

NAVARRA
plantas medicinales

Luis Miguel García Bona

Título del libro:

NAVARRA, PLANTAS MEDICINALES

Autor:

LUIS MIGUEL GARCIA BONA

Colaboradores:

Nacho Esquisábel Martínez, Licenciado en Ciencias Biológicas

M^a Angeles Pérez Jiménez, Licenciada en Medicina y Cirugía

M^a Luz Ugalde Lopetegui, Ayudante Técnico

Edita:

CAJA DE AHORROS DE NAVARRA

Fotografías, Dibujos y Mapas:

LUIS MIGUEL GARCIA BONA

Fotolitos:

Reproducciones LAR - Logroño

Impresión:

Navaprint Gráficas, S. L.

Polígono Industrial Mutilva Baja, C/ J - 7

Mutilva Baja (Navarra)

© Caja de Ahorros de Navarra

I.S.B.N.: 84-500-5003-0

Depósito legal: NA. 1.071 - 1981

SEGUNDA EDICION

NAVARRA

plantas medicinales

Luis Miguel García Bona

PRESENTACION

La Caja de Ahorros de Navarra reedita el libro **Plantas Medicinales de Navarra** para atender las múltiples solicitudes de personas que visitan regularmente los espacios naturales de nuestra geografía y están interesadas en conocer mejor las posibles cualidades y aplicaciones de las plantas que nacen y crecen en nuestro territorio foral.

La relación del hombre con las plantas desborda la herboristería y en nuestro tiempo va más allá de la medicina popular o la cocina de las abuelas, acaso del mismo modo que la búsqueda, recogida y uso seculares de las plantas han estado ligados a la religión, la magia y la economía más que a la botánica. Vivimos una vuelta o hacemos como que vivimos un retorno a algunos modos de vida preindustrial, a un equilibrio –vistoso y gárrulo, en ocasiones– con el medio natural, y en ese movimiento hay que inscribir, sin duda algo del actual interés despertado por los vegetales medicinales y aromáticos: como es obvio, para hablar en términos exactos, habría que decir que lo que aviva el interés son las utilidades aromáticas y curativas que buscamos y encontramos en el mundo vegetal.

La CAN intenta satisfacer –como es norma– esta demanda popular dentro de su ámbito territorial, con un trabajo cuyo nivel de exposición resulta inteligible para el profano –y aún el naturalista dominguero– sin aguar el rigor científico. Una vez más, se trata de cumplir la consigna simple y compleja que intentamos rija esta serie: divulgar no es decir vulgaridades.

Y con esta nueva aportación creemos contribuir al mejor conocimiento de nuestra realidad, de Navarra en suma, en un aspecto humilde, cotidiano y permanente. Y este conocimiento cubre el segundo objetivo de nuestros esfuerzos: nuestra tierra, sus hombres y su cultura.



CAJA DE AHORROS DE NAVARRA

EL AUTOR

Luis Miguel García Bona, natural de Tudela y vecino de Pamplona es doctor en Ciencias Biológicas por la Universidad de Navarra desde el año 1.977 y Catedrático de Bachillerato y profesor de Enseñanza Secundaria en el Instituto Ibaialde de Burlada (Navarra).

Su labor investigadora queda plasmada en publicaciones tales como, "Paisaje Vegetal de Navarra", editado por la Exma. Diputación Foral de Navarra en la Colección Temas de Cultura Popular, 377; "Plantas comestibles. Guía de plantas y setas comestibles de desarrollo espontáneo en Navarra", impreso en la colección de Temas de Navarra, 4. del Gobierno de Navarra; "Plantas ornamentales de Navarra", distribuido en fascículos por el Diario de Navarra; "Plantas medicinales de Navarra", editado por la Caja de Ahorros de Navarra y que actualmente se reedita; "Navarra. Setas y hongos" publicada por esta misma C.A.N.; "Catálogo micológico de Navarra", editado por la Sociedad Aranzadi; "Setas y hongos de la Península Ibérica", 2 volúmenes, impreso por Ed. Kriselu; "Setas y hongos de Navarra, I y II", editado en fascículos por el Diario de Navarra, y numerosas publicaciones y artículos en revistas científicas y divulgativas. Es fundador y actual Presidente de la Sociedad de Ciencias Naturales "GOROSTI".

INDICE DE MATERIAS

Introducción	XI
Características y forma de actuación de las plantas medicinales	XV
Manipulaciones y usos de las plantas	XXI
Guía regional de plantas medicinales	XXIX
Plantas medicinales silvestres	XLVII
Plantas cultivadas en Navarra de uso medicinal	151
Enfermedades más corrientes	167
Otros usos no medicinales de las plantas	191
Indice alfabético	197

INTRODUCCION

Muchas personas aún piensan hoy en día que las plantas medicinales constituyen un pasaje más de la Historia de la Medicina, que las usaron nuestros bisabuelos y tatarabuelos, y que posiblemente sea la primera Medicina que utilizó el hombre y desde luego la única que utilizan los animales salvajes, pero que desde luego está totalmente superada, carece de fundamento y sus presuntas curaciones son más debidas a la fe e ilusión que los pacientes tienen en los curanderos que a las verdaderas virtudes medicinales de las plantas.

Si embargo, es un hecho, que cada día es mayor el número de personas que acuden a los brujos, curanderos y fitoterapeutas y mayor el número de herboristerías existentes.

También es un hecho que en la actualidad casi todas las farmacias incluyen entre sus productos de venta, infinidad de plantas y mezclas de plantas para las más diversas afecciones, por lo que parece evidente que la fitoterapéutica o vulgarmente conocida como la «Medicina popular» está despertando con renovado interés y está sufriendo una gran demanda. ¡Hasta qué punto es esto significativo!; es verdad que mucha gente que las usa lo hace con poca confianza, sólo como remedio «in extremis», cuando la Medicina, llamemos «clásica», no es capaz de quitarle sus males y en momentos en que sería capaz de cualquier cosa si algún embaucador le convenciese de que con ello se le irían todos sus males.

Nosotros con la presente obra, en primer lugar, pretendemos mostrar una faceta más de la Naturaleza de Navarra, su flora medicinal, y en segundo lugar, mostrar cuáles son las reales características y virtudes de éstas, sin embaucamientos, ni deseos de lucro, el papel que juegan en la Medicina moderna y en general cuál es la base y el porvenir de este tipo de Medicina del Pueblo, para que cada cual pueda juzgar y comprender su Historia y su resurgimiento actual y en consecuencia, ¡las utilice o las deje de utilizar! pero no como un remedio «in extremis», sino como un remedio de las afecciones para las cuales su uso es más adecuado que el de los otros fármacos.

Las plantas, es bien sabido que fueron utilizadas e incluso cultivadas para usos medicinales desde muy antiguo, existen documentos de ello desde los egipcios, muchos años antes de Jesucristo, durante el Renacimiento se redescubrieron muchos textos antiguos y se revitalizó su uso aumentando la lista de especies medicinales con los descubrimientos hechos en nuevas tierras.

El descubrimiento de las virtudes medicinales de las plantas por nuestros antepasados es algo realmente sorprendente, se basaba en intuiciones, en la observación de los animales que las usaban, en visiones, en experiencias, azares e incluso en el S. XVI, Paracelso, que aportó grandes conocimientos a este tema, dio una teoría que aún hoy en día hay personas que la aceptan, a pesar de lo ridícula que parezca a nuestras mentes lógicas, según la Escuela de Paracelso la morfología de una planta o de uno de sus órganos, llama la atención sobre el uso que se le debe dar de manera que si tiene forma de víbora, tendrá virtud contra las picaduras de serpientes y víboras, si tiene forma de diente, tendrá acción sobre los dolores de muelas, si tiene forma de almorrana, tendrá efecto sobre éstas, etc...

A partir del S. XVIII, con el desarrollo de las Ciencias experimentales, Química, Física, Biología, etc... se empezó a conocer la verdadera composición química de las plantas, algunos de los principios activos que contenían y su acción sobre el organismo y ¡asombrosamente! se pudo comprobar y justificar muchas de aquellas acciones que los antiguos habían atribuido a las plantas por los métodos más heterodoxos.

Desgraciadamente el aumento de las poblaciones, el aumento en consecuencia de las enfermedades y de la demanda cada vez mayor de plantas forzó el desarrollo de la Farmacología, al principio basada en extractos muy concentrados de plantas pero después basada en la Química, con productos de síntesis artificiales que se obtenían en grandes cantidades y a concentraciones infinitamente mayores que a las que iban en las plantas por lo que se abastecía mucho mejor toda la gran demanda y las altas concentraciones a las que se administraban conseguía efectos espectaculares. Todo esto hizo que se fueran olvidando las plantas y sólo se mantenía el interés en aquellas plantas extremadamente ricas en principios activos, alcaloides, saponinas, glucósidos y drogas en general, las cuales se cultivaban y estudiaban muy detenidamente hasta que se conseguía la síntesis de todos sus productos y se olvidaban.

Estas razones, junto a otras menos importantes y más o menos relacionadas como, la comodidad de su adquisición, la facilidad de conservación, la administración más agradable que las tisanas, su dosificación más rigurosa y cómoda y otras, hicieron que el uso de las plantas medicinales cayera casi en el olvido total y sólo permaneció un uso muy restringido en algunos brujos, en algunos curanderos y en pequeñas localidades alejadas de las grandes poblaciones.

Sin embargo todos estos fármacos artificiales y antinaturales junto con una vida desordenada y una mala alimentación, muy pronto empezaron a tener sus consecuencias, como productos extraños que son del organismo, muchos de estos fármacos provocaron rechazos, intolerancias, acumulación de ciertos órganos que terminaban por causar daños irreparables, efectos secundarios sobre otros órganos distintos a los tratados como consecuencia de las altas dosis a las que se administran y un largo etcétera de enfermedades y trastornos de tipo funcional, muchos de

los cuales desconocidos o rarísimos hasta ahora, y contra los que la inacabable gama de fármacos es incapaz de hacer nada sin el riesgo de provocar otros trastornos nuevos.

Estas son quizás las principales razones que han hecho resurgir las plantas medicinales y otras muchas formas de Medicina que no introducen nuevas toxinas en el organismo como la Medicina Natural, la acupuntura, la digitopuntura, etc...

Por supuesto, ningún extremo es aconsejable, sería absurdo prescindir ahora de la Farmacopea existente, entre otras razones porque en muchos casos es necesaria una acción muy rápida que se consigue con los fármacos de síntesis o los extractos concentrados, porque la administración de ciertas drogas, que afectan al corazón y al sistema nervioso debe hacerse a dosis muy específicas y bien conocidas lo que con las plantas resulta extremadamente difícil ya que su composición cuantitativa e incluso cualitativa es variable según su hábitat, momento de recogida, y distintas manipulaciones de secado, conservación y preparación y sobre todo porque hay numerosos fármacos de un innegable valor como son los antibióticos y sulfamidas (algunos extraídos y concentrados de plantas, como los hongos), entre otros.

La Farmacopea química, las plantas medicinales, la acupuntura, la digitopuntura, la mixobustión y todas las muchas técnicas de tratamiento de enfermedades que existen pueden y deben coexistir conjuntamente porque cada una tiene sus ventajas y desventajas y lo único que se debe saber es cuándo utilizar una u otra técnica de tratamiento.

En el caso particular de las plantas usadas en forma de tisanas o tinturas, como generalmente se administran, llevan a cabo una **acción muy lenta** sobre el organismo por la baja concentración a la que se administran los principios activos que contienen, se pueden considerar como **fármacos polivalentes** porque actúan sobre muy diversos órganos ya que tienen una composición compleja, son **productos naturales** y por tanto de **fácil asimilación y excreción**, sin problemas secundarios ni de acumulación y en consecuencia **ideales para largos tratamientos** en enfermedades crónicas y por supuesto se pueden administrar perfectamente como coadyudantes de los fármacos químicos llevando a cabo una **acción depurativa y de fondo** y en especial en las afecciones del sistema nervioso y circulatorio pueden estar incluso más indicados que los fármacos químicos por **carecer de riesgo de hábito** a las dosis que se administran como medicinales.

Y por último las plantas pueden ser usadas, sin grandes riesgos, por cualquier persona con un mínimo de conocimientos florísticos, siempre que no sobrepase las dosis ordinarias a las que se administran, por eso se llamó **Medicina popular**, pero teniendo en cuenta que con ello sustituye, a lo más la farmacia, pero no al médico que siempre debe ser quien diagnostique una enfermedad y quien indique el tratamiento a seguir.

Aunque a primera vista parezca que el uso de las plantas medicinales requiera de unos grandes conocimientos de Botánica, que permitan clasificar todas las plantas sin lugar a dudas, esto no es del todo cierto, ya que aparte de las herboristerías que nos suministran cualquier planta perfectamente determinada y secada, si tenemos en cuenta que la composición química de una planta está determinada genéticamente y

por tanto es heredable, se comprenderá fácilmente que todas las plantas más o menos emparentadas genéticamente, no sólo serán muy semejantes entre sí por su morfología como unos hermanos o primos, sino que también serán muy semejantes en su composición química y en sus propiedades medicinales y en conse-

cuencia una pequeña confusión de una planta con otra muy afín del mismo grupo, por regla general no traerá mayores consecuencias y por consiguiente con unos mínimos conocimientos de Botánica se pueden usar las plantas recogidas por uno mismo sin mayor riesgo.

CARACTERISTICAS Y FORMA DE ACTUACION DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Como ya hemos indicado en el capítulo anterior, las plantas por su compleja composición química se pueden considerar como «fármacos polivalentes» en los que ciertos principios se encuentran en mayor cantidad y son los responsables de las principales acciones mientras los demás actúan como coadyudantes de éstos.

Aunque entre todas las plantas se pueden encontrar remedios para cualquier afección y por supuesto antiguamente eran empleadas para tratar todo tipo de enfermedad, en la actualidad, como ya hemos visto, los «fármacos químicos» han sustituido casi totalmente las plantas, no sólo por las razones expuestas de abastecimiento, comodidad y resultados a veces espectaculares, sino porque en muchos casos son también los fármacos mejores para tratar los males de nuestro tiempo, sin embargo, las plantas siguen teniendo algunas virtudes que no han sido superadas por estos fármacos ni por las otras técnicas de tratamiento existentes y estas acciones son precisamente las que vamos a tratar de esbozar de forma simple en este capítulo.

La principal acción de las plantas medicinales, que la realizan en mayor o menor grado casi todas las plantas incluso las que utilizamos en la alimentación, es la que podríamos llamar DEPURATIVA O LIMPIADORA DEL ORGANISMO.

Un concepto muy antiguo de la Medicina que sigue vigente hoy en día, es que muchas de las enfermedades más corrientes que nos aquejan, son debidas a la acumulación en la sangre o en algún órgano de productos o microorganismos procedentes del exterior (por los alimentos u otras vías) o procedentes del propio metabolismo celular, productos de excreción, que no han sido eliminados convenientemente por muy diversas razones.

En consecuencia las enfermedades que tengan por raíz estas acumulaciones no curarán realmente hasta que no se eliminen totalmente estos productos acumulados en exceso, a este proceso de eliminación de «toxinas y productos de excreción» es a lo que se denomina depuración.

Esta depuración generalmente es un proceso complejo y lento que debe realizarlo el propio organismo y que lo único que nosotros debemos hacer es estimular el funcionamiento de las distintas vías excretoras, siempre y cuando estas vías no hayan sufrido algún daño irreparable que las haga infuncionales, a la vez, por supuesto, que corregimos los excesos o defectos que hayan motivado esas acumulaciones.

Esta estimulación debe hacerse de forma muy suave, lenta y progresiva, actuando a la vez sobre las principales vías excretoras y de forma muy natural que no traumatice dichas vías.

Esta estimulación suave y polivalente no la llevan a cabo los fármacos químicos que generalmente actúan de forma más brusca y más sobre síntomas y trastornos que sobre las propias raíces del mal, salvo cuando se trata de procesos infecciosos en que los antibióticos y sulfamidas son fármacos insustituibles.

Para este tipo de acción las plantas son inmejorables ya que su compleja composición les permite actuar a la vez sobre muy diversos puntos, porque su composición es natural y fácilmente asimilable sin problemas de acumulación, porque los principios activos que contienen se administran en muy pequeñas concentraciones y actúan por tanto muy suavemente sin traumatizar ningún órgano, porque los principales principios activos que contienen van acompañados de otros compuestos citoplasmáticos que facilitan su absorción y actuación sin dañar las mucosas digestivas y en general porque son seres vivos, muchos de los cuales podrían perfectamente formar parte de nuestra dieta alimenticia y pueden consumirse durante largos periodos sin ningún tipo de efecto secundario.

Aunque casi todas las plantas realizan de una forma u otra una acción depurativa sobre el organismo, hay algunas que realizan esta acción de forma más acentuada y son las que hemos catalogado como plantas, **diuréticas, sudoríficas y febrífugas, laxantes y purgantes, expectorantes, vermífugas, antisépticas** y por supuesto también tendríamos que considerar depurativas todas las plantas que favorecen la digestión y absorción de productos de las vías digestivas como son las **aperitivas, tónicas estomacales, colagogas y carminativas**.

Numerosas plantas silvestres y muchas de las que consumimos ordinariamente y sobre todo algunas que contienen saponinas, sales inorgánicas, flavonas o principios amargos llevan a cabo en el organismo una acción **diurética**, estimulan el funcionamiento del riñón por muy diversas vías, aumentando con ello el contenido



El gordolobo es una de las principales plantas expectorantes que estimulan la secreción y eliminación de mucus por las vías respiratorias.

de sales, el contenido de agua, el contenido de toxinas y en general la cantidad de orina que se excreta, con esta acción se eliminan gran cantidad de toxinas e impurezas que contiene la sangre y por supuesto gran cantidad de agua que muchas veces se acumula en los órganos causando muy diversos trastornos como hidropesía o edemas, además evitan las acumulaciones de sales en los riñones y con ello la formación de cálculos y arenillas e incluso en algunos casos ciertas plantas son capaces de disolver los existentes, de esta forma se descongestiona el riñón, siempre que no sufra de un mal orgánico que impida su correcto funcionamiento, con el consiguiente beneficio de todo el organismo y en especial de ciertos órganos muy relacionados con él como son el corazón o el hígado.



Las plantas diuréticas como la bardana que estimulan la orina se pueden considerar como las principales plantas depurativas del organismo

Otras plantas, especialmente las que contienen derivados fenólicos, llevan a cabo una acción **sudorífica** o **febrífuga**, provocan, pero de forma muy lenta y progresiva, un aumento en la sudoración del individuo con lo que se eliminan por la piel multitud de impurezas y toxinas que se encuentran acumuladas en los tejidos e incluso en la misma sangre, esto supone un gran alivio en todos los procesos infecciosos, con la

consiguiente reducción de la fiebre y por supuesto siempre supone una limpieza de la piel y de las afecciones cutáneas, en cierto modo equivalente a la que realiza una sauna, pero de una forma natural, moderada y «sin efectos de rebote».

Una acción depurativa, sobre todo de las vías respiratorias, llevan a cabo también todas aquellas plantas, que generalmente contienen saponinas, esencias aromáticas o resinas, y que llevan a cabo una acción **expectorante** sobre el organismo, estimulan la secreción de mucus en las vías respiratorias y su eliminación con lo que facilitan su limpieza eliminando todas aquellas impurezas y agentes infectantes que se encuentren en ellas y que son los causantes de nuestros catarros, bronquitis, gripes, resfriados, etc...

Hay mucha gente que opina que «el estómago es el alma del cuerpo» ya que cuando el estómago está lleno y funciona perfectamente el cuerpo también está feliz y por el contrario cuando éste no va bien tampoco el cuerpo se encuentra feliz, en otras palabras que cualquier trastorno del aparato digestivo, no sólo del estómago, se transmite muy rápidamente a nuestro estado de ánimo y en general a todo el organismo.

Por consiguiente, dado que por las vías digestivas entran al cuerpo la mayor parte de las sustancias sólidas o líquidas que necesita el organismo para su subsistencia, no es difícil comprender que de su buen funcionamiento dependerá gran parte de nuestra salud.

Es precisamente en productos que estimulen el apetito, **aperitivos** y que favorezcan la digestión de los alimentos, **tónicos estomacales y digestivos**, en dónde las plantas llevan también la palma a los fármacos químicos, todas las plantas con principios amargos y casi todas las que poseen esencias muy aromáticas son estimulantes de las glándulas digestivas, aumentan



La mayor parte de las plantas aromáticas como la manzanilla son excelentes tónicos estomacales.

la producción de saliva en la boca, de jugos gástricos en el estómago, de jugos intestinales y pancreáticos en el intestino e incluso la secreción de bilis por parte del hígado, **colagogas**, con ello favorecen la digestión de todos los alimentos, descongestionan ciertos órganos como el hígado y pancreas, impiden la formación de gases intestinales producidos de la putrefacción de los alimentos que tardan en ser digeridos, y en muchos casos favorecen la eliminación de los gases ya formados, **carminativos** y todo ello sin dañar las mucosas digestivas ya que todos los principios activos van acompañados de mucho mucilago, otros polisacáridos, y diversas sustancias típicas de las células que facilitan su actuación sin causar trastornos al organismo.

A la vez muchas de estas esencias aromáticas y amargas que estimulan las glándulas digestivas, así como otras sustancias que contienen ciertas plantas, como la cumarina y la arbutina, llevan a cabo una acción **antiséptica** de las vías digestivas y excretoras, inhiben el crecimiento y desarrollo de las bacterias y en algunos casos llegan a matar cierto número de ellas, tienen acción antibiótica aunque muchísimo más débil que la de los antibióticos de síntesis, con esta acción impiden las fermentaciones y putrefacciones intestinales con el consiguiente efecto depurativo y sobre todo lo más importante es que dada su escasa acción antibiótica no llegan a acabar con toda la flora bacteriana intestinal, gran parte de la cual es de una gran ayuda para la digestión de ciertas sustancias muy resistentes.

En muchas ocasiones estas fermentaciones y putrefacciones que producen numerosas toxinas en nuestras vías digestivas se producen como consecuencia de una lenta evacuación de los productos no digeridos, los productos de egestión, y en especial nos referimos a los que padecen de cierto grado de estreñimiento que como es bien sabido causa muchísimas molestias.

Un estreñimiento fuerte puede ser perfectamente tratado con alguno de los laxantes de síntesis de rápida acción, también como con alguno de los **laxantes** de origen vegetal, como es bien conocido el jarabe de ciruela, pero sobre todo para aquellas personas que padecen de un cierto grado de estreñimiento crónico y que necesitan estar constantemente tomando pastillas que poco a poco van envenenándola y causándole otros trastornos secundarios, las plantas laxantes que de forma más suave y natural actúan sobre el sistema nervioso y muscular que regula el intestino provocando un mayor peristaltismo y una mejor relajación del recto resultan inmejorables ya que no causan trastornos secundarios y llegan mejor a acabar definitivamente con el estreñimiento que los fármacos químicos, que generalmente cuando se dejan de tomar



Todas las plantas amargas y sobre todo la genciana y otras plantas relacionadas son estimulantes glandulares y por tanto estimulan el apetito y favorecen la digestión de los alimentos.

vuelve de nuevo ¡si no con más fuerza! el mismo estreñimiento.



En los casos de estreñimiento crónico las plantas laxantes como la correhuela menor *Ipomoea pes-caprae* en los bordes de carretera son de un gran valor.

Y por último también podríamos considerar como depurativas aquellas plantas que permiten eliminar tóxicos introducidos en el aparato digestivo o parásitos como las lombrices intestinales y la tenia.

Para eliminar las lombrices y la tenia, **vermífugos** o antihelmínticos, en verdad, hay fármacos químicos de gran eficacia pero no por ello



Para eliminar las lombrices intestinales y la tenia el rizoma de helecho macho es tan eficaz como cualquiera de los fármacos químicos existentes.

podemos olvidar algunas plantas que han sido y siguen siendo utilizadas con gran éxito por su alto contenido en principios tóxicos para los animales de sangre fría los cuales por la serie de sustancias que los acompañan apenas tienen efecto sobre las mucosas intestinales.

Casi lo mismo podríamos decir de los **eméticos y purgantes** necesarios para vaciar las vías digestivas por la boca o por el ano en todos los casos de intoxicación por alimentos, aunque existen también excelentes fármacos de síntesis, que como constantemente repetimos son ideales para estos efectos de choque, no obstante en ciertos casos puede ser interesante el tener a mano y conocer alguna de las plantas que producen estos efectos.

Otras plantas tienen también una interesante acción sobre el SISTEMA NERVIOSO, CIRCULATORIO y MUSCULAR. La acción de estas plantas suele ser más patente y comprobable a corto plazo, sin embargo sus efectos curativos son mucho menores.

En este apartado la Farmacopea de síntesis o química tiene productos mucho más efectivos que las plantas y si bien en muchos casos son más recomendables que el uso de las plantas, fundamentalmente por la dosificación, en otros muchos son menos recomendables por el riesgo de hábitos y de efectos secundarios.



La bellísima digital es una de las pocas plantas que todavía sigue utilizando la Medicina clásica contra las afecciones del corazón.

Nos referimos a los **tónicos cardíacos, hipotensores y hipertensores, sedantes, antiespasmódicos y astrigentes**.

En el apartado de **tónicos cardíacos** existen una serie de plantas muy ricas en diversos alcaloides, de un gran interés medicinal y que incluso muchas de ellas se cultivan para extraer sus productos activos. Estas plantas tienen una acción muy directa sobre el sistema nervioso y llevan a cabo una acción reguladora del funcionamiento del corazón y pulmón con todo lo que eso lleva consigo. Aunque algunas de estas sean quizás las plantas más interesantes desde el punto de vista medicinal, su uso popular o casero debe ser muy restringido y controlado médicamente ya que los órganos sobre los que actúan son muy delicados y una sobredosis podría causar fácilmente la muerte, sobredosis muy fácil de administrar si se usan las plantas en tisanas o tinturas ya que su contenido en alcaloides es muy variable según el momento de recogida, las manipulaciones o muy diversos factores.

Muchas de las plantas ricas en esencias aromáticas y resinas también tienen acción sobre el sistema nervioso provocando bien sea un relax del individuo, son las plantas **sedantes**, bien sea una disminución del dolor en ciertas zonas del cuerpo donde se aplican, son las plantas **calmantes** o **anestésicas** o bien sea una relajación de la musculatura con la consiguiente



En las afecciones nerviosas las plantas sedantes como la valeriana son de gran interés por los pequeños problemas de hábito que poseer.

disminución de las contracciones espasmódicas bien sea de las vías respiratorias, la tos, o de las vías digestivas, los peristaltismos y «retorcijones de tripas», son las plantas **antiespasmódicas** y por supuesto están las que tienen efectos contrarios, las **estimulantes** del sistema nervioso.

La acción curativa de todas estas plantas se puede decir que es nula, pero ayudan a aliviar ciertos síntomas muy molestos y que pueden acarrear otros males mayores y aunque como ya se sabe muchos fármacos químicos son más eficientes que las plantas, estas tienen menos contraindicaciones y menos problemas de hábito.

No ocurre lo mismo con las numerosas plantas de acción **astringente**, que generalmente son las plantas ricas en taninos o sustancias tánicas, estas sustancias tienen la virtud de hacer contraer o retraer las fibras musculares lisas o involuntarias de los distintos tejidos y órganos y por consiguiente según el lugar y la forma en que se apliquen tienen muy diversos efectos.

Si se administran por vía digestiva provocan la contracción de los músculos del ano impidiendo o disminuyendo las evacuaciones lo que resulta de gran interés en el tratamiento de las diarreas, si estos productos son absorbidos por la sangre actúan sobre los vasos provocando su contracción, son algunas de las especies de acción **hipertensora** y **vasoconstrictora** que se utilizan fundamentalmente para tratamientos locales de las hemorroides, si se aplican a heridas o cortes provocan igualmente la contracción de los tejidos y de los vasos fracturados impidiendo con ello las hemorragias, **hemostáticas**, favoreciendo la cicatrización, **vulnerarias**, e incluso reduciendo la inflamación de ciertos tejidos.

Por supuesto también hay plantas **hipertensoras** y **hemostáticas** de gran eficacia que no actúan directamente sobre las fibras musculares sino a través del sistema nervioso, aunque en definitiva su efecto es muy similar y lo único que debe variar es su forma de aplicación y dosificación.



En la curación de heridas y hematomas que se producen en el campo las plantas hemostáticas y vulnerarias como la consuelda menor nos brindan un inestimable servicio.

Efectos que podríamos considerar contrarios, es decir, relajantes musculares y de los tejidos son por supuesto las ya mencionadas plantas sedantes y antiespasmódicas, pero también todas esas plantas muy ricas en mucilagos y otros polisacáridos que ablandan los tejidos, rebajan las inflamaciones, favorecen la supuración de abscesos o infecciones cutáneas y descongestionan ciertos órganos, entre otros muchos efectos, son las llamadas plantas **emolientes**.



Las plantas ricas en taninos como la salicaria tienen acción astringente muy útil en casos de inflamaciones, diarreas, heridas, etc ..

que generalmente se utilizan para cataplasmas y que desde luego no tienen par entre los fármacos de síntesis, salvo los que de por sí ya son extractos de plantas, e igualmente las **hipotensores** que provocan la dilatación de los vasos con la consiguiente disminución de la tensión arterial.



Las plantas ricas en mucilagos y otros polisacáridos como el malvavisco son muy útiles como emolientes ya que ablanda los tejidos y rebajan las inflamaciones.

Efectos también sobre el sistema circulatorio tienen las llamadas especies **rubefacientes** y **vesicantes**, que provocan un transvase de células de la sangre con la correspondiente irritación de la zona donde se aplican, estas plantas en otros tiempos tuvieron un gran interés pero con el descubrimiento de los antibióticos dejaron prácticamente de utilizarse, se aplicaban en cataplasmas sobre la piel en áreas inflamadas por alguna infección y al provocar una irritación de toda la zona hacen que acudan a dicha zona mayor cantidad de defensas propias del organismo que permiten terminar antes con las infecciones, son los llamados «sinapismos».

Algo parecido ocurrió con ciertas plantas, que generalmente contienen látex, que son **cáusticas** y provocan una destrucción de los tejidos donde se aplican, callos, verrugas, duricias, etc... aunque antiguamente fueron muy usadas, en la actualidad carecen de interés por la existencia de otros productos sintéticos muchísimos más cáusticos que estas plantas.

También hay que tener en cuenta las plantas que actúan sobre el APARATO REPRODUCTOR FEMENINO, las que hemos clasificado como **emenagogas** y **abortivas**.



Algunas plantas como la hierba cana dan excelentes resultados en la regulación del ciclo menstrual femenino.

Las plantas que consideramos **emenagogas** son aquellas que poseen una acción no muy bien conocida sobre el ciclo menstrual de la mujer, regulándolo, disminuyendo las hemorragias cuando estas son muy abundantes, calmando los dolores de la menstruación y en general aliviando este natural proceso. Algunas de estas plantas son aprovechadas por la Farmacología química para preparar diversos extractos y obtener algunos productos que forman parte de la composición de algunos fármacos emenagogos.

En cuanto a las plantas **abortivas**, son aquellas que estimulan las contracciones uterinas provocando la expulsión del feto en las mujeres embarazadas, también provocando la expulsión del óvulo y por tanto la menstruación cuando éstas se retrasan anormalmente e incluso en algunos casos provocan la aparición de la regla en aquellas mujeres que por cualquier razón la han perdido.

Estas plantas que en tiempos fueron muy usadas en la actualidad están prácticamente abandonadas para estos usos ya que entrañan cierto peligro al no poder controlarse perfectamente las dosis y en consecuencia es preferible utilizar fármacos químicos a dosis perfectamente conocidas y regulables.

Mención especial merecen ciertas plantas que en los últimos tiempos están despertando gran interés por su posible acción **hipoglucemiante**, son en concreto varios miembros de la familia Compuestas pertenecientes a los géneros *Centaurea*, *Cynara* y *Microdonchus*, así como alguna otra especie de otras familias, estas especies parece que hacen disminuir el contenido de glucosa en sangre cuando es excesivo, caso de los diabéticos, aunque no se conoce muy bien su forma de actuación.

Por último no hay que olvidar que las plantas son prácticamente los únicos seres vivos que pueden fabricar VITAMINAS, las cuales son absolutamente indispensables para los animales, y el hombre entre ellos, por lo que el consumo de vegetales es una de nuestras primeras necesidades.

Cuando este consumo por las razones que sean no es suficiente para nuestro abastecimiento vitamínico ciertas plantas silvestres pueden suplir el desabastecimiento de plantas cultivadas y en algunas ocasiones superarla hasta en calidad gastronómica, son las plantas que hemos clasificado como **vitamínicas**.



Algunas plantas como los berros, de los que existen muchas clases como el ilustrado *Cardamine latifolia*, tienen un alto contenido vitamínico muchas veces superior al de otras plantas cultivadas parecidas.

MANIPULACIONES Y USO DE LAS PLANTAS

Una de las particularidades que tienen las plantas y que sin duda ha sido uno de los factores que provocaron su abandono, es la serie de pasos y manipulaciones que hay que seguir para su correcto empleo.

La Fitoterapia casera o tratamiento por plantas requiere en primer lugar un buen conocimiento de la acción y propiedades de cada una de las plantas, requiere también un conocimiento en el campo de las propias plantas, hay que ir a recogerlas en el momento adecuado, transportarlas sin alterar hasta dónde se van a guardar, desecarlas correctamente, conservarlas sin que se apolillen ni se altere su composición y por último administrarlas de la forma más correcta para aprovechar sus principios activos y conseguir una mayor eficacia en las afecciones que queremos tratar.

En el presente capítulo vamos a tratar de ofrecer las normas más generales que hay que seguir para la recolección, transporte, desecación, conservación y administración, y en los capítulos siguientes daremos a conocer las principales plantas medicinales de Navarra, las virtudes y propiedades que poseen, su localización aproximada en Navarra y por supuesto cualquier particularidad que tenga en cuanto a su administración, recolección, secado, etc...

Aunque gran parte de las dificultades que supone el uso de las plantas en la actualidad nos las resuelven las herboristerías y farmacias que ya nos ofrecen la mayoría de las plantas medicinales perfectamente conservadas e identificadas y en la mayoría de los casos con la indicación de las enfermedades para las cuales son más adecuadas, la forma de usarlas, la dosis, etc..., no obstante la recolección por nuestra cuenta de alguna de las plantas que nos son más útiles para nuestras afecciones y la realización de todos los procesos necesarios para su uso, que perfectamente los puede realizar cualquiera (no sin fundamento se le conoce como «Medicina popular»), añadiría a las acciones propias de las plantas, la de combatir el aburrimiento, hacer un poco de ejercicio campestre, ampliar nuestros conocimientos botánicos y naturalísticos y sobre todo la satisfacción que puede suponer prepararse uno mismo su propia medicina y saber concretamente qué es lo que está tomando.

RECOLECCION

Tras localizar e identificar perfectamente la planta que deseamos, hay que esperar el **momento oportuno** para proceder a su recogida si queremos obtenerla con el máximo de principios activos, este momento dependerá de la parte de la planta que vayamos a recoger.

Los distintos órganos de una planta actúan de órganos de reserva en un momento distinto de la vida de la planta que es el momento en que hay que recogerlos para obtenerlos con mayor riqueza en su composición.

Durante el invierno la mayor parte de los productos de una planta se acumulan en los **tallos** de las plantas leñosas y en las **raíces** de las plantas herbáceas y por consiguiente es el momento adecuado para su recolección y sobre todo **cuando empieza a mover la planta en primavera o cuando acaba su ciclo vegetativo en otoño**; después en la primavera las plantas herbáceas echan los tallos y hojas y las

leñosas hechan las hojas y la corteza del año con lo que los productos de las plantas se empiezan a fabricar en estos lugares que resultan en estos momentos los más ricos en principios activos y por consiguiente los **tallos herbáceos, las hojas y las cortezas se deben recoger cuando adquieran su mayor tamaño al iniciar la floración**; a fines de primavera y en verano generalmente es cuando las plantas producen las flores y a ellas acuden numerosas esencias y principios activos para nuestro organismo, fabricados por las hojas por lo que es obvio que, **las flores se deben recoger cuando están en capullo y recién abiertas**, ya que inmediatamente después se inicia la formación de los frutos y las semillas y muchas de esas esencias y principios activos de las flores son transformados en otros productos, que también pueden ser activos, que se acumulan en los frutos y las semillas e igualmente acuden a estos órganos numerosos productos de otros órganos con lo que se inicia el deterioro de hojas y tallos herbáceos, lógicamente **los frutos y las semillas se deben recoger cuando están perfectamente maduros** que es cuando tienen un mayor contenido en productos, a excepción de algunos frutos que se recogen verdes, bien para conservarse hasta el invierno para su uso o bien porque se pretende aprovechar ciertas sustancias, por ejemplo taninos o ácidos orgánicos, que son más abundantes en los frutos inmaduros que en los maduros.

Cuando los frutos caen la planta vuelve a acumular sus reservas para el invierno en los tallos y raíces y se vuelve a empezar el ciclo.

Las partes aéreas de las plantas, y en especial las hojas, tallos y flores en cada planta tienen un momento del día óptimo para su recolección con el máximo de principios activos, que generalmente suele ser el **amanecer y al mediodía**, sin embargo éste es un detalle de menor importancia que generalmente sólo se tiene en cuenta con las plantas muy ricas en alcaloides que son casualmente las que no se deben usar de forma casera.



En casa cada uno se puede preparar su artificio más conveniente para secar las plantas y si es posible aprovechando la calefacción.

TRANSPORTE

El transporte se debe hacer en bolsas o cajas, pero procurando que *no se des sequen, ni sufran grandes calores, ni excesos de humedad* que favorezcan la evaporación de las esencias o la fermentación de algunos principios activos.



El mejor sistema de secar las flores sueltas es colocarlas sobre una malla y ponerla ésta en un lugar ventilado.

DESECACION

Cuando las plantas recolectadas no se van a usar frescas y se pretende conservarlas, hay que proceder a secarlas.

El secado debe realizarse *lo antes posible* para evitar las fermentaciones, salvo en los casos especiales en que se desee precisamente la formación de ciertos productos derivados por fermentación. Se realizará a *temperaturas no superiores a los 40-50°*, las cuales podrían alterar algunos principios activos, *preferiblemente en ausencia de luz* y por supuesto a *la sombra* para evitar la destrucción de muchos de ellos por el sol, (en particular los colorantes, antocianinas y carotenos, de las flores). Por consiguiente lo ideal es colocarlas sobre algún cedazo, red o cañizo, en lugar muy ventilado junto a alguna ventana y donde no dé el sol. Si existe calefacción puede utilizarse siempre y cuando la temperatura no supere de los 40° y a

falta de otras condiciones mejores pueden secarse con un turbocalefactor o calefacción de aire con los que se consiguen también buenos resultados.

Cuando se trata de secar raíces, frutos, cortezas, órganos muy acuosos o determinadas plantas que requieran un secado muy rápido, convendrá colocarlas al sol o utilizar algún horno, pero procurando no elevar demasiado la temperatura y en caso de utilizar el horno, hacerlo después de un secado previo al sol o a la intemperie.

CONSERVACION

Una vez desecadas hay que conservar las *distintas partes de las plantas por separado*, si se van a utilizar con fines distintos, procurando conservarlas lo más completo posible, *sin desmenuzar las plantas* hasta el momento de usarlas, ya que pierden antes su aroma y esencias. Se aconseja conservarlas en *frascos herméticos* o *bolsas de papel impermeabilizadas* y en *lugares muy secos* para evitar la rehidratación de algún órgano de la planta y su consiguiente alteración.

PREPARACION

Hay algunas plantas que se deben usar frescas y recién recogidas ya que pierden muchas o todas sus virtudes al desecarse, tal es el caso de las plantas antiescorbúticas o ricas en vitamina C que se altera con el calor y la desecación o el caso de las muchas especies emolientes y casi todas las vulnerarias que se utilizan para cataplasmas por su contenido en mucílagos los cuales pierden gran parte de su eficacia por desecación, sin embargo la mayor parte de las plantas por necesidades de conservación e incluso porque resultan más medicinales y aromáticas se utilizan secas.



Las cantidades de planta por taza aproximadas para preparar una infusión son de una cucharada sopera de hojas o flores, si las flores son muy aromáticas como las de la manzanilla basta con una cucharilla y lo mismo si son frutos como los de la amapola. Las raíces en la misma proporción conviene trocearlas.

Existen muchísimas formas de utilizar las plantas secas, y algunas realmente complicadas, nosotros vamos a dar las formas más sencillas y usuales que consideramos que son más que suficiente para cualquier tipo de tratamiento.

Las principales formas de preparar las plantas se pueden resumir a las siguientes:

- A – Los zumos o jugos de plantas frescas.
- B – Los pulverizados de plantas secas.
- C – Los extractos acuosos o tisanas de plantas secas o frescas.
- D – Los extractos alcohólicos de plantas secas o frescas.
- E – Las pociones o mezclas de extractos acuosos y alcohólicos.
- F – Las preparaciones de uso externo.

La utilización de uno u otro sistema dependerá del tipo de tratamiento, de las características del órgano de la planta que vamos a utilizar, del tipo de solubilidad de los principios activos que queremos aprovechar y en algún caso del gusto o preferencia de cada cual.

Las plantas se pueden utilizar en preparaciones **sencillas**, formadas por una sola planta o en preparaciones **complejas**, (las típicas *recetas*), formadas por varias plantas.

Las preparaciones complejas o recetas se utilizan para tratar una enfermedad de forma más amplia aprovechando las mejores acciones de varias plantas.

Para la realización de una receta hay que conocer perfectamente la raíz y los síntomas de una enfermedad y elegir en consecuencia las plantas que poseen mejores acciones sobre cada aspecto de la enfermedad, en general no es conveniente mezclar más de 4 ó 5 tipos distintos de plantas, (por ejemplo, si vamos a tratar unos cálculos renales acompañados de cólico, prepararemos una receta a base de una o dos plantas «diuréticas», que estimulan la producción de orina y con ello favorezcan la eliminación de las arenillas principal causa de la afección, junto a éstas se podrán añadir alguna especie «sedante» y «antiespasmódica» que reduzcan los dolores del cólico y los espasmos y por regla general siempre es conveniente la adición de algún «tónico estomacal» y «estimulante» de tipo aromático que además de hacer más agradable la preparación eleve el ánimo y regularice las funciones digestivas).

En la preparación de estas recetas hay que procurar **utilizar siempre los mismos tipos de órganos** de las distintas plantas, o por lo menos **de la misma textura**, pero nunca mezclar órganos muy duros con otros blandos, como raíces con flores, pues ambas requieren como veremos a continuación técnicas distintas de extracción. Cuando esto sea necesario se realizarán extracciones por separado de los órganos de textura diferente y luego se mezclan los preparados.



En general conviene filtrar bien con una muselina todas las tisanas para evitar que pasen pelitos u otras partes irritantes de las plantas.

A – ZUMOS

Los zumos no son otra cosa que los jugos de las plantas que se obtienen como los de cualquier fruto del comercio, bien por trituración en un mortero y posterior filtración exprimiendo bien el filtrado con una muselina o bien utilizando los modernos aparatos para licuar todo tipo de vegetales.

Es la forma más natural de tomar las plantas, pero se requiere de plantas frescas y se conservan muy poco tiempo.

Pueden endulzarse con azúcar o miel a voluntad y la dosis ordinaria es una cucharadita después de las tres principales comidas.

B – PULVERIZADOS

Los pulverizados no son otra cosa que las plantas secas y trituradas hasta polvo. Para ello las plantas o los órganos de las plantas que se vayan a pulverizar se secan muy bien y se muelen con un molinillo de café o con un mortero y un poco de azúcar para favorecer la pulverización si es necesario.

Estos pulverizados se utilizan fundamentalmente para inhalaciones a modo de aerosoles, como estornutorio (a modo de rapé), para despejar las vías respiratorias o a veces se toman a cucharillas con agua u otro preparado de plantas acuoso por vía digestiva y a dosis de dos o tres cucharillas de café sin colmar al día por regla general.

C – EXTRACTOS ACUOSOS O TISANAS

Se entiende por extractos acuosos o «tisanas» las distintas preparaciones de plantas que tienen por vehículo de extracción de sus productos activos el agua, son los macerados, infusiones, decocciones, infusiones teiformes y jarabes. Se usan para extraer principios activos solubles en agua los cuales por regla general son los más abundantes ya que los jugos celulares son, al fin y al cabo, disoluciones coloidales acuosas.

MACERACION

La maceración consiste en sumergir la planta bien picada y troceada en agua durante medio día, un día e incluso más según la dureza de la planta o del órgano utilizado, a temperatura ambiente y mejor con agua hervida y sin sales.

Este tratamiento provoca la salida de las células de los distintos componentes solubles en agua, de forma muy suave, por simple difusión y sin ningún tipo de alteración.

Tiene el problema de la lentitud que en ciertos casos puede permitir que se produzcan fermentaciones o contaminaciones que alteren la tisana por lo que se usa muy poco como sistema exclusivo, pero en general se suele combinar con los demás sistemas de extracción.

La concentración ordinaria a que se suelen preparar es de unos 30 g. de planta seca por litro y se toman 3 tazas al día.

INFUSION

Consiste en colocar la planta, generalmente seca, en un recipiente de buen tape y verter sobre ella agua hirviente, luego se deja reposar bien tapada durante 15 ó 20 minutos, más o menos según lo aromática de la especie y el tipo de órgano, si son flores muy aromáticas como la manzanilla con 5 minutos son suficientes y si son hojas un poco duras se dejan 30 minutos o incluso más.

Después se debe filtrar bien con una muselina y se toman templadas o frías, endulzadas a voluntad.

La concentración ordinaria que se utiliza es de unos 30 g. de planta o mezcla de plantas secas por litro de agua y se suelen tomar 2 a 3 tazas al día en las comidas. Si se utilizan plantas frescas la concentración puede duplicarse o incluso triplicarse.

Las infusiones hay que prepararlas en el momento de usarlas y es la forma más usual de utilizar las plantas, especialmente flores, hojas y partes tiernas.

DECOCCION

Consiste en sumergir la planta bien picada en un recipiente de agua y calentarlo hasta ebullición manteniéndolo lo más suave posible durante 3 a 5 minutos, más o menos según la dureza de la planta, luego se deja reposar 10 ó 15 minutos o más y se filtra.

Este procedimiento es sin duda el más brusco y el que más altera los componentes celulares, ya que desnaturaliza las proteínas y destruye muchos principios activos, sin embargo para órganos muy duros como raíces, cortezas, semillas y algunos tallos que contienen mucha lignina es quizás la forma más adecuada de hacer una buena extracción.

Se preparan ordinariamente a la concentración de unos 30 g. de planta seca por litro de agua y se suelen tomar 2 a 3 tazas al día. Esta tisana se conserva algo más que la infusión y puede prepararse de una vez la que se va a tomar en todo el día.

INFUSION TEIFORME – TÉ

Consiste en la extracción de principios por vapor de agua.

Se debe secar, tostar al horno y después pulverizar con un molinillo de café la planta.

Se prepara como el café o el té y en general no se usa para fines medicinales ya que el tostado al horno altera la mayor parte de los principios activos.

JARABE

Es una preparación viscosa obtenida básicamente con agua hervida y azúcar en la proporción de un poco menos del doble de azúcar que de agua, unos 1.750 g. de azúcar por litro de agua.

El «jarabe simple» que se utiliza para la preparación de licores, se prepara como se ha indicado con agua hervida, pero los jarabes medicinales se preparan con tisanas previamente preparadas por alguno de los procedimientos indicados, pero a concentraciones muy superiores para obtener en una cucharilla la dosis de una taza.

Se toman en consecuencia a la dosis de 2 ó 3 cucharillas al día y es una preparación que se suele realizar para hacer más agradable ciertas tisanas para los niños y sobre todo para las afecciones respiratorias por la emolencia que de por sí proporciona el azúcar.

D – EXTRACTOS ALCOHOLICOS

Los extractos alcohólicos son aquéllos en que se utiliza el alcohol como disolvente de principios activos de las plantas, fundamentalmente son las tinturas, alcoholatos, alcoholuros, vinagres, elixires y los vinos y licores medicinales.



Un extracto alcohólico se prepara con alcohol puro o cualquier bebida alcohólica de alto grado y la planta o el fruto que se desee.

TINTURA

La tintura es el preparado alcohólico más usual, se obtiene sumergiendo la planta bien seca y triturada en alcohol puro, generalmente de 60° durante varios días (p.e. una semana), después se filtra y se exprime bien el filtrado.

Estos preparados se suelen realizar a la concentración de unos 20 gr. de planta por 100 cc. de alcohol y se suelen tomar a la dosis de unas 20 a 30 gotas al día repartidas en varias tomas.

Aunque sólo extrae los productos solubles en alcohol, que generalmente son los menos en las plantas, tiene la ventaja de que estos preparados se conservan durante mucho más tiempo que los extractos acuosos.

ALCOHOLATURO

Es el mismo preparado que la tintura pero en donde se utiliza la planta fresca y en consecuencia se utiliza mayor cantidad de planta, doble o triple y con alcohol de más grados, de 80-90°.

ALCOHOLATO

Es un preparado obtenido por destilación de una tintura o de un alcoholaturo. Tiene la ventaja de su pureza.

ELIXIR

Es cualquiera de los preparados alcohólicos indicados endulzado con azúcar para hacerlo más agradable.

Se puede considerar como el equivalente a los jarabes.

Muchas tinturas de desagradable sabor se suelen tomar disolviéndolas en un terrón de azúcar que equivale a la preparación de un elixir.

VINAGRE

Es un extracto similar a la tintura pero en el que se utiliza en vez de alcohol puro vinagre, preferiblemente de vino blanco.

Este preparado que se puede realizar a la misma concentración que las tinturas o a otras diferentes, generalmente se utiliza para fricciones externas.

VINOS MEDICINALES

Es un extracto alcohólico en el que se utiliza como disolvente vino de buena calidad, de alta graduación, generalmente blanco. (Más detalles en el capítulo de «Otros usos no medicinales de las plantas»).

LICORES MEDICINALES

Viene a ser el equivalente a los elixires, pero el alcohol que se utiliza para la extracción suele ser aguardiente o alcohol vinílico y en algunos casos se utilizan otros licores de alta graduación como anís, ginebra, ron, whisky, etc...

(Más detalles en el capítulo de «Otros usos no medicinales de las plantas»).



Los licores medicinales se preparan ordinariamente como el pacharán, con anís y los frutos o las plantas deseadas que se dejan macerar unos tres meses.

E – POCIONES

Se entiende por poción la mezcla de distintos preparados alcohólicos y acuosos, por ejemplo tinturas con tisanas, elixires con jarabes, etc...

Se usan necesariamente cuando se quiere obtener un preparado con principios activos solubles en agua y en alcohol o cuando se desea tomar a la vez los principios de un órgano muy duro con los de otro muy blando, etc...

F – PREPARACIONES DE USO EXTERNO

Algunos de los preparados vistos se usan en ocasiones al exterior tal es el caso de algunas infusiones o decocciones que se usan como colirios para los ojos, o se utilizan para lavar heridas, lo mismo ocurre con algunos preparados alcohólicos como las tinturas, vinos y sobre todo los vinagres que se usan también para fricciones externas en muy diversos casos, sin embargo hay algunos preparados cuyo uso es exclusivamente externo, tal es el caso de los aceites medicinales, pomadas y ungüentos, ceratos, cataplasmas, compresas y linimentos, que en su mayor parte corresponden a extractos grasos.

ACEITES MEDICINALES

Se entiende por aceites medicinales los aceites corrientes que llevan en disolución diversos principios extraídos de las plantas que le añaden nuevas virtudes a las propias del aceite.

Se obtienen cociendo muy suavemente, al baño María, un buen puñado de plantas, generalmente frescas, en aceite de oliva de buena calidad, durante 20 minutos o hasta que la planta pierda todo el agua si utilizamos plantas frescas. Luego se deja en maceración un día y se filtra.

POMADAS O UNGÜENTOS

Son preparados semejantes a los aceites, pero mucho más viscosos y consistentes.

Se preparan con manteca de cerdo, mantequilla, vaselina, glicerina u otras sustancias grasas. Se disuelven al baño María y se añade algún extracto de planta o las propias plantas muy picadas o pulverizadas, se homogenizan bien y se dejan enfriar.

Estas pomadas si se preparan con manteca o mantequilla duran muy poco porque se enrancian y por consiguiente sólo hay que preparar las que se van a usar en 2 ó 3 días.

CERATO

Es una pomada preparada de la misma forma pero utilizando como materia grasa la cera virgen que se disuelve de la misma forma al baño María con un poco de aceite. Cuando se enfría adquiere una consistencia totalmente sólida y se conserva mucho más tiempo.

CATAPLASMAS

Con el término de cataplasma o «emplasto» se conocen todas las masas húmedas y generalmente calientes que se aplican a la piel con una gasa o tela fina.

La forma más simple y quizás la más primitiva consiste en coger la planta fresca que se va a utilizar, generalmente rica en féculas o mucilagos, y bien picada y machacada aplicarla a la zona afectada con una gasa, generalmente cuando se utilizan como emolientes para eliminar infecciones se hierven previamente en agua, leche o vino y cuando están blandas se aplican en caliente y en una buena capa, un centímetro por lo menos de grosor.

Sin embargo, la forma más clásica de preparar cataplasmas es con harina de linaza o de maíz, para ello se prepara una tisana con las plantas que contengan los principios activos que nosotros queremos aprovechar y se le añade la harina en caliente revolviendo continuamente hasta que espese, luego se vierte sobre una tela formando una capa homogénea de un centímetro aproximadamente de grosor y se aplica a la piel en caliente manteniéndola varias horas.

Este tipo de cataplasma tiene la ventaja de que conserva el calor durante más tiempo y la harina le confiere una gran emolencia.

En ciertos casos, y en especial en los llamados «sinapismos», en los que se usan plantas rubefacientes o irritantes, la pasta de harina se prepara con agua pura y cuando está sobre la tela se espolvorea la planta pulverizada o un extracto de ella.

COMPRESAS

La compresa es simplemente un paño o gasa humedecido con agua caliente o más generalmente con alguna tisana caliente que se aplica como las cataplasmas en caliente y se mantiene sobre la piel mientras dura su calor, aplicándolas cuantas veces sean necesarias.

LINIMENTO

El linimento en realidad no es ningún preparado especial, sino que simplemente se conocen como linimentos cualquier tipo de aceite o extracto alcohólico que se usa externamente en fricciones.

Estos son los preparados que podríamos considerar como los más típicos y standards sobre los que cada localidad y cada usuario introduce las variantes más diversas como son por ejemplo

añadir a un cerato vino tinto o alcohol como esterilizante, o añadir jabón como emulsionante, o utilizar leche para preparar tisanas en vez de agua e incluso añadir ingredientes de lo más rebuscado como excrementos de palomas, sapos secos y pulverizados (muy utilizados sobre todo para la fiebre, epilepsia y otros trastornos nerviosos), colas de lagartija y los más increíbles objetos a quienes se le atribuían increíbles virtudes.

GUIA REGIONAL DE PLANTAS MEDICINALES

Aunque la flora navarra es muy rica en plantas medicinales, actualmente están catalogadas más de 2.000 especies de plantas con flores y otras muchas más de plantas sin flores, como hongos, algas, líquenes, helechos, y musgos, de las cuales una gran parte han sido usadas y pueden usarse como medicinales, dadas las limitaciones de espacio y sobre todo por darle una unidad a esta obra, sólo ofreceremos en este capítulo una guía de las plantas descritas en la obra y de alguna especie muy afín a otra descrita que pueda tener el mismo uso, sin mencionar otras muchas plantas que pueden ser usadas igualmente como medicinales, ni las plantas cultivadas cuya distribución no es demasiado interesante por poderse encontrar en los comercios o es por el contrario muy aleatoria cuando se trata de plantas ornamentales.

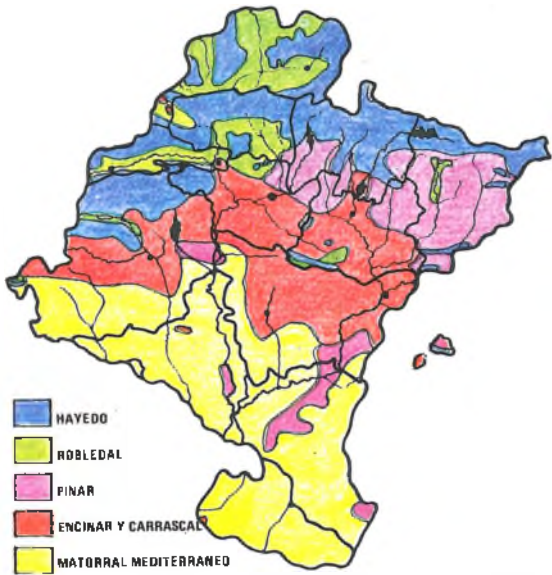
En la primera parte del capítulo describiremos brevemente las principales comunidades existentes en cada región de Navarra, sin incluir las comunidades ruderales de amplia distribución, y a continuación las plantas medicinales que con más frecuencia y abundancia se pueden encontrar en cada tipo de comunidad, siempre teniendo en cuenta que las distintas comunidades no son cuadrículas de un tablero de ajedrez perfectamente delimitadas, sino que es un todo continuo con transiciones progresivas de una a otra y por consiguiente su composición florística va cambiando también progresivamente, encontrándose todos los estadios intermedios entre una y otra de las comunidades descritas.

Según la división comarcal que nos da Floristán en el Atlas de Navarra, la provincia de Navarra se divide en tres grandes regiones, La Montaña, La Navarra Media y La Ribera, y a su vez cada una de estas se divide en diferentes comarcas hasta un total de 11:

- La Montaña: Valles Cantábricos, Valles Meridionales, Corredor de la Barranca, Valles Pirenaicos Centrales, Valles Pirenaicos Orientales, Cuenca de Pamplona y Cuenca de Lumbier-Aoiz.
- La Navarra Media: Navarra Media Occidental y Navarra Media Oriental.
- La Ribera: Ribera Occidental Estellesa y Ribera Tudelana.

Desde el punto de vista florístico y naturalístico, las tres primeras comarcas de la Montaña son muy semejantes y constituyen lo que se ha venido llamando «La Navarra Húmeda del Noroeste», por lo que las describiremos juntas como tal.

Por la misma razón los Valles Pirenaicos Orientales y Centrales los describiremos juntos ya que poseen unas características muy similares y existe toda una transición entre ellos y lo mismo toda la región Ribera tanto la Occidental Estellesa como la Tudelana.



NAVARRA HUMEDA DEL NOROESTE

Limita aproximadamente por el río Arga por el este, por las sierras de Urbasa y Andia y la línea que une Erice y los valles de Atez y Odieta por el sur y por los límites territoriales de la provincia por el norte y oeste.

Comprende todo el noroeste de Navarra incluyendo la divisoria de aguas entre los ríos que drenan al Cantábrico (Valles Cantábricos) y los que drenan hacia el Mediterráneo (Valles Meridionales) ambos de características florísticas muy semejantes.

Esta región está dominada por los bosques caducifolios, **hayedos** y **robledales** que antiguamente debían cubrir prácticamente la totalidad de este territorio pero que en la actualidad ocupan casi exclusivamente los enclaves montañosos y las laderas de los valles, con los robledales de (*Q. robur*) en las partes bajas, ocupando áreas que encharcan con facilidad y que el haya, (*Fagus sylvatica*) no soporta bien.

Muchos de estos bosques o porciones de ellos han sido erradicados totalmente para la



El cuadrante noroccidental de Navarra debía estar en la antigüedad cubierto de bosques caducifolios, especialmente hayedos y robledales, de los cuales hoy sólo quedan en los enclaves montañosos como este que bordea el pantano de Eugui.

implantación de diversas **coníferas de repoblación**, tales como pino laricio (*Pinus nigra* ssp. *nigra*), alerces (*Larix*) o pino albar (*Pinus sylvestris*) principalmente, e igualmente se han producido amplias repoblaciones de roble americano (*Quercus rubra*), de características muy similares a las propias hayas o robles autóctonos y que por tanto alteran menos la flora típica de las comunidades primarias. También se observan algunos castañares (*Castanea sativa*), introducidos hace muchos años en área de roble y que en la actualidad están en franca decadencia, pero todavía se observan masas importantes en el valle de Larraún, puerto de Velate y puntos dispersos de los Valles Cantábricos.

En los fondos de valle, los hayedos o robledales han sido sustituidos casi totalmente por **prados húmedos** y **praderas de siega**, que se aprovechan para el pastoreo vacuno y caballar, fuente principal de vida de las gentes de estos valles.

Se dan también pequeñas **huertas**, en donde se cultiva preferentemente patata y maíz y en los valles más sureños y secos de la Burunda y Barranca, algo de cereal.

Muchas de las huertas y sobre todo praderas de siega que por su lejanía de la población o caserío han sido abandonadas, se encuentran hoy ocupadas por etapas regresivas, **helechales** de helecho común (*Pteridium aquilinum*) que son explotados para camas de ganado y **landas** de brezo (*Erica* sp. y *Calluna vulgaris*), tojo (*Ulex*

europaeus) y helecho común, cuando se abandonan totalmente.

Estas mismas comunidades de landa se observan en forma de mosaico en diversas áreas de bosque más o menos degradados y explotados bien naturalmente por la acción del viento, del agua o de otros agentes atmosféricos o bien artificialmente por la acción de diversas talas y entresacas.

Los bordes de los ríos se encuentran marcados por las típicas **comunidades de ribera**, choperas de *Populus nigra* en los Valles Meridionales y alisedas de *Alnus glutinosa* en las zonas más noroccidentales.

Y por último en ciertos valles termófilos lindantes con la sierra de Aralar, se pueden encontrar algunas comunidades más termófilas y de tipo mediterráneo ocupando laderas pedregosas, calizas y exposiciones de solana, son algunos **encinares montanos** y sus correspondientes etapas regresivas, **matorrales mediterráneos** y **prados secos** de tipo mediterráneo.

COMUNIDADES DOMINANTES
DE LA NAVARRA HUMEDA
DEL NOROESTE

Hayedos; Robledales; Coníferas de repoblación; Prados húmedos; Praderas de siega; Cultivos; Landas y helechales; Comunidades de ribera; Encinares; Matorral mediterráneo; Prados secos mediterráneos.

VALLES PIRENAICOS

Esta región comprende una serie de valles con orientación ONO-ESE recorridos por una serie de afluentes del río Aragón y cuyos límites aproximados son, el río Arga que riega el valle más occidental de Esteribar, la depresión de Pamplona y Lumbier-Aoiz por el sur y los límites territoriales de la provincia por el resto.

De oeste a este comprende los valles de:

Esteribar, regado por el río Arga; Erro, regado por el río Erro; Arce, regado por el río Urrobi; Aézcoa, regado por el río Irati; Almiradio de Navascués y Salazar, regados por el río Salazar y Roncal, regado por el río Esca, junto claro está con los pequeños valles transversales que los unen.

Tanto en sentido Latitudinal como Longitudi-



El paisaje de los Valles Pirenaicos está marcado por el pino rojo o pino silvestre (*Pinus sylvestris*), muy explotado por sus habitantes y una de sus principales fuentes de vida.

nal, es decir, de norte a sur y de este a oeste se observa toda una transición continua del paisaje marcada principalmente por el grado de humedad y la temperatura y que dan lugar a tres tipos muy diferentes de paisajes, el paisaje de la cabecera de todos los valles, el paisaje de los valles orientales y el paisaje de los valles occidentales.

LA CABECERA DE LOS VALLES PIRENAICOS

Es una región muy montañosa cuyas cotas más altas superan generalmente los 1.000 mts. de altura y en donde se encuentran las principales alturas de Navarra, los montes de Quinto Real, Adi, Ortanzurieta, Abodi, Uztárroz, Longa, Anielarra y otras más.

Se puede considerar como la región más fría y húmeda al mismo tiempo y está cubierta en su mayor parte por extensos **hayedos**, algunos **hayedo-abetales** en la zona de Irabia, valle de Larra y de Belagua y las asombrosas comunidades de **pino negro** (*Pinus uncinata*) en el extremo más nororiental de Navarra, en el valle de Larra y zonas adyacentes.

Las crestas de las altas cumbres donde no alcanza el arbolado están cubiertas por **prados alpinos** y **alpinizados** y las áreas explotadas, bordes de bosque y etapas regresivas por **landas**.

De forma muy dispersa y especialmente en la cabecera de los valles más occidentales, más cantábricos, se pueden observar en las laderas más húmedas algunos castaños (*Castanea sativa*) en franca decadencia, casi relictos.

Por último en algunos llanos donde se ha eliminado el bosque se pueden observar algunos **prados de siega** y **helechales** explotados por los habitantes de los caseríos y localidades vecinas e incluso pequeños **cultivos hortícolas** en donde suele dominar la patata.

LOS VALLES ORIENTALES

Los valles regados por los ríos Salazar, Esca y sus afluentes están dominados por extensos **pinares** de pino albar o royo (*Pinus sylvestris*) que generalmente contienen abundante boj (*Buscus sempervirens*) y **matorral tipo mediterráneo** con aliagas (*Genista hispanica*), tomillo (*Thymus vulgaris*), espliego (*Lavandula latifolia*) y otras especies que se hacen dominantes en los bordes y en las áreas degradadas.

Las orillas de los ríos se observan generalmente bordeadas de pequeños **huertos y cultivos de cereales**, pequeños rodales de **robledales** xéricos, de tipo submediterráneo con dominancia del roble pubescente (*Quercus pubescens*) en las laderas más umbrias y **hayedos** en las crestas de casi todas las sierras que bordean estos valles donde se forman muy frecuentes nieblas.

De forma local y muy dispersa se encuentran otras comunidades como pueden ser algunos **encinares** con su cortejo de matorrales y prados mediterráneos en algunas laderas calizas de solana y algunos **robledales** de quejigo (*Quercus lusitanica*) más chaparros y que mantienen sus hojas secas durante todo el año en el árbol.

Igualmente los ríos se encuentran bordeados de pequeños **cultivos** hortícolas y las típicas **comunidades de ribera**, choperas de *Populus nigra* y alisedas de *Alnus glutinosa*.

LOS VALLES OCCIDENTALES

En cuanto a los Valles Pirenaicos occidentales que en realidad corresponden a los Valles Centrales de Navarra siguen siendo dominados por los **pinares** de pino royo (*Pinus sylvestris*) aunque de mucho menos vigor y con caracteres mucho más secos, y algunos pinares de repoblación con pino laricio (*Pinus nigra* ssp. *nigra*). En general ambos pinos han sido introducidos y favorecidos por el hombre y han sustituido a las



La cabecera de los Valles Pirenaicos la constituyen los Pirineos de paisaje y vegetación muy diferente del resto de los Valles.

comunidades autóctonas de esta región que eran **robledales** submediterráneos de roble pubescente y **carrascales** de los que sólo se conservan pequeños indicios en las umbrías de ciertos valles (de robledales), y en ciertos terrenos calizos, laderas muy abruptas, focos y terrenos muy termófilos (de carrascales).

Los bordes de estos bosques y las áreas desforestadas están cubiertas por **matorral de tipo mediterráneo** o **prados secos** si existe un pastoreo intenso, así como diversos **cultivos**

de cereales y hortalizas en las zonas más húmedas.

COMUNIDADES DOMINANTES DE LOS VALLES PIRENAICOS

Prados alpinos; Pino negro; Hayedos; Hayedo-Abetal; Landas y helechales; Pinares; Carrascales; Robledales; Comunidades de ribera; Matorral de tipo mediterráneo; Prados secos y cultivos.

CUENCA DE PAMPLONA

La Cuenca de Pamplona es una amplia depresión ocupada en su centro por la ciudad de Pamplona y delimitada por las sierras del Perdón y Alaiz por el sur, Aranguren por el este, Sarbil por el oeste y los valles de Atez y Odieta por el norte y noroeste.

Esta depresión, obra en su mayor parte de la acción erosiva de los ríos Argá y Araquil, está ocupada casi totalmente por **cultivos** de cereales y hortalizas, muy desarrolladas **comunidades de ribera**, especialmente choperas (*Populus nigra*) y **matorral de tipo mediterráneo** en las pequeñas lomas incultas.

Los límites de la Cuenca suelen presentar la vegetación típica de las regiones adyacentes y así en las laderas de las sierras de Alaiz y el Perdón encontramos **carrascales** y algunos **robledales** de quejigo (*Quercus lusitanica*) en las zonas más húmedas y resguardadas más o menos mezclados con encinas y carrascas y con las típicas etapas seriales de **matorral y prados mediterráneos secos**.

En los puntos más altos de las sierras de Alaiz y Aranguren y en las laderas de los valles de

Atez, Odieta y Oláibar que limitan la Cuenca por el norte se encuentran comunidades mucho más húmedas como **robledales** de roble pubescente (*Quercus pubescens*) más o menos hibridado con otras especies de roble en las partes bajas y en las umbrías muy húmedas que se encharcan con facilidad dada la naturaleza margosa e impermeable del suelo y algunos **pinares** generalmente de repoblación con pino silvestre o royo en las solanas y en las áreas más secas. En las crestas suelen aparecer algunas hayas (*Fagus sylvatica*) pudiendo llegar a formar pequeños **hayedos**.

Los fondos de estos valles que desembocan en la Cuenca de Pamplona están generalmente aprovechados para **cultivos** de cereales y para **praderas de siega**.

COMUNIDADES DOMINANTES DE LA CUENCA DE PAMPLONA

Hayedos; Robledales; Carrascales; Pinares; Matorral de tipo mediterráneo; Pastos secos; Prados de siega; Comunidades de ribera y cultivos.



La Cuenca de Pamplona en la actualidad está ocupada por cultivos de cereales, algunas comunidades de ribera en los bordes de los ríos y matorral en las pequeñas lomas incultas o en proceso de repoblación.

CUENCA DE LUMBIER-AOIZ

La región de la Cuenca de Lumbier-Aoiz es una amplia depresión limitada aproximadamente por el sur por la sierra de Alaiz, Izco y Leyre, por el oeste por la sierra de Aranguren y la depresión de Pamplona y por el norte y noreste por los Valles Pirenaicos.

El fondo de esta depresión está ocupado en su mayor parte, como en la depresión de Pamplona, por extensos **campos de cereales** y **comunidades de ribera**, choperas, que marcan los cursos de agua. Las pequeñas lomas y áreas incultas igualmente se encuentran cubiertas de los típicos **matorrales y prados mediterráneos** así como pequeños bosquetes de **pino laricio** (*Pinus nigra* ssp. *nigra*) de repoblación, generalmente atacados por la procesionaria que indica el gran error que supone este tipo de repoblación.

Las laderas de las sierras y peñas calizas que comprende están pobladas por **carrascales** y

pequeños **robledales** de quejigo (*Quercus lusitanica*) más o menos entremezclados según el grado de humedad.

En las zonas más altas y húmedas de las sierras y peñas que comprende la Cuenca de Lumbier-Aoiz puede encontrarse algún **hayedo** bastante térmico y con mucho boj (*Buxus sempervirens*) y en especial se encuentran en la Peña de Izaga, sierra de Leyre, sierra de Alaiz, Izco e Higa de Monreal.

Por último, en la parte baja de los valles pirenaicos abundan los **pinares** de pino royo (*Pinus sylvestris*) que constituyen la vegetación dominante de estos valles.

COMUNIDADES DOMINANTES DE LA CUENCA DE LUMBIER-AOIZ

Hayedos; Robledales; Carrascales; Matorrales mediterráneos; Prados secos; Pinares; Comunidades de ribera y cultivos.

NAVARRA MEDIA OCCIDENTAL

Como su propio nombre indica esta región ocupa prácticamente toda la zona media occidental de Navarra desde el Corredor de la Barranca hacia el sur hasta una línea imaginaria que va aproximadamente de Mendigorria a Mendavia y sube por el cauce del río Arga hasta la sierra de Sarbil.

Es una zona de transición y con fuertes contrastes entre el sur y el norte.

El norte está formado por las grandes sierras de Urbasa, Andía y Lóquiz, separada esta última de las otras dos por el Corredor de las Améscuas.

El paisaje de estas sierras es totalmente simi-

lar al de la Navarra Húmeda (donde creemos deberían estar incluidas), grandes extensiones de **hayedos** dominan las laderas y gran parte de los altos, **robledales** de roble pedunculado (*Quercus robur*) dominan las partes bajas y entre ellos **landas, helechales y prados húmedos** ocupan las áreas desforestadas. En algunas crestas se observan algunos **prados alpinizados** que son aprovechados por las cabras y algún rebaño de ovejas.

Al sur de Lóquiz encontramos grandes áreas de **encinares** muy compactos e impenetrables por el enorme desarrollo del **matorral tipo mediterráneo** que llevan consigo y que domina en



La Navarra Media Occidental presenta grandes contrastes de vegetación entre la zona alta dominada por las grandes sierras de Urbasa, Andía y Lóquiz, la zona media dominada por los encinares del valle de Lana y la zona baja dominio del matorral mediterráneo.

ciertas áreas más degradadas, así como algunos pequeños **prados muy secos** y poco aptos para la ganadería.

Como excepción tenemos la sierra de Codés y sus estribaciones que por su especial situación y altitud es capaz de albergar en sus umbrías algo de hayedo y robledal.

Por debajo de la línea montañosa que marcan la sierra de Codés, Cábrega y Monjardín desaparece casi totalmente la formación boscosa y sólo encontramos matorrales de tipo mediterráneo y prados secos como vegetación espontánea dominante, **comunidades de ribera**, (choperas en ciertos cauces de ríos) y el resto **cultivos** especialmente de cereales y vid.

De forma muy esporádica pueden encontrarse algunos pequeños bosquetes de **pino carrasco** (*Pinus halepensis*) y alguna **laguna** con su típica vegetación y en especial hay que destacar la laguna de las Cañas.

COMUNIDADES DOMINANTES DE LA NAVARRA MEDIA OCCIDENTAL

Hayedos; Robledales; Encinares; Pinares; Landas y helechales; Prados húmedos; Prados alpinizados; Matorral mediterráneo; Prados secos; Comunidades de ribera; Comunidades de lagunas y cultivos.

NAVARRA MEDIA ORIENTAL

Comprende como su nombre indica la región media oriental de Navarra. Limita aproximadamente por el oeste por el río Arga, por el sur por el Aragón, las sierras del Perdón, Alaiz, Izco y Leyre la limitan por el norte y el límite territorial con Zaragoza la limita por el este.

Es una región mucho más uniforme que la Navarra Media Occidental y de las mismas características que su mitad sur.

Prácticamente la única formación de bosque que se encuentra en esta región son los **carrascales** y algunos **pinares** de pino carrasco (*Pinus halepensis*) dispersos por la vega del río Aragón y sierra de Peña. Los carrascales aparecen formando bosquetes no muy extensos de los cuales los más importantes se localizan en la sierra de Peña, en las proximidades de Ujué, en los montes del Carrascal, en la Peña de Unzué y la masa más sureña de importancia se localiza en Monte Plano al sur de Tafalla.

Estos carrascales por regla general poseen un

cerrado estrato arbustivo el cual hacia el sur, por falta de humedad y con la ayuda de algún incendio se va haciendo dominante por la ausencia de las especies arbóreas, en primer lugar la carrasca (*Quercus rotundifolia*), quedando exclusivamente en el estrato arbóreo la carrasquilla o aladierna (*Rhamnus alaternus*) y sobre todo la coscoja (*Quercus coccifera*) lo que constituye los **coscojares** y por último cuando faltan totalmente estas especies la formación que queda es el **matorral mediterráneo** que según la especie arbustiva que domine da lugar a distintas variantes como son los romerales, ontinares, tomillares, etc...

Donde no desarrolla el estrato arbustivo por falta de agua o pastoreo se instalan **prados muy secos** o se aprovechan para **cultivos** de cereales y vid fundamentalmente y horticolas en la vega de los grandes ríos en donde también encontramos las típicas **comunidades de ribera**, especialmente choperas.



La Navarra Media Oriental en su mayor parte está dominada por matorral mediterráneo salvo áreas localizadas como sierra de Peña poblada por el característico pino carrasco.

Por último no podemos olvidar las **comunidades de lagunas** y en especial las de las lagunas de Pitillas y el Juncal de una gran riqueza florística y faunística.

COMUNIDADES DOMINANTES DE LA NAVARRA MEDIA ORIENTAL

Carrascales; Coscojares; Pinares; Matorral mediterráneo; Prados secos; Comunidades de ribera; Comunidades de lagunas y cultivos.

RIBERA NAVARRA

La Ribera de Navarra comprende todo el sur de Navarra desde las vegas del Aragón y Arga y de esa línea imaginaria que va aproximadamente desde Mendigorri a Mendavia.

Esta región queda dividida por el río Arga en dos, la Ribera Occidental Estellesa y la Ribera Tudelana, ambas desde el punto de vista florístico totalmente semejantes.

Toda esta región, prácticamente llana y sin grandes resaltes de terreno, está dominada por los **matorrales mediterráneos** de composición florística bastante homogénea, aunque según las condiciones del terreno y el grado de humedad puede dominar una u otra especie arbustiva dando lugar a los ya mencionados romerales cuando domina el romero (*Rosmarinus officinalis*), ontinares si domina la ontina (*Artemisia herba-alba*), tomillares si domina el tomillo (*Thymus vulgaris*), etc... y donde el estrato arbustivo desaparece quedan **prados muy secos** sólo aprovechables para el ganado ovino en primavera.

De forma muy esporádica se puede observar al norte de esta región algún pequeño bosque de **carrasca** (*Quercus rotundifolia*) y diversas masas de **pino carrasco** (*Pinus halepensis*)

principalmente en la Loma Negra y en las vegas de los ríos Aragón, Arga y Ebro.

Por supuesto abundan los **cultivos** de secano y los horticolas en la vega de los grandes ríos, así como las típicas **comunidades de ribera**, choperas y alamedas.

Por último en esta región cobran especial interés las **comunidades de lagunas** y balsas que particularmente al sur del Ebro son muy abundantes y de las que hay que destacar, La Estanca, Lor, Purquet, Valpertuna, Cardetes, Agua Salada, La Nava, etc...

COMUNIDADES DOMINANTES DE LA RIBERA NAVARRA

Carrascales; Pinares; Matorral mediterráneo; Prados secos; Comunidades de ribera; Comunidades de lagunas y cultivos.

A continuación vamos a ver las principales características de las principales comunidades que dominan en las distintas regiones de Navarra indicando las especies de plantas medicinales más características y abundantes de cada una.



Vista parcial de un ontinar, típico matorral mediterráneo de la región Ribera de Navarra.

HAYEDOS

Los hayedos son la formación boscosa más dominante y extensa de Navarra. Su estrato arbóreo está formado casi exclusivamente por el haya (*Fagus sylvatica*), árbol de hojas caducas, de gran superficie y perfectamente dispuestas para impedir el paso de la luz a estratos inferiores por lo que generalmente en este tipo de comunidad faltan totalmente los estratos arbustivos, herbáceos e incluso los muscícolas los cuales aparecen como síntomas de degradación. Por el contrario son comunidades de una gran riqueza en hongos, que descomponen las abundantes hojas de estos árboles que caen en otoño.

Como consecuencia de lo expuesto si pretendemos llevar a cabo una herbORIZACIÓN en este tipo de comunidad procuraremos acudir a los hayedos más abiertos, a los bordes de bosque, a los caminos, barrancos, regatas y en general a las zonas donde penetre la luz en donde se encuentra una gran riqueza de flora medicinal.

En estos lugares podemos encontrar otros arbolillos y arbustos como el avellano (*Corylus avellana*), espinos albar (*Crataegus monogyna*) o (*Crataegus oxyacantha*) en los más termófilos, acebo (*Ilex aquifolium*) y en los hayedos más termófilos encontraremos boj (*Buxus sempervirens*), laureola (*Daphne laureola*) y saúco (*Sambucus nigra*) y por supuesto las típicas especies de borde espinoso, el pacharán (*Prunus spinosa*), los rosales (*Rosa* sp.) y las zarzamoras (*Rubus* sp.).

En los hayedos ácidos y con síntomas de degradación se pueden encontrar ciertos arbustos rastreros típicos de landa como el arándano (*Vaccinium myrtillus*) o la brechina (*Calluna vulgaris*).

Entre las hierbas que podemos encontrar dispersas por estos bosques y más concentradas en las zonas abiertas tenemos la nemorosa (*Anemone nemorosa*), la hepática (*Hepatica nobilis*), los aros (*Arum italicum* y *Arum maculatum*), en los fondos de barrancos y taludes el helecho macho (*Dryopteris filix-mas*), el elébore verde (*Helleborus viridis*) y el elébore fétido (*Helleborus foetidus*) en los más termófilos, la mercurial perenne (*Mercurialis perennis*), la invasora aleluya (*Oxalis acetosella*) muy frecuente en los agujeros de los tocones, la primavera (*Primula veris*), la pulmonaria (*Pulmonaria affinis* o *P. longifolia*), la sanícula (*Sanicula europaea*), la betónica (*Stachys officinalis*) más típica de hayedos sureños, y por el contrario el pie de león (*Alchemilla vulgaris*) de los húmedos, el sello de Salomón (*Polygonatum multiflorum*), los cuernos de lobo (*Lycoperdon*) y sobre todo el *L. pyriforme* en grandes grupos sobre los tocones, así como los típicos yesqueros (*Ungulina foementaria*) y otras especies afines sobre los troncos muertos o muy debilitados.

