca el aporte de:

- Vitaminas: A, B1, B2, B3, C, E y betacarotenos.
- Minerales: potasio, oxalato cálcico, magnesio, calcio, hierro y fósforo.
- Aminoácidos.
- Antioxidantes como el glutati3n y las betalaínas.
- Omega 3

Las principales propiedades de la verdolaga para la salud son :

Digestiva, antibacteriana, antifúngica, antiinflamatoria, antioxidante, diurética, analgésica, vasoconstrictora, antihemorrágica, calmante, broncodilatadora, hepatoprotectora, depurativa, purificadora de la sangre, reductora de la resistencia a la insulina, hipoglucemiante, relajante muscular, laxante suave, vermífuga o antiparasitaria

La verdolaga es por tanto indicada para :

- Reducir o parar hemorragias, mediante la acción vasoconstrictora que proporcionan neurohormonas y neurotransmisores (como la dopamina y la noradrenalina) que la planta fresca genera.
- Eliminar la retención de líquidos y toxinas acumuladas, ya que es diurética y depurativa.
- Mejorar el tránsito intestinal y facilitar las digestiones, así como eliminar parásitos intestinales en caso de contagio.
- Relajar la musculatura, pudiéndose tomar la infusión, pero también, para un efecto más directo, se puede aplicar una crema o pasta hecha a base de verdolaga fresca.

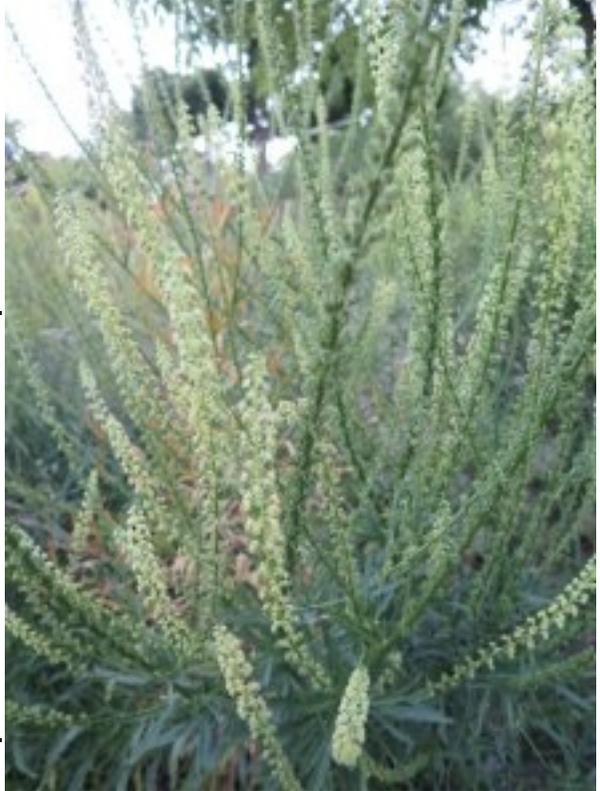
De la planta de la verdolaga podemos consumir tanto sus semillas como sus tallos, hojas y flores. Este aprovechamiento completo de la planta permite tomarla de diversas maneras: en ensaladas, salteada o cocinada al vapor, macerada en vinagre, en infusión (usando la planta bien de forma seca o fresca), así como en forma de batidos o preparando harinas con sus semillas.

RESEDA LUTEOLA

Familia: *Resedaceae*
Gualda, gualdón, rubia.

La infusión de hojas y flores es indicada como sedante y antiespasmódica, para calmar crisis nerviosas e insomnios. Para ello se combina con otras plantas sedantes, tilo, pasiflora y melisa.

Se recolectan las raíces de las plantas a partir del segundo o tercer año. Se pueden usar frescas o secas.



Contiene alizarina y otros glucósidos, sustancias madres de varios colorantes muy sólidos. (*La toma de infusión de rubia tiñe la orina y los huesos de color rojo*).

ROSA CANINA

Familia: *Rosaceae*

Rosal silvestre, escaramujo, tapaculos.

Se utiliza el fruto en decocción. Por su contenido en taninos se recomienda para las diarreas, de ahí su nombre *tapaculos*, inflamaciones de las encías, varices y hemorroides.

Contiene importantes cantidades de provitamina A, vitamina P y sobre todo vitamina C, por lo que se toma para prevenir y tratar catarros y gripes. Es comestible.



