



HELECHO MACHO

Parte de la planta de uso médico

El rizoma

Botánica:

Helecho provisto de un gran rizoma nudoso y escamoso. Blanco verdoso en la parte interna. Es común en los bosques húmedos.

Sustancias activas:

Aspidinol, aspidina, ácidos linoléico, palmítico.

Acción curativa y uso:

Se usa principalmente como parasiticida intestinal, sobre todo para la tenia. Después de suministrar esta droga hay que tomar un purgante salino que no contenga aceite.

Las personas con afecciones cardíacas y las gestantes no deben utilizar esta planta.

Como curiosidad, también lo utilizaban para mantener fresco el pescado, envolviendo este en varias hojas de helecho.



CANTUESO (VULGARMENTE TOMILLO)

Partes de la planta de uso médico

Principalmente la flor. Aunque también se utilizan las ramas.

Botánica:

Arbusto muy aromático que puede alcanzar el metro de altura. Está formado por muchas ramas que crecen muy erguidas y totalmente recubiertas de hojas. Son de color verde pálido.

Flor de color violeta amarronado.

Podemos encontrar esta planta por toda la Península Ibérica y en las Islas Baleares.

Crece en terrenos no calcáreos y arenosos

Sustancias activas:

La esencia de esta planta está formada por cineol, borneol y alcanfor entre otras sustancias.

Acción curativa y uso:

Relajante, sedante, estimulante, digestiva, antiespasmódica, vulneraria.

Se utiliza también para aliviar jaquecas y conciliar el sueño.

Como curiosidad sirve para perfumar las camas y protegerla ropa contra las polillas y otros insectos.

Administración:

.- **Cocimiento.** Se ponen 30 g de la sumidad florida de la planta a calentar en 1 litro de agua; se deja enfriar y se cuelean los restos de la planta. Se puede añadir azúcar o miel si el sabor no resulta agradable. Se recomienda tomar una taza antes de acostarse.

.- **Esencia.** Se mezclan con medio litro de agua unas gotas de la esencia de la planta. Este preparado se utiliza para lavar heridas y llagas.

.- **Jarabe.** Destilando el agua de las flores de esta planta se puede preparar un jarabe, solo o mezclándolo con otras plantas.



ORTIGA

Partes de la planta de uso médico

Las hojas y las flores.

Botánica:

Planta herbácea con tallo anguloso ascendente y hojas opuestas de forma aovada y grandes dientes en los bordes. Las flores se aglomeran en las axilas de las hojas superiores. Toda la planta se halla recubierta por unos pelos muy finos y urticantes.

Sustancias activas:

Ácido fórmico, diversas vitaminas, sales minerales (especialmente hierro), clorofila, enzima y una sustancia reductora del nivel de azúcar en sangre.

Acción curativa y uso:

De acción tónica, astringente y antiséptica.

Su uso está indicado en diarreas, bronquitis, dolores menstruales, reuma, gota y dolencias hepáticas. De uso externo para combatir las hemorroides y quemaduras.

El té de ortiga es muy eficaz en las afecciones de próstata.

Como curiosidad, hirviendo las hojas y ramas se pueden preparar revueltos o ensaladas de un alto nivel alimentario.

Algunas personas con problemas circulatorios se “azotan con ella” para activar la circulación.

Administración

Para hacer una infusión de ortiga, necesitamos 1 cucharada rasa de hojas de ortiga y 1 taza de agua. Echamos las hojas de ortiga en el agua hirviendo y apagamos el fuego. Tapamos y dejamos infusionar durante 10 minutos. Colar e ir tomando poco a poco.



ZARZA

Partes de la planta de uso médico

Las hojas y los frutos.

Botánica

Arbusto vivaz de tallos trepadores que pueden alcanzar los 5 metros de largo y cubierto de fuertes espinas. Las hojas son palmeadas y están cubiertas de una vellosidad blanquecina por el envés. Sus flores blancas o rosáceas, agrupadas en racimos, nacen soportadas por tallos erguidos. El fruto en un principio es rojiza y finalmente de color negro brillante.

Sustancias activas:

Tanino, azúcar, pectina, inositol, ácido láctico, vitamina C y otras sustancias.

Acción curativa y uso:

Astringente, depurativo, antihemorrágico, antidiarreica, catarros. También posee efecto bactericida y fungicida.

Con el fruto se preparan confituras, bebidas y gelatinas. Los brotes jóvenes sirven para desinfectar y cicatrizar pequeñas heridas.

Administración:

Añadir a una taza de agua hirviendo una cucharada de hojas secas de zarza. Dejar reposar 10 minutos. Filtrar antes de tomar.



FRESNO

Partes del árbol de uso médico

Corteza, hojas y frutos.

Botánica:

Árbol caducifolio que pertenece a la familia botánica de las oleáceas.

Es originario del norte de África que en la actualidad se ha extendido a las zonas templadas de Europa, América y Asia. Su copa es ovalada y puede llegar a pasar los 30 metros de altura. La corteza es lisa pero a medida que pasan los años se va agrietando y volviendo más rugosa. Las flores son pequeñas y crecen en racimos.

La madera de fresno se emplea para ebanistería y para elaborar herramientas como hachas, arcos, para hacer raquetas, bastones, etc.

De su corteza y sus hojas se obtenían tintes azules y verdes para la ropa.