La mayor parte de estas especies se encuentran preferentemente en los bordes de caminos en donde también se introducen otras especies de comunidades vecinas y otras especies algo nitrófilas y que generalmente son ricas en principios activos nitrogenados y en especial en alcaloides y saponinas, algunas de las más frecuentes e interesantes son la belladona (*Atropa belladonna*), la digital (*Digitalis purpurea*), la valeriana (*Valeriana pyrenaica*), la angélica (*Angelica sylvestris*), la trepadora dulcamara (*Solanum dulcamara*), el berro de los prados (*Cardamine pratensis*), la fresa silvestre (*Fragaria vesca*), la hierba de San Roberto (*Geranium robertianum*), la hierba de San Urbano (*Geum urbanum*), la



El hayedo por su gran cobertura es sin duda el bosque más pobre en especies, aunque sus caminos son por el contrario de una gran riqueza florística

consuelda menor (*Symphytum tuberosum*), la típica ortiga (*Urtica dioica* y otras especies afines), la bégula (*Ajuga reptans*), el gordolobo (*Verbascum thapsus*), la escrofularia (*Scrophularia nodosa*), el corazoncillo (*Hypericum perforatum*), el eupatorio (*Eupatorium cannabinum*), el mijo de sol (*Littospermum officinale*), la hiedra terrestre (*Glechoma hederacea*), la acedera (*Rumex acetosa*), las diversas trepadoras, la clemátide (*Clematis vitalba*), la hiedra (*Hedera helix*), la nueza (*Brionia dioica*) y la nueza negra (*Tamus communis*) de amplia distribución y por supuesto no podemos olvidar los característicos fresnos (*Fraxinus excelsior*), alisos (*Alnus glutinosa*) y a veces tilos (*Tilia platyphyllos*) que bordean muchos de estos caminos.

De forma especial podemos encontrar sobre los troncos de hayas y fresnos los polipodios (*Polypodium vulgare*), sobre las ranuras de las rocas la doradilla (*Ceterach officinarum*), el ombligo de Venus (*Umbilicus rupestris*), diversas especies de *Sedum* y también los polipodios y por último en los lugares con cierto grado de encharcamiento y turberas aparecen de forma típica las grasillas (*Pinguicula grandiflora*), los berros de prado (*Cardamine pratensis*), la ficaria o botón de oro (*Ficaria ranunculooides*) o su afín la (*Caltha palustris*) y la agrimonia (*Agrimonia eupatoria*).

HAYEDO-ABETAL

Estas comunidades muy raras en Navarra de las que sólo se encuentran retazos en el extremo Nororiental de Navarra, se caracterizan por la presencia de abeto (*Abies alba*) que gana en altura al haya (*Fagus sylvatica*) pero que no llega a dominarlo totalmente.

Estas comunidades se encuentran muy alteradas y su cortejo florístico se puede decir que es el mismo del de los hayedos un poco alterados, se introducen también algunas especies ruderales como la belladona (*Atropa belladonna*),



Hayedo-abetal de Irati con un campo de genciana en primer plano.

la digital (*Digitalis purpurea*), la valeriana (*Valeriana pyrenacia*), saúco (*Sambucus nigra*) y por supuesto las ortigas (*Urtica sp.*) entre otras, así como algunas especies arbustivas como el arándano (*Vaccinum myrtillus*) y el mezerón (*Daphne mezerum*) de semejantes características morfológicas y medicinales que la lauréola (*Daphne laureola*).

En los bordes y junto a los ríos o regatas se encuentran otras especies más hidrófilas como el tilo (*Tilia platyphyllos*), tejos (*Taxus baccata*), mimbreras (*Salix capraea*), la búgula (*Ajuga reptans*), el pie de león (*Alchemilla vulgaris*) y otras. Y por último en algunos prados puede encontrarse la genciana (*Gentiana lutea*).

PINARES DE PINO NEGRO

Estas comunidades de pino negro (*Pinos uncinata*) que merecen un comentario aparte del resto de los pinares son una de las grandes reliquias naturalísticas que tenemos en Navarra, representa la comunidad de bosque que más arriba sube, por encima de los 2.000 mts. de altitud y en lugar más arisco entre dolinas y lenares típicos de un terreno calizo karstificado.

Sin duda alguna tanto por su rareza, como por su situación, carece de interés respecto a plantas medicinales ya que son raras, se dan en poca cantidad y desde luego están muy lejos para ir a recogerlas, sin tener en cuenta que se trata como ya hemos indicado de una reliquia de comunidad, un bosque relicto, que hay que conservar con el mayor esmero hasta la más mínima planta, animal o roca.



El pino negro de Larra, reliquia florística de Navarra

Como plantas de uso medicinal sólo podemos encontrar el pino negro (*Pinus uncinata*), arándano (*Vaccinum myrtillus*), enebro (*Juniperus communis*), la gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*), la brechina (*Calluna vulgaris*), el helecho macho (*Dryopteris filix-mas*), algunos camedrios (*Teucrium pyrenaicum*), el mezerón (*Daphne mezerum*) y pocos más, todos ellos como se puede ver mucho más abundantes en otras comunidades más comunes y accesibles como landas, carrascales o hayedos.

LANDAS Y HELECHALES

Son las comunidades de degradación de los bosques caducifolios húmedos, hayedos y robledales. Aparecen en los bordes de bosque, en hayedos abiertos en forma de rodales, en áreas desforestadas y sobre todo en áreas que fueron



Típica landa tenida de amarilla por los tojos floridos en verano.

desforestadas y utilizadas para pasto y que posteriormente fueron abandonadas.

Estas comunidades arbustivas llevan varias especies medicinales especialmente interesantes por sus virtudes diuréticas y antisépticas como son la brechina (*Calluna vulgaris*), los brezos (*Erica sp.*) y los arándanos (*Vaccinum myrtillus*) así como algunas especies de acción cardíaca y que tiñen de amarillo con sus flores estas comunidades en verano, son los espinosos tojos (*Ulex europaeus* y *Ulex nanus* principalmente), las escobas o retama negra (*Cytisus scoparius*) y los bellos narcisos (*Narcissus pseudonarcissus* y *N. bulbocodium*), este último menos oloroso y más pequeño.

ROBLEDALES

Bajo el término de robledal se comprenden todas aquellas comunidades cuyo estrato arbóreo está dominado por alguna especie del género *Quercus*. El roble pedunculado (*Quercus robur*) o el roble albar (*Quercus petraea* y *Q. mas*) o los diversos híbridos que se producen entre ellos, constituyen los robledales más húmedos en estrecho contacto con los hayedos y de características totalmente similares a éstos. Los robles pubescentes (*Quercus pubescens*) más o menos hibridados con alguna especie de las anteriores constituyen los robledales más abundantes de la zona media de Navarra, son bosques también caducifolios pero más termófilos y de transición hacia los bosques de hoja perenne por lo que presentan una flora muy compleja con especies típicas de hayedos y robledales húmedos y especies típicas de carrascales y pinares. Y por último tenemos los bosques de quejigo (*Quercus lusitanica*) de los que realmente quedan muy pocos puros y lo más frecuente es observarlos más o menos mezclados en los carrascales y encinares y con una composición florística totalmente similar a la de éstos, el quejigo se distingue muy bien en invierno de las carrascas ya que mientras éstas



El robledal resulta siempre más abierto que el hayedo y por consiguiente más rico en especies vegetales que éste.

se mantienen verdes durante todo el invierno, los quejigos se observan marrones con sus hojas secas pendientes en el árbol hasta que echan las nuevas hojas primaverales.

Los robledales son en general bosques mucho más abiertos que los hayedos y por consiguiente con muchas más especies arbustivas y herbáceas.

En los bordes y caminos donde penetra el sol y permite cuajar bien los frutos podemos encontrar diversas especies de frutos comestibles y de interés medicinal tales como el avellano (*Corylus avellana*), el espinio albar (*Crataegus monogyna* y *C. oxyacantha*), el pacharán (*Prunus spinosa*), las zarzamoras (*Rubus* sp.), rosales (*Rosa* sp.), el saúco (*Sambucus nigra*), el enebro (*Juniperus communis*) y por supuesto otras con frutos tóxicos como el acebo (*Ilex aquifolium*), la nueza negra (*Tamus communis*), la nueza (*Bryonia dioica*) y la hiedra (*Hedera helix*).

Además de estas especies también se pueden encontrar otras especies arbustivas de interés medicinal como son el arándano (*Vaccinium myrtillus*), la brechina (*Calluna vulgaris*), la retama negra (*Cytisus scoparius*), el tojo (*Ulex europaeus*) típicas de landa y las típicas lianas, clemátide (*Clematis vitalba*). En los robledales más básicos se suele encontrar abundante boj (*Buxus sempervirens*) (que en ocasiones llega a alcanzar una gran dominancia formando auténticos tejados bajo los cuales penetra el ganado buscando la sombra) y el rusco (*Ruscus aculeatus*).

Como especies herbáceas que podemos encontrar en estos bosques y en especial en los bordes de caminos tenemos la fresa (*Fragaria vesca*), la hepática (*Hepatica nobilis*), la hiedra terrestre (*Glechoma hederacea*), la hierba de San Roberto (*Geranium robertianum*), la pulmonaria (*Pulmonaria longifolia* y *P. azurea*), la betónica (*Stachys officinalis*), la acedera (*Rumex acetosa*), la aleluya (*Oxalis acetosella*), la primavera (*Primula veris*), los elébros (*Helleborus viridis* y *H. foetidus*), la laureola (*Daphne laureola*), los aros (*Arum italicum*), la ficaria (*Ficaria ranunculoides*), los berros de prado (*Cardamine pratensis*), la búgula (*Ajuga reptans*), las salvias (*Salvia pratensis* y *S. verbenaca*) según el grado de humedad, la grama (*Agropyrum repens*) y por supuesto muchas otras especies típicas de prados húmedos constituyendo el estrato herbáceo de estos bosques.

PINARES

En Navarra básicamente se puede considerar que hay tres tipos de pinares, los de pino albar (*Pinus sylvestris*) que son los más abundantes y se localizan en los Valles Pirenaicos, los pinares de pino laricio (*Pinus nigra* ssp. *nigra*) o de alerces (*Larix*) o de otras coníferas de repoblación que han sido implantadas en áreas de hayedos o robledales y por consiguiente su cortejo florístico es básicamente el de estas comunidades y los pinares de tipo carrasco (*Pinus halepensis*) en la zona Media y Ribera de Navarra cuyo cortejo florístico es exactamente el mismo que el de los matorrales y prados secos mediterráneos.

Los pinares de pinos albares poseen un abundante estrato arbustivo que en ocasiones los hace impenetrables, muchos de estos arbustos pertenecientes a las comunidades de borde tienen interés medicinal como son el boj (*Buxus sempervirens*), el enebro y oxicedro



Los pinares debido a su explotación son generalmente bosques muy abiertos con un fuerte estrato arbustivo muy rico en especies de uso medicinal

(*Juniperus communis* y *J. oxycedrus*), el endrino o pacharán (*Prunus spinosa*), los espinos (*Crataegus oxyacantha* y *C. monogyna*), las típicas zarzas y rosales silvestres (*Rubus* sp. y *Rosa* sp.), los característicos viburnos (*Viburnum lantana* y *V. tinus*) y otras muchas especies típicas de hayedos o de carrascales según la situación de éstos y en particular los pinares más húmedos suelen llevar en el estrato arbustivo, acebo (*Ilex aquifolium*), laureola (*Daphne laureola*) y rusco (*Ruscus aculeatus*), mientras que los más térmicos suelen llevar de forma característica, la gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*).

Por supuesto, especialmente en los bordes y caminos no son raras las cosmopolitas enredaderas y lianas como la clemátide (*Clematis vitalba*), la hiedra (*Hedera helix*), la nueza negra (*Tamus communis*), la nueza (*Bryonia dioica*) e incluso no es raro encontrar la zarzaparrilla (*Smilax aspera*) frecuentemente confundida con la nueza negra.

Entre las hierbas podemos encontrar la hepática (*Hepatica nobilis*), la milenrama (*Achillea millefolium*), el eléboro fétido (*Helleborus foetidus*), la vellosilla (*Hieracium pilosella*), la consuelda menor (*Prunella grandiflora*), la primavera (*Primula veris*), la betónica (*Stachys officinalis*), las violetas (*Viola odorata*), el cardo (*Eryngium campestre*) y otras especies, como esta última de carácter ruderal.

En los pinares más húmedos se encuentran otras especies que son más típicas de hayedos y que indican claramente el antiguo dominio en esos lugares de este tipo de comunidad, las especies más comunes son la nemorosa (*Anemone nemorosa*), la fresa (*Fragaria vesca*), la hierba de San Roberto (*Geranium robertianum*), la aleluya (*Oxalis acetosella*), la sanicula (*Sanicula europaea*), la pulmonaria (*Pulmonaria longifolia* y *P. affinis*), etc...

Por supuesto en estas comunidades muy abiertas se introducen también numerosas especies de las comunidades colindantes y especialmente de tipo arbustivo, bien sea brezos, tojos, escobas u otras especies de landas en los pinares húmedos o bien sea aulagas, tomillos, espliegos u otras especies de matorral mediterráneo en los pinares más térmicos.

CARRASCALES, ENCINARES Y COSCOJARES

Desde el punto de vista florístico los encinares y carrascales representan la transición entre la típica vegetación mediterránea de matorral y la cantábrica u oceánica de bosques caducifolios (robledales y hayedos) y en consecuencia se



En invierno los quejigos destacan por sus hojas secas entre las carrascas con hojas siempre verdes.

localizan en la Navarra Media que marca precisamente esta transición.

Como comunidades de transición presentan una gran diversidad florística dependiendo de su situación, orientación, intervención del hombre y cuantos factores afecten a su grado de humedad y de abonado.

Aunque fisionómicamente y florísticamente son muy semejantes los encinares montanos de la Navarra Media Oriental y los de la Occidental y en particular los del valle de Lana, en los primeros la especie arbórea que domina es la carrasca (*Quercus rotundifolia*), especie de encina más montana y seca con bellota dulce y de ahí que se denominen con más propiedad «carrascales», mientras que en los segundos la especie arbórea que domina es la encina (*Quercus ilex*) y por tanto son los que podríamos llamar verdaderos «encinares».

Cuando bajamos hacia el sur y el grado de sequía se acentúa o bien cuando estos bosques han sufrido los efectos del fuego o de las talas la especie arbórea que domina ya no es ni la encina ni la carrasca sino otro arbolillo mucho más pequeño, de hoja más dura y punzante, la coscoja (*Quercus coccifera*) y entonces constituyen los «coscojares».

En general todos poseen un estrato arbustivo muy compacto que a veces los hace impenetrables y en este estrato encontramos algunas especies de interés medicinal como el boj (*Buxus sempervirens*), espinos albar (*Crataegus oxyacantha*), el oxicedro (*Juniperus oxycedrus*), el endrino (*Prunus spinosa*), la aladierna (*Rhamnus alaternus*), el viburno (*Viburnum lantana*), en raras ocasiones el lentisco (*Pistacia lentisco*) y en los más húmedos aparece el enebro (*Juniperus communis*), el majuelo (*Crataegus monogyna*) y el madroño (*Arbutus unedo*) entre otros.

Además se acompañan en el borde y caminos de las típicas enredaderas y espinos como la clemátide (*Clematis vitalba*), la hiedra (*Hedera helix*), la zarzaparrilla (*Smilax aspera*), las nuezas (*Tamus communis* y *Bryonia dioica*) y las típicas zarzas y rosales (*Rubus sp.* y *Rosa sp.*).

El matorral bajo de estos bosques es el típico matorral mediterráneo que veremos más adelante con gayuba, espliego, romero, hierba de las siete sangrías, tomillo, camedrios, siempreviva, marrubio, salvia y otras especies de carácter ruderal y en los más húmedos el rusco (*Ruscus aculeatus*), la brechina (*Calluna vulgaris*) y otras especies de landa.

Las hierbas son mucho más variables dependiendo del grado de humedad por lo que en la misma área de bosque podemos encontrar, en los claros especies muy xéricas, y protegidas bajo los matorrales y al abrigo de los grandes arbustos y árboles especies mucho menos xéricas.

De forma general, en los carrascales y en las áreas más abiertas de los encinares encontra-

remos la vulneraria (*Anthyllis vulneraria*), la globularia (*Globularia vulgaris*), la vellosilla (*Hieracium pilosella*), el abrotano hembra (*Santolina chamaecyparissus*), las violetas (*Viola odorata*), el adonis (*Adonis vernalis*), la viborera (*Echium vulgare*), el eleboro (*Helleborus foetidus*), el orégano (*Origanum vulgare*), etc...

En los encinares más húmedos, bordes de caminos y áreas protegidas aparecen otras especies más típicas de caducifolios como la hepática (*Hepatica nobilis*), la fresa (*Fragaria vesca*), la primavera (*Primula veris*), la consuelda menor (*Prunella grandiflora*), la betónica (*Stachys officinalis*), la cariofilada (*Geum urbanum*), diversos llantenos (*Plantago lanceolata* y *P. media*) y alguna otra.

MATORRAL MEDITERRANEO

Este tipo de matorral es la comunidad más extensa y dominante en la Navarra Media y Ribera, así como en gran parte de las Cuencas de Pamplona y Lumbier-Aoiz.

Se caracteriza por la abundancia de especies espinosas y ricas en esencias, especialmente de las familias Labiadas y Compuestas, por lo que es una comunidad ideal para recoger plantas de acción tónica, aperitiva y estimulante.

Dada su amplia distribución, es lógico que su composición florística no sea homogénea, en los matorrales más húmedos aparecen mayor número de especies herbáceas y de hojas mayores, mientras que en los más secos la mayor parte de las especies son arbustivas o son hierbas terófitas, de desarrollo muy fugaz en los cortos periodos de lluvias.

Los matorrales más norteños suelen llevar, pacharanos (*Prunus spinosa*), enebro (*Juniperus communis*), algún espino albar (*Crataegus oxyacantha*) e incluso algún arbolillo de las comunidades que les rodean y en especial coscoja (*Quercus coccifera*), además de numerosas especies aromáticas como el espliego (*Lavandula latifolia*), tomillo (*Thymus vulgaris*), camedrios (*Teucrium chamaedrys*), orégano (*Origanum vulgare*), abrotano hembra (*Santolina chamaecyparissus*) y en las solanas y lugares más secos romero (*Rosmarinus officinalis*) y escorzonera (*Scorzonera hispanica*).

En las áreas de matorral más húmedas puede aparecer el boj (*Buxus sempervirens*), la primavera (*Primula veris*), cardo corredor (*Eryngium campestre*), vellosilla (*Hieracium pilosella*), la adonis (*Adonis vernalis*), la perpetua (*Helychrysum stoechas*), diversas especies de rosales (*Rosa sp.*) y diversas especies de orquídeas (*Orchis sp.* y *Ophrys sp.*), hierba de las siete



Típica mesa bardenera rodeada de una vegetación de matorral mediterráneo con algún pino carrasco disperso.

sangrias (*Littospermum fruticosum*), en los roquedos globularia (*Globularia vulgaris*) y diversas especies de *Sedum* (*S. album* y *S. acre* principalmente) y en las zonas un poco ruderales marrubio (*Marrubium vulgare*) y rudas (*Ruta angustifolia* y *R. montana*).

Hacia el sur los matorrales se van empobrecidos de especies y van siendo dominados por una u otra especie dando lugar a los romerales cuando domina el romero, tomillares cuando domina el tomillo y sobre todo los más sureños los ontinares cuando domina la ontina (*Artemisia herba-alba*).

PRADOS HUMEDOS

Consideramos prados húmedos la mayor parte de los prados del norte de Navarra, situados generalmente en los fondos de los valles y en áreas donde originalmente había robledales o hayedos.

Estos prados son muy frescos y húmedos y dan mucha hierba por lo que son utilizados para el pastoreo vacuno y caballar preferentemente y con frecuencia se siegan periódicamente para alimento del ganado y en consecuencia dan lugar a los típicos pastizales o «prados de siega» de una gran productividad.

Los prados naturales no explotados por siega llevan numerosas especies herbáceas como el amargón (*Taraxacum officinale*), la maya (*Bellis perennis*), pimpinela menor (*Sanguisorba minor*), grama (*Agropyrum repens*), milenrama (*Achillea millefolium*), berro de prado (*Cardamine pratensis*), centaurea menor (*Centaureum erythraea*), la búgula (*Ajuga reptans*), en los más montanos el pie de león (*Alchemilla vulgaris*), generalmente en los bordes y junto a los matorrales, lo mismo que las zanahorias silvestres (*Daucus carotta*), las acederas (*Rumex acetosa*) y otras especies de cierto carácter ruderal.

En los más secos y montanos aparece la manzanilla (*Anthemis nobilis*) y la vulneraria (*Anthyllis vulneraria*).



En las áreas donde originalmente había hayedos o robledales hoy podemos encontrar prados muy húmedos y muy adecuados para el pastoreo.

Muchos de los prados de los valles meridionales próximos a la Cuenca de Pamplona por el carácter margoso del suelo, suelen presentar áreas de encharcamiento en las que abundan los berros de prado (*Cardamine pratensis*), la ficaria (*Ficaria ranunculoides*), la ulmaria (*Spiraea ulmaria*), las colas de caballo (*Equisetum maximum*), la agrimonia (*Agrimonia eupatoria*), la grasilla (*Pinguicula grandiflora*) y otras especies hidrófilas.

PRADOS DE SIEGA

Cuando los prados húmedos se someten a periódicas siegas artificiales se empobrecen en

especies ya que sólo unas pocas de floración muy rápida y de gran desarrollo vegetativo pueden aguantar este proceso y en consecuencia los prados se hacen muy productivos para el ganado pero no para las plantas medicinales de las que sólo encontramos amargón (*Taraxacum officinale*) que tiñe de amarillo estos campos en primavera, la grama (*Agropyrum repens*), milenrama (*Achillea millefolium*), las zanahorias silvestres (*Daucus carotta*), la pimpinela menor (*Sanguisorba minor*) y el llantén (*Plantago lanceolata*) principalmente.



Típico aspecto primaveral de un campo de siega totalmente teñido por el amargón o diente de león.

En general tanto los prados de siega como los prados que se utilizan para pasto de ganado se suelen cercar mediante setos naturales en los que se refugian numerosas especies arbustivas y herbáceas muchas de ellas de interés medicinal como los avellanos (*Corylus avellana*), el espiño albar (*Crataegus monogyna*), endrino (*Prunus spinosa*), saúco (*Sambucus nigra*), viburno (*Viburnum lantana*) y las típicas espinosas zarzas y rosales, a veces fresnos (*Fraxinus excelsior*), las típicas enredaderas, nuezas y clemátides y diversas hierbas principalmente la agrimonia (*Agrimonia eupatoria*), meliloto (*Melilotus officinalis*), la dulcamara (*Solanum dulcamara*), la betónica (*Stachys officinalis*), la angélica (*Angelica sylvestris*) el colchico (*Colchicum autumnale*) y otras muchas.

PRADOS SECOS

Los que consideramos como prados secos tipo son los procedentes de los bosques de la Navarra Media y Ribera y en particular corresponden a etapas regresivas de encinares, carrascales, pinares secos y matorral mediterráneo.

Estos prados son en general de hierba muy baja y poco apta para el pastoreo vacuno o caballar pero por el contrario muy aprovechables para el ganado ovino.

Estos prados en general tienen muy pocas especies de interés medicinal, entre ellas la vellosilla (*Hieracium pilosella*), la vulneraria (*Anthyllis vulneraria*), la viborera (*Echium vulgare*), el cardo corredor (*Eryngium campestre*), la margarita (*Bellis annua*) similar a la maya, y por regla general diversas especies de tipo ruderal traídas por el ganado o el hombre que los frecuenta tales como la calcitrapa (*Centaurea calcitrapa*), la zanahoria silvestre (*Daucus carotta*), el marrubio (*Marrubium vulgare*) y a veces la gatuña (*Ononis spinosa*).

En general estos prados se ven más o menos invadidos por diversas especies arbustivas de matorral mediterráneo según el grado de regeneración o de pastoreo que tengan.



Este aspecto verde y florido de los claros de los encinares dura muy poco y es cuando estos prados secos se pueden aprovechar un poco para el pastoreo.

Hacia el norte se va dando toda una transición hacia el tipo de prado que hemos descrito como prado húmedo y así en las solanas de la Navarra húmeda o en las regiones calizas con un grado de sequía edáfica superior al que le corresponde por su climatología o en diversas regiones de Navarra nos encontramos con prados intermedios que llevan además de las especies descritas para los prados secos otras de prados húmedos y con mayor frecuencia llevan agrimonia (*Agrimonia eupatoria*), llantenos (*Plantago media* y *P. mayor*) la salvia (*Salvia pratensis* y *S. verbenaca*), orégano (*Origanum vulgare*) e incluso en zonas de montaña el pie de león (*Alchemilla vulgaris*) entre otras.

PRADOS ALPINOS O ALPINIZADOS

Se entiende como prados alpinos o alpinizados los que dominan las altas cumbres de las montañas pirenaicas, por encima de los hayedos, de los pinares o incluso por encima de las landas o entre ellas.

Estos prados permanecen gran parte del año bajo la nieve y sufriendo fuertes heladas y condiciones atmosféricas muy extremas.

Tanto por su situación como por su composición florística carecen de interés desde el punto de vista de plantas medicinales, son comunidades compuestas de gramíneas muy duras que forman una verdadera almohadilla y algunas matas en las áreas más protegidas entre ellas la brechina (*Calluna vulgaris*) y la vulneraria (*Anthyllis vulneraria*).



Prados alpinos o alpinizados son los que dominan las altas cumbres por encima de las comunidades de bosque.

COMUNIDADES DE RIBERA

Entre las comunidades que bordean los ríos y arroyos podemos distinguir dos tipos importantes, las que se instalan sobre suelos fijos some-

tidos a inundaciones periódicas pero perfectamente asentadas sobre el terreno y son las «alisedas» del noroeste de Navarra donde la especie arbórea que domina es el aliso (*Alnus glutinosa*) y las «choperas o alamedas» del resto de Navarra donde la especie arbórea que domina es el chopo (*Populus nigra*) y en el sur el álamo blanco y temblón (*Populus alba* y *P. tremula*), y las que se instalan sobre suelos móviles, graveras, que aparecen inundadas durante grandes temporadas en primavera.

Las **alisedas** ocupan la mitad septentrional de Navarra y más concretamente se pueden encontrar en el noroeste de Navarra ya que en el resto han sido sustituidas artificialmente por choperas.

En estas comunidades, además del aliso podemos encontrar otros arbolillos y arbustos de interés medicinal como los avellanos (*Corylus avellana*), fresnos (*Fraxinus excelsior*), saúco (*Sambucus nigra*), diversas especies de sauces (*Salix* sp.), a veces en las regiones más húmedas tilos (*Tilia platyphyllos*) y entre ellos las típicas zarzas y enredaderas, la clemátide, hiedras y nuezas.

Estos arbolillos y arbustos están acompañados de numerosas especies herbáceas, algunas típicas de hayedos, robledales o de las comunidades colindantes y otras más específicas o preferenciales de estas áreas con un alto grado de humedad y entre estas tenemos la ulmaria (*Spiraea ulmaria*), el eupatorio (*Eupatorium cannabinum*), la consuelda menor (*Symphytum tuberosum*), el berro de los prados (*Cardamine pratensis*), los aros (*Arum italicum*), la dulcamara (*Solanum dulcamara*), las colas de caballo (*Equisetum maximum*), el helecho macho (*Dryopteris filix-mas*), la ortiga mayor (*Urtica dioica*), la persicaria (*Polygonum persicaria* y *P. lapathifolium*), la mercurial (*Mercurialis perennis*), la angélica (*Angelica sylvestris*), la escrofularia (*Scrophularia nodosa*), la aliaría (*Alliaria petiolata*), la valeriana (*Valeriana pyrenaica*), la agrimonia (*Agrimonia eupatoria*), la correhuella mayor (*Calystegia sepium*), la cardencha (*Dipsacus sylvestris*) y otras.



La chopera es la típica comunidad de borde de río, con las orillas fijas de tierra.

Las **choperas y alamedas** actualmente distribuidas por toda Navarra por la intervención del hombre son de una composición florística muy compleja precisamente por ello, mientras que las choperas del norte presentan grandes semejanzas y muchas especies comunes con las alisedas, las del sur presentan los caracteres más propios de las auténticas choperas.

Además del chopo (*Populus nigra*), las choperas típicas llevan también otras especies de uso medicinal como el olmo (*Ulmus campestris*), espinos (*Crataegus oxyacantha* y *C. monogyna*), diversas especies de sauces y mimbreras y en especial el *Salix alba* y por supuesto numerosas especies de zarzas y rosales (*Rubus* sp. y *Rosa* sp.).

Junto a estos arbustos aparecen otras especies herbáceas de las cuales las más frecuentes y características son las mismas que las de las alisedas, esto es, la grama, la aliaría, los aros, el eupatorio, la dulcamara, la consuelda menor, la agrimonia, etc... En el sur y en particular en la ribera del Ebro podemos encontrar el malvasisco (*Althaea officinalis*) y el regaliz (*Glycyrrhiza glabra*).

Además estas comunidades suelen llevar numerosas especies ruderales introducidas por los domingueros y las numerosas personas que suelen frecuentar, especialmente en verano, estas comunidades, así como muchas especies arbustivas y herbáceas procedentes de las comunidades colindantes y en particular de los matorrales mediterráneos.

Las comunidades de **graveras** ya son algo diferentes de las anteriores, se caracterizan florísticamente por la abundancia de sauces y mimbreras y en especial *Salix capraea*, *S. atrocinerea* y *Salix alba*.

Además suelen llevar diversos arbustos de tipo mediterráneo como espliego (*Lavandula latifolia*), gatuña (*Ononis spinosa*), abrótno hembra (*Santolina chamaecyparissus*), tomillo (*Thymus vulgaris*), ruda montesina (*Ruta montana*) y otras especies propias de matorral mediterráneo.

COMUNIDADES DE LAGUNAS Y BALSAS

Las comunidades de lagunas se caracterizan por mantener constantemente un alto grado de encharcamiento, algunas especies mantienen sus raíces constantemente bajo el agua, otras sólo parcialmente y otras solamente en determinadas ocasiones cuando sufren un gran aporte de agua, pero en general todas las especies están adaptadas a un cierto grado de encharcamiento y por ello guardan grandes semejanzas con las comunidades de ribera, regatas, ribazos, etc...

En las lagunas y charcas de Navarra se pueden encontrar de interés medicinal la grama (*Agropyrum repens*), la cincoenrama (*Potentilla reptans*) típica planta invasora de muy amplia distribución, la agrimonia (*Agrimonia eupatoria*), las cardenchas (*Dipsacus sylvestris*), diversos sauces y sobre todo el sauce blanco (*Salix alba*), en algunas charcas del norte la becabunga (*Veronica beccabunga*) y en algunas charcas, especialmente del sur el malvasisco (*Althaea officinalis*) y el estramonio (*Datura stramonium*).

En los bordes, donde el encharcamiento es menor los arbustos procedentes del matorral de tipo mediterráneo, romero, espliego, tomillo, enebro u oxiedro, etc... son muy abundantes,



Las comunidades de lagunas y charcas se caracterizan por mantener constantemente un alto grado de encharcamiento.

así como numerosas especies ruderales de los cultivos adyacentes.

COMUNIDADES RUDERALES

Se entiende como comunidades ruderales todas aquellas comunidades que desarrollan en lugares especialmente abonados y ricos en nutrientes.

Este abonado puede ser debido a causas naturales como caída de árboles y zonas de acumulación especial de hojas y restos orgánicos, claros de bosque, etc... pero más generalmente son debidas a la acción del hombre o de los animales y son las comunidades a que nos vamos a referir en este apartado, paredes y muros artificiales de casas y huertos, bordes de acequias y ribazos, bordes de caminos y carreteras, prados pisoteados por el hombre y el ganado, bordes de cultivos, huertos y viviendas, campos de cultivo abandonados o en barbecho y por supuesto las propias malas hierbas de los cultivos.

Todas estas comunidades son muy ricas en plantas de todo tipo precisamente por la riqueza del suelo y porque en la mayor parte de los casos representan «ecotonos» o lugares de separación de diversas comunidades en donde se juntan las especies de todas ellas.

Además son especialmente importantes desde el punto de vista de las plantas medicinales no sólo por su localización, generalmente cerca de las viviendas y de los lugares frecuentados por el hombre, sino también porque la gran riqueza de nitrógeno y fósforo de estos lugares favorece la síntesis de abundantes compuestos de gran actividad en nuestro organismo como son alcaloides, heterósidos, saponinas, etc...

Por otro lado su proximidad a las zonas rurales ha hecho que sean las plantas mejor conocidas y más usadas en Medicina popular y en realidad siempre han representado la principal Farmacia de las pequeñas poblaciones rurales.

Aunque cada tipo de comunidad ruderal suele tener sus propias características florísticas, no obstante hay unas cuantas especies que podríamos considerar de amplia distribución y que podemos encontrar en cualquiera de las que describiremos a continuación, éstas son entre otras, la grama (*Agropyrum repens*), los murajes (*Anagallis arvensis*), la bolsa de pastor (*Capsella bursa-pastoris*), la fumaria (*Fumaria officinalis*), la malva (*Malva sylvestris*), las amapolas (*Papaver rhoeas*), la hierba cana (*Senecio vulgaris*), la ortiga mayor (*Urtica dioica*), el amor del hortelano (*Galium aparine*), el amargón (*Taraxacum officinale*), etc... por supuesto cada una con su preferencia por una u otra comunidad.

PAREDES Y MUROS ARTIFICIALES DE CASAS Y HUERTAS

En este hábitat se encuentran muchas especies vulnerables y diuréticas como la paretaria (*Parietaria officinalis*), el ombligo de Venus (*Umbilicus rupestris*), la siempre viva mayor (*Sempervivum tectorum*), el pampajarito (*Sedum acre*) y diversas especies de *Sedum*, la doradilla (*Ceterach officinarum*), el milamores (*Centranthus ruber*), en lo alto de algunos muros el polipodio (*Polypodium vulgare*) y en las ranuras donde se acumula algo de tierra no es raro encontrar la fumaria (*Fumaria officinalis*), los



Los muros artificiales son quizás las comunidades ruderales más características y homogéneas de cuantas podamos encontrar.

murajes (*Anagallis arvensis*), la celidonia (*Chelidonium majus*) e incluso el orégano (*Origanum vulgare*) entre otras hierbas.

También son típicas de los muros aunque enraícen sobre el suelo las hiedras (*Hedera helix*), la cambronería (*Lycium barbarum*), los mastuerzos (*Lepidium draba*) y otras.



Los caminos de bosque son sin duda las mejores comunidades para recoger todo tipo de plantas medicinales.

BORDES DE CAMINOS Y CARRETERAS

Estas son sin duda las comunidades más ricas y complejas que podemos encontrar, con multitud de plantas medicinales y con representantes de cualquiera de las comunidades por donde pasan dichos caminos o carreteras. No obstante hay ciertas plantas que son especialmente abundantes y características de estas áreas, entre ellas tienen importancia medicinal la malva (*Malva sylvestris*), las zanahorias silvestres (*Daucus carotta*), el hinojo (*Foeniculum vulgare*), el corazoncillo (*Hypericum perforatum*), la correhuela menor (*Convolvulus arvensis*), el cardo mariano (*Silybum marianum*) la verbena (*Verben officinalis*), la bardana (*Arctium lappa*), la cincoenrama (*Potentilla reptans*), la gatuña (*Ononis spinosa*), la viborera (*Echium vulgare*), la fáfara (*Tussilago fáfara*), la milenrama (*Achillea millefolium*), las achicorias (*Cichorium intybus*), los llantenos (*Plantago lanceolata*) y las otras especies de llantenos más hacia el norte, pimpinela menor (*Sanguisorba minor*) y en el norte además pueden encontrarse la fresa (*Fragaria vesca*), los gordolobos (*Verbascum thapsus* y otras especies) la hiedra terrestre (*Glechoma hederacea*), la aguiluña (*Aquilegia vulgaris*), la consuelda menor (*Prunella grandiflora*), y de forma más rara en ciertos caminos de hayedos puede encontrarse la digital (*Digitalis purpurea*), la belladona (*Atropa belladonna*), la valeriana (*Valeriana pyrenaica*), la angélica (*Angelica sylvestris*), el mijo de sol (*Lithospermum officinale*), la menta (*Mentha rotundifolia*) y la melisa (*Melissa officinalis*) entre otras muchas.

PRADOS FRECUENTADOS POR EL HOMBRE O EL GANADO

En estas comunidades, además de las ya descritas especies típicas de caminos y ribazos en los bordes, se encuentran otras especies como la calcitraba (*Centaurea calcitrapa*), los otros llantenos (*Plantago media* y *P. mayor*), el marrubio (*Marrubium vulgare*), el cardo corredor (*Eryngium campestre*), la maya (*Bellis perennis*), la vellosilla (*Hieracium pilosella*), el beleño negro (*Hyoscyamus niger*), la bardana (*Arctium lappa*), las salvias (*Salvia verbenaca* y *S. pratensis*) y si existe cierto grado de encharcamiento la cardencha (*Dipsacus sylvestris*) entre otras.

CAMPOS DE CULTIVO ABANDONADOS O EN BARBECHO

En estos hábitats hay ciertas especies de uso medicinal que tienen una gran abundancia como son la hierba cana (*Senecio vulgaris*), el llantén (*Plantago lanceolata*), el amor del hortelano (*Galium aparine*), la fumaria (*Fumaria officinalis*), la mostaza silvestre (*Sinapis arvensis*), la bolsa de pastor (*Capsella bursa-pastoris*), la gatuña (*Ononis spinosa*), los murajes (*Anagallis arvensis*), las zanahorias silvestres (*Daucus carotta*), la correhuela menor (*Convolvulus arvensis*), la centinodia (*Polygonum aviculare*), la maravilla silvestre (*Caléndula arvensis*), en algunos cultivos del sur la ruda (*Ruta angustifolia*) y por supuesto algunas especies cultivadas restos de los antiguos cultivos.



Las huertas y otros campos de cultivo abandonados son muy ricos en ciertas especies medicinales como la hierba cana y la bolsa de pastor.

Muchas de estas hierbas conviven con los propios cultivos como «malas hierbas» y son las que dominan cuando se dejan de cultivar o incluso mientras se cultivan cuando son campos poco cuidados de vid, frutales, olivares, huertos, etc... cultivos de poca cobertura de suelo y en donde también se introducen especies de borde como la amapola (*Papaver rhoeas*), la cincoenrama (*Potentilla reptans*), la fáfara (*Tussilago fáfara*), etc...



Los bordes de bordas y otras casas de campo son lugares muy abonados y muy ricos en especies nitrófilas de uso medicinal.

BORDES DE CULTIVOS, BORDES DE VIVIENDAS, ESTERCOLEROS, Y OTRAS ÁREAS RUDERALES

En los bordes de cultivos, viviendas y todos esos innumerables hábitats ruderales que existen y cuya delimitación es en muchos casos poco menos que imposible nos encontramos con una flora muy heterogénea en donde se mezclan las plantas típicas de cultivos con las típicas de bosque introducidas por el hombre y los animales o con las de carácter hidrófilo y en definitiva podemos encontrar cualquier planta, no obstante hay ciertas plantas que se encuentran con más abundancia y frecuencia, entre

ellas tienen interés medicinal, las bardanas (*Arc-tium lappa* y *A. minus*), la cardencha (*Dipsacus sylvestris*), el corazoncillo (*Hypericum perforatum*), la cariofilada (*Geum urbanum*), la celidonia (*Chelidonium majus*), el mijo de sol (*Littospermum officinale*), la melisa (*Melissa officinalis*), la alaria (*Alliaria petiolata*), la dulcamara (*Solanum dulcamara*), la cincoenrama (*Potentilla reptans*), la verbena (*Verbena officinalis*), la zanahoria silvestre (*Daucus carotta*), la mostaza silvestre (*Sinapis arvensis*), el mastuerzo (*Lepidium draba*), la gatuña (*Ononis spinosa*), el cardo mariano (*Silybum marianum*), la hierba de San Roberto (*Geranium robertianum*), la lengua de buey (*Anchusa azurea*), el estramonio (*Datura stramonium*), etc...

PLANTAS MEDICINALES SILVESTRES

Aunque la mayor parte de las plantas han tenido o pueden tener un uso medicinal, por la propia composición química de todas las plantas, hay algunas que tienen un mayor interés por su riqueza en ciertos principios activos en nuestro organismo.

La magna obra de Font Quer, «Plantas Medicinales», cita 682 especies medicinales que son ampliadas todavía más por otros autores y de las cuales una mayoría existen en Navarra.

Dado que las dimensiones de esta obra nos impide transcribir todas estas especies que tradicionalmente han tenido uso medicinal, hemos seleccionado un número prudencial de 150 especies, para lo cual hemos seguido los criterios de su «abundancia» en nuestra provincia y su «mayor interés como medicinal», con lo que forzosamente nos hemos visto obligados a dejar para otra ocasión otras especies muy abundantes en Navarra pero de menor interés medicinal, así como especies de gran interés medicinal pero muy raras o poco extendidas en nuestra provincia.

Cada una de estas 150 especies la hemos ilustrado con dos fotos que reflejan generalmente la planta completa y un detalle de sus flores, y sólo en algunos casos especiales hemos ilustrado dos detalles que no se pueden ilustrar en la misma foto y son de gran interés como las flores y los frutos o las flores masculinas y las femeninas en las plantas dioicas.

Como nunca una foto, por muy buena que sea, puede reflejar todos los detalles de una planta que son necesarios para su clasificación, suplimos este defecto con una breve descripción de los caracteres más importantes y característicos de cada una que no quedan perfectamente claros en las fotos, o que interesa destacar para identificar mejor cada una de las especies representadas.

A continuación, y también de forma muy concisa, ofrecemos la distribución y los principales hábitats o comunidades en las que se encuentra cada planta en nuestra provincia y donde puede buscarse si interesa recogerla, lo cual se relaciona y complementa con el capítulo precedente en el que se describen la distribución y características de las principales comunidades de las distintas regiones de Navarra.

Y por último, de forma algo más extensiva, ofrecemos la composición química conocida y los usos más importantes que se le han dado a cada planta desde la antigüedad, recogidos fundamentalmente de las recopilaciones realizadas por Font Quer, «Plantas Medicinales», de cuantos tratados de plantas medicinales europeos y americanos hemos podido consultar, así como de nuestras propias anotaciones recogidas en las diversas localidades de nuestra provincia.

Toda esta información la hemos estudiado, catalogado y ordenado, desechando aquellos usos o virtudes que carecían de una clara justificación y que en la actualidad no se consideraban.

Para cada especie se indican, en **negrita**, sus principales virtudes o actuaciones en función de los efectos que causan en el organismo y sin tener en cuenta su forma concreta de actuación, de modo que varias plantas se pueden considerar, por ejemplo, diuréticas porque provocan una mayor producción de orina, pero unas pueden actuar vía nerviosa, otras vía hormonal y otras por otros sistemas, que en la mayoría de las veces se desconocen.

Para una aclaración sobre el significado de las virtudes que se atribuyen a cada planta, consultar el último apartado del capítulo de «Descripción y tratamiento de las enfermedades más corrientes».

De la misma forma se indican, en *cursiva*, las principales enfermedades para las que se ha usado en función de su forma de actuación.

Por último en cuanto a la forma de usarlas, se expone en el capítulo correspondiente «Manipulaciones y uso de las plantas» y sólo se indican en este apartado aquellas preparaciones que varían un poco de las ordinarias, bien en cuanto a las manipulaciones, la dosis a que se administran o las concentraciones a las que se deben preparar las tisanas o tinturas, las cuales para mejor comprensión se indican siempre por litro o por 100 cc. en caso de tintura, para que cada cual prepare la cantidad que considere necesaria, pero manteniendo las proporciones.

1 - **ACHILLEA** millefolium L.

Milenrama; Milhojas; Millorri.



La milenrama contiene en todas sus partes pero especialmente en las hojas y flores una esencia ligeramente olorosa de composición compleja y de acción **astringente**; algunos taninos que refuerzan dicha acción, un principio amargo que estimula la secreción glandular y por tanto tiene acción **tónica digestiva** y **aperitiva** y otras sustancias grasas y ácidos orgánicos, entre ellos el ácido aconítico.

El principal uso que se hace de esta planta es externamente como **antiséptica** y **vulneraria**, para limpiar y cicatrizar **heridas, llagas, úlceras**, etc... y para cortar hemorragias ya que tiene también acción **hemostática** e incluso **sedante** y actúa sobre los nervios como calmante del dolor y sobre la circulación sanguínea provocando un descenso de la presión sanguínea que hace disminuir las hemorragias. Estas mismas propiedades se utilizan en el tratamiento de las **hemorroides** sobre las que actúa disminuyéndolas de volumen y calmando el dolor que producen.

Se utiliza para estos fines la infusión de hojas y flores más o menos concentrada según se vaya a usar para lavar heridas o para baños de hemorroides. También se aprovechan las hojas que quedan después de preparar la infusión para cataplasmas aunque es preferible usar las hojas frescas cocidas brevemente con agua o leche.

Esta misma infusión en concentración ordinaria se toma vía interna como **tónica estomacal, colagoga, aperitiva** y **carminativa** ya que sus principios amargos estimulan la secreción de todas las glándulas digestivas, incluso la biliar del hígado, y en consecuencia **abre el apetito, favorece la digestión, elimina los gases intestinales, descongela el hígado** y es recomendable para los **catarros de estómago e intestino**. En irrigaciones se aprovecha sus virtudes astringentes y hemostáticas para combatir la **leucorrea** y las **hemorragias de matriz**.

No obstante como digestivo es más recomendable el «vino de milenrama» que se prepara con unos 30 gr. de hojas y flores secas que se dejan macerar durante una semana en un litro de vino blanco.

Además de estas virtudes probadas se le atribuyen otras muchas entre ellas las de ser una planta **emenagoga** o reguladora de las reglas menstruales, **antiespasmódica, febrífuga, vermífuga** e incluso las hojas frescas comidas en ensalada o cocidas como cualquier verdura se consideran grandes depurativos de sangre.



Descripción:

Hierba vivaz de 30 a 60 cm. de altura, característica por sus flores que se agrupan en densos y llamativos grupos en forma de paraguas. Las hojas son de contorno lanceolado y tienen la lámina dos o tres veces dividida en profundos y estrechos segmentos a lo que alude sus nombres populares y técnicos de milenrama, milhojas o millefolium. Las flores son cabezuelas como las de la margarita agrupadas a su vez en densos corimbos. En las cabezuelas las flores exteriores tienen forma de lámina, ligula, mientras que las interiores son tubulares y carecen de láminas, ambas son blancas. Florece a partir de mayo y durante todo el verano dependiendo de las zonas.

Ecología en Navarra:

Planta muy extendida por toda Navarra, se puede encontrar abundantemente en bordes de caminos y carreteras, ribazos, prados húmedos, etc... siempre en lugares con cierta humedad.

2 - ADONIS vernalis L.

Adonis vernal.



~ Esta bella y atractiva planta que decora nuestros matorrales mediterráneos en primavera, así como la digital, la belladona, el beleño, el estramonio u otras, acompañan su belleza con una abundante dosis de productos tóxicos, glucósidos con acción sobre el corazón y el riñón (cardenólidos), entre los que destacan, adonidósido, adonivernósido, cimarina y adonitoxina, además el rizoma contiene otro principio, la vernadina, muy parecido a la cumarina y de acción sobre el sistema nervioso y circulatorio.

Las hojas y flores secas en infusión floja (menos de 20 g./l) es un fuerte **tónico cardíaco** que se utiliza como la digitalina extraída de la digital (*Digitalis purpurea*), para **eleva la tensión, dilatar los vasos del corazón, regular el tono cardíaco** y en general para todos los trastornos cardíacos con la ventaja sobre la digitalina de que no se acumula, se elimina fácilmente y no resulta tan peligrosa.

Además de esta acción resulta también un fuerte **diurético** y **sedante** pero no se debe tomar más de 4 a 6 cucharaditas diarias de infusión.

No obstante dado el alto contenido en glucósidos y su acción sobre el corazón, no debe usarse esta planta sin previa consulta médica y bajo un riguroso control, y siempre en tratamientos cortos.

Descripción:

Hierba vivaz de 10-30 cm. de altura fácilmente reconocible por sus grandes flores amarillas y por las hojas finamente divididas. En la base del tallo tiene un rizoma grueso y de color negro. Las hojas inferiores están reducidas a vainas y las superiores son grandes, pecioladas y muy divididas. Flores amarillas de 3-6 cm. de diámetro que crecen solitarias al final de los tallos y constan de cinco sépalos con pelos, 10-15 pétalos de forma lanceolada y con el ápice dentado, numerosos estambres, y carpelos dispuestos en una cabezuela. Florece en primavera (abril y mayo).

Ecología en Navarra:

Crece en prados, matorrales y encinares, en laderas secas y soleadas sobre terrenos calcáreos. Abunda en la parte baja de los Valles Pirenaicos, en colinas de las Cuencas de Pamplona y Lumbier, y en la Zona Media.

3 - AGRIMONIA eupatoria L.

Agrimonia; Hierba bacera; Latxski.



Esta planta como muchas otras Rosáceas contiene taninos y esencias aromáticas fundamentalmente.

Los taninos le confieren propiedades **astringentes** utilizadas en medicina popular con fines muy diversos.

La decocción prolongada de hojas y tallos (100 gr./l) hasta que reduzca el líquido a un tercio de su volumen se utiliza en gargarismos contra las **afecciones de boca, anginas** y sobre todo contra la **faringitis** crónica como antiinflamatorio.

Esta misma decocción se utiliza externamente como **vulneraria** para hacer cicatrizar **heridas, úlceras, abscesos**, etc...

Para aprovechar sus principios via interna se preparan mejor infusiones (30 gr./l) que debido a las esencias que contienen resultan de un color vinoso y sabor agradable, estas infusiones se toman antes de las comidas como **aperitivos** y después como **tónicas digestivas** para favorecer la **digestión**, además tienen acción astringente contra las **diarreas** y se consideran excelentes para la **ictericia** y los **cólicos hepáticos**. Estas infusiones han sido muy apreciadas por cantantes y actores para preservar y combatir la **ronquera**.

En los pueblos donde abunda esta planta se suelen preparar unos aceites cicatrizantes mezclando bien unos 250 gr. de planta seca y triturada con un litro de aceite de linaza, con los cuales se preparan cataplasmas de grandes resultados contra las **heridas y llagas infectadas**, especialmente de animales domésticos.

Descripción:

Hierba vivaz con gruesa cepa de la que todos los años brotan tallos de hasta un metro de altura, erguidos, con abundantes pelos y acabados en un largo racimo de flores pequeñas de color amarillo. Las hojas se encuentran en la mitad inferior del tallo y están divididas en 5-9 segmentos ovales, dentados y dispuestos por pares a excepción del último que es terminal. En la unión de las hojas con el tallo hay dos estipulas con bordes dentados. Flores pequeñas de color amarillo características por el cáliz acampanado que tiene en la parte superior numerosas cerdas retorcidas que cuando se secan se enredan en la ropa y en el pelo de los animales. Florece a partir de mayo.

Ecología en Navarra:

Crece en prados algo húmedos, setos, ribazos, bordes de cultivo, etc... por toda la provincia, siendo más abundante en la Zona Media.

4 - AGROPYRUM repens (L.) Beauv.

Sin: *Elymus repens* (L.) Gould.; *Triticum repens* L.

Gramma de las boticas; Grama del norte; Askí.



El rizoma y las raíces de esta hierba, lo mismo que los de la grama común (*Cynodon dactylon*), contienen gran cantidad de mucilago que resulta muy **emoliente** en los casos de enfriamientos del aparato digestivo o respiratorio, contienen también varios hidratos de carbono, entre ellos la graminina que por hidrólisis da levulosa, un glucósido, la glucovanilina, oxalato cálcico y vitaminas A y B, todo lo cual les confiere a estas plantas unas excelentes virtudes **diuréticas y depurativas de la sangre**.

La parte subterránea de esta planta se utiliza para preparar tisanas por decocción en agua o vino. Hay quien aconseja previamente dejar macerar durante un par de horas en agua fría y después tirar esta agua para disminuir así su mal sabor.

De este cocimiento se pueden tomar 3 o más tazas a lo largo del día para aumentar la cantidad de orina por lo que se aconseja a los que padecen de **hidropesía, edemas, reuma, gota** u otras **afecciones renales**.

Por su contenido en mucilagos, si se toma en caliente es excelente para los **catarros intestinales y bronquiales**.

Este cocimiento o mejor aún el zumo de los rizomas y raíces frescos en dosis de unos 100 gr. de zumo por día se considera también muy **depurativo de sangre y descongestionante del hígado**.

Descripción:

Es una gramínea vivaz de 40-100 cm. de altura con rizoma muy ramificado y que discurre a escasa profundidad. Hojas planas, delgadas, muy largas y ásperas por encima. Espiga larga, comprimida, formada por espiguillas alternas también comprimidas, pegadas al eje y débilmente imbricadas. Cada espiguilla es de forma oval y tiene 4-6 flores aristadas. Glumas, dos, algo más cortas que la espiguilla, de forma lanceolada y con el ápice agudo. Florece durante el verano.

Ecología en Navarra:

Planta muy extendida que crece en cultivos, bosques de ribera y setos. Más abundante en la mitad sur.

5 - AJUGA reptans L.

Búgula; Consuelda media; Kirtagorri.



Esta Labiada contiene muy poca esencia olorosa y en consecuencia posee una muy ligera acción **tónica estomacal** como la mayor parte de las especies de esta familia botánica, sus principios activos más importantes son los taninos que le confieren virtudes **astringentes y vulnerarias** muy utilizadas en la antigüedad y hoy en día prácticamente olvidadas.

La infusión de la planta florida más o menos concentrada se usa fundamentalmente para gargarismos, baños de asiento y lavados externos, en tratamientos de **anginas, afecciones bucales y de garganta, hemorroides y ulceraciones vaginales, heridas, úlceras, llagas**, etc...

Puede también administrarse por vía interna para aprovechar su astringencia en casos de **diarreas, disenterias**, etc...

Aunque las virtudes de esta planta no sean muy acentuadas, sin embargo su inocuidad, su morfología característica que la hace fácil de reconocer y sobre todo su abundancia y expansión por casi toda la provincia, hace que la consideremos como planta interesante de figurar en esta obra, sin contar con que los brotes jóvenes pueden perfectamente consumirse crudos en ensalada o cocidos junto a otras verduras y su ligero amargor hace de ella una planta ligeramente aperitiva y tonificante.

Descripción:

Hierba vivaz de 10-40 cm. de altura que en la base echa unos estolones rastreros con hojas. Tallo cuadrado con pelos en dos de sus caras, no ramificado y con pocas hojas. Hojas opuestas, ovales, las inferiores pecioladas y las superiores sentadas. Las flores son azules y nacen en grupos en la parte final del tallo sustentadas por dos brácteas foliosas. La corola tiene un único labio y largo tubo, y el cáliz es velloso y con 5 dientes. Florece de abril a julio.

Ecología en Navarra:

Crece en prados húmedos, arroyos y hayedos de la mitad norte de la provincia.

6 - **ALCHEMILLA** vulgaris L.

Plé de león; Alquimila; Tuisarr; Zazplosto.



La alquimila o plé de león, como otras muchas Rosáceas, tiene importancia medicinal por su alto contenido en taninos, especialmente en su gruesa raíz, que le confiere sus principales virtudes **astringentes y vulnerarias**, además contiene ácido salicílico, fitosterina, ácidos grasos y otros componentes que la convierten en una de las plantas medicinales más usada e interesante.

Aunque las raíces dan tisanas mucho más astringentes que las hojas por su mayor contenido en taninos, sin embargo éstas dan tisanas más estomacales por lo que generalmente se usan las hojas secas para preparar decocciones, más bien concentradas (60 g. /l) que se recomiendan por su astringencia para las **diarreas, úlceras intestinales, para facilitar los partos** y para **reducir las pérdidas en las menstruaciones excesivas**. Se usan también en gargarismos para las **afecciones de boca y garganta, anginas, faringitis, ronquera**, etc... en irrigaciones para cortar la **leucorrea** y externamente se usa contra la **conjuntivitis** y como vulneraria para lavar y hacer cicatrizar **heridas y úlceras**, e incluso en compresas se recomienda para reducir los **hematomas** (para estos usos externos puede usarse la decocción de raíces más astringente).

La decocción de raíces que se considera como una de las tisanas más astringentes que se conocen se utilizó en tiempos como «loción de belleza» para poner el cutis más tenso y en especial fue muy usada para poner tersos y rígidos los senos caídos.

Aunque la composición química conocida no indica nada, sin embargo esta planta se ha utilizado como **hipoglucemiante**, para reducir el azúcar de los **diabéticos**.

Por último diremos que sus hojas frescas se pueden consumir en ensalada y secas dan unas infusiones muy agradables y un poco **sedantes** que pueden sustituir a los típicos tés y de hecho mezcladas con hojas de primavera (*Primula veris*) han servido para sustituir a los tés orientales.

Descripción:

Es una planta vivaz, generalmente sin pelos que se caracteriza por sus hojas orbiculares, parecidas a las de los geranios o las malvas, con 7 o más raramente 11 lóbulos no muy profundos, plegados por el centro y que recogen de forma típica el rocío en su centro (rocío muy apreciado por los antiguos alquimistas como uno más de los ingredientes necesarios para encontrar la «piedra filosofal»). Estas hojas tienen el borde aserrado y poseen un largo pedicelo que parte de un núcleo central y forman todas así una especie de roseta basal. Alrededor de las hojas y por debajo de ellas aparecen unos largos tallos que portan grupos de florecitas pequeñas, verde-amarillentas que carecen de corola y poseen un doble cáliz compuesto por 4 sépalos en cruz y otros 4 más pequeños por debajo alternando con los primeros. En su interior aparecen 4 estambres y un estilo. Florece de junio a septiembre.

Ecología en Navarra:

Muy abundante en los prados húmedos de los Valles Pirenaicos, en los prados montanos alpinizados y en las pistas forestales de los hayedos más húmedos de Navarra.

7 - ALLIARIA petiolata (Bieb.) Cavara & Grande.

Sin: *Alliaria officinalis* Andr. ex Bieb.

Alliaria; Hierba del ajo; Baratzuri belarr.



Esta Crucífera, que desprende un característico olor a ajo cuando se estrujan entre los dedos sus hojas, contiene además de aceites que le confieren su característico olor, un glucósido, la sinigrina.

Como la mayor parte de las Crucíferas, se puede comer fresca en ensalada, como si fuesen achicorías o berros y resulta, como estas plantas, **diurética** y **antiescorbútica**, y también puede consumirse cocida como cualquier hortaliza o frita acompañando a otros platos a los que confiere su aroma de ajo.

Si se desea puede también utilizarse el jugo de la planta fresca más o menos diluido con agua hervida, de forma que conserva las virtudes mencionadas y además se le considera un poco **estimulante**, como el ajo, y muy adecuado para los que padecen de **reuma**, **gota**, **asma**, **tuberculosis**, **lombrices**, etc...

Para uso externo resulta también excelente para sanar las **heridas** y **úlceras infectadas** como **vulneraria**, utilizando para ello el mismo jugo diluido aplicado en compresas o bien la planta fresca machacada y triturada en forma de cataplasmas que se renuevan todos los días.



Descripción:

Hierba bisanual de 40-80 cm. de altura fácilmente reconocible por sus hojas acorazonadas que al aplastar huelen a ajo. Tallo erguido, robusto con pelos por abajo. Hojas grandes con el borde marcado con dientes profundos, las inferiores con peciolo muy largo. Flores blancas dispuestas en un racimo terminal que conforme madura se va alargando. El fruto es una vaina larga que se orienta hacia lo alto y con una fila de semillas. Florece de abril a junio.

Ecología en Navarra:

Crece en lugares húmedos, bosques de ribera, arroyos de hayedos y robledales y áreas ruderales húmedas especialmente de la mitad norte de Navarra.

8 - **ALNUS glutinosa** (L.) Gaertner

Aliso; Alta.



Las hojas del aliso contienen fundamentalmente una sustancia mucilaginoso formada por alcoholes y ácidos resinosos que le confieren una ligera acción **sedante** y sobre todo **vulneraria** o cicatrizante, utilizándose las hojas para calmar los **dolores de piés** después de andar mucho y los **dolores reumáticos** a base de envolverse los piés o los órganos afectados con hojas frescas de esta planta. Las mismas hojas picadas y desmenuzadas se pueden utilizar en forma de cataplasmas para hacer cicatrizar **heridas, quemaduras**, etc.

Sin embargo las principales virtudes de este arbolillo las posee la corteza debido a su contenido en taninos que siempre confieren virtudes **astringentes**.

El cocimiento de cortezas más o menos concentrado, se utiliza para lavar **heridas, úlceras diversas, hemorroides**, etc... e igualmente en gargarismos es bueno para todas las **afecciones de la boca, anginas**, para **fortalecer las encías, afianzar los dientes**, etc...

También se le atribuyen virtudes **febrífugas** y se recomienda tomar un vaso de vino blanco que haya tenido en maceración toda la noche unos 30 gr. de corteza pulverizada, en ayunas contra la **fiebre**.

Por último diremos que su madera es muy resistente a la putrefacción y se utiliza para hacer zuecos y como cosa curiosa las hojas de este arbolillo, verde oscuras por encima y verde claro por debajo se ponen más blanquecinas por la parte inferior o envés cuando va a llover actuando como un auténtico barómetro natural.



Descripción:

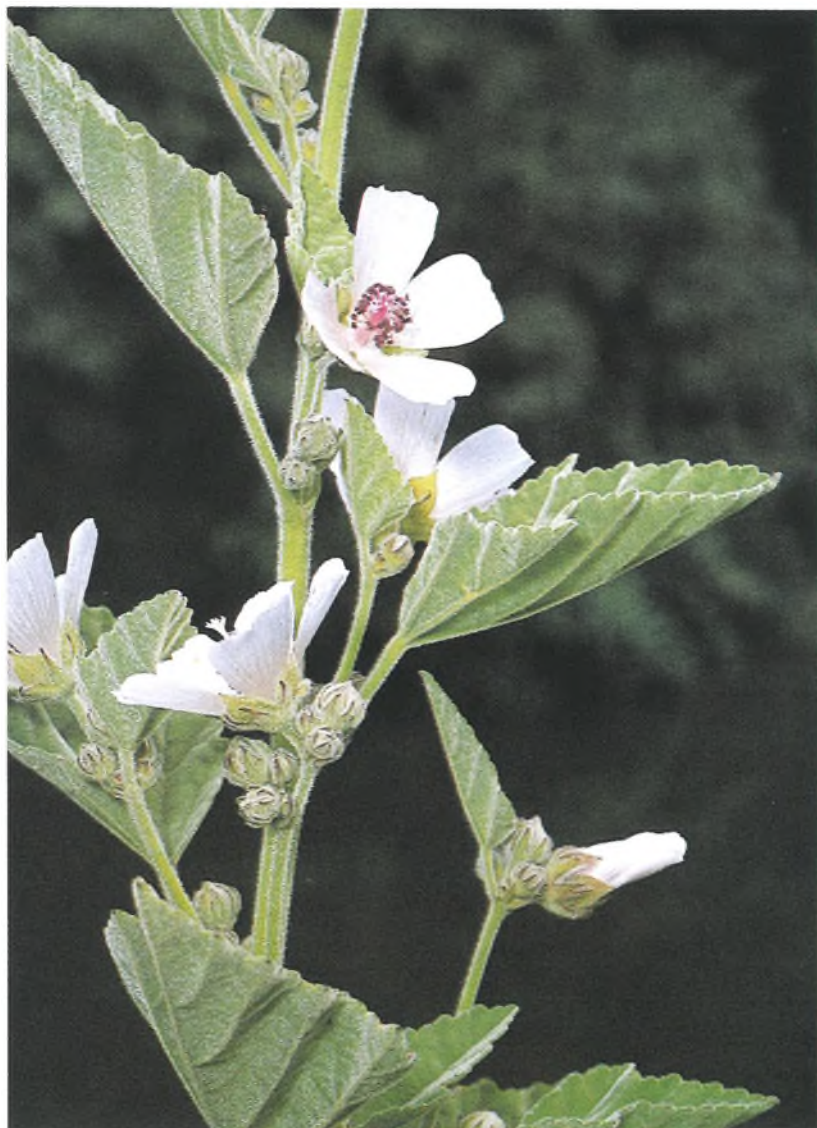
Arbol con copa piramidal, de 10-20 m. de altura con hojas caducas y corteza rugosa de color pardo. Las hojas son pecioladas, de forma oboval con el borde dentado, y de color verde brillante. Las flores masculinas se agrupan en amentos colgantes amarillo-rojizos, mientras que las femeninas forman unos característicos «conos» de forma oval y de 1-2 cm. de largo. La madera es blanda y resistente bajo el agua. Florece de febrero a abril.

Ecología en Navarra:

Crece en las orillas de ríos y arroyos de la mitad norte. Abundante en la Navarra Húmeda.

9 - **ALTHAEA officinalis** L.

Malvavisco; Zigiboilla.



El malvavisco posee similar composición y virtudes que la malva (*Malva sylvestris*) con la que está muy relacionado y con la que guarda grandes parecidos morfológicos.

Contiene gran cantidad de mucilago y pectinas (sobre todo en las raíces), azúcares, ácidos orgánicos, asparregina, etc...

Las principales virtudes de esta planta como medicinal son las de ser **emoliente, expectorante y laxante**.

Por su mayor contenido en mucilago y pectina se usan fundamentalmente las raíces secas y troceadas para preparar tisanas por decocción. De estas decocciones se toman 2 ó 3 tazas al día endulzadas con azúcar o miel, es un excelente remedio contra la **tos**, y el **estreñimiento**, **regula las funciones intestinales** y alivia las **hemorroides** al facilitar las evacuaciones.

Se considera muy adecuada para el **reuma** y como la malva es un buen remedio para las **inflamaciones de boca y garganta** en gargarismos.

Estas raíces bien lavadas y limpias se recomiendan dar a los niños en periodo de echar los dientes ya que **fortalece las encías** y **alivia los dolores** que producen los dientes al romper las encías.

En cuanto a las hojas y flores pueden utilizarse en infusión con los mismos fines, aunque son muchos menos eficaces por su menor contenido en mucilago, pero por el contrario las hojas hervidas en un poco de agua o bien las hojas frescas y troceadas se utilizan muy bien en cataplasmas como emolientes para hacer supurar y cicatrizar **abscesos, furúnculos, quemaduras, panadizos**, etc...

Descripción:

Planta vivaz de más de un metro de altura, con tallos erguidos cubiertos de hojas blanquecinas y con grandes flores en las axilas de las hojas terminales. Posee una gruesa raíz de color blanco de la que rebrotan los tallos todos los años. Las hojas son alternas, pecioladas, con lámina oval con 3 a 5 lóbulos poco marcados y borde dentado. Flores blanquecinas o blanco-rosado provistas de un cáliz inferior con 6-9 lóbulos, en su interior está el cáliz con 5 lóbulos ovales y por dentro la corola con 5 pétalos grandes, escotados y soldados en la base y numerosos estambres con filamentos soldados en un tubo central. Fruto orbicular con numerosos carpelos dispuestos a modo de gajos de naranja. Florece desde primeros de julio todo el verano.

Ecología en Navarra:

Crece a orillas de las aguas en lagunas, charcas, ríos, regatas, etc... preferentemente en la Ribera.

10 - ANAGALLIS arvensis L.

Sin: *Anagallis phoenicea* Scop.

Murajes; Izukeslea.



Toda esta pequeña planta contiene glucósidos de acción hemolítica y además en las semillas contiene saponinas, aunque parece ser que los murajes de flores rojas llamados «machos» contienen más que los de flores azules «hembras» y en contraposición estos contienen más cantidad de otro principio muy afín a la fitosterina.

Poseen igualmente cierta cantidad de taninos, más en los de flores rojas que en los de flores azules.

Debido a su contenido en saponinas, y en especial los murajes machos o de flores rojas, poseen una importante acción **expectorante** para el tratamiento de la *tos* y *afecciones respiratorias*, para lo cual se toma el zumo de la planta fresca en dosis no superiores a los 3 grs. por día repartidos, con agua o junto a alguna infusión de otras especies expectorantes. No se debe pasar de la dosis indicada ya que su contenido en glucósidos hemolíticos podría traer alguna complicación.

Este mismo jugo, por su contenido en taninos, tiene acción **vulneraria** y se utiliza en cataplasmas para acelerar la cicatrización de *úlceras*, *heridas infectadas*, *quemaduras*, etc...

Para usar fuera de temporada en que no se puede obtener la planta fresca, se puede preparar una tintura dejando macerar unos 40 gr. de la planta fresca en alcohol absoluto durante un par de semanas, después se filtra y se aplica con un algodón para limpiar las heridas y ulceraciones.

Las raíces de estas plantas además contienen una saponina, la ciclamina, semejante a la existente en el bulbo del pamporcino (*Cyclamen europaeum*), la cual resulta tóxica para los peces y animales de sangre fría y de ahí que se haya utilizado su jugo para pescar en aguas poco profundas y de poca corriente. Dado el tamaño se comprenderá fácilmente que se haya utilizado más frecuentemente el bulbo del pamporcino que las raíces de murajes.



Descripción:

Hierba anual de 10-30 cm. de altura con tallos cuadrados tendidos y muy ramificados que es reconocible por sus bellas florecitas de color rojo o azul. Hojas opuestas, sentadas, esparcidas y de forma oval con puntitos negros en la cara inferior. Flores solitarias sobre pedúnculos largos y muy finos que salen de la axila de las hojas. Cáliz con 5 lóbulos lanceolados agudos que asoman entre los lóbulos de la corola que son también 5 y de forma elíptica. Fruto redondeado algo más largo que el cáliz. Florece de abril a octubre.

Ecología en Navarra:

Planta muy extendida por toda la provincia que crece en cultivos, barbechos y bordes de camino, y en general en comunidades ruderales.

11 - ANCHUSA azurea Mill.

Sin: *Anchusa italica* L.

Buglosa; Lengua de perro; Chupamieles; Txakurrmin; Idimingain.



Esta Boraginácea contiene como la mayor parte de los miembros de esta familia botánica pequeñas cantidades de alcaloides y gluco-alcaloides tales como la cinoglosina, consolidina y consolidina, además contiene colina, mucílago, taninos y como la consuelda menor (*Symphytum tuberosum*), alantoina.

Fundamentalmente su contenido en mucílago y taninos es lo que le confiere virtudes **astringentes**, **vulnerarias** y **emolientes** y posiblemente la alantoina le confiera, como a la consuelda, ciertas propiedades **hemostáticas** por lo que el zumo de la planta fresca se recomienda para cicatrizar, **heridas**, **quemaduras**, **ulceraciones**, **eczemas**, etc... y por vía interna se usa para tratar **hemorragias internas**, especialmente pulmonares, y **diarreas**.

En cuanto a las flores se les reconoce virtudes **sudoríficas** y **diuréticas**, esto es, que estimulan el sudor y la orina por lo que llevan a cabo una acción depurativa y su infusión se recomienda para las «**curas de primavera**», **fiebres**, **gripes** y en general procesos infecciosos.

Como a la borraja (*Borrago officinalis*), también a las flores de esta planta se le atribuyen virtudes «cordiales», no claramente justificadas, pero el jarabe de buglosa o de borraja hecho con su zumo y azúcar, desde antiguo se tomaba contra las **palpitaciones** y para **levantar el ánimo**.

Por último diremos que como la borraja, sus hojas pueden comerse perfectamente cocidas como las de ésta o crudas en ensalada tras eliminar las asperezas que posee semejantes a las de la borraja.



Descripción:

Hierba vivaz de 30 a 80 cm. de altura, característica por los pelos ásperos que la recubren como a la borraja y sus flores azules en grupos terminales laxos enrollados. El primer año forma una roseta de hojas ásperas, lanceoladas y pecioladas, el segundo salen los tallos que son cilíndricos, cubiertos de pelos y con hojas esparcidas, sentadas y lanceoladas. Las flores son azules de 0,8 a 1 cm. de diámetro, con cáliz dividido en 5 lóbulos, corola tubular que se abre también en 5 lóbulos y provista de 5 mechones de pelos al final del tubo. Fruto formado por 4 granos, nueces, de color gris. Florece de mayo a agosto.

Ecología en Navarra:

Crece como mala hierba en cultivos de cereal, vid y olivo, en especial en los bordes, en campos incultos y bordes de carretera. Especialmente en la zona Media y sur de Navarra.

12 - ANEMONE nemorosa L.

Nemorosa; Anémone de los bosques



La anémone de los bosques y en general todas las especies de este género y de los géneros afines como *Ranunculus* o *Ficaria* contienen entre otros compuestos anemonina y protoanemonina, productos muy acres e irritantes de la piel por vía externa y tóxicos por vía intravenosa, ya que causan cierta hipnosis y hasta paralización del sistema nervioso central, por lo que se ha utilizado su jugo para envenenar flechas a modo del curare.

Por vía digestiva hay que tener también mucho cuidado con su uso por la toxicidad ya indicada. Se utiliza el jugo de la planta fresca o mejor la tintura, más duradera, que se prepara con alcohol de 90° y la misma cantidad de la planta florida fresca y triturada que se deja macerar durante 10 días. Debe utilizarse siempre la planta fresca ya que los principios activos que contiene son muy volátiles y desaparecen al secarse la planta. Se toman de 20 a 30 gotas al día en varias tomas y posee virtudes **sedantes**, **antiespasmódicas** y **emenagogas** utilizadas para infinidad de afecciones, **catarros de nariz y estómago**, **bronquitis**, **tos**, **vómitos**, **trastornos nerviosos** y **dolores de todo tipo** que alivien por su acción sedante y antiespasmódica, así como todo tipo de **trastornos y dolores menstruales** que se benefician también de su acción sedante y emenagoga.

Sin embargo la principal y más usada virtud de esta planta y en general de la mayor parte de las especies de Ranunculáceas, es la **rubefaciente** o irritante de la piel, por lo que se usa externamente sin peligro como la mostaza para irritar la piel y hacer afluir la sangre (sinapismos) en casos de **tiña**, **bronquitis** y otras infecciones e inflamaciones que se benefician con un aflujo de sangre a la zona afectada. Para ello se usa la planta fresca y machacada en cataplasma o se puede preparar un vinagre irritante dejando macerar durante un par de semanas un buen puñado de planta fresca en un litro de vinagre con el que se impregnan compresas.



Descripción:

Pequeña hieba vivaz con una llamativa flor blanca, característica de los hayedos. Rizoma horizontal, largo y carnoso, del que salen 1 ó 2 hojas con largo peciolo y lámina palmada dividida en 3-5 segmentos con un pequeño rabillo cada uno. Del rizoma también sale el tallo floral que tiene una flor terminal y tres hojas insertas en un mismo punto, en el tercio superior del tallo. Flores blancas, a veces rosas o lilas, formadas por 5-8 piezas petaloideas y por numerosos estambres y carpelos, estos últimos con pelos y agrupados en una cabezuela. Florece de marzo a mayo, antes de salir las hojas a los árboles.

Ecología en Navarra:

Crece en bosques húmedos, en especial en los hayedos de la mitad norte de la provincia.

13 - ANGELICA sylvestris L.

Sin: *Angelica illyrica* K. Maly; *A. elata* Velen.

Angélica



Esta planta bastante aromática posee, especialmente en los frutos y raíces, una esencia de angélica compuesta por felandreno, diversos terpenos, cumarina, taninos y otras sustancias orgánicas.

En realidad la angélica más conocida y vendida en herboristerías es la *A. archeangelica* procedente de los países nórdicos, esta otra especie posee virtudes inferiores pero que se ven compensadas por su abundancia en el norte de Navarra.

Como en general la mayor parte de las especies aromáticas es una excelente **tónica estomacal, aperitiva y antiséptica** adecuada para tratar la **inapetencia** y todo tipo de **trastornos digestivos**, además resulta **expectorante** y descongestionante de las vías respiratorias y como otras muchas plantas es **diurética**.

Se aprovechan las hojas y sobre todo las raíces preferentemente frescas en infusión o cocimiento a dosis ordinarias y si se utilizan los frutos a la mitad de dosis.

Los brotes tiernos se utilizan en confitería para aromatizar pasteles y dulces y por supuesto se pueden comer cocidos como verdura o aprovecharse para aromatizar todo tipo de platos, en especial pescados.

Tanto los frutos como las raíces se han utilizado y se siguen utilizando para aromatizar numerosos licores y bebidas por su agradable aroma, como son los licores Benedict, chartreuse, elixir de la gran Cartuja, elixir del rey de Dinamarca, agua de Praga, espíritu de Angélica y otros muchos licores.

Todos estos licores se obtienen por destilación de macerados, no obstante y aunque de peor calidad también en casa se pueden preparar otros licores semejantes a base de dejar macerar durante unos 9 días en vino, en anís o en alcohol de 60°, 35-40 gr. de frutos de angélica que se pueden acompañar de otras especies aromáticas como canela, almendras amargas, hisopo (*Hissopus officinalis*) menta, melisa (*Melissa officinalis*), etc...

La raíz, aunque de un sabor muy fuerte, acre y desagradable, se mastica y se dice que masticándola habitualmente se alarga la vida.

Descripción:

Es una hierba anual o bisanual de gran tamaño, a menudo sobrepasa el metro de altura, que tiene los tallos muy gruesos y huecos, y termina en grandes umbelas globosas. Hojas grandes 2 a 3 veces divididas en segmentos ovales con borde aserrado. Flores de color blanco, o rosa que se agrupan en grandes umbelas de 20-30 radios. Los frutos son de forma oval con alas membranosas más anchas que el mericarpio. Tallos, hojas y raíz tienen un olor agradable. Florece en verano (de julio en adelante).

Ecología en Navarra:

Crece en regatas y bordes de camino en el interior de los hayedos así como en bosques de ribera. Sobre todo en el norte.

14 - ANTHEMIS nobilis L.

Manzanilla fina; Camomila romana; Bitxilora; Manzanilla romana.



Esta variedad de manzanilla abundante en los prados de la Navarra Húmeda, contiene gran cantidad de una esencia muy aromática de composición muy compleja y de acción relajante del sistema nervioso, diversas sustancias que aumentan sus virtudes entre ellas resinas y un principio amargo que la hace aperitiva, azúcares, etc...

La forma más simple y cómoda de utilizar esta planta es mediante la infusión de las flores en cantidad mínima, menos de 10 grs. por litro que equivale aproximadamente a una cucharada de cabezuelas florales por taza.

Esta infusión tiene una acción **sedante** del sistema nervioso, **antiespasmódica**, de especial acción sobre el aparato digestivo y **tónica estomacal**, todo lo cual hace de esta planta un excelente remedio para cualquier **trastorno digestivo**, tanto para calmar los **dolores y espasmos intestinales**, como para cortar los **vómitos**, favorecer la **digestión** y eliminar las **flatulencias** como un **carmínativo**.

Por su acción sedante tiene también una acción excepcional sobre los **dolores de cabeza**, **neuralgias**, **insomnio**, **cólicos hepáticos**, etc... e incluso se le reconoce cierta acción **febrífuga**.

Para uso externo esta misma infusión aplicada con un algodón se utiliza para lavar los ojos en casos de **conjuntivitis** o irritaciones oculares y en compresas sobre la frente para calmar los **dolores de cabeza**.

Posee igualmente cierta acción **vulneraria** y las infusiones de manzanilla se utilizan también para lavar y hacer cicatrizar **heridas y llagas infectadas** de todo tipo.

Con las cabezuelas florales y aceite de oliva, cocido todo durante varias horas al baño María se prepara un linimento o aceite para fricciones en casos de dolores localizados especialmente **reuma articular**.

Por último diremos que la infusión de manzanilla también se usa para enjuagues del **cabello** rubio o castaño a quienes aclara y abrillanta.

Descripción:

Es una hierba vivaz, aromática y con las hojas divididas en segmentos lineares cortos y acabados en punta. Normalmente no sobrepasa los 20 cm. de altura pudiendo tener los tallos recostados sobre el suelo. Los capítulos crecen solitarios al final de largos pedúnculos y son de unos 3 cm. de diámetro, parecidos a los de las margaritas pero que conforme van madurando las ligulas se orientan hacia abajo y el centro se abomba, hasta hacerse cónico. Florece en verano, antes o después según las zonas (de julio en adelante).

Ecología en Navarra:

Crece en prados húmedos de la mitad norte siendo abundante en la Navarra Húmeda.

15 - ANTHYLLIS vulneraria L.

Vulneraria.



Esta planta contiene entre otros componentes, taninos, saponinas y mucilagos los cuales le confieren sus principales virtudes **astrin-gentes y vulnerarias** a las que alude su nombre popular y científico.

Se utiliza para hacer cicatrizar todo tipo de **heridas, grietas, quemaduras**, etc... para lo cual se puede preparar una infusión bien concentrada con la planta florida seca (pe. 60 g./l) con la cual se hacen lavajes de las partes afectadas o también se puede preparar pomadas o simplemente cataplasmas con las plantas frescas bien trituradas y machacadas.

Su contenido en mucilagos parece que le confiere ciertas virtudes **laxantes y diuréticas** por lo que la misma infusión bebida tiene cierto efecto purificador de la sangre y es especialmente interesante en casos de **estreñimiento** no muy acentuado y tomado de diario en sustitución por ejemplo del té o café es recomendable para los que padecen de **acné** y otras **afecciones cutáneas** por su acción depuradora.

Descripción:

Herba vivaz con tallos tendidos característica por sus hojas imparipinnadas con el foliolo terminal de mayor tamaño y por las flores amarillas dispuestas en grupo al final de un largo pedúnculo. Esta planta es muy variable en cuanto a forma y hábitat, habiéndose encontrado numerosas razas. Hojas inferiores con 3-5 folíolos y las superiores con 3-6 pares. Flores de color amarillo, a veces blanco o rojizo, con cáliz bilabiado y peloso, corola papilionácea, es decir, con 5 pétalos desiguales: superior o estandarte, 2 laterales o alas, y 2 inferiores soldados o carena. Fruto legumbre, oval y aolanada. Florece de mayo a agosto.