La esencia de rosas, agua de rosas y otros preparados aromáticos se elaboran a partir de las rosas de flores dobles o cultivadas.

Se puede hacer mermeladas y confituras con el escaramujo, quitando las semillas y pelillos.

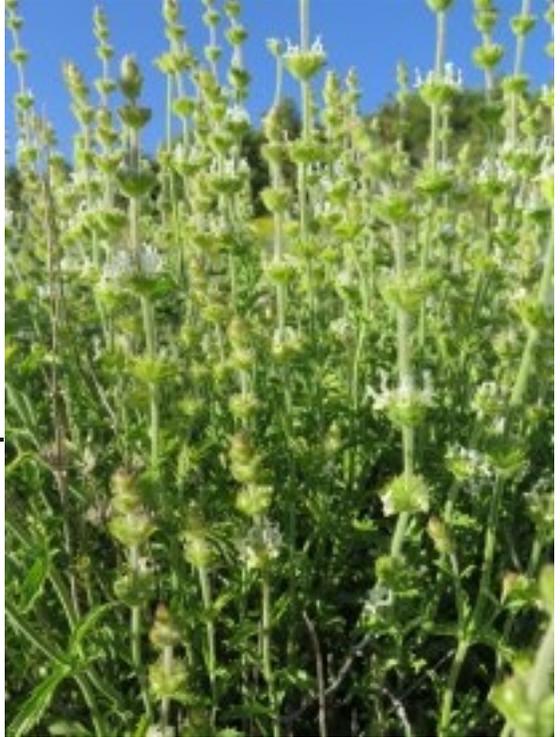
SIDERITIS HIRSUTA

Familia: *Lamiaceae*

Zahareña, rabogato.

Tiene virtudes digestivas. Se usa la infusión de tallos y flores para la acidez, gastritis, úlcera, dispepsias y para cicatrizar en uso externo, llagas infectadas y heridas.

También para el hígado y alivia el dolor de muelas mediante enjuagues.



También en Sierra Nevada, Sideritis Glacialis en las altas cumbres con flores amarillas.

TARAXACUM OFFICINALE

Familia: *asteráceae*

El diente de león, achicoria amarga y meacamas.

Considerada generalmente como una mala hierba, sus hojas se consumen en ensalada y se le han atribuido numerosas propiedades medicinales.



De esta planta se utiliza principalmente la raíz, pero también las hojas e incluso la planta entera sin las inflorescencias.

Se usa el diente de león para estimular la producción de bilis y de orina.

Este doble efecto a nivel hepático y renal y su acción suavemente laxante hacen que el diente de león se considere una buena planta digestiva.

Las infusiones de diente de león son indicadas en ciertos problemas de la piel como eccemas, erupciones y picores.

Es una planta depurativa, indicada para purificar el organismo de elementos tóxicos.

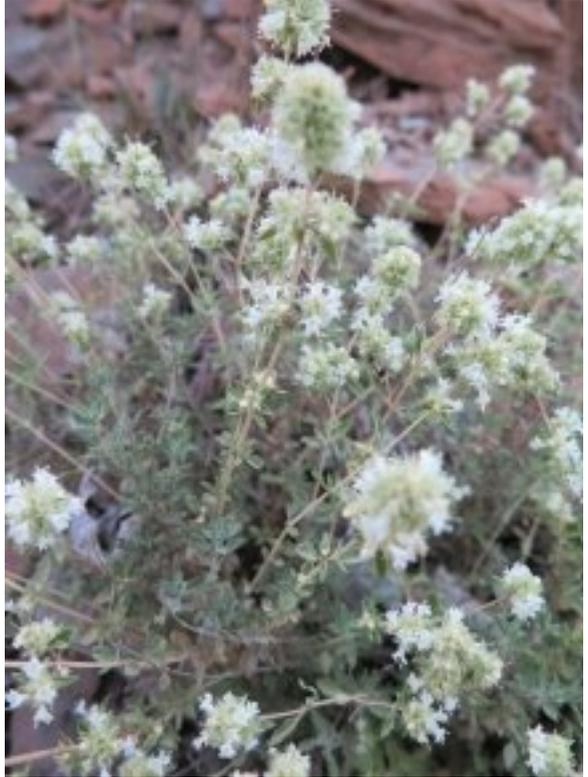
THIMUS MASTICHINA

Familia: *Lamiaceae*
Mejorana, almoradux.

