



Lectio
Ediciones



Brotes



GUÍA DEL JARDÍN SOBRE

PLANTAS

REMEDIOS CASEROS
Y PLANTAS CURATIVAS
DE LA A A LA Z

MEDICINALES



MONIQUE SIMMONDS
MELANIE-JAYNE HOWES
JASON IRVING

GUÍA DEL JARDÍN, SOBRE

PLANTAS

REMEDIOS CASEROS
Y PLANTAS CURATIVAS
DE LA A A LA Z

MEDICINALES

Título original: *The gardener's companion to medicinal plants*

© 2016 Quarto Publishing plc.

The Old Brewery, 6 Blundell Street,

Londres N7 9BH, Reino Unido

www.Quarto.com

© del texto RBG, Kew 2016

Fotografías e ilustraciones © Consejo de Administración de los Reales Jardines Botánicos de Kew, salvo que se indique lo contrario

Primera edición en español: octubre de 2022

© de esta edición:

9 Grupo Editorial / Lectio Ediciones

C/ Mallorca, 314, 1º 2º B • 08037 Barcelona

Tel. 977 60 25 91 – 93 363 08 23

lectio@lectio.es • www.lectio.es

Asesoramiento: Xavier Salat Brunel

ISBN: 978-84-18735-17-2

DL T 517-2022

Todos los derechos reservados. Ningún fragmento de esta publicación se puede reproducir, almacenar en un sistema de recuperación, ni transmitir en ninguna forma, ni por ningún medio, tanto si es electrónico, mecánico, de fotocopia, grabación o cualquier otro, sin previo permiso por escrito del editor o una autorización que permita la copia limitada.



GUÍA DEL JARDÍN SOBRE

PLANTAS

REMEDIOS CASEROS
Y PLANTAS CURATIVAS
DE LA A A LA Z

MEDICINALES

MONIQUE SIMMONDS
MELANIE-JAYNE HOWES
JASON IRVING

 Lectio
Ediciones

Introducción 6

Plantas A-Z 12-217



Recetas

- Glicerina de milenrama 13
- Ojimiél de ajo 21
- Píldoras de malvavisco 25
- Bálsamo labial de caléndula 43
- Crema de manzanilla 53
- Café de achicoria 57
- Vino especiado de majuelo 65
- Tintura de reina de los prados 83
- Tintura de hinojo 85
- Caramelos de regaliz 95
- Agua de avellano de bruja 99
- Aceite al aroma de hierba de San Juan 107
- Bolsita de lavanda para los ojos 113
- Bálsamo de melisa seca 125
- Infusión para dormir de flor de la pasión 141
- Bálsamo de llantén 149
- Jarabe de escaramujo 163
- Aceite al aroma de romero 165
- Vinagre de fruto de saúco 171
- Crema de pamplina 185
- Ungüento de consuelda 189
- Sopa de ortigas 203
- Raíz de valeriana seca 207
- Jarabe de violeta 213

El mundo de las plantas medicinales

- El cultivo de plantas medicinales 63
- Historia de los herbarios 81
- Sistemas tradicionales de medicina 93
- Los herbolarios actuales 97
- Las malas hierbas como remedio 161
- Componentes de las plantas 201
- Fármacos a partir de plantas 205
- Conservación y comercio 211

Glosario 218

Índice 221

Agradecimientos 224





Introducción

Este libro proporciona a los jardineros una perspectiva general de las plantas empleadas en la medicina tradicional. Las aquí recogidas muestran un amplio abanico de pautas de cultivo, desde hierbas y plantas con flores hasta arbustos y árboles, y provienen de un extenso surtido de hábitats, desde colinas rocosas y soleadas del Mediterráneo hasta terrenos pantanosos, fríos y húmedos. Encontrarán plantas bonitas desde el punto de vista estético y otras que se consideran simples hierbajos, pero todas poseen algún valor medicinal que esperamos que les haga ganar un lugar en su jardín.

De las aproximadamente 300.000 o 400.000 especies de plantas terrestres que existen en el mundo, cerca de 35.500 tienen algún uso medicinal. Con tantos miles de plantas a escoger, el criterio que se ha seguido para incluirlas en este libro es que deben tener un historial en el uso medicinal y, a ser posible, que hayan sido objeto de investigación científica para encontrar nuevas aplicaciones en la medicina. Las plantas deben haberse empleado en un amplio repertorio de trastornos médicos. Han sido omitidas claramente plantas que ya se conocen suficientemente en la investigación farmacéutica, como la vinca de Madagascar (*Catharanthus roseus*), la dedalera (*Digitalis purpurea*) y el tejo (*Taxus baccata*).