Ecología en Navarra:

Crece en prados y matorrales desde los prados alpinos hasta las Bardenas.

16 - AQUILEGIA vulgaris L.

Agulleña; Pajarilla; Kukupraka.



Esta planta de preciosas y características flores azules muy común en toda la zona media y alta de Navarra e igualmente cultivada como ornamento en diversos jardines, es también una planta medicinal y tóxica como otras bellas flores de la naturaleza.

Las hojas y flores contienen algo de vitamina C y un glucósido cianogénico que por la acción de un fermento que existe igualmente en la planta se descompone y desprende ácido cianhídrico, muy tóxico.

Aunque antiguamente esta planta tuvo un gran uso como planta medicinal y curativa, en el último siglo su uso se ha ido abandonando, tal vez por su toxicidad via interna, y en la actualidad su uso es muy restringido.

Con sus bellas flores azules muy ricas en glucósido se prepara un jarabe que en tiempos se consideraba muy bueno para las enfermedades infecciosas como el *sarampión* y *viruela*, pero que en la actualidad sólo se usa como el jarabe de violetas como un *indicador de pH*, esto es, de ácidos y alcalis, ya que vira de color al pasar de un medio ácido a otro básico.

Con las hojas, mediante maceración durante una hora, se preparaba una tisana con unos 100 grs. de planta seca por litro de agua que se consideraba **diurética y aperitiva**, sin embargo su uso interno se ha perdido y no es muy recomendable por su toxicidad y de ahí que en la actualidad prácticamente sólo se use externamente como planta medicinal. Con las raíces y hojas se prepara una tisana por decocción aproximadamente con unos 50 grs. de raíces secas por litro de agua, que se utiliza para lavajes de *heridas, ulceraciones, sarna y tiña* y para enjuagues y gargarismos en casos de *afecciones bucales, inflamaciones de encías, estomatitis*, etc... por su acción **astrigente, antiséptica** e incluso un poco **calmante**.

Las hojas frescas también se pueden utilizar en forma de cataplasmas sobre las mismas afecciones cutáneas sobre las que realiza la misma acción.



Descripción:

Hierba vivaz de 30-80 cm. de altura característica por sus flores azules de forma compleja con 6 espolones curvados en forma de garfio. Hojas inferiores biternadas, es decir divididas en tres hojas con largos rabillos que a su vez se dividen en tres folíolos sésiles bordeadas con dientes profundos. Las flores cuelgan al final de largos pedúnculos que salen al final del tallo. Tienen cáliz con 5 sépalos ovales, azules y corola con 5 pétalos en forma de espolón recurvado. El fruto se compone de 5 folículos alargados soldados hasta su mitad. Florece de mayo a julio.

Ecología en Navarra:

Crece en los claros y bordes de los bosques de la mitad septentrional.

17 - ARBUTUS unedo L.

Madroño; Gurrbitz.



Tanto las hojas como la corteza de este arbolillo mediterráneo contienen abundantes taninos lo que les confiere propiedades **as-tringentes** muy pronunciadas que no sólo se usan en Medicina, sino que se aprovechan igualmente para el curtido de pieles para lo que están especialmente indicados los taninos.

En Medicina popular tanto las hojas como la corteza seca se utilizan para preparar tisanas por decocción que se administran para el tratamiento de **diarreas y disenterías**.

Igualmente este cocimiento más diluido, (15 g./l) resulta muy adecuado para los trastornos de las vías urinarias, **inflamación de vejiga, colitis, incontinencia de la orina**, etc... posiblemente debido a que las hojas contienen un glucósido, la arbutina, como la gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*) y otras Ericáceas, de gran acción **antiséptica**.

Los frutos rojos y llamativos de esta planta son comestibles e incluso se consideran un poco **diuréticos**, en especial cuando están excesivamente maduros que han empezado a fermentar y que parte del azúcar que contienen ha pasado a alcohol, pero precisamente por ello no se aconseja comer demasiados porque pueden producir cierta borrachera y dolores de cabeza, sin embargo son útiles para la preparación de licores y mermeladas.

Descripción:

Arbusto de 2, 3 y hasta 10 metros de altura, característico por sus grandes hojas perennes de color verde, brillantes, y similares en forma a las del laurel pero con el borde dentado, así como por las ramas jóvenes que son de color rojizo. Flores blancas en forma de campana dispuestas en cortos grupos colgantes que salen en otoño, a la vez que maduran los frutos del año anterior. Fruto globular de 2 cm. de diámetro, que primero es de color amarillo y se vuelve rojo al madurar. El fruto es de sabor ácido y madura después de un año.

Ecología en Navarra:

Crece en el territorio climático de la encina, bien en el sotobosque o bien en los matorrales de degradación. Abunda en la Ribera Estellesa y Zona Media Occidental.

18 - ARCTIUM lappa L.

Sin: *Arctium majus* Bernh.; *Lappa officinalis* All.

Bardana; Lampazo; Pegotes; Lapatz; Monas.



Toda la planta de bardana, tanto de la especie mayor como de la especie menor (*Arctium minus*), contienen, y en especial en las raíces, taninos, inulina y pequeñas cantidades de esencia de bardana, entre otras sustancias.

A pesar de la carencia de principios activos conocidos, desde antiguo se le ha considerado como una planta de uso medicinal, sus gigantescas hojas se han utilizado como **vulnerarias** para hacer cicatrizar **heridas** y **llagas** en forma de cataplasmas preparadas con las hojas bien frescas y machacadas o bien cocidas con un poco de leche que aumenta su acción y resultan así también adecuadas para el tratamiento de **hemorroides**.

Las raíces de más de un año se pueden comer hervidas con sal y se utilizan para alimentar el ganado, se consideran **diuréticas** y por consiguiente de acción depurativa de la sangre muy útil para las personas que padecen de **afecciones cutáneas** tales como **acné**, **furúnculos**, **pruritos**, **abscesos**, etc... así como **reuma**, **sífilis**, **gota**, **artritis**, etc...

Con estos fines indicados puede administrarse el cocimiento de las raíces en la proporción de unos 60 grs. de raíces frescas, o la mitad si son secas, por litro de agua.

Este mismo cocimiento o las mismas raíces cocidas y machacadas pueden servir para friccionar el cuero cabelludo y se le atribuye la virtud de hacer salir el **cabello** donde falta.



Descripción:

Es una planta bisanual que durante el primer año echa unas hojas de descomunal tamaño, blandas, suaves, de forma oval con bordes ondulados, pecioladas y cubiertas de tomento blanco. Al segundo año crece un tallo herbáceo estriado, grueso y de 1 m. o más de altura con hojas cada vez más pequeñas. Las flores son capitulos globosos y cubiertos de puas que se enganchan fácilmente a la ropa y al pelo. El involucre se abre solo en lo alto dejando ver las flores tubulares de color púrpura. Los capitulos forman ramilletes terminales, corimbos. Florece en verano, desde finales de junio.

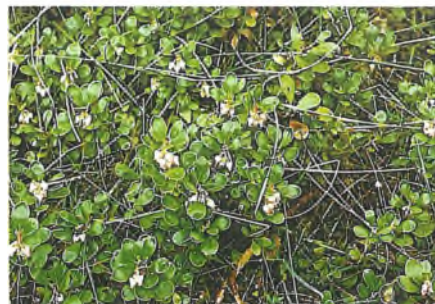
Ecología en Navarra:

Planta con marcado carácter ruderal que crece en bordes de caminos y en general cerca de poblaciones de toda la provincia.

19 - ARCTOSTAPHYLOS uva-ursi Spr.

Sin: *Arbustus uva-ursi* L.

Gayuba; Otsomats; Uva de oso.



Las hojas de esta planta, de sabor muy amargo, tienen un alto contenido en taninos lo que les confiere propiedades **astringentes** y **curtientes**, contienen también otras sustancias activas como quercetina, ursina y sobre todo un par de glucósidos interesantes, la arbutina y su derivado metilado, los cuales son descompuestos en el riñón en hidroquinona y metilhidroquinona de una reconocida e importante acción **antiséptica** y **diurética**, estimulan la orina y actúan contra las bacterias existentes.

Debido a esta interesante composición se usa el cocimiento de las hojas en la proporción de 15 a 60 gr. por litro según la gravedad del caso y el aguante del paciente, resultando un remedio excelente contra todo tipo de **infecciones de las vías urinarias, cálculos, arenillas**, etc... Especialmente para el tratamiento de infecciones se aconseja tomar esta tisana con bicarbonato para alcalinizar la orina si acaso fuese ácida, ya que su acción bactericida sólo se realiza en medio básico, no ácido.

Este mismo cocimiento que contiene gran cantidad de taninos es muy **astringente** y es útil contra **afecciones respiratorias, bronquitis, catarros, tos**, etc... así como **diarreas, disenterias** e incluso tiene cierto efecto en los niños que padecen de **incontinencia de orina**.

Su alto contenido en taninos ha hecho que los extractos de hojas se utilizasen y de hecho se utilicen para el **curtido de pieles** para restituir su textura natural, junto con la corteza de pinos, abetos y coníferas en general y otros vegetales de alto contenido en taninos.

Este vegetal da unos frutitos globulosos rojos, como pequeñas manzanitas, pero que son incomedibles por su sabor, aunque gustan mucho a los osos, a lo que alude su nombre.

Descripción:

Mata rastrera que puede llegar a cubrir zonas considerables de terreno, fácilmente reconocible por sus hojas coriáceas perennes de forma oboval y finamente reticuladas en la cara inferior. Desde primeros de abril y hasta junio aparecen las flores que están dispuestas en pequeños grupos que salen de las axilas de las hojas. Son de color rosa y tienen forma de campana estrechada en la punta. Frutos esféricos de 1 cm. de diámetro, lisos y de color rojo, que maduran durante el verano. Las hojas tienen sabor amargo.

Ecología en Navarra:

Crece en bosques y matorrales de montaña acompañando a la encina, pino rojo y quejigos. Muy abundante en los Valles Pirenaicos Orientales.

20 - ARTEMISIA absinthium L.

Ajenjo; Azentzu.



Descripción:

Hierba vivaz de 40-60 cm. de altura con tallos finos, erguidos y blanquecinos con hojas en toda su longitud. Hojas blanquecinas, suaves y de contorno oval pero profundamente dividida en lóbulos lineares o lanceolados. Las flores están agrupadas en cabezuelas amarillas de 3-4 mm. de diámetro con 30-40 flores cada una. Las cabezuelas o capitulos, se agrupan a su vez en grandes panículas con hojas y ramitas dirigidas hacia arriba. Toda la planta es muy aromática y de sabor amargo. Florece de julio a septiembre.

Ecología en Navarra:

Crece en ribazos, lugares pedregosos, bordes de río y de caminos, siendo poco abundante.

Tanto el ajenojo como en general todas las especies del género *Artemisia* contienen abundante esencia muy aromática y con un alto contenido en tuyona, además contienen un principio muy amargo, la absintina, lo que junto con la esencia les confiere a estas plantas un amargor insoportable que se llega a transmitir incluso a la leche de las madres que amamantan y a las que se le deben sus principales virtudes **estimulantes** del sistema nervioso y glandular, por lo que resultan **tónicas estomacales, aperitivas, vermífugas, febrífugas y emenagogas**.

El principal uso de esta planta ha sido siempre en licorería para la preparación de diversos licores aperitivos y en particular el ajenojo se utiliza e incluso se cultiva para la fabricación industrial del «vermut».

La planta seca antiguamente se colgaba en las habitaciones para **alejar las moscas y los insectos** como un desinfectante.

En Medicina popular se usan los racimos florales secos preparados bien por maceración, infusión, tinturas o vinos en las proporciones ordinarias o más rebajadas.

Estas preparaciones son de un amargor insoportable y «no deben ser tomadas por las personas nerviosas», ni se debe abusar de ellas, incluyendo el vermut, ya que pueden causar hábito y producen muy serias intoxicaciones, el «absintismo» debidas al alto contenido en tuyona de la esencia.

Estas preparaciones se toman especialmente antes de las comidas para abrir el **apetito**, después de las comidas para **favorecer la digestión** e impedir las **putrefacciones intestinales** como **antiséptico**, al levantarse en ayunas para eliminar las **lombrices intestinales** y durante el día se pueden tomar 2 ó 3 tazas para bajar la **fiebre** y sobre todo por su acción emenagoga para **provocar la menstruación** si se retrasa y **favorecer los partos**, pero hay que tener mucho cuidado con no sobrepasar ni la dosis indicada ni la concentración de los preparados ya que puede provocar intoxicaciones y a dosis elevadas es un **abortivo**.

Las hojas hervidas se aplican en cataplasmas contra **los dolores articulares**, ya que parece que tienen cierta acción **sedante**.

21 - ARTEMISIA herba-alba Asso

Ontina.



La ontina como el resto de las especies de *Artemisia* y en especial la artemisa (*A. vulgaris*) y el abrotano (*A. abrotanum*) (ambas existentes en Navarra) contiene en sus flores y frutos fundamentalmente, entre otros principios, una esencia muy olorosa y posiblemente contenga también el glucósido santonina.

Esta especie muy abundante en la Ribera de Navarra ha sido usada desde hace mucho tiempo contra las *lombrices intestinales* debido a la acción **vermífuga** de la esencia, lo mismo que las otras especies de *Artemisia*.

Con estos fines se preparan infusiones de los ramos floridos o fructificados secos y en la proporción de unos 60 grs. por litro de agua y se toman 1 ó 2 tazas bien colmadas en ayunas seguidas como es costumbre de algún purgante al cabo de un tiempo.

Por su contenido en esencia esta planta tiene también unos efectos similares a los del ajeno (*A. absinthium*), la infusión a concentración ordinaria o más rebajada tomada antes de las comidas es **aperitiva** y tomada después es **tónica estomacal** y **antiséptica** abriendo el **apetito**, favoreciendo las **digestiones** e impidiendo las **putrefacciones intestinales**, sin embargo estos efectos son mucho menos efectivos que los del ajeno o la artemisa.

En Oriente las artemisas se utilizan para combatir la **epilepsia**, para lo cual se colocan montoncitos de plantas secas en puntos especiales del cuerpo y se les da fuego, «moxibustión», técnica que tiene grandes analogías con la acupuntura.



Descripción:

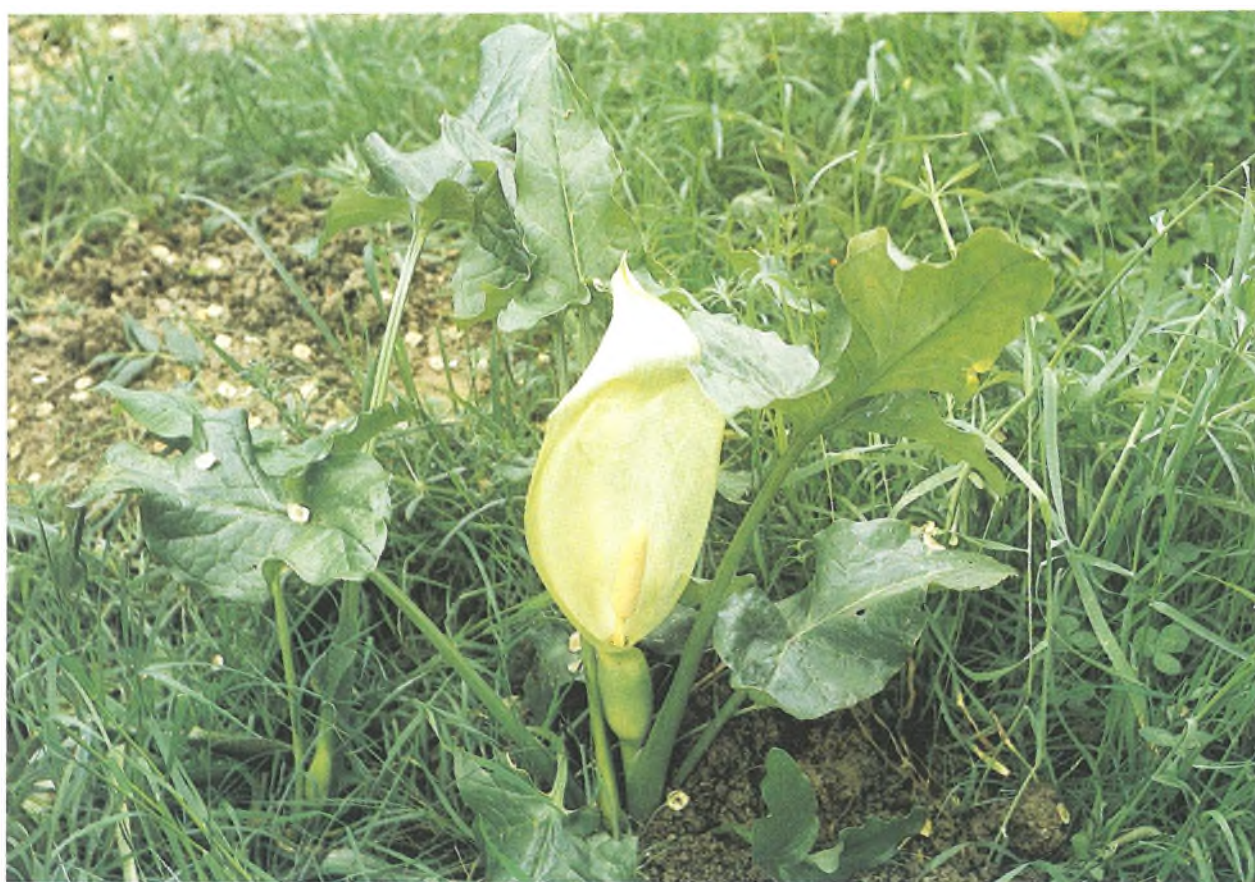
Mata aromática de 30-50 cm. de altura con tallos leñosos muy ramificados y que llama la atención por su color blanco debido a la fina vellosidad que la recubre. Las hojas son muy pequeñas, alternas y divididas en numerosos segmentos lineares diminutos. Las flores se disponen en cabezuelas de 2-3 mm. de largo que tienen 3-4 flores amarillentas o rojizas. Estas cabezuelas se disponen a su vez en grupos laxos que salen de la axila de las hojas. Florece en otoño.

Ecología en Navarra:

Crece en matorral mediterráneo de la Zona Media y Ribera. En tierras llanas, ricas y sin cultivar de la Ribera puede ocupar zonas extensas y se aprovecha por el ganado.

22 - ARUM italicum Mill.

Aro; Llave del año; Sugeartaburu; Iñaztorr.



Todas las partes de esta planta contienen un principio tóxico del sistema nervioso central, la aroína, muy inestable y que degenera casi totalmente por decocción o desecación, contienen además en su rizoma, saponinas, un glucósido cianogenético, es decir compuesto de ácido cianhídrico, y abundante fécula.

Por su contenido en aroína toda la planta es tóxica en fresco y con frecuencia causan intoxicaciones sus bellos y atractivos frutos de sabor no desagradable.

Sus gruesos rizomas y raíces contienen mucha fécula como la de la patata y se usan como la de ésta, pueden consumirse tras varias decocciones para eliminar totalmente el principio tóxico y pueden usarse como la patata para hacer cicatrizar *quemaduras, heridas, úlceras*, etc... así como para eliminar *callos, verrugas, sabañones*, etc... por la acción **vulneraria** y **emoliente** de la fécula. Para ello se utiliza la pulpa raspada de su rizoma de la que se dan varias aplicaciones.

Como cicatrizante pueden también utilizarse las hojas frescas en cataplasmas sujetas con una gasa.

Por vía interna, el cocimiento de rizoma es **expectorante** y se utiliza en las *afecciones de las vías respiratorias* y a mayor dosis de la ordinaria resulta **purgante**, pero no debe usarse por vía interna sin indicación médica por su toxicidad.



Descripción:

Hierba vivaz con grueso tubérculo de forma oblonga característica por su flor parecida a la de las calas. Hojas todas basales, algo carnosas con largo peciolo y lámina en forma de flecha de color verde y con venas blanco-amarillas. Las flores se agrupan en un espádice con forma de maza alargada y de color amarillo. Este está envuelto por una gran bráctea membranosa de color blanquecino, espata. Los frutos son unas bayas rojas que se agrupan al final del «tallo». Parecida a ésta pero con el espádice oscuro y las hojas sin manchas es el *A. maculatum* propio de los hayedos norteos.

Ecología en Navarra:

Crece en setos, alamedas, alisedas, robledales y otros bosques húmedos. Abundante en la Cuenca de Pamplona.

23 - ATROPA belladonna L.

Belladona.



Todas las partes de esta planta contienen numerosos alcaloides de un gran interés en Medicina, muchos de los cuales no tienen aun un sustituto sintético y de ahí que esta planta se cultive en muchos lugares para usos medicinales.

De los muchos alcaloides que posee los más abundantes son la hiosciamina y la escopolamina, la cual al secarse la planta pasa a atropina.

Estos alcaloides actúan como **paralizantes del sistema nervioso**, de ellos la hiosciamina y la atropina actúan sobre los nervios que inervan la musculatura lisa, esto es, los músculos involuntarios de las visceras (pulmones, intestinos, ciertos músculos del ojo e incluso los del corazón aunque no sean músculos lisos pero si involuntarios), por lo que se utilizan en Medicina contra muy diversas enfermedades como **antiespasmódico** y **sedante** contra la *epilepsia*, *tos convulsiva*, *estreñimiento*, *incontinencia de la orina*, *contracciones convulsivas de todo tipo*, para *cortar las secreciones glandulares* de todo tipo, secreciones glandulares gástricas, salivares, sudoríficas e incluso mamarias, y en general actúa como un relajante.

Si se toma en exceso **paraliza los músculos de la faringe** o impide con ello que se pueda tragar el alimento y de forma muy espectacular provoca la **dilatación de las pupilas** de los ojos, efecto que se consigue poniendo una gotita de jugo de la planta en el ojo y que se utiliza con frecuencia en Oftalmología.

De todo esto se desprende que debe usarse bajo estricto control médico y aún en estos casos en infusiones muy rebajadas ya que 5 centigramos de los alcaloides que contiene pueden causar la muerte y pueden encontrarse en menos de 5 ó 6 grs. de planta seca.

En la antigüedad el jugo de los frutos de esta planta lo utilizaban las mujeres para pintarse los ojos de azul y consecuentemente conseguían agrandar sus pupilas con efectos sorprendentes.

Así mismo ha sido utilizado para envenenar numerosas bebidas en la antigüedad.

Para uso casero está restringido a la preparación de cigarrillos **antiasmáticos** que se confeccionan con 1 gr. de picadura de hojas de esta planta mezclada si se desea con tabaco normal o con picadura de otras plantas como estramonio o beleño, y al de la famosa «pomada de las brujas» que se utilizaba como **anestésico** para *calmar dolores de úlceras cancerosas*, *paperas*, *fisuras de la piel*, etc... aunque su uso es un poco peligroso porque los alcaloides pueden penetrar dentro de la piel.



Descripción:

Planta vivaz con varios tallos herbáceos de 1 m. o más de altura y cubiertos de grandes y delgadas hojas ovales y pecioladas. Estos tallos parten de una corta cepa que se continúa en una raíz napiforme de hasta un metro de longitud. En la parte superior, las hojas salen por pares, una grande y otra pequeña, ambas hacia el mismo lado del tallo. De la axila de estas hojas nacen las flores que son de color marrón, acampanadas, de 2-3 cm. de largo y solitarias. Caliz con 5 lóbulos, corola en una sola pieza y con varios lobullos terminales. El fruto es redondo, de color negro brillante y de 1 cm. de diámetro. Florece de mayo a agosto, y toda la planta desprende olor desagradable.

Ecología en Navarra:

Crece en claros y bordes de arroyos y de caminos en el interior de bosques de haya

24 - **BELLIS** *perennis* L.

Maya; Margarita menor; Ostaiske.



Las hojas basales de esta margarita contienen además de diversos ácidos orgánicos, algunos taninos y mucilago. Las flores contienen además un colorante, la antoxantina, y una saponina hemolítica.

Las hojas espatuladas de esta planta se consumen frescas en primavera, recién brotadas, junto con otras especies silvestres como amargón (*Taraxacum officinale*), achicoria (*Cichorium intybus*) berros (*Nasturtium officinale*) u otras, en las típicas ensaladas silvestres **diuréticas** y depurativas de la sangre, especialmente indicadas en casos de **afecciones cutáneas o hepáticas**.

Los campesinos que conocen la acción **vulneraria** de sus hojas frescas las utilizan machacadas para preparar cataplasmas cicatrizantes de **heridas y llagas**.

Las hojas pueden también cocerse en agua y consumirse como cualquier otra hortaliza y el agua de cocción por los taninos que contiene posee cierta **astringencia** y se utiliza en gargarismos para las **inflamaciones de garganta, amigdalitis y faringitis**.

En cuanto a las flores, algunos las utilizan en infusión, bastante concentrada, por lo menos 40-50 grs. de flores secas por litro de agua, como **expectorante** para facilitar la **tos y bronquitis** y como **diurética**, en casos de **hidropesía, edemas y cálculos renales**.

Como nota curiosa, esta planta fue considerada como abortiva en el siglo XVIII y se llegó incluso a prohibir su uso.

Descripción:

Hierba vivaz de pequeño tamaño con hojas en forma de espátula y dispuestas en una roseta basal pegada al suelo. Las hojas son brillantes, algo carnosas y con un solo nervio. Del centro de la roseta nace un largo pedúnculo que acaba en una «for», capítulo. Este tiene forma de sol de unos 2 cm. de diámetro con el centro formado por numerosas flores tubulares amarillas y bordeado por una fila de flores liguladas con la lámina extendida y de color blanco. Por debajo se encuentra el involuero que está formado por 2 filas de brácteas lanceoladas. Florece durante todo el año.

Ecología en Navarra:

Crece en prados húmedos, céspedes, bordes de caminos, etc. de toda la provincia, siendo muy abundante en la Cuenca de Pamplona.

25 - BRYONIA dioica Jacq.

Sin: *Bryonia cretica* L. ssp. *dioica* (Jacq.) Tutin

Brionia; Nueza blanca; Astamatza; Indarrgoi.



La raíz de esta planta contiene además de algunos taninos, un poco de esencia y algunos alcaloides en infinitésimas cantidades, dos glucósidos, la brionina y la brionidina, de sabor muy amargo y que se descomponen fácilmente dando lugar a un azúcar y a otro compuesto de naturaleza alcaloidea.

Ambos glucósidos son muy **rubefacientes** o irritantes de la piel y oralmente a dosis elevadas son **paralizantes del sistema nervioso** y **vasodilatadores**, de aquí que el jugo o la pulpa de sus raíces se utilicen externamente para realizar sinapismos o irritaciones locales de piel para combatir el **reuma** y la **artritis** y oralmente a pequeñas dosis se utilicen como un fuerte **purgante** y **emético** pero si se sobrepasa de la dosis termina paralizando el sistema nervioso y causando la muerte.

En Medicina debe usarse esta planta con mucha precaución y constante vigilancia médica, se aprovecha fundamentalmente sus propiedades purgantes y vasodilatadoras para evacuar todo tipo de mucosidades en casos de inflamaciones de las vías respiratorias, **bronquitis**, **laringitis**, **traqueitis**, **pleuritis**, etc... y descongestionar ciertos órganos, especialmente el hígado y los riñones ya que también parece que posee cierta acción **diurética**.

Por su acción sobre el sistema nervioso se ha usado en casos de **histerismo** y **parálisis**.

Con estos fines la forma más cómoda de utilizar esta planta es dejando macerar unos 30-40 grs. de raíces secas en unos 100 cc. de alcohol de 60° durante un día con lo que se obtiene una tintura fácil de conservar y de la que se toma una cucharada al día.

Algunos fitoterapeutas recomiendan como purgante de excepcional suavidad el látex de la raíz que se obtiene cortando la planta a ras de tierra y ahuecando con un cuchillo el centro de la raíz de modo que al día siguiente esa cavidad se encontrará llena de látex que se va tomando todos los días, aproximadamente una cucharada en ayunas.

También se puede preparar el «vino de nueza» dejando macerar durante 7 días unos 50 grs. de raíces en un litro de vino blanco.

Descripción:

Es una enredadera vivaz con hojas parecidas a las de la vid pero ásperas al tacto y con zarcillo enrollados en espiral que nacen opuestos a las hojas. Raíz cilíndrica muy gruesa. Unas enredaderas a partir de mayo dan flores masculinas con corola blanco-verdosa dividida en 5 lóbulos, mientras que otras dan flores femeninas, más pequeñas, en grupos más apretados y con la parte inferior engrosada. De estas últimas se forman los frutos que son bayas redondeadas de 1 cm. de diámetro y de color rojo en la madurez.

Ecología en Navarra:

Crece en setos, malezas, bordes de ríos y arroyos. Extendida por toda la provincia siendo más abundante en la Zona Media.

26 - BUXUS sempervirens L.

Boj; Ezpela.



Este conocido y abundantísimo matorral navarro posee un leño muy duro al secarse que ha sido y sigue siendo utilizado en ebanistería para tallas diversas, además su corteza y sus hojas contienen cuatro alcaloides muy relacionadas entre sí, la buxina, parabuxina, buxidina y parabuxidina.

De ellos, la buxidina en especial tiene una importante acción **emética y purgante**.

Para usos medicinales se aprovechan las hojas con las que se prepara decocciones que poseen una importante acción **febrífuga**, que se ha comparado a la que posee la quinina, tiene también cierta acción **purgante, emética y sudorífica**.

Dado que la mayor parte de estas virtudes se deben a la buxina que es muy poco soluble en agua estas decocciones deben ser muy fuertes y se preparan o bien en las cantidades ordinarias de 30g/l. y realizando unas decocciones muy prolongadas, por ejemplo hasta que se reduzca el líquido a un tercio de su volumen, o bien con una decocción más suave de 5 a 10 minutos pero mucho más concentradas 500 g. de hojas por litro de agua. De la primera forma se prepara fundamentalmente para usarla como febrífuga y de la segunda para usarla como purgante y se toma media tacita de una vez.

Esta misma decocción concentrada aplicada en forma de fricciones en la cabeza evita la **caída del cabello** y hace desaparecer la **caspa**, gozando en la antigüedad de una gran fama contra la alopecia.

En cuanto a la corteza también se ha usado para decocciones (60 grs./l.) contra el **reuma** y la **sífilis**. Se toma un litro al día.

Como advertencia el uso por vía interna de esta planta debe hacerse con precaución ya que debido a los alcaloides que posee es una planta tóxica a dosis elevadas y puede causar serios problemas.



Descripción:

Arbusto denso, siempre verde de 1-3 m. de altura y densamente ramificado. Las hojas verde brillantes, son coriáceas, opuestas, pequeñas y de forma oval. Las flores carecen de pétalos y son unisexuales, agrupándose en inflorescencias de varias flores masculinas y una femenina, como si fueran glomerulos axilares. El fruto es una capsula con tres lóculos unidos hasta la mitad. La madera es muy dura y apreciada para hacer cucharas. Florece de marzo a abril.

Ecología en Navarra:

Crece en los bosques y zonas deforestadas de los Valles Pirenaicos, Cuenas de Lumbier y Pamplona, y en la Zona Media.

27 - **CALLUNA vulgaris** (L.) Hull.

Brecina; Brezo; Iñarra.



Esta planta y posiblemente todas las especies relacionadas del género *Erica*, conocidas vulgarmente como brezos, contienen diversos glucósidos, entre ellos la quercitrina, arbutina, miritrina y ericolina, muchos de ellos comunes en casi todas las Ericáceas, contiene también varias sustancias tánicas y un principio activo de acción muy parecida a los alcaloides, la ericodimina, entre otros componentes menos importantes.

Debido a su contenido en glucósidos y especialmente arbutina, esta planta es un buen **diurético**, que aumenta notablemente la producción de orina y un buen **antiséptico** y desinfectante de las vías urinarias por lo que lleva a cabo una importante acción depurativa de la sangre recomendable para el tratamiento de muy diversas afecciones, en especial de la *piel*, *acné*, *reuma* y diversas *afecciones renales*.

Se utilizan las ramitas jóvenes y frescas, preferiblemente floridas, para preparar cocimientos que se toman a tazas después de las comidas.

Por su contenido en taninos estas tisanas son también **astringentes** y se pueden tomar para el tratamiento de *diarreas*.

No obstante su principal acción es la diurética y como tal forma parte de numerosas mezclas depurativas de sangre.

Por último diremos que en algunos lugares las ramitas jóvenes secas y tostadas se utilizan en sustitución del té o café.

Descripción:

Es un arbusto de 30 a 100 cm. de altura con numerosas ramas finas y característico por sus hojas muy pequeñas e imbricadas, opuestas y dispuestas en 4 filas. Las flores están dispuestas en racimos terminales laxos, son de color rosa pálido y de muy pequeño tamaño, unos 3 mm. Presentan un cáliz con 4 lóbulos más largos que la corola de color rosa. Corola acampanada. Debajo del cáliz lleva unas pequeñas hojitas de color verde, las bracteolas. Florece durante todo el verano a partir de mediados de julio.

Ecología en Navarra:

Crece en landas, helechales y bosques de haya o roble un poco alterados y abiertos de la mitad norte de Navarra.

28 - CALYSTEGIA sepium (L.) R. Br.

Sin: *Convolvulus sepium* L.

Correhuela mayor; Campanilla mayor; Ezkerretzuri.



Tanto el rizoma como las hojas y en menor cantidad las flores de esta especie, de la correhuela menor (*Convolvulus arvensis*) y posiblemente de todas las especies de *Convolvulus*, contienen un glucósido resinoso, la convolvulina, de acción **laxante y purgante** que se aprovecha muy adecuadamente para el tratamiento del **estreñimiento**.

Para ello se prepara una infusión de hojas o de toda la planta en proporciones variables según la intensidad con la que se quiera actuar. En casos de estreñimiento leve se prepara con 5-10 grs. de hojas secas por litro de agua hirviendo y se toma 4 tazas al día. En casos más graves se puede duplicar la dosis o la concentración o prepararla si se puede con la planta fresca machacada a la proporción de unos 10 grs. por taza.

Dado que estas infusiones poseen mal sabor se aconseja aromatizarlas con anís u otras especies aromáticas y tónicas que ayudan igualmente a hacer la digestión y eliminar los gases procedentes de ella.



Descripción:

Es una hierba vivaz trepadora o rastrera, característica por sus tallos finos y retorcidos y sus grandes flores blancas en forma de campana. Las hojas son grandes, alternas, en forma de flecha, pecioladas y esparcidas a lo largo de todo el tallo. Las flores son blancas, grandes, de 4 a 6 cm., con corola delgada, con pliegues y soldada en forma de campana. El cáliz es tubular con 5 lóbulos profundos ocultos bajo dos hojitas acorazadas, el calículo. El *Convolvulus arvensis* es una especie muy alin que posee hojitas mucho más pequeñas y flores también pequeñas y generalmente un poco rosadas, rastrera. Florece a partir de julio.

Ecología en Navarra:

Es una planta muy extendida, propia de lugares húmedos, ribazos, acequias, bordes de río, etc... Común especialmente en las Cuencas y en el norte de Navarra.

29 - **CAPSELLA bursa-pastoris** (L.) Medicus

Pan y quesoillo; Bolsa de pastor: Txorrontela.



Esta Crucifera contiene diversos aminoalcoholes importantes como la colina, acetilcolina, tiramina y aminofenol, un flavonósido, la diosmina y vitamina C entre otros compuestos.

Su contenido en vitamina C hace de ella una buena planta **antiescorbútica** para consumirse fresca en ensalada o bien los brotes tiernos cocidos brevemente como una verdura cualquiera.

Además estimula la orina, **diurética**, y de ahí que resulte adecuada para personas que padecen de afecciones renales como **cistitis**, **arenillas**, **hidropesía**, etc... e incluso se recomienda para la **disentería** ya que parece poseer también cierta acción **astrigente**.

Sin embargo la principal virtud de esta planta por la cual se usa frecuentemente en Medicina popular es la **hemostática** y con especial interés para **disminuir los flujos sanguíneos de la menstruación**, elevando así la presión sanguínea que generalmente disminuye en estos momentos y aliviando así los frecuentes dolores de cabeza y mareos que ello lleva consigo.

Con este fin se usa el cocimiento muy breve de unos 100 grs. de planta, preferiblemente fresca, en un litro de agua y se toman 3 tacitas al día en las comidas, empezando una semana antes de la menstruación.

Para los amigos de lo dulce se puede preparar también un jarabe machacando una parte de planta fresca y tres partes de azúcar hasta que se convierta todo en una papilla de la que se toman unos 40 a 60 grs. por día.

Con los mismos fines, aunque más eficaz para aprovechar su astringencia en casos de **disentería**, se suele preparar una tintura dejando macerar durante una semana unos 200-300 grs. de planta fresca en un litro de alcohol muy rebajado, de 20°-30°. De esta tintura se toman 2 cucharadas al día.

Por último mencionaremos que su acción hemostática es también útil en la **epistaxis o derrames nasales** para lo cual se aplica un algodón untado en jugo de la planta fresca o se prepara un emplasto hecho con trozos de la misma planta machacados y de esta forma cortan rápidamente las hemorragias.

Descripción:

Hierba anual de 10-50 cm. de altura característica por los frutos triangulares dispuestos en racimos al final del tallo, a los que debe varios nombres populares. Las hojas inferiores están formando una roseta basal y son alargadas y de formas variadas, enteras, dentadas o divididas. Las del tallo son abrazadoras y con dos pequeñas lengüetas, aurículas, en el punto de inserción con el tallo. Flores pequeñas de color blanco y dispuestas en racimos terminales, cada una naciendo sobre un raballo de 1-2 cm. Florece de abril a diciembre.

Ecología en Navarra:

Abundante en campos sin cultivar, huertas, caminos y en el interior de las poblaciones. Extendida pero más abundante en la Cuenca de Pamplona.

30 - CARDAMINE pratensis L.

Berro de prado; Buminka



Este berro hoy en día mucho más común en Navarra que el berro de agua (*Nasturtium officinale*), posee características muy similares a este, sus hojas contienen importantes cantidades de vitaminas y en especial de vitamina C, así como un glucósido, la glucococlearina, y un poco de Yodo.

Por su contenido en vitaminas es un excelente alimento que se debe consumir preferiblemente en fresco, antes de frutificar, en ensalada, aunque puede por supuesto consumirse cocido como verdura. Por su contenido en vitamina C es un excelente **antiescorbútico**.

Además se le atribuyen virtudes **tónicas** y **expectorantes** y está indicada para los que padecen de **bronquitis crónica**, **catarros** frecuentes y en general afecciones respiratorias y renales ya que es un poco **diurética** y realiza también una cierta acción depurativa de sangre.

En general posee semejantes virtudes que el berro de agua sin los riesgos que posee este (la duela del hígado) y con la ventaja de ser una planta mucho más ampliamente distribuida y abundante en Navarra.



Descripción:

Hierba vivaz de 20-40 cm. de altura con el tallo derecho, sin ramificar, con pocas hojas y que termina en un racimo de llamativas flores rosas de 1-2 cm. de diámetro, con 4 pétalos, y con estambres amarillos. Las hojas tienen sabor parecido al de los berros y están divididas en varios pares de hojitas, foliolos, redondeadas y con un foliolo terminal de mayor tamaño en las inferiores. En las caulinares los foliolos son más estrechos y el terminal es similar a los demás. El fruto es una vaina alargada, silicua, en cuyo interior se disponen las semillas. Florece de abril a junio.

Ecología en Navarra:

Crece en prados húmedos y en bordes de ríos y arroyos de la mitad norte de la provincia.

31 - CASTANEA sativa Miller

Sin: *Castanea vulgaris* Lam.

Castaño; Gaztañondo.



La corteza, las hojas y la cúpula espinosa que envuelve a los frutos contienen diversas sustancias tánicas a las que se le debe sus principales virtudes medicinales.

Las hojas además contienen azúcares, glucósidos y grasas y por su parte los frutos, las castañas, contienen gran cantidad de fécula, diversos azúcares y algunas proteínas.

La parte más aprovechada y explotada de esta planta son sin duda los frutos, las castañas, las cuales se consumen secas, cocidas o asadas, son un agradable alimento, pero malo de digerir produciendo muchos gases y estreñimiento, por lo que resulta adecuado para los que padecen de **diarreas**.

Por su contenido en taninos, las cortezas del árbol y los «erizos» son **astringentes**, se usan en decocción a dosis de unos 60 grs. por litro de agua, para cortar las **diarreas**. Con este mismo cocimiento se hacen gargarismos para combatir las **anginas**, **farinitis**, **inflamaciones de boca** y otras afecciones de la boca y en especial se toma para **fortalecer las encías** y **fixar los dientes**.

Las hojas se utilizan preferentemente para infusiones contra **afecciones pulmonares**, **tos** y **reumatismo**.

La decocción de hojas secas ha sido utilizada en tiempos para lavar los **cabellos** claros, rubios o castaños, ya que dejándolos después secar al sol se aclaran y adquieren un bello brillo dorado.



Descripción:

Árbol de copa densa y redondeada que llega a alcanzar hasta 30 m. de altura, con el tronco grueso que muchas veces está podrido en el centro, con corteza parda y agrietada. Hojas grandes, 12 a 24 cm. de largo, alternas, de color verde brillante, forma lanceolada y borde profundamente aserrado. Fruto característico, castaña, dispuesto en grupos de tres en el interior de una cúpula con largas espigas «erizo» que se abre por 4 valvas. Florece al final de primavera y los frutos maduran en noviembre.

Ecología en Navarra:

Introducido muy antiguamente crece en la Navarra Húmeda, sobre todo en el territorio del roble.

32 - CENTAUREA calcitrapa L.

Calcitrapa; Cardo estrellado; Lubeazun.



La calcitrapa contiene varios principios amargos, entre ellos el ácido calcitrápico y la cnicina, además contiene un fermento capaz de **coagular la leche** y un principio antigluce mian te soluble en agua que hace disminuir el azúcar de la sangre, como poseen igualmente la mayor parte de las especies del género y de otros géneros afines de Compuestas tales como *Microlonchus*, *Carduus*, etc...

En consecuencia tanto las hojas como los tallos o las flores se utilizan para preparar tisanas por infusión o decocción como **hipogluce mian tes**, para reducir el azúcar de la sangre de los **diabéticos** a los que se les recomienda tomar un par de tazas al día una en ayunas y otra antes de acostarse.

Dado que estas tisanas hay que tomarlas sin endulzar y resultan muy amargas por los principios que contiene, se recomienda enjuagarse inmediatamente la boca con algún aromatizante no edulcorado.

Estas mismas tisanas endulzadas o sin endulzar poseen también propiedades **diuréticas** y están consideradas como excelentes **febrífugas**, debido a su contenido en cnicina, aunque algunos recomiendan para bajar la **fiebre** tomar mejor que las tisanas el jugo de la planta fresca abundantemente o incluso las flores pulverizadas disueltas en agua o vino.

Las hojas basales se consumen cocidas y poseen un agradable sabor que recuerda al de las alcachofas con las que están muy relacionadas.

Descripción:

Planta bisanual de 40-60 cm. de altura con tallos muy ramificados y numerosas cabezuelas o capítulos, ovoides y con grandes espinas extendidas. Las hojas radicales están divididas en profundos lóbulos dentados y agudos, las caulinares son poco numerosas y más pequeñas. A primeros de junio aparecen ya unas cabezuelas de aspecto estrellado con largas espinas. Después van desarrollándose hasta formar un capítulo ovoide con varias filas de brácteas espinosas y flores tubulares de color púrpura que asoman por encima de las brácteas. Fruto sin vilano. Florece en julio y agosto.

Ecología en Navarra:

Crece en campos sin cultivar, bordes de caminos y en el interior de las poblaciones. Extendida en la mitad sur y abundante en la Cuenca de Pamplona

33 - CENTAURIUM erythraea Rafn.

Sin: *Centaurium umbellatum* Gilibert; *Erythraea centaurium* (L.) Pers.

Centaura menor; Hiel de tierra; Lubeazun.



La centaura menor, así como la genciana (*Gentiana lutea*) y en general casi todas las Gentianáceas, contienen diversos principios muy amargos que la convierten a ésta y a las demás en excelentes **tónicos estomacales** y **aperitivos**.

Los principios amargos de esta planta son principalmente dos glucósidos, la eritrocenaurina y la eritaurina, (éste último posiblemente sea la misma genciopirina de la genciana).

Estos principios amargos estimulan la secreción de todas las glándulas relacionadas con la digestión incluyendo la bilis del hígado, **colagoga**, a la vez que estimula los movimientos intestinales, elimina los gases que se puedan formar, **carminativa** e incluso es capaz de eliminar las lombrices intestinales, **vermífuga** por todo lo cual es una planta excepcional para tratar todo tipo de desarreglo relacionado con la digestión, **inapetencia**, **debilidad**, **dispepsias**, **flatulencias**, **congestiones hepáticas**, etc... e incluso calma los **dolores intestinales** o «dolores de tripa», ya que parece que a su acción tónica se le añade una cierta acción **sedante** y calmante de dolores. Lógicamente tanto esta planta como todos los amargos que estimulan la secreción glandular y en especial las gástricas están contraindicados para los que padecen de hiperacidez, úlceras o problemas derivados precisamente de una hipersecreción.

Se utilizan los ramilletes floridos en infusión y pueden también utilizarse los tallos e incluso las raíces en decocción, todas las partes son enormemente amargas y difíciles de tragar por lo que algunos prefieren prepararlas con algo que oculte un poco su amargor y así se prepara el «vino de centaura» con unos 60 grs. de ramilletes floridos que se dejan macerar durante 9 días en 1 litro de vino tinto o clarete. De este vino o de las tisanas se toma un vasito antes o después de las comidas según se desee para abrir el apetito o favorecer la digestión.

Además, a todos estos preparados se le atribuyen virtudes **febrífugas** e incluso **hipoglucemiantes** y se recomiendan también a los **diabéticos** para rebajar el azúcar de la sangre.

Los preparados acuosos pueden servir para lavar las **heridas**, **eczemas** o **ulceraciones** a las que hace cicatrizar como **vulneraria** e incluso, como otras especies amargas, se utilizan también para enrubiar y abrillantar los **cabellos**.



Descripción:

Hierba bisanual de 10-60 cm. de altura característica por su tallo cuadrado que se ramifica en lo alto, con flores rosas que forman ramilletes terminales bastante anchos. Hojas inferiores grandes elípticas y formando una roseta, las del tallo son opuestas, más pequeñas y más estrechas hacia lo alto. Todas tienen los nervios paralelos. Flores rosas en corimbos anchos y densos. Cáliz con 5 profundos lóbulos agudos y corola tubular que se abre en 5 lóbulos ovales. Florece de junio a septiembre.

Ecología en Navarra:

Planta muy extendida que crece en lugares húmedos: prados, lagunas, ribazos, etc...

34 - CENTRANTHUS ruber (L.) DC.

Milamores.



Aunque no se conoce bien la composición química de esta planta corrientísima en Navarra, parece ser que su rizoma y raíces poseen una composición muy semejante a la de la valeriana (*Valeriana pyrenaica*), esto es, diversos ácidos orgánicos más o menos asociados con otras sustancias, de éstos el más importante es el ácido valerianico de un característico olor desagradable y de fuerte acción **sedante y antiespasmódica**.

En consecuencia las partes subterráneas de esta planta se usan como sedantes del sistema nervioso y para algunos fitoterapeutas tan eficaz como la valeriana.

Para aprovechar esta acción sedante y antiespasmódica indicada se preparan tisanas a base de dejar en maceración fría 10-15 grs. de rizoma o raíces secas en un vaso de agua o vino durante medio día.

Esta dosis se toma en un día contra el *histerismo*, *epilepsia*, *agotamiento nervioso*, *tos* de origen nervioso, *dolores de cabeza* de origen nervioso, etc... en general cuantas afecciones deriven de una sobreexcitación nerviosa.

Descripción:

Es una planta vivaz de 50-80 cm. de altura con cepa bien desarrollada que crece en rocas y murallas, donde es fácilmente reconocible por los grupos densos de flores de color rosa. Las hojas son de color glauco, gris-azulado, brillantes y de forma oval. Las flores tienen un olor agradable y están dispuestas en grupos terminales densos, corimbos, con la corola tubular y terminada en largo espolón. Sólo tienen un estambre. Florece a partir de mayo y durante el verano.

Ecología en Navarra:

Crece en muros y rocas cercanas a las poblaciones, sobre todo en la mitad sur. Es muy abundante en las murallas de Pamplona.

35 - CETERACH officinarum DC.

Doradilla; Kulandrinori.



Este helecho, común en multitud de ranuras de muros y paredes de casas viejas, contiene entre otras sustancia orgánicas, algunos taninos que le confieren propiedades **astringentes** especialmente indicadas para combatir la **tos**.

Se preparan con ella decocciones en las proporciones ordinarias de unos 30 grs. por litro de agua y se toman a cualquier hora del día, bien calientes y endulzadas. Estos cocimientos poseen también, como otros muchos, ciertas propiedades **diuréticas** e incluso preparados en forma de jarabe, añadiéndoles casi el doble más de azúcar, se toman contra las afecciones del **bazo**.

Aunque en la actualidad apenas se usa esta planta antiguamente se le atribuían numerosas virtudes y era muy usada para combatir afecciones de **bazo**, **ictericia** y **incontinencia de la orina**, virtud esta última que se le atribuye en general a gran parte de los helechos y en especial a los de la familia Polypodiácea. También era usada esta planta contra las **enfermedades del pulmón** y **cálculos de la vejiga**.

El nombre popular de doradilla pudiera ser también que le viniese porque antiguamente se fabricaba una leja con las cenizas que quedaban después de quemar esta planta y con ella se lavaba la cabeza y tras dejarla secar al sol aparecía el **cabello** con un bello color dorado.



Descripción:

Helecho de pequeño tamaño con rizoma corto y hojas (frondes), agrupados en una roseta y divididos en lobulos triangulares alternos y cortos que casi llegan hasta el nervio. Por la parte superior son de color verde y por la cara inferior están recubiertos de escamas brillantes primero plateadas y más adelante doradas, por lo que recibe el nombre de doradilla. Los soros son alargados pero como hacen entre las escamas de la cara inferior son muy poco visibles.

Ecología en Navarra:

Helecho muy común que crece en muros y rocas calizas de toda la provincia sin rehuir el sol.

36 - CICHORIUM intybus L.

Achicoria silvestre; Txikoro.



Todas las partes de esta planta y en especial las raíces y las hojas contienen inulina, azúcares, taninos y un principio amargo, la intibina, a quien se le debe sus principales virtudes.

Este principio amargo estimula la secreción de las glándulas digestivas incluyendo la bilis con lo que *favorece la digestión* y abre el *apetito* si se toma antes de las comidas, además *descongestiona el hígado* y el último tramo del aparato digestivo ya que tiene cierta acción *laxante*, todo lo cual hace de esta planta un excelente **tónico estomacal, aperitivo y colagogo**.

Como planta medicinal se aprovecha fundamentalmente las raíces en breve cocimiento del cual se toma cuanto se quiera porque además de las mencionadas acciones sobre el aparato digestivo posee también cuando se toma en abundancia cierta acción **diurética** y depurativa de la sangre por lo que se recomienda a los **artríticos y reumáticos**.

Igualmente pueden utilizarse las flores o las hojas frescas o secas en infusión, aunque como es bien sabido las hojas tanto de las variedades cultivadas como de las silvestres son más adecuadas para consumir bien frescas en ensalada o cocidas como verdura aunque generalmente cuando se consumen cocidas suele tirarse la primera agua amarga de cocción que es donde se encuentran la mayor parte de sus principios activos.

También las hojas frescas pueden utilizarse como **vulnerarias** para hacer cicatrizar *heridas, úlceras cutáneas* y otras *afecciones de la piel* en forma de cataplasmas que se preparan bien con las hojas picadas y machacadas o bien con las hojas cocidas.

Por último diremos que las raíces secas y tostadas pueden utilizarse como un sucedáneo del té o café y de hecho ciertas variedades son cultivadas con estos fines.

Descripción:

Hierba vivaz de 50-100 cm. de altura con tallos finos, muy ramificados, angulosos y desprovistos casi totalmente de hojas pero con flores o más bien capítulos dispersos de 3-4 cm. de diámetro y de bonito color azul. Las hojas basales están divididas en lóbulos agudos y profundos y son pecioladas y de contorno lanceolado; las caulinares son muy escasas, pequeñas y sentadas. Los capítulos son terminales o nacen en los costados del tallo. Tienen las flores todas liguladas con lámina grande y ápice truncado con 5 dientes. Florece al empezar el verano.

Ecología en Navarra:

Crece en campos sin cultivar, bordes de camino, ribazos, etc... de toda la provincia.

37 - CLEMATIS vitalba L.

Clemátide; Hierba de las llagas; Ayenbelarr.



Las ramas floridas de esta planta contienen principalmente ácido cafeico, un glucósido, la caulosapogenina y otras sustancias activas entre las cuales está un principio activo muy parecido al anemol contenido en la hepática (*Hepatica nobilis*), en la anemone de los bosques (*Anemone nemorosa*) y en otras muchas Ranunculáceas, de acción **rubefaciente** y **vesicante**, esto es, irritantes de la piel pero que al secar se transforman y pierden dicha virtud.

En la antigüedad esta planta la utilizaban los pordioseros, se aplicaban cataplasmas de hojas frescas sobre la cara y manos y éstas se enrojecían e hinchaban con lo que aparecían con un aspecto más lamentable y más apropiado para pedir limosna y despertar la lástima de todos los que les contemplaban.

En la actualidad se usa en homeopatía en dosis infinitesimales para tratar precisamente las enfermedades que poseen síntomas semejantes a lo que esta planta produce a dosis mayores.

Por otro lado el cocimiento de esta planta se considera **anti-séptico**, mata e impide el crecimiento de bacterias y mohos, pero dada la toxicidad de sus principios apenas se utiliza por vía interna.

Por último diremos que los tallos trepadores forman las verdaderas lianas de nuestros bosques y cuando son jóvenes y frescas se pueden comer cocidas como los espárragos y cuando están bien secas y con la médula muy porosa se fuman como cigarrillos, la conocida «ligarza», que si bien no es de la calidad del tabaco e incluso deja cierto picor en la boca y garganta, tanto más cuanto menos secos estén los tallos, también es verdad que carecen de nicotina y por consiguiente de los problemas del tabaco ordinario.

Descripción:

Es una planta vivaz trepadora que crece entre árboles y arbustos y llega a alcanzar hasta 25 m. de altura. Los tallos son sarmentosos y al hacerse viejos suelen perder la corteza a tiras. Las hojas son bastante grandes, opuestas y divididas en 5 folíolos ovales cada uno con un rabillo y el último terminal e impar. Las flores son de color blanco y tienen 5 piezas ovales extendidas, numerosos estambres y varios carpelos agrupados formando una cabezuela. Las flores al madurar dan unos frutos unidos en cabezuela y con un largo apéndice plumoso cada uno que nos permite reconocer la planta aún después de perder las hojas. Florece en verano.

Ecología en Navarra:

Crece en todo tipo de bosques, en setos y en bordes de río. Abundante en toda la provincia menos en la Ribera donde escasea.

38 - COLCHICUM autumnale L.

Cólchico; Azafrán silvestre; Azpelarr.



Todas las partes de esta planta y especialmente los órganos de reserva como son el bulbo radical y las semillas contienen un principio activo muy tóxico, la colchicina, y varios de sus derivados como colchicerina y oxidicolchicina igualmente tóxicos, pero menos activos.

La colchicina es otro de los productos que sigue obteniéndose de las plantas hoy en día. Este producto se utiliza en estudios citológicos por su virtud de **detener las divisiones celulares** en una fase intermedia.

Sus virtudes **vasodilatadoras** que favorecen la circulación sanguínea se aprovechan para el tratamiento de la **gota** pues parece que favorece el arrastre de ácido úrico que se acumula en las articulaciones, también se utiliza en el tratamiento de las **afeciones renales y cardíacas**, en el tratamiento del **asma** y en general en aquellas afecciones que requieran de un mejoramiento de la circulación sanguínea.

Dada la toxicidad de estos principios y sobre todo la imposibilidad de saber con certeza la concentración de estos en las distintas partes de la planta, ya que esto es muy variable, «no se debe usar en Medicina casera» ni tan siquiera bajo control médico, su uso debe quedar exclusivamente para la obtención de colchicina pura que después pueda ser administrada a dosis perfectamente conocidas.



Descripción:

Planta vivaz de 10-30 cm. de altura con un bulbo del tamaño de una nuez y cubierto de una túnica negra. Al llegar septiembre nacen dos o tres flores con un tubo muy largo, 4-7 cm., de color blanco y que se abre en lo alto en 6 lóbulos elípticos de color rosa. En invierno se secan las flores y al llegar la primavera brotan las hojas que son algo carnosas, de forma lanceolada y acabadas en punta. En esta época madura también el fruto que es una cápsula ovoide del tamaño de una nuez, de color pardo y con numerosas semillas. Para cuando salen las flores ya no hay hojas.

Ecología en Navarra:

Crece en los prados húmedos de la Navarra Húmeda y de los Valles Pirenaicos.

39 - CORYLUS avellana L.

Avellano; Urraitz.



La corteza y las hojas de este arbolillo común en el norte de Navarra poseen entre otros productos varias sustancias tánicas que le confieren en consecuencia propiedades **astringentes**.

La corteza se usa en cocimiento contra la **diarrea** y para cortar las **hemorragias**.

Las hojas, más blandas, se preparan por simple infusión que posee cierta acción **diurética** y se suele tomar una taza al día en ayunas como depurativo de sangre y por supuesto por su astringencia se utiliza para lavados de **heridas** y **úlceras** a las que hace cicatrizar más rápidamente.

El cocimiento de las mismas hojas se ha considerado desde antiguo como un producto de belleza para **fortalecer y embellecer el cutis**.

Sin embargo lo más utilizado de esta planta son sus frutos, las avellanas, cuyas semillas contienen gran cantidad de aceite, azúcares y proteínas. Estas semillas son de gran valor culinario y se utilizan en confitería y en la preparación de salsas, secas o tostadas.

Las avellanas son muy nutritivas y digestivas pero además son un poco **hipertensoras** por lo que **elevan la presión sanguínea** e incluso estimulan la producción de sangre por lo que se recomienda a **cloróticos** y personas que padecen de **hipotensión**.

Los amentos florales que producen muy tempranamente antes de echar las hojas se consideran **sudoríficos** y **febrífugos** y se utilizan en infusión para hacer sudar y bajar la fiebre en **procesos infecciosos**.

Descripción:

Arbusto de hasta 6 m. de altura con ramas rectas de corteza lisa de color gris brillante que son muy utilizadas para hacer varas. Las hojas son cacaúas, recondeadas, acabadas en punta y con borde dentado, están recubiertas de una pelusilla que las hace suaves al tacto y son de color verde claro. Las flores salen antes que las hojas; las masculinas en largos grupos colgantes, amentos, y las femeninas en grupos de 2-5 a modo de yemas. Fruto recondeado de 1,5-2 cm. de diámetro y con corteza dura, avellana.

Florece de enero a abril y los frutos están maduros a partir de finales de julio.

Ecología en Navarra:

Crece en la Montaña y en la Zona Media en los bordes de los bosques, setos y bordes de arroyos, siempre en lugares húmedos.

40 - CRATAEGUS oxyacantha L. auct.

Sin.: *Crataegus laevigata* (Poiret) D.C.

Espino albar; Majuelo; Manzanicas de pastor; Elorri; Gurrillon.



Principalmente las flores y los frutos de esta Rosácea contienen numerosos compuestos flavonoides como hiperóxido, quercitrina, vitexina, vitexinramnósido, etc... de importante acción **cardiotónica**, también contienen lactona, esencia aromática, trimetilamina, etc.

Las flores son unas excelentes **reguladoras del tono cardíaco y en general del sistema circulatorio** a las que cada vez se les está dando mayor importancia. Se utilizan para el tratamiento de la **hipotensión** y de la **hipertensión**, la **arteriosclerosis**, **taquicardias**, **arritmias**, **angina de pecho**, etc... tiene también acción **antiespasmódica** y se utilizan para el tratamiento de la **tos** y en general son buenas para todos los trastornos neurovegetativos ya que al actuar como tónicos y antiespasmódicos tienen también acción **sedante** sin apenas efectos acumulativos ni problemas secundarios.

De forma general para todos los que padecen de algún tipo de afección relacionada con el sistema nervioso o circulatorio se les recomienda tomar un par de infusiones al día en las comidas de flores de espino como si fuesen de manzanilla, una cucharadita de flores por taza.

Contra el **insomnio** una infusión un poco cargada al acostarse es un excelente remedio.

Para afecciones cardíacas las flores de espinos se suelen mezclar a partes iguales con hojas de menta (*Menta sp.*) y flores de borraja (*Borago officinalis*) e incluso se suele añadir en menor proporción flores de ruda (*Ruta angustifolia*) que parece que fortalece los vasos sanguíneos.

Por último diremos que los frutos vulgarmente llamados «manzanicas de pastor» se pueden consumir y de hecho se consumen frescos, son muy ricos en vitaminas y se ha comprobado que poseen semejantes virtudes medicinales que las flores.



Descripción:

Arbusto densamente ramificado y con espinas leñosas duras. Hojas con largo peciolo y de contorno oval redondeado con la lámina dividida en 3-7 lóbulos aserrados. Flores blancas de 1,5-2 cm de diámetro al final de largos pedúnculos que se agrupan en cimas o corimbos. Tienen 5 pétalos que caen pronto y varios estilos. El fruto es una bolita de color rojo con varios huesos y carne sosa. Las flores son olorosas. Parecida a esta especie pero con hojas más profundamente lobadas y fruto con un hueso es el *C. monogyna*. Florece de abril a junio, y los frutos maduran a partir de julio.

Ecología en Navarra:

Crece en bordes y claros de bosque y en setos de toda la provincia especialmente en la Navarra húmeda.

41 - CYTISUS scoparius (L.) Link.

Sin.: *Sarothamnus scoparius* (L.) Wimmer ex Koch.

Retama negra; Escoba; Itzuski.



Las escobas contienen en todas sus partes diversos alcaloides de los cuales los más importantes son la genisteína, sarotamnina y sobre todo el más abundante es la esparteína. Estos alcaloides son muy tóxicos y por tanto su uso debe hacerse previa consulta médica. La acción de estos alcaloides ha sido muy discutida, pero parece que tienen efectos **cardiotónicos** e **hipertensores**, provocando con ello una elevación de la presión arterial a los que padecen de **hipotensión**, sin embargo en Medicina se utiliza la esparteína para provocar convulsiones en las embarazadas y **provocar y facilitar el parto**.

Por otro lado las flores contienen un flavonósido, la escaparina, que tiene una gran acción **diurética** y se usan en infusión o en cocimiento breve (25-20 g./l de flores secas) contra las **afecciones hepáticas, hidropesía, nefritis, edemas, cálculos** y otras afecciones renales, así mismo se consideran muy adecuadas para el tratamiento de las **afecciones agudas del aparato respiratorio, pleuresía, neumonía, bronconeumonía**, etc...

Las flores frescas y machacadas se aplican en cataplasmas para eliminar los **granos, abscesos y panadizos** como **emolientes**.

También se prepara con un par de puñados de flores secas un «vino de retama» a base de dejarlas macerar durante 4 días en un litro de vino blanco. Este vino tomado antes de las comidas es un excelente diurético.

Por último diremos que se le atribuyen también a esta planta propiedades antivenenosas y los pastores dicen que las ovejas que muerden las retamas se hacen en general inmunes a las mordeduras de las víboras.

Descripción:

Arbusto o mata de 1-2 m. de altura con ramas escasas, angulosas y de color verde. Las hojas son poco aparentes, las inferiores trifoliadas y las superiores lanceoladas. Las flores son grandes, muy vistosas, amarillas, con corola papilionácea y nacen solitarias en los nudos de las ramas. El fruto es una legumbre de 4-5 cm. de largo, muy comprimida por los lados y con largos pelos en los bordes. En su interior hay 8-12 semillas brillantes. Florece de abril a junio.

Ecología en Navarra:

Se encuentra en terrenos áridos, sobre todo en brezales, helechales, robledales y lugares deforestados de la Navarra Humeda y Valles Pirenaicos.

42 - CHELIDONIUM majus L.

Celidonia mayor; Hierba verruguera; Elayabelarr; Kalitxabelarr.



Esta planta característica por el látex amarillento que desprende cuando se parte contiene en todas sus partes y en especial en las raíces numerosos alcaloides, más de diez, entre los cuales podríamos citar la celidonina, celeritrina, celidosantina, sanguinarina, etc...

Este alto contenido en alcaloides hace de ella una planta muy tóxica y peligrosa hasta el extremo que bastarían 80 grs. de su jugo para matar a un perro de buen tamaño.

El extracto de raíz que contiene la mayor parte de estos alcaloides se ha comprobado que es **narcótico**, relajante de la musculatura lisa tanto bronquial como intestinal, es decir, **antiespasmódico** y actúa sobre el sistema circulatorio activando el corazón y elevando la presión sanguínea, sin embargo el uso de este extracto debe estar exclusivamente reservado a los médicos.

En homeopatía en que se usan cantidades infinitesimales se sirven de esta planta contra las **afecciones hepáticas, reumatismo, ictericia**, etc...

Si bien su uso interno debe desecharse, su uso externo como especie **caústica** es recomendado para el tratamiento de **verrugas, callos, duricias**, etc... para ello se aplica 2 ó 3 veces al día el látex fresco o polvo de látex hasta que suelten.

En la antigüedad se le atribuyeron numerosas virtudes de las cuales la más importante es la de combatir la **ceguera** para lo cual se aplicaba sobre los ojos el jugo de la planta y a veces simplemente tocando los ojos con la planta se decía que sanaban, sin embargo es una virtud que a pesar de su fama no está comprobada y no es muy recomendable por la causticidad de ese látex.

Como colofón para dar una idea de hasta qué extremo se le han atribuido virtudes a esta planta diremos que a los enfermos que tenían mucha fiebre se les colocaba antiguamente una raíz de celidonia encima de la cabeza y si cantaban es que iban a morir y si por el contrario reían era que iban a sobrevivir.

Descripción:

Hierba vivaz con follaje denso de 30-80 cm. de altura que al cortar desprende leche amarillo-anaranjada de sabor acre. Las hojas son de color verdoso y están divididas en 5-7 segmentos ovales con dientes grandes y redondeados. Flores amarillas de 1,5 cm. de diámetro dispuestas en grupos terminales umbeliformes de 3-6 flores. Cáliz con dos sépalos y corola con 4 pétalos en forma de cruz. El fruto es una cápsula muy alargada. Florece en primavera.

Ecología en Navarra:

Planta muy extendida que crece en paredes, escombros, setos y al pie de los muros en lugares sombríos.

43 - DAPHNE laureola L

Lauréola; Adelfilla; Zaradona; Ereñozki.



Todas las especies de *Daphne* y en general la mayor parte de las Thymeláceas (*Daphne* y *Thymelaea*), contienen en todas sus partes un glucósido, la dafnina, de sabor muy acre, ardiente y tóxico.

Por vía interna a dosis no muy elevadas es muy **purgante**, y **emético** y con esos fines se utiliza esta planta en casos de **intoxicaciones**. Con estos fines se usan las hojas frescas o secas para preparar decocciones las cuales provocan inmediatamente de tomarlas múltiples convulsiones intestinales que hacen vomitar, evacuar las heces e incluso podrían hacer abortar a una embarazada por lo que podría utilizarse como **abortiva**.

Los mismos efectos se pueden lograr con unos cuantos frutitos, sin embargo estas purgas deben hacerse con cuidado y son poco recomendables por la alta toxicidad de la dafnina.

Además esta planta contiene un colorante amarillo cumarinico y un principio muy irritante de la piel que se acumula en la corteza del tallo y de ahí que sea esta la parte más utilizada de esta planta como **rubefaciente** y **vesicante**, irrita la piel y provoca la supuración continua de aquellas **úlceras** que interesa hacer supurar ampliamente antes de cicatrizar, para ello se aplican por la cara interna tiras de la corteza fresca o si no se dispone de corteza fresca las cortezas secas previamente ablandadas en agua.

Descripción:

Mata de 0,5-1,5 m. de altura con tallos leñosos erguidos que se pueden doblar con facilidad y tienen hojas sólo en la parte superior a modo de pequeñas palmeras. Hojas grandes, coriáceas, brillantes de forma parecida a las del laurel y con peciolo muy corto. Las flores nacen en racimos colgantes de 3-10 flores en las axilas de las hojas superiores. Son de color verde-amarillento, tubulares y con 4 pequeños lóbulos. Fruto de color negro y forma redondeada baya. Los capullos tienen fuerte olor a pimienta y sabor picante. Florece de febrero a mayo.

Ecología en Navarra:

Crece en bosques de montaña sobre terreno calizo, siendo abundante en los Valles Pirenaicos.

44 - DATURA stramonium L.

Estramonio; Hierba de los topos; Ikozoro.



Esta planta contiene como el beleño (*Hyoscyamus niger*), la belladona (*Atropa belladonna*) y gran parte de las Solanáceas muchos alcaloides de los cuales los más abundantes y conocidos son la hiosciamina que parte de la cual pasa a atropina mediante una enzima de la misma planta y la escopolamina en muy pequeña cantidad por lo que se puede decir que sus propiedades son debidas a la hiosciamina y a su derivado la atropina.

Como el beleño y la belladona actúa como **paralizante del sistema nervioso vegetativo** y se usa fundamentalmente como **sedante** en las afecciones respiratorias, **bronquitis, tos convulsiva, enfisema, asma**, etc...

Su uso interno debe reservarse a los médicos ya que es muy peligrosa, sin embargo, para las afecciones respiratorias indicadas y en especial para el **asma** se pueden preparar sin demasiado peligro cigarrillos antiasmáticos con las hojas secas sin los peciolo ni las nerviaduras, solas o mezcladas a partes iguales con beleño, belladona o incluso tabaco para quitarle un poco su desagradable aroma.

Externamente se usa también como **calmante y anestésico** de dolores localizados, **reuma articular, almorranas o neuralgias** de todo tipo, para ello se pueden preparar cataplasmas con las hojas frescas o mejor aún preparar un linimento con unos 2 grs. de hojas frescas y unos 100 grs. de aceite de oliva, se calienta hasta que pierdan las hojas todo el agua y cuando se enfría se filtra y se usa para fricciones en las partes afectadas.

Esta planta como el beleño y la belladona ha sido muy utilizada en la antigüedad por los hechiceros para provocar alucinaciones y como veneno y junto a ellas formaba parte de la «pomada de las brujas» con las que se untaban todo el cuerpo en los akelarres.

Los no fumadores pueden utilizar esta planta o la mezcla de las tres con un poco de nitrato potásico para quemarlos sobre una plancha caliente y aspirar los humos que poseen los mismos efectos antiasmáticos.

Descripción:

Hierba anual de olor desagradable que alcanza el metro de altura y reconocible por las grandes flores acampanadas blancas. Las hojas son grandes, de forma oval con bordes hendidos y con dientes agudos; Flores solitarias que nacen de la axila de las hojas, con corola grande arrugada y en forma de trompeta con 5 lóbulos agudos. El fruto es ovoide del tamaño de una nuez y cubierto de pinchos de color verde en cuyo interior se encuentran numerosas semillas de forma arriñonada.

Florece en verano a partir de julio.

Ecología en Navarra:

Crece en lugares ricos en nitrógeno tales como bordes de cultivo, bordes de ríos, corralizas, etc... siendo más abundante en la Navarra Media.

45 - DAUCUS carota L.

Zanahoria; Pastana; Zanhori.



Las hojas y los frutos de esta planta, contienen pequeñas cantidades de una esencia aromática, varios alcaloides entre los que está la pirrolidina y la dancina y abundante pectina.

La raíz, especialmente de las formas cultivadas, mucho más gruesa, contiene abundantes hidratos de carbono, vitaminas B y C y sobre todo pigmentos carotenoides que le dan el color rojo y que son los precursores de la vitamina A.

Las hojas en general no se usan, salvo si no hay otra cosa mejor, y en estos casos la decocción de hojas frescas por su contenido en pectina resulta un poco **astrigente** y puede ser útil para el tratamiento de las **diarreas infantiles**.

Por el contrario las raíces de las variedades cultivadas por su contenido vitamínico se comen crudas contra el **escorbuto** y en general contra las **avitaminosis**, pero su principal acción es la **diurética** y se recomienda para el tratamiento de la **hidropesía**, **cálculos** y **afecciones renales**.

De todos es conocido que las zanahorias aclaran la **voz** de los cantantes y oradores y son buenas para los **asmáticos**, son **aperitivas**, **fortifican las encías**, **fijan los dientes** de los niños y por su alto contenido en carotenos resultan excepcionales para la **vista** y para hacer sangre en los casos de **anemia**.

El raspado de zanahoria en uso externo a modo de cataplasma es excelente para el tratamiento de **quemaduras**, **heridas**, etc... ya que su alto contenido en mucilagos la hace **vulneraria** o cicatrizante.

En el caso de las variedades silvestres cuyas raíces son mucho más finas y duras y para las personas de paladares muy sensibles se pueden tomar en infusión (30g/l) bien trituradas.

Por último la infusión o el breve cocimiento de los frutos (15g/l) estimula la secreción de las glándulas digestivas con lo que favorece la digestión, **tónico estomacal**, elimina los gases, **carminativa**, elimina las lombrices si existen, **vermífuga** (algo más concentrado (100 g./l) e incluso se dice que aumenta la secreción de las **glándulas mamarias**, **galactógena**.

Descripción:

Hierba bisanual de 30-80 cm. de altura con tallos erguidos y con pocas hojas. Raíz gruesa y carnosa que se endurece al segundo año. Hojas blandas dos veces divididas en segmentos casi lineares. Las flores se agrupan en umbelas densas de 20-40 radios y son todas de color blanco salvo las centrales que son oscuras. Una vez que los frutos van madurando la umbela se va cerrando por su parte superior. Los frutos son elípticos y están cubiertos de aguijones.

Florece en verano y otoño.

Ecología en Navarra:

Planta ruderal que crece en prados, ribazos, bordes de camino, campos abandonados, de toda la provincia siendo más abundante en la Ribera.

46 - DIGITALIS purpurea L.

Digital; Dedalera; Kukupragak.



La digital es una de las pocas plantas que aún hoy en día se siguen usando en Medicina por no poseer otro fármaco sintético con mejores cualidades que los extractos de esta planta.

Contiene varios principios activos, glucósidos, como la digitoxina, gitoxina y digitalina y varias saponinas como la digitonina y gitonia todos ellos de importante acción **cardiotónica**.

Todas estas sustancias se alteran fácilmente por la acción de diversos fermentos existentes en la misma planta y dan una serie de productos derivados que refuerzan la acción cardíaca de los primeros, razón por la cual el extracto de planta es más eficaz que los productos puros que contiene.

La Medicina aprovecha las hojas jóvenes y basales que se recogen cuando la planta está florida, a primeras horas de la tarde y se secan lo más rápidamente que se pueda sin elevar la t.^a de 40.^o.

El pulverizado de estas hojas es sin duda uno de los mejores tónicos cardíacos que se conocen, rectifica el funcionamiento del corazón en casos de **taquicardia**, **arritmias**, **insuficiencias**, etc... y consecuentemente corrige otros defectos relacionados como **hidropesías**, **edemas** y otras deficiencias renales derivadas de una falta de riego en los riñones por lo que actúa también como un **diurético**.

Dado que el contenido en principios activos es muy variable según el momento, lugar, hora y proceso de recogida y conservación, debe tenerse mucho cuidado con su uso, por regla general se prepara una infusión con el polvo de las hojas (0,5-1g./100 cc) la cual se toma a cucharadas durante el día, pero hay que tener en cuenta que no se debe pasar la dosis de 0,2 g. de polvo por toma, ni 1 g. por día ya que si se sobrepasa la dosis puede producir efectos contrarios como paro cardíaco, disminución de la producción de orina, vértigos, trastornos del oído y vista, trastornos digestivos, etc...

Para evitar pasarse de la dosis se suelen administrar previamente a ranas o gatos (pero no a ratones que son más sensibles).

Descripción:

Es una hierba bianual inconfundible por el largo racimo terminal de flores púrpuras en forma de dedal. El primer año sale una roseta de hojas ovales de gran tamaño y suaves al tacto; el segundo echa un tallo robusto hueco y sin ramificar que tiene escasas hojas y termina en un largo racimo de flores algo colgantes que nacen todas hacia el mismo lado del tallo. Cáliz con 5 lóbulos. Corola púrpura de 4-5 cm. de largo, en forma de dedal.

Florece a principios de verano.

Ecología en Navarra:

Crece en laderas deforestadas, claros y caminos en los bosques, abunda en la Navarra Húmeda y Valles Pirenaicos.

47 - **DIPSACUS** *sylvestris* Hudson

Sin.: *Dipsacus fullonum* L.

Cardencha; Peine; Kardaberatxa.



Esta cosmopolita planta, inconfundible por sus cabezuelas florales espinosas, que en otro tiempo fueron utilizadas para cardar la lana, a lo que alude su nombre popular, y que incluso se llegó a cultivar, hoy en día resulta poco menos que una planta inútil.

Sin embarbo, tal vez interese recordar que esta planta fue usada en otro tiempo como medicinal y que dado su abundancia puede ser un uso interesante.

Quizás su hábitat junto a regatas y corrientes de agua, así como la forma característica en que acumula el agua de lluvia en sus rosetas foliares, nos quiere señalar su acción medicinal relacionada precisamente con el agua. Sus raíces tienen una interesante virtud **diurética**, debida posiblemente al glucósido escabiósido que contienen.

Antiguamente el cocimiento de las raíces se tomaba en abundancia para tratar la **hidropesía**, **edemas**, **artritis**, **acumulaciones de ácido úrico**, etc... e incluso a este cocimiento también se le atribuían virtudes **sudoríficas** por lo que se recomendaba tomar antes de acostarse para rebajar la **fiebre** y en general en casos de **enfermedades de tipo infeccioso** ya que hacía eliminar las toxinas y parásitos por vía urinaria y sudorífica lo que conseguía un efecto depurativo de sangre útil también para las **afecciones de la piel**, **acné**, **eczemas**, etc...

Descripción:

Planta bisanual de 1-2 m. de altura con el tallo derecho, estriado y con pinchos, fácil de reconocer por las cabezas ovales grandes y con numerosos pelos duros. Las hojas son grandes, opuestas, lanceoladas y con un grueso nervio central que tiene espinas en la cara dorsal. En la unión de las hojas con el tallo se forma una especie de «embudo» donde se suele acumular el agua de lluvia.

Las flores están agrupadas en gruesas cabezas terminales que en la base tienen unas brácteas estrechas y espinosas más largas que la cabeza. Flores tubulares de color rosa y acompañadas de largos pelos. Florece de julio a septiembre.

Ecología en Navarra:

Es una planta ruderal muy extendida y abundante que crece en ribazos, setos y campos abandonados.

48 - DRYOPTERIS filix-mas (L.) Schott.

Helecho macho; Iratzearra; Iztarro.



De esta planta como en general de todos los helechos es interesante el rizoma subterráneo en donde acumula diversos principios activos de tipo floroglúcido, importantes por su acción **vermífuga**.

Estos principios paralizan los músculos de los diversos gusanos y por ello se utiliza el rizoma con gran éxito contra las *lombrices intestinales* y en especial contra la *tenia*, sin embargo hay que extremar las precauciones porque a altas dosis resulta también tóxico para las personas.

Por regla general se toma 10 g. de rizoma pulverizado con un buen vaso de agua en ayunas y a las dos o tres horas se toma un purgante salino, por ejemplo sulfato sódico, para eliminar las lombrices paralizadas. No debe usarse nunca ni alcohol ni un purgante aceitoso ya que favorecen la absorción de los principios activos y pueden provocar una cierta intoxicación del paciente.

Más eficaz aún que el polvo del rizoma es el extracto etéreo que se obtiene a base de diluir el polvo del rizoma en éter y evaporarlo posteriormente al baño María. De este extracto se tomarán tres dosis de 3 grs. cada 5 minutos en ayunas y como en todos los casos a las dos o tres horas un purgante salino.

Por último indicaremos que la decocción del rizoma se considera adecuada para lavar *heridas, úlceras y llagas* a las que hace cicatrizar como **vulneraria**.



Descripción:

Helecho de gran porte cuyos frondes («hojas») forman una corona o embudo de 40 cm. a un metro. Rizoma horizontal grueso y oscuro. Frondes de contorno lanceolado y la lámina dividida dos veces de tal manera que del raquis o eje principal salen otros ejes más finos sobre los que se disponen segmentos ovales y dentados. Raquis con abundantes escamas marrones. Por la cara inferior de las «hojas» se ven unos pequeños círculos oscuros en dos filas, son los soros donde se forman las esporas.

Ecología en Navarra:

Crece en bosques húmedos y sombríos, bordes de arroyos, taludes húmedos y en general en áreas muy húmedas del norte de Navarra.

49 - ECHIUM vulgare L.

Viborera; Idimía.



Esta bella planta contiene en pequeñas cantidades dos alcaloides muy tóxicos, la consolidina, contenida también en la consuelda menor (*Symphytum tuberosum*) y la equina, muy similar a la cinoglosina de la cinoglosa (*Cynoglossum officinale*) y la buglosa (*Anchusa azurea*) y como este es un tóxico para los animales de sangre fría y un **paralizante del sistema nervioso**, muy similar al curare de los indios sudamericanos, sin embargo, se encuentran en tan pequeñas cantidades ambos alcaloides que se necesitarían 50 kilos de planta fresca para obtener un gramo aproximadamente de éstos por lo que no reviste peligro e incluso sus hojas se comen hervidas o cocidas como la misma borraja.