Se utiliza la infusión administrada por vía oral como digestivo y calmante principalmente.

También como antiséptico, antiespasmótico, anticatarral, astringente y hepático.

Por vía tópica se emplea como antiséptico.



THIMUS ZYGIS,
Familia: *Lamiaceae*
Tomillo aceitunero.



Es una de las plantas más útiles e imprescindible de la botica. La infusión de sus flores es excelente para resfriados, bronquitis, gripe y todos los problemas del aparato respiratorio.

Protege las mucosas gástricas y por sus propiedades antisépticas se usa para cualquier tipo de infección por bacterias, hongos y virus entre los que se cuentan la cistitis, nefritis y prostatitis. Actúa contra los radicales libres y en caso de parásitos intestinales.

Se emplea en su uso externo para sanar heridas, llagas, estomatitis, piorrea, para lavados vaginales, otitis y también usada en forma de vahos para catarros y sinusitis.

URTICA DIOICA

Familia: *Urticaceae*
Ortiga.

Su nombre “urtica”, que significa “quemar”, se debe al inocuo veneno que desprende la planta al entrar en contacto con la piel.



Se puede utilizar como planta medicinal para: curar afecciones de la piel, como diurético y depurativo, analgésico y astringente, antiinflamatorio, antihistamínico, etc. También tiene uso alimentario.

Las hojas frescas de la ortiga las puedes añadir a tus ensaladas, así como a otros platos cocinados. Solo tienes que cocinarla igual que haces con las acelgas, las espinacas, etc, pero la mejor manera de mantener las propiedades de la ortiga es tomarla cruda.

Otra manera de aprovechar las propiedades de esta planta es hacer té o infusión de ortiga. Pon una cucharadita de hojas picadas de ortiga (frescas o secas) y añade 200 ml (un vaso) de agua muy caliente, pero que no llegue a hervir. Tapa y deja reposar durante 5 minutos. Se bebe a medida que se enfría el té de ortiga.

En cuanto a su uso en agricultura, la ortiga es un buen repelente contra insectos y favorece las defensas naturales de las plantas. Además, se utiliza como abono orgánico rico en nitratos, ya que es bioestimulante del suelo y un buen activador.

VERBASCUM THAPSUS

Familia: *Scrophulariaceae*

Gordolobo.

Para usos en infusión se recolectan preferentemente las flores, a medida que estas se abren.

Se debe evitar comprimir los pétalos, poniéndolos a secar lo más rápidamente posible después de la recolección, a la sombra o en secadero a una temperatura máxima de 60 °C.



Durante el secado adquieren un tono amarillento, un olor parecido al de la miel y un sabor mucilaginoso.

Las flores en infusión son un buen remedio para las crisis asmáticas, faringitis, bronquitis, tos y enfisema. La infusión debe de filtrarse cuidadosamente para evitar que se cuecen parte de los estambres de las flores, que pueden ser irritantes.

Se puede hacer una maceración de la planta contra los insectos en el huerto (pulgón y araña roja). Puede matar los peces.

Para recolectar las flores, se le da una bofetada a la planta y caen todas al suelo...(y se pide perdón).

VERÓNICA ARVENSIS

Familia: *Scrophulariaceae*



Es una planta baja que crece en el huerto, de sabor amargo.

Es excelente para abrir el apetito bebida media hora antes de las comidas. Corta las hemorragias en heridas y sangrados nasales si se machaca y aplica directamente.

Antiguamente se usaban emplastes de la planta machacada para aliviar los eccemas y hacer desaparecer las manchas de la piel.

ACHILLEA MILLEFOLIUM

Familia: *Asteraceae*

Milenrama, aquilea o hierba de las heridas.

En caso de heridas y de forma rápida, podemos ponernos unas hojas en la boca mascarlas un poco y luego aplicar sobre la herida, ya que la milenrama, normalmente es fácil de identificar y de encontrar en el campo.



Su uso externo más conocido y antiguo es sanar y cicatrizar las heridas pero también en infusión de flores para dolores de estómago, gastritis, colecistitis, afecciones de vías biliares así como el dolor de la regla o falta de esta.

Se suele usar en el tratamiento de la diabetes tipo II ya que reduce el nivel de glucosa en sangre.

ANGELICA ARCHANGELICA

Familia: *Apiaceae*

Hierba del Espíritu Santo

Propiedades: antiespasmódica, diaforética, antiinflamatoria, expectorante, carminativa, diurética, antibacteriana y estimulante digestiva.

