

BERNARDO TICLI

LAS HIERBAS MEDICINALES DE MAYOR EFICACIA

RECONOCERLAS, UTILIZARLAS
CON UN PRÁCTICO RECETARIO



- * Cómo curarse sin medicamentos, utilizando sólo recetas de gran eficacia basadas en diversas plantas y hierbas diferentes para cada problema.
- * Curar el cansancio, la acidez de estómago, el acné, la ansiedad, la artrosis, la bronquitis, la hipertensión, el exceso de peso, el colesterol, los cólicos, los dolores de todo tipo y muchos otros problemas.
- * Todas las plantas útiles, desde el abeto rojo hasta el eucalipto, desde la menta hasta la salvia, desde el tilo hasta la valeriana.
- * Dónde se encuentra cada tipo de planta, cómo se reconoce, qué parte y cuándo debe recolectarse.
- * Las propiedades medicinales de cada especie, sus principios activos.
- * Los ingredientes, las cantidades...; cuándo utilizar infusiones, decocciones, jarabes, maceraciones, tinturas, etc.
- * Un libro extraordinariamente útil que le ayudará a resolver muchos problemas de salud.

Introducción

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

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

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

tiempo, cuando desgraciadamente ya han provocado graves daños.

¿Qué hacer entonces? Ante todo es preciso tener en cuenta que las hierbas no pueden garantizar una curación allí donde la medicina tradicional ha fracasado. Además, tampoco es sensato que una persona intente curarse con sus propias medicinas, sobre todo si está grave. Es necesario actuar con prudencia y consultar siempre con el propio médico, aunque se desee utilizar sólo productos naturales.

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

Una tisana contra el dolor de cabeza, para aliviar una mala digestión o para curar ligeras inflamaciones, infecciones, etc., es quizá más aconsejable y gratificante que una pastilla antiinflamatoria o un antibiótico. Por decirlo de otro modo, es absurdo disparar con un cañón a un molesto mosquito cuando es posible eliminarlo con un matamoscas.



Recolección y conservación de las plantas medicinales

La recolección

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

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

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

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

En cada una de las fichas de este volumen se dedica un apartado al tiempo de recolección; conviene seguir escrupulosamente los consejos que se dan al respecto para evi-

tar desilusiones. De todos modos, se puede afirmar que la mejor época para las flores es la del inicio de la floración; para las hojas coincide con la fase juvenil o de desarrollo, siempre antes de la floración. Los frutos deben recolectarse en plena maduración; las raíces, en primavera o en otoño; las yemas, a principio de la primavera; los tallos, en otoño, y las semillas, cuando la planta está seca.

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

Para acabar, conviene hacer algunas recomendaciones. Nunca hay que mezclar las plantas recolectadas. Si las raíces no nos interesan, no hay por qué arrancarlas, como también es inútil dañar toda la planta o recolectar más de lo necesario. Tampoco pueden cogerse especies que estén protegidas y hay que procurar siempre efectuar el menor daño ecológico posible.

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

- ¿Qué plantas son necesarias?
- ¿Cuáles son las partes que deben recolectarse?
- ¿En qué lugar pueden encontrarse?
- ¿Es el periodo adecuado para la recolección?

Y además, tal vez lo más importante:

- ¿Podemos reconocer fácilmente las plantas que necesitamos?
- ¿Conocemos bien las propiedades de estas plantas?

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

La conservación

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

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

Las plantas, si están sucias de tierra u otros elementos, se tienen que limpiar, lavar y secar bien, sobre todo en el caso de las raíces, que conviene cortar en trozos, tanto para acelerar el proceso de secado como para evitar el trabajo que nos supondrá hacerlo cuando estén secas y se hayan vuelto más duras.

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

Cuando ya está seca la planta es necesario pasar inmediatamente a la fase de conservación, para evitar que se acumulen polvo y suciedad. Para esto son muy útiles las bolsas de papel gruesas, las cajas de lata, las bolsas de plástico (no para las plantas de aceites esenciales) y los tarros de cristal.

Al cabo de un cierto tiempo habrá que asegurarse de que la humedad no se haya condensado en las paredes del recipiente, ya que el proceso de secado no se habría pro-

ducido de manera correcta. Si se diera el caso, lo mejor es repetir el proceso desde el principio.