El cocimiento de esta planta es **diurético y sudorífico** y por consiguiente es un depurativo de sangre adecuado para el tratamiento de las **bronquitis** y sobre todo de las **afecciones de la piel, acné**, etc...

El cocimiento mucho más concentrado (90-100 g./l) se usa para baños de asiento contra las **hemorroides**.

En la antigüedad, llevados por la teoría de que la morfología de una planta llama la atención del uso que se puede hacer de ella, se utilizó con antídoto contra las mordeduras de las serpientes, ya que la forma de las semillas asemejaban una cabeza de reptil y la forma más o menos manchada y retorcida de las extremidades de esta planta recordaban a una víbora levantada y en estos casos se administraba vía oral el zumo de la planta y se aplicaban cataplasmas de sus hojas sobre la mordedura con lo que se dice que sanaban todos los intoxicados por estas mordeduras.

Descripción:

Planta bisanual densamente cubierta de pelos duros como los de la borraja, con el tallo cilíndrico con manchas oscuras y bellas flores azules dispuestas en grupos unilaterales enrollados en espiral. Hojas de la base lanceoladas, con un nervio y cubiertas de pelos; las del tallo son sentadas y acaban en punta. Flores tubulares azules con cáliz dividido en 5 lóbulos y estambres que sobrepasan la corola. Florece a partir de abril.

Ecología en Navarra: Planta muy extendida que crece en lugares secos y pedregosos, bordes de caminos y prados áridos; abundante en la Ribera.

50 - EUISETUM maximum Lamk.

Sin.: *Equisetum telmateia* Ehrh.

Cola de caballo; Equiseto mayor; Estañubelarra.



Los tallos y hojas de esta planta están impregnados de ácido silícico que le da la consistencia a esta planta y hace que el ganado que los consume enferme del estómago.

En la antigüedad precisamente por su consistencia fue usada a modo de estropajo para abrillantar el cobre y en Medicina popular esta sílice le confiere propiedades **remineralizantes**.

Además de la sílice contiene sales potásicas, ácido gálico y diversos heterósidos flavónicos que le confieren a esta planta unas excepcionales virtudes **diuréticas** y depurativas de sangre y **hemostáticas**.

Se usa el cocimiento de tallos y ramas secas que se prepara con unos 60 grs. de planta por litro de agua. De este cocimiento se toman unas tres tazas al día como diurético y hemostático para todo lo que requiera de estas acciones, **derrames internos**, **hemorragias** de todo tipo, **afecciones de piel**, **acné**, **eczemas**, etc... así como afecciones renales, **hidropesía**, **edemas**, **cálculos**, etc.

El cocimiento más concentrado (100-150 g./l) se utiliza también como hemostático y **astringente** por vía interna o externa para lavar **heridas**, realizar gargarismos contra las **llagas de la boca** y para preparar compresas cicatrizantes.

Descripción:

Es un equiseto de gran tamaño que llega a alcanzar hasta un metro de altura. En primavera echa unos tallos fértiles, cilíndricos, estriados y huecos, que no están ramificados y tiene 20-30 hojitas escamosas agudas en los nudos, soldadas en una vaina. En lo alto presenta una espiga cilíndrica con numerosos esporangios dispuestos en anillos. Cuando ya han madurado las esporas, salen los tallos estériles que alcanzan 1 m. de altura estriados y huecos como los fértiles, pero provistos de numerosas ramitas en los nudos, finas y largas que le dan el aspecto deshinchado típico de las colas de los caballos.

Ecología en Navarra:

Crece en lugares muy húmedos, riberas de los ríos, prados que se encharcan, ribazos, etc... de toda la provincia.

51 - ERYNGIUM campestre L.

Cardo corredor; Cardo setero; Txorigardu.

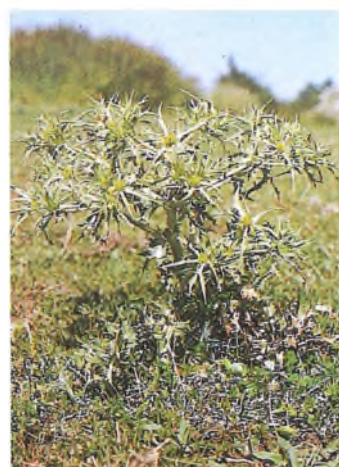


Esta conocida planta contiene en todas sus partes y en especial en sus raíces bastantes saponinas, algunos taninos, azúcares y un poco de esencia de cardo.

En particular las saponinas le confieren unas excelentes virtudes **diuréticas** por lo que se recomiendan en todas las afecciones relacionadas con el riñón, *insuficiencia renal, hidropesía, arenillas y cálculos renales, edemas*, etc... en general estimula la producción de orina con la consiguiente disminución del agua acumulada en el cuerpo de diversas formas y a la vez expulsa con ella diversas toxinas de la sangre con lo que realiza una acción depurativa de la sangre útil en *afecciones de la piel e inflamaciones de bazo*.

Se utiliza la planta florida completa o mejor las raíces exclusivamente bien troceadas y picadas en infusión o cocimiento que se toma bien frío.

Las raíces jóvenes y los brotes tiernos son muy alimenticios y se comen cocidos o frescos en ensalada como otra verdura cualquiera considerándose tanto la planta como el agua de su decocción muy **aperitiva** y recomendable por consiguiente a los *inapetentes*.



Descripción:

Herba vivaz espinosa de 30-60 cm. de altura con las flores agrupadas en cabezuelas en forma de estrella. Tallo muy ramificado y cubierto de hojas coriáceas (duras) divididas en varios lóbulos profundos y con largas espinas duras y punzantes en los bordes. Flores blancas pequeñas y reunidas en grupos densos en cuyo base se disponen 4-6 brácteas a modo de estrellas. Toda la planta tiene sabor aromático. Florece durante el verano, a partir de mediados de julio.

Ecología en Navarra:

Planta extendida propia de lugares áridos, prados, ribazos. Abunda en la Ribera.

52 - EUPATORIUM cannabinum L.

Eupatorio; Ariketa; Orrotxeta.



Esta planta contiene taninos, resinas y un alcaloide amargo, la eupatorina, todos ellos principios de interés medicinal.

Las hojas y los tallos floridos por su contenido en taninos poseen cierta **astringencia** y se usan frescos en cataplasma como **vulnerarios** para cicatrizar *heridas*.

Por vía interna se utilizan las hojas o mejor las raíces frescas para preparar infusiones o decocciones de acción **diurética, expectorante, sudorífica y laxante** posiblemente debidas al alcaloide que contienen y que por consiguiente hacen de esta planta un excelente depurativo de sangre al hacer eliminar por todas las vías todas las toxinas existentes en el cuerpo.

En consecuencia sus usos son múltiples como depurativo, con mayor frecuencia se ha usado contra la *inapetencia, reuma, afecciones renales, catarros y afecciones respiratorias* e incluso para las *afecciones hepáticas* ya que estimula la secreción de bilis **colagoga** y desconggestiona con ello este órgano.

Si se aumenta la dosis ordinaria de 2-3 tazas diarias o se prepara el cocimiento más concentrado (60 g./l) esta planta aumenta su acción **estimulante** y depuradora y hace evacuar no sólo las mucosidades respiratorias sino también las mucosidades intestinales provocando fuertes vómitos y diarreas actuando con un fuerte **purgante y emético**.



Descripción:

Hierba vivaz de 1 a 2 m. de altura con el tallo erguido de color rojizo muy ramificado en lo alto. Hojas opuestas divididas en 3 lóbulos lanceolados y dentados que salen todos del mismo punto. Flores diminutas provistas de una corola tubular con 5 lóbulos, 5 estambres en su interior y un estilo ramificado en la extremidad. Se agrupan en pequeños capítulos alargados que a su vez se agrupan en compactas inflorescencias, corimbos, muy vistosos. Las hojas son de sabor muy amargo. Florece a partir de julio y durante todo el verano.

Ecología en Navarra:

Crece en lugares húmedos, bordes de ríos, arroyos y regatas de la mitad norte y en especial abunda en la Navarra Húmeda.

53 - FICARIA ranunculoides Roth.

Sin.: *Ranunculus ficaria* L.

Celidonia menor; Korradubelarr; Ficaria.



Esta planta como en general todas las Ranunculáceas posee anemonol, aunque mucho menos que otras como la hepática (*Hepatica nobilis*) o la clemátide (*Clematis vitalba*), pero como estas se ha usado en fresco como **rubefaciente** y **vesicante**.

Contiene además algunas saponinas y cantidades importantes de vitamina C lo que le confiere acción **antiescorbútica** cuando se consumen las hojas frescas en ensalada, pero tienen que ser muy jóvenes, recién salidas, por febrero, luego se vuelven muy amargas e incomedibles en crudo aunque pueden consumirse cocidas tras tirar la primera agua de cocción, pero claro está se destruyen en la cocción gran parte de la vitamina C que contiene en fresco.

No obstante su virtud más conocida y usada desde antiguo es la **astringente** y en especial para el tratamiento de las **hemorroides**, virtud que se le atribuye debido al parecido que poseen las raíces con los hinchazones de las almorranas.

Para ello se recomiendan los vapores de celidonia a base de preparar una infusión de 100 grs. de celidonia por litro y exponer las hemorroides a los vapores por lo menos dos veces al día.

También se utiliza la tintura de la planta fresca preparada con alcohol de 90° y la planta fresca a partes iguales, se dejan macerar 9 días y se toman 40 gotas con agua tres veces al día. Ambos tratamientos pueden ser simultáneos.

Descripción:

Herba vivaz con hojas brillantes en la base y llamativas flores amarilla y ceráceas al final de largos pedúnculos. Rizoma compuesto de numerosas raíces engrosadas y agrupadas. Hojas de forma acorazonada, con bordes ondulados y largo peciolo. Flores solitarias de color amarillo vivo, que sobresalen mucho de las hojas. Tienen 3 sépalos verdosos y 6-12 pétalos amarillos, numerosos estambres y carpelos agrupados en una cabeza globosa. Florece de marzo a mayo, siendo fácil de conocer por ser de las primeras flores que salen.

Ecología en Navarra:

Crece en lugares muy húmedos prados, bordes de acequias y ríos, de la mitad norte siendo más abundante en la Zona Media.

54 - FOENICULUM vulgare Miller

Sin.: *Foeniculum officinale* All.

Hinojo; Zenojo; Miru; Milu; Milubelarr.



Toda planta, pero especialmente las semillas contienen entre otros compuestos, esencia de hinojo que es una sustancia aromática muy compleja y compuesta fundamentalmente por fenchona que es un estimulante de las glándulas gástricas y mamarias, anetol y diversos ácidos, alcoholes, cetonas y otros compuestos orgánicos similares a los contenidos en el anís (*Pimpinella anisum*).

Como su composición, sus virtudes son también semejantes a las del anís y como esta es una planta especialmente indicada para los **trastornos del aparato digestivo y urinario**.

Los frutos se utilizan para aromatizar muchos licores y en infusión preparada con una cucharada de frutos machacados por taza de agua hirviendo son excelentes **tónicos estomacales, carminativos y aperitivos**.

Si la infusión se prepara con leche en vez de agua y se endulza con miel es además un remedio formidable para la **tos** y otras **afecciones respiratorias** como **expectorante** y **antiespasmódico**.

Es bien conocido el «vino de hinojo» que se prepara con unos 150 g. de frutos que se dejan macerar durante una o dos semanas en un litro de vino blanco. Este vino tomado después de las comidas **favorece la digestión**, impide la formación de gases, combate el **hipo** y resulta excelente para los **anémicos**. Tomado antes de las comidas abre el **apetito**.

La infusión de frutos más concentrada (150 g/l) tomada en cantidad es **galactógena**, esto es, **estimula la secreción de leche** por lo que desde muy antiguo se da a las madres en periodo de amamantamiento.

En cuanto al resto de la planta lo más interesante son las partes bajas de las hojas jóvenes que se comen en ensalada o cocidas y se utilizan para aromatizar cualquier tipo de plato en sustitución de los frutos o las raíces.

Estos brotes basales o su cocimiento además de favorecer la digestión son un poco **diuréticos** e incluso se consideran **eménagogos** o **reguladores de las reglas menstruales**.



Descripción:

Planta vivaz de 1-2 m. de altura con fuerte olor y sabor a anís. Al brotar echa una roseta de hojas muy divididas en pequeños segmentos lineares, suaves y utilizadas en algunos sitios para hacer ensaladas. Después sale el tallo que es duro cilíndrico, ramificado y con gruesa médula blanca. Tiene algunas hojas pero más pequeñas y duras que las basales. Las flores son de color amarillo y se disponen en grupos (umbelas) densos. Fruto comprimido y también con sabor a anís. Florece durante el verano, a partir de julio.

Ecología en Navarra:

Crece en ribazos, bordes de camino y barbechos de la mitad sur, siendo abundante en la Ribera.

55 - FRAGARIA vesca L.

Fresal; Marrubí; Gorri.



Todas las partes de esta planta contienen algunos taninos que le confieren virtudes **astríngentes**, flavonoides, un glucósido, la fragarianina, ácidos orgánicos y sobre todo en los frutos cantidades importantes de vitaminas A y C, azúcares y mucilagos.

Debido fundamentalmente a su contenido vitamínico y acuoso los frutos de esta planta, las fresas silvestres, representan un delicadísimo manjar **antiescorbútico** y muy recomendable para los **anémicos**, y **gotosos**.

Su contenido en taninos y mucilago le da propiedades **vulnerarias** y las fresas maduras frotadas sobre la piel son buenas para los **sabañones** y otras **afecciones cutáneas**.

Con esta delicada fruta se preparan mermeladas, licores o jarabes de un agradable sabor.

Sin embargo en Medicina popular lo más importante son los rizomas y las raíces que por su contenido en taninos y en glucósido fragarianina resultan **astríngentes** y **diuréticos** y se utilizan para preparar decocciones a las que se le añade alguna hoja para darles mejor aroma y sabor y se utilizan en gargarismos contra la **faringitis**, e **inflamaciones de boca y garganta** y bebida contra la **diarrea**, **reuma**, **cálculos renales**, **afecciones de la piel**, etc...

Para uso externo es útil también este cocimiento para cicatrizar **heridas**, **llagas**, **úlceras**, etc... bien en lavados o en compresas, mejor que los frutos.

Por último diremos que la infusión de hojas es de un aroma y sabor muy agradables que puede sustituir al típico té o café y se aconseja para **levantar el ánimo** y combatir la **depresión** y el **cansancio**.



Descripción:

Pequeña hierba vivaz característica por sus hojas trifoliadas y sus frutos carnosos, dulces y aromáticos, de color rojo y con numerosas semillas, fresas. Las hojas son todas basales con largo pecíolo y tres folíolos ovales y dentados; de la base también parten unos latiguillos (espolones), que enraizan de trecho en trecho dando nuevas plantas. Flores de color blanco compuestas de cálculo, cáliz y corola que nacen sobre finos tallos sin hojas. Florece en primavera y los frutos maduran a partir de junio.

Ecología en Navarra:

Crece en bosques claros, bordes de pistas forestales, bordes de caminos, etc. Abundante en los Valles Pirenaicos (Quinto Real, Irati, etc...).

56 - FRAXINUS excelsior L.

Fresno; Lizarra.



Esta planta muy corriente en estado silvestre o cultivada contiene entre otros compuestos diversos azúcares, entre ellos la manita, taninos, quercitrina, rutina y un heterósido cumarinico, la fraxina.

Las hojas tienen propiedades **laxantes** y un poco **diuréticas** debidas al glucósido fraxina y se utilizan en infusión más o menos concentrada (30-60 g./l.) contra el **reuma articular**, la **gota**, el **estreñimiento**, **cálculos renales** y otras afecciones del riñón e incluso se las considera buenas para **rejuvenecer**.

Con ellas se prepara también el «vino de fresno» especialmente indicado para la **artritis**. Este vino se prepara cociendo unos 40-50 grs. de hojas en 400 cc. de vino durante 20 minutos, luego se deja enfriar y se añaden otros 600 cc. de vino hasta completar el litro, se deja reposar unas horas y se filtra. Se toman unos dos vasitos al día.

Debido a que los heterósidos cumarinicos dan por hidrólisis ácido cumarinico y esta cumarina da olor muy agradable se utilizan las hojas frescas para mascarado y **mejorar el aliento** y los taninos que contienen le dan cierta **astringencia** y **fortalecen las encías**.

En cuanto a las demás partes del árbol, los frutos pulverizados se toman en cantidad contra el **artrismo** y lo mismo que la corteza, en dosis que pueden llegar hasta los 24 grs. de polvo por toma y hasta 3 tomas al día.

La corteza además tiene propiedades **febrífugas** y algunos la equiparan a la quina y para ello se cuecen (50 g./l.) y se toma el agua de cocimiento a lo largo del día, un litro diario.



Descripción:

Árbol con corteza agrietada gris y hojas compuestas. En invierno se puede distinguir por sus yemas gruesas de color negro y las ramitas grises. Hojas con 3-6 pares de folíolos más otro terminal impar. Los folíolos son de forma oval, sin rabillo y con los bordes dentados. Las flores aparecen antes que las hojas, son de color púrpura, unisexuales y carecen de cáliz y corola. Los frutos son alados, samaras, de 3-5 cm. de longitud, colgantes y de forma oblonga. Florece de abril a mayo y los frutos salen ya en junio.

Ecología en Navarra:

Crece en la mitad norte en bosques, bordes de camino y de regatas. Otra especie *F. angustifolia* es más común en la mitad sur.

57 - FUMARIA officinalis L.

Fumaria; Capa de reina; Negakin.



Esta pequeña planta típica de los campos incultos contiene nada menos que siete alcaloides en muy pequeñas cantidades, de los cuales el más importante es la protopina, posee también ácido fumárico y una sustancia amarga a la que parece se le deben sus principales virtudes medicinales.

Desde muy antiguo se ha considerado a esta planta como **tónica estomacal, diurética** y un poco **laxante** y en consecuencia una excelente depuradora de la sangre muy aconsejada para los que padecen de **acné, dermatitis, arteriosclerosis, trastornos hepáticos y renales** y en general un **reconstituyente y alargador de la vida**.

Su contenido en alcaloides le confiere ciertas propiedades **cardiotónicas** suaves y resulta especialmente indicada para los que padecen de **hipertensión**.

Como depurativa de sangre se recomienda tomar 2 ó 3 cucharadas de jugo de planta fresca en primavera y continuar después con infusiones de la planta seca en proporción de 100 g. por litro, 2 tomas al día. Estas infusiones tienen igualmente efecto sobre la tensión arterial.

Puede si se prefiere tomarla en forma de jarabe que se puede preparar con unos 40 grs. de planta seca que se hierve durante media hora en un litro de agua, luego se filtra y se añaden unos 800 grs. de azúcar. De este jarabe se toman varios vasitos al día.

Para la **ictericia** se recomienda la infusión mucho mas cargada (500 g./l.) endulzada con azúcar o miel y de la que se toman 2 ó 3 vasos al día.

Por último la infusión floja (20 g./l.) puede también usarse para lavados externos de **heridas, furúnculos y dermatitis**, pero hay que tener cuidado con los ojos ya que el jugo de esta planta irrita los ojos y los hace lagrimear.

Descripción:

Hierba anual de 20 a 40 cm. de altura con tallos muy ramificados y hojas divididas en cortos segmentos de color verde grisáceo. Flores pequeñas y alargadas de 6 a 10 mm. de largo, rosas o purpúreas y dispuestas en racimos que salen opuestos a las hojas. Sépalos ovales y muy pequeños (2 mm.) y corola formada por 4 piezas no soldadas, una de ellas prolongada en un espolón. Debajo de cada flor nace una hojita, bráctea. Fruto esférico duro y de color negro en la madurez. Florece desde inicios de primavera.

Ecología en Navarra:

Crece en cultivos de cereal, bordes de caminos y barbechos de la mitad sur especialmente. Más abundante en la Cuenca de Pamplona.

58 - GALIUM aparine L.

Amor de hortelano; Apealoso; Ziabelarr.



Esta planta como el resto de las especies del género *Galium* e incluso de los géneros afines como *Aspérula*, contiene un glucósido cumarínico, el asperulósido, que al desecarse pasa a cumarina y desprende un suave pero agradable olor, contiene también alguna saponina hemolítica y vitamina C en cantidades considerables.

Por su contenido vitamínico esta planta se aprovecha para combatir el **escorbuto** y los que padecen de ciertas **avitaminosis**, pero debe tomarse el zumo de la planta fresca ya que como es sabido la vitamina C se destruye con el calor.

La planta florida tiene también cierta acción **diurética** y se utiliza para el tratamiento de **hidropesía**. Se toma la infusión más o menos concentrada (30-50 g./l.) a grandes cantidades.

El asperulósido y algunos taninos que contiene la planta le confieren ciertas propiedades **astringentes** y el cocimiento concentrado de la planta completa (80 g./l.) se utiliza como **vulnerario** para hacer cicatrizar **heridas, úlceras, llagas** y otras afecciones de la piel en forma de compresas y lavados. Si se dispone de la planta fresca, el jugo fresco es mucho más eficaz para cortar hemorragias y hacer cicatrizar heridas.

Descripción:

Hierba anual de 10-50 cm. de altura en la que los tallos para mantenerse erguidos se apoyan en otras plantas y objetos a los que se enganchan mediante pelos duros en forma de gancho. Las hojas nacen en verticilos de 6-8 en los nudos del tallo y son lanceoladas y con pelos duros y curvos en los bordes. Las flores son pequeñas, de color blanco y nacen en cortas cimas axiales. Cáliz diminuto y corola con tubo muy corto y 4 lóbulos. Fruto globuloso y espinoso. Por los pelos que posee se pega de forma característica a la ropa. Florece a partir de mayo.

Ecología en Navarra:

Planta ruderal propia de setos, huertas y ribazos. Extendida por toda la provincia.

59 - GENTIANA lutea L.

Genciana; Errotxa.



Esta planta es una de las grandes panaceas de la Medicina de hace un siglo cuya raíz se utilizaba para curar prácticamente todo.

En la actualidad se sabe que las raíces de esta planta contienen por lo menos tres glucósidos, la genciopirina, genciomarina y genciina, entre otros muchos principios, estos tres glucósidos son de sabor muy amargo y por tanto estas raíces poseen las virtudes más típicas de las plantas amargas, esto es, estimula la secreción de todas las glándulas sin causar ningún tipo de irritación ni astringencia por lo que resulta ser uno de los mejores **tónico estomacales, aperitivos y colagogos** existentes.

Además **aumenta la formación de glóbulos blancos** que representan las principales defensas del organismo contra las enfermedades y por consiguiente están indicadas para todos los **procesos infecciosos, catarros, resfriados, gripes**, etc... especialmente de personas débiles, e incluso parece que tiene cierto efecto **febrífugo**.

Las raíces troceadas se utilizan para infusiones o mejor aún para maceraciones en agua fría durante 4 ó 5 horas, generalmente acompañadas de otras especies aromáticas que disimulen un poco su amargor. Estas tisanas más bien flojas (5-10 g./l) se toman antes o después de las comidas según se deseen efectos aperitivos o estomacales y en ayunas resultan excelentes para **eliminar las lombrices** como **vermífugo**, seguido como siempre de un purgante.

No obstante, dado su amargor se emplea más generalmente en forma de licor y entra en la composición de numerosas bebidas estomacales y aperitivas.

El llamado «vino de genciana» se prepara con unos 30-40 grs. de raíces que se dejan macerar durante una semana en un litro de vino blanco, de otras clases de vinos o incluso de alcohol de 60° y en general añadiéndole siempre algún otro aromatizante de los cuales el más usado es la corteza de naranjas amargas.

En Navarra es mucho más común y abundante otra especie de genciana, la *Gentiana acaulis* de flores azules, que aunque no tiene tan acentuadas virtudes sin embargo es mucho más común y accesible.



Descripción:

Es una hierba vivaz de 0,5-1 m. de altura que tiene la raíz muy gruesa y extendida y que llama la atención por los grupos de flores amarillas que se encuentran en la parte superior del tallo. El tallo es robusto, derecho y sin ramificar. Las hojas son opuestas, sentadas, grandes y de forma oval con los nervios paralelos. Las flores nacen en grupos en las axilas de las hojas superiores, son de color amarillo y tienen la corola con un corto tubo y 5-9 lóbulos ovales y acabados en punta. Cáliz membranoso.

Florece de junio a agosto.

Ecología en Navarra:

Planta muy escasa que se encuentra en algunos prados húmedos entre los hayedos de los Valles Pirenaicos. Debido a su escasez debiera evitar el cogerse.

60 - GERANIUM robertianum L.

Hierba de San Roberto; Tijeras; Zangogurri; Mokobelarr; Cicuta roja.



Este pequeño geranio silvestre de hoja muy recortada y tallo rojizo contiene abundantes taninos, geraniina y una esencia olorosa que le da ese mal olor característico de ella y que desaparece al secarse.

Los taninos son los que le confieren sus principales virtudes **hemostáticas, astringentes y vulnerarias**.

Los tallos y hojas frescas bien troceadas y machacadas se usan para preparar cataplasmas muy eficientes para acelerar la cicatrización de **heridas, quemaduras, llagas, erupciones cutáneas, herpes**, etc...

También con la planta recién recogida se prepara un cocimiento que se utiliza en gargarismos para las **afecciones de la boca, anginas, estomatitis, irritaciones de las encías**, etc... y en irrigaciones se utiliza contra la **leucorrea**.

En Portugal esta planta se ha utilizado con éxito para el tratamiento de la **úlcer de estómago** para lo cual se coge una cucharada de la planta fresca bien troceada, se bate bien con una yema de huevo crudo y se endulza o bien se mezcla con leche, esta mezcla se toma en ayunas todos los días.

En la Montaña Navarra hemos recogido una curiosa receta para preparar una pomada para curar toda suerte de **heridas, furúnculos, erupciones cutáneas**, y otros procesos infecciosos cutáneos, especialmente del ganado. Esta pomada se prepara con un puñado de esta planta fresca, de murajes (*Anagallis arvensis*) o de otra especie vulneraria, más un poco de jabón de bloque y un poco de cera virgen a partes iguales para dar textura a la pomada y se echa todo a una sartén con un poco de excrementos de paloma, un poco de leche para aumentar su acción emoliente y una cantidad parecida de vino tinto como esterilizante, todo ello se calienta al fuego suavemente hasta que espese y tras dejarlo enfriar está listo para su uso.

Descripción:

Hierba anual o bianual de 10-50 cm. de altura teñida de tonos rojizos, cubierta de pelos glandulares y que desprende olor desagradable. Hojas opuestas, con largo peciolo y lámina dividida en 3-5 segmentos triangulares que a su vez tienen profundos lóbulos. En la unión de las hojas al tallo hay 2 hojitas (estípulas). Flores nacen por pares al final de largos pedúnculos que nacen de la axila de las hojas. Son de color rosa pálido o rojo y constan de 5 sépalos con pelos, 5 pétalos enteros, 10 estambres y 5 estilos. Fruto con largo pico de 2-3 cm. Florece de abril a septiembre.

Ecología en Navarra:

Crece en lugares sombríos y húmedos, entre rocas, setos, abundando en el territorio de la encina (Navarra Media).

61 - GEUM urbanum L.

Cariofilada; Hierba de San Benito.



Esta planta como todas sus afines de la familia Rosáceas contienen, especialmente en el rizoma y raíces gran cantidad de taninos que le confieren virtudes **astringentes**. Además contiene un glucósido, el geósido, que se hidroliza al secarse por la acción de un fermento que contiene la misma planta.

Se utiliza por su mayor contenido en taninos las partes subterráneas en cocimiento (60-90 g./l), preferiblemente frescas. Este cocimiento se utiliza en gargarismos contra las **afecciones bucales**, para **fortalecer las encías y fijar los dientes, inflamaciones de garganta**, etc... Por vía interna 3 ó 4 tazas al día tienen un efecto **tónico estomacal**, sin embargo dado que a dosis altas puede provocar náuseas y vómitos se recomienda para uso interno preparar infusiones más débiles (40-50 g./l) que se toman para combatir la **anemia, inapetencia, debilidad, malas digestiones, urticarias**, etc... e incluso por su astringencia es buena para las **diarreas**.

Si las raíces y rizomas bien limpios se dejan macerar durante una noche con vino se obtiene un licor de excelentes propiedades **sudoríficas y febrífugas** que se recomienda tomar al acostarse en todos los **procesos infecciosos** sobre todo acompañados de **fiebre**.

Descripción:

Planta vivaz de 20-60 cm. de altura, con folaje denso. Hojas inferiores con 5-7 segmentos ovales dentados, el terminal de mayor tamaño; las del tallo con 3 folíolos y 2 estípulas similares que nacen al final de largos pedúnculos. Constata de calículo con 5 lóbulos, cáliz con 5 sépalos y corola con 5 pétalos. El fruto es una cabeza globosa formada de varios carpelos con una arista terminal como si fuera un pelo. Florece de mayo a agosto.

Ecología en Navarra:

Crece en lugares frescos y sombríos, bordes de río, pie de muros, bosques, etc.; abundante en la Cuenca de Pamplona. Tiene también un marcado carácter ruderal.

62 - GLECHOMA hederacea L.

Hiedra terrestre; Amuntza.



A pesar del nombre popular de hiedra terrestre con el que se le conoce, no se trata de ninguna planta trepadora ni tiene nada que ver que la hiedra común, es una especie más de las familias Labiadas y como la mayor parte de los miembros de esta familia contiene una esencia aromática, aunque en pequeña cantidad, un principio amargo, la glecomina, taninos, azúcares y otros compuestos orgánicos.

Su contenido en esencia y en principios amargos son los que le confieren ciertas propiedades **tónico estomacales, diuréticos y expectorantes** como las de la mayoría de las Labiadas, por lo que se usan los ramilletes floridos, preferiblemente frescos, en infusión, un poco más concentrada que lo normal si se usa fresca y a la concentración ordinaria si se usa seca, la cual es de un agradable sabor e incluso se usa como sustituta del té. También se puede tomar el zumo de la planta fresca con el que se prepara un jarabe que resulta algo menos amargo y se recomienda para las **afecciones de las vías respiratorias, digestivas y urinarias** y en especial se ha usado con éxito para el tratamiento de la **tos, bronquitis, asma, enfisema, cálculos renales, dispepsias, meteorismos**, etc...

Con la planta fresca y bien picada o bien un poco hervida en agua o leche se preparan cataplasmas **vulnerarias**, para hacer cicatrizar rápidamente cualquier tipo de **herida** que es quizás el uso más antiguo de esta planta, e incluso estas cataplasmas aplicadas sobre los senos hacen retirar la leche de las nodrizas.

Descripción:

Hierba vivaz con tallos rastreros estériles que arraigan de trecho en trecho y provistos de hojas opuestas, pecioladas y de forma redondeada o acorazonada con amplios dientes redondeados en el borde. A partir de estos tallos rastreros nacen otros tallos fértiles erguidos y con hojas más pequeñas que portan las flores en grupos de 2 a 3 en la axila de cada hoja. Son grandes, de color violeta, con el cáliz provisto de 5 dientes y la corola tubular bilabiada, de 15 a 20 mm. Florece de marzo a mayo.

Ecología en Navarra:

Crece en hayedos, robledales y encinares húmedos, sobre todo en bordes, caminos y claros. Abunda en la mitad norte de Navarra.

63 - GLOBULARIA vulgaris L.

Globularia mayor.



Tanto la globularia mayor como la coronilla de fraile (*Globularia alypum*) mucho más rara en Navarra, contienen un glucósido, la globularina, el cual parece que tiene una acción excitante como la cafeína y también se le atribuyen acciones contra la *diabetes* formando parte de algunos preparados **hipoglucemiantes**.

Sin embargo, popularmente la principal virtud que se le conoce y por la que se usa es la **purgante**.

El cocimiento de las hojas y flores a dosis un poco elevadas por lo menos de 40 grs. de planta seca por litro de agua que se hierve 10 minutos y luego se deja en infusión otros 15 minutos se toma abundantemente en ayunas y al acostarse para provocar **vómitos**, **cólicos**, **diarreas** y todo tipo de evacuaciones.

Este mismo cocimiento pero tomado mucho más moderadamente, 2 ó 3 vasitos al día tiene efecto **diurético**, estimula la orina y resulta un buen depurativo de sangre que se recomienda a los que padecen de **gota** y **reumatismo articular**.

La infusión de hojas secas tomada antes de comer sin endulzar resulta un buen **antiácido** para los que padecen de **hiperacidez**.

También se le atribuyen virtudes como colagoga, estomacal y sudorífica aunque poco empleadas ya que su acción purgante impide su uso para otros fines.

Descripción:

Es una hierba vivaz de 5 a 30 cm. de altura que tiene las hojas en una roseta basal y se caracteriza por sus flores agrupadas en llamativas cabezas globosas de color azul que salen al final de largos pedúnculos que portan pequeñas hojas escamosas. Las hojas basales son de forma oboval con tres dientes en la punta, un largo peciolo y algo duras. Las flores son pequeñas, de color azul, con 4 estambres y un estilo, cáliz peloso con 5 divisiones y corola tubulosa y terminada en 5 lóbulos, tres de ellos mucho más largos que los otros dos. Florece desde finales de abril.

Ecología en Navarra:

Crece en lugares secos, pedregosos y calizos. Encinares, carrascales y matorral mediterráneo. Es muy abundante en los baldíos de la Ribera pero se puede encontrar también hasta en las solanas de los Valles Pirenaicos.

64 - GLYCYRRHIZA glabra L.

Sin.: *Glycyrrhiza glandulifera* Waldst. & Kit.

Regaliz; Orozuz; Gotxerro.



Las raíces de más de un año de esta planta poseen un agradable sabor debido a la saponina que contiene, la glicirrina y al ácido glicirricico, además contienen taninos, flavonósidos y azúcares.

Principalmente la saponina que contiene le confiere a estas raíces unas excelentes virtudes **expectorantes, antiespasmódicas, diuréticas** y un poco **laxantes** por lo que la decocción de estas raíces bien concentrada (200 g./l) o bien para que pierdan menos aroma la maceración de estas raíces durante una noche, se toman a tazas durante el día contra la **tos, bronquitis, asma, dolores de estómago, estreñimiento** y sobre todo para lo que se recomienda tomar masivamente o simplemente masticar las raíces en cantidad es para las **úlceras estomacales y duodenales**.

En gargarismos, tal vez por su contenido en taninos, resulta adecuada para el tratamiento de las **afecciones bucales** y por su agradable aroma para el **mal aliento**.

Para los mismos usos y especialmente para la tos y bronquitis se recomienda el «vino de regaliz» que se prepara con unos 120 g. de raíces machacadas que se maceran en un litro de vino blanco durante 9 días, si se desea acompañadas de otras especies aromáticas como anís o hinojo.

También de estas raíces se obtiene industrialmente un extracto de regaliz que se usa en confitería para pastas y dulces y en Farmacia para la preparación de pastillas y caramelos de múltiples usos y que tienen la ventaja respecto al producto bruto de que carecen del ácido glicirricico, el cual parece ser que consumido en cantidad, sobre todo en el tratamiento de las úlceras, hace elevar la tensión arterial.

Descripción:

Es una hierba vivaz de 50-100 cm. de altura con las raíces muy desarrolladas que llegan a alcanzar de 1-2 m. de longitud y tienen el grosor de un dedo. Al masticarlas tienen un sabor dulzón (el conocido sabor del regaliz). Las hojas están divididas en 4-8 pares de folíolos elípticos y otro terminal similar a los demás. Flores pequeñas blanco-azuladas que forman grupos alargados densos al final de pedúnculos que nacen en la axila de las hojas. El fruto es una legumbre de forma oblonga y comprimida por los lados. Florece fugazmente en julio aunque es planta que muchos años no llega a florecer.

Ecología en Navarra:

Crece en ribazos y orillas de río en la Ribera, sobre todo en la zona del Ebro.

65 - HEDERA helix L.

Hiedra; Untz; Untzaostoa.



Esta corrientísima planta tanto en sus hojas como en sus frutos contiene varios saponósidos de los cuales el más importante es la hederina, contiene también inosina, ácido clorogénico, ácido hederotánico y resinas entre otros compuestos.

Sus principales virtudes se deben a la hederina que en pequeñas cantidades es **hipotensora** y en grandes cantidades es justamente lo contrario **hipertensora**, sin embargo se debe abstener de usarla sin consulta médica ya que por vía oral puede resultar muy tóxica.

La parte de la planta más usada son las hojas ya que los frutos contienen mucha hederina y resultan muy tóxicos provocando fuertes vómitos, diarreas, cólicos, etc...

Las hojas secas se usan cocidas en cataplasmas como **vulnerarias y calmantes** de dolores nerviosos para las **quemaduras, heridas, llagas**, etc... e incluso el agua del cocimiento también se utiliza para lavar dichas afecciones y aplicada en fricciones sobre el **cabello** después de lavarlo le confiere más brillo y mejor color.

Con las hojas maceradas en vinagre durante un día se hacen también cataplasmas de acción **caústica**, para quemar los **callos**, los cuales tras un día entero de mantener la cataplasma se pueden soltar con la uña.

En cuanto a los frutos apenas tienen utilidad por su toxicidad, sin embargo en algunas regiones se prepara una tintura alcohólica con unos 50 grs. de frutos por litro de alcohol de 60° que se utiliza como **antiespasmódica** contra la **tosferina**.

Por último diremos que con una infusión concentrada de hojas que se deja macerar posteriormente toda una noche se obtiene un líquido **detergente** muy indicado para lavar sin jabón o por lo menos para cepillar la ropa negra o azul marino y quitarle la pelusilla blanca que suele tener cuando se lava normalmente, efecto debido a las saponinas que contiene de acción emulsionante.

Descripción:

Enredadera de hojas perennes, oscuras, coriáceas y con 3-5 lóbulos palmados. Tallo puede llegar a ser muy grueso y de trecho en trecho presenta grupos de raicillas a modo de cepillos con las que se agarra al sustrato. Flores verdosas de olor agradable que forman umbelas globosas que a su vez se agrupan en racimos laxos. El fruto es una baya de color negro con un corto pico en lo alto. Florece de septiembre a octubre.

Ecología en Navarra:

Crece en bosques, rocas y muros por todo, tanto natural como plantada por el hombre.

66 - HELICHRYSUM stoechas (L.) Moench.

Sin.: *Gnaphalium stoechas* L.

Perpetua silvestre; Siempreviva amarilla; Betibizia.



Esta común planta en todos los matorrales mediterráneos contiene una esencia que le da un agradable olor y le confiere sus principales virtudes como **expectorante** y **febrífuga**.

El cocimiento de la planta florida en las proporciones ordinarias de unos 30 g. de planta seca por litro de agua, se utiliza para combatir los *catarros*, *bronquitis*, *tos* y otras afecciones respiratorias, así como también se utiliza para bajar la *fiebre* en todos los procesos infecciosos.

No obstante el uso más conocido de esta planta es el de sus flores como decorativas. Sus flores amarillas se secan con facilidad a la sombra para que mantengan su color y forma y se utilizan bien con su color natural o teñidas para decorar jarrones junto a otras especies de las mismas características como la leuzea (*Leuzea conifera*), la cardencha (*Dipsacus sylvestris*) y diversas espigas de gramíneas entre otras plantas.

Descripción:

Planta vivaz, con tallos leñosos erguidos o extendidos reconocible por los grupos de cabezuelas de color amarillo que nacen al final de pedúnculos sobresaliendo del resto de la planta. Hojas lineares de 2-3 cm. de largo y cubiertas de denso tomento blanco. Flores, en capítulos globosos amarillos que a su vez se agrupan en conjuntos de 8-10 al final de las ramitas florales. Las hojas al aplastarlas entre los dedos dejan un agradable aroma. Florece a partir de mayo.

Ecología en Navarra:

Crece en baldíos y matorrales de la Navarra Mediterránea. Abunda en la Ribera.

67 - HELLEBORUS foetidus L.

Eléboro fétido; Osababa; Pupubelarr.



El eléboro fétido, como su especie afín el eléboro verde (*Helleborus viridis*), también común en Navarra contiene especialmente en sus partes subterráneas diversos saponósidos entre ellos la heleboreína y heleboreína y un cardenólido, la heleborigenina, entre otros principios, todos ellos de importante acción **cardiotónica**.

Antiguamente se utilizaba el rizoma contra las **úlceras de la piel** y como **anestésico** local ya que frotando con él diversas partes del cuerpo terminan al cabo de un cierto tiempo de volverse insensibles, sin embargo en la actualidad no se aprovecha esta acción, entre otras razones porque resulta también **rubefaciente** e irrita la piel como es normal en gran parte de la Ranunculáceas.

Por vía interna se utiliza como **tónico cardíaco** de similar acción que la digitalina, pero no debe usarse en Medicina casera por ser muy tóxica y si se pasa de la dosis provoca vómitos, inflamación de las vías digestivas, diarreas sanguinolentas e incluso la muerte.

Sólo se utiliza con animales como **purgante** muy violento cuando es necesario realizar una purga de urgencia.

También se utilizan las hojas secas y pulverizadas como un poderoso **vermífugo** ya que se unen la acción paralizante de las saponinas con la acción purgante de los otros principios, sin embargo hay que tener cuidado con su uso y en caso de intoxicación tomar una infusión de malva (*Malva sylvestris*) o malvavisco (*Althaea officinalis*).

Desde muy antiguo los ganaderos utilizan esta planta para combatir **enfermedades epidémicas del ganado**, para ello atraviesan la papada de los bueyes y caballos o las orejas de las ovejas con un trozo de raíz de eléboro y de esta forma dicen que se combate todas las enfermedades y en especial el carbunco.

Descripción:

Planta perenne de 20 a 80 cm. de altura con olor desagradable. Tallo robusto y hojas algo coriáceas compuestas por 7 a 11 segmentos lanceolados con borde dentado que confluyen en un punto como las hojas de las palmas. Flores verdosas acompañadas que forman ramilletes terminales. Constan de 5 sépalos verdosos y con una franja rojiza en el borde, 5 a 10 nectarios muy pequeños, tubulosos y poco visibles como cornecillas y estambres numerosos. Fruto con varios folículos más largos que anchos con un largo pico que iguala la mitad de su longitud. Florece de enero a abril e incluso antes según los años.

Ecología en Navarra:

Crece en laderas pedregosas, bosques abiertos, matorrales mediterráneos húmedos, encinares, robledales y áreas rurales de toda Navarra. En el norte es sustituido por el *H. viridis*.

68 - HEPATICA nobilis Miller

Sin.: *Hepatica triloba* Chaix; *Anemone hepatica* L.

Hepática; Hierba del hígado; Hierba de la Trinidad; Gibelbelarr.



Esta planta característica por sus hojas trilobadas contiene como casi todas las especies de la familia Ranunculáceas, anemonol, sustancia tóxica por vía interna e irritante de la piel por vía externa, pero que al secarse la planta se transforma y se convierte en anemonina y diversos ácidos inocuos. Además contiene un glucósido, la hepatrilobina, y en el rizoma y raíces una saponina y un ranunculósido, la hepatilobina.

Como su nombre indica esta planta ha sido usada desde siempre, tal vez por la forma de sus hojas que recuerdan los lóbulos del hígado, para combatir *infartos*, *obstrucciones*, *cálculos hepáticos* y *todo tipo de afecciones hepáticas*, para lo cual se tomaban infusiones de hojas secas o mejor aún maceraciones en agua o vino en proporciones ordinarias (30 g./l) durante medio día.

Estos mismos preparados se utilizaban como **vulnerarios** para favorecer la cicatrización de *heridas* y *quemaduras*.

Las hojas frescas por su contenido en anemonol son **rubefacientes** y se aplican en cataplasmas sobre diversas partes de la piel para provocar irritaciones y el aflujo de sangre a la zona aplicada, lo que se utiliza para combatir *infecciones* y *descongestionar ciertos órganos*.

Descripción:

Es una pequeña hierba perenne con hojas todas basales que tienen largo peciolo y la lámina dividida en tres lóbulos redondeados con borde entero. En la cara superior suelen presentar manchas blanquecinas y tonos rojizos en la inferior. Las flores son de color blanco, azul o rosa, y nacen solitarias al final de un largo pedúnculo. Tienen de 6 a 9 piezas elípticas y extendidas, estambres numerosos y carpelos agrupados en cabezuelas redondeadas. Florece a partir de enero.

Ecología en Navarra:

Planta muy extendida y abundante excepto en la Ribera. Crece en bosques y umbrías de montaña.

69 - **HIERACIUM pilosella** L.

Vellosilla; Oreja de ratón; Bilorria; Sagubelarr.



Esta planta corrientísima y abundantísima en Navarra contiene gran cantidad de taninos que son los responsables de sus virtudes **astringentes**, algún principio amargo que estimula las secreciones gástricas y se aprovecha como **vermífugo** para eliminar las **lombrices intestinales** y una sustancia antibiótica de naturaleza cumarina que ha sido utilizada para combatir las **fiebres de Malta**.

Con otros fines se toma la infusión de la planta entera fresca en la proporción de unos 100 grs. por litro y a la dosis ordinaria de 3 ó 4 tazas al día. Esta infusión posee excelentes virtudes astringentes por los taninos que contiene pero además se ha comprobado que los pelillos de las hojas que siempre lleva la infusión estimulan poderosamente la producción de orina, **diuréticos** y por ello se utiliza para el tratamiento, no sólo de las **diarreas y hemorragias internas y externas** y, en especial las derivadas de la menstruación, por su acción astringente y **hemostática**, sino también para la **hidropesía, nefritis, cálculos** y otras **afecciones renales** por su acción diurética y **antiséptica**.

En gargarismos se utiliza también para las **afecciones de la boca** y la planta seca y pulverizada se inhala para atajar las **hemorragias nasales**.

Por su acción antiséptica debida a los principios que contiene de naturaleza antibiótica se utiliza para el tratamiento de diversas **afecciones bacterianas** con la particularidad de que estas sustancias antibióticas que contiene, incluso por vía digestiva, no afectan a la flora intestinal propia de la persona sino que rápidamente son absorbidas, pasan a la sangre y de ahí a la orina donde también actúan.

Descripción:

Hierba vivaz con todas las hojas basales y largos estolones foliosos. Hojas lanceoladas, enteras de color blanquecino por debajo y con largos pelos blancos y duros en las dos caras. Del centro de la roseta sale un largo tallo floral sin hojas que termina en un capítulo cilíndrico. Involucro con brácteas agudas y con pelos, y flores amarillas liguladas que sobrepasan el involucro. Las ligulas exteriores son púrpuras por debajo. Florece de julio a septiembre.

Ecología en Navarra:

Crece en prados secos, bosques de pino y encina, y landas de ericáceas de la mitad septentrional. Abunda en los Valles Pirenaicos.

70 - HYOSCYAMUS niger L.

Beleño negro; Dormidera; Erabelarr; Xerribaba.



El beleño es otra de las Solanáceas ricas en alcaloides, contiene prácticamente los mismos principios activos que la belladona (*Atropa belladonna*), hiosciamina, atropina y escopolamina principalmente.

Aunque en general contiene más hiosciamina y menos escopolamina que la belladona sus propiedades son muy similares a las de esta planta, actúa **paralizando el sistema nervioso vegetativo** que regula la musculatura lisa de los órganos involuntarios y como la belladona entre otras acciones produce **dilatación de la pupila** de los ojos como si fuese un colirio de los usados en Oftalmología, a pequeñas dosis **eleva la presión arterial**, pero a grandes dosis paraliza la musculatura de los vasos y en consecuencia **baja la presión arterial, disminuye las secreciones glandulares**, saliva, sudor, jugos gástricos, leche, etc... y en general resulta actuar como un **sedante** infundiendo una sensación de ligereza en todo el cuerpo.

Por consiguiente se comprenderá fácilmente que esta planta o los alcaloides que contiene se usen en el tratamiento de **epilepsia, vómitos, asma, mareos, estreñimiento, insomnio, hipo**, etc...

En Medicina popular, como la belladona, su uso debe hacerse con mucha precaución y previa consulta médica y en especial por su acción relajante de la musculatura involuntaria se utiliza como **sedante y antiespasmódica** en forma de infusión de hojas secas (5 g./l), en particular se utiliza contra la **tos convulsiva**.

También se prepara contra el **reuma, artritis y neuralgias** un aceite de beleño **calmante** del dolor que se prepara con unos 25 g. de hojas por litro de aceite de oliva que se calientan al baño María hasta que pierdan las hojas todo el agua. Este aceite lógicamente se usa para fricciones y compresas.

Como la belladona se usa para preparar cigarrillos **antiasmáticos** mezclados o no con el tabaco, pero en dosis nunca superiores a un gramo de planta por cigarrillo. También junto con la belladona entra a formar parte de la «pomada de las brujas».

Sin embargo el uso más tradicional y menos peligroso es el de quemar la planta y en especial los frutos para conseguir un efecto sedante que provoca cierta somnolencia y se utiliza tradicionalmente para calmar los **dolores de muelas y de los sabañones** para lo cual los frutos secos se vierten sobre una ascua ardiente y los humos desprendidos se canalizan con un embudo a la zona dolorida con un efecto calmante inmediato.



Descripción:

Es una planta anual o bisanual con grandes hojas hendidas recubiertas por un vello viscoso, suaves y blandas al tacto. Primero sale una roseta basal y más adelante salen las hojas caulinares que son sésiles y con los lóbulos triangulares. Las flores son de color amarillo sucio o blancas con venas violáceas. Cáliz con 5 dientes agudos y con pelos; corola en forma de tubo que se abre en cinco lóbulos redondeados. Toda la planta despiden un olor muy desagradable. Florece a partir de mayo.

Ecología en Navarra:

Es una planta ruderal muy extendida pero poco abundante que crece en bordes de caminos, escombros y corralizas de toda la provincia.

71 - **HYPERICUM perforatum** L.

Sin.: *Hypericum moenum* Boiss.

Corazoncillo; Hipérico; Hierba de San Juan; Milazilo; Likurusma.



Los tallos y hojas de esta planta contienen grasa, alcoholes complejos, fitosterina y algunos taninos.

Las flores contienen una pequeña cantidad de aceite de hipérico y una sustancia coloreada, una flavona, la quercetina, con acción astringente y un glucósido rojo, el hipericon.

Tanto los taninos como la quercetina le confieren a esta planta unas excelentes virtudes **astringentes** y **vulnerarias** aprovechadas desde muy antiguo.

Para ello se prepara un «aceite de hipérico» con unos 100 g. de tallos floridos secos o 500 g. si están frescos que se colocan en una botella sobre la que se echa un litro de aceite de oliva de calidad, se tapa herméticamente y se deja macerar 40 días al sol y sereno, removiendo todos los días, luego se filtra y se guarda en frascos herméticos. Algunos añaden el jugo de las agallas del olmo (*Ulmus campestris*) y otros lo hacen más complicado añadiendo además del litro de aceite medio litro de vino blanco, todo lo cual sólo se deja macerar 3 días y después se hierve al baño María hasta que evapore todo el vino.

De cualquier forma este aceite es uno de los mejores remedios que existen para tratar cualquier tipo de **herida, quemadura o afección cutánea** ya que calma el dolor, **calmante**, y hace afluir la sangre a la zona facilitando así una rápida cicatrización.

La infusión de tallos floridos es muy digestiva, **sedante, diurética** y **vermífuga** y por consiguiente se recomienda a los que padecen de afecciones digestivas, respiratorias y urinarias, **dolores de estómago, lombrices intestinales, bronquitis, asma, cistitis, incontinencia de la orina**, etc... y en irrigaciones se aprovecha su astringencia para combatir la **leucorrea**.

Por último tomada diariamente a partir de 6 ó 7 días antes de la llegada de la regla menstrual, se considera **emenagoga**, regula la **menstruación** y reduce las pérdidas.

A parte de la infusión puede tomarse también en forma de licor «ratafia de hipérico» que se prepara con unos 40 grs. de tallos floridos que se dejan macerar en un litro de aguardiente con un limón en rodajas durante 15 días, al cabo de los cuales se filtra y se añade unos 100 grs. de azúcar. Se toma una copita después de las comidas.



Descripción:

Planta perenne de 20-80 cm. de altura con el tallo ramificado y surcado por dos líneas oscuras. Las hojas son opuestas, sentadas y de forma oval, y al mirarlas al trasluz se observan numerosos puntos traslúcidos. Las flores son de color amarillo y tienen puntos negros en el borde de los sépalos y de los pétalos. Están agrupadas en un ancho racimo terminal, panícula. Sépalos, 5, acabados en punta, pétalos, 5, con puntos negros en los bordes y numerosos estambres. El fruto es una cápsula alargada dividida en tres compartimentos. Florece en verano.

Ecología en Navarra:

Planta abundante y muy extendida en ribazos, prados, setos, etc... siempre con humedad. Por toda Navarra.

72 - ILEX aquifolium L.

Acebo; Gorosti.



El acebo contiene varios principios activos de diferentes acciones, un principio amargo que es la ilicina de gran acción **sudorífica** y **febrífuga** similar a la quina, un colorante amarillo, la ilixantina, el iliceno, pectina, viscina y un principio de acción **cardiotónica**, la teobromina.

El principal uso que se hace de esta planta en Navarra es el decorativo durante las fiestas Navideñas, el cual desaconsejamos porque puede llevar a la extinción de esta bella planta y sobre todo porque sus bonitos y atractivos frutos rojos con los que se suele coger son tóxicos y muy peligrosos para los niños.

Como planta medicinal las hojas y la corteza poseen acción **sudorífica, febrífuga, diurética y laxante** suave por lo que se utiliza para *favorecer las digestiones*, para el **reuma, artritis, trastornos hepáticos y renales, fiebre**, etc... Se toma el cocimiento de dichas partes en la proporción de unos 60 g. por litro o para el que lo prefiera se prepara un «vino de acebo» a base de dejar macerar durante dos semanas un cuarto de kilo de hojas bien limpias y picadas en un litro de vino blanco, de este vino se toma un vasito después de las comidas igual que con las tisanas.

Con los frutos, como ya se ha indicado hay que tener cuidado por su toxicidad pero a pequeñas dosis pueden utilizarse como **purgantes y eméticos**.

De la corteza interna de esta planta se obtiene la tradicional «liga o lica» que se utiliza para cazar pajarillos vivos, la misma que se obtiene de los frutos del muérdago (*Viscum album*).

Descripción:

Arbusto o árbol pequeño de 2-10 m. de altura con hojas perennes, coriáceas y brillantes, con espinas en los bordes. Tienen forma oval, ondulada y con el borde con dientes espinosos. Flores muy olorosas, unisexuales, de 1 cm. de diámetro, color blanco y formando densos grupos axilares. Cáliz con 4-5 pequeños lóbulos, corola con 4-5 pétalos soldados en la base y 4-5 estambres soldados a la corola. Fruto redondo de color rojo en la madurez y con 4 semillas en su interior. Florece de mayo a junio y los frutos maduran en octubre.

Ecología en Navarra:

Crece en hayedos, robledales, pinares y encinares húmedos, de la mitad norte.

73 - JUNIPERUS communis L.

Enebro; Ginebro; Larraon; Ipurua.



El enebro o su especie vecina el oxicedro (*Juniperus oxycedrus*) confundido frecuentemente, son quizás las plantas que desde antiguo se le vienen dando más uso atribuyéndoseles innumerables virtudes medicinales.

De toda la planta es principalmente la corteza y sobre todo los frutos o gálbulas negruzcas cuando maduras en el enebro y marrones en el oxicedro las que más interesan como medicinales.

Los frutos contienen además de azúcares, ácidos orgánicos, proteínas, grasas y una esencia olorosa de composición compleja, un tanino amargo llamado juniperina.

De todas las innumerables virtudes que se le atribuyen parece que las más comprobadas son su acción sobre el aparato digestivo actuando como un **tónico estomacal, carminativo y aperitivo**, su acción sobre el aparato excretor, estimulando la secreción de orina como un poderoso **diurético** y su acción sobre el sistema nervioso actuando como un **sedante y calmante** del dolor y en especial de los **dolores de cabeza** o hemicráneas.

Además se considera muy adecuada para el **reumatismo**, para la **albuminuria**, para la **hipotensión** y para las **afecciones renales** por su acción diurética, se considera también un buen **regulador de las reglas menstruales**, **emenagogo** e incluso la tintura de la corteza se utiliza en fricciones para la **calvicie**.

Las cortezas se suelen utilizar para decocciones o tinturas y los frutos bien se suelen utilizar para infusiones, para tinturas o bien si se soporta su amargo y desagradable sabor se pueden tomar frescos como pastillas y de hecho 5 ó 6 frutos al día se consideran uno de los mejores remedios contra las **gastritis, flatulencias, dispepsias** y todos los **trastornos digestivos**.

Sin embargo la forma más usual de tomarlos es en forma de licor. El «vino de enebro» diurético y estomacal se prepara con unos 60 grs. de frutos, 10 grs. de corteza de limón y un litro de vino blanco todo lo cual se deja macerar unos 9 ó 10 días. Puede también usarse en vez de vino, aguardiente, alcohol o incluso champán y añadirle después algún jarabe para endulzar y rebajar el alcohol.

La conocida bebida «ginebra», para muchos medicinal, se prepara a partir de estos frutos que se dejan macerar en alcohol y después se destila el producto.

Por último diremos que el humo que desprende el leño y los frutos secos al quemarse purifican el ambiente, alejan las epidemias y se utilizan para aromatizar los jamones.



Descripción:

Arbusto perenne de 1 a 3 m. de altura, de forma típicamente cónica, aunque a veces aparece achaparrado, según el lugar donde se desarrolle; característico por sus numerosas hojitas perennes, muy punzantes, de 2 a 3 mm. de ancho, marcadas inferiormente por una ancha banda blanca, o dos en la especie vecina, el oxicedro, *J. oxycedrus*.

Unos arbustos en primavera, hacia abril, dan diminutas flores masculinas en los ápices y otros, en la axila de las hojas, dan las femeninas que pronto se transforman en el fruto, las gálbulas redondeadas y verdosas, y que solo al tercer año terminan de madurar y se tornan azul-negro, o rojas en el oxicedro.

Ecología en Navarra:

Este arbusto es muy común en todos los matorrales de Navarra, desde el borde de la Bardena hasta las más altas cumbres. En el sur predomina el oxicedro y en el norte el enebro.

74 - LAVANDULA latifolia Medicus

Espliego; Lavanda; Belartxeta.



Tanto el espliego, como la lavanda (*Lavandula spica*) o el cantueso (*Lavandula stoechas*) frecuentemente confundidos por el vulgo poseen similares virtudes debido a su similar composición química.

El espliego contiene algunos taninos, glucósidos, saponinas y sobre todo esencia de espliego a la que se le deben sus principales virtudes medicinales.

Esta esencia muy aromática antiguamente se utilizaba para perfumar los baños y de ahí el nombre de «lavanda».

En la actualidad se extrae de estas plantas por destilación el «espíritu de lavanda» muy utilizado en perfumería para la preparación de esencias y aguas de colonia e incluso en Medicina este espíritu mezclado con alcohol sirve para fricciones como **calmante** de *dolores reumáticos*, *contusiones*, *neuralgias*, etc...

En Medicina popular con los ramilletes floridos se preparan infusiones de semejantes virtudes que las de romero o tomillo.

Se utiliza para lavar *heridas* como **vulneraria** y en el agua de baño como **relajante de la fatiga** y calmante de *dolores reumáticos* ya que tiene cierta acción **sedante** sobre el sistema nervioso.

Aplicada en compresas sobre la cabeza calma las **hemicráneas**.

Por vía interna es un **estimulante** de amplia acción, estimula la producción de orina como **diurético**, estimula las secreciones de las glándulas digestivas incluyendo la biliar y en consecuencia **favorece la digestión** como **tónico digestivo**, abre el **apetito**, **aperitivo**, elimina las **flatulencias**, **carminativo**, **descongestiona el hígado**, **colagogo**, y estimula la producción de **sudor**, **sudorífico**.

Además por su acción sobre el sistema nervioso ya mencionada resulta **sedante** y **antiespasmódico** muy indicado para las afecciones respiratorias, *tos*, *faringitis*, *laringitis*, *asma*, etc...

Como cosa curiosa, se aprovecha su virtud calmante en casos de *dolores de muelas*, se recomienda masticar unas ramitas de esta planta y pronto se sentirá un alivio.

Las ramas de espliego entre la ropa alejan la polilla y los insectos actuando como **antiséptico** a la vez que perfuman la ropa.

Descripción:

Mata aromática de 30-80 cm. de altura con tallo leñoso corto y con ramas y hojas cubiertas de un tomento blanco. Las hojas son blanquecinas y de forma oblonga o espatulada. Las flores son de color violeta y están agrupadas en glomérulos que a su vez se agrupan en espigas terminales. Cáliz tubular bastante largo, corola tubular que se abre en dos labios. Debajo de cada glomérulo hay unas hojitas, brácteas, de forma linear. Parecida a esta especie pero con hojas verdes más estrechas y brácteas ovales es la *L. angustifolia* que crece en zonas más altas.

Ecología en Navarra:

Crece en matorrales mediterráneos y encinares claros en zonas calizas por debajo de los 600 m. Abunda en la Zona Media y Ribera.

75 - LEPIDIUM draba L.

Sin.: *Cardaria draba* (L.) Desv.

Draba; Mastuerzo bárbaro.



Esta planta y en general todas las especies de este amplio género contienen un glucósido sulfurado que generalmente es la glucotropeolina y cantidades importantes de vitamina C entre otros principios menos importantes.

La principal virtud de esta planta y en general de la mayor parte de las Crucíferas como *Cochlearia*, *Erysimum*, *Sisymbrium*, *Nasturtium*, *Cardamine*, etc... es la **antiescorbútica** por su alto contenido en vitamina C y dado que esta vitamina se destruye con el calor se deben consumir preferiblemente en fresco, en ensaladas, resultando en general tan agradables como los berros (*Nasturtium officinale* y *Cardamine pratensis*) y como estos **diuréticos** y depurativos de la sangre.

Las semillas de esta especie y del resto de las especies del género *Lepidium* son muy picantes como las de la mostaza (*Sinapis arvensis*) y se utilizan como éstas de condimento y en Medicina como **rubefacientes**, se aplica el polvo de semillas en cataplasma para provocar un enrojecimiento de la piel y un aflujo de sangre con el consiguiente descongestionamiento de otros órganos y el consiguiente enriquecimiento de defensas en esa zona para contrarrestar cualquier infección localizada.

Descripción:

Es una planta vivaz de 30 a 40 cm. de altura cubierta de pelos blancos, con tallos hojosos y característica por las agrupaciones de flores blancas que rematan el tallo a modo de paraguas (inflorescencia en corimbo). Las hojas del tallo son sésiles, en forma de flecha y con dos aurículas. Flores numerosas de color blanco con 4 pétalos en cruz, 4 sépalos, 6 estambres y un estilo. El fruto tiene forma de corazón comprimido lateralmente y con un apéndice en la punta. Sólo encierra una semilla. Las hojas tienen sabor picante pero amargan al final. Florece de abril a junio.

Ecología en Navarra:

Planta muy extendida que crece en bordes de caminos, taludes, campos sin cultivar y en el interior de poblaciones. Abundante en la Cuenca de Pamplona.

76 - LITHOSPERMUM fruticosum L.

Sin.: *Lithodora fruticosa* (L.) Griseb.

Hierba de las siete sangrías; Asperón.



Esta Borraginácea cuya composición se desconoce se ha venido usando desde muy antiguo como un excepcional **diurético** cuya utilización de forma sistemática puede ser aconsejada a cualquier persona.

Con los ramilletes floridos se preparan infusiones en las proporciones ordinarias de unos 30 g. de planta seca por litro de agua que se toman especialmente durante la primavera como **depurativo de sangre** junto a otras especies diuréticas en las llamadas «curas de primavera», muy recomendables para las que padecen de **acné**, **manchas de la piel**, **hidropesía**, **reúma**, y en general afecciones de la piel y del riñón.

Estas mismas infusiones tomadas al acostarse tienen acción **febrífuga** y por tanto se recomiendan tomar en todos los procesos infecciosos.

Por último también se utilizan dichas infusiones para lavados de **heridas**, **quemaduras**, **furúnculos** y otras **afecciones cutáneas** como **vulnerarias**, acelerando su curación y correcta cicatrización.

Descripción:

Mata de hasta 0,5 m. de altura muy ramificada y cubierta de hojas estrechas parecidas a las del romero pero con pelos que les dan aspereza. Flores llamativas de color púrpura primero y luego azul, con corola tubular que se abre en 5 lóbulos ovales. Están dispuestas en grupos terminales cortos y pocos densos. El fruto se compone de 4 granos de color blanco que se encuentran en el fondo del cáliz. Florece de marzo a junio.

Ecología en Navarra:

Crece en lugares secos y áridos, en matorrales subsiguientes a la tala del encinar. Abundante en las Bardenas y se encuentra también en la Zona Media.

77 - LITHOSPERMUM officinale L.

Mijo de sol; Granos de amor; Artatxiki.



Los frutos de esta Borraginácea y en menor cantidad las hojas contienen, además de otros principios orgánicos, gran cantidad de sales inorgánicas, carbonatos y silicatos de calcio como sus afines la borraja (*Borrago officinalis*) y buglosa (*Anchusa azurea*).

Tal vez por estas sales inorgánicas o tal vez por algún otro principio activo de los muchos que suelen contener las Borragináceas, los frutos de esta planta poseen una importante acción **diurética** y sobre todo son capaces de disolver todo tipo de **cálculos** no sólo **renales** sino que también se considera eficaz contra los **cálculos biliares** o del hígado.

Para ello se utiliza la planta florida o mejor fructificada para preparar infusiones en las proporciones ordinarias de unos 30 grs. de planta seca por litro de agua o una cucharada por taza de las que se toman dos al día después de las comidas.

Estas infusiones adquieren un fuerte color marrón debido a un colorante que contienen, la litospermina.

Cuando se dispone de abundantes frutos es mucho más efectivo tomar una cucharadita de frutos pulverizados por día en agua o en una infusión de las hojas de la misma planta.



Descripción:

Hierba vivaz de 10-50 cm. de altura que está cubierta de pelos ásperos. Tallos ramificados que pierden pronto las hojas inferiores. Hojas alternas, sésiles, de forma lanceolada y acabadas en punta, ásperas y con nervios laterales salientes. Las flores son pequeñas de color blanco y forman grupos terminales no recurvados y con hojas. Cáliz con 5 lóbulos estrechos y corola que sobrepasa muy escasamente el cáliz. Florece de mayo a julio.

Ecología en Navarra:

Crece en lugares húmedos, ribazos, bosques de ribera y huertas de la mitad norte.

78 - LYCIUM barbarum L.

Sin.: *Lycium vulgare* Dunal; *L. halimifolium* Miller.

Cambronera; Escambrón; Atxiruko.



La cambronera es una de las pocas especies de Solanáceas que carecen totalmente de alcaloides como es característica común en casi todos los miembros de esta familia botánica como la patata (*Solanum tuberosum*), la belladona (*Atropa belladonna*), beleño (*Hyoscyamus niger*), tabaco (*Nicotina tabacco*), etc..., de ahí que sea una de las pocas especies de esta familia que se pueda utilizar sin grandes precauciones, siendo por añadidura una planta corriente en multitud de setos y caminos de toda Navarra.

Los tallos y hojas contienen entre otros principios, taninos, licina y ácido cianhídrico que les confiere ciertas propiedades **antiespasmódicas** y **diuréticas** aunque no demasiado importantes.

Principalmente con las hojas jóvenes se preparan infusiones a las concentraciones ordinarias de unos 30 grs./l. que se toman contra la **tos**, **hidropesía**, **edemas**, **arenilla**, **acné**, etc... y cuantas afecciones requieran de una eliminación mayor de agua y una depuración de sangre.

Los tallos jóvenes también se pueden utilizar como diuréticos y se pueden preparar por cocimiento del cual no sólo se toma el agua de cocción sino que los mismos tallos se pueden comer con aceite y vinagre como si se tratasen de espárragos.



Descripción:

Arbusto muy ramificado de 1-3 m. de altura con ramas blanquecinas algo espinosas. Hojas lanceoladas con peciolo corto, alternas y de borde entero. Flores pediceladas que se disponen en pequeños grupos axilares en la parte final de las ramas. Cáliz acampanado con dos labios, corola violeta claro con un tubo que se abre en 5 lóbulos de la misma longitud que el tubo. Los frutos son unas bayas cilíndricas de 10-12 mm. Florece de marzo a octubre. Hay otra especie *L. europaeum* muy parecida pero más espinosa y con los lóbulos de la corola más cortos que el tubo.

Ecología en Navarra:

Crece en setos, bordes de caminos y de carretera de toda la provincia pero sin llegar a ser especialmente abundante en ninguna zona.



L. excipuliformis

Los conocidísimos cuescos de lobo y en general casi todos los hongos del grupo de los Gasteromycetes hasta hace unos años no tenían otro interés que el de ser unos malos comestibles en estado inmaduro, antes de transformarse todo el interior en polvo, después de lo cual carecían ya de todo interés que no fuese el de darles un pisotón para ver como reventaban con una nube de polvo de esporas, sin embargo recientemente se ha comprobado que precisamente en estado maduro es cuando pueden tener más interés, si no como comestible si como planta medicinal. El polvo de las esporas se ha revelado como un excelente **hemostático, vasoconstrictor** e incluso **antiséptico** o desinfectante, pues como es común en los hongos parece que fabrica algunos principios de acción antibiótica. Las otras acciones podrían ser debidas al hecho de estar formado por infinidad de diminutas esporas de una gran capacidad de absorción de agua, desecante, similar y más eficiente que la de los polvos de talco u otros polvos antibióticos.

Por consiguiente las esporas del hongo o todo él hecho polvo con un molinillo de café se ha utilizado con éxito como **vulnerario** y desecante para hacer cicatrizar todo tipo de **heridas, furúnculos, escoceduras**, etc... así como para cortar las **hemorragias y en especial las hemorragias nasales**.

También por su acción vasoconstrictora da buenos resultados contra las **hemorroides**.

Por vía oral a la dosis de un cuarto de cucharilla de café de polvo de esporas sola o con agua resulta eficaz contra los **resfriados de cabeza** y se ha comprobado que es un poco **estimulante** y en particular se ha demostrado eficiente para despejar la **somnolencia** cuando se quiere estar despejado, a modo del café, pero cuyos efectos parece que sólo duran unas dos horas y no crea hábito y por consiguiente muy recomendado para estudiantes.



L. pyriforme

Descripción:

Son hongos globulosos o piriformes cuyo tamaño puede oscilar entre los 2 y los 8 cm. de alto por 2 a 4 cm. de diámetro. De color en general blanquecinos, cremas o parduscos y generalmente recubiertos de espinillas, verrugas o membranillas que se desprenden en la madurez. Su interior es carnoso y blanco al principio pero en la madurez la parte superior se convierte en una masa de polvo constituido por millones de esporas y unos filamentos que las sostienen, el capillicio, que salen por una pequeña apertura apical. La base, más estrecha, no se transforma en polvo y queda constituyendo un pe esponjoso de color crema o marrón claro internamente. Existen varias especies muy afines de las cuales las más comunes son el *L. gemmatum*, e' *L. pyriforme* el *L. excipuliformis*.

Ecología en Navarra:

Las distintas especies de cuescos de lobo se pueden encontrar sobre el suelo, en los taludes, bordes de caminos o en los tocones de prácticamente toda Navarra, especialmente en bosques.

80 - LYTHRUM salicaria L.

Salicaria; Arroyuela.



Esta planta contiene abundantes cantidades de taninos lo que le confiere unas excelentes virtudes **astringentes y hemostáticas**. Contiene igualmente bastante mucilago, azúcares, ácidos orgánicos y un flavonósido, la vitexina, entre otros compuestos.

Las hojas frescas machacadas en forma de cataplasmas por su acción conjunta astringente y hemostática resultan excelentes como **vulnerarias** para curar y cicatrizar todo tipo de **heridas, llagas y hemorragias**, uno de los remedios más utilizados para cortar las **hemorragias nasales** consiste en introducir por las narices unas hojitas de esta planta bien machacadas.

Los ramilletes floridos secos y mejor pulverizados se usan para infusiones (50-60 g./l) de grandes resultados para cortar **diarreas, disenterías**, etc... pudiéndose tomar cuanto se quiera o incluso concentrar al doble la infusión.

En casos de **diarreas infantiles** resulta especialmente indicada esta planta y si el niño no toma bien la infusión se puede preparar un jarabe muy concentrado aparte, por ejemplo con 300 cc. de agua y unos 700 g. de azúcar y se mezcla a partes iguales con la infusión en frío. De este jarabe se le administrará unas 5 ó 10 cucharadas al día.

La misma infusión o más concentrada puede también utilizarse para lavar heridas y en irrigaciones para cortar la **leucorrea**.

Por último diremos que los brotes jóvenes o los tallos se pueden comer hervidos como coadyudantes en los tratamientos de las diarreas.

Descripción:

Planta vivaz de 50-100 cm. de altura con tallo derecho, cilíndrico, cubierto de pelos y casi sin ramificar. Hojas opuestas, lanceoladas, sentadas y con la base acorazonada. Las flores nacen formando una larga espiga terminal disponiéndose en grupos, en las axilas de las hojas, que van siendo más pequeñas cada vez. Cáliz tubular con doce dientes y corola formada por 6 pétalos púrpuras, enteros y extendidos. Florece a partir de junio.

Ecología en Navarra:

Planta muy extendida que crece en bordes de lagunas, de arroyos y ríos. Más abundante en la Ribera y en la Cuenca de Pamplona.

81 - MALVA *sylvestris* L.

Sin.: *Malva vulgaris* Ten.; *M. rotundifolia* Cav.

Malva; Zigiña.



Las hojas y las flores de estas plantas contienen gran cantidad de sustancias mucilaginosas y las flores contienen un pigmento antocianico, la malvina, que es el que les confiere su coloración.

La malva ha sido utilizada desde la antigüedad con fines comestibles, medicinales y decorativos y se puede decir que se ha extendido por todo Navarra.

Su contenido en mucilagos le confiere sus principales virtudes medicinales, **emolientes, expectorantes** y ligeramente **laxantes**.

En primavera y verano las hojas frescas se consumen en ensalada o hervidas y aderezadas con aceite y ajo resultando muy digestivas y ligeramente laxantes por lo que se recomiendan a los que padecen de **estreñimiento** y **malas digestiones**.

También las hojas frescas y machacadas se utilizan para cataplasmas emolientes que favorecen la cicatrización lenta de **quemaduras** y hace supurar y curar **abscesos, furúnculos** y otras **llagas infectadas** e incluso se utilizan también para aliviar la **artritis** como **calmantes**.

Las flores secas o mezcladas con hojas se utilizan en infusión ordinaria para combatir la **tos** y mezclada con otras especies expectorantes como el eucalipto (*Eucalyptus globulus*), la melisa (*Melissa officinalis*), la hiedra terrestre (*Glechoma hederacea*) u otras y endulzada con miel para aumentar su acción emoliente resulta un maravilloso remedio contra la **faringitis, bronquitis, asma** y otras afecciones respiratorias.

Esta misma infusión utilizada en gargarismos alivia las **inflamaciones de boca y garganta**.

En fin de forma general se puede decir que 2-3 tazas al día de infusión o una breve decocción de hojas de malva (30-50 g./l.) es un excelente remedio para las afecciones de las vías digestivas, urinarias y respiratorias e incluso tomada en ayunas durante un mes se recomienda contra la **obesidad**, lógicamente acompañada de una dieta adecuada.

Descripción:

Hierba bisanual o perenne de 30 a 50 cm. de altura cubierta de pelos y característica por sus grandes flores que constan de calículo (3 hojitas), cáliz (5 piezas unidas y con lóbulos triangulares), corola con 5 pétalo soldados en su base, de color violáceo con venas y escotados en el ápice y estambres unidos en un tubo que recubre el ovario. Hojas palmeadas con 5 lóbulos y borde con dientes redondeados. Fruto de forma orbicular compuesto de varios carpelos dispuestos como los gajos de una naranja, los conocidos «quesitos». Florece de junio a septiembre.

Ecología en Navarra:

Planta muy extendida que crece en bordes de caminos y carreteras y en general en lugares ruderales frecuentados por el hombre.

82 - MARRUBIUM vulgare L.

Marrubio; Lekugl.



Esta planta contiene un principio amargo, la marrubiína, insoluble en agua, el cual tiene acción **tónica estomacal** y **aperitiva**, contiene también ciertas cantidades de taninos de acción **astrigente** y una esencia aromática que en unión de otros glucósidos y saponósidos que contiene en pequeñas cantidades le proporciona unas excelentes virtudes **febrifugas, expectorantes** y **emenagogas**.

Dado que el principio amargo no se disuelve en agua la mejor forma de usarla para desarreglos digestivos es con vino y por ello se prepara el «vino de marrubio» dejando macerar durante un par de semanas 50-60 grs. de ramitas floridas secas en un litro de vino blanco. Este vino un poquito amargo es aperitivo y estomacal y se recomienda a los **inapetentes, anémicos**, a los que sufren de **malas digestiones**, a los **biliosos**, etc... e incluso por su contenido en esencia se recomienda para facilitar las **menstruaciones** y para bajar la **fiebre** en todos los procesos infecciosos.

Si se prepara en infusión ordinaria pierde gran parte de sus virtudes estomacales pero aumenta su acción expectorante y por consiguiente se recomienda bien endulzada con miel contra las **bronquitis, asma, tos**, etc...

Esta misma infusión por su contenido en taninos se utiliza para lavar y hacer cicatrizar **heridas** de toda clase como **vulneraria**.

Para las **enfermedades de la piel** se suele recomendar los baños de marrubio que se preparan cociendo durante 5 minutos marrubio en el agua que se va a utilizar para bañar en la proporción de unos 200 g. de planta por litro de agua.

Por último las hojas frescas por su amargor se usan para sazonar ciertas comidas y ensaladas e incluso en confitería y su jugo aplicado en fricciones detiene en ciertos casos la **caída del cabello**.

Descripción:

Hierba vivaz de 30-80 cm. de altura cubierta por denso tomento blanco y con tallos cuadrangulares cubiertos por numerosas hojas opuestas, pecioladas, con borde festoneado y nerviación en forma de red. Las flores son pequeñas y blancas y se agrupan en densos glomérulos en la axila de las hojas. Cáliz tubular y estriado y corola bilabiada. Toda la planta desprende olor penetrante. Florece a partir de mayo.

Ecología en Navarra:

Planta muy extendida y muy abundante en la Cuenca de Pamplona; crece en bordes de camino, campos incultos, cerca de las habitaciones humanas, y en matorrales de tipo mediterráneo frecuentados por el hombre.

83 - MELILOTUS officinalis (L.) Pallas

Sin.: *Melilotus arvensis* Wallr.

Meliloto; Trébol oloroso; Itxabalkia.



Esta es otra de las plantas más interesantes en Medicina popular que tenemos en Navarra, entre su compleja composición química destacan por su importancia medicinal, la cumarina, taninos, melilotoxina, esencia de meliloto y diversos ácidos orgánicos.

Los taninos le confieren ciertas propiedades **astringentes** suaves que se aprovechan para el tratamiento de los **abscesos** y sobre todo de las inflamaciones e irritaciones de los ojos, **conjuntivitis**, por lo que se le ha venido llamando «rompegafas». Para ello se prepara una infusión con las ramitas floridas (30-50 g./l.) con la cual se lavan por la mañana y por la noche los ojos, esta misma infusión por su astringencia se utiliza en gargarismos contra las **afecciones de la boca y garganta** y para lavar los abscesos y otras afecciones cutáneas a las que posteriormente se les aplica cataplasmas con las ramitas floridas cocidas con leche de gran **emolencia**.

No obstante las principales propiedades medicinales de estas infusiones de meliloto se las confieren la cumarina que actúa muy directamente sobre el sistema nervioso llevando a cabo en el organismo unas importantes acciones **sedantes, antiespasmódicas, y diuréticas** por lo que estas infusiones o más concentradas, hasta 100 g./l. se recomienda tomar al acostarse contra el **insomnio**, especialmente de niños y ancianos, después de las comidas para **favorecer la digestión**, eliminar las **flatulencias** de origen nervios, **carminativo** y cuando sea necesario para calmar la **tos**, los **dolores de cabeza, cólicos**, etc.

También tiene un efecto muy beneficioso sobre la circulación sanguínea y se recomienda contra la **trombosis** y las **varices**.

Por último diremos que esta planta seca resulta muy aromática y se utiliza para condimentar carnes y estofados e incluso se usa también para aromatizar quesos.

Descripción:

Hierba anual o bisanual de 40-80 cm. de altura con tallo poco ramificado. Hojas trifoliadas con corto peciolo y folíolos ovales con el borde dentado. En la unión de la hoja con el tallo salen 2 estípulas lanceoladas. Flores amarillas dispuestas en grupos terminales alargados y poco densos que nacen de las axilas de las hojas. Cáliz con 5 lóbulos, corola papilionácea amarilla de pequeño tamaño. El fruto es una legumbre amarilla de 3 mm. de largo que acaba en un filamento. Hojas amargas y la planta al secarse desprende olor agradable. Florece de mayo a septiembre.

Ecología en Navarra:

Crece en cultivos, setos y ribazos principalmente en la mitad sur. Muy abundante en la Cuenca de Pamplona.

84 - MELISSA *officinalis* L.

Toronjil; Melisa; Hoja de limón; Garraiska.



Las hojas y tallos floridos de esta planta contienen un aceite esencial de un agradable olor a limón al que se deben sus excelentes virtudes como planta medicinal y aromática y por el que esta planta se utiliza como condimento y en confitería.