Se emplea como condimento, por ejemplo en la elaboración de la mezcla de las finas hierbas y en ensaladas y potajes.

Tanto la raíz como las hojas se emplean como uno de los componentes en la elaboración de algunos licores de fórmulas complejas famosas.

Después de las comidas se puedes tomar una taza de infusión obtenida de las hojas de la angélica para la indigestión.

También se puede tomar una decocción elaborada hirviendo a fuego lento 15 g de raíz en 600 ml de agua durante 5 minutos, para cualquier tratamiento de resfriado que requiera aumentar el calor corporal, así como para problemas reumáticos o artríticos debidos a la edad o la falta de circulación.

Evitar durante el embarazo.



ARTEMISA ABSINTHIUM
Familia *Asteraceae*
Ajenjo, asensio, ajorizo,
artemisa amarga o hierba santa.

El característico olor se usa contra las pestes.

Antiguamente era utilizado como insecticida contra la polilla, que ataca la ropa.

Tiene secreciones en sus raíces,

ejerciendo un efecto inhibitor sobre el crecimiento de las plantas cercanas.

Es muy útil como repelente de insectos, pero es necesario plantarla dentro del área de cultivo y no solo al borde.

Es una de las principales plantas en la elaboración del célebre licor de ajeno o absenta y del vermú (el nombre de esta bebida proviene del nombre que recibe la planta en alemán).

La *Artemisa absinthium* procura el sabor y principio psi-coactivo (tuyona) del ajeno o absenta, bebida que, hoy día es ilegal en diversos países. Es un potente alucinógeno neurotóxico que, en grandes cantidades es adictivo, y finalmente mortal.



ARTEMISA DRACUNCULUS

Familia: *Asteraceae*

Estragón, dragoncillo o tarragón.

Se usa en digestiones pesadas, regulación de los períodos menstruales, en meteorismo, hipo, anorexia e inapetencia alimenticia.

La raíz también ha sido utilizada de forma tópica en mordeduras de perros y serpientes. Y las hojas frescas tienen uso en dolores artríticos y prevención de accidentes vasculares.



Se encuentra en diferentes específicos y preparados, para su administración en forma de cataplasmas, baños para pies y manos en dolores artríticos, rodeado de gases para dolor de muelas, y en infusiones.

El estragón o dragoncillo se emplea en casi todas las cocinas occidentales como aromatizador, siendo preferible utilizar las hojas frescas, si bien también es frecuente el uso del estragón seco.

BORAGO OFFICINALIS

Familia: *Boragináceae*
Borrajás.

Se pueden comer las hojas antes de que florezcan o bien las flores adornando las ensaladas. Proporciona importantes minerales.



La infusión de la flor es apreciada en resfriados, gripes y bronquitis, posee efectos sudoríficos.

El aceite obtenido por presión en frío de sus semillas se recomienda para muchas afecciones de la piel (eccemas, soriasis, dermatitis...), para bajar el colesterol y prevenir la arteriosclerosis. Contiene hierro y sales potásicas que estimulan la producción de adrenalina, razón por lo que se le llama “flor de la alegría”.

Además la borraja tiene numerosas propiedades como expectorante, emoliente (desinflama la piel y las mucosas), es antiinflamatoria, depurativa y diurética.

La borraja está indicada en gota, hipertensión arterial, y sobrepeso con retención de líquidos.

Las personas con insuficiencia hepática no deben de consumirla en exceso.

Precaución en mujeres embarazadas, puede ser abortivo.

CALENDULA OFFICINALIS

Familia: *Asteráceae*

Calendula, maravilla del crisol, flor de los meses.

Las propiedades de la Caléndula varían de acuerdo con la parte que se utilice. De las flores, por ejemplo, se obtiene un efecto antiinflamatorio, mientras



que de sus hojas y tallos los beneficios son principalmente analgésicos y cicatrizantes.

La caléndula puede ser ingerida y de manera tópica. Por lo general se usa en cremas, lociones, cápsulas y jarabes. Por vía interna puede ayudar en gastritis y en otros problemas inflamatorios del aparato digestivo. Tópicamente puede ser de gran utilidad tanto en cuadros inflamatorios de la piel como en las dermatitis no complicadas.