Antes del siglo xx, las plantas medicinales eran el principal recurso para la protección de la salud en el mundo occidental. Aunque en Occidente se ha recuperado su interés de un tiempo a esta parte, en África, Sudamérica y Asia las plantas todavía poseen una función crucial en la asistencia sanita-

ria básica. Para emplear plantas medicinales adecuadamente, es importante comprender mejor sus características de cara a la seguridad y la eficacia. Sin este conocimiento, no podemos aportar información fiable sobre qué plantas resultan más beneficiosas, y cuáles se pueden utilizar, o no, combinadas con otras plantas o con fármacos modernos. A medida que ampliamos nuestros conocimientos sobre enfermedades, se sabe mejor cuántas plantas medicinales podrían aliviar, si se emplean apropiadamente, algunos de los síntomas relacionados con diferentes trastornos de la salud.

El listado principal de la A a la Z del libro recoge 277 plantas, y cada entrada viene acompañada de una ilustración y una breve descripción de la planta. De esta manera se ofrece una idea de la maravillosa diversidad de las plantas medicinales. También se proporciona la nomenclatura binaria en latín de cada planta (el género seguido de la especie) junto al nombre común y las partes de la planta que se emplean con finalidades



medicinales. En las secciones de «usos tradicionales» y «descubrimientos medicinales», facilitamos un poco de información de todos los tiempos y también nueva. Los «usos tradicionales» explican cómo se empleaban y se emplean las plantas en Europa, las Américas y Asia. Se incluyen citas de algunos de los primeros herbolarios, como John Gerard (siglo XVI) y Nicholas Culpeper (siglo XVII). La sección de «descubrimientos medicinales» ofrece un resumen de hallazgos científicos sobre usos medicinales tanto reales como potenciales. En algunos casos, las investigaciones pueden explicar por qué cierta planta podría resultar útil en distintas enfermedades; sin embargo, en general, no existen suficientes datos clínicos sobre estudios con personas que validen plenamente estos supuestos. Además, detallamos los componentes de algunas plantas a los que se podrían atribuir las propiedades medicinales de la planta o que podrían propiciar su uso.

Veinticuatro plantas tienen una entrada más detallada y una receta fácil para que usted pueda hacer sus remedios de herbolario. Las plantas han sido elegidas según tradiciones de uso bien documentadas.

En este libro han sido recogidos datos suplementarios que reflejan los usos modernos de medicinas de herbolario, así como los distintos tipos de aplicaciones en medicina tradicional, como por ejemplo los de China e India. También proporcionamos una idea general sobre la importancia de conservar las plantas, el papel de algunos de sus componentes y su interés en la investigación de nuevos fármacos.

Infusión de flores de diente de león (*Taraxacum officinale*) y agua para realizar jarabe con miel.

A lo largo de este libro se hace referencia a algunos de los primeros herbolarios más destacados, entre ellos John Gerard y Nicholas Culpeper. En la página 81 encontrará una visión de conjunto sobre el papel que ejercieron estos personajes a la hora de recopilar información sobre los usos medicinales de las plantas.

Remedios: emplear las recetas

Queríamos darle una idea de las posibilidades que ofrece el uso de las plantas de su jardín para hacer remedios de herbolario. También deseábamos enseñarle a elaborar tés, tinturas, aceites y cremas. Las 24 recetas del libro han sido elegidas individualmente para ofrecerle una amplia perspectiva de los múltiples preparados de herbolario. Son sencillos (únicamente requerirá conocimientos básicos de cocina). Tenga presente que, si bien las recetas están adaptadas a cada planta en concreto, la planta de la receta puede prepararse de otras muchas maneras.

Las porciones establecidas en las recetas están pensadas para pequeñas cantidades de cada remedio; sin embargo, si desea elaborarlas en más cantidad, simplemente debe aumentar las medidas de cada ingrediente de forma proporcional.

Elaborar remedios de herbolario caseros

Para la mayoría de recetas son necesarias plantas secas. Esto es así porque las plantas contienen cerca de un 70% de agua que diluye el elemento activo y que puede desbaratar su eficacia. En la página 207 se dan instrucciones paso a paso para secar hierbas y raíces. Tan pronto se obtiene el extracto de la planta, hay que eliminar sus restos vegetales, con lo que será más fácil aprovecharlo



y se reducirá el riesgo de echarlo a perder. Es muy recomendable filtrar las impurezas a través de una muselina.

Muchos de los utensilios de cocina necesarios son los mismos que se utilizan en la elaboración de mermeladas: boles, cazuelas, cucharas, balanzas, trapos de muselina limpios, embudos, tarros y botellas de diferentes tamaños con un cierre hermético para conservar los preparados. Los utensilios deben estar limpios y secos, y los botes y las botellas deberían esterilizarse antes de ser usados.

Encontrará la mayoría de ingredientes en el jardín o en la tienda de la esquina. Para algunas recetas son necesarios ingredientes y utensilios más especiales, pero afortunadamente hoy en día pueden conseguirse fácilmente por Internet.

Es conveniente que tanto las hierbas secas como los remedios de herbolario, al igual que las tinturas y los jarabes, se conserven en recipientes herméticos que los protejan durante el máximo tiempo posible. Los tarros de vidrio oscuro son ideales; aun así, si el remedio es usado con regularidad, un tarro transparente será ya suficientemente útil.