Las propiedades de esta esencia son aumentadas por los demás elementos que la acompañan tales como mucilagos, algunos taninos y pequeñas cantidades de glucósidos y saponinas que favorecen la absorción de los otros productos activos.

La esencia que contiene la melisa tiene una importante acción **sedante, antiespasmódica y tónica estomacal**.

Debido a su bajo contenido en esta interesante esencia, en Farmacia se vende un concentrado de esta esencia obtenido por destilación así como la famosa «agua del Carmen», fabricada inicialmente por los Carmelitas franceses también por destilación y en la que la melisa se aromatizaba con corteza de limón, canela, clavo, nuez moscada, culantro y raíz de angélica (*Angelica archangelica*) y se utiliza fundamentalmente como sedante en afecciones del sistema nervioso, ansiedad, histerismo, hemicráneas, etc...

Para uso casero se prepara la infusión (10-20 g./l.) con la planta florida, preferiblemente fresca, de la que se toma cuanto quiera para **favorecer las digestiones difíciles**, para las **acideces** de estómago, para el **meteorismo**, **flatulencias**, etc... en general para todos los trastornos digestivos y para las personas nerviosas en especial. Por su acción sedante se toma también para combatir los **dolores de cabeza**, **desmayos**, **histerismo**, **ansiedad** y en general afecciones de origen nervioso.

Los poco amantes de las infusiones pueden prepararse el «vino de melisa» dejando macerar un día unos 60 grs. de planta en un litro de vino blanco. Tomado después de las comidas es un excelente vino estomacal.

Para uso externo la planta fresca y machacada se utiliza en cataplasma como **vulneraria** para sanar cualquier tipo de **herida** e incluso aplicada en la cabeza tiene acción sedante sobre los **dolores de cabeza**.

Descripción:

Hierba vivaz de 30-80 cm. de altura, de aspecto similar a las ortigas pero no urticante y con olor a limón. Hojas opuestas, pecioladas y con borde festoneado. Flores blancas formando grupos laxos en las axilas de las hojas superiores. Cáliz bilabiado con dientes agudos y corola también bilabiada con el labio superior cóncavo. Florece a partir de mayo.

Ecología en Navarra:

Crece en huertas, setos y bosques de ribera. Extendida y abundante en la Cuenca de Pamplona.

85 - MENTHA rotundifolia (L.) Hudson

Mentastro; Menta de burro; Astamenda.



Todas las numerosas especies y variedades de mentas contienen en distintas cantidades y repartidas por toda la planta algunos taninos, sustancias amargas y sobre todo esencia de menta.

Esta esencia de menta es una mezcla de distintos alcoholes y cetonas y otros compuestos aromáticos de los cuales los más importantes son el mentol y la mentona que se venden purificados en las farmacias.

Esta esencia por su contenido fundamentalmente en mentol y en principios amargos tiene efectos semejantes a la esencia de tomillo (*Thymus vulgaris*) o timol, es **estimulante glandular** y por consiguiente resulta **aperitiva, tónica estomacal, carminativa y colagoga**, pero además tiene acción sobre el sistema nervioso actuando como **sedante y antiespasmódica**.

Toda esta acción sobre el sistema digestivo y nervioso convierte a las mentas en unos excepcionales remedios contra todo tipo de **trastornos digestivos y respiratorios** sobre todo si son de **origen nervioso**.

En Farmacia se usa el mentol o la esencia de menta obtenida por destilación, pero de forma casera se puede utilizar con efectos parecidos infusiones, tinturas, alcoholatos o la planta fresca tanto para condimentar todo tipo de platos con lo que favorece su asimilación como para preparar cataplasmas muy recomendables para calmar los **dolores de cabeza** y los producidos por las **picaduras de insectos u ortigas**.

Las infusiones se preparan con la planta fresca pero con el agua no muy caliente para que se evapore el mínimo de esencia y se toman antes de comer para abrir el **apetito**, o después para **favorecer la digestión**, eliminar las **flatulencias**, **descongestionar el hígado** o en general para los trastornos digestivos y al acostarse para **relajar el sistema nervioso** y facilitar el sueño.

Para los trastornos digestivos se recomienda el «licor de menta» que se prepara con hojas secas y alcohol de 60° (100 g/l.) que se endulza luego a voluntad.

Descripción:

Planta vivaz de 30-80 cm. de altura con los tallos cuadrangulares y pelosos. Las hojas son opuestas, sésiles, cortas, de forma redondeada con el borde dentado no acabadas en punta y cubiertas de pelos. Las flores son de color blanco o rosa y están agrupadas formando una espiga terminal de forma cilíndrica. Cáliz corto con 5 dientes, corola tubular con 4 lóbulos. Toda la planta desprende un aroma fuerte y poco agradable. Florece de mediados de julio en adelante. Hay varias especies parecidas algunas de las cuales tienen olor muy agradable, mentolado.

Ecología en Navarra:

Crece en lugares húmedos tales como setos, ribazos, bordes de agua, prados, etc. de toda la provincia.

86 - MERCURIALIS perennis L.

Mercurial perenne; Merkuriarra.



Tanto la mercurial perenne como su especie afín la mercurial anual u ortiga muerta (*Mercurialis annua*) poseen la misma composición y en consecuencia las mismas virtudes, ambas poseen saponinas, aminas (en particular la metilamina y trimetilamina), una sustancia cromógena que pasa a azul al secarse y un principio amargo que le confiere este sabor a todas las tisanas.

En la antigüedad se usaba como **laxante** contra el **estreñimiento** el jugo de la planta fresca en dosis de unos 5 a 10 g. en ayunas y como **purgante** a dosis superiores, unos 30 a 100 g. por día sin embargo no es recomendable usarla a altas dosis ya que las saponinas que contiene pueden causar cierta toxicidad.

A dosis menores, por ejemplo 1 g. de jugo disuelto en agua se puede tomar hasta tres veces al día como **diurético**.

También el jugo de la planta aplicado en cataplasma sobre los senos hace **retirar la leche** de las nodrizas.

En algunos lugares la consumen cocida como una hortaliza aunque retirando varias veces el agua de la cocción ya que resulta muy amarga y hasta un tanto tóxica por las saponinas que contiene, no obstante antiguamente se bebía este caldo para quedarse embarazada y existía la creencia de que si se tomaba la decocción de un mercurial macho, ya que se trata de una planta con los sexos separados, la criatura sería niño y si se tomaba la de una hembra la criatura sería una niña.

Descripción:

Hierba vivaz de 20-40 cm. de altura, con cepa rastrera y tallos no ramificados. Hojas grandes, opuestas, con corto peciolo y forma oval con el ápice agudo y borde festoneado. Hay plantas macho y hembra, las masculinas echan unas espigas con flores pequeñas y espaciadas, que parten de las axilas de las hojas; las femeninas nacen solitarias al final de un pedúnculo axilar. Florece en primavera.

Ecología en Navarra:

Planta propia de hayedos que también puede salir en otros bosques frescos. Común en la Navarra Húmeda y en los Valles Pirenaicos.

87 - NARCISSUS pseudo-narcissus L.

Narciso de los prados; Txutxupraka.



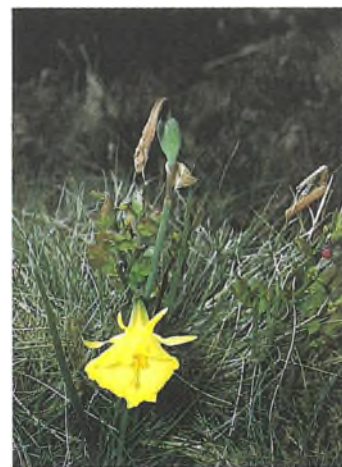
Tanto esta planta como el *N. bulbocodium* representado también en esta página y muy común en las landas del norte de Navarra, así como otras especies de *Narcissus* contienen pequeñas cantidades de una esencia olorosa (más abundante en unas especies que en otras) y un par de alcaloides conocidos, la narcisina y la lícorina.

Estos alcaloides son muy tóxicos y actúan como **paralizantes del sistema nervioso**.

A pequeñas dosis esta planta tiene cierta acción **sedante** y **antiespasmódica** y de ahí que la infusión de sus flores en la proporción de unos 10-20 grs. de flores secas por litro de agua hirviendo administrada a cucharadas se utilice con éxito en el tratamiento de la *tosferina* y en general de las *toses rebeldes*, pero siempre teniendo cuidado con las dosis ya que a mayores cantidades resulta **emética** y tóxica provocando fuertes vómitos.

Estos efectos antiespasmódicos y sedantes parece que los poseen también el mismo olor de las flores por lo que los narcisos son plantas adecuadas para tener en casa de los que padecen de frecuentes trastornos de origen nervioso.

En Farmacia se aprovechan también estas facultades y se prepara un aceite de narciso para masajes calmantes de *dolores de vientres* y otras *neuralgias*.



Descripción:

Hierba vivaz de 20 a 40 cm. de altura con un bulbo ovoides verdoso del que parte un tallo con dos ángulos que acaba en una flor amarilla en forma de trompeta y con 6 segmentos ovales extendidos que se sitúan hacia la mitad del tubo que acaba en una serie de lóbulos cortos. Hojas largas, estrechas y de color glauco, todas basales y en escaso número, 2-4. Parecida pero con el tubo de la corola floral más ancho y embudado y con los segmentos estrechos y pegados al tubo es el *N. bulbocodium* (ilustrado en la foto inferior) muy corriente también en Navarra. Florecen en primavera ya desde mediados de marzo.

Ecología en Navarra:

Ambos crecen en prados de montaña y prados húmedos de la mitad norte de la provincia.

88 - NASTURTIUM officinale R. Br.

Sin.: *Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Hayek.

Berro; Mastuerzo acuático; Berroa; Errekabelarr.



Fundamentalmente las hojas de esta planta contienen grandes cantidades de vitaminas A, D, E y sobre todo C, un glucósido, la gluconasturtiina, cantidades considerables de Yodo (sobre todo si vive en aguas con mucha corriente) y esencia de mostaza.

Su alto contenido vitamínico hace del berro un buen alimento en especial para los que padecen de cualquier tipo de *avitaminosis* y *escorbuto*.

Para ello la planta se consume fresca antes de florecer en ensalada o puede consumirse cocida, frita o de cualquier otra forma resultando un acompañante excepcional para cualquier plato.

Dado que la vitamina C se destruye fácilmente con el calor la mejor forma de aprovechar esta planta es tomándola fresca en ensalada, tomando su jugo o a lo más en tisana fría preparada a base de dejar macerar durante una noche un buen puñado de hojas en una taza de agua.

El jugo de berros frescos no sólo posee propiedades antiescorbúticas sino que además es un excelente **diurético** y depurativo de la sangre de los más eficaces, por su contenido vitamínico mejora las defensas del organismo contra las enfermedades sobre todo del aparato respiratorio, *bronquitis*, *catarros*, *gripes*, etc... y se recomienda para múltiples afecciones entre ellas para la *ictericia*, para la *anemia*, *tuberculosis*, *lombrices*, para bajar la *fiebre*, para *fortalecer las encías*, por sus efectos depurativos para *desintoxicar a los fumadores* e incluso mezclado con un poco de colonia se recomienda en fricciones para evitar la *caída del cabello* y hacer desaparecer la *caspa*.

Como precaución hay que abstenerse de consumir los berros recogidos en aguas donde acuda a beber el ganado ya que pueden ser transmisores de la *duela del hígado (Fasciola hepática)*.

Descripción:

Hierba perenne con tallos carnosos que en los nudos inferiores echan raíces. Hojas también carnosas de color verde brillante profundamente divididas en pares de segmentos ovales con un segmento terminal mayor y que recuerda la forma del corazón. Flores blancas, pequeñas y agrupadas en racimos terminales. Los frutos son vainas largas (silículas) que se disponen perpendiculares a las ramas. Toda la planta tiene sabor algo picante parecido a la mostaza. Florece de mayo a septiembre.

Ecología en Navarra:

Crece en arroyos de aguas claras y frías de toda la provincia, pero más común hacia el norte.

89 - ONONIS spinosa L.

Sin.: *Ononis campestris* Koch. et Ziz.

Gatuña; Balomaga; Galdarrón.



La parte aérea de esta planta apenas tiene otra utilidad que la que le dan los burros para rascarse con las espinas que posee, de ahí el nombre de «onos», asno.

Por el contrario las raíces tienen una composición compleja y en ellas se han encontrado pequeñas cantidades de taninos que le confieren ciertas propiedades **astringentes**, varios glucósidos, onona, ononina y pseudononina, un alcohol y una cetona, la ononida entre otros compuestos todavía no determinados.

Algunos de estos productos estimulan la orina y el sudor y estas virtudes **diuréticas** y **sudoríficas** hacen de esta planta una buena depurativa de sangre.

La infusión de raíces bien troceadas en la proporción de unos 60 g. de raíces por litro de agua hirviendo bien endulzada con azúcar o miel se recomienda para todas las afecciones relacionadas con el aparato excretor, **cálculos**, **nefritis**, **enfriamiento de vejiga**, **reuma**, etc....

Si estas mismas raíces se utilizan para decocciones en vez de infusiones, sus propiedades diuréticas se ven disminuidas pero por el contrario resultan unas tisanas muy **aperitivas** y **estomacales**.

En cuanto a sus virtudes astringentes de escasa importancia se han aprovechado para el tratamiento de **inflamaciones de la boca** para lo cual se realizan gargarismos con la decocción indicada.

Descripción:

Planta vivaz de 20-50 cm. de altura con tallos erguidos y leñosos en la base, con dos líneas de pelos y con largas espinas a menudo por parejas. Las hojas son trifoliadas menos las de los tallos florales que son simples, con folíolos oblongos y dentados. Las flores salen en ramitas florales, solitarias y con corto pedúnculo. Corola papilionácea de color rosa, cáliz con 5 lóbulos profundos y estrechos. El fruto es una legumbre que apenas sobrepasa el cáliz. Florece de junio a agosto.

Ecología en Navarra:

Crece en bordes de caminos, ribazos, campos abandonados y prados no muy secos de toda la provincia. Abundante en la Zona Media y Cuenca de Lumbier y Pamplona.

90 - ORCHIS y OPHRYS

Orquídeas.



Ophrys lutea

La mayor parte de las orquídeas silvestres, pertenecientes a los géneros *Orchis* y *Ophrys*, poseen en su base uno o generalmente dos bulbos redondeados, alargados o digitados y generalmente de diferentes dimensiones, estos bulbos contienen gran cantidad de mucilago, proteínas albuminoides, almidón y diversos hidratos de carbono.

Con la pulpa de los bulbos de orquídeas orientales se prepara el «salep» que en otro tiempo fue famoso por considerarse muy alimenticio e incluso afrodisíaco.

Con este salep se preparaban pastas, sopas y jaleas con las que se alimentaba a los niños y personas de salud delicada por su fácil asimilación.

Este salep también se puede preparar con cualquiera de las múltiples especies de orquídeas que existen en nuestra provincia para lo cual se recogen los bulbos cuando las flores están ya marchitas, se lavan bien, se pelan y se sumergen en agua hirviendo, luego se secan al aire o artificialmente con una estufa o calefacción y de esta forma se pueden conservar cuanto se quiera. Cuando se van a consumir se ablandan simplemente echándolos al agua ya que los mucilagos que contienen captan agua rápidamente y se preparan como se desee.

Una de las formas más corrientes de consumir el salep consiste en pulverizar los bulbos con un molinillo de café y con el polvo y agua en la proporción de unos 40 g. de polvo por litro de agua se prepara una pasta por cocción la cual es **astringente** y se les da a los niños para cortarles las *diarreas*.



Orchis pyramidalis

Descripción:

Géneros complicados con numerosas especies repartidas por la provincia. Se caracterizan por sus flores irregulares con piezas de formas complicadas. Tienen dos tubérculos más o menos estériles y hojas brillantes ovales o lanceoladas, con nervios paralelos, y que envuelven el tallo en su parte inferior. En *Orchis* las flores se agrupan en densas espigas terminales sin hojas y son numerosas las especies con colores púrpuras. En *Ophrys* forman espigas muy laxas con solo 2-10 flores que son reconocibles porque están recubiertas de un fieltro en el lábalo.

Ecología en Navarra:

Muy extendidas siendo las *Ophrys* más abundantes hacia el sur.

91 - ORIGANUM vulgare L.

Orégano; Oregain.



El orégano, como la mayor parte de las Labiadas, contiene una esencia aromática cuyo olor recuerda al mentol y al limón, cantidades importantes de taninos y resina entre otros compuestos.

La esencia de orégano hace de esta planta una especie aromática que se utiliza seca para **condimentar** todo tipo de platos y salsas.

Esta esencia como en general la mayor parte de las esencias de las Labiadas actúa en el organismo como un **tónico digestivo, expectorante y antiespasmódico**, muy apreciado en Medicina popular.

Con la planta florida y seca se preparan infusiones, con agua no demasiado caliente para que no se evapore la esencia, en la proporción ordinaria (30 g./l) que se toma después de las comidas para **favorecer la digestión**, a lo largo del día se pueden tomar 2 ó 3 tazas para **eliminar las mucosidades**, calmar la **tos**, calmar los espasmos del **asma** y calmar los espasmos y dolores menstruales como **emenagoga**.

La planta seca y pulverizada se aspira a modo de «rapé» como estornutorio para **descongestionar las vías respiratorias** en catarrros y resfriados.

El cocimiento breve pero muy concentrado de esta planta se usa externamente en fricciones o en cataplasmas como **calmante de dolores locales, abscesos, neuralgias, dolores reumáticos**, etc...

En las farmacias se vende el aceite de orégano que es la esencia de orégano extraída por destilación de propiedades **sedantes y calmantes** muy acentuadas que se usa para calmar todo tipo de dolores.

Descripción:

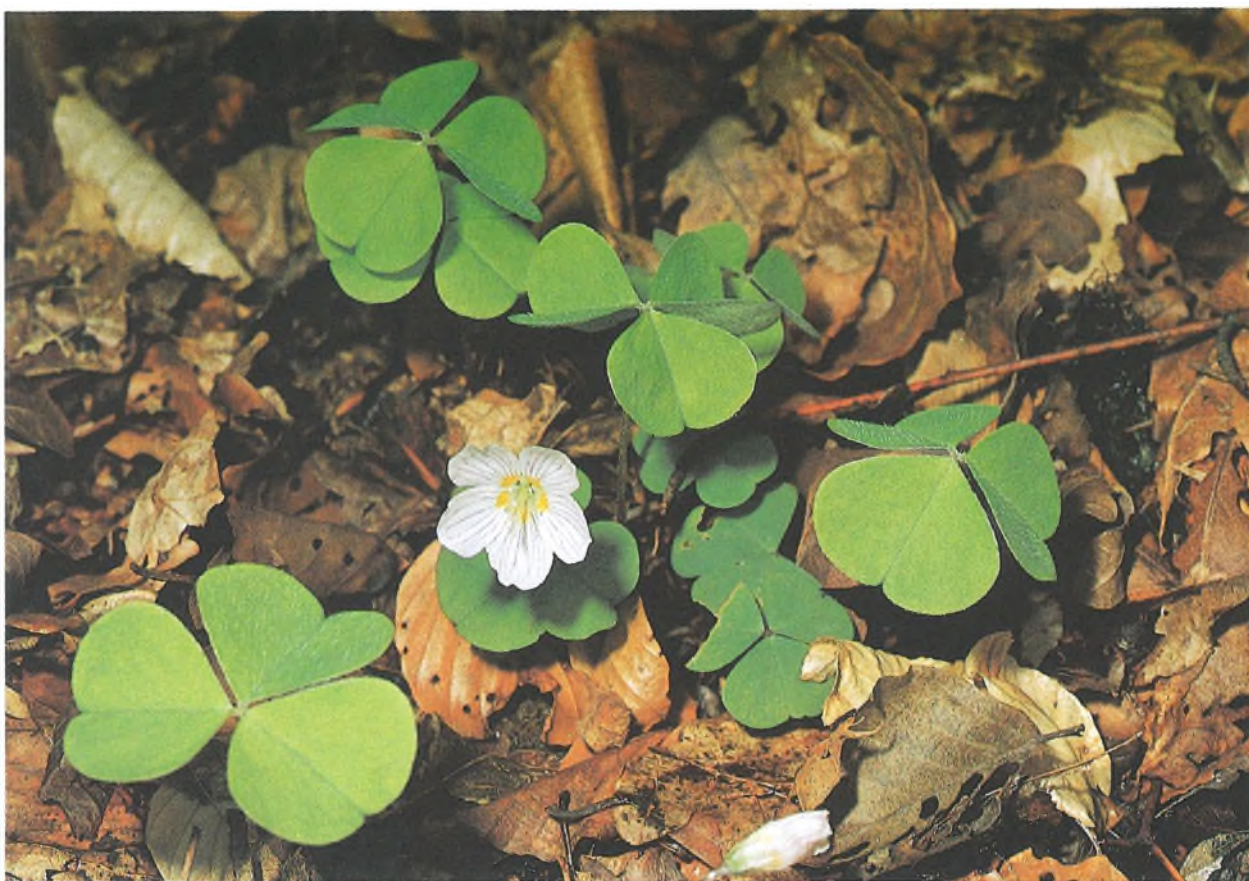
Es una hierba vivaz aromática de 30 a 80 cm. de altura que tiene los tallos erguidos y poco ramificados. Las hojas son opuestas, de forma oval, pecioladas y con pelos en la cara inferior. Flores de color rosa en grupos terminales densos en los que se distinguen claramente unas hojitas rojizas, brácteas, entre las que aparecen las flores con cáliz provisto de 5 dientes casi iguales, corola bilabiada, rosa, con el labio inferior trilobulado y 4 estambres divergentes, dos más cortos que los otros dos. Florece durante el verano, a partir de julio.

Ecología en Navarra:

Crece en bosques claros de encina y prados no muy secos de los montes de las Cuencas de Pamplona y Lumbier-Auliz, Zona Media y Valles Pirenaicos en su parte más meridional.

92 - OXALIS acetosella L.

Aléluja; Acederilla; Anderabelarr; Hierba del diablo.



Esta acedera, así como las otras acederas existentes en Navarra, el *Rumex acetosa* y el *R. acetosella*, contiene ácido oxálico en forma de sal potásica, bioxalato potásico, el cual le da a esta y a todas las acederas su característico sabor ácido y refrescante. Además contiene vitamina C lo que hace de esta planta un excelente acompañante de todas las ensaladas muy adecuado para los que padecen de *escorbuto* y como refrescante.

Tanto a las hojas como a las raíces se le atribuyen igualmente numerosas virtudes medicinales tales como diuréticas, febrifugas, emenagogas, estomacales, calmantes, etc... pero de todas la más probada y la que más interés tiene es la **diurética** o estimulante de la orina y se recomienda para las llamadas «curas de primavera» depurativas de la sangre en casos de *acné*, *abscesos* y *afecciones de la piel*, sin embargo ni de la planta fresca ni de las decocciones de raíces y hojas como también se pueden utilizar debe abusarse ya que por su alto contenido en bioxalato potásico puede resultar un poco tóxica y sobre todo provocar la formación de arenillas o cálculos en las personas propensas a ello, a pesar de su acción diurética.



Descripción:

Pequeña hierba vivaz propia de los hayedos y bosques de montaña inconfundible por sus hojas trifoliadas como las de los tréboles pero con los folíolos de forma acorazonada. Antes de que echen las hojas las hayas (en abril y mayo) salen las flores solitarias, de color blanco y al final de un largo pedúnculo. Tienen 5 sépalos y 5 pétalos. Las hojas tienen sabor ácido y refrescante.

Ecología en Navarra:

Crece en los hayedos y robledales de la mitad norte, pudiéndose encontrar también en otros bosques frescos.

93 - PAPAVER rhoeas L.

Amapola; Ababol; Kataza; Lobellarra.



Pariente muy cercano de la adormidera (*Papaver somniferum*) de la que se extrae el opio, contiene principios muy semejantes aunque en menor cantidad y en consecuencia posee propiedades muy semejantes, pero mucho menos acentuadas.

Toda la planta contiene diversos alcaloides como la readina, reagenina y rearrubina con acción muy semejante a la de la morfina, los pétalos además poseen unos pigmentos antociánicos pero todos estos principios se transforman rápidamente por lo que tanto los pétalos como los frutos en cápsula que es lo que fundamentalmente se aprovecha hay que secarlos muy rápidamente al sol.

Debido a los alcaloides que contiene esta planta tiene excelentes aplicaciones como **sedante y antiespasmódica** similar a la morfina y se utilizan los pétalos en infusión preparada con un pellizco de pétalos por taza como calmante de la **tos**, para el **asma**, **catarros**, **bronquitis**, y para el **insomnio**.

Puede tomarse también en forma de jarabe añadiéndole a la infusión el doble de azúcar que lo que se ha puesto de agua y de este jarabe se toma una o dos cucharaditas al día.

Contra el **insomnio** de los niños, como sedante un remedio excepcional es una tisana preparada con 8 ó 10 cápsulas de amapola por litro de agua brevemente hervidas durante 5 minutos. Se toma un vasito antes de acostarse bien endulzado o mezclado con leche.

Por último diremos que los brotes jóvenes antes de florecer se comen en algunas regiones hervidos con aceite y sal como si fuese una verdura cualquiera y conservando cierta acción sedante.

Descripción:

Hierba anual de 20-60 cm. de altura muy abundante y reconocible por sus grandes flores de color rojo que llegan a dar color a campos enteros. Tallo erguido, con pelos, y hojas divididas en varios segmentos lanceolados, dentados, con el terminal de mayor tamaño. Capullos colgantes y con pelos, al final de largos tallos. Flores solitarias con cuatro pétalos grandes rojos con una mancha negra en la base. El fruto es una cápsula que se abre por poros debajo del disco superior. Florece a partir de marzo.

Ecología en Navarra:

Planta muy común y extendida que crece en abundancia en los campos de cereal.

94 - **PARIETARIA** *officinalis* L.

Sin.: *Parietaria erecta* Mert & Koch.

Parietaria; Albahaquilla de muro; Ormabelarr.



Esta planta, posiblemente por su especial hábitat sobre las ranuras de los muros, contiene sales sulfurosas y nitrosas (salitre) lo que hace de ella una buena planta **diurética** muy recomendada para todas las afecciones renales, **nefritis**, **cistitis**, **cálculos renales**, **hidropesía**, etc...

Se toman 3 ó más tazas al día de infusión preparada con la planta fresca bien lavada en la proporción ordinaria de unos 30 g. de planta por litro de agua hirviendo.

Esta misma infusión o algo más diluida se recomienda como **expectorante** para la **tos** y **bronquitis**, aunque en general para las afecciones respiratorias se usa mejor la planta en polvo mezclada con miel a partes iguales y tomada a cucharadas cada dos horas o bien el zumo fresco aromatizado con jugo de limón o naranja.

Desde antiguo ha demostrado tener esta planta unas buenas virtudes **vulnerarias** y **emolientes**, quizás debidas a su contenido en salitre y la planta fresca bien triturada y machacada se ha utilizado para preparar cataplasmas para hacer supurar y cicatrizar todo tipo de **absceso**, **furúnculo**, **grietas de la piel**, **quemaduras**, y **heridas** de todo tipo.

La infusión de parietaria pero preparada con vino tinto en las dosis ordinarias también se ha recomendado para las **afecciones hepáticas** tomando un vaso después de las comidas.

Por último diremos que esta planta también tiene valor culinario y bien lavada se puede consumir cocida o en tortilla como cualquier otra hortaliza.

Descripción:

Hierba vivaz de 10 a 30 cm. de altura que crece típicamente en grietas de paredes y muros. Tiene unas hojas alternas, suaves y elípticas, de color verde brillante por arriba y pálidas y mate por debajo. Flores verdosas de pequeño tamaño que crecen en grupitos en las axilas de las hojas superiores, constan de 4 piezas casi iguales, 4 estambres y un estilo corto. Florece de junio en adelante.

Ecología en Navarra:

Planta ruderal que vive en muros, paredes, escombros y bordes pedregosos de caminos de toda la provincia, siendo más abundante hacia la Ribera.

95 - PINGUICULA grandiflora Lam.

Grasilla; Mokobelarr.



Esta curiosa y bellísima planta que es muy frecuente en los encharcamientos de la zona media y alta de Navarra, posee unas hojas con numerosas glándulas que segregan además de diversos ácidos orgánicos como el propiónico, el butírico y el valerianico, gran cantidad de mucilago que les confiere un tacto viscoso y graso a lo que alude su nombre popular y diversos fermentos digestivos, entre ellos la pinguicula-triptasa.

Los insectos que se posan en sus hojas quedan adheridos en el abundante mucilago que poseen a la vez que son englobados por las hojas que se enrollan lentamente, a partir de este momento se realiza una típica digestión externa del insecto a base de los fermentos que segregan las hojas no quedando al final del insecto más que el caparazón y las partes duras quitinosas, por consiguiente se trata de una de las raras especies carnívoras existentes en Navarra.

El mucilago y los taninos que entran además en la composición de las hojas les confiere a estas hojas excelentes virtudes **antiespasmódicas** y **vulnerarias** e incluso los fermentos digestivos que contienen actúan en cierta forma como bactericidas y **antisépticos** por lo que resultan excelentes para hacer cicatrizar cualquier tipo de **herida o corte**, así como para sanar **grietas o fisuras de la piel**, en particular se usa para las **grietas de los pezones**. Se usan las hojas frescas en cataplasma o su jugo aplicado en compresas.

Por su acción antiespasmódica, relaja la musculatura lisa, y se utilizan las hojas frescas para infusiones contra el **asma** y sobre todo para la **tos convulsiva** junto con el tomillo (*Thymus vulgaris*) y otras especies antiespasmódicas.

En algunos lugares se toma el zumo de sus hojas con leche o vino como **purgante**.

Descripción:

Hierba vivaz de 8 a 15 cm. de altura, característica por sus hojas todas basales y mucosas de cuyo centro sale una flor azul y espolonada. Las hojas son verde-amarillentas, ovales, con los bordes revueltos hacia arriba y recubiertas de diminutos pelos glandulares que las hace muy viscosas. Muchas veces se ven mosquitos, hormigas u otros insectos pegados al moco de las hojas que son poco a poco digeridos por esta curiosa planta carnívora. Del centro de la roseta parte un largo pedúnculo que acaba en una única flor azul o violeta con corola formada por 5 lóbulos y un largo espolón recto. Florece de mayo a agosto.

Ecología en Navarra:

Crece en rocas rezumantes, turberas, prados encharcados y pastizales muy húmedos de los Valles Pirenaicos y de la Navarra húmeda.

96 - PINUS sylvestris L.

Pino albar; Pino royo; Pinua.



En general todas las Coníferas, pinos, abetos, alerces, etc... poseen propiedades muy similares, por su contenido en resina pegajosa, la **trementina**, que por destilación da esencia de **trementina** o **aguarrás** de pino de mucho uso en Droguería.

Las yemas y las hojas tiernas son de gran valor terapéutico por su alto contenido en resina como **expectorantes** y **diuréticos** de mucho interés en las **afecciones respiratorias y renales**, hasta el punto que se recomienda a las personas que padecen de estas afecciones, no solo tomar tisanas de pino sino hasta darse paseos frecuentes por los pinares.

Las yemas o las hojas se preparan por infusión o cocimiento a dosis ordinarias y se toman varias tazas al día contra **catarros, bronquitis, tos, asma, gota, cistitis, reuma**, etc... e incluso se puede utilizar en gargarismos contra las **afecciones de la boca y garganta**.

Dado que tiene un sabor muy desagradable se puede tomar muy endulzada o preparar con dichas tisanas jarabe o miel de pino.

El jarabe de pino que se ha recomendado especialmente para el **reuma**, se prepara dejando macerar 3-4 días 100 grs. de yemas con otro tanto de alcohol, luego se añade un litro de agua endulzada con unos 800 grs. de azúcar, se hierva suavemente durante 10 minutos y se filtra.

La miel de pino más emoliente se recomienda mejor para las **afecciones respiratorias** y se prepara con una buena cantidad de hojas de pino, medio kilo o más, que se hierven en 2 litros de agua durante 2 horas, se cuela y se añade tres cuartos de kilo de miel, se vuelve a hervir hasta que se espese y ya está lista para tomar.

Para las **afecciones del riñón**, como diurética se recomienda la «**cerveza de pino**» que se prepara dejando macerar unos días unos 60 grs. de yemas de pino en un litro de cerveza, a la acción ya de por sí diurética de la cerveza se le suma la del pino.

Por último diremos que algunos fitoterapeutas le atribuyen virtudes excitantes y recomiendan el cocimiento no muy fuerte, unas 4 yemas por litro de agua, contra la **impotencia**.

Descripción:

Arbol de hasta 30 m. de altura de copa irregular y follaje de color verde-azulado. Se distingue fácilmente de los otros pinos por el color naranja de las ramas y parte superior del tronco. Hojas aciculares de 5-6 cm. de largo que nacen por pares. Pinas de forma cónica con escamas poco salientes y que van variando de color: rosa en la polinización, verde al segundo año y pardas al tercero. Florece en primavera.

Ecología en Navarra:

Forma extensos bosques en los Valles Pirenaicos y necesita para su desarrollo bastante luz.

97 - PISTACIA lentiscus L.

Lentisco; Legeltxor.



Las hojas de lentisco como las de terebinto (*Pistacia terebinthus*) contienen abundantes taninos que les dan una gran **astringencia**, de su tallo sale al partirlo una resina llamada almáciga o mastique que los hace muy inflamables como a los tallos de pino.

Esta resina o almáciga se ha utilizado en Odontología para preparar **empastes** para los dientes y en la actualidad su uso se reduce casi exclusivamente al de mascadizo o chicle, muy astringente y por tanto se recomienda para **fortalecer las encías** y por su fuerte olor para **aromatizar el aliento**.

A falta de la almáciga, las hojas y tallos pueden ser usados también como mascadizos, tienen un sabor resinoso muy fuerte y dejan la boca muy áspera pero son muy adecuados para las afecciones de la boca.

Si la masticación de hojas nos resulta muy desagradable puede prepararse una tisana a base de dejar en maceración durante unas horas unas cuantas hojas en un vaso de agua. Esta tisana se utiliza para enjuagar la boca y bebida a lo largo del día se considera **aperitiva** y por su astringencia muy recomendable para las **diarreas**.

Antiguamente contra las diarreas se preparaba el llamado «vino de lentisco» con aproximadamente kilo y medio de ramitas fructificadas frescas y machacadas de lentisco y unos 3 litros de mosto todo lo cual se hervía hasta reducir el mosto a la tercera parte o algo más y lo que quedaba se filtraba.



Descripción:

Arbusto de 1-3 m. de altura con fuerte olor a resina y hojas perennes. Las ramitas jóvenes son de color rojo que luego se vuelven grises. Hojas con 2-5 pares de folíolos elípticos, coriáceos y con el raquis fuertemente alado. Las flores nacen en grupos densos espiciformes que salen de la axila de las hojas y tienen la longitud de un folíolo. Son de color rojo y hay machos y hembras. Los frutos son pequeños, globulosos, muy aromáticos, primero de color rojo y luego negros. Florece de abril a junio.

Ecología en Navarra:

Crece en encinares y matorrales subsiguientes a su degradación en la Zona Media y Ribera.

98 - PLANTAGO major L.

Llantén mayor; Bildotzmihl.



Todas las especies del género *Plantago* tienen en sus hojas y frutos un glucósido, el aucubósido, que por descomposición da azúcar y aucubina de fuerte acción **astringente**, contiene además mucilagos que los hacen muy **emolientes** y relajantes de los tejidos.

Las hojas de esta planta han sido utilizadas desde muy antiguo para el tratamiento de las afecciones respiratorias, **catarros**, **bronquitis**, **asma**, **faringitis**, e incluso se le atribuye acción sobre la **tuberculosis** por sus virtudes emolientes. Se usa el cocimiento de las hojas en las proporciones ordinarias del que se toman 2 ó 3 tazas al día.

Este mismo cocimiento es también muy astringente y se utiliza en gargarismo contra las **inflamaciones de boca y garganta** y bebido en abundancia contra las **diarreas y disentería**.

Para uso externo se utiliza como **vulnerario** para curar y cicatrizar **heridas**, **úlceras**, **llagas** e incluso para reducir las **hemorroides**. Se completa el tratamiento con las mismas hojas aplicadas en cataplasmas.

Este mismo cocimiento se considera también un poco **diurético** y depurativo aromatizado con unos frutos de enebro (*Juniperus communis*) e incluso se utiliza como colirio contra las **afecciones de los ojos**.

Para las afecciones de la piel y en especial para las **hemorroides** se prepara una pomada con el jugo de las hojas frescas mezclado con manteca de cerdo o vaselina en caliente (según dicen «untado con un puerro las hace desaparecer milagrosamente»).

Por último para los que tienen pájaros de jaula, especialmente jilgueros, los frutos de estas plantas son un verdadero manjar para estos pajarillos y tan curativos para ellos como para las personas.

Descripción:

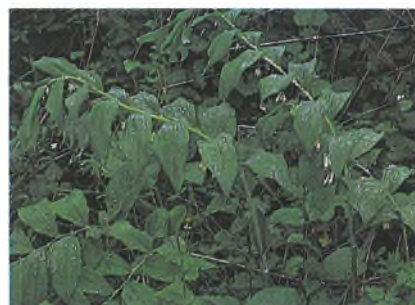
En general todos los llantenos son hierbas vivaces que carecen de tallo y tienen las hojas extendidas formando una roseta basal. Las hojas tienen los nervios paralelos y según las distintas especies su forma difiere. Las más comunes son el *P. lanceolata* con hojas lanceoladas y erguidas, el *P. media* con hojas ovales, con pelos ásperos y pegadas al suelo y el *P. major* con hojas similares al anterior, pero más grandes y anchas, sin pelos y generalmente algo pecioladas. De la roseta parte un largo y fino pedúnculo al final del cual se dispone una espiga muy densa, cilíndrica, más o menos larga según las distintas especies y compuesta de numerosas flores diminutas con largos estambres salientes. Frutos son cápsulas pequeñas. Florece de mayo en adelante.

Ecología en Navarra:

Crece en prados húmedos y pisoteados, bordes de caminos y áreas un poco ruderales de toda la provincia. El llantén mayor es propio del norte de Navarra.

99 - POLYGONATUM multiflorum (L.) All.

Sello de Salomón; Poligonato.



Esta inconfundible y bella planta del norte de Navarra, es una de las plantas que en muchos textos figura como tóxica y peligrosa por sus frutos negros muy tóxicos sobre todo para los niños.

Sin embargo el grueso rizoma subterráneo que posee es de gran interés medicinal ya que contiene asparagina, gran cantidad de mucilago, una saponina hemolítica, taninos, un glucósido de acción cardiotónica y una glucoquinina entre otros principios de menor interés.

Por su alto contenido en mucilagos posee muy buenas propiedades **emolientes** y se utiliza para cataplasmas, cocido, troceado y aplastado hasta hacer una papilla para reducir **hematomas**, curar **heridas**, **abscesos**, **furúnculos**, **panadizos** y otras afecciones cutáneas, calmar los **dolores reumáticos** e incluso aplicada en capa fina se utiliza como «cura de belleza» para eliminar las manchas de la piel, espinillas e impurezas de la piel.

Los taninos y la asparagina son posiblemente los responsables más directos de su acción **astringente** y **diurética** por vía interna y la tisana del rizoma preparada por cocimiento se toma en casos de **diarreas**, **hidropesía**, **edemas**, **gota**, **reuma** y en general como depurativo de sangre para eliminar las **impurezas de la piel**.

Dado su contenido en saponinas y en el glucósido de acción cardíaca no debe tomarse en exceso e incluso tomar muchas precauciones cuando se usa por vía interna.

Sin embargo lo más interesante de esta planta es su contenido en glucoquinina ya que parece que tiene acción **hipoglucemiante** y se extrae para el tratamiento de la **diabetes**.

Descripción:

Es una hierba vivaz de 30-60 cm. de altura que tiene un largo rizoma horizontal grueso y nudoso, del que salen los tallos hojosos, simples, y algo curvados en la parte superior. Las hojas son alternas, de forma oval, con nervios paralelos convergentes y dispuestas en dos filas, una a cada lado del tallo. Las flores nacen de pedúnculos axilares colgantes, en número de 2-6 por pedúnculo, son de color blanco, acampanadas e inodoras. Los frutos son bayas negras del tamaño de un guisante. Florece de abril a junio.

Ecología en Navarra:

Es una planta de los hayedos neutros que se hace más abundante en la cabecera de los Valles Pirenaicos.

100 - POLYGONUM lapathifolium L.

Persicaria; Hierba pejuguera; Lurruntzibelarr.



Tanto las persicarias como la también común centinodia (*Polygonum aviculare*) e incluso otras especies del género, contienen fundamentalmente taninos y ácido gálico que les confieren importantes virtudes **astringentes** y se utilizan los tallos y hojas frescas en cocimiento en las proporciones ordinarias de unos 30 g./l. de agua para preparar cataplasmas **vulnerarias** para hacer cicatrizar **heridas** y **úlceras infectadas**. El agua del cocimiento se utiliza también para lavar dichas afecciones y por vía interna también se aprovecha su astringencia para el tratamiento de las **diarreas** y en irrigaciones contra la **leucorrea**.

Además de taninos esta planta contiene oxalato cálcico, diversos ácidos orgánicos como el ácido acético y butírico y una esencia que contiene persicariol y quercitrina, todo lo cual parece que también la hace indicada y de hecho se ha usado para el tratamiento de la **artritis**, **ictericia** y **afecciones pulmonares**, aunque lógicamente por su contenido en oxalato calcio deben abstenerse de usarla las personas propensas a formar arenillas en los riñones.

Descripción:

Hierba anual de 20-80 cm. de altura con hojas alternas de forma lanceolada y que sobrepasan la longitud entre dos nudos del tallo. Son brillantes y con una mancha oscura en el centro. Su peciolo está envuelto en la base por una vaina membranosa que rodea el tallo, de borde liso o un poco ciliado. Flores pequeñas, rosas o blancas que se agrupan en densas espigas terminales. Fruto en forma de lenteja, de color negro brillante. Hay otra persicaria muy parecida y frecuentemente confundida, el *P. persicaria*, que se diferencia por sus hojas más cortas que los entrenudos y las vainas que envuelven sus peciolos ciliadas. Florece de julio a septiembre.

Ecología en Navarra:

Crece siempre en lugares húmedos; acequias, huertas, lagunas, bordes de ríos, etc... siendo más abundante en la mitad sur y las Cuencas.

101 -POLYPODIUM vulgare L.

Polipodio; Garoiska.



De esta planta, conocida como medicinal desde muy antiguo, prácticamente sólo se aprovecha el rizoma subterráneo cuyo sabor dulciámargo, que recuerda al del regaliz, se debe a la presencia de azúcares como la sacarosa, grasas y varios ácidos orgánicos, sin embargo lo más interesante es la presencia en él de un glucósido, la polipodina, de acción **laxante, diurética y vermífuga** principalmente.

La decocción de rizoma en la proporción de unos 40 grs. de rizoma seco por litro de agua se recomienda especialmente para eliminar las *lombrices intestinales*, para combatir el **estreñimiento** e incluso se le reconoce una acción eficaz como **colagoga** contra los **desarreglos hepáticos** y la **ictericia**.

Por regla general este rizoma no se suele administrar sólo sino junto a otras raíces o tallos de otras plantas que mejoren sus virtudes y así se suele mezclar con la raíz de regaliz (*Glycyrriza glabra*) que aumenta su acción laxante y resulta muy indicado para las **úlceras estomacales** y con raíz de angélica (*Angelica sylvestris*) que hace el cocimiento más estomacal o en caso de **trastornos hepáticos** en vez de raíz de angélica se puede añadir flores de ajeno (*Artemisia absinthium*) y hojas de salvia (*Salvia pratensis*) que a la vez de ser tónicos resultan un poco hipoglucemiantes.

Descripción:

Helecho con rizoma horizontal muy largo, del grosor de un dedo y cubierto de pequeñas escamas pardas. De este rizoma salen las hojas o frondes, solitarias y espaciadas. Estos frondes son pinnados con contorno lanceolado, divididos en estrechos lóbulos alternos que casi llegan al nervio central, con el borde entero o finamente dentado. Por la cara inferior del fronde, en la madurez, aparecen pequeñas manchas marrones y redondeadas, los soros, dispuestos en dos filas, una a cada lado del nervio central de cada lóbulo donde se producen las esporas que maduran en septiembre.

Ecología en Navarra:

Crece en roquedos, troncos y tocones de robles, fresnos u otros árboles, muros, etc... en la mitad norte. En la Zona media es más común el *P. australe* muy parecido, pero con escamas del rizoma de mayor tamaño.

102 - **POPULUS nigra** L.

Chopo; Alamo; Zumarbeltza.



De esta planta se aprovechan las yemas florales frescas e inmaduras que se recogen hacia marzo o abril.

Al recogerlas se notan muy pegajosas debido a la gran cantidad de resinas que contienen. Además entra en su composición una esencia aromática, un glucósido, ácido málico, ácido gálico y varios derivados flavónicos coloreados.

Por su alto contenido en resina de acción balsámica se usan fundamentalmente las yemas como **expectorantes** en infusión ordinaria (30 g./l.) contra la **bronquitis** y para expulsar las mucosidades.

Posiblemente debido a los flavonoides que contienen poseen también una gran acción **diurética** que se usa en las **afecciones de los riñones** y junto a la acción balsámica de la resina se recomienda para calmar los dolores y curar **hemorroides**, **artritis** y **reuma**.

Con las yemas se preparan también cataplasmas **vulnerarias** para sanar **herpes**, **furúnculos**, **eczemas** y otras afecciones cutáneas para lo cual se mezclan con manteca de cerdo en caliente en la proporción de 1:2. Para aumentar su eficacia se pueden mezclar con hojas frescas de otras plantas vulnerarias y sedantes como la siempreviva (*Sempervivum tectorum*), el ombligo de Venus (*Umbilicus rupestris*), beleño negro (*Hyoscyamus niger*), amapola (*Papaver rhoeas*), etc... Todo esto se deja macerar con la manteca durante una semana y después se vuelve a calentar y se filtra en caliente.

Por último indicaremos que la corteza de las ramas jóvenes se utilizó en la antigüedad como **febrífuga**, junto a la de otras especies que conviven con esta como los sauces (*Salix* sp.).



Descripción:

Árbol de hasta 30 m. de altura con el tronco principal derecho y con ramas mucho más delgadas y que crecen hacia lo alto dándole a la copa forma alargada. Corteza gris agrietada. En la parte inferior del tronco suele tener unos característicos abultamientos. Hojas caducas pecioladas, brillantes por las dos caras y de forma rómbica con los bordes dentados. Flores formando grupos alargados colgantes, amentos. Semillas algodonosas que lleva el viento. Florece en marzo.

Ecología en Navarra:

Crece en bosques de ribera de la mitad meridional de Navarra. En muchas ocasiones cultivado.

103 - POTENTILLA reptans L.

Cincoenrama; Potentilla; Bostorri; Zangorri.



Todas las partes de esta planta, pero fundamentalmente el rizoma, como en general el de casi todas las Rosáceas directamente emparentadas, contienen abundantes taninos, un glucósido, la tormentilina y diversos ácidos orgánicos.

Su contenido en taninos le confiere excelentes virtudes **astríngentes** muy utilizadas desde la antigüedad.

El cocimiento del rizoma, preferiblemente fresco, en la proporción de 20 a 50 grs. de rizoma, según sea seco o fresco, por litro de agua se utiliza como **vulnerario** para lavar *heridas, hemorroides, úlceras*, etc..., en gargarismos para las *afecciones de boca y garganta* y en irrigaciones contra la *leucorrea* o flujos blancos.

Por vía interna se toman 2 ó 3 vasos al día después de las comidas para combatir la *diarrea* e incluso como **carminativo** para eliminar las *flatulencias*. No obstante para vía interna resulta más agradable el «vino de cincoenrama» que se prepara con unos 70 grs. de rizomas frescos que se dejan macerar durante una semana en un litro de vino blanco. Este vino resulta además reconstituyente y **febrífugo**.



Descripción:

Hierba vivaz con gruesa cepa y tallos rastreros que enraizan de trecho en trecho. Característica por las hojas largamente pecioladas con lámina palmeada dividida en 5 segmentos ovales dentados. Flores solitarias de color amarillo que salen al final de un largo pedúnculo. Tienen de 1,5-3 cm. de diámetro y constan de cálculo con 5 lóbulos, cáliz con 5 sépalos y corola con 5 pétalos de borde escotado. Las hojas saben a hierba y son algo mucilaginosas. Florece de abril hasta finales de verano.

Ecología en Navarra:

Crece en prados húmedos, cunetas, bordes de lagunas y cultivos, etc., siempre en sitios húmedos. Abundante en toda la provincia.

104 - PRIMULA veris L.

Sin.: *Primula officinalis* (L.) Hill.

Primavera; Primula; Ostorika.



Esta planta y en especial sus partes subterráneas, rizoma y raíces, contienen primulina que es una saponina de acción hemolítica a altas concentraciones, poseen también los glucósidos primavera y primulaverina y algunas flavonas entre otros principios.

Por su alto contenido en saponinas el rizoma se usa para infusiones (30 g/l) bien endulzadas con azúcar o miel como **expectorante** y **antiespasmódico** contra la **tos** y los **catarros**, a la vez que resulta un poco **laxante** y **diurético** y viene muy bien para **favorecer las digestiones**.

Con una extracción más fuerte por cocimiento y más concentrado (90-100 g./l) hervidos largo rato hasta que se reduzca a un tercio el cocimiento se obtiene una tisana muy adecuado para usos externos en compresas o lavados como **calmantes** de dolor y para **favorecer la circulación sanguínea** por lo que se usa en el tratamiento de las **hemorroides**, **gota**, **reuma articular**, etc...

Sin embargo son las flores por su contenido en pigmentos flavonoides las más interesantes por su acción **sedante** sobre el sistema nervioso y favorecedora de la circulación sanguínea por lo que se toman como la manzanilla contra las **palpitaciones**, **histerismo**, **artritis** y otras afecciones del sistema nervioso o circulatorio.

Estas flores se utilizan también para aromatizar cervezas y vinos e incluso se pueden comer azucaradas como caramelos.

Por último las hojas también pueden aprovecharse ya que se pueden consumir frescas en ensalada, cocidas o fritas siendo como las de otras especies un poco depurativas de sangre.



Descripción:

Hierba vivaz de 10-30 cm. de altura característica por sus hojas dispuestas en roseta basal y las flores amarillas agrupadas en una umbela al final de un pedúnculo. Las hojas son ovales, pecioladas, con borde festoneado, cubiertas de un tomento blanco en el envés, suaves al tacto y blandas. Las flores poseen un cáliz tubular, hinchado y con 5 aristas, corola que forma un tubo en el interior del cáliz y luego se abre en 5 lóbulos. Las flores desprenden olor agradable. Las raíces son muy amargas y dejan escozor en la garganta. Florece de marzo a junio.

Ecología en Navarra:

Crece en bosques claros de haya, roble, pino y encinares húmedos. Abundante en la mitad norte.

105 - PRUNELLA vulgaris L.

Consuelda menor.



Esta planta fue considerada como una de las más medicinales conocidas y en especial como **vulneraria** para sanar todo tipo de **herida** y **hemorragia** razón por la cual se le llegó a denominar consuelda o hierba de las heridas, sin embargo posteriormente fue abandonándose su uso y en la actualidad es una planta casi olvidada y de hecho su composición química no parece justificar todas las muchas virtudes que se le atribuyeron.

Todas las partes de la planta contienen pequeñísimas cantidades de una esencia olorosa que podría conferirle alguna acción estomáquica, apoyada también por un principio amargo que la hace también un poco **aperitiva** pero de muy poca importancia.

Contiene también algunos taninos que podrían conferirle cierta acción **astringente** y **vulneraria** aunque no en la cantidad como para el apelativo que se le puso.

Aprovechándose precisamente su astringencia el cocimiento de la planta florida seca en las proporciones ordinarias de unos 30 g/l. se ha utilizado en gargarismos para las **afecciones de la boca** y bebido en cantidad, por lo menos medio litro diario se ha recomendado contra la **faringitis**, **anginas**, **inflamaciones de boca**, **hemorragias de las vías respiratorias**, y por supuesto contra las **diarreas**.

No obstante el uso que parece más adecuado y más tradicional es para cortar todas las hemorragias como **hemostático** y favorecer la cicatrización de **heridas** y **úlceras**.

Las hojas y brotes jóvenes se pueden comer crudos en ensalada o cocidos teniendo igualmente las mismas virtudes que las tisanas.

Descripción:

Hierba vivaz de 5-35 cm. de altura con cepa rastrera y tallos cuadrangulares con pelos en dos de sus caras. Hojas muy escasas y espaciadas, opuestas, peciola-das y de forma oval. Flores azules dispuestas en un denso grupo terminal con brácteas pequeñas y bajo el cual se encuentra un par de hojas sentadas. Cáliz tubular bilabiado, corola grande con el labio superior cóncavo formando como una capucha. Florece a partir de mayo y durante el verano.

Ecología en Navarra:

Crece en lugares húmedos y bosques de pino y encina de la mitad norte.

106 - PRUNUS spinosa L.

Arañonera; Endrino; Patxarán.



Las flores muy tempranas de esta planta contienen dos glucósidos, el kaempferol y la amigdalina que al descomponerse dan el correspondiente azúcar y ácido cianhídrico muy tóxico.

Estos glucósidos les confiere a las flores virtudes **laxantes y diuréticas**, para lo cual se preparan con ellas infusiones como si se tratase de manzanilla, en la proporción de una cucharadita de flores por taza, de las que se toman cuantas se quieran contra el **estreñimiento**.

A parte de las flores lo que más se utiliza y mejor se conocen son los frutos, los pacharanes o arañones los cuales contienen abundantes taninos, azúcares, ácido málico, vitamina C y un glucósido, la puniciamina, entre otros componentes.

Estos frutos son de sabor muy ácido y muy **astringentes** dejando la boca áspera por lo que no se suelen consumir en fresco sino que se utilizan principalmente para preparar jarabes, compotas y sobre todo licor de pacharán.

Para preparar el jarabe o la compota de pacharán o de sus parientes cultivados, las ciruelas (*Prunus doméstica*), se hierven los frutos durante un cuarto de hora o más con la mínima cantidad de agua bien azucarada y luego se exprime bien el jugo de los frutos (jarabe) o simplemente quitamos los huesos y pellejos (compota).

Estos preparados son muy **estomacales y astringentes** y recomendados para las **diarreas**, pero si los frutos, y en especial si se trata de ciruelas, están muy maduras poseen acción contraria **laxante** y entonces son útiles para el **estreñimiento**.

Sin embargo, como casi todo navarro sabe, los pacharanes son muy buscados para preparar el característico licor navarro «pacharán» que básicamente se prepara con un buen puñado de pacharanes que se deja macerar durante dos o tres meses en un litro de anís más o menos aromatizado según los gustos con café, canela, capullos de rosa, etc...

No obstante el procedimiento más antiguo y tradicional de preparar este licor era con alcohol o aguardiente en vez de anís y después de sólo 1 ó 2 semanas de maceración se mezclaba con la misma cantidad agua azucarada, jarabe, dejándolo a continuación reposar unos días.



Descripción:

Arbusto espinoso de hasta 4 m. de altura, de forma redondeada y que da unos frutos carnosos negro-azulados de 1 cm. de diámetro y sabor muy aspero (arañones, patxaranes). Hojas alternas, pecioladas, pequeñas, elípticas y con borde aserrado. Flores blancas muy olorosas que aparecen antes que las hojas sobre cortos pedúnculos. Son solitarias salvo en los brotes donde se disponen en grupos apretados. Florece en marzo y los frutos maduran a partir de agosto.

Ecología en Navarra:

Arbusto abundante en bordes de bosques, claros, setos y ribazos de toda la provincia.

107 - PULMONARIA *affinis* Jordan

Pulmonaria; Biribelarr.



La pulmonaria contiene además de algunos azúcares, grasa, fitosterina y otros compuestos orgánicos, bastantes taninos y sobre todo mucilagos que le proporcionan sus principales virtudes **astríngentes, expectorantes y emolientes**. Contiene además una saponina, diversas sales potásicas y cálcicas y cierta cantidad de sílice que le da su aspereza y caracteriza a gran parte de las Boragináceas.

El cocimiento prolongado de las hojas y ramas floridas en proporciones de 40 a 60 grs. de planta seca por litro de agua es muy astringente por los taninos que contiene y se recomienda en casos de *diarreas*, la saponina que contiene parece que colabora también con los mucilagos en su acción expectorante y emoliente y hace ablandar las mucosidades si se toma bien caliente y mejor endulzado con miel, de manera que se convierte en un excelente remedio para la tos, los *catarros*, la *ronquera*, y en general para las afecciones respiratorias e incluso en la antigüedad se le consideraba como milagroso contra la *tuberculosis* y *afecciones pulmonares* a lo que alude su nombre.

Este mismo cocimiento o mejor el cocimiento de las raíces en la misma proporción se toma como **diurético**, para estimular la formación de orina.

Dado que esta planta está muy relacionada con la borraja (*Borago officinales*) es lógico pensar que comparte las mismas cualidades que ésta y pueden comerse cocidos los brotes jóvenes como si se tratasen de borraja e igualmente el cocimiento tomado al acostarse con miel es un importante **sudorífico** y **febrífugo** para combatir todos los *procesos infecciosos*.



Descripción:

Hierba vivaz de 20-50 cm. de altura cubierta de pelos ásperos entremezclados con pelos glandulares. Al empezar la primavera sale el tallo que tiene hojas sésiles, ovales y un poco decurrentes. Al final de este tallo se disponen las flores en pequeños grupos terminales. Cáliz tubular con 5 dientes y corola tubular de color azul o rojiza con 5 cortos lóbulos redondeados. Cuando se pasan las flores salen unas grandes hojas basales con largo peciolo, lámina oval y con manchas blancas. Hay varias especies parecidas y difíciles de distinguir. Florece de abril a mayo.

Ecología en Navarra:

Crece en bosques de haya y roble en la mitad norte. La *P. longitolia* es más abundante en zonas más calurosas y se distingue por la falta de hojas grandes y pecioladas en la base.

108 - QUERCUS rotundifolia Lamk.

Sin.: *Quercus ilex* L. ssp. *rotundifolia* (Lamk.) Morais

Carrasca.



Tanto la corteza, como los frutos o bellotas e incluso las agallas de las carrascas, encinas y de los robles en general, el género *Quercus*, contienen cantidades importantes de taninos y en particular contienen ácido quercitanico y ácido gálico a los que se deben sus principales virtudes medicinales como **astringentes** y **anti-sépticos**.

Las cortezas se secan y se desmenuzan bien o se pulverizan y este polvo resulta excelente para combatir las **hemorragias nasales**, **almorranas** y **heridas** como **vulnerario** e incluso repitiendo varias aspiraciones de polvo al día se utiliza contra la **tuberculosis**.

Pueden también utilizarse las cortezas desmenuzadas para hacer decocciones (80-100 g./l.) muy astringentes que dan excelentes resultados para lavar **úlceras**, **sabañones**, **fisuras** o **grietas de la piel** y en irrigaciones se usa contra la **leucorrea**, **inflamaciones del útero** y **desarreglos menstruales**.

Su uso interno debe hacerse con más precaución, se preparan las decocciones más suaves (50 g./l.) y se toma a cucharadas especialmente contra las **diarreas**.

Sin embargo para uso interno es más recomendable el «vino de encina» o «vino de roble» que se prepara dejando macerar durante una semana unos 30 g. de corteza desmenuzada o pulverizada en un litro de alcohol de 60° con 10 grs. de ácido clorhídrico puro, luego se filtra y se deja reposar otra semana. De este vino se toma una copita después de las comidas contra las **diarreas** y sirve también para hacer gargarismos en casos de **afecciones bucales** y en particular para **fortalecer las encías**, y **fijar los dientes**. Algunos incluso lo consideran **febrífugo**.

Los frutos, las bellotas, son amargas a excepción precisamente de las de carrasca, poseen bastantes féculas, grasa, azúcares y taninos y constituyen un excelente alimento para muchos animales y en especial las de la carrasca, dulces. Son también astringentes y secas, tostadas y pulverizadas pueden sustituir al café, dando una bebida más tónica y menos excitante.

Por último para combatir la **caspa** se recomienda friccionar todas las mañanas con una poción obtenida mezclando una decocción de cortezas de roble o carrasca en la proporción de una cucharada de corteza en polvo por litro de agua bien hervida hasta que se reduzca a la mitad con una tintura de cebolla preparada con 3 cebollas en rodajas que se dejan macerar durante 4 días en un litro de alcohol.



Descripción:

Árbol pequeño, de 3 a 15 m. de altura muy ramificado y con hojas perennes. Corteza agrietada de color pardo. Hojas numerosas, coriáceas, ovales y de borde dentado-espinoso (o casi entero en las hojas viejas) y pubescentes por debajo. Los frutos, bellotas, tienen un capuchón en la base, la cúpula, con escamas pequeñas grisáceas. Tienen sabor dulce. Las flores son unisexuales, las maculinas nacen en amentos colgantes y las femeninas aisladas y sésiles. El *Q. ilex*, la encina, es de porte muy similar, pero con hojas alargadas y con dientes más punzantes y bellotas amargas. Florece en abril o mayo y los frutos maduran para septiembre.

Ecología en Navarra:

Forma extensos bosques en la Navarra Media, predomina la carrasca en la Zona Media Oriental mientras que la encina en la Occidental.

109 - RHAMUS alaternus L.

Aladierna; Zumalikarr.



La aladierna y en general todas las especies del género *Rhamnus* existentes en Navarra el *R. cathartica* y el *R. tinctoria* y sobre todo el *R. frangula* contienen diversos derivados antraquinónicos que se acumulan fundamentalmente en la corteza de estas plantas y poseen una fuerte acción **purgante**.

Para aprovechar esta acción se utiliza el cocimiento de la corteza en las proporciones ordinarias de unos 30 g. de corteza seca por litro de agua.

Esta acción es mucho más pronunciada en el arraclán (*R. frangula*) ya que contienen tres veces más antraquinonas que la aladierna y más pronunciada todavía en los frutos del espino cerval (*R. cathartica*) con los que se prepara desde muy antiguo un jarabe purgante, sin embargo ambos son mucho más raros y escasos en nuestra provincia.

Las hojas de la aladierna contienen también diversas sustancias tánicas que le confieren propiedades **astringentes** y se utilizan también en cocimiento como las cortezas para gargarismos en casos de **anginas e irritaciones de boca y garganta**.

A propósito del arraclán diremos que el leño de este arbolillo da un carbón muy ligero que se utilizó en tiempos para la preparación de la pólvora.

Descripción:

Arbusto de hojas perennes de hasta 5 m. de altura con ramas alternas sin espinas. Hojas coriáceas, alternas, ovales o lanceoladas, de bordes cartilaginosos traslucidos, y con pocos dientes. Las flores son pequeñas de color verde amarillento y están dispuestas en grupos axilares densos. Cáliz con 5 lobulillos lanceolados, carece de pétalos. Hay plantas machos y hembras. Los frutos son redondos de 4-6 mm., primero de color rojo y luego negros, y contienen tres semillas. Florece de marzo a abril, y los frutos maduran en verano.

Ecología en Navarra:

Crece en endinares y matorral mediterráneo en la mitad sur de la provincia.

110 - ROSA canina L.

Rosal silvestre; Tapaculos; Sapañarra; Astollarrosa.



Los rosales como en general todas las especies de la familia Rosáceas contienen abundantes taninos que les confieren propiedades **astringentes**.

Los pétalos contienen además ácidos orgánicos y un poco de esencia aromática y los frutos, vulgarmente llamados «tapaculos» o «escaramujos» contienen además colorantes flavonoides y carotenoides, azúcares y vitamina C.

Aunque antiguamente se le atribuyeron virtudes contra la **rabia** de los perros a los que aludo su nombre, en la actualidad la única virtud que se le reconoce es la astringente y como tal se usa el cocimiento prolongado y concentrado (90-100 g./l.) de raíces, hojas o frutos para combatir las **diarreas**.

Con el mismo fin se puede utilizar la infusión de los pétalos florales, y en especial de las variedades cultivadas, en la proporción de unos 15-30 g./l., esta infusión más aromática se recomienda también para los **catarros de los niños**, en gargarismos para las **afecciones de la boca, anginas**, etc... y sobre todo se considera excepcional para la **conjuntivitis** de los ojos aplicada con un algodón.

Contra las **picaduras de insectos, quemaduras y urticarias** se prepara un vinagre a base de macerar durante dos semanas al sol un par de puñados de pétalos frescos en un litro de vinagre recién hervido.

En cuanto a los frutos por su contenido en vitamina C son buenos para el **escorbuto** y se pueden comer crudos o en confitura pero quitándoles los pelillos de las semillas muy irritantes, el «pica-pica». No obstante comidos crudos con estos pelillos se consideran muy eficaces contra la tenia, **vermífugos**.

Con estos frutos se prepara también el «licor de escaramujo» astringente, de forma similar a como se prepara el licor de pacharán».

Descripción:

Arbusto espinoso de 1-3 m. de altura con grandes y olorosas flores rosas o blancas. Espinas duras y curvas. Hojas con 2-3 pares de folíolos y uno terminal impar, de forma elíptica y borde fuertemente dentado. En la inserción de las hojas con el tallo hay dos estípulas. Flores solitarias o en corimbos, con 5 sépalos laciniados y 5 pétalos anchos y escotados. «Frutos» de forma ovoide y color rojo brillante. Hay unas cuantas especies muy parecidas. Florece a partir de mayo y los «frutos» maduran en otoño.

Ecología en Navarra:

Crece en bordes y claros de bosque, setos y ribazos de toda la provincia.

111 - ROSMARINUS officinalis L.

Romero; Erromero.



Las ramitas floridas de esta planta contienen diversos taninos que les dan virtudes **astringentes y antisépticas**, varias saponinas hemolíticas que hacen que esta planta a dosis altas resulte tóxica e incluso mortal, contiene también algunos glucósidos y sobre todo grandes cantidades de «esencia de romero» de composición muy compleja y a la que se le deben sus principales virtudes medicinales.

La infusión floja o el cocimiento muy breve de las ramitas floridas se utiliza para lavar *heridas, quemaduras, úlceras*, etc... como **vulneraria** para limpiar y cicatrizar. Bebida a dosis ordinarias es un **estimulante** glandular por lo que estimula el **apetito, aperitiva, favorece la digestión, tónica estomacal, descarga el hígado** de bilis, **colagoga**, e incluso rebaja la **fiebre, febrífuga**, pero teniendo cuidado con la dosis ya que en mayor cantidad puede ser tóxica y en casos de embarazadas es un **abortivo** muy usado como tal entre las gentes del campo.

Los humos de romero son excelentes descongestionantes de las vías respiratorias muy indicados para casos de **bronquitis, asma, gripes**, etc... y se obtienen bien preparando con la planta seca cigarrillos o bien echándola sobre una plancha caliente. Estos humos además dan un buen perfume a las viviendas.

En las farmacias se vende el «espíritu de romero» obtenido por destilación de una tintura que se utiliza en fricciones como **calmante de dolores, contusiones, cansancio**, etc... en forma casera se puede emplear la tintura sin destilar que se obtiene dejando macerar durante 9 días unos 150 g. de romero en 1 l. de alcohol o bien el «vino de romero» que además puede ser usado como un excelente **tónico estomacal y diurético**.

Tanto la tintura como el vino se utiliza también para fricciones contra la **alopecia** (calvicie).

También se prepara con aceite de oliva y romero un linimento excepcional como calmante de todo tipo de **dolores localizados, reuma articular, hematomas, contusiones**, etc....

Por último es también excelente para preparar baños con sal para los **pies cansados**, para el reuma o en general como relajante.

Descripción:

Es una mata aromática de 0,5-1 m. de altura muy ramificada y con numerosas hojas perennes.

Las hojas son opuestas, de forma lineal con los bordes vuelta hacia abajo, coriáceas y de color verde por encima y blanco por debajo. Las flores son de color azul y nacen en grupos axilares. Cáliz acampanado y con dos labios. corola bilabiada que se desprende fácilmente al tocarla.

Florece de marzo a mayo aunque no es nada raro encontrar flores en otras épocas.

Ecología en Navarra:

Crece en encinares y en matorrales de tipo mediterráneo de la mitad meridional siendo abundante en la Zona Media y Ribera.

112 - RUBUS L.

Zarzal; Elorriarr.



Las hojas y sobre todo los brotes jóvenes de estas plantas contienen abundantes taninos, inosina y diversos ácidos orgánicos entre ellos el ácido láctico, el ácido oxálico y el ácido salicílico.

Los frutos maduros, las moras, son muy acuosas y resultan un manjar muy refrescante, poseen algunos taninos y son ligeramente astringentes pero sobre todo son interesantes por su contenido en vitamina C e inosina en vez de glucosa lo que hace de ellos un alimento **antiescorbútico** y muy adecuado para los **diabéticos**.

No obstante en Medicina popular se utilizan principalmente los brotes jóvenes del año muy ricos en taninos y por consiguiente muy **astringentes**, con estos brotes desecados se preparan decocciones en la proporción de unos 100 g./l que se utilizan para gargarismos en casos de *afecciones de boca o garganta* y en especial para **fortalecer las encías y fijar los dientes**, en irrigaciones contra la *leucorrea* o flujos blancos, se utiliza también para lavar y limpiar *heridas, úlceras*, e incluso, las *hemorroides* ya que debido a su astringencia reduce el volumen de estas últimas y favorece la cicatrización de las primeras, **vulneraria**.

Por último también se puede tomar estas decocciones por vía interna contra las *diarreas y disentería*.

En este último caso por su sabor se suele preparar mejor un jarabe menos eficiente, pero más agradable, con unos 1000 gr. de zumo de moras y 1800 gr. de azúcar disuelto todo en caliente, este jarabe se suele acompañar al cocimiento anterior.

También se prepara el «licor de moras» bien con el jugo de las moras, anís o aguardiente y azúcar o bien dejando macerar estas moras unos 15 días en los mismos licores.

Los brotes jóvenes hervidos después de preparar las decocciones pueden también comerse como si fuesen espárragos y en especial en casos de *diarrea*, y en fresco son un buen mascarado para los que necesitan **fortalecer las encías**.

Descripción:

Son arbustos con muchos tallos sarmentosos cubiertos de espinas curvas muy punzantes que llegan a formar zarzales o bardales impenetrables en setos y bordes de acequias. Las hojas son trifoliadas o con 5 foliolos unidos en un punto, digitadas, tienen los foliolos de forma oval, dentados y con espinas en la parte dorsal del nervio. Flores blancas, rosas o rojas, en cimas con forma de racimo con 5 sépalos, 5 pétalos ovales y numerosos estambres. Fruto carnoso compuesto de varios frutitos (mora, margu). Florece en verano.

Ecología en Navarra:

Muy abundante en bordes de bosque, bordes de ríos, setos, ribazos, etc., de toda la provincia.

113 - RUMEX acetosa L.

Acedera común; Vinagrera; Mingotxa.



Las hojas de esta planta contienen gran cantidad de oxalato potásico lo que les da su característico sabor ácido muy refrescante y un poco **astringente**, recomendables para los que padecen de *inflamaciones de la boca*, o *debilidad de encías*.

Contiene además vitamina C lo que hacen de estas hojas un excelente alimento **antiescorbútico** que se puede consumir perfectamente fresco, o bien hervido como otra verdura cualquiera, o incluso se puede utilizar como condimento de salsas, especialmente de salsas de pescados.

El zumo fresco de toda la planta por su astringencia va muy bien como **vulnerario** para limpiar y hacer cicatrizar todo tipo de *heridas infectadas*.

Sin embargo las partes más utilizadas en Medicina popular son el rizoma y raíces que contienen además ácido crisofánico, ruminicina, lapodina, hierro y fósforo y resultan excelentes como **diuréticos, laxantes y aperitivos** y por tanto muy recomendables como depuradoras de sangre para los que padecen *acné, abscesos* y en general *afecciones de la piel*.

Se utilizan para decocciones en la proporción de unos 30 a 50 grs. de raíces muy brevemente hervidas en un litro de agua.

Estas decocciones a pesar de ser diuréticas no deben ser utilizadas por las personas que padecen de arenillas o cálculos renales por su contenido en oxalato.

Como aperitivo y reconstituyente para los *anémicos* se recomienda tomarlas con vino antes de las comidas o bien preparar el «vino de acedera» que se obtiene dejando macerar durante una semana unos 15 g. de raíces en polvo en un litro de vino blanco.

Esta planta completa cocida y mezclada a partes iguales con manteca de cerdo se utiliza para preparar cataplasmas para combatir las *escrófulas*.

Por último como cosa curiosa las decocciones de hojas por su contenido en ácido oxálico se utilizan para quitar las manchas de tinta y óxido de la ropa.



Descripción:

Hierba vivaz de hasta 1 m. de altura con tallo sin ramificar que toma colores vinosos en la base. Hojas carnosas en forma de flecha, las interiores con largo peciolo que conforme salen más arriba va haciéndose más corto hasta desaparecer. En la unión de las hojas con el tallo se forma una membrana alargada. Flores dispuestas en largos ramilletes terminales, panículas, las masculinas en unas plantas y las femeninas en otras. Fruto redondeado con tres alas salientes. Florece en primavera y verano.

Ecología en Navarra:

Se cría en prados húmedos, bordes de arroyo, caminos y otros lugares húmedos. Abunda en la Navarra Húmeda del Noroeste.

114 - RUSCUS aculeatus L.

Brusco; Rusco; Errats.



Con los escasos datos que se tiene se sabe que esta planta contiene alguna saponina y diversas sales de potasio y calcio.

Aunque esta composición no indica gran cosa desde muy antiguo esta planta se viene usando como un poderoso **diurético**, para estimular la producción de orina en todas las **afecciones renales**, **hidropesía**, **cálculos renales**, **cistitis**, **edemas**, etc... y relacionado con esto se ha utilizado como un **vasoconstrictor** para eliminar las **hemorroides**, **varices** y **flebitis** en general.

Se utiliza cualquier parte de la planta menos los frutos, aunque lo más general es utilizar sus raíces donde se acumulan la mayor parte de las reservas de la planta. Se suele tomar un vaso del cocimiento de las raíces (30 g./l) con vino antes de las comidas o bien se prepara el «vino de rusco» de gran acción diurética, se prepara con unos 80 g. de raíces que se dejan macerar en un litro de vino blanco durante 8 ó 9 días.

Sus falsas «hojas» duras, siempre verdes y punzantes se utilizan como decorativas junto a otras plantas de las llamadas «siempre-vivas».

Antiguamente los supersticiosos la tenían siempre en casa para alejar a los espíritus (como el acebo, *Ilex aquifolium*).

Por último diremos que los brotes tiernos pueden comerse cocidos como los espárragos, aunque son un poquito más amargos, e incluso estos brotes y las mismas raíces se consideran muy aperitivas y constituyen una de las «5 raíces aperitivas» por excelencia junto con las del hinojo (*Foeniculum vulgare*), apio (*Apium graveolens*) espárrago (*Asparagus officinalis*) y perejil (*Petroselinum hortense*).



Descripción:

Mata perenne de 30-80 cm. de altura toda ella de color verde oscuro. Tallos estriados y muy ramificados en la parte superior, algunos de los cuales están modificados y parecen hojas, filodios. Hojas verdaderas diminutas. Filodios de forma oval acabados en una punta punzante. Flores pequeñas que nacen en la cara de los filodios, habiendo plantas macho y hembra. En estas últimas se desarrollan unas bayas rojas de un cm. de diámetro. Se utiliza como ornamental. Florece en primavera y fructifica en otoño o en invierno.

Ecología en Navarra:

Crece en encinares húmedos y en robadales y pinares, así como en algunos hayedos meridionales. Abunda en la Zona Media.

115 - RUTA angustifolia Pers.

Sin.: *Ruta chalepensis* L. part.

Ruda; Moskatxa.



Todas las rudas y en general todas las Rutáceas como las naranjas, limones, dictamos, etc... poseen diversos glucósidos de semejanza acción de los cuales el más frecuente y abundante es la rutina de una excelente acción **fortalecedora de los capilares sanguíneos** y por consiguiente un gran **hemostático**, además contienen vitamina C y gran cantidad de una esencia muy olorosa a la que probablemente se le deben sus alabadas virtudes **eménagogas** y **rubefacientes**.

Por vía interna se usa la infusión de la planta seca muy rebajada, menos de 0,5 g. por taza, se toman un par de tazas al día desde 3 ó 4 días antes de llegar la **menstruación**, para regular este proceso y reducir las hemorragias pero hay que tener mucho cuidado con la dosis ya que si se sobrepasa resulta muy tóxica y provoca fuertes convulsiones uterinas, virtud que fue usada antiguamente para hacer **abortar** a las embarazadas, **abortivo**.

Al exterior se aprovechan sus virtudes irritantes o rubefacientes para preparar cataplasmas para supurar **abscesos**, **furúnculos**, etc... y con las hojas se prepara un aceite o un alcoholato para fricciones en casos de **dolores reumáticos**.

El aceite se prepara con unas 2 cucharadas de planta fresca y bien picada por litro de aceite que se dejan macerar a la intemperie durante 40 días.

El alcoholato se prepara con unos 10 grs. de planta fresca y picada y unos 100 cc. de alcohol de 90° que se dejan macerar durante 9 días.

Aunque estos son los principales usos de las rudas, no obstante también han sido usadas como **antiespasmódicas**, **sudoríficas**, **vermífugas**, etc... aunque en la actualidad no se usen como tales.



Descripción:

Planta vivaz de 30-80 cm de altura ramificada y glandulosa en lo alto. Las hojas son de contorno más o menos oval y están dos o tres veces divididas en segmentos pequeños y elípticos. Las flores bastante grandes y de color amarillo están dispuestas en un corimbo terminal. Tienen 4 pétalos cóncavos, característicos por tener cilios grandes en los bordes. La inflorescencia, corimbo, es laxa y con pedicelos algo más largos que el fruto, que es una cápsula globosa con 4 lóbulos agudos. Florece de mayo a agosto.

Ecología en Navarra:

Se cria en matorrales mediterráneos secos y soleados, en la mitad sur de la provincia.

116 - SALIX alba L.

Sauce blanco; Saraxa.



El sauce blanco y en general todos los sauces, *Salix*, de hojas estrechas, contienen en todas sus partes pero principalmente en la corteza e inflorescencias, taninos y un glucósido, la salicina.

De este glucósido por descomposición y posterior oxidación se obtiene el ácido salicílico y el ácido acetil salicílico principal componente activo de las aspirinas tan conocidas y usadas en la actualidad (precisamente el nombre que lleva su principio activo el ácido salicílico viene de esta planta *Salix* de donde se obtuvo por primera vez, antes de obtenerse sintéticamente).

Debido precisamente a estos dos componentes activos esta planta posee virtudes **febrífugas**, y **sedantes** y por los taninos algo **astringentes**.

Esta planta en la antigüedad fue una de las más usadas contra todo tipo de procesos infecciosos acompañados de **fiebre**, **paludismo**, **fiebres intestinales**, etc., pero con el descubrimiento de las aspirinas se dejó de utilizar.

Sin embargo se ha seguido utilizando como un buen **sedante** y **tonificante** en casos de **reuma**, **insomnio**, **nerviosismo**, etc.

En estos casos se toman 3 tacitas al día del cocimiento de las cortezas muy finamente desmenuzadas o pulverizadas en la proporción de unos 60-70 g. de corteza por litro de agua.

Este mismo cocimiento por su astringencia se usa para lavar **heridas** y **úlceras** externas y en irrigaciones contra la **leucorrea**.

Para uso interno se suele preparar el «vino de sauce» que se prepara con unos 60-70 grs. de corteza muy finamente desmenuzada que se deja macerar durante 9 días en un litro de vino blanco o clarete.

También se puede preparar «licor de sauce» con la misma cantidad de planta y alcohol de 60° que después se endulza a voluntad y del que se toma exclusivamente 2 ó 3 cucharaditas al día.



Descripción:

Los sauces en general son árboles o arbustos de hoja caduca, con flores unisexuales dispuestas en inflorescencias a modo de yemas en plantas diferentes que aparecen en general antes o a la vez que las hojas. Las ramas son en general bastante flexibles y la corteza es lisa y brillante salvo en el tronco. Los sauces de mayor interés medicinal son los de hojas lanceoladas como el sauce blanco aunque también se dan otras formas. El sauce blanco posee hojas grandes, lanceoladas, blanquecinas por debajo y con el borde aserrado. Las flores masculinas en amentos aparecen a la vez que las hojas y tienen dos estambres sin cáliz ni corola. Las femeninas también en amentos muy densos poseen un estilo corto y un pedicelo todavía más corto. Florecen muy tempranamente, a finales de febrero.

Ecología en Navarra:

Todos los sauces nacen por regla general en bordes de ríos, regatas, lagunas u otros cursos de agua por toda la provincia. El sauce blanco es más abundante en el sur.

117 - **SALVIA** *pratensis* L.

Salvia de los prados.



Tanto esta salvia, como la gallocresta (*Salvia verbenaca*) o cualquier otra especie de *Salvia* y sobre todo la cultivada *Salvia officinalis*, contienen cierta cantidad de una esencia olorosa a la que le deben sus principales virtudes medicinales.

Además contienen fenolenos y diversas sustancias tánicas a las que le deben sus virtudes **vulnerarias** y cicatrizantes.

Las hojas frescas o toda la planta con las flores todavía en capullo, se machacan y se utilizan para preparar cataplasmas cicatrizantes de todo tipo de **heridas**, **llagas** o **quemaduras**. Estas virtudes vulnerarias se conservan también en seco lo que en general se suele perder en casi todas las plantas, y de ahí que también las plantas secas se utilicen para cicatrizar heridas, basta sumergirlas durante un tiempo en vino caliente hasta que se ablanden y con ellas se preparan las cataplasmas.