Esta flor posee múltiples propiedades y beneficios para la salud corporal y dérmica. Una de las primeras y más conocidas es su capacidad cicatrizante, gracias a su rico contenido en carotenos y flavonoides fortalece la piel, protegiéndola de agresiones externas y aumentando la producción del colágeno. Además, mantiene la hidratación de la zona y es parte de numerosas cremas calmantes y emolientes para quemaduras o para curar las grietas que aparecen en manos y pies. Cabe destacar su poder antiséptico, antibacteriano y fungicida que reduce la proliferación de hongos y bacterias que

pueden producirse en heridas o en otras partes del cuerpo, ya sea por las condiciones de humedad en las que se encuentra la zona o por la contracción de hongos por vía tópica. Se puede aplicar la infusión o crema en las zonas afectadas con ayuda de un algodón.

La tercera de las propiedades de la caléndula es su capacidad antiinflamatoria tanto en la superficie de la piel como coadyuvante en la cura de infecciones bucofaringeas. Para erradicar estos dos problemas, se aprovecha su principio activo en infusiones o preparados para hacer gárgaras que calmen las llagas que aparecen en el interior de la boca, rebajar la inflamación gingival o para calmar los síntomas de la faringitis. En cuarto lugar, es una de las flores más usadas en la cosmética de los bebés debido a su suavidad en concentraciones bajas, que contribuye a mantener la salud e hidratación de estas pieles más finas y suaves, especialmente la de la zona del pañal, y reduce el riesgo de que las mismas sufran irritación.

Otras dos propiedades y beneficios de la caléndula, son la reducción de los problemas digestivos y de los dolores propios del ciclo menstrual, puesto que previene y trata los espasmos que sufren las mujeres por la presencia de los flavonoides y contribuye en la mejoría de la circulación, mientras que reduce problemas digestivos como la indigestión y corta los vómitos. Finalmente, puede constituir también un aliado perfecto para la vista porque aplicada su infusión mediante una gasa adecuada combate la fatiga ocular y la aparición del ojo rojo, que tienen diferentes agentes desencadenantes.

CORIANDRUM SATIVUM

Familia: *Apiaceae*

Cilantro, coriandro, culantro europeo, perejil chino, dannia o culantro.

El cilantro es un estimulante aromático, un carminativo (remedio en la flatulencia) que estimula el estómago y los intestinos.



El cilantro contiene sustancias que matan ciertas bacterias y hongos, evitando así que se desarrollen infecciones en las heridas.

Espolvoree un poco de semilla de cilantro sobre los cortes y rasguños menores después de lavar completamente el área lesionada con agua y jabón.

HYSSOPUS OFFICINALIS

Familia: *Lamiaceae*

Hisopo.

La planta se utiliza como melífera en apicultura, produciendo una excelente miel rica en aroma.

Es el ingrediente básico del za'atar en el Levante.

Las hojas se usan como condimento aromático; tienen un sabor ligeramente amargo por los taninos que contienen y un intenso aroma mentolado. Se usan con moderación por su intensidad. Se emplean también en licores.



Como planta medicinal posee propiedades balsámicas, expectorantes y antitusivas, pero puede provocar reacciones epileptizantes en dosis elevadas. Se ha usado como colirio y colutorio.

El hisopo se usa específicamente para la tos, bronquitis y catarro crónico y también por sus efectos tónicos en el sistema digestivo. También para hacer gárgaras cuando nos duele la garganta. Se pueden usar los vapores de la decocción caliente del hisopo para el tratamiento de inflamaciones y tinitos.

LAVANDULA OFFICINALIS

Familia: *Lamiaceae*

Lavanda, lavanda angustifolia, alhucema, espliego.

La lavanda angustifolia, en su forma de aceite esencial, es utilizada como:

calmante: insomnio, irritabilidad, dolores de cabeza y estrés; desinfectante y cicatrizante: heridas y quemaduras, eccema seco, escamas, quemaduras del sol, picaduras de insectos; anti-infecciosa: resfriado, sinusitis y dolor de garganta; relajante y calmante del dolor:



contracciones y reumatismo; antiparasitaria: piojos.

Se recolectan las inflorescencias espiciformes a principio de la floración. Una vez secas se pueden meter en bolsitas para ponerlas en armarios, zapateros... ya que es un excelente antipolillas, así mismo se usa como desinfectante y loción suavizante para las manos.

Se utiliza en emplasto para aliviar los esguinces y en infusiones para el insomnio y para fiebre.