Como los aceites y las cremas de este libro serán caseros y, por lo tanto, no contendrán los conservantes que pueden aparecer en cosméticos o medicinas de herbolario, son más propensos a dañarse y caducan más pronto. Para que aguanten más, póngalos en la nevera o añádales vitamina E como conservante.

Todos los remedios deberían llevar una etiqueta con la fecha de elaboración y los

Ponga flores de reina de los prados (*Filipendula ulmaria*) en un tarro para elaborar una tintura (pág. 83 para la receta).

ingredientes que se han utilizado (¡es muy fácil olvidar lo que es ese extraño líquido maloliente del fondo del armario!).

Uso de los remedios de herbolario de este libro

Hace ya mucho tiempo que los 24 remedios de este libro son empleados tradicionalmente de forma segura. Aun así, algunas personas pueden reaccionar de manera distinta ante la misma planta; así pues, utilice tan solo una pequeña cantidad de remedio (y una sola vez) cuando pruebe una planta por primera vez. Por ejemplo, un pequeño número de personas son alérgicas a las plantas de la familia de las margaritas (compuestas), que pueden provocar alguna reacción alérgica, como picores de la piel, erupciones y náuseas. Si se trata de un medicamento de aplicación interna, pruébelo con una única dosis y espere al menos un día para ver si aparece algún efecto inesperado. Si es un remedio de aplicación externa (o tópica), haga siempre una prueba refregando la crema o el aceite sobre una zona reducida y espere unas horas para ver si se manifiesta alguna reacción. Las dosis descritas en este libro han sido pensadas para un adulto corriente y saludable. Fíjese en cómo le afecta el remedio durante el tiempo que lo tome y, si sospecha que no va bien, deje de tomarlo y pida asesoramiento médico a un profesional de la salud. Pida siempre consejo médico si los síntomas son graves o persistentes. Si está en estado de gestación, da el pecho, tiene algún trastorno médico o toma medicación, consulte a un profesional de la salud antes de utilizar los remedios de este libro.

Este libro no es ningún manual médico ni ninguna guía de autodiagnóstico o automedicación.

Achillea millefolium

Milenrama

La *Achillea* recibe el nombre de Aquiles, el héroe de la mitología griega, que empleaba milenrama para tratar a sus soldados heridos en combate. Los viejos herbarios suelen mencionar recetas de ungüento de milenrama porque era utilizada para cortar hemorragias. Quizá por esta misma propiedad también se empleaba para reducir menstruaciones abundantes y dolorosas.

Esta fue una de las muchas hierbas añadidas a la cerveza antes de que el lúpulo dominase su proceso de elaboración, para conservar la cerveza inhibiendo la acción de los microbios y aumentar la amargura de lo que sería una bebida bastante insulsa. Esto insinuaría la acción antibacteriana de la milenrama, que sería útil en la curación de heridas.

Existe muy poca investigación científica sobre sus efectos, lo que contrasta enormemente con la lista casi interminable de usos tradicionales de la planta. Se recomienda para las varices, las malas digestiones, los espasmos del intestino, las hemorroides, la diarrea, las infecciones del tracto urinario, los resfriados, las alergias, la fiebre y los problemas de hígado.

Cultivo Nativa de regiones templadas del hemisferio norte, esta planta perennifolia puede hallarse en jardines de césped, donde se dispersa formando una espesa alfombra. Los tallos con flores pueden crecer hasta una altura de 50 cm. La milenrama prefiere mucho sol, pero crecerá en la mayoría de terrenos mientras estén bien drenados.

Cosecha Las hojas pueden recolectarse durante todo el año y vuelven a salir rápidamente. Las inflorescencias de flores aromáticas aparecen desde el inicio de la primavera hasta finales de otoño.

Precauciones Puede provocar reacciones alérgicas, como dermatitis, en las personas sensibles a las plantas de la familia de las margaritas (compuestas).



Glicerina de milenrama

La glicerina es un extracto útil para aquellos que no pueden tomar alcohol, y su dulzor ayuda a disimular los sabores amargos. La glicerina preparada con flores de milenrama es empleada tradicionalmente para facilitar la digestión y aliviar los síntomas de la fiebre del heno, los resfriados y la gripe. Tome 5 ml (1 cucharadita de té) con agua dos veces al día.

1. Desmenuce los ramos de flores con las tijeras. Ponga los trocitos en una cazuela, añada el agua y caliente a fuego lento cinco minutos con la tapa. Rétila del fuego y deje reposar media hora con la tapa puesta; seguidamente, vierta todo el contenido a la jarra.



2. Añada la glicerina al bote y remueva para que se mezcle bien. Resérvelo dentro de la nevera durante dos semanas sacudiendo bien el bote cada pocos días.



3. Filtre el contenido del bote dentro de una botella esterilizada con el embudo forrado por la muselina. Aguatará hasta un año en la nevera.