Por vía interna, la infusión de los ramilletes floridos, por su contenido en esencia y de forma análoga a otras compañeras Labiadas, es **estimulante** de las glándulas relacionadas con la digestión por lo que resulta **tónica estomacal**, **carminativa** y **colagoga** aunque de mucho menor interés que el tomillo (*Thymus vulgaris*), el romero (*Rosmarinus officinalis*) o cualquiera de esas Labiadas con mucha mayor cantidad de esencias.



Descripción:

Hierba vivaz de 20 a 80 cm. de altura con hojas pecioladas, ovales o alargadas, anchas, de 4 a 8 cm. con borde dentado o muy brevemente rizado. Las flores son grandes y salientes, de color azul, dispuestas en grupitos espaciados a lo largo del tallo sin hojas y protegidos por dos brácteas cada grupito, ovales y más cortas que el cáliz de las flores. Cáliz peloso, con 3 labios abiertos de los cuales el superior posee tres pequeños dientes, corola bilabiada de 15 a 25 mm. con labio superior cóncavo por el que sobresale el estilo como la lengua de una culebra. Florece a partir de julio.

Ecología en Navarra:

Crece en bordes de camino, ribazos, taludes y prados húmedos de la Navarra Media y Alta

118 - **SAMBUCUS nigra** L.

Saúco; Sauquero; Ziaurre.



Las flores de saúco contienen una esencia olorosa de cierta acción **expectorante**, taninos que le confieren **astringencia**, algunas resinas y mucilago de gran acción **emoliente** y los glucósidos rutina y quercitrina de importante acción **antiespasmódica** y **sedante**.

En cuanto a las hojas poseen además un glucósido cianogenético la sambunigrina y un alcaloide, la sambucina.

La corteza contiene también taninos y sambucina y por último los frutos contienen aceite de saúco, vitaminas y el glucósido sambunigrina.

Por su compleja composición las flores son las más interesantes en Medicina popular y tienen muchos usos.

La infusión de estas flores en proporciones ordinarias o más bien flojas (15-30 g./l) por su astringencia se utiliza en gargarismos contra las **anginas**, **faringitis** y **afecciones de la boca y garganta** e incluso como la manzanilla se utiliza para lavar los ojos en casos de **conjuntivitis**.

Por vía interna se recomienda por su acción antiespasmódica, sedante e incluso **febrífuga** contra las **afecciones respiratorias** especialmente si van acompañadas de **tos** y **fiebre**.

También se utilizan con estos fines los humos que desprenden al echarlas sobre una planta caliente.

Con las flores o las hojas frescas se preparan cataplasmas para reducir y calmar las **hemorroides** y hacer supurar o curar **abscesos**, **furúnculos** y **llagas infectadas**.

A falta de flores la infusión de hojas puede utilizarse con los mismos fines y el cocimiento de las mismas (15 g./l) se considera **diurético** y se toma como depurativo de sangre en las **afecciones de riñones y de piel**.

Los frutos maduros, «comida de culebras» son comestibles en crudo o en confituras, se consideran depurativos y se recomiendan en casos de afecciones víricas, **sarampión**, **viruela**, **roseola**, etc...

Por último la corteza verde que aparece al rasgar la corteza superficial, se utiliza para preparar el conocido «vino de saúco» que se obtiene dejando macerar unos 250 grs. de corteza fresca bien troceada en un litro de vino blanco durante 15 días. De este vino se toman un par de vasitos al día como **diurético** contra la **hidropesía** y la **artritis** fundamentalmente.

El cocimiento de la corteza puede tomarse con los mismos fines siendo a la vez un poco **laxante**, pero si se toma a mayor dosis de la normal, por ejemplo un cuarto de litro al día en un par de tomas seguidas se convierte en un **purgante** muy suave sin efectos secundarios.



Descripción:

Arbusto o arbolillo de hoja caduca que alcanza hasta 6 m. de altura fácilmente reconocible por sus grandes grupos, corimbos, de flores blancas. Ramas con corteza agrietada y médula gruesa. Hojas opuestas imparipinnadas con 5-7 foliolos ovales dentados. Flores en grupos circulares u ovales de 10-20 cm. de diámetro. Fruto redondeado y de color negro brillante. Las hojas al aplastar desprenden olor muy desagradable. Florece de abril a junio.

Ecología en Navarra:

Crece en bosques de ribera, bordes de arroyo y setos de toda la provincia pero más abundante en la mitad norte.

119 - SANGUISORBA minor Spach.

Sin.: *Sanguisorba muricata* (Spach.) Gremli; *Poterium sanguisorba* L.

Pimpinela menor; Galtun.



Esta Rosácea, como muchas otras contiene importantes cantidades de taninos especialmente en las raíces de fuerte acción **astrigente, hemostática y vulneraria.**

En Medicina popular se usa el cocimiento de las raíces en proporción de unos 30-60 grs. de raíces por litro de agua o en su defecto puede servir el de las hojas aunque el cocimiento se hace más breve y después se mantienen en infusión unos 20 minutos.

Estos cocimientos se usan en gargarismos contra las **afecciones de boca y garganta**, se usan también para lavados de **heridas y úlceras** a las que facilita su cicatrización y bebidas dan excelentes resultados en el tratamiento de **diarreas y disenteria** y en especial en las **diarreas infantiles.**

Con las hojas frescas se preparan cataplasmas que favorecen la cicatrización de cualquier tipo de **herida, absceso o quemadura** rápidamente.

La infusión de hojas y raíces de pimpinela también se considera **diurética y hemostática** y se recomienda para eliminar los **cálculos** del riñón y cortar las **hemorragias internas** e incluso algunos la toman como **tónico estomacal y carminativo** suave para **favorecer las digestiones** y eliminar las **flatulencias.**

Por último indicaremos que las hojas jóvenes se pueden comer frescas en ensalada junto a otras especies depurativas como las achicorias (*Cichorium intybus*), el amargón (*Taraxacum officinale*) los berros (*Nasturtium officinale*), las mayas (*Bellis perennis*), etc...



Descripción:

Hierba bisanual o perenne de 30-80 cm. de altura, con tallo erguido y anguloso. Hojas muy largas con 4-12 pares de folíolos y otro terminal impar, todos de forma oval y profundamente dentados. En la inserción de las hojas al tallo presentan un par de estipulas similares a las hojas. Flores dispuestas en grupos compactos al final de pedúnculos muy largos. En estas cabezuelas las flores superiores son femeninas con estilos plumosos rojos y carecen de corola, las inferiores son masculinas con 20-30 estambres y tampoco tienen corola. Florece a partir de mayo.

Ecología en Navarra:

Crece en praderas de siega, bordes de caminos, bosques abiertos, etc., muy extendida por toda la provincia.

120 - SANICULA europaea L.

Sanicula; Ositxekea; Hierba de San Lorenzo.



Esta Umbelífera con hojas semejantes a las de un geranio o incluso a las de una potentilla, contiene fundamentalmente taninos, una saponina de acción hemolítica y un principio amargo que le da ese sabor a todos sus preparados.

Aunque se ha utilizado para combatir infinidad de males, la **astringencia** que le confieren los taninos es la virtud que marca los usos más probados y de mayor confianza.

La infusión o el cocimiento breve en agua o leche de las hojas se usa en gargarismos contra las **afecciones de boca o garganta** y en especial para **fortalecer las encías** y contra las **anginas**.

Se utiliza también como **vulneraria** para limpiar **heridas** y **quemaduras** a las que facilita su cicatrización.

Esta misma tisana o mejor el cocimiento de las raíces que contienen mayor cantidad de taninos se utiliza por vía interna para combatir las **diarreas** y en baños de asiento se usan también para reducir las **hemorroides**.

Por último la infusión ordinaria de las umbelas florales por su escaso contenido en saponinas y esencia tiene cierta acción **antiespasmódica** que se utiliza para combatir **resfriados, catarros respiratorios** y tos.



Descripción:

Es una hierba vivaz propia de los hayedos que tiene el tallo derecho y con ninguna o pocas hojas de pequeño tamaño. Las hojas son casi todas basales y tienen largo peciolo y lámina palmada con 3-5 lóbulos ovales que a su vez tienen 2-3 pequeños lóbulos en la punta. Las flores son de color blanco y se agrupan en pequeñas cabezallas globulosas que a su vez están dispuestas en umbelas laxas y con pocos radios. El fruto es de pequeño tamaño, subglobuloso y cubierto de aguijones ganchudos.

Florece de mayo a julio.

Ecología en Navarra:

Planta característica de los hayedos. Abundante en la Navarra Húmeda y en los Valles Pirenaicos.

121 - SANTOLINA chamaecyparissus L.

Abrótano hembra; Hierba piojera; Zoldabelarr.



Todas las partes de esta planta y en especial las flores, contienen cantidades variables de una esencia muy aromática de olor semejante al de la manzanilla o matricaria.

Esta esencia posee semejantes virtudes que las de la manzanilla, aunque se considera más basta y a pesar de su abundancia en toda la zona media y sur de Navarra no tiene mucho aprecio en nuestra provincia, (tal vez por la abundancia de la manzanilla romana (*Anthemis nobilis*) mucho más fina y aromática).

La infusión de flores preparada como la infusión de manzanilla es **estimulante** glandular y en consecuencia actúa como un **tónico estomacal** muy indicado en todos los casos de **acideces de estómago**, **indigestiones**, y malestares derivados de la digestión.

Se considera también un buen remedio contra las **lombrices intestinales**, **vermífugo**, tomado en ayunas y seguido al cabo de unas horas de un purgante. Como vermífugo se recomienda mejor utilizar las cabezuelas ya fructificadas o bien los frutos pulverizados, 2-4 g., con miel.

Además se le atribuyen muchas de las virtudes de la manzanilla y en particular se considera también relajante del sistema nervioso y muscular y por tanto **antiespasmódico**, **sedante** y **emenagogo** o regulador de los ciclos menstruales.

Los ramilletes floridos metidos entre la ropa se usan para perfumar las ropas y alejar las polillas y otros insectos como **antiséptico**.

Descripción:

Pequeña mata de 20-50 cm. de altura con tallos leñosos muy ramificados. Hojas de color blanquecino divididas en numerosos segmentos lineares de 1-2 mm. de largo dispuestos en 4 filas sobre el eje de la hoja. Flores agrupadas en capítulos que nacen solitarios al final de largos pedúnculos. Los capítulos son globulosos de un cm. de diámetro, amarillos, y están formados por numerosas florecillas tubulares. Florece en verano, a partir de mediados de junio.

Ecología en Navarra:

Crece en encinares y matorrales de tipo mediterráneo en la mitad sur de la provincia.

122 - SCORZONERA hispanica L.

Escorzonera; Eskortxon; Sendapoki



La gruesa raíz de esta planta contiene inulina como principal hidrato de carbono, un glucósido, la coniferina, algunas bases nitrogenadas como la histidina y arginina entre otras y un látex de sabor dulzaino que contiene caucho.

La raíz de esta especie y sobre todo de las razas cultivadas de mayores dimensiones se consumen cocidas como una hortaliza y están especialmente indicadas para los **diabéticos** por carecer de glucosa que está sustituida aquí por la inulina.

El agua de la decocción bebida a tazas, 3 ó 4 tazas al día se considera **diurética** y depurativa de la sangre y por tanto muy recomendada a los que padecen de **reuma**, **gota**, **arteriosclerosis**, **cálculos renales** y otras afecciones de las vías urinarias, además es ligeramente **laxante** y puede también utilizarse para tratar el **estreñimiento** aunque con precaución ya que a ciertos individuos puede provocarles el efecto contrario, fuertes diarreas.

La raíz seca y tostada puede ser también utilizada como un sucedáneo del café sin sus problemas estimulantes.



Descripción:

Hierba vivaz de 30-90 cm. de altura con una raíz gruesa y pivotante de color negruzco. Hojas inferiores en roseta basal, de gran tamaño, 5-15 x 1-3 cm., lanceoladas y con la superficie ondulada. Las caulinares son más pequeñas y de formas variables, oval, lanceoladas o lineares. Flores agrupadas en grandes capítulos al final de tallos hojosos. Involucro formado por varias capas de brácteas y flores amarillas todas en forma de lámina, ligulas. Fruto con vilano plumoso. Florece en mayo y junio.

Ecología en Navarra:

Crece en prados secos y matorral mediterráneo de la Zona Media y Ribera.

123 - SCROPHULARIA nodosa L.

Escofularia; Belarrbeltz.



Tanto la escrofularia nodosa como la escrofularia acuática (*Scrophularia aquatica*) muy común en las regatas contienen en todas sus partes diversos ácidos orgánicos como el ácido cafetánico, cinámico y butirico, así como unas saponinas, la hesperidina y diosmina y otros principios desconocidos.

Las escrofularias han sido utilizadas desde la antigüedad como medicinales para muy diversas afecciones, especialmente para lavar y cicatrizar *heridas* como plantas **vulnerarias**, para rebajar las **hemorroides** y como **diuréticas** para tratar los **edemas**, **hidropesía** y **afecciones cutáneas**.

En la actualidad se utilizan fundamentalmente para tratamientos externos contra **afecciones de la piel**, **sarna**, **úlceras**, **escrófulas** y **hemorroides**. El jugo de las plantas frescas o el cocimiento de las plantas secas (15-20 g./l.) se utiliza para lavados y se aplica en compresas lo mismo que las hojas frescas que se pueden aplicar igualmente en cataplasmas o se prepara un ungüento con las hojas y flores secas o con las nudosidades de las raíces de esta planta, pulverizadas y bien mezcladas en caliente con manteca de cerdo en la proporción de una parte de polvo de planta por 5 de manteca. Se dejan macerar 15 días y luego se filtran en caliente.

Por vía interna esta planta es tóxica hasta para el ganado que la come y por consiguiente hay que tener muchas precauciones, la infusión de hojas y flores parece que tiene cierta acción **cardiotónica**, estimula la orina, **diurética** y recientemente parece que se ha observado cierta acción **hipoglucemiante** en el caso de los **diabéticos**.

A grandes dosis, por ejemplo, un litro de infusión por día provoca fuertes vómitos y diarreas, **purgante** y **laxante**, lo que se utiliza para el tratamiento de **intoxicaciones**.



Descripción:

Hierba vivaz de 40-80 cm. de altura con el tallo cuadrangular, grueso y lleno. Hojas opuestas, espaciadas, de forma oval, agudas en el ápice y con el borde aserrado. Las flores se disponen en una panícula terminal muy laxa, con largos pedicelos y sin hojas. Son de color marrón oliva, cáliz con 5 lóbulos ovales algo membranosos en el borde, corola muy peculiar por su forma globosa, tiene 2 labios, el superior mayor, globoso y envolviendo al inferior. En el interior del tubo presenta una «escama» acorazonada, estaminodio. Florece de junio a septiembre. Hay otras especies similares muy extendidas.

Ecología en Navarra:

Crece en lugares húmedos y sombríos de robledales y hayedos. Abunda en la Navarra Húmeda.

124 - SEDUM acre L.

Pampajarito; Siempreviva picante; Txoribarba.



Tanto el pampajarito como las distintas especies de Crassuláceas del género *Sedum*, conocidas vulgarmente como «arroces» y que desarrollan típicamente sobre muros y roquedos, contienen en general gran cantidad de mucilago, malato cálcico y diversas sales, además el pampajarito contiene un glucósido, la rutina, algunos taninos y un alcaloide, la semadina.

Por su contenido en rutina, como la ruda (*Ruta angustifolia*), el jugo de esta planta es muy irritante y **rubefaciente** y por vía interna una dosis de 10 g. de jugo es un fuerte **emético** y **purgante** provocando fuertes vómitos y náuseas y a dosis mayores provoca fuertes convulsiones que pueden provocar el **aborto** de las embarazadas, **abortivo** e incluso puede causar la muerte, como las rudas.

Aunque las hojas secas y pulverizadas se han utilizado para combatir la *epilepsia*, por regla general esta planta se utiliza fresca aprovechando su alto contenido en mucilagos y taninos que les confieren virtudes **emolientes**, **expectorantes** y un poco **astríngentes**. Con las hojas de esta planta se prepara un jarabe en la proporción de unos 100 g. de jugo de la planta por 180 g. de azúcar del que se toman 3 ó 4 cucharadas al día con alguna otra tisana pectoral como manzanilla, eucalipto, romero, etc... contra la *tos*, para facilitar la expectoración de mucosidades.

Con las hojas frescas y machacadas se preparan cataplasmas de excepcionales resultados contra *callos*, *verrugas* y otras afecciones de la piel así como para cicatrizar todo tipo de *herida*, *úlceras* o *furúnculo* ya que a la acción emoliente y astringente de los taninos y el mucilago se une la acción **hemostática** y fortalecedora de los capilares sanguíneos de la rutina.



Descripción:

Hierba vivaz de 4-8 cm. que crece en muros y rocas y es reconocible por sus pequeñas hojas carnosas de sabor picante y por las bellas flores amarillas. Hojas imbricadas de forma ovoides y unos 3 mm. de longitud, carnosas y sin pelos. Las flores crecen al final de los tallos floríferos en pequeños grupos y son de color amarillo vivo. Cáliz con 5 sépalos ovoides, corola con 5 pétalos agudos lanceolados, una o dos veces más largos que el cáliz. Florece de junio a agosto. Otra planta abundante y parecida es el *S. album* que tiene flores blancas.

Ecología en Navarra:

Crece en muros, paredes, rocas y tejados de toda la provincia.

125 - **SEMPERVIVUM tectorum** L.

Siempreviva mayor; Hierba puntera; Betibizi.



Esta inconfundible planta que se observa con mucha frecuencia cultivada en numerosos jardines pedregosos y en muchas macetas de nuestras viviendas está formada por unas hojas muy carnosas que contienen gran cantidad de taninos y mucilago que le confieren unas excelentes virtudes **astringentes** y **emollientes** lo que convierte a esta planta en uno de los mejores remedios para sanar cualquier tipo de herida o afección de la piel como **vulneraria**.

A esta planta se le han atribuido numerosas virtudes medicinales, contra los trastornos digestivos, contra las cefaleas, para disolver cálculos renales, para las inflamaciones de bazo, etc... sin embargo, y sin restarle valor a esas virtudes, la principal virtud de esta planta es la de curar y hacer cicatrizar cualquier tipo de **úlceras**, **herida**, **quemadura**, **picaduras de insectos**, **almorranas**, **sabañones**, **callos**, **verrugas** y en general cualquier tipo de afección externa. Para ello se aplican cataplasmas con las hojas frescas y machacadas o simplemente peladas como se aplican las del ombligo de Venus (*Umbilicus rupestris*).

El jugo de las hojas puede también aplicarse en compresas con los mismos fines y da muy buenos resultados para combatir la **conjuntivitis de los ojos**.

Las hojas de esta siempreviva de los tejados, a las que en tiempos se las consideró como repelentes de los rayos e incluso se plantaban en los tejados con esos fines y para afianzar los mismos, se pueden consumir en ensalada o cocidas y sirven igual para aromatizar sopas y caldos.



Descripción:

Es una hierba perenne que durante todo el año se presenta en forma de grandes rosetas (5-8 cm. de diámetro) con hojas carnosas de forma espatulada y acabadas en un ápice puntiagudo. A finales de primavera se desarrolla un tallo florífero cubierto de hojas carnosas lanceoladas más pequeñas que las de la base. En lo alto del tallo se disponen las flores formando una panícula corimbiforme. Son de color rosa, de 2-3 cm. de diámetro y con los pétalos extendidos. Las hojas tienen sabor ácido. Florece durante el verano.

Ecología en Navarra:

Crece en muros, tejados y rocas de toda la provincia siendo más abundante en los Valles Pirenaicos.

126 - **SENECIO vulgaris** L.

Hierba cana; Suzón; Zornabelarr; Txoribelarr.



Esta auténtica plaga de los barbechos contiene varios alcaloides, la senecionina, senecina y senecifolidina los cuales administrados puros son muy tóxicos y paralizan el sistema nervioso central, sin embargo actuando conjuntamente y junto a los otros principios que contiene esta planta en fresco resultan prácticamente inofensivos y de una magnífica acción **emenagoga** o reguladora de los ciclos menstruales.

El jugo de la planta fresca hace desaparecer las *pérdidas que se producen después de las menstruaciones y después de los partos* y se ha comprobado que es de una gran eficacia no sólo cortando estos flujos sino *calmando los dolores menstruales*, antes, durante y después de las reglas.

Este jugo se toma en las dosis de 1 a 3 g. al día empezando unos días antes de cumplir el ciclo.

Esta planta está especialmente indicada para las *mujeres nerviosas y anémicas*.

Descripción:

Hierba anual de 20-40 cm. de altura con el tallo anguloso y muy ramificado ya desde la base. Hojas carnosas sin pecíolo, de contorno lanceolado y con la lámina dividida en varios lóbulos angulares dentados. Pueden estar o no recubiertas de un tomento como una tela de araña. Capítulos cilíndricos, pequeños y dispuestos en ramilletes al final de los tallos. Tienen el involucre formado por una sola fila de brácteas y una fila de bracteolas negras en su base, y las flores son todas tubulares de color amarillo. Cuando madura el fruto la cabezuela se abre y se forma una esfera con los vilanos. Florece durante todo el año.

Ecología en Navarra:

Planta ruderal propia de bordes de camino, cultivos, barbechos, etc., de toda la provincia

127 - **SILYBUM marianum** (L.) Gaertner

Cardo mariano; Cardo lechero; María'ren khardia.



Los frutos de este grande e inconfundible cardo de flores muy espinosas contienen junto a pequeñas cantidades de taninos, aceite, sustancias amargas y otras sustancias orgánicas, varias aminas, histamina, tiramina y agmatina de una importante acción **hemostática** e **hipertensora** muy similar a la realizada por el cornezuelo del centeno (*Claviceps purpurea*) con la particularidad de que no es realizada por ningún alcaloide que siempre extrañan peligrosidad y además esta planta carece de sustancias tóxicas a dosis ordinarias y puede utilizarse sin ningún riesgo de toxicidad.

Sus frutos se muelen y se cuecen en las proporciones ordinarias de unos 30 g./l o más concentrado y al agua de cocimiento se toma a cucharadas, una cada hora, para **eleva la tensión**, en todos los casos de **hemorragias** internas o externas y en especial en las derivadas de la **menstruación**.

Además toda la planta tiene una acción **diurética** y **colagoga**, estimulando la producción de orina y **descongestionando el hígado** y se recomienda tomar el jugo de la planta fresca o bien consumir las hojas frescas sin las espinas como una verdura cualquiera bien en ensalada o cocidas y sobre todo los capullos florales antes de abrir y desprovistos de las espinas del involucreo se consumen como las alcachofas con las que guardan grandes semejanzas.

Descripción:

Cardo bisanual de gran tamaño reconocible desde que brota por las grandes hojas coriáceas, hendidas, con espinas en el borde y manchas de color blanquecino en la lámina. Los tallos son gruesos, erguidos, poco ramificados, y con hojas abrazadoras más pequeñas que las de la base.

Capitulos de gran tamaño, globosos, solitarios, con el involucreo formado por grandes brácteas acabadas en espinas, y flores tubulares de color púrpura que sobresalen por encima del involucreo. Florece a partir de mayo.

Ecología en Navarra:

Planta ruderal propia de bordes de caminos y carreteras, de cercanías de casas de campo y de áreas ruderales. Muy extendida pero más abundante en la mitad meridional.

128 - SINAPIS arvensis L.

Mostaza silvestre; Lanjina; Ziape.



La mostaza silvestre posee unas virtudes similares a la mostaza blanca (*Sinapis alba*) o a la negra (*Brassica nigra*) pero mucho menos acentuadas, pero en contraposición esta planta es muchísimo más común y abundante por todo Navarra que estas otras dos.

Las hojas y brotes jóvenes de cualquiera de las mostazas se pueden comer crudos en ensalada o bien cocidos como hortaliza resultando muy agradables y digestivos, sin embargo lo más interesante de esta planta son sus semillas que contienen además de un poco de aceite y mucilagos, un glucósido, la sinigrina que por acción de un fermento que ellas mismas contienen se transforma en sinalbina.

La sinigrina tiene una acción irritante muy fuerte sobre la piel, **rubefaciente**, y es justamente esa acción la que se aprovecha en Medicina popular.

Con las semillas maduras y secas al sol se prepara un polvo o «harina de mostaza» que con vinagre y otras hierbas aromáticas sirven para obtener el conocido condimento, «la mostaza» que es un **estimulante** glandular que *favorece la digestión* pero que a dosis altas es **purgante**.

Con esta harina de mostaza y agua tibia se preparan cataplasmas rubefacientes que se utilizan para los llamados «sinapismos», (de *Sinapis*), estas cataplasmas mantenidas sobre la piel no más de 40 minutos irritan toda la zona y hacen afluir sangre con todo lo que ello lleva consigo, **descongestión de órganos internos** y aumento de las defensas en dicha zona muy útil en el tratamiento de **procesos inflamatorios** y sobre todo es muy útil en el tratamiento de la **ciática**.

Estos tratamientos no deben prolongarse demasiado tiempo porque llegarían a quemar la piel.

La harina de mostaza debe conservarse siempre seca y a temperatura inferior a los 40° ya que si no actúa el fermento mencionado y se transforma la sinigrina en sinalbina inactiva.

Descripción:

Hierba anual de 30-80 cm. de altura con el tallo erguido, ramificado y cubierto de pelos. Hojas pecioladas, las inferiores divididas en varios lóbulos con el terminal mayor y los superiores ovales con borde dentado. Flores amarillas dispuestas en racimos terminales laxos. Constan de 4 sépalos, 4 pétalos extendidos y 6 estambres. El fruto es una vaina alargada, siliqua, sostenida por un corto pedicelo que sale perpendicular a la rama. Dentro de la vaina hay 4-6 semillas. El fruto tiene sabor picante. Florece de abril a octubre.

Ecología en Navarra:

Muy abundante en campos de cultivo de toda la provincia, llegando a cubrir zonas extensas.

129 - SMILAX aspera L.

Zarzaparrilla; Latx; Endalarr.



Con el nombre de zarzaparrillas o «raíces de la China» se conocen las raíces de diversas especies del género *Smilax*, algunas originarias de la China y otras originarias de América.

Estas raíces adquirieron gran renombre en Europa y en particular en España a principios del siglo pasado cuando fueron traídas de América como un gran remedio contra la *sífilis* y otras enfermedades venéreas que en aquellos tiempos asolaban a buena parte de la población.

Estas raíces estimulaban la producción de orina y sudor, **diuréticas** y **sudoríficas**, con lo que llevaban a cabo una buena labor depurativa de la sangre.

Con el auge de las zarzaparrillas americanas se empezó a usar esta especie europea a la que se le atribuyen las mismas virtudes, aunque en mucho menor grado, y su uso ha llegado hasta nuestros días como depurativo de sangre más o menos combinado con otras especies diuréticas en casos no ya de *sífilis*, sino de *reuma*, *artritis*, *gota*, *afecciones de la piel*, *nefritis* y otras afecciones renales, así como de enfermedades infecciosas como *gripe*, *resfriados*, etc...

Se utilizan las raíces y rizomas para preparar tisanas por cocimiento, o infusión si se mezclan con hojas y flores de otras especies.

Bien secas y molidas estas raíces se utilizan para preparar cigarrillos *antiasmáticos*.



Descripción:

Es una planta trepadora perenne que tiene los tallos sarmentosos, muy ramificados y armados de espinas dispersas. Las hojas son alternas, coriáceas, brillantes, pecioladas y con la lámina de forma acorazonada con nervios paralelos y borde con alguna espina, y dos zarcillos en la base del peciolo. Flores pequeñas con el periantio formado de 6 piezas lanceoladas de color crema. Hay plantas machos y hembras. Frutos dispuestos en racimos colgantes, redondeados, primero verdes, después rojos y al final negros, y con tres semillas. Florece de agosto a octubre.

Ecología en Navarra:

Planta típica de los encinares, siendo abundante en la Navarra Media Occidental.

130 - SOLANUM dulcamara L.

Dulcamara; Matagallinas; Azarimatx.



La dulcamara es una Solanácea muy rica en principios tóxicos como casi todos los miembros de esta familia, contiene un glucoalcaloide, la solaniina, que por hidrólisis da el alcaloide solanidina y el correspondiente azúcar. Este glucoalcaloide es su principal principio activo junto con alguna saponina de acción hemolítica más o menos amortiguada por otras sustancias aglutinantes.

En cuanto a los frutos parece que en estado inmaduro contienen también saponinas que los hacen tóxicos pero en la madurez desaparecen y sólo contienen azúcares, resultando perfectamente comestibles, aunque dado el desconocimiento que existe de su verdadera composición química es aconsejable no consumirlos.

En Medicina popular se usan preferiblemente los tallos de dos años o más, secos, con los que se preparan decocciones (30 g./l).

Estas decocciones son **diuréticas** y **sudoríficas** por lo que llevan a cabo una buena acción depurativa de la sangre que se aprovecha fundamentalmente para el tratamiento del **reuma**, **artritis**, **gota** y afecciones de la piel, **abscesos**, **acné**, **furúnculos**, etc...

Además se le reconoce cierta acción **sedante** y **anestésica** que se aprovecha para calmar los accesos de **tos convulsiva** y **asma** y externamente se utiliza el mismo cocimiento para lavar ciertas **afecciones dolorosas** como calmante del dolor y sobre todo se preparan cataplasmas de dulcamara de una excelente acción calmante y curativa de cualquier tipo de **absceso**, **furúnculo** o **infección de la piel** e incluso se aplica también en casos de **reuma articular**.

Estas cataplasmas se preparan con unos 30 g. de planta seca, 125 g. de harina, preferiblemente de linaza, y un litro de vino tinto todo lo cual se hierve hasta que espese un poco, luego se añade unos 200 g. de manteca de cerdo y se revuelve todo. La pasta que se obtiene se aplica en capa fina sobre una gasa o tela de algodón caliente y se aplica sobre las partes afectadas varias veces al día.

Por último diremos que los frutos tienen también estas mismas virtudes anestésicas y son muy útiles en casos de **picaduras de insectos**, se frota con ellos la zona y desaparece el picor.



Descripción:

Mata poco densa de 1-2 m. de altura con tallos sarmentosos y ramas herbáceas cilíndricas. Las hojas son alternas, pecioladas y con forma de corazón. Flores violetas en grupos laxos subterminales. Cáliz pequeño y corola con 5 lóbulos agudos echados hacia atrás, en cuyo centro sobresalen las anteras que están agrupadas formando un cono amarillo. El fruto es una baya ovoide que se vuelve roja al madurar. Florece desde mayo hasta octubre.

Ecología en Navarra:

Crece en bosques de ribera, lagunas, ribazos, siempre en lugares húmedos, de toda la provincia.

131 - SPIRAEA ulmaria L.

Sin.: *Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.

Ulmaria; Reina de los prados; Altarreina.



La ulmaria y su especie afín la filipéndula (*Spiraea filipendula*), contienen, especialmente en las flores, una esencia volátil la espi-reina, compuesta fundamentalmente por salicilato de metilo y al-dehído salicílico de gran acción **diurética**. Además contienen vani-lina y un glucósido, la gaulterina.

Los ramilletes floridos se utilizan para preparar infusiones y a falta de flores pueden utilizarse igualmente las hojas secas pero en cocimiento (50-60 g./l.).

Estas tisanas tomadas en cierta cantidad, por lo menos medio litro al día en varias veces, estimulan poderosamente la producción de orina con lo que resultan excepcionales para el tratamiento de la **hidropesía, edemas, cálculos renales, reuma articular, gota, arteriosclerosis, obesidad**, y en general para todas aquellas afec-ciones que requieran una eliminación de agua del organismo y una cierta depuración de la sangre.

Además la esencia de ulmaria tiene una acción estimulante sobre las glándulas digestivas y sudoríparas con lo que **favorece la digestión, tónico estomacal** y tiene una interesante acción **ver-mífuga** contra las **lombrices intestinales**, además de llevar a cabo una acción depuradora de la piel por su virtud **sudorífica**.

Aunque estas son sus principales virtudes a estas tisanas se le han atribuido otras muchas acciones como **vulnerarias, cordiales, sedantes**, etc... un tanto dudosas.

En cuanto a las raíces contienen cierta cantidad de féculas y taninos que le confieren virtudes **astringentes** y el cocimiento de estas se utiliza para el tratamiento de **diarreas y disenterias**.

Por último indicaremos que las hojas y flores se utilizan también para aromatizar mermeladas y gelatinas.

Descripción:

Hierba vivaz de más de un metro de altura con hojas grandes, imparipinnadas y con los foliolos muy esparcidos y de forma diversa, todos fuertemente denta-dos y los tres terminales unidos en un grupo trifoliado. Alguno de los foliolos tiene forma parecida a las hojas de olmo. Las flores son blancas y dispuestas en corimbos terminales con ejes desiguales. Cáliz con 5 lóbulos, corola con 5 pétalos redondados y estambres numerosos y salientes. Fruto compuesto de 5-9 car-pelos enrollados en espiral. Florece de finales de junio a agosto.

Ecología en Navarra:

Crece en prados muy húmedos y en bosques de ribera y bordes de arroyo de la mitad norte. Abunda en la Navarra Húmeda.

132 - STACHYS officinalis (L.) Trevisan

Sin.: *Betonica officinalis* L.

Betónica; Sugerí.



Esta planta contiene cantidades importantes de taninos, estaquidrina, colina, un derivado del aminoácido glicocola, la betaina, algunos restos de una esencia olorosa y un principio amargo.

En la antigüedad se consideraba a esta planta como una panacea que lo curaba todo, afecciones del corazón, del sistema nervioso, del aparato digestivo, respiratorio y escretor, en definitiva era buena para todo.

Con el paso del tiempo ha ido perdiendo prestigio y en la actualidad parece que únicamente se usa como **astringente** debido a los taninos que contiene.

Para uso externo se utiliza el cocimiento concentrado en agua o vino de la planta completa florida (100 g./l) que se utiliza como **vulnerario** para lavar *heridas, llagas o úlceras infectadas* a las que se le aplica posteriormente cataplasmas con las hojas hervidas con lo que se consigue una rápida cicatrización y curación.

Para uso interno se utiliza la infusión de la planta florida (15 g./l) como **antidiarreica** y **expectorante** para eliminar las mucosidades en todas las **afecciones respiratorias**.

Para los **dolores de cabeza** derivados de afecciones respiratorias se usa el polvo de las hojas secas como estornutorio a modo de rapé.

Las tisanas de esta planta se recomiendan prepararlas en el momento de usarlas y no pasarse demasiado en la dosis cuando se utilizan por vía interna ya que la estaquidrina que contiene a altas dosis es **emética y purgante**.

Las hojas de esta planta pueden comerse cocidas como una verdura cualquiera tirando la primera agua de cocción un poco amarga que puede utilizarse como ya se ha indicado para lavar heridas. Estas hojas tienen también propiedades antidiarreicas.



Descripción:

Hierba vivaz de 20-60 cm. de altura con tallo cuadrangular con pelos y escasas hojas. Las hojas son opuestas con peciolo largo, lámina de forma oval con los bordes festoneados y nerviación reticulada. Las flores se agrupan en una densa espiga terminal con brácteas. Son de color púrpura y tienen cáliz tubuloso con 5 dientes y corola con el labio superior en forma de capucha y el inferior con tres lóbulos. Florece a partir de julio.

Ecología en Navarra:

Crece en robledales, pinares, hayedos y encinares húmedos de la mitad norte.

133 - SYMPHYTUM tuberosum L.

Consuelda menor.



El rizoma y las raíces de esta planta contienen entre otras sustancias mucho mucilago, taninos, asparagina y sobre todo tiene interés su contenido en alantoina, sustancia que parece que tiene la propiedad de estimular las divisiones celulares y por consiguiente provoca una **generación de los tejidos** estropeados por heridas o quemaduras.

El tallo y las hojas contienen además un alcaloide, la simfito-cinoglosina y un glucósido, la consolidina, ambos de acción **paralizante sobre el sistema nervioso** y por consiguiente de uso restringido.

El mucilago y taninos del rizoma le confieren propiedades **emolientes y astringentes** a las cuales se le añade la acción regenerante de la alantoina resultando ser una excelente planta **vulneraria** o cicatrizante a lo que alude su nombre popular.

Como vulneraria para hacer cicatrizar **quemaduras** o **heridas** de cualquier índole se usa en un principio la decocción del rizoma en la proporción de unos 50-100 g./l o la infusión muy concentrada, 100-200 g./l que se deja en maceración unas dos horas, para lavados o compresas y después se aplican cataplasmas con la pulpa raspada de sus raíces o rizoma o con el polvo de estas.

Para uso interno se prepara la decocción mucho más suave o se toma de la anterior 2-4 cucharaditas al día como un gran **hemostático** para cortar cualquier tipo de **hemorragia interna** y en especial se ha usado para las **hemorragias de matriz**, **úlceras estomacales** y **hemorragias de pulmón** o hemoptisis.

Por su astringencia se usa también en gargarismo contra las **afecciones de la boca**, **faringitis** y **anginas** y bebida para cortar las **diarreas** y **disenterías**.



Descripción:

Hierba vivaz de 20-60 cm. de altura cubierta de pelos ásperos con cepa tuberosa y flores amarillas. Tallo fino y débilmente alado, simple o ramificado en lo alto. Las hojas son: alternas de forma oval-lanceolada, las inferiores de mayor tamaño y las superiores algo decurrentes. Las flores aparecen en grupos terminales péndulos y sin brácteas. Tienen la corola tubular de color amarillo y cáliz con 5 dientes. Florece de abril a junio.

Ecología en Navarra:

Crece en bosques de ribera y en bordes de ríos y arroyos dentro de los hayedos y otros bosques húmedos. Fácil de encontrar en la mitad norte y abundante en la Cuenca de Pamplona.

134 - TAMUS communis

Nueza negra; Brionia negra; Astamatza.



La raíz de esta planta contiene entre la abundante fécula, cristales de oxalato de calcio y el alcaloide diosgenina, mucho más abundante en los frutos a los que les confiere en consecuencia cierto grado de toxicidad.

Las raíces frescas y ralladas se utilizaban antiguamente para preparar cataplasmas **hemostáticas** para combatir *hematomas*, *contusiones* y *derrames internos*.

Los mismos efectos se consiguen con el jugo de las mismas aplicado con un algodón o en compresas.

Las mismas raíces picadas se utilizaban antiguamente para el tratamiento del *reuma*, *artritis* y *ciática* a modo de «sinapismos», se frotaba bien con ellas la piel y se hacía enrojecer e irritar **rubefaciente** de forma similar a como se irrita la piel al aplicarle mostaza (*Sinapis*) o celidonia (*Chelidonium majus*), posiblemente debido a los cristales de oxalato cálcico que contienen ya que no parece que contengan ninguna otra sustancia irritante.

Por vía interna la decocción de estas raíces en las proporciones ordinarias se considera **diurética** y se utiliza para el tratamiento de la *hidropesía*, *nefritis* y otras *afecciones renales*.

Las mismas raíces después de cocidas y desecadas se toman a dosis de 2 a 4 grs. como **purgantes**, aunque deben tomarse con precaución por los alcaloides que contienen, no obstante cocidas repetidamente, tirando el agua de cocción resultan al final perfectamente comestibles y de características similares a las propias patatas.



Descripción:

Enredadera vivaz con gruesa cepa de color negro, tallos herbáceos y característica por las hojas delgadas de forma acorazonada. Estas nacen alternas y espaciadas sobre el tallo y tienen largos peciolo. Existen plantas machos y hembras, disponiéndose las flores en racimos axilares laxos. Las flores son pequeñas y verdosas tanto en unas como en otras. Las femeninas dan unos frutos, bayas, redondeados de color rojo. Florece en primavera.

Ecología en Navarra:

Crece en lugares frescos y húmedos de todos los bosques de la provincia, tanto en hayedos y robledales como en pinares, encinares húmedos y bosques de ribera.

135 - TARAXACUM officinale Weber

Sin.: *Traxacum dens-leonis* Del.; *Leontodon taraxacum* L.

Diente de león; Amargón; Galkidea.



El amargón, como su propio nombre indica, contiene un principio amargo, la lactopirina, que le confiere su amargo sabor, contiene también inulina, un alcaloide, taraxina, en muy pequeña cantidad junto a otras sustancias como resinas, mucilagos, saponinas y un látex blanco similar al desprendido por la escorzonera (*Scorzonera hispánica*) o el salsifi (*Tragopogon pratensis*) que como el de estas contiene caucho, lactucenol y azúcares.

Las hojas de esta planta, de sabor muy amargo recién salidas, pierden parte de su amargor en primavera y verano que es cuando se recogen para su consumo en ensaladas de alto contenido en vitamina C, **antiescorbúticas**, o cocidas pero en este caso gran parte de las vitaminas se estropean con el calor o se pierden en el agua de decocción que generalmente se tira para quitarles el amargor y son precisamente estos principios amargos que contienen los que llevan a cabo una acción estimulante sobre las glándulas digestivas, incluyendo la bilis, actuando en consecuencia como **tónico digestivo, aperitivos y colagogas**.

Posiblemente por su contenido en taraxina esta planta estimula también la orina, **diurética** y lleva a cabo una buena acción depurativa de la sangre por lo que se recomienda su consumo a todos los que padecen de **afecciones cutáneas** o **renales** y en general es una de las plantas que más se utilizan en las llamadas «curas de primavera».

Durante el resto del año se puede también aprovechar sus virtudes depurativas y estimulantes de esta planta tomando la decocción de la planta completa seca en la proporción de unos 60 g. de planta por litro de agua.

Los capullos florales antes de abrir se preparan con vinagre y sal y se consumen como las aceitunas o las alcaparras (*Capparis spinosa*) y las raíces desecadas y tostadas pueden perfectamente sustituir o incluso mezclarse con el café como las raíces de la achicoria (*Cichorium intybus*) que de hecho llegaron a constituir el café de los malos tiempos de la guerra.

Descripción:

Hierba vivaz con cepa gruesa que carece de tallo y tiene las hojas dispuestas en una roseta basal. Hojas alargadas y profundamente hendidas en lóbulos triangulares agudos. Capitulos amarillos solitarios que nacen en lo alto de un pedúnculo cilíndrico y hueco que al cortar desprende leche blanca. Involucro con las brácteas inferiores extendidas y flores amarillas todas en forma de lámina, ligula. Fruto ovoide con vilano. Al madurar los frutos forman como un globo que al soplarle se deshace. Florece de marzo a septiembre. Las hojas tienen sabor amargo.

Ecología en Navarra:

Planta muy abundante en toda la provincia que crece en prados húmedos, ribazos y bordes de caminos

136 - TEUCRIUM chamaedrys L.

Camedrio; Carrasquilla; Atxariba.



Tanto los camedrios como en general todas las especies del género *Teucrium*, como el *Teucrium pyrenaicum* muy común en todos los roquedos de la zona media y alta de Navarra contienen algunos taninos, diversas sustancias amargas y pequeñas cantidades de una esencia aromática como la mayor parte de las Labiadas.

Principalmente por su contenido en esencia y principios amargos los camedrios han sido utilizados como **tónicos estomacales** y **aperitivos** desde muy antiguo y forman parte de los aromatizantes de multitud de bebidas aperitivas.

De forma casera se prepara un «vino de camedrios» con unos 30-50 g. de planta seca que se deja macerar unos 9 días en un litro de vino blanco o clarete de bastantes grados.

De este vino se toma un vasito después de las comidas para **facilitar las digestiones** y contra los **dolores de tripas**.

Por los taninos que contiene esta planta es también un poco **astringente** y la infusión de la planta florida en las proporciones ordinarias se toma para cortar las **diarreas** y puede utilizarse igualmente como **vulneraria** para limpiar y cicatrizar cualquier tipo de **herida**.

A falta de camedrios el teucrio pirenaico puede utilizarse de la misma forma y con los mismos fines.

Como a sus compañeras Labiadas también a los camedrios se le han atribuido numerosas virtudes como **febrifugas**, **colagogas**, **antisépticas**, **estimulantes**, etc... pero en general de escaso valor por su bajo contenido en esencia.

Descripción:

Planta vivaz de 10-30 cm. de altura con la parte inferior de los tallos leñosa y las ramas jóvenes de color vinoso y cubiertas de pelos. Hojas opuestas pecioladas, algo duras de forma elíptica con el borde marcado con profundos dientes redondeados. Flores dispuestas en grupos unilaterales en las axilas de las hojas superiores. Cáliz rojizo y con pelos, corola púrpura que forma un tubo retorcido que acaba en un solo labio con varios lóbulos. Toda la planta tiene sabor amargo. Florece durante el verano, desde mediados de junio.

Ecología en Navarra:

Crece en encinares y matorrales mediterráneos de la mitad sur. Abundante en la Zona Media.

137 - THYMUS vulgaris L.

Tomillo; Ezkai; Erlebelarr.



El común tomillo es una Labiada con un alto contenido en esencias aromáticas y taninos, contiene también una flavona, resinas, un principio amargo y otros componentes en cantidades insignificantes.

El principal componente de la esencia del tomillo es el timol, gran **antiséptico** muy poco irritante y que entra en la composición de numerosos fármacos vermífugos y antiespasmódicos así como forma parte de algunos dentífricos y diversas lociones antiparasitarias y repelentes de mosquitos.

Popularmente la planta florida se usa como condimento en muy diversos platos, junto con el romero (*Rosmarinus officinalis*), el espliego (*Lavandula latifolia*) o el orégano (*Origanum vulgare*).

Los platos aromatizados con tomillo resultan de un agradable aroma muy apetitoso.

Para usos medicinales se utiliza también la planta florida seca para preparar infusiones más bien flojas de múltiples aplicaciones.

Se toman antes de las comidas para abrir el **apetito**, **aperitivas** después para **favorecer la digestión**, **tónico estomacal**, por su contenido en timol se toman en ayunas para eliminar las **lombrices** como **vermífugo** y a lo largo del día como **antiespasmódico** se toma para el tratamiento de las afecciones respiratorias, **bronquitis**, **laringitis**, **tos convulsiva**, etc..., por su contenido en taninos resulta **astringente** y **vulneraria** por lo que se toma para cortar las **diarreas**, se hacen gargarismos para las **afecciones de la boca** y para **mejorar el aliento** y se utiliza para lavar **heridas y llagas**.

Por último el tomillo como el romero o el espliego se utiliza también para preparar baños **sedantes** para niños y personas nerviosas. Estos baños se preparan bien añadiendo timol puro al agua de baño que se adquiere en cualquier farmacia o bien añadiendo a la misma agua de baño una infusión muy concentrada de tomillo.

Descripción:

Matra aromática de 10-30 cm. de altura con tallo leñoso muy ramificado y hojas perennes pequeñas, 1 cm. de largo, estrechas, con los bordes vueltos hacia abajo y de color blanquecino debido a numerosos pelos blancos. Las flores se agrupan en cabezuelas globulosas que nacen en la axila de las últimas hojas. Cáliz bilabiado de color rojo, corola rosa o blanca, bilabiada con el labio superior plano y escotado, y el inferior dividido en tres lóbulos. Florece en primavera, desde primeros de abril.

Ecología en Navarra:

Crece en encinares y matorrales mediterráneos, siendo abundante en la mitad sur

138 - TUSSILAGO farfara L.

Fárfara; Uña de caballo; Ersukaya; Zaldioin.



Tanto las flores como las hojas de esta planta contienen entre otras sustancias gran cantidad de taninos y mucilagos que les confieren grandes propiedades **astringentes** y sobre todo **expectorantes**.

Los mucilagos que contiene ablandan todas las mucosidades y facilitan con ello su eliminación por lo que esta planta forma parte de numerosas recetas y fórmulas pectorales.

Tanto las flores recién encapulladas como las hojas que aparecen más tardíamente se utilizan para preparar infusiones (30 g./l) que se toman bien calentitas contra todo tipo de afección de las vías respiratorias, *catarros*, *bronquitis*, *faringitis*, *traqueitis*, *asma*, etc... y en especial las que van acompañadas de abundante tos pero sin eliminación de mucosidades.

Por su suavidad se recomienda especialmente para los niños a quienes se les administra a cucharadas, una cada dos horas.

Las hojas de esta planta que pueden alcanzar dimensiones muy considerables y que suelen aparecer en grandes grupos en los bordes de las carreteras, secas y picadas se utilizan para preparar cigarrillos que calman la *tos* y el *asma*, e incluso algunos piensan que podrían sustituir a las hojas del tabaco por su sabor e inocuidad.



Descripción:

Planta vivaz con cepa horizontal. A comienzos de primavera nace un tallo de 10-15 cm. cubierto de escamas y que termina en un capitulo amarillo. Las flores del centro son tubulares y las de los bordes aplanadas y muy estrechas, el involucre consta de una sola fila de brácteas. Cuando ya han desaparecido las flores nacen las hojas que tienen largo peciolo y lámina de contorno políedrico por el que se pueden reconocer. Las hojas tienen por debajo un tomento blanco.

Ecología en Navarra:

Crece en lugares húmedos y en bordes de caminos y cunetas sobre todo en la mitad norte. Abundante en los Valles Pirenaicos y en la Cuenca de Lumbier.

139 - ULEX europaeus L.

Argoma; Tojo; Otea; Kiru.



Esta planta abundantísima en todas las landas de la zona norte de Navarra, contiene, sobre todo en sus semillas, un alcaloide, la citisina, de importante acción **cardiotónica** y un glucósido localizado en las flores, el ulexósido.

Las flores de esta planta espinosa se usan para tratar todos los **trastornos hepáticos** en forma de infusiones como si fuese manzanilla y a la dosis de 3 tazas al día después de las comidas.

Sin embargo el mayor interés de esta planta deriva de su contenido en citisina, alcaloide que extraído de las semillas de esta planta se utiliza en Medicina para tratar el **asma**, la **tos convulsiva** y los **dolores de cabeza** de gran intensidad, pero dada su toxicidad no se deben usar estas semillas en Medicina popular sin previa consulta y con un control muy estricto de la dosis.

Descripción:

Pequeño arbusto o mata espinosa muy ramificada que llega a alcanzar 1-2 m. de altura y tiene las ramas de color verde con numerosas espinas gruesas. Las hojas están transformadas en espinas de forma linear-lanceolada. Las flores son de color amarillo y de unos 15 mm. de longitud. El cáliz está dividido ya desde la base en dos labios densamente cubiertos de pelos y que casi llegan a ocultar la corola, que es del mismo tamaño, de color amarillo y papilionácea. El fruto es una legumbre oval de 10-15 mm. de longitud y cubierta de pelos. Florece de julio a septiembre.

Ecología en Navarra:

Crece en landas de brezos y de ericáceas, y en robledales de la parte norte. Abundante en la Navarra Húmeda del Noroeste.

140 - UMBILICUS rupestris (Salisb.) Dandy

Sin.: *Umbilicus pendulinus* D.C.: *Cotyledon pendulinus* (D.C.) Batt.

Omligo de Venus; Sombrerillo; Begarribelrr.



Esta planta de características hojas en embudo con un ombligo más o menos pronunciado en el centro a lo que alude su nombre es una de las especies más frecuentes en todos los muros y paredes de Navarra, contiene fundamentalmente, como la mayor parte de las Crassuláceas, algunos taninos que le confieren ciertas propiedades **astringentes** y sobre todo abundantes mucilagos que le permiten mantener gran cantidad de agua en sus hojas. Además contiene otras sustancias de menos interés terapéutico como trimetilamina, azúcares, sales inorgánicas, etc...

El alto contenido en mucilago de las hojas de esta planta les confiere importantes virtudes **diuréticas** y sobre todo **emolientes** por lo que el jugo de estas hojas se recomienda como bebida refrescante y para la **hidropesía**.

La acción emoliente del mucilago con la astringente de los taninos se aunan para convertir a esta planta en un excelente remedio para cicatrizar cualquier tipo de **herida, llaga, úlcera infectada, absceso, furúnculo**, etc... formando parte junto a la siempreviva (*Sempervivum tectorum*), del famoso «ungüento popúleo» que curaba y cicatrizaba cualquier tipo de herida.

Como **vulneraria** las hojas de esta planta machacadas o simplemente despellejadas se aplican en cataplasma haciendo supurar cualquier tipo de absceso y favoreciendo la cicatrización de todas las heridas.

Descripción:

Hierba vivaz que crece en los muros, característica por sus hojas carnosas redondeadas y en forma de embudo. Estas parten de un rizoma en forma de tubérculo y son de color verde brillante y con largo peciolo. Al llegar la primavera echa unos tallos floríferos erguidos, con hojas diminutas y numerosas flores pequeñas de color blanco-amarillento, con cáliz pequeño y corola tubular.

Ecología en Navarra:

Crece en grietas de muros y rocas húmedas de toda la provincia.

141 - UNGULINA fomenaria (L. ex Fr.) Pat.

Yesquero; Ardagay.



Este común hongo de nuestros bosques caducifolios recibe el nombre popular de yesquero porque de él se ha obtenido desde tiempos inmemoriales la «yesca» con la que iniciaban nuestros antepasados el fuego haciendo saltar sobre ella las chispas desprendidas al chocar dos piedras de pedernal, la yesca no sólo prende fácilmente cuando está seca, sino que tarda mucho en consumirse y conserva largo tiempo el fuego y en general ha seguido utilizándose posteriormente para iniciar fogatas.

En Medicina popular la yesca también se ha usado como sustituto del algodón, por su similar estructura filamentosa provoca la coagulación de la sangre y corta las hemorragias, **hemostático** a la vez que lleva a cabo una importante acción **antiséptica** por ciertas sustancias bactericidas que contienen estos filamentos o hifas, sustancias que en general son muy frecuentes entre los hongos.

Ambas acciones hacen de la yesca un excepcional utensilio para curar y acelerar la cicatrización de cualquier **herida** o **corte** como **vulneraria**.

Esta yesca se puede preparar simplemente machacando repetidamente un trozo de este hongo o de cualquiera de sus afines que desarrollan también en los troncos muertos o moribundos, con un martillo o con dos piedras hasta que quede suelto y esponjoso.

Este proceso se consigue mejor si previamente los trozos de hongos se han mantenido en agua varios días.



Descripción:

Especie característica por su forma de pezuña de caballo o de consola invertida con varios surcos concéntricos, de 15 a 30 cm. de diámetro ordinariamente, por 8 a 15 cm. de grosor, de color ceniciento y revestido de una corteza dura y lisa, negra brillante al corte. Por debajo es de color blanquecino que emparece al tocarlo con los dedos y muy finamente poroso.

Internamente es de consistencia leñosa con una carne gruesa de 2 a 5 cm. y una capa de tubos de 2 a 6 cm. de longitud, estratificados y de color canela o marrón ocráceo oscuro, algo más claros que la carne que está por encima. Olor y sabor a madera húmeda.

Ecología en Navarra:

Muy común sobre troncos vivos o muertos de caducifolios, especialmente de haya. Muy común en el norte de Navarra.

142 - URTICA dioica L.

Ortiga mayor; Asuinzuriya.



Las ortigas contienen principalmente en sus hojas taninos, mucilago, diversas sales minerales y sobre todo numerosos pelos urticantes que producen histamina y acetilcolina, la primera provoca un trasvase de glóbulos rojos de los capilares sanguíneos y la segunda es un estimulante nervioso lo que en conjunto provoca el conocido escozor y enrojecimiento de la piel que se suele aliviar frotándose con hojas de malva (*Malva sylvestris*), menta (*Menta sp.*) o acedera (*Rumex acetosa*).

Esta acción **rubefaciente** de las ortigas se utiliza fundamentalmente para tratar el **reuma**, a base de golpearse suavemente las zonas afectadas con ortigas frescas.

El zumo de ortigas es también un buen **vasoconstrictor** y se utiliza para disminuir cualquier tipo de **hemorragias internas** o **externas**.

No obstante la principal virtud de las ortigas es la **diurética**, estimula poderosamente la producción de orina y lleva a cabo una excepcional labor depurativa de la sangre que se recomienda a todos los que padecen de **acné**, **eczemas**, **furúnculos** y **afecciones de la piel** en general, asimismo se recomienda contra el **reuma**, **gota**, **cálculos renales** y otras **afecciones renales** e incluso se ha recomendado a los **diabéticos** ya que poseen cierta acción **hipoglucemiante**.

La mejor forma de aprovechar sus virtudes es consumirlas en ensalada, previamente hervidas para inactivar los pelos urticantes, o cocinadas como cualquier otra verdura, pero teniendo en cuenta que en el agua de cocción hay muchos de sus principios activos y es tan interesante de tomar como las propias hojas.

Son conocidas las pastas que se preparan con semillas de ortiga y harina de centeno en la proporción de 1 a 4 con agua caliente y miel hasta hacer una pasta que se cuece al horno. Estas pastas comidas antes de acostarse se recomiendan para los niños que padecen de **incontinencia de la orina**.

Para evitar la **caída del cabello** se recomienda frotar todas las noches con una decocción de raíces de ortigas en vinagre puro (400 g/l durante 5 minutos).

Descripción:

Hierba vivaz de hasta un metro de altura cubierta de pelos que al rozar con la piel producen un intenso escozor. Hojas opuestas dispuestas por todo el tallo, con largo peciolo y lámina de forma oval acabada en punta y con el borde fuertemente dentado. Flores que nacen en liños racimos colgantes que salen de la axila de las hojas. Las flores son muy pequeñas, las masculinas con 4 estambres y las femeninas en forma de bolita. Florece durante el verano.

Ecología en Navarra:

Crece con carácter ruderal tanto en zonas de montaña como cerca de donde habite el hombre o animales con tal que tenga humedad. Abundante en toda la provincia.

143 - VACCINUM myrtillus L.

Arándano; Abia; Azarimatz.



El arándano, como la mayor parte de los componentes de la familia Ericáceas, contiene abundantes taninos que le dan propiedades **astringentes**, además las hojas contienen quercetina y arbutina como la gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*) y otras muchas Ericáceas, que se descomponen en la orina en hidroquinona de una importante acción **antiséptica** de las vías urinarias y digestivas. Contiene además un principio de acción similar a la de la hormona insulina, **hipoglucemiante**, que rebaja el contenido de glucosa en sangre, cuando es excesivo, en el caso de los **diabéticos**.

En consecuencia la infusión de las hojas secas en las proporciones ordinarias se recomienda por su astringencia para combatir las **diarreas** y la **disenteria**, por su acción hipoglucemiante se recomienda a los **diabéticos** (por supuesto tomada sin endulzar) y por la acción antiséptica de la arbutina se recomienda para el tratamiento de las infecciones de las vías urinarias y digestivas, **enfriamientos de vejiga, colitis, cistitis, descomposiciones intestinales**, etc...

También por su astringencia la infusión más concentrada o mejor el cocimiento de las hojas se utiliza para lavar las **hemorroides, eczemas** y otras afecciones de la piel.

En cuanto a los frutos, de un agradable sabor, se pueden consumir frescos o en forma de jarabe con las mismas virtudes que las hojas.

Estos frutos contienen unos pigmentos antocianicos que les confieren esa coloración azul negro que tienen en la madurez y el zumo que se extrae de ellos fue utilizado en la antigüedad para teñir vestidos, para preparar pinturas e incluso en la actualidad se suelen guardar en recipientes herméticos y se utilizan para colorear los vinos tintos mezclados con el jugo de la uva.

Este zumo contiene además mucho azúcares que fermentan con mucha facilidad y dan lugar a un «vino de arándano» que si bien no tiene la calidad del vino de uva, resulta más medicinal y mucho menos alcohólico.

Descripción:

Mata de 20-50 cm. de altura de color verde y con ramas que tienen ángulos salientes. Hojas caducas de forma oval y con el borde finamente aserrado. Las flores son de color rosa pálido y nacen solitarias o por pares en las axilas de las hojas. Tienen la corola de forma globosa con 5 pequeños lóbulos redondeados en la punta. El fruto es una baya de color negro y forma globular con el ápice truncado. Los frutos tienen sabor agridulce. Florece de abril a junio y los frutos maduran a partir de julio.

Ecología en Navarra:

Crece en landas de brezos, hayedos ácidos y robledales de la Navarra Humeda y Valles Pirenaicos.

144 - VALERIANA pyrenaica L.

Valeriana del Pirineo.



Las partes subterráneas de la valeriana pirenaica, del milamores (*Centranthus ruber*), de la valeriana oficial (*Valeriana officinalis*) y en general de casi todas las Valerianáceas contienen una esencia, en mayor o menor cantidad, compuesta fundamentalmente por el éster isovalerianato de bornilo que por la acción de un fermento existente en las mismas raíces da ácido valeriánico de muy desagradable olor pero de una gran acción **sedante** y **antiespasmódica** y por la cetona, metilcetona, también aromática y de acción **anestésica**.

En consecuencia las partes subterráneas de las valerianas, especialmente de la valeriana oficial inexistente en Navarra, se utiliza para el tratamiento de todas las afecciones relacionadas con el sistema nervioso, *estados depresivos, ansiedad, agotamiento psíquico, nerviosismo, epilepsia, convulsiones nerviosas, tos, asma, cólicos, dolores de cabeza*, etc... y en general todo lo que requiera una acción sedante y antiespasmódica.

Con estos fines las raíces y rizomas se dejan en maceración en agua fría durante medio día, en la proporción de unos 10-15 g. de planta fresca y machacada por vaso de agua, para dejar que actúen los fermentos y descompongan el éster en ácido valeriánico. De esta tisana se toma un par de vasos al día.

También se suelen emplear extractos alcohólicos en forma de tintura y sobre todo en forma de «vino de valeriana» que se prepara con unos 100 g. de raíces machacadas frescas por litro de vino blanco que se dejan macerar un par de semanas antes de filtrarlo.

De este vino también se toman 2 ó 3 copitas al día.

Por último como calmante y anestésico de **dolores localizados** y **neuralgias** se utiliza el cocimiento de las raíces (50-100 g./l) aplicado en compresas sobre las partes doloridas.

Descripción:

Hierba vivaz de gran tamaño, alrededor de un metro de altura, que llama la atención por sus grandes hojas redondeadas y por el gran corimbo terminal de flores de color rosa. Los tallos son gruesos y estriados. Las hojas son pecioladas, delgadas, con forma algo acorazonada y fuertemente dentadas, y a veces tienen además dos folíolos más pequeños y de forma oval. Las flores rosadas o casi blancas poseen una corola tubular con 5 lóbulos y algo gibosa en la base, cáliz poco visible y tres estambres.

Florece de junio a julio

Ecología en Navarra:

Crece en bordes de arroyos y de caminos en el interior de los hayedos del norte. Abundante en la cabecera de los Valles Pirenaicos.

145 - VERBASCUM thapsus L.

Gordolobo; Ostaza; Apobelarr.



Tanto el *V. thapsus*, como en general todas las especies del género *Verbascum*, conocidas vulgarmente como gordolobos, tienen una composición química muy parecida y en consecuencia una acción medicinal semejante.

Todas las partes del gordolobo y sobre todo las flores contienen cantidades considerables de saponinas hemolíticas de una gran acción **expectorante**, también contienen verbasterol y abundantes mucilagos, estos más abundantes en las hojas, de una gran **emolencia**.

Por su mayor contenido en saponinas las flores, que hay que recogerlas recién abiertas, secarlas rápidamente al sol y guardarlas en frascos oscuros para que no pierdan su color, se usan para infusiones pectorales en la dosis de unos 15 g./l que hay que filtrar muy bien para evitar los pelillos muy irritantes que contienen estas flores.

Tres o cuatro tazas al día de esta infusión es un remedio excelente para eliminar mucosidades y facilitar la curación de **catarros**, **bronquitis**, **faringitis** y en general todas las afecciones respiratorias con **tos**, incluso para el **asma** ya que parece que posee a la vez cierta acción **sedante**.

Las hojas, muy ricas en mucilago, se usan cocidas en agua o leche para cataplasmas emolientes para reducir las **hemorroides**, para los **sabañones**, para cicatrizar **heridas**, etc... y el mismo líquido de cocción se utiliza para lavados o se puede aplicar en compresas sobre las partes doloridas.

Para los mismos usos externos se prepara un linimento con aceite de oliva y flores de gordolobo en la proporción de 2 a 1, todo lo cual se calienta al baño María hasta que se evapore el agua que llevan las flores y luego se filtra.

Con las hojas y flores secas y bien molidas se obtiene un polvo que se puede utilizar como estornutorio a modo de rapé, para **descongestionar las fosas nasales** y con ello eliminar muchos dolores de cabeza que se producen.

Por último, a modo anecdótico, diremos que el jugo de esta planta por su contenido en saponinas se utilizó para atontar peces en pozas de poca corriente.



Descripción:

Hierba bisanual de hasta 2 m. de altura, con grandes hojas cubiertas de una pusa blanca algodonosa y flores amarillas. Tallo cilíndrico robusto y sin ramificar. Hojas basales muy grandes, ovales con borde festoneado y largo peciolo, las caulinares son más pequeñas y decurrentes. Las flores se disponen en una larga espiga terminal compacta, tienen caliz bilabiado, corola amarilla con tubo muy corto y 5 lóbulos redondeados extendidos y 4 estambres con pelos blancos. La corola se desprende fácilmente al tocarla. El fruto es una cápsula ovoide. Florece durante el verano, desde mediados de junio.

Ecología en Navarra:

Crece en campos sin cultivar y bordes de acequias y ribazos de la parte norte.

146 - VERBENA officinalis L.

Verbena; Izusta



La verbena contiene en sus distintas partes taninos, mucilago y un glucósido, la verbenalina como componentes más destacables.

Por su composición es difícil imaginar las innumerables virtudes que se le han atribuido desde la antigüedad, hasta considerarla como una planta sagrada y una panacea de la Medicina popular.

Aunque la lista de sus aplicaciones es interminable vamos a tratar en este breve espacio de ofrecer las que merecen más crédito.

El cocimiento de la planta entera florida más o menos concentrado según el efecto deseado se recomienda como **diurético** y depurativo de sangre a la concentración de unos 20-30 g./l, para las **afecciones de la piel, reuma, trastornos hepáticos, trastornos de bazo, cálculos renales** y otras **afecciones del riñón**, el cocimiento más concentrado, unos 100 g./l por su alto contenido en taninos se utiliza como **astrigente** y **febrífugo** y se recomienda para lavar **heridas y llagas**, en gargarismos contra las **afecciones de boca y garganta** y bebido contra la **gripe** y procesos infecciosos con **fiebre** y por supuesto como diurético más fuerte en algunas de las afecciones antes mencionadas.

Con la planta entera bien hervida en vinagre hasta que se evapore este, se preparan cataplasmas **calmantes** para aliviar los dolores de la **artritis, neuralgias, ciática, lumbago**, y en general dolores localizados.

En algunos pueblos preparan el «vino de verbena», añadiendo a un litro de vino tinto unos 100 g. de raíces de verbena bien limpias que se dejan macerar unos dos días antes de filtrarlo. Este vino se considera excelente para los **anémicos**.

Hasta los romanos la utilizaban para hacer las típicas coronas, son tantas las virtudes que se le han atribuido y tantos sus usos que uno puede dudar de si realmente es una planta medicinal o es simple consecuencia de la fe que en ella se ha depositado desde siempre.



Descripción:

Hierba vivaz de 40-80 cm, de altura con los tallos erguidos, ramificados y de sección cuadrangular. Las hojas son escasas, opuestas, de contorno oval y divididas en segmentos triangulares más o menos dentados. Las flores son pequeñas, de color lila y salen en finas espigas terminales laxas. Cáliz tubular con 5 dientes, corola con un tubo que sobrepasa el cáliz y que se abre en 5 lóbulos desiguales. Las hojas tienen sabor amargo. Florece de julio a octubre.

Ecología en Navarra:

Planta ruderal muy extendida que crece en huertas, ribazos, bordes de acequias y de caminos, lagunas, etc. Siendo más abundante en la Navarra Húmeda.

147 - VERONICA beccabunga L.

Verónica de agua; Becabunga



Esta planta muy común en los arroyos y regatas de toda Navarra, frecuentemente junto a los berros de agua (*Nasturtium officinale*), tiene una composición química, un sabor y unas propiedades medicinales totalmente similares a este.

Sus hojas grandes y aovadas contienen un principio amargo, algún tanino que les confiere cierta **astringencia**, un glucósido la aucubina que les confiere cierta acción **diurética** o estimulante de la orina y gran cantidad de vitamina C y Yodo.

Precisamente por su alto contenido en vitamina C esta planta se recomienda para tratar el **escorbuto** y las **avitaminosis**, en ensaladas, junto a otras especies ricas en vitaminas, o en forma de jugo, pero siempre fresca ya que la cocción destruye gran parte de las vitaminas, sobre todo la vitamina C.

Además por su acción diurética se toma como depurativo de sangre para las **afecciones de la piel**, **acné**, **hemorroides**, etc...

El mismo jugo de la planta fresca o el cocimiento de la misma en las proporciones ordinarias es también rico en taninos y por tanto la astringencia de estos se utiliza para **fortalecer las encías** y **afianzar los dientes** en forma de enjuagues y para lavar **úlceras** y **heridas** a las que favorece su cicatrización.

Como a los mismos berros desde antiguo se le atribuyen también otras virtudes como **estimulante** de las funciones digestivas, **vermífuga**, **emenagoga**, etc...

Descripción:

Es una hierba vivaz de aspecto carnoso de 20-60 cm. de altura que crece en lugares con agua y se reconoce por las flores azules. Tallos tendidos con raicillas en los nudos. Hojas opuestas con corto peciolo y lámina oval con borde escasamente dentado. Las flores son pequeñas, azules y salen en racimos axilares opuestos, laxos y con numerosas flores pediceladas. Cáliz sin pelos y con 4 lóbulos semejantes, corola con 4 lóbulos unidos en la base y 2 estambres unidos a la corola. El fruto es una cápsula orbicular del tamaño del cáliz. Florece de mayo a septiembre.

Ecología en Navarra:

Crece en lugares inundados y en bordes de las aguas, siendo más abundante en la mitad norte.

148 - VIBURNUM lantana L.

Lantana; Viburno; Betataina.



Este arbusto y las especies más estrechamente relacionadas existentes en Navarra como el *Viburnum tinus* y el *V. opulus* contienen un principio amargo, la viburnina, de acción **diurética** y **febrífuga**.

Los frutos negros muy similares a los del saúco y conocidos indistintamente como «comida de culebras» (no hay que confundirlos con los de éste), en algunos tiempos se utilizaron por sus propiedades diuréticas para combatir la **hidropesía** pero se abandonó su uso por ser a la vez **purgantes** y a dosis un poco elevadas resultan tóxicos y muy irritantes de las mucosas digestivas.

Las hojas y la segunda corteza verde, la existente bajo la corteza externa, son muy amargas por su alto contenido en viburnina y la infusión de las hojas o el cocimiento de las cortezas a concentraciones muy bajas, unos 5 g. de planta seca por litro de agua, se ha utilizado para bajar la **fiebre**, contra la **disentería** y especialmente como **sedante** para calmar los **dolores de las menstruaciones difíciles y los abortos**.



Descripción:

Arbusto de 2-3 m. de altura cubierto de pelos estrellados que le dan tonos grisáceos. Las hojas son caducas, de forma oval con base acorazonada, pecioladas, finamente dentadas, rugosas y pubescentes por el envés. Flores blancas agrupadas en densos corimbos terminales de forma redondeada y con cortos pedicelos. Corola tubular con 5 lóbulos. Frutos en grupos cupulares planos, primero de color verde luego rojos y al final negros. Florece de abril a mayo y las flores confieren un olor agradable al ambiente.

Ecología en Navarra:

Crece en encinares, pinares, y setos siendo abundante en la Zona Media y Cuencas.

149 - VIOLA odorata L.

Violeta; Viola olorosa; Bioletalora.



Toda la planta y particularmente las flores contienen en muy pequeña cantidad esencia de violeta (de una tonelada de pétalos florales se obtienen unos 31 g. de esencia), que no se obtiene por destilación del extracto alcohólico, como suele ser lo normal para la obtención de esencias, sino del extracto etéreo.

Además de esta esencia las flores contienen una cetona, la irona, y ácido salicílico en forma de glucósido.

Las raíces y el rizoma contienen además, violina que es una saponina de fuerte acción **emética y purgante** y un alcaloide, la odoratina de ligera acción **hipotensora** por lo que el cocimiento de estas partes subterráneas en la proporción de unos 40 g. de planta seca y troceada por litro de agua se recomienda tomar bien caliente en casos de **intoxicación** para provocar todo tipo de vómitos y diarreas que hagan eliminar el tóxico ingerido.

Con las flores secas se preparan infusiones (20-30 g./l) de acción **expectorante y sudorífica** debidas a la irona y al ácido salicílico principalmente, estas infusiones o bien los jarabes que se pueden preparar a partir de ellas y azúcar se toman antes de acostarse para combatir los **catarros, gripes** y procesos infecciosos de las vías respiratorias acompañados de tos.

En cuanto a las hojas se utilizan como **emolientes**, hervidas y en forma de cataplasmas contra los **hematomas y contusiones**.

Por último el carísimo perfume de violetas se puede obtener de forma casera quemando sobre una plancha caliente las flores bien secas a la sombra y conservadas en frascos herméticos con un poco de sal. Estas flores al quemarse desprenden un agradable aroma que sirve para perfumar armarios o ambientes cerrados.



Descripción:

Hierba vivaz de pequeña tamaño, 10-20 cm. que carece de tallo y se caracteriza por sus flores irregulares de color violeta. Cepa gruesa de la que parten varcos fatiguillos que pueden enraizar. Hojas con largo peciolo, forma acorazonada y borde con dientes redondeados y apretados. En la base de las hojas hay 2 apéndices, estípulas, ovales y ciliados. Flores solitarias que nacen al final de largos pedúnculos. Son de color violeta oscuro con la corola provista de un espalón característico. El fruto es una cápsula de color violáceo. Planta reconocible por el olor de sus flores, que aparecen de marzo a mayo.

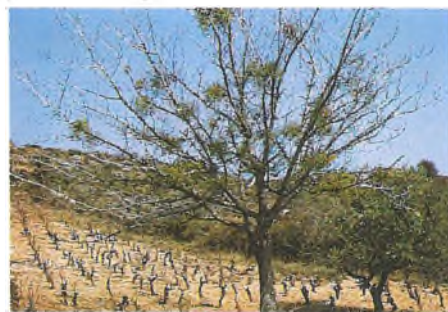
Ecología en Navarra:

Planta muy extendida que crece en setos, ribazos, matorrales y encinares húmedos.

150 - VISCUM album L.

Sin.: *Viscum laxum* Boiss. et Reuter

Muérdago; Migura.



El muérdago es una de las plantas que más ha llamado la atención desde siempre, los magos de los galos, los druidas, la consideraban como una planta divina y los robles o castaños sobre los que desarrollaba eran motivos de múltiples ceremonias como si fuesen elegidos por los dioses.

Sin embargo, y a pesar del interés que siempre ha despertado esta planta, en la actualidad se conoce muy poco de su composición química. Se sabe que contiene ciertas sustancias que actúan como verdaderas alcaloides, una de ellas es un polipéptido, la viscotoxina y otra parece ser la acetilcolina, principio que como es sabido actúa como hipotensor vía parasimpática.

Bien debido a la acetilcolina o bien debido a la interacción de los diversos principios que contiene, el jugo de esta planta por vía intravenosa actúa como un **tónico cardíaco** e **hipotensor** y a dosis altas puede causar la muerte, por lo que su uso por vía intravenosa debe reservarse exclusivamente a los médicos.

Sin embargo, por vía digestiva resulta prácticamente inocuo y de mucha menos eficacia, a pesar de lo cual el cocimiento de las hojas (30 g./l) o el macerado en agua fría durante 12 horas (50 g./l) se ha utilizado para tratar la *epilepsia*, la *arteriosclerosis*, las *hemicráneas*, la *hipertensión* y en general por su acción vasodilatadora para mejorar la *circulación sanguínea*.

Este mismo cocimiento o mucho más concentrado, hasta 70 g./l se ha utilizado también como **calmante** para lavar los *sabañones*, *gota*, *reuma*, etc...

Sus frutos blancos tienen una pulpa muy pegajosa que sirve para que los pájaros diseminen de árbol en árbol las semillas pegadas en sus picos o patas. De estos frutos se obtiene la «lica o liga», que se utiliza para cazar pajarillos vivos, para lo cual se machacan bien los frutos, se hierven en agua y se filtran, dejando después el filtrado hasta que se pudra y convierta en una masa muy viscosa y pegajosa con la que se untan pavillos y ramitas.

Descripción:

Mata muy ramificada de color verde-amarillento que crece parásita sobre las ramas de los árboles chupándoles la savia. Los tallos se ramifican dicotómicamente, de dos en dos. Las hojas son gruesas, opuestas en los nudos de las ramas, algo engrosadas y coriáceas, de forma oblonga y con 5-6 nervios paralelos. Las flores forman pequeñas cabezuelas en lo alto de las ramas y en las axilas de las hojas, habiendo plantas macho y hembra. Frutos de color blanco, redondeados y con contenido mucilaginoso y pegajoso. Florece en primavera y sus frutos maduran ya avanzado el otoño.

Ecología en Navarra:

Planta muy extendida en nuestra provincia, especialmente por las Cuencas. Desarrolla sobre todo tipo de árbol, especialmente chopos y frutales.

PLANTAS CULTIVADAS EN NAVARRA DE USO MEDICINAL

Muchas de las plantas que se cultivan como ornamentales o para usos culinarios en Navarra, pueden tener también un uso medicinal cuyo conocimiento es de gran interés por ser plantas bien conocidas y accesibles.

Precisamente por tratarse de plantas generalmente bien conocidas y muy accesibles, las tratamos aparte de las plantas silvestres suprimiendo los apartados de descripción y distribución que se daban en estas y que consideramos innecesarios con este grupo de plantas.

Se encuentran como las anteriores ordenadas por los nombres técnicos o científicos.

ABETO (*Abies alba* Mill)

El abeto es una conífera que desarrolla espontáneamente en el extremo noroccidental de Navarra, especialmente en el valle de Larra, y es cultivada abundantemente como planta de adorno en numerosos jardines y parques de Navarra. Como todas las coníferas contiene por toda la planta y particularmente bajo la corteza una resina pegajosa, de olor agradable, pero de sabor muy amargo llamada «trementina» y antiguamente «lágrimas».

De esta resina por destilación se obtiene esencia de trementina, diversos hidrocarburos insaturados, guayacol y creosota (aguarrás de abeto, utilizado antiguamente para la fabricación de barnices y pinturas).

El uso medicinal de esta planta deriva precisamente de su contenido resinoide. Con la trementina mezclada con cera en caliente, al baño María, en proporción de 2 partes de trementina por 3 de cera, sola o añadiéndole jugo de diversas plantas **vulnerarias** como salvia, betónica, romero, tomillo, etc... se preparan cataplasmas excelentes para combatir **dolores reumáticos y hematomas**, así como para cicatrizar y curar todo tipo de **heridas, úlceras, furúnculos** etc...

Para uso interno se utiliza la infusión de yemas jóvenes en la dosis ordinaria (30 g/l.), la cual por su contenido resinoide resulta **anti-séptica** de las vías urinarias y digestivas, **diurética, sudorífica** y hasta un poco **laxante** por lo que es un excelente depurativo de la sangre, recomendado en casos de **cistitis, infecciones de las vías urinarias y digestivas, úlceras duodenales y estomacales, varices, gota**, etc...

La infusión a doble de concentración o con una extracción más fuerte, por cocimiento, se considera **antiespasmódica** y se recomienda contra la **tos, bronquitis, enfisema**, etc., pudiéndose tomar hasta 5 tacitas al día.

También la recomiendan esta planta en forma de tintura etérea que se prepara disolviendo 10 gr. de trementina con 15 gr. de eter. De esta

tintura se toman 3 ó 4 gotas con agua varias veces al día.

ACANTO (*Acanthus mollis* L)

Las grandes hojas de esta planta que sirvieron de modelo a los antiguos para la construcción de numerosos capiteles, contienen gran cantidad de mucilago que les confiere su principal propiedad, **emoliente**.

El cocimiento de las hojas en la proporción de unos 90-100 grs. de hojas frescas por litro de agua se utiliza en gargarismo contra las **inflamaciones de garganta o de boca**, y se utiliza igualmente para lavar **heridas o partes inflamadas**.

Con las hojas escaldadas y picadas se preparan cataplasmas de acción **vulneraria**, para limpiar y hacer cicatrizar **heridas infectadas, furúnculos, abscesos** y todo tipo de inflamaciones cutáneas.

Con las hojas secas se preparan infusiones flojas (15 g/l) que tienen una acción estimulante sobre la secreción de las glándulas digestiva por lo que abren el **apetito, aperitivos**, facilitan la **digestión** y hacen **evacuar la bilis del hígado, colagogas**, e incluso se le atribuyen virtudes **astringentes**, debidas a cierta cantidad de taninos que contienen y se las recomienda en casos de **diarreas**.

En la antigüedad se utilizó como tantas otras plantas como **diurética**, pero en la actualidad no se considera esta acción.

CASTAÑO DE INDIAS

(*Aesculus hippocastanus* L.)

Tanto la corteza de las ramas, como las propias semillas, las castañas, son de sabor muy amargo debido a su contenido en un glucósido, la esculina, contienen además gran cantidad de taninos que le confieren gran **astringencia** y una saponina.

Esta saponina por su acción dispersante es muy utilizada en cosmética y posiblemente favorecerá la absorción de los diversos principios activos que contiene esta planta.

El extracto alcohólico de las castañas o de las cortezas de las ramas es un excelente **vaso-constrictor** que se utiliza para rebajar y hacer desaparecer las **varices, hemorroides, flebitis**, etc... haciendo mejorar apreciablemente la circulación sanguínea.