Las hojas como colutorio.

Como curiosidad, de su fruto en la edad media se obtenía un aceite de gusto similar al aceite de girasol.

Sustancias activas:

Polifenoles, taninos, lignanos, flavonoides, manitol, inositol y cumarinas.

Acción curativa y uso:

Cicatrizante, diurética, vasoprotectora, sudorífica, venotónica, analgésica, anticancerígena, laxante, antioxidante, neuroprotectora, antimicrobiana y antiinflamatoria. También se utiliza para bajar la fiebre y contra la halitosis.

Administración:

El Fresno se toma principalmente en **infusión** y también se pueden aplicar **cataplasmas** de forma externa y local.

Infusión de fresno:

La infusión se prepara poniendo una cucharadita de hojas secas de fresno en una taza y añadiendo agua muy caliente (no es necesario que llegue a hervir). Tapamos la taza y dejamos reposar unos 4 minutos. Después se filtra y se puede beber cuando se empieza a enfriar. Si lo deseas, puedes endulzar con hojas de stevia.

Se pueden tomar 3 tazas al día.



ROBLE

Partes del árbol de uso médico

Corteza y fruto (bellota).

Botánica:

Árbol de gran porte, majestuoso, muy longevo, de madera bastante dura y muy cotizada en la fabricación de elementos de construcción. Las hojas tienen una coloración verde oscuro por la parte del haz -la que mira hacia arriba- que se torna verde claro en el envés -cara de la hoja que se orienta hacia la tierra-. El fruto es la clásica bellota, que cuelga de las ramas a través de una especie de cabos bastante largos; contienen un 50% de fécula, y azúcares, grasa y taninos.

Sustancias activas:

Tanino, ácido gálico, resinas, sustancias amargas, pectina, fluroglucina

Acción curativa y uso:

Hemostático, descongestionante, amigdalitis, faringitis, antiinflamatorio y antiséptico.

Como curiosidad, con las agallas (gallarutos) se preparaba una tinta inalterable con el tiempo. Las bellotas se torrefactaban y servían como sucedáneo del café. La corteza se utilizaba para el curtido de pieles.

Administración.

- Infusión. 2 gramos de hojas por cada taza, dejándolo en contacto con el agua en ebullición durante 10 minutos; se puede administrar hasta tres veces al día.
- Polvo de corteza. En forma de cápsulas se pueden tomar hasta 3 gramos al día.
- Colutorios. 15 gramos de corteza por cada litro de agua, dejándolo en ebullición durante 10 minutos. Esta misma preparación se puede emplear para hacer gargarismos
- Lavados. 70 gramos de corteza en cada litro de agua, dejándolo hervir durante 10 minutos. Actúa como astringente en heridas, úlceras...



CASTAÑO

Partes de la planta de uso médico

Las hojas y la corteza.

Botánica:

Árbol de gran porte que llega a alcanzar hasta 30 metros de altura. Crece en las tierras no calizas de la zona norte y oeste de la península, beneficiándose del clima de esa zona. Fue introducido por los romanos aunque se supone que es originario de Asia menor. Las hojas caen en invierno y tienen una forma grande y alargada; pueden medir hasta 15 centímetros de largo. Se encuentra profundamente dentado en todo su perímetro, pudiendo observarse fácilmente los nervios en el envés, que se distribuyen desde el nervio central hacia los extremos de la hoja, siendo su discurrir de forma paralela. El fruto se desarrolla dentro de un pericarpio espinoso conocido como erizo.

Sustancias Activas:

Tanino, ácido gálico, inositol, pectina, azúcar, fósforo, magnesio, hierro.

Acción curativa y uso:

Astringente, sedante bronquial, antiinflamatorio de garganta, bequico.

Muy utilizado para combatir diarreas y amigdalitis. Usado también contra la tosferina.

Curiosidades. Con las hojas y el fruto se prepara un champú natural que tiñe el pelo en tonalidades rubias. La harina de castaña tiene propiedades alimenticias parecidas a la harina de trigo. Con el fruto se pueden hacer mermeladas y salsas.

Administración:

- Decocción. Se añaden 60 gramos de corteza y hojas de castaño sobre un litro de agua, llevándola hasta ebullición durante quince minutos; tras un filtrado, el líquido obtenido se puede endulzar con sacarina, constituyendo un remedio útil para diarreas leves. Se pueden tomar hasta cuatro tazas diarias. También este líquido se emplea para efectuar enjuagues y gárgaras, por su efecto antiinflamatorio.



ARCE DE MONTPELLIER

Es árbol no fue mencionado por su uso en medicina. Sino por su belleza y por encontrarse en una zona muy lejana a Montpellier.

Botanica:

Árbol caducifolio de hasta 12 metros de altura. Es un árbol que se suele utilizar para bonsái. Su corteza es parduzca y lisa, se resquebraja con los años. Hojas opuestas, palmeadas, con lóbulos ovales de margen entero.

Flores amarillentas con largos pedúnculos, dispuestas en corimbos colgantes.

Usos

Históricamente se ha utilizado la madera de este arce para carpintería, bien valorada por su color, de tipo rojizo, y por su resistencia. De hecho, es utilizado para fabricar objetos de pequeño tamaño, en ebanistería, así como **instrumentos musicales**.

Utilizado para usos cosméticos.