LAVANDULA STOECHAS

Familia: *Lamiaceae*

Cantueso, tomillo borriquero.



Es un arbusto ramoso, muy aromático, de hasta un metro de altura de la familia de las lamiáceas.

La infusión de sus inflorescencias secas son febrífugas, combaten las afecciones del pecho y bronquios.

Se utiliza como antiséptico, digestivo, antiespasmódico, cicatrizante y antibacteriano.

Se utilizan las flores en aromaterapia, para preparar infusiones y aceites esenciales que contienen cetonas (d-alcanfor y d-fenchona) y alcoholes (borneol y terpineol).

MATRICARIA CHAMOMILLA o RECUTITA

Familia: *Asteraceae*

Manzanilla o camomila alemana.

Es una planta antiespasmódica por excelencia. Ralentiza el movimiento de los músculos, sobretodo del tubo digestivo, pero también de todos los músculos del cuerpo.



La infusión de las flores es un remedio para la indigestión, dolor de estomago,úlceras, gases y diarrea.

Una buena receta de tisana digestiva y para combatir flatulencias es la infusión de manzanilla, menta, melisa, malva e hinojo mezcladas a partes iguales. También actúa frente al insomnio, dolores de regla, especialmente si hay un componente nervioso, y en jaquecas.

Muy buena en lavados oculares ya que relaja el músculo ocular. Se usa en conjuntivitis o cuando entra suciedad en el ojo. También para lavados vaginales.

No tomar justo después de comer sino más bien dos horas después en caso de mala digestión, pues es antiespasmódica, ralentiza el movimiento de los músculos, sobre todo del tubo digestivo. No abusar de ella en dosis altas puede ser irritante y provoca un ligero efecto de habituación.

MELISA OFFICINALIS

Familia: *Laminaceae*

Melisa.



La melisa es una planta aromática medicinal con un agradable sabor y propiedades sedantes, digestivas, expectorantes, antivirales y cicatrizantes, entre otras.

Apreciada por sus virtudes sedantes y antiespasmódicas la infusión de hojas y flores es útil en gastritis, dolor de estómago, náuseas, vómitos de las embarazadas, ansiedad, insomnio, taquicardia, jaquecas y nerviosismo en general. Se utiliza en perfumería, en cosmética y en la cocina.

MENTHA SPICATA y PIPERINA

Familia: *Lamiaceae*.

Menta, hierbabuena.



Se incluye entre las hierbas aromáticas de mayor difusión y es apreciada por su característico aroma refrescante. Es utilizada en gastronomía, así como en otros usos como el farmacéutico.

Con la especie **mentha spicata** la *hierbabuena*, se elabora el *té Moruno* en el Magreb.

La **mentha piperina** es un ingrediente imprescindible de la cocina inglesa. También tiene presencia en el tabulé libanés, el mojito cubano o el Pho vietnamita.

MENTHA PULEGIUM

Familia: *Laminaceae*

Poleo.

Está considerado como un buen carminativo (facilita la expulsión de los gases intestinales) y tónico estomacal además de emenagoga (regula a menstruación). En afecciones bronquiales leves también tiene cierta acción como expectorante y antitusivo (por vía tópica). Se usa en infusiones como relajante y se dice que favorece la expulsión de la placenta después del parto.



En alimentación se utiliza por sus propiedades aromáticas y refrescantes. En infusión para los dolores de cabeza, refriados y mareos. Es un magnífico repelente natural contra pulgas, piojos, moscas y mosquitos. Se puede utilizar quemando la planta (el humo ahuyenta a los insectos), fregando la planta contra la piel o fumigando una infusión de un par de cucharadas de hojas secas.

Las hojas secas fortalecen las encías y purifican el aliento.

No utilizar durante el embarazo, ni durante la lactancia.

NIGELA SATIVA

Familia: *Ranunculaceae*
Extraña.

También conocida como el comino negro, la nigela sativa es una planta originaria del sudoeste asiático cuya semilla, de pequeño tamaño, forma triangular y de color negro, es muy apreciada y utilizada en la India donde recibe el nombre de kalonji.



ACEITE DE AJENUZ. El aceite de ajenuz o nigela se extrae de los granos del comino negro. Los egipcios ya lo conocían (se encontró aceite de ajenuz en la tumba de Tutankamon) y Cleopatra lo utilizó por sus cualidades para la belleza y salud.