El procedimiento casero de utilizar estos vegetales consiste en macerar unos 250 gr. de castañas frescas, descortezadas y trituradas en 1 litro de «espíritu de vino» (alcohol destilado del vino) durante 15 días. Se toma un vasito al día.

Más simple, aunque menos eficaz por la poca solubilidad en agua de la saponina, es el cocimiento obtenido con 30 a 50 grs. de corteza o castañas descortezadas y machacadas, hervidas en 1 l. de agua durante 15 minutos. Se toman 2 tazas al día.

Este cocimiento se considera también un gran **febrífugo** e incluso algunos lo consideran sustituto de la quina.

Con las castañas también se prepara una pomada a base de cocerlas hasta que se reduzcan a una pasta que se aplica todas las noches sobre los **sabañones** y otras afecciones cutáneas.





Como uso curioso, el polvo de las castañas secas y pulverizadas con un molinillo se echa con el agua de riego sobre las macetas de la casa y hace eliminar las lombrices.

CEBOLLA (*Allium cepa* L.).

La cebolla, especialmente en su bulbo, contiene un principio que por hidrólisis da disulfuro de alilpropilo, muy similar al disulfuro de alilo del ajo y como éste de un fuerte olor muy penetrante y con similares propiedades. Además contiene una esencia que hacer llorar los ojos, lo cual es bien conocido por todas las amas de casa.

En cuanto a sus usos medicinales son semejantes a los del ajo y como los de este interminables.

La cebolla cruda, con sal, y aceite si se desea, es un buen **diurético** y se recomienda a los que padecen de **hidropesía**, **nefritis**, **reuma**, etc., además es un buen **antiséptico** y bacteriostático de la flora bacteriana intestinal a la vez que estimula la secreción gástrica sobre todo de ácido clorhídrico, por lo que favorece la digestión, elimina los gases, **carminativo** y hasta las lombrices, **vermifugo**, pero está «contraindicado para las personas propensas a acideces, dispepsias o úlceras».

Como el ajo tiene también acción **hipotensora** hace bajar la presión sanguínea y con ello alivia los dolores de cabeza de los que padecen **hipertensión**.

Sin embargo tanto el ajo como la cebolla son de sabor y olor muy fuerte y su esencia se elimina muy fácilmente por todas las vías, sudor, aliento, orina e incluso por la secreción láctea, por lo que no deben ser consumidas por las madres que amamantan.

Para el que no guste de la cebolla cruda se le puede recomendar el «vino de cebolla» que se obtiene dejando macerar durante un día una cebolla en un recipiente con el doble de vino blanco, endulzándolo con miel o azúcar a vo-

luntad. También se puede recomendar el «jarabe de cebolla» que se obtiene con su zumo y casi el doble de azúcar. Este jarabe se recomienda especialmente para las afecciones respiratorias, **catarros**, **faringitis**, **anginas**, etc...

Por último algunos la recomiendan tomar en tintura alcohólica que se prepara dejando macerar un día una cebolla picada y alcohol a partes iguales. Por la acción antiséptica del alcohol este preparado se recomienda más especialmente para las **infecciones intestinales**, se toma una cucharadita antes de la comida.

Si internamente la acción de la cebolla es importante, tanto o más lo es externamente, la cebolla así como los ajos o la mostaza es **rubefaciente**, irrita la piel al frotarla y provoca el aflujo de sangre a la zona lo que se utiliza para el tratamiento de diversas afecciones, especialmente **reuma**, **artritis**, **lumbago**, etc... e incluso se utiliza también para aliviar las **picaduras de los insectos**.

Cocida pierde esta acción irritante, pero pone de manifiesto su alto contenido en mucilago que le confiere una gran acción **emoliente**, y se utilizan en cataplasma para hacer supurar **furúnculos**, **abscesos**, **quistes**, e incluso ablanda y hace desaparecer los **callos**.



Por último uno de los usos caseros más extendidos de la cebolla es contra la **alopecia**, el zumo de cebollas frescas aplicado sobre la cabeza en fricciones detiene la caída del cabello e incluso estimula su salida.

En fin son innumerables las virtudes que se le atribuyen a esta planta como **afrodisíaca**, **colagoga**, **laxante**, **astringente**, etc.

AJO (*Allium sativum* L.)

La planta de ajo y especialmente los bulbos, contienen un principio activo, la aliina, que por diversos fermentos que contiene la planta da disulfuro de alilo a quien se le debe su característico olor.

Desde la antigüedad son innumerables las virtudes que se le han atribuido al ajo, muy semejantes a las atribuidas a la cebolla e incluso al puerro (*Allium porrum* L.).

Al exterior es **rubefaciente y caústico** como la cebolla y la mostaza y se utiliza en cataplasmas preparadas con su jugo y aceite o manteca de cerdo, contra el **reuma**, **artritis**, **callos**, **verrugas**, etc.

Por vía interna es un excelente **hipotensor**, **vermífugo y antiséptico** como la cebolla y con sus mismos usos, pero como ella tiene el problema, quizás más acentuado, de su fuerte y desagradable olor que se desprende por todas las vías, aliento, orina, sudor e incluso glándulas mamarias.

El uso más natural y eficiente es triturado con aceite o con agua y perejil si se desea (el típico «alioli») como se utiliza en la cocina, tomado a cucharadas cuando se desee para la **hipertensión**, **gusanos intestinales**, **infecciones intestinales** y para eliminar los **gases** como **carni-nativo**.

Dado su olor e incluso sabor puede tomarse en tintura, preparada con unos 200 grs. de ajos picados que se dejan macerar 10 días en 1 l. de «espíritu de vino» (alcohol vinílico). De esta tintura se toman 20-30 gotas antes de las comidas. También pueden utilizarse hervidos en un poco de leche y de esta forma desde antiguo se administran como «supositorios» contra las **lombrices intestinales**.

Más como curiosidad que como medicina el ajo se ha considerado siempre como **afrodisíaco**, esto es estimulante de las fuerzas sexuales, e incluso en la India, los hombres se frotaban el pene y las partes bajas de la espalda con un aceite de ajo para provocar y mantener una erección fuerte (aunque realmente el efecto sobre la compañera no debía de ser precisamente ¡estimulante!, a nuestro entender).

APIO (*Apium graveolens* L.)

Todas las partes de planta, pero especialmente las raíces y sobre todo los frutos, contienen una esencia a la que se le debe su característico olor, además contienen un glucósido, la apiina, azúcares y diversos compuestos orgánicos, entre ellos vitaminas C y E.

Las hojas y tallos se recomiendan comer frescas en ensalada ya que así mantienen mejor su contenido vitamínico o bien en forma de jugo del que se toma 30-60 grs. al día. De cualquier forma el apio estimula la orina, **diurético** y según algunos fitoterapeutas hace activar el metabolismo por lo que es un buen depurativo de la sangre y especialmente indicado para los que padecen de **reuma** y **artritis**.

En cuanto a las raíces se consideran **aperitivos** e igualmente **diuréticos**, se toma la decocción (40 gr/l.) en casos de **gota**, **artritis**, **reuma** y **afecciones renales** e igualmente esta decocción hace evacuar los gases del aparato digestivo, **carminativa**. Para abrir el **apetito** y aumentar sus efectos diuréticos es muy conocido el «jarabe de las 5 raíces aperitivas y diuréticas» que se prepara con el cocimiento de raíces de apio, rusco (*Ruscus aculeatus*) hinojo (*Foeniculum vulgare*), perejil (*Petroselinum sativum*) y espárrago (*Asparragus officinalis*).

Por último, las hojas machacadas se utilizan para preparar cataplasmas **vulnerarias** para hacer cicatrizar todo tipo de **heridas**, **úlceras**, **fisuras de la piel**, etc...

BORRAJA (*Borrage officinalis* L.)

La borraja contiene mucho mucilago que le confiere ciertas propiedades **emolientes y sudoríficas**, también contiene algunos taninos, resinas y diversas sales y ácidos inorgánicos, especialmente sílice que es la que le da la aspereza a esta planta y posiblemente la responsable de sus propiedades **diuréticas**.

Las flores de esta planta se utilizan para preparar infusiones (30-50 gr/l.) que se toman antes de acostarse con miel como sudoríficas y emolientes en casos de afecciones de las vías respiratorias, **tos**, **catarros**, **bronquitis**, **faringitis**, etc... e igualmente se le atribuyen a estas flores virtudes «cordiales», esto es, tonificantes, junto con las flores de buglosa (*Anchusa azurea*), rosa roja (*Rosa* sp) y violeta (*Viola odorata*), las cuales constituyen las «cuatro flores cordiales» por excelencia.



En cuanto a las hojas que generalmente se desprecian poseen comprobadas virtudes **diuréticas y emolientes** y como depurativo de sangre se toma la decocción de hojas (30-60 gr/l.), a la dosis de 3 a 4 tazas al día o el jugo de la planta fresca mezclado si se desea con el de otras especies depurativas. Estas tisanas están especialmente indicadas en casos de **reuma**, **inflamaciones de las vías urinarias**, **gota**, **acné**, **tiña**, **afecciones cutáneas**, **congestión de hígado**, etc...

Como emolientes las hojas se usan al exterior en cataplasmas hervidas en un poco de agua, para hacer supurar **abscesos**, **furúnculos**, **heridas infectadas** e incluso en los casos de **gota**.

BERZA O COL (*Brassica oleracea* L.)

La berza contiene mucha vitamina C por lo que cruda es un excelente remedio contra el **escorbuto** y contra los **catarros bronquiales**.

Se toma el jugo de las hojas frescas machacadas y estrujadas y se endulza con azúcar. De este jugo se puede tomar cuanto se quiera.



Una o dos cucharadas al día que se le den a los niños les hace expulsar las *lombrices*, **vermífugo**.

Sus grandes hojas frescas, bien limpias y un poco machacadas se utilizan al exterior en cataplasmas como **vulnerarias**, para hacer cicatrizar y curar *heridas*, *úlceras* o *quemaduras* (se renuevan todos los días).

Además se le han atribuido numerosas virtudes y se le considera apta para muchas enfermedades, sin embargo sus componentes químicos conocidos no justifican mucho más de lo expuesto que son sus principales usos.

MARAVILLA O CALENDULA

(*Calendula officinalis* L.)

Esta planta cultivada o su congénere silvestre, la *C. arvensis*, muy frecuente en los campos de cultivo como mala hierba, contiene diversos pigmentos carotenoides de los cuales el más importante es la calendulina, también contiene saponinas, aceite y un poco de esencia.

Tradicionalmente las flores y las hojas de esta planta se han utilizado frescas como **vulnerarias**, para hacer cicatrizar *heridas*, *quemaduras* o *llagas* de todo tipo en forma de cataplasmas.

La infusión o la decocción de hojas y flores frescas, por lo menos a la concentración de 50 gr/l. se utiliza para lavar y limpiar *heridas*, *úlceras*, *quemaduras*, etc... y bebida en cantidad, por lo menos medio litro al día en veces bien endulzada con miel es un gran **sudorífico** para combatir *gripes*, *catarros* y *fiebres* en general.



También es tradicional el uso de las florecillas de los capítulos como condimento por su aroma y sabor un poco amargo, hasta el extremo que se han utilizado para adulterar el azafrán.

Por último, recientemente parece que se ha comprobado que las flores de maravilla como la de los senecios (*Senecio* sp.) poseen una eficaz acción **emenagoga**, arreglando todo tipo de **trastornos menstruales**, incluso aminorando los derrames y los dolores menstruales, para ello se usa o bien la infusión antes indicada o bien la tintura alcohólica preparada con unos 20 gr. de flores secas que se dejan macerar durante una semana en 100 cc. de alcohol de 70°. De esta tintura se toman 10 cc. por día en dos o tres veces empezando aproximadamente una semana antes de cumplir el periodo menstrual.

PIMIENTO Y GUINDILLA

(*Capsicum annuum* L.)

Los pimientos y sobre todo los picantes, las guindillas, contienen principalmente en los tabiques internos que soportan las simientes un principio activo, la capsicina, que irrita mucho la

piel y las mucosas, **rubefaciente**, por lo que se usa como la mostaza, las ortigas, ajos o cebollas para tratar el *reuma*, la *artritis*, el *lumbago* y en general todas aquellas afecciones que se vean aliviadas por una activación de la circulación sanguínea en una determinada zona, que es en definitiva lo que ocurre al irritarse la piel con estos principios.

Con este objeto se utilizan tinturas alcohólicas que se pueden preparar de diversas formas, bien dejando macerar durante un par de días 6 ó 7 guindillas secas en 100 cc. de alcohol de 60°, bien dejándolas macerar durante dos semanas en alcohol vinílico o bien en un simple vino blanco añejo de bastantes grados. De cualquier forma se obtiene un preparado alcohólico que se utiliza para fricciones en las zonas afectadas e incluso se usa en gargarismos para las *anginas* y *faringitis*.

Por vía interna los pimientos y guindillas son **estimulantes digestivos**, estimulan la secreción de las glándulas gástricas e intestinales e incluso la secreción de bilis, **colagogos**, pero hay que tener en cuenta que a dosis altas pueden causar serias irritaciones e inflamaciones de las mucosas y desde luego están contraindicados para los que padezcan *úlceras*, *gastritis*, *acidez*, etc....

NARANJO AMARGO

(*Citrus aurantium* L.)

Todas las especies del género *Citrus* (naranjas y limones) contienen en sus hojas pequeñas cantidades de esencia aromática, así como en sus flores y en la corteza de sus frutos, además contienen un alcaloide amargo, la estraquidina, y por supuesto numerosas vitaminas y ácidos orgánicos, especialmente en los frutos de las variedades dulces y comestibles, mientras que los frutos de las variedades amargas contienen 3 glucósidos amargos, la hesperidina, isohesperidina y aurantiamarina que los hacen incomedibles pero de gran interés medicinal.

La esencia que se obtiene por maceración de flores y hojas en agua seguida de destilación se denomina «agua de azahar» y posee unas notables virtudes **antiespasmódicas** y **sedantes**. Esta agua sola o mezclada con otras esencias antiespasmódicas como las de melisa (*Melissa officinalis*), se vende con el nombre de «agua del Carmen» y se toma como sedante para combatir el *insomnio* de los niños, *estados nerviosos depresivos*, *ansiedad*, *histerismo* y otras afecciones de origen nervioso.

Con las flores y hojas se prepara una infusión muy floja, con menos de 20 g/l. ó 2-3 grs. por taza, de notable acción **antiespasmódica**, especialmente sobre **trastornos digestivos** de origen nervioso, e indirectamente tiene una acción **tónica estomacal** y **vermífuga**. A falta de hojas y flores la corteza de los frutos seca se puede utilizar igualmente para decocciones (60 gr/l.) de las que se toma por lo menos medio litro al día en 2 ó 4 veces.

Mejor aún se puede preparar un excelente licor **aperitivo** semejante al llamado «licor de Curaçao», dejando macerar durante 9 días unos 150 gr. de corteza seca de naranjas o de naranja y limón a partes iguales, con algún aromatizante si se desea, tales como canela, nuez moscada, café, etc..., en 3/4 de litro de alcohol de 90°, después se filtra y se añade jarabe simple hasta completar el litro o más si lo queremos más rebajado.

Puede hacerse también dejando macerar directamente en anís con algún aromatizante. De

este licor se toma una copita después de las comidas.

CALABAZA (*Cucurbita pepo* L.)

Las pepitas de calabaza además de ser un agradable alimento de distracción tostadas como las pipas de girasol, por su contenido en aceite y cucurbitacina son unos excelentes **vermífugos**.

La cucurbitacina es un tóxico para las **lombrices intestinales** e incluso para la **tenia** y además se ha comprobado que paraliza las divisiones celulares de forma análoga a la colchicina.

Estas pepitas frescas se pelan y se hace una pasta con su interior que se come a lo largo del día con sal o azúcar y en cantidades de 30-40 grs. o más de pasta de pepitas al día (sin tomar en ese día otro alimento), y a la noche se toma un purgante para sacar las lombrices muertas. Si no da resultados a la primera vez se puede repetir otro día ya que resultan muy agradables y sin ninguna toxicidad.

En cuanto al fruto, es un poco **astrigente** y el jugo de la calabaza o bien la decocción de su pulpa en la proporción de unos 100 grs. por litro de agua, con sal o azúcar, es útil contra la **diarrea**.

Por último indicaremos que las hojas frescas y picadas pueden utilizarse como vulnerarias en cataplasmas en casos de **quemaduras, heridas, úlceras**, etc...

CIPRES (*Cupressus sempervirens* L.)

Los brotes jóvenes poseen, especialmente en primavera, una «esencia de ciprés» de composición compleja y olor agradable, junto con algu-

nos ésteres y ácidos orgánicos. Las inflorescencias o gálbulas inmaduras poseen cantidades importantes de taninos a las que se deben sus principales virtudes.

Estos taninos son muy **astringentes** y de ahí que el cocimiento de gálbulas secas en la cantidad de 30-40 gr. por litro se utilice al exterior en forma de compresas contra las **varices y hemorroides** a la vez que se puede beber una tacita antes de las comidas lo cual es bueno también para cortar **diarreas, hemorragias** e incluso se considera de gran valor para **eleva la tensión** pues tiene un excepcional efecto **hipertensor**.

Pueden utilizarse también en tintura que se obtiene dejando macerar un día unos 10 gr. de gálbulas secas y trituradas en 100 cc. de alcohol de 60°. Esta tintura se puede utilizar igualmente al exterior en compresas y al interior en la dosis de 20-30 gotas al día antes de las comidas.

MEMBRILLERO (*Cydonia vulgaris* Pers.)

Toda la planta y especialmente los frutos contienen muchas sustancias tánicas que le dan una gran **astringencia**, además contienen mucilagos que se hallan en mayor cantidad en las semillas y se usan como **emolientes y calmantes**.

Los frutos son muy astrigentes y se recomiendan para combatir las **diarreas**, bien crudos o en forma de mermeladas o jaleas.

La «jalea de membrillo» se obtiene rayando el fruto e hirviéndolo luego durante 10 minutos en poca agua, se cuele y se exprime bien el jugo, se añade al jugo la misma cantidad de azúcar y se disuelve todo al baño María, se guarda en frascos y se deja enfriar. Esta jalea es muy útil para la **ronquera, afecciones de garganta, diarreas**, etc...

La decocción de semillas en poca agua por su alto contenido en mucilago se utiliza externamente como linimento para tratar los **sabañones, quemaduras, desecaciones, fisuras de labios y piel** y en general como **suavizante de la piel**.

Por vía interna ablanda la **tos** y es útil para las **inflamaciones de las vías respiratorias y digestivas**.

ALCACHOFA (*Cynara scolymus* L.)

Tanto la alcachofa como su congénere el cardo (*Cynara cardunculus*), contienen gran cantidad de inulina, en vez de féculas, lo que hace de ellas un buen alimento de régimen, además la alcachofa contiene un principio amargo, la cinarina y diversos fermentos que hacen **coagular la leche**.

Por la falta de féculas y por la existencia en toda la planta de un principio **hipoglucemiante**, esto es, que reduce el contenido de glucosa en sangre, la alcachofa es una buena planta para los **diabéticos**, actúa igualmente sobre el **hígado** estimulando la secreción de bilis como **colagoga** y así descarga el hígado y elimina los **cálculos biliares** y posee una acción interesante sobre el metabolismo de la urea y del colesterol utilizándose con buenos resultados contra la **arterioesclerosis, la gota y la artritis**.

Se utiliza fundamentalmente el jugo de las hojas de esta planta sin interés culinario (mejor que los capullos florales que constituyen las alcachofas) con azúcar o bien con vino y sin azúcar si se toma contra la diabetes.

Puede también utilizarse el cocimiento de las hojas frescas en proporción de unos 50-70 grs.





por litro que se hierven bien hasta que se reduzca el agua a la mitad. Este mismo cocimiento sirve también para *cuajar la leche* en la fabricación de quesos.

Por último con el jugo de hojas y vino blanco o bien con las hojas frescas maceradas unos días con vino blanco se prepara el «vino de alcachofa» de propiedades **diuréticas**, muy útil para el tratamiento de *hidropesías*, *cálculos renales*, *reuma* y otras afecciones que alivien con dicha acción.

HIGUERA (*Ficus carica* L.)

Las higueras contienen un látex que se desprende abundantemente cuando se cortan los higos inmaduros y que está compuesto de numerosas enzimas y fermentos capaces de *coagular la leche* y de hecho en algunos lugares se utiliza con estos fines, además esas enzimas tienen ciertos efectos **caústicos** y tradicionalmente se ha utilizado este látex para quemar *verrugas* y eliminar *pecas* y manchas de la piel, a base de aplicarlo sobre la zona varias veces al día (aunque su efecto es tan lento que se suele aburrir uno antes que eliminar el mal).

En cuanto a los frutos, los higos, además de ser un excelente alimento muy digestivo, son un poco **emolientes**, y como se da la circunstancia de que se pueden conseguir secos durante todo el año, resultan muy interesantes de tener en cuenta. En casos de tos pertinaz se hierven unos cuantos higos secos en un poco de agua o mejor leche y se toman tanto los higos como la leche bien endulzada con miel, tomados calentitos antes de acostarse es buen remedio contra la *tos* y los *catarros*.

De la misma forma en frío o simplemente dejándolos macerar en un vasito de agua o leche durante la noche tienen también efecto **laxante** y se toman en ayunas en casos de **estreñimiento crónico**.

Por último la corteza del tronco de la higuera seca y pulverizada contiene muchos taninos y resulta **astringente** por lo que se utiliza para el tratamiento de las *hemorragias nasales* o *epistaxis* entre otros usos.

LUPULO (*Humulus lupulus* L.)

Las inflorescencias femeninas de esta planta contienen entre las flores unas bolitas amarillas que caen al sacudirlas y que constituyen el llamado «lupulino». El lupulino contiene esencia de lúpulo, resinas, un principio amargo, taninos y diversas cetonas.

Este lupulino se utiliza industrialmente para aromatizar la cerveza y en forma sencilla se puede preparar también una especie de «cerveza casera» cociendo durante 10 minutos unos 40 gr. de flores secas con 60 gr. de cebada germinada en litro y medio de agua, luego se deja enfriar y se añade una cucharada de azúcar y se vuelve a hervir durante 5 minutos. Se deja enfriar, se embotella herméticamente y se deja en maceración por lo menos una semana antes de beberla previo filtrado.

La cerveza por el lupulino que lleva, es **diurética**, y a dosis prudenciales **tónica estomacal** y **antiséptica**.

En Medicina casera se toma la infusión de flores secas en la proporción de 15-30 gr. por litro de agua, o menos de 15 gr. si se usa el lupulino puro. Esta infusión tiene las mismas propiedades que la cerveza y además tiene un cierto efecto **sedante** y **aperitivo** por lo que se usa para favorecer las *digestiones difíciles*, eliminar las *acideces de estómago*, contra los *dolores de vejiga*, *úlceras*, *dolores de cabeza*, *insomnio* y en general afecciones de



origen nervioso. Se toman 3 tazas al día y una antes de acostarse en casos de insomnio.

Contra las **neuralgias** y dolores localizados se utilizan las flores calentadas en calefacción y metidas en una bolsita de tela que se aplican en las partes doloridas.

Para uso culinario, los brotes tiernos primaverales se comen crudos o cocidos como las espinacas y los tallos tiernos también se comen hervidos como si fuesen espárragos, son un poco amargos pero muy agradables.

NOGAL (*Juglans regia* L.)

De esta planta se puede decir que todas sus partes pueden ser aprovechadas con usos terapéuticos.

Las hojas frescas contienen taninos, sodio, calcio, potasio y diversos elementos básicos, así como vitaminas A, B y sobre todo C. Especialmente las sustancias tánicas que posee y la falta de azúcares son las responsables de sus virtudes **astringentes** e **hipoglucemiantes**.

Con las hojas frescas y machacadas se preparan cataplasmas contra todo tipo de **heridas, úlceras externas, llagas**, etc... renovándolas cada tres horas.

Con las hojas secas se preparan infusiones o decocciones en las proporciones ordinarias que resultan buenas para las **afecciones intestinales, escrófulas, tuberculosis** y para los **diabéticos**. Igualmente se pueden utilizar para lavar **heridas, quemaduras, úlceras**, etc... a las que hace cicatrizar, **vulneraria**, e incluso su astringencia se aprovecha para el tratamiento de la **leucorrea** y **trastornos uterinos** en forma de irrigaciones. La tisana más concentrada y endulzada se utiliza como **emenagoga** para corregir los **trastornos menstruales**.

La astringencia de esta decocción se aprovecha también para rebajar las **hinchazones de pies** y los **sabañones** en forma de baños.

Por último esta misma decocción a la que se le puede añadir un poco de ácido bórico se recomienda también en gargarismos para las **afecciones de boca y garganta**.



En cuanto a los frutos inmaduros contienen gran cantidad de yuglona en la cáscara verde y en la semilla abundante aceite y muy poca azúcar por lo que resulta un buen alimento para los diabéticos. Industrialmente se extrae de ellas un aceite muy útil para las **quemaduras** solares y sobre todo para expulsar las **lombrices** y la **tenia, vermifugo**. Igualmente con alcohol o aguardiente y azúcar o bien directamente con anís y frutos inmaduros «recogidos por San Juan» se prepara el «licor de nueces» muy bueno como **estomacal** y **emenagogo**.

Con el cocimiento de las cáscaras más alcohol y un poco de colonia se prepara una loción para evitar la **caída del cabello** y la **caspa**.

Por último el zumo de la raíz se considera un buen **diurético** y **purgante**, interesante en casos de **intoxicaciones**.

LAUREL (*Laurus nobilis* L.)

El laurel es un arbolillo cultivado de forma esporádica en jardines y parques de Navarra cuyas hojas son bien conocidas por muchas amas de casa que las suelen utilizar para condimentar los más diversos platos.

Toda la planta contiene una esencia aromática y volátil de acción **aperitiva, tónica, carminativa** e incluso **emenagoga** o reguladora de la regla y un aceite graso también aromático, pero no volátil, de acción **calmante** y **antiséptica**. Las hojas contienen mucha más esencia que aceite y los frutos a la inversa.

Para aprovechar la acción de la esencia se utilizan por consiguiente las hojas secas en infusión floja (15-20 g./l.) o en cocimiento más flojo todavía (5-10 g./l.), en casos de **malas digestiones, flatulencias, reglas dolorosas y variables** (e incluso se dice que hace recobrar la regla a las que la han perdido).

Para aprovechar la acción sedante del aceite se utiliza lógicamente los frutos los cuales machacados se pueden dejar macerar en un poco de aceite de oliva durante 2 ó 3 semanas o bien se puede proceder a la extracción del «aceite de laurel» de forma muy simple calentando en agua los frutos machacados hasta que se pongan bien blandos y luego se exprimen totalmente, aparecerá así el aceite sobrenadando en el agua.

Cualquiera de los dos aceites se utiliza externamente para fricciones como **calmante** en casos de **tortícolos, hemorroides, reuma, lumbago, cólicos, dolores intestinales**, etc... e incluso se utiliza como desinfectante para combatir los **piojos, ácaros** y otros parásitos de la piel.

El cocimiento de los frutos o el mismo aceite añadido al agua de baño tiene igual acción sedante y relajante en casos de **cansancio** y **agotamiento**.



ALIGUSTRE (*Ligustrum vulgare* L.)

Las hojas y la corteza de este arbolillo o arbusto muy común en nuestros jardines, especialmente en forma de setos, y también común, aunque menos abundante en forma silvestre en bordes de caminos y bosques de la zona media y alta de Navarra, contienen bastantes taninos que les confieren virtudes **astringentes**, contienen también azúcares y un heterósido, la siringina. En la corteza además existe un principio amargo, la ligustrona, que podría aprovecharse como **tónico digestivo**, pero la astringencia que le confiere los taninos desaconseja este uso. Los frutos contienen un colorante, la ligulina, que posiblemente sea el causante de su toxicidad.

Las hojas se utilizan para preparar infusiones **antidiarréicas** y lo mismo pueden usarse las cortezas pero en cocimiento.

El zumo de las hojas frescas o el zumo de los frutos frescos que son muy tóxicos vía oral, dan muy buenos resultados para lavar **heridas** infectadas y hacerlas cicatrizar como **vulnerario**.

NISPERO (*Mespilus germánica* L.)

El nispero es un arbolillo asilvestrado en Navarra cuyos frutos muy ácidos y con tres grandes pepitas resultan muy agradables de comer cuando se pasan de maduros que es la forma en que se consumen.

La corteza y los frutos contienen muchos taninos que son los que le confieren a los frutos ese sabor y una fuerte **astringencia** que es la que se aprovecha en Medicina casera.

La corteza se aprovecha para preparar tisanas por decocción en la proporción de unos 200 grs. de cortezas frescas por litro de agua, que se utilizan para gargarismo en casos de **afecciones de boca y garganta**.

Los frutos, nisperos o nisperos, que generalmente se obtienen mediante injertos en majuelos, manzanos o perales, se cuecen en agua y bien endulzados o a modo de mermeladas se consumen como **tónicos digestivos** y contra las **inflamaciones de estómago, hemorragias intestinales y diarreas** por su astringencia.

El agua de cocción también se puede aprovechar para gargarismos como la de las cortezas y para lavar **heridas** como **vulneraria**.

Para favorecer la **digestión**, se prepara un «licor de nisperos» **estomacal y carminativo** dejando macerar un buen puñado de frutos en 1 litro de anís durante 2 ó 3 meses o bien resulta más eficaz dejarlos macerar en alcohol de 90° sólo dos días y después de filtrarlo añadirles otro tanto de jarabe simple y aclararlo.

Por último también se puede preparar un «vino de nisperos», **diurético**, dejando macerar durante dos semanas un puñado de nisperos en 1 litro de vino blanco que se toma en casos de **gota, afecciones cutáneas, lumbago**, etc...



ADELFA (*Nerium oleander* L.)

Toda la planta, pero especialmente las hojas de esta bonita planta decorativa, contienen varios principios activos de acción **cardiotónica**, muy similar a la de los principios que contiene la digital (*Digitalis purpurea*), el principal de ellos es un glucoalcaloide, la folinerina, que se hidroliza y da además del azúcar correspondiente, la gitaligenina o digitaligenina, según lo fuerte que realicemos la hidrólisis (ambos principios se obtienen igualmente de la digital).



Su uso interno, como el de la digital, debe dejarse exclusivamente a los médicos por su alta toxicidad, sin embargo si que puede usarse externamente el polvo obtenido de las hojas secas y pulverizadas, bien aspirado para hacer **estornudar** y con ello aliviar la pesadez de cabeza, o bien mezclado con algo menos del doble de su peso de manteca de cerdo, vaselina u otra pasta, para preparar una pomada contra la **sarna**, especialmente del ganado.

ALBAHACA (*Ocimum basilicum* L.)

Esta planta, cultivada para condimento en la Ribera de Navarra, es otra Labiada aromática como muchas de las que existen silvestres en la provincia. Contiene cantidades variables, pero siempre importantes, de una esencia aromática, algunos taninos y otros principios menos importantes.

Por su contenido en esencias es **estimulante nervioso y glandular** con lo que resulta **tónico estomacal, carminativo, aperitivo** e incluso **afrodisíaco y galactógeno** por estimular igualmente la secreción de las glándulas mamarias en las mujeres en periodo de cría. Además es **antiespasmódica** y de especial interés en casos de **tosferina y convulsiones gástricas e intestinales**.

Se aprovechan los ramilletes floridos, preferentemente frescos, en infusión para abrir el **apetito, favorecer la digestión**, en casos de **dispepsias** (especialmente de origen nervioso), **flatulencias, agotamiento, decaimiento, vértigos**, etc... e incluso se utiliza en fricciones para evitar la **caída del cabello**.

Esta misma infusión o mejor el cocimiento por los taninos que contiene es un poco **astringente** y se utiliza para enjuagues y gargarismos en casos de **afecciones de boca y garganta**.

OLIVO (*Olea europaea* L.)

Aunque el producto más interesante de esta planta son los frutos, las olivas, y el aceite que se obtiene de ellas, también las hojas son interesantes, posiblemente por el glucósido oleuropeína que contienen. La decocción de hojas secas se considera **febrífuga** y se toma para bajar la **fiebre** e **hipotensora** por lo que es

recomendable para los que padecen de **hipertensión, gota, reuma, varices, hemorroides**, etc...

Esta decocción se toma en ayunas y antes de acostarse.

Por otro lado el aceite, además de servir para cocinar, se utiliza como vehículo de otros principios, especialmente para usos externos en linimentos, pomadas o bálsamos cicatrizantes, de los cuales uno de los más simples y efectivos es el que se obtiene mezclando bien a partes iguales, aceite, vino y clara de huevo batida, este es un bálsamo excelente como **vulnerario** para hacer cicatrizar **quemaduras, heridas, úlceras** y todo tipo de **llagas**.

Además, el aceite puro tomado a cucharillas en ayunas es un ligero **laxante** y a mayor dosis es **purgante** y por consiguiente muy recomendado en casos de **estreñimiento, intoxicaciones, lombrices**, etc...

PEREJIL

(*Petroselinum sativum* Hoffm.)

El perejil es una planta muy emparentada con el apio y por consiguiente con similares principios y usos, contiene de interés un glucósido, la apiína, esencias, vitaminas y un alcaloide volátil.

El principal uso del perejil es como condimento de todo tipo de platos, no sólo por el agradable aroma que les confiere, sino porque es un **estimulante** que favorece la **digestión** de todos los alimentos con los que se usa y además es rico en vitaminas.

Sin embargo también tiene otros usos medicinales, muy semejantes a los del apio (*Apium graveolens*), anís (*Pimpinella anisum*) o hinojo (*Foeniculum vulgare*).

El jugo de la planta fresca es un fuerte **diurético, aperitivo** e incluso **emenagogo** o regulador de las reglas menstruales, pero a dosis bajas, no superiores a los 15 grs. de jugo por día, ya que a mayores dosis se puede convertir en un **abortivo**.

Es notable su acción **afrodisíaca**, hasta el punto que se suele mezclar en el pienso de las ovejas para estimularlas sexualmente.

Las hojas frescas trituradas o mejor previamente hervidas en vino se utilizan para cataplasmas **vulnerarias** o cicatrizantes de **heridas, úlceras, llagas** e incluso son un buen remedio para las **picaduras de insectos**.

Sin embargo son las raíces y los frutos, los más ricos en esencia, los que poseen más acentuadas virtudes medicinales. La infusión concentrada de frutos o raíces (150 g/l.), de la que se toma un par de tazas al día es un buen **diurético** muy indicado para el tratamiento de la **hidropesía, edemas** y otras **afecciones renales y hepáticas**, además se ha comprobado que hace bajar la tensión de los que padecen **hipertensión, hipotensora**.



Esta misma infusión, pero mucho más rebajada (15-20 g/l) es excelente para todo tipo de **trastornos digestivos y menstruales**.

Por último, como curioso remedio para los **dolores de muelas y oídos**, se recomienda introducir en el diente dolorido o en el oído una bolita formada con hojas picadas y amasadas con aceite y sal que parece ejercer cierta acción **calmante**.

JUDIAS (*Phaseolus vulgaris* L.)

Las semillas maduras contienen un principio tóxico, la fasina, que conserva su actividad incluso secas por lo que si se consumen crudas son muy tóxicas y **eméticas**, causando vómitos, diarreas y todo tipo de trastornos digestivos, sin embargo, después de bien cocidas este principio se destruye y son perfectamente comestibles, aunque dado su alto contenido en féculas resultan difíciles de digerir y forman gran cantidad de gases intestinales.

Por otro lado las vainas secas, que generalmente se desechan son muy **diuréticas**, provocando la evacuación de gran cantidad de orina y se usan en casos de **hidropesía, edemas, reumas** y en numerosas afecciones del aparato excretor.



Con estas vainas se preparan tisanas a base de cocer un buen puñado de vainas en medio litro o menos de agua, pero después de haberlas dejado macerar en dicha agua por lo menos 2 ó 3 horas. De esta tisana se toma cuanto más mejor.

Esta misma tisana se ha comprobado que tiene acción **hipoglucemiante** y reduce el azúcar de sangre de los que padecen de **diabetes**, probablemente por la acción de alguno de los principios que contiene, el fasol, faseolina o arginina.

ALMENDRO

(*Prunus amygdalus* Batsch.)

Las semillas del almendro cuando están totalmente maduras contienen gran cantidad de

aceite y un glucósido cianogenético de sabor desagradable que por la acción de un fermento, emulsina, que existe también en la misma semilla, se descompone y da ácido cianhídrico muy tóxico.

Este glucósido, muy escaso en las almendras dulces, es muy abundante en las amargas a lo que se debe su sabor y por lo que resultan tóxicas.

El aceite que se saca de las almendras mediante destilación se utiliza mucho en cosmética y forma parte de diversas cremas y preparados para el cutis, además se utiliza muy eficazmente para el tratamiento de las *quemaduras* y por vía interna es ligeramente **laxante**, propiedades generales de los aceites.

Como es bien sabido las almendras se utilizan en pastelería para la preparación de mazapanes, turrónes y otros muchos dulces y en forma casera se utiliza para aromatizar diversas salsas bien picadas y en Medicina casera se utiliza la «leche de almendras» que se obtiene machacando con un poco de agua y azúcar un puñado de almendras hasta hacer con ellas una papilla, se exprime y se le echa otro tanto de azúcar y un poco de agua de azahar para aromatizarla.

Esta leche es muy buena para las *inflamaciones de estómago y vejiga* y puede tomarse a cucharadas o diluida con agua a modo de horchata que se toma a vasos y resulta muy agradable y saludable para las vías respiratorias y digestivas.

CEREZO (*Prunus avium* L.)

Los frutos de este arbolillo, las cerezas, por su bajo contenido en féculas es un fruto excepcional de régimen para la **obesidad** ya que sacia el hambre, se digiere fácil y apenas aporta calorías.

Además en Medicina casera son muy interesantes los pedúnculos o rabillos de las cerezas ya que con ellos se preparan tisanas por cocimiento de gran acción **diurética**, estimulan la orina y se recomiendan entre otras muchas afecciones para la *artritis, gota y afecciones del bazo*.



Las cerezas o las guindas de idénticas características, se utilizan además para preparar muy diversos licores de los cuales el más conocido es el Kirsch que se obtiene dejando macerar durante un tiempo los frutos completos y triturados en alcohol y después destilando el producto.

De forma casera se prepara el «licor de cerezas o guindas» muy similar en color e incluso en gusto al pacharán y se prepara de análoga forma dejando macerar un puñado de cerezas en un litro de anís durante unos 3 meses. Puede también prepararse con aguardiente o alcohol de 60° con un periodo de maceración de sólo 9 días y después se endulza a gusto de cada uno con azúcar o añadiéndole algún jarabe simple. Estos licores se recomiendan como el simple anís para los **dolores de tripas**.

También se preparan mermeladas un poco **laxantes** hirviendo las cerezas sin hueso con otro tanto o más de azúcar durante 15 minutos.

Un dulce muy apetitoso y reconstituyente se obtiene cociendo las cerezas con vino tinto y comiéndolas después con buena cantidad de azúcar.

GRANADO (*Punica granatum* L.)

Las cortezas de las raíces, del tallo e incluso de los frutos, de sabor muy amargo, contienen numerosos alcaloides de acción excepcional antihelmíntica o **vermífuga**, contra todo tipo de *gusanos intestinales* e incluso la *tenia*, además contienen bastantes taninos que neutralizan en gran parte la toxicidad de los alcaloides puros, para las personas.

Para aprovechar esta acción se puede preparar un cocimiento con unos 60-90 g. de cortezas que se dejan macerar durante un día en medio litro de agua y después se hierven a fuego lento hasta que se reduzca a la mitad. Este cocimiento de sabor muy desagradable se puede endulzar con miel o aromatizar con algún licor y se toma en dos o tres veces por la mañana en ayunas, después de lo cual se toma un purgante para evacuar las lombrices muertas.

Por los taninos que contiene este cocimiento tiene también acción muy **astrigente** y se administra también en casos de *cólicos, diarreas, disenterías*, etc...

Con los granos del fruto, preferiblemente de las variedades amargas que no se consumen frescas, se obtiene un zumo con el cual se preparan diversos licores. Si estos zumos se concentran mediante ebullición se obtiene el «roete» y si se endulzan con azúcar, aproximadamente el doble de azúcar que de zumo (se puede calentar suavemente y filtrar para que quede claro), se obtiene una bebida muy agradable y de un bello color que es la llamada «granadina» que se suele tomar con hielo picado y se utiliza fundamentalmente para la preparación de combinaciones y cocteles.

MANZANO (*Pirus malus* GG.)

Las manzanas, que tanto se consumen en la actualidad en nuestro país por su extensivo cultivo y las múltiples variedades que existen, tienen un doble uso al parecer contradictorio. En escasa cantidad las manzanas tienen acción **laxante**, especialmente en los niños quienes las pueden consumir cocidas o en forma de jarabe obtenido dejando macerar durante la noche una manzana rallada con azúcar y a la mañana siguiente se filtra y se exprime.

A grandes cantidades son por el contrario **astringentes** y forman parte de diversas dietas a base exclusivamente de manzanas maduras que se indican para los casos de **diarreas infantiles y disentería**.

El agua de la decocción de manzanas peladas y cortadas a pedazos se recomienda a los que padecen de sed por causa de **fiebre**, e igualmente la decocción de las cortezas del árbol en la proporción de unos 60 g. por litro de agua se toma en cantidad como **febriífuga** y se utiliza en irrigaciones por su astringencia contra la **leucorrea**.

El zumo de manzanas fermentadas es la sidra, bebida de bajo contenido alcohólico que se puede gasificar y endulzar dando lugar a numerosos tipos y variedades.

ACACIA (*Robinia pseudoacacia* L.)

Este árbol muy frecuentemente cultivado en nuestras calles, parques y bordes de carreteras da en primavera unos compactos racimos de flores blancas y muy olorosas que contienen asparagina de una importante acción **astringente** y **antiespasmódica** por lo que la infusión de flores secas (100 g/l.) se toma contra la **tos** y **diarreas** e incluso las flores frescas se pueden consumir crudas, el llamado «pan y chichi» o fritas y rebozadas o en mermeladas o de diversas formas por ser de un agradable sabor.



Por su parte la corteza del árbol en decocción ligera (10 g/l.) tiene un efecto contrario, es **laxante** y se recomienda contra el **estreñimiento** crónico, **acidez de estómago**, **gripe**, **inapetencia**, etc., se toma una tacita después de las comidas y otra antes de acostarse.

PATATA (*Solanum tuberosum* L.)

Toda la planta, pero especialmente los frutos verdosos, contienen varios alcaloides tóxicos, de los cuales el más importante es la solanina que es muy tóxica y si bien los tallos y las hojas se pueden utilizar en bajas dosis como **sedantes** o para uso externo como **calmantes** o **anestésicos**, aconsejamos sustituir su uso por otra planta de menor toxicidad y semejantes virtudes.

Por el contrario los tubérculos, extremadamente ricos en féculas y con algunos taninos, carecen casi totalmente de estos alcaloides y los que contiene suelen estar bajo la piel que se desprende para su consumo.

Estos tubérculos por su contenido en fécula son muy **emolientes** y se utilizan contra las **quemaduras**, **chichones** u otras **contusiones**, **excoriaciones** y **fisuras de la piel**, etc... en

forma de cataplasmas preparadas bien con simples lonchas del tubérculo o bien raspando la pulpa o incluso con la papilla que se obtiene después de cocer prolongadamente estos tubérculos.

Por su contenido en taninos, la decocción de hojas frescas es **astringente** y se utiliza en irrigaciones contra la **leucorrea**.

Antiguamente y aún hoy en día en ciertos lugares las lonchas de patata por su acción emoliente se utilizan aplicadas en los lóbulos de las orejas para facilitar su perforación para la colocación de pendientes en las niñas.

SERBAL DE LOS CAZADORES

(*Sorbus aucuparia* L.)

El serbal de los cazadores o serbal silvestre es un arbolillo frecuente en estado silvestre en bordes de caminos y bosques del norte de Navarra, pero mucho más frecuente y asequible en forma cultivada en parques, jardines, paseos y bordes de carreteras.

Este arbolillo resulta en otoño muy característico por sus frutos rojos en umbelas compactas que es la parte del árbol más interesante medicinalmente. Estos frutos contienen varios ácidos orgánicos, azúcares (especialmente sorbosa), algunos taninos, vitamina C y pigmentos carotenoides que le confieren su coloración rojiza, entre otros componentes.

Se les han atribuido numerosas virtudes, como depurativos de la sangre, expectorantes, diuréticos, hemostáticos, etc... pero las más fehacientes y comprobadas son sus virtudes **astringentes** debidas a los taninos que contienen, sus virtudes **antiescorbúticas** debidas a su contenido en vitamina C y sus propiedades **edulcorantes** debidas a la sorbosa.

Con estos frutos se prepara mermeladas hirviéndolos con la menor cantidad posible de agua hasta que estos saquen los colorantes y principios amargos que contienen, se tira el agua y se



vuelven a hervir con azúcar en la proporción de unos 800 gr. de azúcar por litro de agua o más según los gustos. Esta mermelada es muy recomendable para las **diarreas**, **disenterias**, **es-corbuto**, etc.

Cuando no se dispongan de frutos frescos se pueden preparar infusiones con los frutos secos pulverizados con los mismos usos.

La sorbosa o azúcar que se obtiene de estos frutos se incluye en la dieta de los **diabéticos**.

Por último diremos que en Alemania donde abundan estos arbolillos, con los frutos fermentados se obtiene un alcohol que se utiliza para hacer diversos licores y vinagres.

TILO (*Tilia platyphylla* Scop.)

Aunque este arbolillo se puede encontrar silvestre en algunos bordes de ríos, regatas y lugares muy húmedos del norte de Navarra es mucho más frecuente encontrarlo cultivado en numerosas calles de ciudades, en parques, jardines y diversos puntos de Navarra.

El tilo ha sido y sigue siendo muy apreciado en Medicina casera y una de las plantas más vendidas en todas las herboristerías.

Toda la planta, pero en especial las flores, contienen algo de mucilago, algún tanino y una esencia muy aromática de composición compleja y a la que se le deben sus principales virtudes **sedantes**, **antiespasmódicas**, **sudoríficas** y **estomacales**.

Estas flores se utilizan secas en infusión, de la que se toman 3 tazas al día, como relajante muscular y nervioso en casos de **excitación nerviosa**, **histerismo**, **agotamiento físico e intelectual**, **insomnio**, etc... además tomada con un poco de anís es un excelente **tónico digestivo** y especialmente recomendado en casos de **acidez**.



Por su acción antiespasmódica esta infusión es también excelente para las **afecciones respiratorias**, **bronquitis**, **catarros**, **asma** etc... especialmente si se toma al acostarse y endulzada preferiblemente con miel que aumenta sus acciones emolientes y sudoríficas.

Con las ramitas tiernas se preparan decocciones muy concentradas (100 g/l) con las que se preparan «baños relajantes» especialmente indicados para los niños y personas nerviosas.

En general las flores y los frutos se utilizan para aromatizar diversas bebidas caseras e incluso con los frutos y hojas pulverizados se preparan «dentríficos» caseros de un agradable sabor.

ALOHOLVA

(*Trigonella foenum-graecum* L.)

Esta planta cultivada para alimentación y como medicinal desde muy antiguo contiene diversos

azúcares, un alcaloide, la trigonelina, que se puede transformar en nicotinamida (vitamina PP), contiene también colina, aceites olorosos que le confieren su característico olor más pronunciado al secarse, alguna saponina y sobre todo gran cantidad de proteínas y mucilagos a los que se deben sus principales aplicaciones medicinales.



Su alto contenido proteínico, especialmente de las semillas, de fácil asimilación, hace de esta planta un alimento excepcional para tratar estados de **debilidad**, **inapetencia**, **anemia**, etc...

El mucilago que contiene actúa efectivamente sobre las afecciones respiratorias y en uso externo como **emoliente** contra **furúnculos**, **flemones**, **quemaduras** e **inflamaciones** de todo tipo.

Para uso externo se prepara un cocimiento de semillas trituradas (60-90 g/l) que se utiliza en gargarismos contra las **afecciones de la boca** y en lavados contra las **hemorroides**, **grietas de la piel**, **quemaduras**, etc...

También se usan las semillas pulverizadas con un poco de agua en cataplasmas contra las infecciones e inflamaciones antes indicadas.

Para uso interno, tanto se pueden tomar las semillas pulverizadas a cucharadas con agua, como tomarlas con aceite de oliva y miel a partes iguales haciendo una especie de pasta, esta pasta es un gran reconstituyente y aperitivo indicada para los **anémicos**, **linfáticos**, los que padecen de **afecciones respiratorias** y para los que necesiten **engordar**. Dado que esta planta posee un aceite de muy desagradable olor y sabor se puede aromatizar estas mezclas con cualquier otra especie aromática como menta, limón, anís, etc...

OLMO (*Ulmus campestris* L.)

El olmo es una planta que se cría de forma silvestre en las orillas de ríos, ribazos, charcas o caminos, pero desde muy antiguo ha sido culti-

vada en todas las ciudades, carreteras, jardines y muy diversos lugares y en la actualidad es difícil precisar en qué lugares está silvestre y en cuales cultivada.

Las partes más interesantes de esta planta son la corteza del año y en menor grado las hojas.

La corteza contiene principalmente taninos que le confieren virtudes **astringentes** y **sudoríficas**.

Se utiliza la parte interna de la corteza producida en el año, secada al sol y bien desmenuzada o pulverizada, en forma de cocimiento (20-60 g/l). Este cocimiento tomado antes de acostarse provoca una abundante sudoración y tomada a tacitas (2 ó 3) durante el día resulta **astringente** e incluso un poco **diurético** por lo que se recomienda contra las **diarreas**, **varices**, **reuma**, **escrófulas**, etc...

Se puede igualmente utilizar para lavar **heridas**, **quemaduras**, **hemorroides**, etc... como **vulnerario**.



Para uso externo mejor que el cocimiento se emplea el ungüento o «pomada de olmo» que se prepara con las cortezas pulverizadas y vaselina o manteca de cerdo mezclada a partes iguales en caliente.

En cuanto a las hojas se pueden consumir cocidas como si fuesen hortalizas considerándose muy depurativas de sangre y por tanto indicadas para los **gotosos** y **reumáticos**.

PENSAMIENTO O TRINITARIA

(*Viola tricolor* L.)

La trinitaria es una hierba que aparece de forma espontánea en numerosos cultivos como mala hierba y numerosas variedades de grandes y multicolores flores son cultivadas en casi todos nuestros jardines.

Esta planta está muy relacionada con las violetas silvestres y contiene por toda la planta una saponina como la que éstas tienen en el rizoma, además contiene un pigmento amarillo, la violacuercitrina, muy similar a la rutina de la ruda (*Ruta angustifolia*) o de la ruda montesina (*Ruta montana*).

Las saponinas que contiene en pequeñas dosis tienen una buena acción **diurética** y depurativa de la sangre por lo que la infusión de la planta entera seca, preferiblemente de las variedades silvestres, se puede tomar abundantemente para eliminar las impurezas de la sangre en las llamadas «curas de primavera» y con ello hacer desaparecer **eczemas**, **acné**, **escrófulas** y en general todas las **afecciones de la piel**.

Si se toma una excesiva cantidad de esta planta puede llegar a tener una pequeña acción **emética** y **purgante** como la que tiene el rizoma de las violetas (*Viola odorata*), sin mayor importancia.

Por su contenido en violacuercitrina que refuerza los capilares sanguíneos, se utiliza como cicatrizante y **vulneraria** en cataplasmas, utilizando las hojas y flores frescas machacadas con un poco de leche.

Por último indicaremos que sus flores tienen cierta acción **antiespasmódica** y se utilizan contra la **tos**, aunque su acción es notablemente menor que la de la violeta silvestre.

VID (*Vitis vinifera* L.)

La vid también tiene su faceta medicinal, como otras muchas plantas, así desde muy antiguo se conoce la propiedad **antiinflamatoria** de la savia de esta planta que se recoge en los sarmientos en primavera cuando la planta empieza a brotar. Este jugo que desprende al herir las ramitas tiernas se recoge con un recipiente bien limpio y se utiliza inmediatamente para todo tipo de **irritaciones cutáneas** y especialmente para las **irritaciones de los ojos** y **conjuntivitis** para lo que se considera un excepcional remedio.

También las hojas a punto de secar, ya enrojecidas o amarillentas, contienen muchos taninos y son **astringentes** por lo que la tisana obtenida por cocimiento en la proporción de unos 60 gr. de hojas secas por litro de agua se toma para cortar las **diarreas** y doblemente concentrado o más se utiliza al exterior para bañar los pies y manos contra los **sabañones**.

En forma de polvo se usan también aspiradas para cortar las **hemorragias nasales**, ya que además parece que tienen cierto efecto **vasoconstrictor**.

En cuanto al fruto, las uvas, como ya es sabido es un alimento con un alto contenido en agua, ligeramente **laxante** y **diurético** por lo que resulta muy adecuado como alimento de régimen y para los que padecen de **afecciones renales** o **hepáticas**. Una dieta de uno o dos kilos de uva fresca al día está considerada como una de las curas depurativas más eficientes que se conocen.

En cuanto al valor medicinal de sus derivados, como bien es conocido el vino «tomado con medida» es **tonificante** y **estimulante** y el cocimiento de las uvas pasas o el mismo vino cocido es un excelente **expectorante** y un buen remedio para las afecciones de las vías respiratorias.

En general todos los derivados en muy pequeñas dosis tienen efectos beneficiosos para la salud, pero efectos muy nefastos si se abusa de ellos.



MAIZ (*Zea mays* L.)

Aunque el principal objeto del cultivo de esta planta es la recolección del grano, éste prácticamente no tiene otro uso que el culinario y en todo caso la harina que se obtiene de ellos

puede ser utilizada en la preparación de cataplasmas, sin embargo son las cabelleras que salen de las panochas y que corresponden a los estilos florales las que tienen un gran interés medicinal como poderosos **diuréticos**, sin ningún efecto secundario ni toxicidad.

Estas «barbas de maíz» son ricas en esencia, grasa, resina, saponinas y pequeñas cantidades de un alcaloide que parece que posee cierta actividad psíquica ya que los vapores que se desprenden de estos estilos al quemarlos los aspiran en Perú con efectos semejantes a los estupefacientes.

No obstante su principal uso, del todo inocuo, es como diurético, para lo cual se prepara la infusión de estilos frescos o secos al sol, de la cual se puede tomar cuanto se desee y se utiliza para múltiples usos especialmente contra las *inflamaciones de vejiga, hidropesía, cálculos renales, gota, edemas, fiebre, acné, afecciones cardíacas* derivadas de acumulación de agua en los tejidos y en general cuantas enfermedades se vean favorecidas por una eliminación de las toxinas de la sangre, siempre y cuando los riñones del paciente se encuentren en perfecto estado de funcionamiento.

ENFERMEDADES MAS CORRIENTES

Dado que el número de enfermedades existentes es enorme y es prácticamente imposible traer aquí todas ellas, que por otro lado tampoco es objetivo de esta obra, traemos en este capítulo algunas enfermedades muy comunes en nuestro país para que sirvan más bien de orientación sobre la forma de usar las plantas para combatir cualquier enfermedad esté o no descrita en esta obra.

Las enfermedades que hemos seleccionado las hemos ordenado en siete apartados según el principal aparato o sistema del organismo al que afectan y en un apartado diferente tratamos por su lamentable actualidad las intoxicaciones y síndromes tóxicos.

Cada enfermedad lleva una pequeña introducción en la que de forma muy breve y escueta se explican sus principales causas conocidas y los síntomas más frecuentes que suele presentar y a continuación se da el tratamiento que se puede seguir para su curación.

De forma general todos los tratamientos de las distintas enfermedades deben enfocarse lógicamente hacia la eliminación de las causas y hacia el alivio de los síntomas que produce y en este sentido se debe tomar los fármacos o las plantas que poseen una acción más adecuada sobre esas causas y síntomas, para lo cual ofrecemos al final de este capítulo unas listas en las que catalogamos todas las plantas descritas en la obra según su acción medicinal más importante y a modo orientativo indicamos en cada caso algunas de las plantas más usadas y recomendables con una indicación de la parte u órgano de la planta que se debe utilizar, la planta completa florida (p), las partes subterráneas, raíces y rizomas (r), los tallos (t), yemas (y), hojas (h), flores (f), frutos (fr), semillas (s) o látex (l).

Las plantas elegidas se deben preparar según el sistema más adecuado que se indica en el capítulo correspondiente combinando el cocimiento con la infusión o la preparación acuosa con la alcohólica según el tipo de órgano a utilizar y las características de cada planta que se encuentran descritas en la ficha correspondiente.

De forma general es conveniente no utilizar más de 5 plantas por tisana y «en todas las preparaciones procurar añadir alguna especie tónico estomacal», aunque no sea una afección del aparato digestivo. La concentración y dosis a que se tomen pueden en todos los casos ser las ordinarias de 30 gr. de mezcla de planta seca por litro de agua y 3 ó 4 tazas al día después de las comidas.

AFECCIONES DEL APARATO DIGESTIVO

El aparato digestivo es la vía obligada de entrada de nutrientes sólidos y líquidos a nuestro organismo. Aunque puede parecer un poco chocante no se puede decir que una sustancia que se encuentra en nuestro estómago o intestino está dentro de nuestro organismo, sino simplemente en un «vestíbulo» donde es desmenuzada y triturada hasta adquirir el mínimo tamaño necesario para poder atravesar las paredes o mucosas del intestino y entrar realmente en el organismo para sus diversas utilidades.

Este proceso de desmenuzamiento y rotura de los alimentos es lo que se conoce como «digestión» y es un proceso complejo en el que intervienen muchos órganos y del que realmente depende la nutrición de nuestras células (unidades elementales que forman nuestro cuerpo).

Este proceso se inicia en la boca mediante la masticación mecánica y la insalivación de los alimentos que es necesaria para la mejor actuación de los enzimas del estómago y del intestino. De aquí el alimento triturado groseramente y bien humedecido pasa a la faringe y a través del esófago llega al estómago.

La faringe tiene comunicación también con las vías respiratorias e incluso con el oído a través de la trompa de Eustaquio.

En el alimento o en el aire que inspiramos por la boca, por las narices e incluso a través del oído pueden ir microorganismos causantes de infecciones en las amígdalas, **anginas**, en la faringe, **faringitis** o en diversas partes de la **cavidad bucal y garganta**.

En el estómago el alimento sufre la principal digestión tanto mecánica como química o enzimática a cargo del jugo gástrico y el ácido clorhídrico segregado por sus paredes, el cual normalmente es neutralizado en su mayor parte por los alimentos, pero a veces se produce en exceso y tiene tendencia a subir a la boca con las conocidas acideces o **pirosis** y por supuesto esto u otros tóxicos ingeridos en el alimento pueden irritar las mucosas del estómago causando las **gastritis**, todo lo cual puede llegar a desgastar en algunos puntos las paredes del estómago causando las terribles **úlceras gástricas**.

Del estómago el alimento ya muy digerido pasa a través de la válvula pilórica al intestino, al duodeno, aunque a veces por muy diversas causas vuelve atrás hasta la boca, son los típicos **vómitos** o las **flatulencias** cuando lo que vuelve es sólo gas.

En el duodeno y en el resto del intestino delgado se termina la digestión del alimento a base de los jugos intestinales segregados por las paredes del intestino, del jugo pancreático segregado por el páncreas y con la ayuda de la bilis segregada por el hígado que actúa dispersando las grasas y neutralizando el ácido clorhídrico que lleve el alimento y que podría ser uno de los causantes de las **úlceras duodenales**. Por último en el intestino delgado se realiza la mayor parte de la absorción de los alimentos.

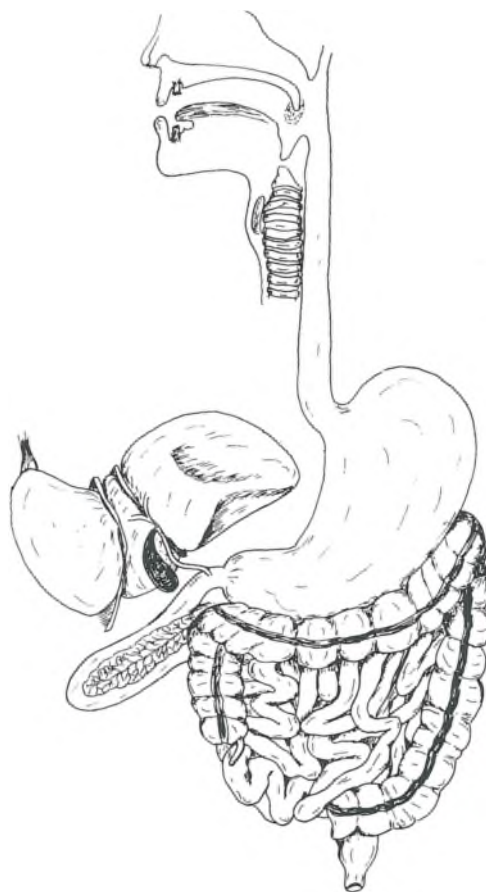
Si la digestión no se produce correctamente, **dispepsias**, los alimentos no son suficientemente desmenuzados, no pueden ser absorbidos y puede ser una de las causas de la **desnutrición** y la **inapetencia**, aunque también

pueden tener otras causas y entre ellas la presencia de parásitos intestinales como la **tenia** o las **lombrices**.

Del intestino delgado pasa al intestino grueso en donde se termina de absorber los nutrientes y especialmente el agua, el resto se almacena hasta que llega a una cierta cantidad en que es evacuado al exterior, la egestión. Si este proceso no se realiza correctamente, por **estreñimiento**, se acumulan demasiadas heces y por demasiado tiempo y en ellas se producen fermentaciones y putrefacciones que dan lugar a muchos gases, **meteorismos**, y sustancias tóxicas que pueden ser absorbidas y a través de la sangre causar muy diversos trastornos.

Si por el contrario las heces salen con excesiva frecuencia y con gran cantidad de agua, las **diarreas**, también se producen trastornos y el principal de ellos es la deshidratación muy peligrosa en los niños.

El alimento absorbido pasa a la sangre y de ahí una parte es acumulado en diversos tejidos y órganos de los cuales los más importantes son el hígado y el tejido adiposo. Si este proceso no se realiza correctamente se producen también los más diversos trastornos de los cuales los más corrientes son la **obesidad**, cuando se produce un exceso de reservas en los tejidos adiposos, diversas **afecciones hepáticas**, sobre todo cuando se acumulan sustancias en exceso o incluso cuando no se acumulan ciertas sustancias como la glucosa que se debiera acumular y queda en la sangre causando la conocida enfermedad de la **diabetes**.



NAUSEAS Y VOMITOS

Son simples síntomas que pueden tener muy diversos orígenes y que son los que principalmente hay que tratar.

Tratamiento: Para contrarrestar exclusivamente los síntomas, a parte de reducir la alimentación se recomienda prepararse alguna tisana que calme los espasmos musculares del estómago y regule sus funciones a base de **tónicos estomacales, sedantes y antiespasmódicos**, algunas de las especies que tienen todos estos requisitos son la manzanilla (f), la menta (p), la melisa (p), el orégano (p) y el romero (p) entre otras.

FARINGITIS

Es una inflamación de la mucosa de la faringe causada generalmente por una infección bacteriana o viral y que ciertos factores alergógenos pueden convertirla en crónica. Suele causar dolor, sequedad de garganta, tos seca y fiebre.

Tratamiento: Puede tratarse las causas con algún antibiótico, aunque no suele ser necesario. Los síntomas haciendo gargarismos con alguna tisana **sedante** que calme el dolor y a la vez **astrigente y emoliente** para reducir la inflamación y favorecer la cicatrización. Como sedantes pueden usarse manzanilla (f), menta (p), saúco (f), amapolas (f) o gordolobo (f), y para la inflamación, agrimonia (p), llantén (h), fáfara (h), malva (h), fresal (r), salvia (p), castaño (fr, c), pié de león (h) o malvavisco (h).

Es siempre aconsejable llevar a cabo por vía oral un tratamiento depurativo a base de **diuréticos** como la bardana (r), equiseto (p), barbas de maíz u otras y **laxantes** como la aladierna (c), achicoria (h), violeta (r) u otras con alguna de las especies antiinflamatorias indicadas.

ANGINAS O AMIGDALITIS

Es casi siempre una infección bacteriana, a menudo debida a estreptococos. Es contagiosa y aparece con mayor frecuencia en niños. Suele llevar consigo dolor de garganta, escalofríos, dolor de cabeza, inapetencia, malestar general y en ocasiones los ganglios linfáticos del cuello aumentan de tamaño y se hacen dolorosos.

Tratamiento: El mismo que para la faringitis.

FLATULENCIAS Y METEORISMO

Consiste en la acumulación molesta de gas a nivel estomacal o intestinal el cual puede haber entrado en el alimento o puede haberse formado en el intestino o estómago por acción de diversas bacterias. Este gas parte se absorbe y parte puede salir por la boca, flatulencias, o por el ano, meteorismo.

Tratamiento: El principal tratamiento debe ser el hábito de comer tranquilo, con pocos líquidos y masticando bien los alimentos, aparte dará excelentes resultados las tisanas **tónicas y carminativas** que estimulan la secreción intestinal e impiden las putrefacciones. Algunas especies que tienen ambos requisitos son la centaura menor (p), el hinojo (p), enebro (fr), milenrama (p), espliego (p), menta (p), y albahaca (p). Es conveniente elegir algunas que sean a la vez **sedantes** pues calman los dolores y reducen la producción de saliva.

DIARREA

Consiste en la evacuación de heces de poca consistencia, muchas veces líquidas, que se manifiestan además en el aumento del número de deposiciones diarias. Suele acompañarse de otros síntomas digestivos como náuseas, vómitos, malestar general, dolores

abdominales (rayadas) y en ocasiones fiebre. En general son debidas a infecciones adquiridas por los alimentos.

Tratamiento: Con independencia de una dieta hídrica estricta y si es necesario los antibióticos adecuados, se tomarán tisanas **astrin-gentes, sedantes y antiespasmódicas** que constriñan los esfínteres y reduzcan los movimientos intestinales y el dolor y si son a la vez **tónico digestivos** mejor. Algunas de las que tienen los tres requisitos son la milenrama (p), el meliloto (p), romero (p), y el saúco (f). Astrin-gentes recomendados, la agrimonia (p), pié de león (h, r), castaño (fr, c), lentisco (h), salicaria (p) y arándano (h) y como antiespasmódicas y sedantes la manzanilla (f), valeriana (r), menta (p), espliego (p) y el orégano (p) entre otras.

ESTREÑIMIENTO

Es la falta de deposiciones injustificadas por varios días o las deposiciones duras y muy secas. Las causas más frecuentes son la inactividad física y la mala alimentación.

Tratamiento: Aparte de la corrección de la dieta y el ejercicio unas tisanas **tónicas y laxantes** son de una gran ayuda y en especial en los estreñimientos crónicos. Como especies laxantes son recomendables el malvavisco (r), el zurrón de pastor (p), fresno (h), malva (h), mercurial (r), polipodio (r), endrino (f), ciruelas (fr), regaliz (r), saúco (f), aladierna (c), correhuela (p) y por supuesto el aceite crudo y como tónicas para el estreñimiento se usan especialmente la angélica (r), manzanilla (f), hinojo (p), ulmaria (p), centaura menor (p) y albahaca (p).

DESNUTRICION E INAPETENCIA

La desnutrición es la entrada en el organismo de cantidades insuficientes de alimentos para mantener las necesidades energéticas del individuo. Trae consigo debilidad general, palidez, descenso de la presión arterial, aparición de edemas o acumulaciones de agua en algunos tejidos (párpados, carrillos, tobillos, pies, antebrazos, etc...). Sus causas más frecuentes son la nutrición insuficiente por «inapetencia» y la mala asimilación de los alimentos ingeridos.

Tratamiento: Si no existen otros problemas orgánicos o funcionales, los que padecen de desnutrición deben hacer reposo para reducir sus necesidades energéticas y tomar alimentos ricos en calorías y vitaminas. Dan buenos resultados las tisanas **aperitivas y tónicas** que se toman antes de comer para abrir el apetito y mejorar la digestión, las plantas más recomendadas son la achicoria (h), la centaura menor (p), camedrios (p), angélica (r), genciana (r), orégano (p), u otras. Si la persona es nerviosa es recomendable añadir además algún **sedante y tónico** como la manzanilla (f), melisa (p) o la valeriana (r) y si se ha llegado a la formación de edemas deberá añadirse algún **diurético** de los muchos existentes.

OBESIDAD

Es el aumento más o menos generalizado de las grasas corporales que comúnmente va a acompañado de sobrepeso. La causa más común es la alimentación excesivamente rica en calorías, pero también influyen la falta de ejercicio y alteraciones de tipo metabólico.

Tratamiento: Debe hacerse fundamentalmente con una dieta rica en vitaminas pero pobre en calorías, aumento de actividad física progresiva y en cualquier caso es de una gran ayuda la administración de tisanas **laxantes** que faciliten la evacuación y **diuréticos** que al elimi-

nar el agua y las sales se ha comprobado que hacen también eliminar las grasas. Como diuréticas se pueden utilizar la ulmaria (p), achicoria (h), equiseto (p), barbas de maíz, bardana (r), borraja (h), y fresno (h) que es a la vez laxante junto con la aladierna (c), la correhuela (p) o el saúco (c).

ULCERAS PEPTICAS

Las úlceras son desgastes o «heridas» de las paredes del aparato digestivo bien sea a nivel del estómago, «úlceras gástricas» o a nivel del duodeno, «úlceras duodenales» y más raras en otras áreas del intestino. Las causas no están bien determinadas, en el caso de las úlceras gástricas parece que se producen como consecuencia de un exceso de secreción gástrica por un trastorno hormonal o por una disminución de la protección de las mucosas de la pared del estómago, en el caso de las úlceras duodenales, mucho más frecuentes, su origen es más incierto, a veces tienen cierto carácter hereditario, pero también existen otras causas psíquicas u orgánicas como ciertas enfermedades agudas, cirrosis hepática, enfisema pulmonar, artritis reumática, etc... y parece que contribuye la acidez ya que siempre van acompañadas de esta.

Los síntomas son también muy diferentes en ambos tipos, la úlcera gástrica no suele presentar síntomas hasta que no se hace muy grave en que se producen hemorragias, náuseas, vómitos, pérdida de apetito, dolores difusos con las comidas, calambres, etc... por el contrario la úlcera duodenal si que presenta síntomas previos como es un dolor intenso a modo de quemadura o calambre perfectamente localizado en la parte alta y media del eogastrio y que se desplaza un poco hacia la derecha pero con un alivio inmediato al comer o al tomar algún antiácido.

Tratamiento: El obligado tratamiento es una dieta estricta suprimiendo las comidas fuertes, grasas y muy sazonadas, así como todos los productos que puedan dañar las mucosas como el alcohol, el café, el té, tabaco, bebidas a base de cola, etc... Paralelamente a esta dieta dan buenos resultados las tisanas **tónicas** que faciliten las digestiones, **sedantes** y **antiespasmódicas** que calmen los dolores, vómitos y náuseas si existen y **hemostáticas** y **vulnerarias** para que faciliten la regeneración de las mucosas dañadas y restañen las hemorragias si existen. Como especies tónico-sedantes y antiespasmódicas son recomendables el regaliz (r), la manzanilla (f), milenrama (p), marrubio (p), tila (f), hinojo (p), orégano (p), valeriana (r), y espliego (p) y como hemostáticas y vulnerarias la bolsa de pastor (p), el equiseto (p), la hierba de San Roberto (p), pié de león (h) y sobre todo el corazoncillo (p) de una gran acción vulneraria y reparadora de los tejidos.

LOMBRICES INTESTINALES Y TENIA

Son infecciones intestinales típicas de los niños causadas por un grupo de lombrices, los oxiuros. Estas lombrices producen un intenso picor anal, más acentuado por las noches y como consecuencia del rascado se suelen producir otros tipos de infecciones y eczemas.

En cuanto a la tenia es otro tipo de gusano muchísimo más grande que puede llegar a tener varios metros y se fija mediante su cabeza o escólex a las paredes del intestino asimilando la mayor parte de la comida que ingiere el huésped.

Los primeros se introducen por falta de higiene en el alimento, bebidas, o ropa interior con las que hay que tener mucho cuidado. En cuanto a la tenia se introduce como consecuencia de la ingestión de carne poco cocinada de cerdo o más raramente de vacunos que contengan quistes de estos gusanos que se avivan en el intestino.

Tratamiento: En primer lugar como medida

preventiva debe procurarse una higiene total en los alimentos, bebidas y ropa y en segundo lugar como tratamiento curativo una dieta estrictamente **vermífuga** seguida al cabo de unas horas de una **purga** para eliminar las lombrices muertas. Entre las especies vermífugas las más recomendables son el ajeno (p), ontina (p), abrotano hembra (f), tomillo (p), granado (c) y dietas exclusivas a base de ajos crudos o pepitas de calabaza. Contra la tenia el vermífugo más potente de toda garantía es el rizoma del helecho macho y también se consideran eficientes los frutos del rosal. Para la purga posterior puede tomarse alguna tisana de globularia (r, h), mercurial (p), violeta (r), lauréola (c) o grasilla (h) o aceite de oliva puro.

PIROSIS (Ardor del Cardias o Acidez de estómago)

La pirois o acidez de estómago es una afección que produce un dolor desagradable en el comienzo del estómago acompañado generalmente de un reflujo del contenido del estómago hacia la boca, los típicos «vinagres». Esta afección es más frecuente en los embarazos y desaparece después del parto. El exceso de producción de ácido favorece este proceso y por el contrario la reducción de la acidez tienen el efecto de reducir la secreción gástrica y de aumentar la presión del Cardias reduciendo por consiguiente el reflujo.

Tratamiento: Por regla general hay que tratar de evitar en lo posible las presiones sobre el estómago, bien sea eliminando fajas y cinturones o tomando posturas más erguidas en las comidas, así como evitar las comidas fuertes, ricas en estimulantes y procurando que sean sólidas. Cuando se producen, los antiácidos como el bicarbonato o las sales, al reducir la acidez, alivian mucho los síntomas y así mismo dan buenos resultados el tomar después de las comidas algunas tisanas **tónico-sedantes** que regulen las secreciones gástricas, reduzcan la producción de saliva y relajen los nervios muchas veces causantes de esta afección. Algunas de las plantas más recomendables son la menta (p), orégano (p), tila (f), ajeno (p), salvia (p), espliego (p), valeriana (r), genciana (r) y angélica (r).

DISPEPSIA FUNCIONAL

Se entiende como dispepsia cualquier tipo de trastorno que dificulte la digestión de los alimentos. No se conoce con certeza el origen de los síntomas funcionales pero deben influir factores psicógenos, fisiológicos, hormonales y farmacológicos, la ancianidad, la debilidad, ciertas enfermedades agudas, etc... Los síntomas funcionales son las principales razones por las que el paciente acude al médico, estos síntomas incluyen la sequedad de boca, sensación de nudo en la garganta, dificultad para iniciar la deglución, anorexia o falta de apetito, meteorismo, distensión abdominal, náuseas, vómitos, boca amarga, regurgitación ácida, y dolor de «estómago». Es importante resaltar que frecuentemente no existe relación entre la ingestión de los alimentos y la aparición de estos síntomas.

Tratamiento: Como en general para todos los trastornos del aparato digestivo son de gran valor las tisanas **tónicas digestivas** que actúan como reguladoras de todas las funciones digestivas. Según los síntomas de la dispepsia se elegirán especies **tónico-carminativas** para eliminar flatulencias y meteorismos, **tónico-sedantes** si existen dolores o tienen origen nervioso, **tónico-antiespasmódica** si existen cólicos e hipermotilidad del intestino, etc... De forma general se pueden recomendar en todos los casos el ajeno (p), milenrama (p), melisa (p), manzanilla (f), valeriana (r), genciana (r), tomillo

(p), orégano (p), hinojo (p), salvia (p), menta (p), centaura menor (p), enebro (fr), tila (f), etc...

GASTRITIS

Es una enfermedad común, generalmente asintomática, por lo que su diagnóstico se realiza casi por entero en sus complicaciones: hemorragias, posibles tumores, dispepsias, etc... Puede ser aguda o crónica, en el primer caso es causada por diversos tóxicos como el alcohol, algunos fármacos, metales pesados, etc... e incluso ciertas enfermedades agudas y suele llevar consigo falta de apetito, náuseas, vómitos, dolor de «estómago» y fiebre, en las crónicas sus causas no se conocen bien pero parece que tienen relación con el abuso de aspirinas, con la deficiencia de hierro, radiaciones, diabetes, anemia perniciosa, pólipos estomacales, vejez y otras enfermedades crónicas debilitantes, a veces no presenta síntomas y en ocasiones aparecen los típicos de las gastritis agudas.

Tratamiento: Lo expuesto para las dispepsias es válido también para las gastritis. Por regla general son adecuadas las tisanas **tónico-sedantes y antiespasmódicas** (que por regla general son también **aperitivas** o estimulantes del apetito). Algunas especies recomendables son la manzanilla (f), melisa (p), milenrama (p), tomillo (p), menta (p), tila (f), romero (p) y el orégano (p) entre otras.

AFECCIONES DEL HIGADO E ICTERICIA

El hígado es un órgano de reserva del organismo, especialmente de hidratos de carbono y proteínas, a la vez que una glándula que segrega bilis al aparato digestivo facilitando la digestión de las grasas y la neutralización de los ácidos. Si la secreción de la bilis no se produce con regularidad no sólo se ve afectada la digestión sino que se puede dar lugar a la formación de cálculos biliares que producen una congestión del hígado y la aparición de una pigmentación amarilla en la piel y la esclerótica del ojo, la «ictericia».

También se producen trastornos por la acumulación de un exceso de nutrientes y sobre todo por la acumulación de toxinas procedentes de los alimentos que ingerimos o de putrefacciones y fermentaciones producidas en el aparato digestivo.

Tratamiento: El tratamiento de las diversas afecciones del hígado de forma general irá dirigido a facilitar la digestión, facilitar la secreción de bilis, eliminar las toxinas e impedir las posibles putrefacciones intestinales y para ello son recomendables tisanas **tónico-colagogas, laxantes y diuréticas**. Las plantas tónico-colagogas más usadas son la menta (p), centaura menor (p), hinojo (p), eupatorio (p), el polipodio (r), doradilla (h), romero (p), achicoria (h), la hepática (h) y la agrimonia (p), como especies laxantes el boj (h), la correhuela (p), la aladierna (c) y las ya mencionadas achicoria, eupatorio y polipodio y por último como diuréticas y depurativas para consumir más bien en forma de ensaladas o verduras el amargón (h), maya (h), alcachofas (h, f), cardo mariano (h, f), fumaria (h), los berros (h) y en las tisanas la bardana (r), el equiseto (p) mijo de sol (fr) u otras.

AFECCIONES DE LA BOCA Y GARGANTA

Las afecciones más frecuentes de la boca y garganta son las diversas escoriaciones e infecciones que se producen bien sea en los dientes, en las encías, en la lengua o en cualquier otra parte de la mucosa de la boca o garganta, como consecuencia de la propia masticación de los alimentos, de los microorganismos y sustancias tóxicas que ingerimos y de la falta de higiene que favorece las fermentaciones y putrefacciones de los restos de alimento que permanecen en la cavidad bucal.

Tratamiento: El principal tratamiento debe ser la higiene para evitar las fermentaciones y descomposiciones del alimento. Con todo si se producen pequeñas heridas o escoriaciones basta masticar alguna especie **astringente y vulneraria** para facilitar la cicatrización o enjuagar con tisanas de las mismas características. Entre las muchas especies que se pueden usar recomendamos la hierba de San Roberto (p), la milenrama (p), el aliso (c), la cincoenrama (r), la fresera (r), la agrimonia (r), llantén (h), zarza (h, f), salvia (p), lentisco (h), pié de león (h), etc... Si hay dolor puede añadirse alguna especie de acción **sedante-anestésica** como la manzanilla (f), la aguiluña (p), la menta (p) o la hiedra (h).

Si se trata de una infección los gargarismos los deberemos hacer con alguna tisana **emoliente** a base por ejemplo de malva (h), llantén (h), gordolobo (f) y sobre todo malvavisco (h, r) cuyos rizomas constituyen un excepcional mascadizo para todas las afecciones de la boca. También se deberá llevar a cabo un tratamiento depurativo de sangre vía oral si la infección está muy extendida o la persona tiene gran tendencia a infecciones, para ello se deberá tomar alguna tisana a base de **diuréticos, laxantes y sudoríficos** como los indicados para tratar las enfermedades infecciosas de las vías respiratorias o de la piel.