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

No debemos confiar en nuestra memoria: sobre cada recipiente escribiremos el nombre del vegetal y la fecha de la recolección. Por lo general, el material recolectado no debe conservarse durante más de un año o un año y medio. Esto, evidentemente, es válido también para las plantas medicinales que se hayan comprado en alguna herboristería.

A la hora de recetar un tratamiento a base de medicinas naturales, se emplea un sistema muy concreto: cada planta tiene un nombre botánico compuesto por dos palabras (por ejemplo, *Matricaria chamomilla*, *Arbutus unedo*, *Rosa canina*, *Achillea millefolium*, etc.); si alguna de sus partes se utiliza para fines médicos, se emplea un doble nombre también, en el que el primero indica, normalmente, la parte de la planta utilizada y el segundo se refiere al nombre científico de la especie (como, por ejemplo, *Flores chamomillae*, *Baccae arbuti*, *Fructus rosae caninae*, etc.).

LAS 20 PLANTAS MEDICINALES MÁS IMPORTANTES QUE DEBEN CONOCERSE Y UTILIZARSE		
NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	OTROS NOMBRES
Abedul	<i>Betulla pendula L.</i>	Arraclán, bedul
Abeto rojo	<i>Picea abies (L. Karst. =Picea excelsa Lk.</i>	Picea
Bardana	<i>Arctium lappa L.</i>	Lampazo mayor
Ciprés	<i>Cupressus sempervirens L.</i>	
Diente de león	<i>Taraxacum officinale Weber</i>	Taraxacón, amargón
Espino albar	<i>Crataegus monogyna Jacq. C. oxyacantha L.</i>	Espino blanco, majuelo, pirlitero
Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus Labill.</i>	
Filipéndula	<i>Filipendula ulmaria (L.) Maxim. =Spiraea ulmaria L.</i>	Reina de los prados
Fresno	<i>Fraxinus excelsior L.</i>	
Fumaria	<i>Fumaria officinalis L.</i>	Palomina
Lavanda	<i>Lavandula officinalis Chaix</i>	Espliego
Malva	<i>Malva sylvestris L.</i>	
Manzanilla	<i>Matricaria chamomilla L. (Chamomilla recutita (L. Rauschert)</i>	Camomila, matricaria
Melisa	<i>Melissa officinalis L.</i>	Toronjil
Menta	<i>Mentha sp.</i>	
Milenrama	<i>Achillea millefolium L.</i>	Milhojas

Olivo	<i>Olea europaea L.</i>	
Rosal silvestre	<i>Rosa canina L.</i>	Agavanzo, gabarda, zarzaperruna, zarzarrosa (flor)
Tilo	<i>Tilia cordata Miller</i> y <i>Tilia platyphyllos Scop.</i>	Tilo común, tella
Tomillo	<i>Thymus pulegioides L.</i>	Falso poleo

Las preparaciones fitoterapéuticas

Cómo preparar una infusión

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

La infusión se bebe caliente, nunca hirviendo, como es obvio, y casi nunca fría.

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

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

Cómo preparar una maceración

Es una técnica adoptada para extraer en un tiempo prolongado todas las sustancias activas, sobre todo las que pueden alterarse con facilidad a temperaturas elevadas. De hecho, se vierte la sustancia vegetal desmenuzada y majada en el agua a temperatura ambiente. Se deja en reposo durante uno o más días (incluso un mes) en función de las especies utilizadas.

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

Cómo preparar una decocción

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

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

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

Cómo preparar una tintura

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

Se puede recurrir también a la maceración (para lo que tendremos que dejar la mezcla en reposo), o por simple filtración. En este caso, haremos gotear el líquido a través de la droga contenida en unos recipientes largos y estrechos. El alcohol que usaremos puede ser puro (¡nunca desnaturalizado!) o de graduación inferior.

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

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

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

CÓMO OBTENER 1 LITRO DE ALCOHOL DE DIVERSAS GRADUACIONES		
GRADO ALCOHÓLICO	ALCOHOL DE 95 GRADOS	AGUA
20 grados	210 ml	790 ml
30 grados	310 ml	690 ml
40 grados	410 ml	590 ml
50 grados	510 ml	490 ml
60 grados	615 ml	385 ml
70 grados	720 ml	280 ml
80 grados	830 ml	170 ml

Cómo preparar un zumo

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

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

Cómo preparar un jarabe

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

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