Muy rico en vitamina E, A, caroteno, sales minerales, oligoelementos, glúcidos, prótidos, lípidos y ácidos grasos.

Es un fantástico antiséptico, antiinflamatorio y antibiótico natural. Actúa como suavizante, calmante, hidratante, revitalizante, regenerante y cicatrizante.

Por sus propiedades antisépticas y cicatrizantes es indicado para psoriasis, eccemas, micosis, hongos, dolores articulares, piojos y cabellos estropeados.

ROSMARINUS OFFICINALIS

Familia: *Lamiaceae*

Romero.

La infusión de sus flores se usa para dolores de estómago, gases, jaquecas y estados depresivos.

Es un estimulante del hígado, tónico general y además se emplea en reglas poco abundantes o en amenorreas.



Ayuda en las depresiones por su efecto estimulante general. En uso externo se emplea como vitalizador del cabello, para caspa y pelo graso.

El alcohol de romero se obtiene macerando las flores durante 9 días en alcohol de 90° y se fricciona en caso de dolores reumáticos, musculares, agujetas y ciática.

Por su aroma limpio y fresco forma parte de los cosméticos y perfumes.

Es una de las plantas con las que las abejas elaboran la miel y un excelente condimento.

El aceite esencial está contraindicado en embarazos y epilepsia.

SALVIA OFFICINALIS

Familia: *Lamiaceae*

Salvia.

Es muy útil para tratar problemas ginecológicos, falta de menstruación, reglas irregulares, menopausia y esterilidad.

En diabeticos baja el nivel de azúcar en la sangre. Tiene efectos antioxidantes y actúa ante los radicales libres. Es la más indicada junto con el llantén, en molestias de boca y encías, gingivitis, estomatitis...



Estimulante general del sistema nervioso central, también se utiliza como antisudorífico pues paraliza la terminación nerviosa de las glándulas sudoríparas. Además es aconsejable para dolores de estómago y gases.

Deberán renunciar a ella las embarazadas, madres lactantes y mujeres con miomas ó tumores estrogeno dependientes. Se sugiere un tratamiento discontinuo por su acción estrogénica y su contenido en tuyonas.

Refrán : ¿Tienes tu marido muerto teniendo salvia en el huerto?

SAMBUCUS NIGRA
Familia: *Caprifoliaceae*
Sauco.

Depuradora, en prevención de resfriados.

Muy recomendada para personas con problemas de retención de líquidos o infecciones de orina.

Las cabezas florales se usan en infusión, y es una bebida refrescante muy usada en el norte de Europa y en los Balcanes.



Las bayas son comestibles, tras cocinarlas, pero las semillas son tóxicas.

El follaje, intensamente oloroso, se usaba en el pasado atado al caballo, para evitar moscas, mientras se cabalgaba. Se emplean para elaborar aguardientes e incluso vinos.

Se utiliza en sahumeros para problemas de la piel y en infusión para calmar la tos, como sudorífico, lavar los ojos, manchas en rostro, en gargarismos para las anginas y las encías inflamadas.

Extractos de corteza de tallos, hojas, flores, frutos, raíces, se usan para tratar bronquitis, tos, infecciones de vías respiratorias superiores y la fiebre.

SANTOLINA CHAMAECYPARISSUS
Familia: *Asteráceae*
Abrótano hembra, manzanilla de Mahón.

Las cabezuelas y semillas tienen taninos y resinas así como una cetona, la santolinona que le confiere su efecto digestivo semejante a la manzanilla, pero siendo a su vez tónico también.



Eficaz vermífugo contra parásitos (lombrices intestinales), tomar un terrón de azúcar con 25 a 30 gotas de esencia.

Útil emagogo pues provoca o regula la menstruación. También en lavados oculares para la conjuntivitis.

La infusión se utiliza para la acidez de estómago, como hepatoprotector, para empachos y problemas de boca. Se debe de tomar en ayunas por la mañana o dos horas después de las comidas.

Otros usos medicinales, para gripes y resfriados, garganta, tos y descongestionante nasal. Para el sistema genito-urinario, para desarreglos en los ciclos menstruales (en forma de infusión), y en infecciones vaginales (baños de asiento) o como diurético.

En cuanto a uso externo se hacen infusiones o bien se macera en alcohol para realizar friegas en zonas doloridas.

SINAPIS ALBA
Familia: *Brassicaceae*
Mostaza blanca.

La mostaza blanca se ha usado como laxante, tomando una cucharada sopera de las semillas al acostarse o en ayunas.

Para trastornos gastrointestinales, inapetencia y úlceras de estómago se trata, en dosis menores en cucharaditas de café.

También era conocido que la harina de mostaza, colocada en los calcetines, evitaba el frío en los pies de quién los llevaba, ya que los granos de mostaza producen una acción hiperémica sobre la piel aumentando la irrigación sanguínea en la zona.

El aceite de mostaza no puede usarse debido a su alto grado de irritación, aunque diluido en alcohol puede usarse en fricciones para dolores reumáticos.



SYMPHYTUM OFFICINALE

Familia: *Boraginaceae*

Consuelda.

Ayuda en la recuperación de las fracturas de huesos. La consuelda debe su poder medicinal a componentes como la alantoína (en la raíz). Es rica en proteínas vegetales, tani-



nas, silicio, alantoínas, mucílagos, insulina, porigolol, aceites esenciales, resinas, taninos, germanio (un poderoso anticancerígeno) y asparagina.

Debido a estos compuestos la consuelda es cicatrizante, desintoxicante, hipotensora, emoliente, astringente y regeneradora.

Para aprovechar sus propiedades medicinales, se utilizan las raíces y las hojas.

Prepara la consuelda para utilizar de manera externa ya que su uso interno está contraindicado (no se debe tomar en infusión).

Se puede usar la raíz y la hoja para elaborar cremas, lociones, enjuagues bucales, compresas, emplastos, etc. Para éste último, solo hay que hervir la raíz durante 10 minutos, dejar reposar 5 minutos y aplicar sobre heridas, úlceras, zonas doloridas por

reúma, luxaciones, inflamaciones articulares, fracturas y en general lesiones óseas y musculares, y lo cubrimos con un paño durante varias horas.

Otra forma de usar la consuelda es haciendo una tintura. Se puede mezclar raíz molida con un poco de aceite de oliva, y masajear la zona afectada.

Igualmente se pueden hacer compresas, cataplasmas y emplastos con las hojas machacadas y aplicadas sobre la zona que queremos mejorar. Sujetamos con un paño y dejamos unas horas.



TROPAOELUM MAJUS

Familia : *Trapeolaceae*
Capuchina.

Sus hojas y flores son comestible, tienen un peculiar sabor picante y abren el apetito si se toman en la cena.



En fitoterapia se usan las flores en infusión en caso de infecciones urinarias, cistitis, nefritis...y respiratorias, bronquitis, asma, enfisemas y catarros.

En uso externo el emplaste de la planta fresca previene la caída del cabello pues estimula el bulbo piloso.

Se puede hacer un purín cociendo las hojas (medio kilo) en 2 litros y medio de agua. Es antifunguicida evitando los pulgones y otras plagas.

Por la combinación de sus efectos antibiótico, diurético y depurativo, esta indicado también para frenar la infección en el tracto urinario, y para estimular la emisión de orina en caso de existencia de edemas, sobrepeso por retención de líquidos, gota, hipertensión y niveles altos de ácido úrico y urea.

No deben de consumirla personas con hipotiroidismo.

VALERIANA OFFICINALIS

Familia: *Valerianácea*

Hierba de los gatos.

Se utilizan las raíces recolectadas al principio del otoño y bien desecadas, en infusión o suave decocción. Por su acción sedante general está indicada en taquicardia, insomnio, ansiedad, jaquecas, convulsiones infantiles y espasmos gastrointestinales.



Aunque no es tóxica su uso prolongado produce hábito y dependencia por lo que se recomienda tomarla sólo puntualmente. Ingerir al menos una hora antes de acostarse pues puede producir al principio cierta ansiedad. Debe de evitarse en el embarazo y la lactancia.

Por su desagradable sabor se recomienda usarla con hierbaluisa, melisa u otras. Su olor parece ser sumamente atractivo para los gatos y dicen que también para las ratas.

VIOLA TRICOLOR

Familia: *Violaceae*

Violeta.

La violeta es una de las primeras plantas medicinales más usadas. Constituye una de las "flores cordiales" junto con las de malva y amapola. Se ha utilizado



popularmente desde tiempos inmemoriales 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.

La *Viola Crassiuscula* es una especie endémica de Sierra Nevada que habita por encima de los 2500m de altitud.