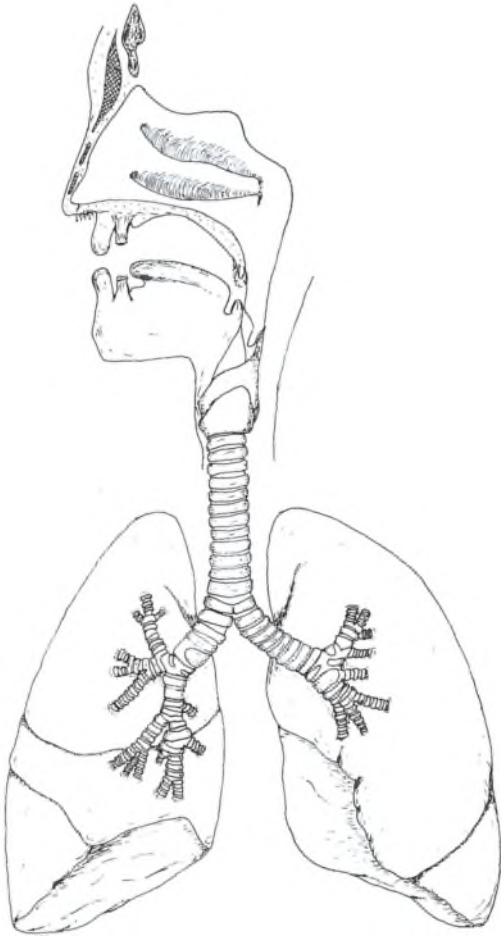
DIABETES

Es una enfermedad que consiste en la existencia excesiva de glucosa en sangre como consecuencia de la carencia absoluta o relativa de insulina que regula su acumulación en el hígado. Tiene carácter hereditario y en la mayoría de los casos carece de síntomas aunque lo más frecuente es que los diabéticos sufran de exceso de apetito y por tanto obesidad, cansancio, exceso de glucosa en sangre y en la orina la cual se produce en exceso, lo que provoca en el diabético una constante sensación de sed. Con el tiempo si no se trata aparecen otras complicaciones como infecciones en la piel, trastornos circulatorios y nerviosos, insuficiencia renal y coma que puede llevar a la muerte.

Tratamiento: Aparte de la necesaria administración de insulina a los que carecen totalmente de ella, se debe someter a una dieta estricta deficiente en glucosa o alguno de sus derivados, y grasas así como someterle a otros cuidados en la forma de vida muy importantes. La administración diaria de tisanas **hipoglucemiantes y diuréticas** con buena cantidad de agua que reponga la pérdida, ha dado excelentes resultados de mantenimiento aunque no se puede considerar curativa, entre las especies más interesantes para estos tratamientos está la centaura menor (p), calcitraba (p), ortiga (p), arándano (fr, h), alcachofa (h), vainas de judías, nogal (h), amargón (h), sello de Salomón (r), pié de león (h) y bardana (r) entre otras.

AFECCIONES DEL APARATO RESPIRATORIO

El aparato respiratorio es el conjunto de órganos que llevan a cabo el intercambio de gases entre el organismo y el medio ambiente, realmente se debería hablar de un aparato refrigerante o de ventilación ya que es esa la función real que realiza, no la respiración que se realiza exclusivamente en las células.



El aparato respiratorio está formado por los pulmones y unas vías de acceso o vías respiratorias a través de las cuales circula el aire en un sentido u otro según la expansión o distensión de la caja torácica producida por los músculos intercostales y el diafragma.

El aire entra por las fosas nasales o por la boca, penetra en la tráquea a través de la faringe y de ahí se ramifica por los bronquios a los dos pulmones en donde se realiza el intercambio de gases entre los que lleva disueltos la sangre que circula por los numerosos capilares y los que lleva el aire que penetra.

Si el aire que inspiramos lleva microorganismos patógenos estos pueden provocar inflamaciones de las vías respiratorias produciendo las **bronquitis, resfriados, faringitis** y otras **enfermedades infecciosas** como la tosferina, gripe, pulmonías, neumonías, etc...

Si por diversas causas estas vías se ven obstruidas se producen las típicas dificultades respiratorias conocidas como **asma** y si se produce un aumento de la capacidad pulmonar por dilatación y destrucción de algunos bronquiolos y alvéolos se produce otra de las enfermedades más corrientes que trataremos, el **enfisema**.

BRONQUITIS

Consiste en la inflamación de los bronquios que aparece con mucha frecuencia en niños, ancianos y fumadores. Lleva consigo malestar general, dolores musculares, fiebre y tos pero sin eliminación de mucosidades, tos seca. Con frecuencia suele hacerse crónica por causa del tabaco, la polución atmosférica u otros factores alérgicos.

Tratamiento: En general suele curar sola en un par de semanas si no es crónica iniciándose su curación hacia el tercer día con la expulsión de mucosidades, no obstante ayuda el reposo, evitar los frios, los baños de vapor aromatizados con eucalipto (h), laurel (h), romero (p), tomillo (p), menta (p) u otras especies aromáticas que despejan las vías respiratorias y algunas tisanas a base de **expectorantes** para eliminar mucosidades a base por ejemplo de gordolobo (f), fálfara (h), pulmonaria (p), parietaria (p), marrubio (p), chopo (f), o pino (y), entre otros. Si existe tos muy fuerte y dolorosa se añadirá alguna especie **sedante-antiespasmódica** como espliego (p), tomillo (p), melisa (p), manzanilla (f), orégano (p), amapola (f), saúco (f), valeriana (r) abeto (y) o tila (f) y por último se deberá añadir alguna especie **diurética** y **sudorífica** para llevar a cabo una acción depurativa como en todas las infecciones, son interesantes entre otras el berro de agua (h), ulmaria (p), eupatorio (r, h), la bardana (r), el fresno (h) u otros.

Los baños sinapizados o las fricciones en el pecho y espalda con alguna especie **rubefaciente** que estimula la circulación se usan también con buenos resultados.

RESFRIADO COMUN O CORIZA

Constituye un trastorno muy frecuente del sistema respiratorio producido por muy diversos virus. Suele llevar consigo dolor de cabeza, malestar general, fiebre, abundante mucosidad nasal al principio acuosa y luego viscosa y purulenta que lleva consigo obstrucción nasal y dificultad respiratoria. La gran cantidad de mucosidad lleva consigo cierta sequedad de garganta y de labios.

Tratamiento: En general cura por sí solo y a lo más se trata de aliviar los síntomas. Hay que beber líquidos abundantes para contrarrestar los que se pierden y da excelentes resultados las inhalaciones de vapor de agua con esencia de especies **antiespasmódicas** como menta (p), tomillo (p), eucalipto (h), orégano (p), manzanilla (f) u otras especies aromáticas. Por vía oral se recomiendan las tisanas a base de **diuréticos, sudoríficos y expectorantes** para llevar a cabo una acción depurativa por la orina, sudor y moco y si hay dolor añadir algún **sedante**. Pueden utilizarse las mismas especies que para el tratamiento de la bronquitis.

ASMA BRONQUIAL

Es la obstrucción incompleta y reversible de las vías respiratorias. Es un proceso inflamatorio generalmente con base alérgica que provoca ataques de congestión y espasmos de los bronquios dificultando así la respiración normal.

Tratamiento: Es muy complejo y existen infinidad de recetas, la mayor parte dirigidas a aliviar los síntomas a base de **antiespasmódicos, sedantes y expectorantes** que reduzcan los espasmos bronquiales, faciliten la evacuación de mucosidades y con ello la respiración. Los expectorantes más usados son el gordolobo (f), la fálfara (h), marrubio (p), malvavisco (h), malva (h), pino (h, y) y regaliz (r) y como sedantes y antiespasmódicos el espliego (p), amapola (f), romero (p), orégano (p), tila (f), tomillo (p), menta (p), grasilla (h), melisa (p) y manzanilla (f). Algunos recomiendan acompañar estas especies con alguna **emoliente** para evitar mejor la congestión nasal como la buglosa (p), pulmonaria (p), el llantén (h) u otras y por supuesto es fundamental tratar de evitar las sustancias alérgicas.

También son recomendables, sobre todo para los fumadores, los cigarrillos antiasmáticos preparados con hojas de estramonio, beleño, belladona, fáfara e incluso con raíces pulverizadas de zarzaparrilla, pero nunca más de 3 al día y al primer síntoma de náusea o mareo suspender el tratamiento, sobre todo cuando se usen las tres primeras especies.

ENFISEMA PULMONAR

El término de enfisema proviene del griego y significa soplar hacia adentro o insuflar lo que refleja el tipo de afección de que se trata. El enfisema pulmonar tiene un cuadro histológico caracterizado por aumento de volumen de las vías respiratorias hasta los bronquiolos terminales a consecuencia de dilataciones o destrucción de sus paredes. Según sea su distribución puede hablarse de enfisema selectivo como ocurre en el enfisema local por polvo, y no selectivo como ocurre en la dilatación de los espacios respiratorios observada en el tejido pulmonar vecino a una zona reseca (enfisema compensador).

El paciente típico tiene antecedentes de bronquitis crónica. Ha sufrido infecciones respiratorias muy frecuentes durante los meses de invierno, caracterizados por episodios febriles y esputo purulento. En algún momento, después de años de síntomas bronquiales, hace aparición la dificultad respiratoria o «disnea» que con el tiempo quedará establecida, persistiendo todo el año.

Tratamiento: El propio de las Bronquitis crónicas.

ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Se entienden por enfermedades infecciosas todas las causadas por microorganismos que pueden transmitirse con facilidad de un individuo a otro. Aunque existe un gran número de este tipo de enfermedades por la gran diversidad de agentes infectantes, como son el sarampión, tosferina, gripe, neumonía, etc... y por supuesto las ya descritas aparte como las bronquitis, y resfriados, con síntomas también muy diversos, no obstante, las más corrientes suelen tener muchas características comunes y tratamientos muy semejantes de fondo.

En general suelen afectar en mayor o menor grado a las vías respiratorias, ya que es la principal vía de infección, provocando tos, en algunos casos de gran intensidad y persistencia como en la tosferina, normalmente con poca expectoración o eliminación de mucosidades en los primeros estadios, también suelen provocar cierto grado de conjuntivitis o irritación de los ojos, malestar general y sobre todo fiebre.

A parte de estos síntomas más o menos comunes cada infección tiene sus síntomas específicos según el órgano o tejido al que principalmente afecten.

Tratamiento: La mayoría de las enfermedades infecciosas, sobre todo las originadas por virus, cada vez son más escasas en los países desarrollados por la eficaz lucha preventiva a base de vacunas.

Por regla general todas las enfermedades de este tipo de intensidad normal no se suelen tratar sino que se deja que evolucionen por sí mismo y que sean las propias defensas del individuo las que terminen con la infección. Si la intensidad es muy grande o la persona débil de defensas, son indicados los antibióticos en gran parte de las infecciones.

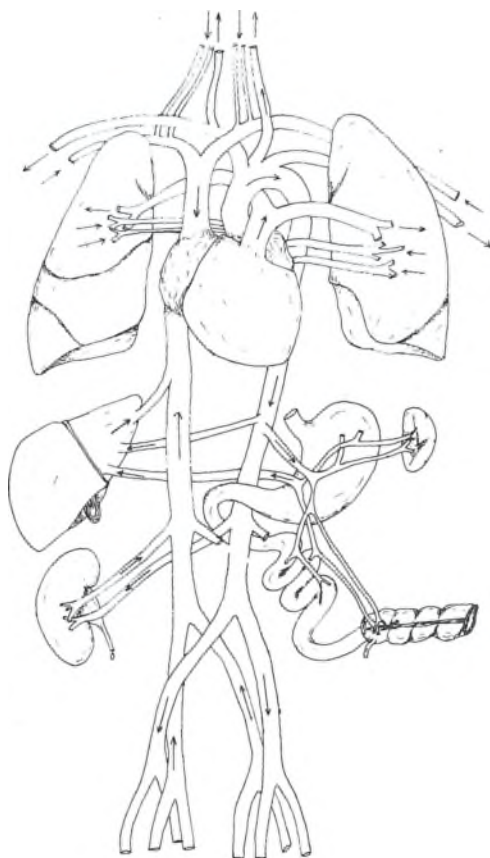
En todos los casos son de una gran ayuda para el organismo la administración de tisanas depurativas a base fundamentalmente de **diuréticos**, **sudoríficos** y **expectorantes** y si existe estreñimiento **laxantes** que faciliten la eliminación de los agentes infectantes y las toxinas que producen por todas las vías, orina, sudor y moco, a la vez lógicamente que se repone la pérdida hídrica sufrida. Si existe mucha tos y malestar general será aconsejable añadir alguna

especie **sedante-antiespasmódica** para reducir los espasmos de la tos que en muchos casos puede originar otros males mayores y en cualquier caso siempre es molesta.

Como especies diuréticas se puede usar la bardana (r), equiseto (p), ulmaria (p), berro (h), fumaria (p) o saúco (h) entre otras, como expectorantes la malva (h), malvavisco (h), pulmonaria (p), gordolobo (f), violeta (f) o pensamiento (f) y como sudoríficos y sedantes para bajar la fiebre y elevar el ánimo, la manzanilla (f), saúco (f), tila (f), centaurea menor (p) o borraja (f). En caso de mucha tos añadir regaliz (r), tomillo (p), yemas de abeto, romero (p) u otras especies antiespasmódicas.

AFECCIONES DEL APARATO CIRCULATORIO

El aparato circulatorio consta de una serie de conductos o vasos (las venas y arterias) y un líquido circulante (la sangre) impulsado por una bomba aspirante-impelente (el corazón). La principal misión de este aparato es la de distribuir todos los nutrientes sólidos, líquidos y gaseosos recogidos en el aparato digestivo y respiratorio por todas las células a la vez de retirar de ellas todos los productos de deshecho, restos del metabolismo celular, para ser eliminados del organismo por el aparato excretor.



El transporte de nutrientes sólidos y líquidos se realiza disueltos en el líquido de la sangre o suero y los gases en los glóbulos rojos que en él circulan y cuya deficiencia, **anemia**, puede suponer múltiples trastornos.

Además la sangre está compuesta de glóbulos blancos encargados de la defensa del organismo contra las enfermedades y plaquetas que contribuyen a taponar las **heridas** o roturas que por muy diversas causas se pueden producir en los vasos evitando con ello las pérdidas de sangre o **hemorragias** y la entrada de agentes infectantes.

La sangre circula constantemente de forma cíclica saliendo del corazón por vasos musculosos, las arterias, y regresando de nuevo a él por otros vasos menos musculosos, las venas, después de haber pasado por los diversos órganos y tejidos de todo el cuerpo.

A veces estos vasos sufren dilataciones en exceso o anormales dando lugar a las **varices**, **almorranas** y en general a las **flebitis** de las venas de paredes finas y por su parte las arterias de paredes más gruesas pueden sufrir por el contrario endurecimientos y estrechamientos que constituyen la **arteriosclerosis**.

El corazón es el órgano impulsor que hace posible que la sangre llegue a todos los órganos, por lo que se puede considerar como una bomba aspirante-impelente de vital importancia que funciona con más o menos fuerza y ritmo según las necesidades de nutrientes y oxígeno de cada órgano y por tanto según el trabajo que realice el cual si es excesivo puede llegar a provocar un exceso de trabajo del corazón que traiga como consecuencia una **hipertrofia**.

El corazón funciona siempre a un ritmo involuntario que varía según las necesidades de oxígeno y el contenido en anhídrido carbónico en sangre fundamentalmente, pero en ocasiones este ritmo se altera sin causa aparente dando lugar a **palpitaciones**, **taquicardias**, **arritmias**, etc.

Si la fuerza con que impulsa la sangre es excesiva puede provocar una dilatación de las arterias como consecuencia de un exceso de presión arterial, **hipertensión** o por el contrario si es pequeña puede provocar una bajada en la presión sanguínea, **hipotensión** con lo que no llega suficiente sangre a ciertos órganos.

En otras ocasiones no llega suficiente sangre por existir alguna obstrucción en las arterias, y es especialmente grave la obstrucción de las arterias coronarias que riegan el propio corazón y esto puede ser causa de una **angina de pecho** e incluso de un **infarto de miocardio**.

Por último, aunque existen otras muchas alteraciones relacionadas con el aparato circulatorio que no mencionamos por falta de espacio, describiremos en este apartado la deficiencia circulatoria producida por congelación, los **sabañones**.

ANGINA DE PECHO O ANGOR PECTORIS

La insuficiencia coronaria suele ser consecuencia de la obstrucción de las arterias coronarias en la mayor parte de los casos. Suele comenzar de forma rápida pero no brusca, precipitando su aparición los esfuerzos, las emociones, estados de stress, digestiones difíciles y con frecuencia durante el coito.

Su comienzo es rápido con un fuerte dolor precordial, semejante al de la indigestión, que alcanza su máxima intensidad en segundos o en minutos para ir disminuyendo paulatinamente. Este dolor tiene un claro matiz angustioso, incluso el paciente tiene la sensación de muerte inminente, terror, suele estar muy pálido y con gran sudoración general. El dolor no

es localizado sino que suele irradiarse hacia el hombro y brazo izquierdo con sensación opresiva. Alguna vez, aunque rara, se irradia este dolor hacia el cuello o hacia la mandíbula y el enfermo cree que el dolor es de origen dentario. El dolor cede con el reposo y es aliviado en pocos segundos con la nitroglicerina.

En el momento de la crisis el enfermo está muy asustado, frío, con palidez intensa y sudoración corporal fría, con estado angustioso y tensión arterial en aumento.

Tratamiento: Debe acudir inmediatamente al médico ya que si bien es verdad que existen excelentes tónicos cardíacos entre las plantas, muchos de los cuales se usan hoy en día en Medicina, el control de la dosis es muy difícil y si se pasa de la dosis indicada pueden fácilmente causar la muerte. En caso de no poder acudir al médico o mientras viene puede administrársele al paciente alguna tisana a base de **hipotensores** para bajar la tensión arterial y **tónicos cardíacos** de poca intensidad como el muérdago (p), el espiño albar (f) o la fumaria (p) y sobre todo **sedantes** como la valeriana (r), la melisa (p), espliego (p), manzanilla (f), tila (f), etc...

INFARTO DE MIOCARDIO

El infarto de miocardio se produce cuando la obstrucción coronaria es tan importante que llega a producir falta de oxígeno (isquemia) y muerte (necrosis) de una zona determinada del corazón.

Suele comenzar con una crisis de angina de pecho pero que se prolonga durante horas incluso días, el dolor es el mismo que el descrito para la angina, pero no cede con el reposo ni con la nitroglicerina. Generalmente va acompañado de náuseas y vómitos, mareos, síncope, dificultad para respirar y caída de la tensión arterial que le puede conducir al shock.

El dolor puede instalarse durante el reposo, aun cuando el enfermo esté durmiendo o con el ejercicio o esfuerzos, una vez que el dolor se ha presentado el paciente presenta una súbita sudoración se siente débil, sin fuerzas y aprensivo, está constantemente moviéndose buscando una posición que le calme el dolor y prefiere no estar acostado.

Tratamiento: El descrito para la angina de pecho, pero sin especies hipotensoras o en caso de existir caída de tensión añadir alguna especie **hipertensora**.

HIPERTENSION ARTERIAL

Es una enfermedad que consiste en la elevación anormal de la presión arterial que suele traer consigo dolores de cabeza en la región de la nuca, zumbido en los oídos, vértigos, calambros musculares e incluso hemorragias nasales, aunque en otros casos no aparece nada de esto y se manifiesta por complicaciones oculares, renales, circulatorias o nerviosas.

Es una enfermedad de nuestro tiempo cuyas causas se desconocen, pero está influida por la herencia, el sexo (es más frecuente en las mujeres), la edad, el carácter nervioso, la obesidad, la ingestión excesiva de sal, etc...

Tratamiento: Normalmente una dieta sin sal y que reduzca las grasas si existen en exceso suele ser suficiente. Se recomienda las llamadas «curas de frutas» y en especial de manzanas, así como las «curas de ajos». Si esto no fuera suficiente da buenos resultados las tisanas a base de **diuréticos** para acelerar la eliminación de agua, sales y grasas y otras toxinas y **tónicos cardíacos** suaves como el espiño albar (f), el muérdago (p) y la fumaria (p) que sean a la vez **hipotensores**. Si hay dolor añadir alguna especie **sedante** como la tila (f), la manzanilla (f), la valeriana (r) u otras y por supuesto si existen hemorragias llevar a cabo el tratamiento típico de estas (ver heridas y hemorragias en general).

VARICES Y FLEBITIS

Son dilataciones y alargamientos de ciertas porciones de las venas, fundamentalmente de las extremidades inferiores, causadas por una hipertensión arterial y debilidad de las paredes de los vasos lo que se acentúa cuando se permanece mucho tiempo de pie, con el embarazo, etc...

Tratamiento: El mejor tratamiento es el ejercicio físico que reduzca la hipertensión en las extremidades inferiores. Se emplean también tisanas a base de **astringentes** y **vasoconstrictores** para fortalecer y reducir el volumen de las venas tanto por vía oral como externa (en forma de compresas o baños), las especies más usadas son el castaño de Indias (fr), ciprés (fr), milenrama (p), nogal (h), consuelda menor (p) y el rusco (r) entre otras. Para uso oral se añade también alguna especie **diurética** como la bardana (r), el equiseto (p), la ortiga (p), etc... que eliminan sales e impurezas de la sangre que pueden ser causantes de la debilidad de los vasos y si hay dolor añadir alguna especie **tónico-sedante** como la tila (f), la manzanilla (f), valeriana (r), etc...

ALMORRANAS O HEMORROIDES

Son varices localizadas en la zona interna o externa del ano. Sus causas son las mismas que las de estas y además el estreñimiento, el sedentarismo y las infecciones anales ayudan a su aparición.

Cuando se rompen se suceden pequeñas hemorragias y es muy frecuente el picor en toda la zona, así como las típicas escoriaciones secundarias del rascado.

Tratamiento: El más usual contra las hemorroides son los baños de asiento tibios con cualquiera de las numerosas especies **astringentes** que reduzcan y fortalezcan los vasos, suele ser conveniente añadir alguna especie **calmante** del dolor como espliego (p), valeriana (r), menta (p), etc... Por vía oral es conveniente la administración de algunas tisanas **laxantes** para suavizar las heces con mercurial (p) malva (h), malvavisco (h), vid (fr), ciruelas (fr), fresco (h), achicorias (h), etc... con algún **vasoconstrictor** no muy astringente como el rusco (r), cardo mariano (fr) u ortiga (p).

HEMORRAGIAS, HERIDAS, EPISTAXIS, ETC.

Las hemorragias de todo tipo son unos procesos muy frecuentes que consisten en la pérdida de sangre debida a rotura de algún vaso.

Las causas pueden ser muy diversas, golpes, infecciones, hipertensión arterial, intoxicaciones, procesos tumorales, etc...

Unas veces son externas y aparentes como las heridas y la epistaxis (derrame nasal), pero otras veces son internas y queda la sangre en algún tejido a modo de derrame o coágulo, o incluso puede ir al aparato digestivo y ser digerida.

Tratamiento: En el caso de hemorragias externas hay que lavar bien las heridas para evitar las infecciones y aplicar compresas o cataplasmas con tisanas o especies **antisépticas** y **vulnerarias** que favorezcan la cicatrización y regeneración de tejido si ha habido rotura, de las muchas especies que se pueden utilizar quizás las más recomendadas son el corazoncillo (p), las consueldas menores (p), la salvia (p), llantén (h), la caléndula (p), la grasilla (h), la encina (c) el yesquero (yesca), las esporas de cuescos de lobo, la vellosilla (h), etc... En el caso de las hemorragias nasales dan buenos resultados aspirar por las narices el polvo de ciertas plantas **hemostáticas** como los cuescos de lobo, el

equiseto (p), la bolsa de pastor (p), la buglosa (p), salicaria (p), vid (h), u otras. Por vía oral se debe tomar, especialmente en el caso de las hemorragias internas en que estos remedios no son válidos, tisanas **hemostáticas** y **astringentes** para fortalecer los vasos y cortar las hemorragias con las especies ya indicadas y en especial con la consuelda menor (p), el cardo mariano (fr) y la ruda (p) de una importante acción sobre los capilares sanguíneos.

ARTERIOSCLEROSIS

Es la responsable de la mayoría de las formas de enfermedad arterial degenerativa. La manifestación más común es el estrechamiento gradual con oclusión final de la arteria y puede presentarse debilitamiento de la pared arterial y dilatación del segmento arterial. Sus causas no son bien conocidas, pero son factores comprobados de riesgo las dietas muy ricas en grasas y colesterol, la hipertensión arterial, diabetes, el exceso de ácido úrico en la sangre y en general el estado de stress de nuestro tiempo.

Tratamiento: Como se conoce muy poco de sus causas, lo único que se puede hacer es tratar de eliminar los factores de riesgo y en particular eliminar grasas, colesterol, ácido úrico, etc... a base de tisanas depurativas a base de **diuréticos** entre los cuales pueden estar el equiseto (p), la ulmaria (p), alcachofas (h), bolsa de pastor (p), barbas de maiz, el pensamiento (r), fumaria (p), etc... y **tónicos cardíacos** para regular la circulación e **hipotensores** para bajar la presión arterial en el caso de que la causa directa de la arteriosclerosis sea la hipertensión, entre ellos los tónicos más usados son el espino albar (f), la fumaria (p) y el muérdago (p) y entre los hipotensores, los ajos y cebollas, el olivo (h) y la violeta (r).

ANEMIA

Es la presencia en la sangre de un número de glóbulos rojos por debajo de lo normal. En general suele ser consecuencia de hemorragias internas, menstruales, gastritis, úlceras, etc... pero también puede ser causada por la ingestión excesiva de aspirinas y otros tóxicos hemolíticos o por una deficiencia en hierro.

Tratamiento: Si la causa es una hemorragia habrá que tratar esta como ya se ha visto. Si la causa es falta de hierro, se administrará este mediante una dieta adecuada o en comprimidos si es muy acentuada. Las tisanas **tónicas** y **apertivas** dan excelentes resultados ya que abren el apetito y favorecen la asimilación de todos los nutrientes y entre ellos del hierro. Entre otras muchas, son especies recomendadas la angélica (r), genciana (r), centaura menor (p), menta (p), milenrama (p), el hinojo (p) y la zanahoria (r).

HIPERTROFIA CARDIACA

Se entiende por hipertrofia cardíaca el alargamiento de los músculos del corazón y por consiguiente el aumento de volumen de éste. Este fenómeno es importante para la adaptación del corazón a un aumento de trabajo, bien porque la circulación en algún órgano se ve dificultada y necesita mandar la sangre con más fuerza y presión o bien porque el órgano trabaja más y necesita un mayor volumen de sangre.

Aunque la hipertrofia de los músculos cardíacos puede resultar muy beneficiosa para la función del corazón, las condiciones extremas de hipertrofia a veces son causa de insuficiencia. Uno de los motivos de ellos es que el riego sanguíneo coronario no crece en proporción al aumento de la masa muscular y otro de los motivos es que frecuentemente se desarrolla fibrilación en el músculo. Como consecuencia de ambos fenómenos se produce una falta de oxígeno rela-

tiva en el músculo cardíaco y fácilmente se originará insuficiencia coronaria y angina de pecho.

Tratamiento: El tratamiento fundamental debe encaminarse en primer lugar a eliminar las causas que han producido esa hipertrofia y en segundo lugar a procurar mantener lo mejor posible el funcionamiento del corazón ya que en realidad su curación completa y su vuelta al estado primitivo es prácticamente imposible. Como tratamiento de mantenimiento son recomendables las tisanas tónicas y cordiales a base de **tónicos cardíacos** y **tónico estomacales**, entre los primeros los más usados son el espinillo albar (f), el muérdago (p), la digital (h), la fumaria (p) y el cardo mariano (fr) y entre los segundos la menta (p), la valeriana (r), el espliego (p), la milenrama (p), el hinojo (p) y han sido usadas desde muy antiguo para elevar el ánimo las flores de borraja y buglosa.

PALPITACIONES, TAQUICARDIAS ARRITMIAS, ETC...

Son diversas irregularidades en el tono cardíaco causadas lo más generalmente por una hipertrofia cardíaca, pero también puede tener origen nervioso y psíquico e incluso ciertas enfermedades crónicas como bronquitis y reuma pueden llegar a producir en ciertos momentos estas irregularidades.

Tratamiento: Si su origen es una deficiencia circulatoria o un exceso de trabajo de algún órgano por causas naturales o patológicas su tratamiento deberá tender a corregir sus causas y en cualquier caso mantener el tono cardíaco como en el caso de una hipertrofia cardíaca. Si la causa tiene un origen nervioso o psíquico se llevará paralelamente un tratamiento **sedante** a base de tila (f), valeriana (r), saúco (f), manzanilla (f), melisa (p), milamores (r), primavera (f), etc...

SABAÑONES

Son áreas superficiales del cuerpo que sometidas a muy bajas temperaturas han sufrido congelación, ocurren sobre todo en los lóbulos de las orejas y en los dedos de las manos y pies. Si las partes se descongelan inmediatamente, especialmente con agua que no esté a más de aproximadamente 45°C, no queda lesión permanente. La congelación prolongada origina trastornos circulatorios permanentes al mismo tiempo que lesión tisular local. Muchas veces la descongelación va seguida de gangrena y las zonas congeladas se desprenden.

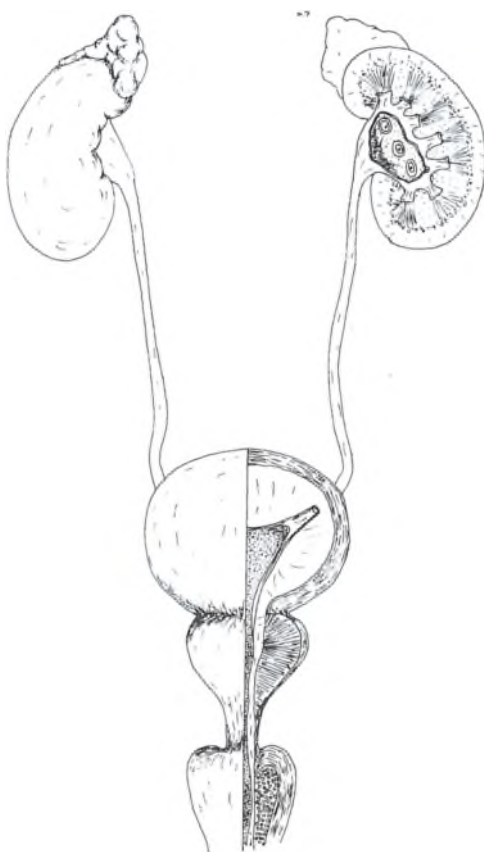
Tratamiento: El tratamiento de los sabañones se centra fundamentalmente en la reducción de las inflamaciones y mejora de la circulación de las zonas afectadas a la vez que se calma el dolor. Como se trata de un mal local lógicamente el tratamiento también se debe realizar localmente a base de cataplasmas **emoliente** y **sedantes** de siempreviva (h), ombligo de Venus (h), gordolobo (f), membrillo (fr), aros (r), beleño (h), salvia (p), cebolla (h), fresa (fr), etc... Pueden aplicarse igualmente compresas o baños hechos con tisanas a base de estas u otras especies emolientes y sedantes.

AFECCIONES DEL APARATO EXCRETOR

Aunque la principal misión de este aparato, como su propio nombre indica, es la de excretar

o sacar al exterior todos los productos de deshecho, restos del metabolismo celular que han sido vertidos a la sangre, es decir, la de limpiar y depurar la sangre, también realiza la importante función de regular el medio interno y especialmente el contenido hídrico.

En el hombre el aparato excretor está formado por los riñones, a través de los cuales pasa toda la sangre del cuerpo y de la cual extraen en un principio la mayor parte de las sustancias que lleva disueltas y gran parte del agua, formando así en sus nefronas una «orina» que es prácticamente la sangre sin células. Antes de salir del riñón los capilares sanguíneos vuelven a reabsorber algunas sustancias no nocivas y la mayor parte del agua, haciendo ahora una orina mucho más concentrada que va a la pelvis del riñón, sale por sus respectivos uréteres y se acumula en la vejiga de donde saldrá al exterior por la uretra de forma voluntaria cuando exista una importante cantidad, aunque a veces se produce su evacuación involuntariamente, **enuresis** o **incontinencia de la orina**.



El buen funcionamiento del riñón es fundamental para la limpieza de la sangre, y evita que ciertas sustancias se acumulen en distintos órganos y tejidos donde pueden dar lugar a numerosas enfermedades entre ellas el **reuma**, **gota**, **uricemia** y gran parte de las **afecciones de la piel**.

La cantidad de agua que eliminan los riñones también tiene gran importancia para la regulación del medio interno, si esta es escasa, se producen acumulaciones en diversos órganos dando lugar a afecciones como la **hidropesía**, **ascitis** y los **edemas** en general aunque tam-

bién pueden tener otros orígenes y por supuesto favorece la formación de grasa y su acumulación en los tejidos adiposos dando origen a la **obesidad** y la acumulación de sales y otras sustancias sólidas en la pelvis del riñón que dan lugar a las conocidas **arenillas** y **cálculos renales**.

Por último también se pueden producir infecciones en la vejiga, **cistitis** como consecuencia de la entrada de diversas bacterias.

URICEMIA Y GOTA

La uricemia es una enfermedad que consiste en un exceso de ácido úrico en sangre, por encima de los 5 mg/100 cc. y su acúmulo en diversos tejidos y órganos constituye la «gota úrica».

Es un defecto congénito del metabolismo, heredable y dominante en los varones. Los traumatismos, los excesos en las comidas, especialmente de carne de caza, las especias, alcohol, emociones, etc... pueden provocar ataques con un dolor muy intenso en algún dedo del pie, generalmente el dedo gordo, de la mano o en articulaciones como los tobillos, rodilla o muñeca. Cuando el ataque es intenso se produce también estreñimiento, depresión, fiebre y por supuesto falta de apetito.

Tratamiento: El tratamiento de fondo debe hacerse a base de una dieta adecuada y **diuréticos** para eliminar el exceso de ácido úrico por la orina, los más usados y eficientes son los equisetos (p), grama (r), ulmaria (p), barbas de maíz, bardana (r), fresno (h), globularia (h, f), pino (y), apio (h, r) y otros. En los ataques de gota se añadirán a la tisana alguna especie **tónico-sedante** para aliviar el dolor y la depresión tales como el orégano (p), menta (p), tila (f), manzanilla (f), valeriana (r), etc... Como plantas de excepcional eficacia pero con las que hay que tener muchas precauciones por su toxicidad están el colchico (r) y el muérdago (p).

CÁLCULOS Y COLICOS RENALES

Consiste en la formación de pequeñas arenillas o granos por la precipitación de sales que normalmente deben salir por la orina. Estos granos pueden ser de ácido úrico, fosfatos, carbonatos, oxalatos, etc... Cuando uno de estos cálculos taponan un uréter, o conducto de salida del riñón, se produce un intenso dolor que se inicia en la región lumbar y que se extiende hacia el abdomen y siguiendo el trayecto del uréter alcanza el testículo o la vulva en las mujeres, va acompañado de fiebre, náuseas, vómitos y con frecuencia pequeñas hemorragias por la orina que es lo que se conoce como «cólico renal».

Sus causas pueden ser múltiples, deficiencia en vitamina A, la ingestión de ciertos fármacos ricos en sales, ciertas infecciones urinarias, dietas muy ricas en sales y en especial en ácido oxálico, fosfatos, calcio, etc... y por supuesto todos los factores que causen uricemia.

Tratamiento: El principal es un régimen dietético adecuado para el tipo de cálculo, sobre todo rico en vitamina A y más bien pobre en vitamina D. Esto se debe acompañar con abundantes tisanas **diuréticas** a base por ejemplo de equiseto (p), ulmaria (p), bardana (r), fresno (h), amargón (h), gatuña (p), ortiga (p), parietaria (p), grama (p), mijo de sol (p), etc... En los cólicos añadir alguna especie **sedante-antiespasmódica** para el dolor y los espasmos tales como el meliloto (p), menta (p), melisa (p), tila (f), manzanilla (f), etc... y por supuesto prepararlas con aguas minerales alcalinas o ácidas según el tipo de cálculo.

CISTITIS O INFLAMACION DE VEJIGA

Es una infección de la vejiga causada generalmente por el bacilo *Escherichia coli* y con más frecuencia en

las mujeres. Los factores que facilitan esta infección son numerosos: la excitación sexual durante la menstruación, la desfloración, el embarazo, el estreñimiento, retención de la orina, el exceso de alcohol, etc... Se manifiesta por un aumento en la frecuencia de micciones y en ocasiones aparecen dolores localizados, con frecuencia produce picor o escozor y a veces pequeños derrames sanguíneos en la orina que resulta más oscura.

Tratamiento: Irá dirigido fundamentalmente a eliminar o disminuir los factores de riesgo de infección, los baños de asiento calientes con alguna especie **sedante** como la manzanilla (f), melisa (p), orégano (p) o menta (p) producen un gran alivio y por vía oral tomar abundantes tisanas que hagan orinar, **diuréticas, antisépticas y emolientes** para rebajar la inflamación, como especies emolientes recomendables están el malvavisco (h), borraja (h), grama (p) o patata (r) y como diuréticas y antisépticas se usan la gayuba (h), amargón (h), rusco (r), equiseto (p), brechina (p), bardana (r), madroño (h), vellosilla (h), arándano (h), pino (y) y otras.

HIDROPESIA, ASCITIS Y EDEMAS EN GENERAL

El edema es un aumento del líquido que rodea las células de ciertos tejidos. Puede ser localizado en una área o generalizado, dependiendo de la lesión primaria. Se le conoce clínicamente de una manera burda por la hinchazón de la cara (que es más aparente en las áreas periorbitales) y por la persistencia de la huella del dedo después de hacer presión con él. Uno de los primeros síntomas que se nota el paciente es que un anillo le queda más ceñido que antes. Debe tenerse en cuenta que el volumen del espacio intersticial o intercelular aumenta varios litros antes de que el edema sea reconocido por el propio paciente o por el médico. El edema va a ser sintoma casi persistente en la insuficiencia cardíaca congestiva, en la cirrosis, en el síndrome nefrótico, en las obstrucciones del drenaje venoso y linfático en los miembros y en dietas prolongadas insuficientes.

Cuando estos edemas son generalizados por todo el cuerpo se denominan «hidropesía», si están localizados en la cavidad peritoneal, «ascitis» y si están en la cavidad pleural que rodea al pulmón «hidrotórax».

Tratamiento: El tratamiento básico es con **diuréticos** que estimulen la secreción de agua por el riñón y es conveniente acompañarlos de alguna especie **tónica cardíaca** que regule la circulación como el espiño albar (f), retama negra (f) o el muérdago (h). Como diuréticos los más potentes son el equiseto (p), las barbas de maíz, la ulmaria (p), la gayuba (p), saúco (h, c), vainas de judías, parietaria (p), bardana (r) y grama (r).

ENURESIS O INCONTINENCIA DE LA ORINA

Se entiende como enuresis la emisión involuntaria de orina generalmente de noche. La mayoría de los niños con enuresis simple se normalizan al llegar a la pubertad. La enuresis se puede producir por un retardo en el desarrollo o por una pérdida del control de la vejiga. Puede depender de factores físicos y psicológicos. No existe, por lo tanto una causa constante y única.

Tratamiento: La administración de tisanas a base de ciertas especies **astrigentes** como la persicaria (p), gayuba (p), madroño (h), cincoenrama (r), encina (c), corazoncillo (p) o dora-dilla (h) ha dado excelentes resultados así como las pastas de ortiga. Cuando se trata de niños o personas muy nerviosas, como es frecuente, se añade a la tisana alguna especie **tónico-sedante** como manzanilla (f), tila (f), valeriana (r) o melisa (p).

REUMA

Es una de las enfermedades más frecuentes en nuestro tiempo. Se entiende por reuma una serie de síntomas dolorosos causados en unos casos por afecciones intrínsecas de las articulaciones «reuma articular», pero en la mayoría de los casos por afecciones de tejidos próximos a estos, tendones, huesos, músculos, tejido adiposo, etc... Las afecciones reumáticas de forma general dificultan los movimientos de ciertas articulaciones y provocar intenso dolor en toda la zona. Esta afección puede ser causada por infecciones, edemas, acumulación de toxinas, etc...

Tratamiento: De forma general el tratamiento del reuma consiste en el reposo e inmovilidad de las zonas afectadas y la aplicación de **calmantes o anestésicos** locales para reducir el dolor. En algunos casos las inyecciones de corticosteroides producen un gran alivio, sin embargo ninguno de estos tratamientos es curativo y realmente en la actualidad no existe ningún tratamiento curativo de absoluta garantía.

Se conocen infinidad de recetas y fórmulas «milagrosas» para curar el reuma, pero la verdad es que no existen tales curas milagrosas. El tratamiento prolongado a base de tisanas depurativas o **diuréticas** ha dado unos buenos resultados en muchos pacientes ya que eliminan poco a poco el agua, toxinas e infecciones causantes primarios de este mal. Sirven cualquiera de las especies indicadas para las otras afecciones. Estas especies se suelen acompañar de alguna otra especie **tónico-sedante** como la manzanilla (f), amapola (f), genciana (r), melisa (p), romero (p) o la milenrama (p).

De forma local también han dado buenos resultados los baños, fricciones o cataplasmas **rubefacientes**, los llamados «sinapismos» con mostaza (fr), nueza negra (r), ortigas frescas (p), ruda (p), ajos y cebollas, nueza (r), o guindillas (s).

Como especies calmantes de aplicación local para el dolor se usan aceites y tinturas de espliego (p), laurel (fr), primavera (r), romero (p), verbena (p), dulcamara (fr), aliso (h), etc...

AFECCIONES DEL SISTEMA NERVIOSO

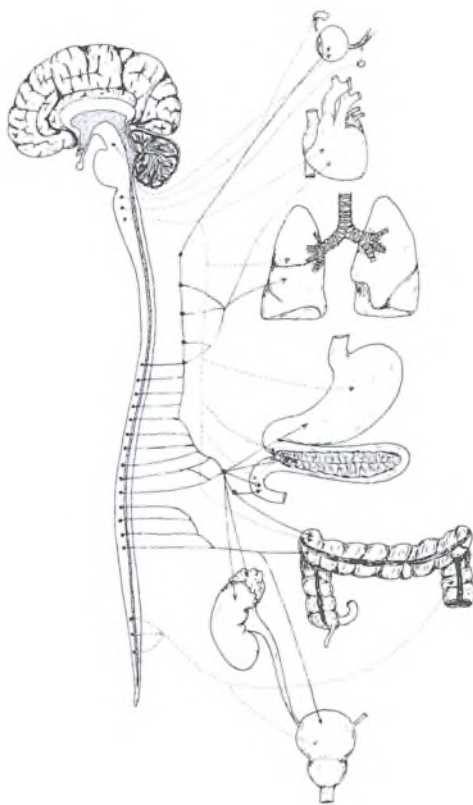
El sistema nervioso junto con el sistema hormonal o endocrino son los dos sistemas interdependientes que regulan el funcionamiento de los distintos órganos y coordinan las distintas funciones de todos los aparatos que integran el organismo.

El sistema nervioso básicamente consta de un sistema central formado por la masa encefálica y la médula espinal y un sistema de nervios y ganglios periféricos que inervan los distintos tejidos y órganos del cuerpo.

A modo comparativo se puede considerar como la red eléctrica de una ciudad junto con la central eléctrica o cerebro que regula y selecciona las distintas corrientes que cada lugar necesita.

Cualquier afección de este sistema repercute en el funcionamiento de distintos órganos de muy diversas formas, siendo por regla general de muy difícil curación fundamentalmente por el gran desconocimiento que existe sobre el funcionamiento de este sistema y en especial en lo que se refiere al psiquismo.

Las afecciones del sistema nervioso central en las que no se aprecia una lesión orgánica clara traen consigo manifestaciones como la



depresión, ansiedad, insomnio, nerviosismo, histerismo, migrañas, etc... en cuanto a las afecciones en las que existe una causa orgánica clara como traumatismos, inflamaciones, coágulos, etc... pueden tener también manifestaciones similares en el psiquismo pero más generalmente tienen repercusión en los órganos regulados por esa parte del sistema nervioso y suelen ir acompañados de dolor.

En cuanto a las afecciones del sistema nervioso periférico siempre tienen una raíz orgánica y se manifiestan generalmente por alteraciones en el funcionamiento de algún órgano y diversas afecciones dolorosas de las que veremos las **neuralgias** y la **ciática**.

DEPRESION, ANSIEDAD, NERVIOSISMO, HISTERISMO, INSOMNIO, ETC...

Son diversas manifestaciones o estados de origen psicológico aunque a veces también tienen un origen orgánico, que sobrevienen normalmente a causa de un conflicto o choque emocional, los cuales pueden ser numerosos, desde los muy aparentes como la muerte de un ser querido, la llegada de un momento crucial, el miedo, etc... a las causas inaparentes que sólo llegan a descubrirse tras unos análisis psicoterápicos. En ocasiones una causa semejante puede causar diferentes manifestaciones según la naturaleza y el estado de ánimo del individuo.

Todos estos estados puede llevar a la falta de sueño o «insomnio».

Tratamiento: Si el estado es muy grave requerirá una hospitalización y si no es así el tratamiento deberá enfocarse a hacer olvidar el

problema que lo causa a base de ejercicio físico, un régimen de vida ordenado sin muchos momentos de ocio y si existe una gran excitación nerviosa las tisanas a base de **sedantes y tónicos** resultan muy relajantes y carecen de efectos secundarios. Algunas de las especies más adecuadas son la valeriana (r), tila (f), melisa (p), espliego (p), lúpulo (f), agua de azahar, manzanilla (f), menta (p), milamores (r), meliloto (p), primavera (f) y sauce (f).

NEURALGIAS Y CIATICA

Son síntomas muy dolorosos provocados mecánicamente por la distorsión, tracción o compresión de algún nervio o por algún tóxico o agente infectante que afecte a una raíz nerviosa. Una de las neuralgias más generalizadas es la que afecta al nervio ciático que causa un dolor muy intenso que se extiende principalmente hacia abajo siguiendo el nervio por la cara posterior del muslo y pierna hasta el pie, este dolor es lo que se conoce como «ciática». En general estos dolores se acompañan de hormigueo, hipersensibilidad de la piel en la zona del nervio, a veces pérdida de reflejos, debilidad y otros síntomas.

Tratamiento: Cuando la neuralgia tiene origen artrítico o reumático el tratamiento será el mismo que el descrito para el reuma, si existe un mal orgánico las plantas lo único que pueden hacer es sustituir por su menor peligro a los **anestésicos** locales y sobre todo a los **sedantes** para calmar el dolor con manzanilla (f), tila (f), amapolas (f), melisa (p), saúco (f), valeriana (r), milenrama (p), etc. ... Como anestésicos se usan las cataplasmas de verbena (p), malva (h), o valeriana (r), y los aceites hechos con laurel (fr), dulcamara (fr), orégano (p), espliego (p) o menta (p).

Cuando las neuralgias proceden de la inflamación del propio nervio o de los tejidos que lo rodean y que lo oprimen resultan muy beneficiosos los «sinapismos» indicados para el reuma.

MIGRAÑA O HEMICRANEAS

Se da el nombre de migraña a dolores de cabeza pulsátiles o periódicos que afectan a una mitad de la cabeza (hemicránea), que se inician desde la infancia, la adolescencia o al principio de la edad adulta. La frecuencia de los ataques va disminuyendo a medida que la edad avanza.

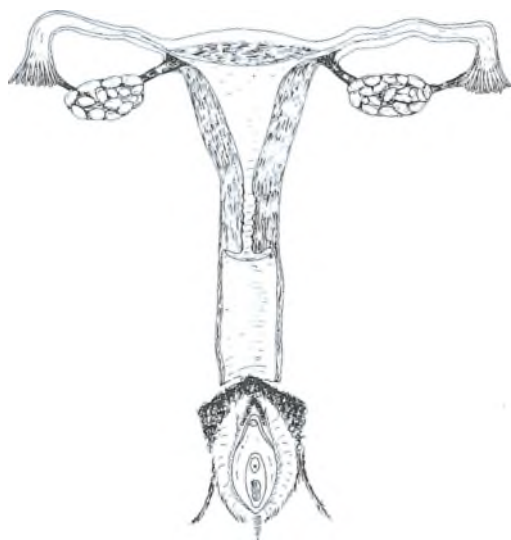
Se han identificado dos síndromes clínicos muy relacionados, el primero llamado migraña clásica en la que al despertar por la mañana o a cualquier hora del día el enfermo ya siente una vaga sensación premonitoria de la crisis y seguirá con diversas alteraciones neurológicas que incluyen dolor de los hemicráneos, náuseas y vómitos que pueden durar desde horas a días y el otro síndrome o migraña común se caracteriza por comenzar sin ningún tipo de premonición. El 60-80% de los casos tienen un carácter hereditario.

Tratamiento: Las causas de estos dolores de cabeza pueden ser muy diversos y en la mayor parte de los casos desconocidas por lo que los únicos tratamientos aplicados son los sedantes. En algunos casos basta con unas aspirinas, pero cuando es muy fuerte se suelen aplicar drogas como la Ergotamina y Codeína. En estos casos es interesante la sustitución de estas drogas por tisanas **sedantes**, sobre todo cuando estas hemicráneas son muy frecuentes, entre las especies más utilizadas están la tila (f), manzanilla (f), menta (p), milenrama (p), lúpulo (f), melisa (p), orégano (p), valeriana (r), milamores (r), meliloto (p) y enebro (fr). También da buenos resultados añadir a la tisana alguna especie **tónica cardíaca** reguladora de la tensión arterial como el cardo mariano (fr) y el muerdago (p).

AFECCIONES DEL APARATO REPRODUCTOR

El aparato reproductor es el conjunto de órganos que hacen posible la reproducción y por consiguiente la continuidad de la especie.

El aparato reproductor de ambos sexos es totalmente distinto y ambos sufren distintas afecciones, pero dada la complejidad y funcionamiento cíclico del aparato sexual femenino sus afecciones son más frecuentes que las del masculino que en la mayoría de las veces se reduce a enfermedades infecciosas y su tratamiento sería similar al expuesto para estas en el apartado de las afecciones del aparato respiratorio.



Como es sabido el ovario de la mujer madura un óvulo cada 28 días que si no es fecundado en su momento se expulsa por la vagina acompañado de una hemorragia lo que constituye la «menstruación» o también llamada «regia».

Esta menstruación periódica se produce por primera vez hacia los 12-14 años cuando la mujer adquiere la madurez sexual y continúa produciéndose periódicamente hasta más allá de los 50 años en que el ovario agota todos sus óvulos y es lo que se conoce como «menopausia». Durante este tiempo todos los meses se tiene que producir la correspondiente regla a excepción de los meses de embarazo, sin embargo por problemas no bien conocidos, generalmente de tipo psíquico, a veces se interrumpe antes de la menopausia o incluso no llega a producirse cuando se llega a la madurez sexual, esta afección es lo que se conoce como **amenorrea**.

En otras ocasiones este ciclo menstrual no se produce con la regularidad debida o se produce con excesivas hemorragias y grandes dolores lo que se conoce como **dismenorrea**.

Por último como casi todos los aparatos con comunicación al exterior también pueden sufrir infecciones que pueden ser uno de los causantes de la **leucorrea** que consiste en la evacuación por la vagina de un flujo no sanguinolento y blanquecino fuera de los días de la menstruación y que también se conoce como «flujos blancos».

Aunque no pertenece propiamente al aparato reproductor, sino más bien al excretor, por su estrecha relación hablaremos también en este apartado, por la importancia que tiene, de la **hipogalactia** o deficiencia en la secreción de leche por las glándulas mamarias después del parto.

DISMENORREA

Es un trastorno de la mujer consistente en irregularidades de la función menstrual y especialmente en la existencia de menstruaciones difíciles y dolorosas. Son frecuentes en la adolescencia y hasta la entrada de la vida adulta sin causa aparente de tipo orgánico (dismenorrea primaria) o con causa orgánica (dismenorrea secundaria).

El sangrado suele ir acompañado de agitación, meteorismo, pesadez pélvica y dolores intermitentes semejantes a calambres.

Tratamiento: Su tratamiento será diferente según el tipo de manifestación, pero en cualquier caso la administración de tisanas que regulen o favorezcan la menstruación será siempre adecuada a base de plantas de acción **emenagoga** de las cuales las más importantes son la hierba cana (p), maravilla (f), corazoncillo (p), abrótnano (f) y anémone (p). Junto a estas especies se añadirá alguna especie **tónico-sedante** si existen dolores y en cualquier caso para elevar el ánimo, algunas de las especies que se pueden utilizar son la melisa (p), manzanilla (f), espliego (p), valeriana (r), angélica (r), viburno (h, c) u orégano (p) y por último si las hemorragias son muy abundantes se añadirá alguna especie **astrigente-hemostática** tales como la milenrama (p), la bolsa de pastor (p), las consuelda menores (p), el equiseto (p), pié de león (h), la cincoenrama (r) o el cardo mariano (fr).

Como norma general este tratamiento se iniciará una semana antes de la fecha calculada para la menstruación.

AMENORREA

La amenorrea es una afección que consiste en la falta de menstruaciones cuando se deberían producir, esto es, sin contar el periodo prepuberal, ni los embarazos, ni la menopausia.

La amenorrea primaria es la falta de menstruación desde el nacimiento, por regla general es debida a un mal orgánico congénito de los órganos sexuales y sólo un detallado examen médico podría determinar si tiene o no cura.

La amenorrea secundaria es cuando se interrumpe la menstruación después de haberse producido un tiempo con más o menos normalidad.

En este caso la causa suele ser generalmente psíquica y hormonal y en algún caso la puede causar ciertas infecciones de los órganos sexuales, desnutrición, ingestión de alimentos tóxicos, obesidad, etc... La amenorrea acompaña casi invariablemente a la anorexia nerviosa o falta de apetito.

Tratamiento: En la amenorrea secundaria se deberá seguir un tratamiento continuo a base de tisanas **emenagogas** con hierba cana (p), ajeno (p), hinojo (p), laurel (h), maravilla (f) o corazoncillo (p) entre otras. Si la causa primaria ha sido la debilidad añadir alguna de las muchas especies **tónico-aperitivas** que existen para abrir el apetito y favorecer la asimilación de los alimentos. Si la causa ha sido de tipo infeccioso se deberá llevar un tratamiento **depurativo** igual que el indicado para todos los procesos infecciosos y por último si tiene raíz nervioso, como es lo más general, añadir alguna especie **tónico-sedante** como las empleadas para la dismenorrea.

LEUCORREA

Son secreciones vaginales en cantidad anormal debidas entre otras causas a agentes infectantes como *Trichomonas*, hongos u otros microorganismos, a descamación excesiva vaginal por anticonceptivos y por defloración u otras.

Según el agente que la cause los flujos tendrán un aspecto u otro, serán alcalinos o ácidos y podrán estar acompañados de dolor o no.

Tratamiento: El tratamiento ideal de la leucorrea debe hacerse por dos vías, vía vaginal con irrigaciones **astringentes** que no dañen la mucosa vaginal y por vía oral a base de tisanas también **astringentes y diuréticas** que lleven a cabo una depuración de la sangre y actúen en la vagina vía sanguínea cortando el flujo anormal y combatiendo la infección si existe.

Como especies astringentes que se pueden emplear para las irrigaciones o para las tisanas orales están la encina (c), nogal (h), corazoncillo (p), zarzal (t, h), salicaria (p), milenrama (p), pié de león (h) persicaria (p), gayuba (p), cincoenrama (r) u otras muchas. Como especies diuréticas para las tisanas de vía oral, equiseto (p), ortiga (p), menta (p), orégano (p), etc... Si la leucorrea transcurre con dolor añadir alguna especie **sedante** como la manzanilla (f), tila (f), valeriana (r), etc...

HIPOGALACTIA

Se conoce como hipogalactia la escasa producción de leche en las mamas. En la mayoría de los casos se desconocen las causas, pueden ser malformaciones mamarias, procesos inflamatorios previos de la mama que producen destrucción del parenquima mamario, anemia, problemas psicosomáticos, etc...

Tratamiento: Realmente no existe un tratamiento específico, salvo el de incrementar el reflejo de succión del niño poniéndolo frecuentemente para que mame. Sin embargo existen ciertas plantas a las que se le atribuyen tradicionalmente efecto **galactógeno** y en especial se trata de ciertos tónicos que estimulan en general la secreción de todas las glándulas y también las mamarias, entre ellas están el hinojo (fr), anís (p), albahaca (p), orégano (p), angélica (r), melisa (p), zanahoria (r), y también a la ortiga (p) se le atribuyen estas virtudes.

AFECCIONES DE LA PIEL

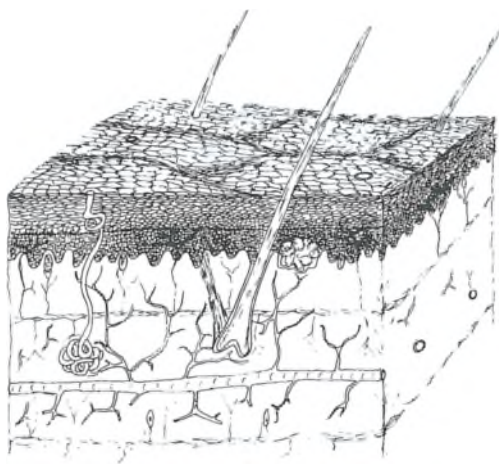
La piel es la cubierta o caparazón que recubre todo el cuerpo y lo protege contra las radiaciones solares, el frío, el calor, el viento, el agua, y en general contra todos los agentes atmosféricos y por supuesto lo defiende de todos los microorganismos del medio ambiente.

Antiguamente esta piel estaba recubierta a su vez por pelo que servía de protección contra la temperatura, pero en la actualidad sólo queda en ciertas partes como en la cabeza mientras que en el resto sólo hay un vello más o menos abundante según los individuos. Aunque evolutivamente el pelo que recubría el cuerpo se va perdiendo y posiblemente se llegue a perder casi totalmente incluso de la cabeza, de forma patológica también se pierde de la cabeza constituyendo una enfermedad muy frecuente entre los hombres, la **alopecia**.

Esta cubierta o epidermis que recubre el organismo está formada por células dispuestas en varias capas de las cuales las superficiales mueren por la acción de las radiaciones solares

y los agentes atmosféricos y se desprenden constantemente a la vez que van siendo sustituidas por otras que se producen en las capas más profundas. Este fenómeno que se produce constantemente y de forma inapreciable, a veces por causas patológicas no bien conocidas se hace extremadamente aparente desprendiéndose grandes cantidades de piel muerta tanto en la cabeza, la **caspa**, como en los nudillos, codos u otras partes del cuerpo, la **psoriasis**.

A la vez que unas células se pierden otras las sustituyen sin embargo a veces por diversas causas y de forma local se producen muchas más células que las que se pierden produciéndose abultamientos y discontinuidades que según su origen pueden ser **verrugas**, **callos**, **duricias**, etc.



Aunque precisamente una de las misiones de la piel es impedir la entrada de microorganismos y tóxicos al organismo, a veces algunos pueden llegar a penetrar por los poros o las raíces del vello produciendo pequeñas o grandes infecciones como los **abscesos** y **furúnculos** así como los edemas producidos por la introducción de tóxicos por mosquitos, avispas, ortigas y otros individuos, lo que hemos descrito con el término amplio de **picaduras**.

Frecuentemente la piel sufre daños de tipo físico o mecánico que la rompen y con ello permiten la entrada de infecciones, algunas de estas afecciones como **heridas**, **quemaduras** y **grietas en los pezones**, las describiremos a continuación.

Por último hablaremos en este capítulo de ciertas infecciones que se producen en algunas aberturas naturales de la piel como los ojos, **conjuntivitis** o los oídos, **otitis**, e incluso de otra infección que aunque afecta a tejidos internos se manifiesta como una afección de la piel, se trata de las **herpes**.

CALLOS

Los callos son porciones de la piel de los pies o dedos de los pies, generalmente abultadas, muy sensibles a la presión y dolorosas.

Las causas son las fricciones y presiones resultantes del apoyo defectuoso, deformidades ortopédicas y zapatos demasiado ajustados.

Tratamiento: Corrección de las causas. Baños de agua caliente con algún **sedante** o **calmante** como el tomillo (p), espliego (p), menta (p), o manzanilla (f) son adecuados para calmar el dolor y ablandarlos y para quitarlos se puede acudir a la escisión quirúrgica o a la aplicación de cataplasmas **caústicas** que quemen la piel,

alguna de las plantas que se pueden utilizar de acción mordiente suave son la celidonia (l), hiedra (h), ajo, cebolla, higuera (l) o aros (r).

VERRUGAS

Son elevaciones verrucoides de la piel o de las mucosas, generalmente no mayores de 0,5 cms. de diámetro. Ordinariamente se observan como lesiones solitarias cuyas causas son posiblemente de origen vírico y pueden contagiarse o extenderse por contacto.

Tratamiento: El tratamiento más frecuente es la escisión quirúrgica o el tratamiento con agentes **caústicos** como en el caso de los callos.

Sin embargo estos tratamientos no son curativos cuando las verrugas están muy extendidas, en estos casos son aconsejables y dan buenos resultados los tratamientos depurativos de sangre a base de **diuréticos** y **sudoríficos** como ortiga (p), bardana (r), ulmaria (p), zarzaparrilla (r), saúco (c), amargón (h), brecina (p), etc...

PSORIASIS

Es una inflamación crónica de la piel que se caracteriza generalmente por la aparición de unas papilas escamosas que se desprenden en laminillas al raspar dejando unas pequeñas áreas enrojecidas o provocando unas pequeñísimas hemorragias. Aparecen preferentemente en los codos, rodillas o en el cuero cabelludo. Sus causas se desconocen, pero parece que existe una predisposición genética.

Tratamiento: Dado que se desconocen las causas, tampoco existe un tratamiento curativo eficiente. Es recomendable el tratamiento local con compresas o aceites **vulnerarios** o cicatrizantes a base de eupatorio (p), espliego (p), corazoncillo (p), salvia (p) o cualquier otra especie, por su acción no sólo vulneraria sino **calmante** del dolor está especialmente indicado el aceite a base de dulcamara (fr), hiedra (h) y corazoncillo (p). Por supuesto las tisanas **depurativas** como las indicadas para las verrugas son siempre de gran valor curativo.

HERPES SIMPLE

Es una infección aguda ocasionada por un virus que reside en las células nerviosas, pero que provoca síntomas externos a base de ampollas pequeñas, recurrentes y agrupadas, sobre una base inflamada y localizada especialmente en las áreas bucal o genital.

En general es de carácter benigno.

Tratamiento: Normalmente cura espontáneamente, salvo complicaciones y dado que el factor causante no se encuentra en la piel y se trata de un virus, los únicos tratamientos que se pueden seguir son los de aliviar los síntomas a base de compresas o baños **vulnerarios** y **calmantes** como los utilizados para la psoriasis, aplicaciones de alcohol alcanforado o aplicaciones de agua y leche de magnesio. Por supuesto siempre son interesantes los tratamientos depurativos a base de **diuréticos** y **sudoríficos** como los indicados para las verrugas.

ABSCEOS, FURUNCULOS Y GOLONDRINOS

Los abscesos son infecciones del tejido epitelial causadas generalmente por el estafilococo dorado y que causan en un principio un enrojecimiento local de la piel acompañado de dolor local y luego una zona amarillenta formada por pus.

Cuando esta infección afecta al nacimiento del vello, especialmente en la región de la nuca, espalda, dorso de la mano, muslos y antebrazos, se conoce como «furúnculo» y si afecta a las glándulas sudoríparas

apócrinas situadas en las axilas, región anular, en la región ano-genital perianal y región mamaria recibe el nombre de «golondrino».

Cuando el absceso es muy agudo suele provocar fiebre y dolores de cabeza y musculares. Estas infecciones suelen venir por falta de higiene, roce constante y todos los factores que hacen disminuir las defensas del individuo.

Tratamiento: El principal es evitar las causas, higiene y roces. Hay que procurar reposo a la zona y si es incipiente un desinfectante fuerte como el yodo puede hacerlo abortar, si no habrá que dejarlo madurar y cuando está desarrollado si no abre y sana por sí solo aplicar alguna compresa o cataplasma caliente **emoliente** y **calmante** a base por ejemplo de malva (h), meliloto (p), gordolobo (f), patata (tubérculo), saúco (f), manzanilla (f), menta (p), llantén (h), cebolla (bulbo), etc... Cuando estos abscesos son más generalizados es necesario un tratamiento depurativo de sangre a base de tisanas **diuréticas, sudoríficas y laxantes**, algunas de las especies más recomendables son la bardana (r), brechina (p), berros de agua y prado (h), equiseto (p), eupatorio (p), fresno (h), gatuña (p), ulmaria (p), amargón (h), achicoria (h), ortiga (p), becabunga (h), borraja (f), acedera (h), saúco (h, c), fumaria (p), alaluya (h), etc...

También son utilizados tratamientos a base de **rubefacientes**, los «sinapismos» como los indicados para el reuma.

ACNE VULGAR

Es el más frecuente de los padecimientos de la piel. Es una enfermedad propia de la adolescencia, en ambos sexos, puede persistir en mujeres incluso hasta los 30 años. Las causas son variadas e intervienen desde un factor hereditario a otros dietéticos, pasando por causas hormonales y bacterianas.

Las lesiones son los típicos comezones abiertos y cerrados, las espinillas (papilas o pústulas), localizadas en la cara, espalda, hombros y que se presentan durante la pubertad.

Tratamiento: El tratamiento que da excelentes resultados es el depurativo de la sangre a base de **diuréticos, laxantes y sudoríficos** como los indicados para los abscesos, para las enfermedades infecciosas o cualquier otro.

ALOPECIA Y CASPA

Es la pérdida prematura del cabello que se haya determinada genéticamente y es dominante en los varones. Es muy frecuente que vaya asociada con seborrea y descamación excesiva «caspa» que aceleran el proceso. En unos casos tiene origen traumático o medicamentoso y desaparece al suprimir el medicamento que la cause, pero en la mayor parte de las veces es hereditaria y su causa primaria se desconoce.

Tratamiento: No existe un tratamiento eficaz para todos los casos, excepto los trasplantes quirúrgicos (y ni este es válido en todos los casos). Sin embargo las fricciones con lociones acuosas o alcohólicas activan la circulación capilar y siempre suponen algún alivio y en muchos casos el detenimiento del proceso de caída del cabello, seborrea y caspa. Entre las plantas tradicionalmente más utilizadas para fricciones son la bardana (r), boj (h), y el nogal (h) en cocimientos, los jugos de marrubio (p) y ortiga (p), y berros (h) y las tinturas de espliego (p), romero (p) y otras plantas aromáticas y estimulantes.

PICADURAS DE INSECTOS Y ORTIGAS

Las picaduras de avispas, abejas, mosquitos, arañas, hormigas rojas, etc... son irritaciones de la piel acompañadas de picor y en ciertos lugares acompañado de un fuerte hinchazón, consecuencia de la introducción de tóxicos en el tejido epitelial y subepitelial muy similares a las sustancias rubefacientes introducidas por las ortigas al tocarlas.

Estas manifestaciones son más graves en unos individuos que en otros y en ciertas personas hipersensibles, una segunda picadura puede provocar una muy violenta respuesta «el choque anafiláctico» que puede causar la muerte por paro cardíaco e insuficiencia respiratoria.

Tratamiento: Por regla general, si no se dan síntomas de anafilaxia en cuyo caso el tratamiento químico con adrenalina u otras estimulantes cardíacas es obligado, no hace falta ningún otro tipo de tratamiento porque pasan por sí solo. Se acelera la curación con la aplicación de algunos antihistamínicos de síntesis y da excepcionales resultados en el campo tanto en la reducción del dolor como en la desaparición de la irritación el frotamiento con ciertas plantas **anestésicas** o neutralizantes del tóxico tales como la menta (p), dulcamara (fr), belladona (h), acedera (h) y siempreviva (h).

QUEMADURAS

Son destrucciones de la piel o de los tejidos subyacentes causadas por el calor o por sustancias químicas corrosivas.

Pueden ser superficiales afectando sólo a la epidermis y dermis o más profundas afectando a otros tejidos más profundos. Causan fuerte dolor, necrosis del tejido y de los glóbulos rojos existentes y si es superficial provoca la aparición de edemas o vesículas, «ampollas».

Tratamiento: El tratamiento de las quemaduras consiste en eliminar el dolor con algún anestésico local, manteniendo siempre limpia la herida para evitar posibles infecciones y estimular y favorecer la regeneración y cicatrización de los tejidos afectados. Para ello se utilizan compresas, cataplasmas, aceites o cualquier otra preparación externa a base de especies **vulnerarias y anestésicas** como la milenrama (p), murajas (p), vulneraria (p), aros (r), zanahoria (r), hierba de San Roberto (p), hiedra (h), corazoncillo (p), cuescos de lobo, llantén (h), las consuelda menores (p), siempreviva (h), ombligo de Venus (h), u otras.

GRIETAS DEL PEZON

Es una complicación muy dolorosa del postparto que a veces sangra y suele ser causada por una inadecuada lactancia o por períodos de lactancia muy prolongados que mantienen húmedos el pezón demasiado tiempo.

Tratamiento: Lavar los pezones y aplicar compresas o cataplasmas con cualquier especie **vulneraria** o cicatrizante muy limpia como las indicadas para las quemaduras y en especial es muy usada la grasilla (h) por sus hojas mucosas.

OTITIS

Es una infección bacteriana que puede afectar al oído externo o al oído medio. Si afecta al oído externo provoca un picor intenso y dolor en el conducto auditivo externo, el cual no contendrá cerumen, estará irritado y con ligera descamación. La humedad y la falta de higiene son factores que favorecen la infección.

Si afecta al oído medio, se formará pus en la mucosa que si no se trata a tiempo y convenientemente

se extiende y puede llegar a perforar la membrana del tímpano. El enfermo sentirá una sensación de llenura y presión en el oído, dolor agudo, sordera, escalofríos y fiebre.

Tratamiento: La base del tratamiento debe ser la higiene, sobre todo en los utensilios que se use para limpiar los conductos y combatir la infección a base de antibióticos aplicados localmente. El aceite de saúco (f), manzanilla (f) y gordolobo (f) es un buen **calmante** del dolor. Tiene una gran acción antiinflamatoria el jugo de especies **rubefacientes** como la anémone, cebolla o ajo y la aplicación local de **emolientes** tales como los jugos de llantén (h), malva (h), saúco (f), meliloto (p) y gordolobo (f)..

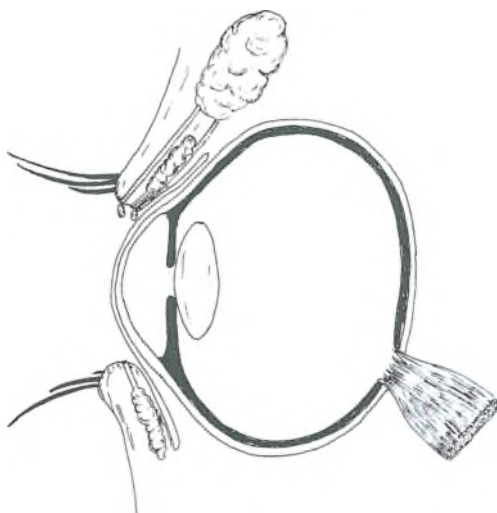
Por vía oral son recomendables las tisanas **tónico-febrífugas** que aumentan las defensas del individuo y rebajan la fiebre, pueden usarse la centaurea menor (p), angélica (r), saúco (f), ulmaria (p), tila (f), laurel (h), etc...



CONJUNTIVITIS

Es una inflamación de la conjuntiva de los ojos. Esta inflamación se produce generalmente en todos los procesos infecciosos de las vías respiratorias, catarrros, gripes, bronquitis, etc... y también acompaña a otros procesos inflamatorios no relacionados con las vías respiratorias. En otras ocasiones se trata de infecciones de la mucosa del ojo que en unos tipos se produce un simple enrojecimiento del globo ocular y en otros se forman unas capas que se desprenden más o menos fácilmente. En general siempre se acompaña de picor e inflamación de párpados.

Tratamiento: Cuando se trata de procesos infecciosos dan buenos resultados los colirios a base de antibióticos y en todos los casos dan buenos resultados siendo totalmente inocuos los lavados de ojos con jugos o tisanas **astringentes** y antiinflamatorios a base de pétalos de rosa, meliloto (p), saúco (f), llantén (h), manzanilla (f), malva (h), malvavisco (h), siempreviva (h), pié de león (h), hinojo (p) o látex de vid.



INTOXICACIONES Y SINDROMES TOXICOS

Se entiende por intoxicación la entrada en el organismo de alguna sustancia que altere su buen funcionamiento. Esta sustancia, tóxica o veneno, puede ser de naturaleza tal que destruya inmediatamente alguna parte del organismo y entonces constituye una intoxicación rápida cuyos síntomas se observan a los pocos minutos o a las pocas horas de su ingestión, o puede ser mucho menos activa o incluso inofensiva a pequeñas dosis, pero que bien por su ingestión en grandes cantidades o bien porque el organismo carece de la vía metabólica adecuada para su aprovechamiento o expulsión se va acumulando en diversos órganos, y sus síntomas aparecen muchas horas o días después de la ingestión, son las intoxicaciones más frecuentes en nuestro tiempo, es un proceso que puede durar días; meses e incluso años dependiendo del tipo de tóxico y en la mayor parte de los casos cuando aparece algún síntoma de enfermedad resulta muy difícil achacarlo a tal intoxicación sino que se suele diagnosticar como un trastorno funcional de uno u otro órgano a cuyo origen por regla general no se le da ninguna importancia o se ignora por lo difícil que puede resultar el averiguarlo.

Realmente cualquier sustancia natural o artificial puede convertirse en tóxica si se toma en mayores cantidades de las que el organismo puede asimilar o excretar correctamente, por lo que siempre se debe atender al dicho popular de que «ningún exceso es bueno para la salud», sin embargo los tóxicos más frecuentes en nuestro tiempo son sustancias artificiales, productos de la Química, e inexistentes en la Naturaleza (como colorantes, desnaturalizantes, aromatizantes, desinfectantes, etc...) para cuya asimilación nuestro organismo no está preparado y por tanto carece del proceso químico adecuado para su destrucción y eliminación, con lo que se acumula constantemente hasta convertirse en un tóxico.

La evolución sin duda ha hecho aparecer en nuestro organismo y en el de otros animales rurales, muchas de estas vías metabólicas para estas sustancias químicas artificiales, pero desgraciadamente la Química moderna va mucho más deprisa que la evolución y el n.º de productos químicos artificiales que llegan por distintas vías (oral, respiratoria, cutánea, etc...) a nuestro organismo es infinitamente superior al de vías metabólicas nuevas que se crean en él.

Los síntomas de las intoxicaciones son muy complejos y variables dependiendo del tipo de tóxico y es lo que se conoce clínicamente como «Síndrome tóxico».

En las intoxicaciones rápidas se producen al poco tiempo de la ingestión trastornos gastrointestinales como vómitos, diarreas, dolores intestinales, etc... después por regla general continúa con trastornos del hígado (que es el órgano donde se acumulan la mayor parte de las sustancias procedentes del aparato digestivo), del riñón (que es el órgano que se encarga de eliminar los productos tóxicos y en exceso de la sangre) y del sistema neuro-muscular.

En el caso de las intoxicaciones por acumulación, el síndrome tóxico es mucho más complejo,

por regla general no aparecen trastornos gastrointestinales sino más bien trastornos hepáticos, circulatorios, nerviosos, musculares, problemas de rechazo inmunológicos, etc..., se producen complicaciones de las más diversas e imprevisibles que por regla general suelen tener fatales consecuencias.

Tratamiento: El tratamiento de una intoxicación dependerá del periodo que haya pasado desde la ingestión del tóxico y del tipo de tóxico.

Si este periodo es breve, menos de 3 ó 4 horas habrá que proceder inmediatamente al tratamiento con **eméticos** y **purgantes** de cualquier indole para llevar a cabo un lavado de las vías digestivas y eliminar el tóxico que todavía quede en ellas.

Es recomendable ingerir polvo de carbón activo o vegetal para impermeabilizar las paredes intestinales al tóxico.

Si los riñones del intoxicado están sanos es recomendable administrarle **diuréticos** de gran acción que pueden ser plantas o también podrían ser de síntesis ya que se trata de una acción de choque que haga eliminar lo antes posible la mayor parte de tóxico por la orina antes de que se fije en algún órgano y desde luego si la intoxicación es muy grave habrá que proceder a la sustitución de su sangre por sangre nueva sin tóxico o a diálisis peritoneal.

Por último si se conoce el tóxico ingerido se puede proceder a la inyección e ingestión de diversos productos neutralizantes del tóxico o antidotos si existen.

En el caso de las intoxicaciones detectadas después de mucho tiempo de haberse ingerido el tóxico, todas las medidas anteriores son prácticamente inútiles ya que el tóxico se encontrará acumulado en el hígado y en otros órganos y tejidos del cuerpo y en la mayoría de los casos en forma diferente de la que se ingirió por lo que tampoco los antidotos serán muy eficaces.

En estos casos las intoxicaciones son muy difíciles de curar y por regla general la Medicina lo único que hace es tratar de proteger los órganos más afectados (especialmente el hígado) y tratar los síntomas que se producen con la esperanza de que los propios mecanismos defensivos y de rechazo del organismo eliminen el tóxico.

En estos casos lo único racional que se

puede hacer para tratar de curar definitivamente estas intoxicaciones es «ayudar al propio organismo a eliminar esos tóxicos» que no puede metabolizar y evitar el máximo posible de daños mediante tratamientos «protectores de los órganos y tejidos más afectados» que serán diferentes en cada intoxicado y el médico determinará concretamente.

Para ayudar al propio organismo a eliminar las toxinas el mejor sistema es la administración de tisanas a base de **diuréticos**, **sudoríficos** y **expectorantes** que estimulen las principales vías excretoras, riñones (orina), pulmón (mucus) y piel (sudor), pero de forma progresiva, suave y natural, no brusca ni con productos sintéticos cuyos efectos sobre unos órganos debilitados pueden ser contraproducentes.

Este tratamiento depurativo deberá acompañarse con el suministro al paciente de abundante agua para contrarrestar las pérdidas y evitar que baje la tensión arterial y algún **tónico estomacal** y **aperitivo** que regule las funciones de nutrición, favorezca la asimilación del alimento y abra el apetito para que el paciente tome fuerzas y no se debilite.

Según los síntomas que produzca la intoxicación podrá introducirse alguna especie **hemostática** si hay derrames, **antiespasmódica** si se producen espasmos musculares, **sedante** si hay dolor, etc...

Como especies diuréticas recomendables están la brecina (p), equiseto (p), fresno (h), ulmaria (p), ortiga (h), bardana (r), barbas de maíz y vainas secas de judías entre otras. Como expectorantes son recomendables el malvavisco (r), malva (h), pino (y), saúco (f), fáfara (h), o gordolobo (f). Como sudoríficas a utilizar al acostarse, el boj (h), tila (f), sauce (c), saúco (c) o avellano (f). Por último como tónico-aperitivos son de especial interés la genciana (r), hinojo (fr), romero (p), tomillo (p), espliego (p) o milenrama (p).

Como especies particularmente interesantes por su acción ampliamente depurativa que pueden utilizarse como alimento o en tisanas están el eupatorio (h, r), berros (h), saúco (fr), maya (h, fl), ortiga (h), hierba de las 7 sangrías (p), zarzaparrilla (r), grama (r), buglosa (f), cardencha (r) y pulmonaria (p).

CLASIFICACION TERAPEUTICA DE LAS PLANTAS

PLANTAS ABORTIVAS

Plantas que provocan fuertes convulsiones y espasmos de la matriz provocando la expulsión del feto en las embarazadas.

Artemisia absinthium (Ajenjo)
Daphne laureola (Lauréola)
Rosmarinus officinalis (Romero)
Ruta angustifolia (Ruda)
Sedum acre (Pampajarito)
Petroselinum sativum (Perejil)

PLANTAS ANESTESICAS O CALMANTES

Plantas que calman los dolores aplicadas localmente. Guardan estrecha relación con las especies sedantes.

Aquilegia vulgaris (Agüileña)
Datura stramonium (Estramonio)
Hedera helix (Hiedra)
Helleborus foetidus (Eléboro)
Hyoscyamus niger (Beleño negro)
Juniperus communis (Cnebro)
Lavandula latifolia (Espliego)
Malva sylvestris (Malva)
Mentha rotundifolia (Menta)
Origanum vulgare (Orégano)
Primula veris (Primavera)
Solanum dulcamara (Dulcamara)
Valeriana pyrenaica (Valeriana)
Verbena officinalis (Verbena)
Viscum album (Muérdago)
Laurus nobilis (Laurel)
Petroselinum sativum (Perejil)

PLANTAS ANTIESPASMÓDICAS

Plantas que actúan sobre el sistema nervioso o directamente sobre la musculatura lisa e involuntaria calmando los espasmos y contracciones convulsivas de estas.

Achillea millefolium (Milenrama)
Anemone nemorosa (Nemorosa)
Anthemis nobilis (Manzanilla romana)
Atropa belladonna (Belladona)
Centranthus ruber (Milamores)
Crataegus oxyacantha (Espino albar)
Chelidonium majus (Celidonia mayor)
Foeniculum vulgare (Hinojo)
Glycyrrhiza glabra (Regaliz)
Hedera helix (Hiedra)
Hyoscyamus niger (Beleño negro)
Lavandula latifolia (Espliego)
Lycium barbarum (Cambronera)
Melilotus officinalis (Meliloto)
Melissa officinalis (Melisa)
Mentha rotundifolia (Menta)
Narcissus pseudonarcissus (Narciso)
Origanum vulgare (Orégano)
Papaver rhoeas (Amapola)
Pinguicula grandiflora (Grasilla)
Primula veris (Primavera)
Rosmarinus officinalis (Romero)
Ruta angustifolia (Ruda)
Sambucus nigra (Sauco)
Sanicula europaea (Sanicula)
Santolina chamaecyparissus (Abrótano hembra)
Thymus vulgaris (Tomillo)
Valeriana pyrenaica (Valeriana)
Abies alba (Abeto)
Citrus aurantium (Naranja amarga)

Robinia pseudoacacia (Acacia)
Tilia platyphylloides (Tila)
Onimum basilicum (Albahaca)
Viola tricolor (Violeta)

PLANTAS ANTISEPTICAS

Aquí recogemos todas aquellas plantas que tienen acción antibiótica contra diversas bacterias y microorganismos así como acción insecticida o por lo menos anuyentadora y purificadora de ambientes.

Achillea millefolium (Milenrama)
Angelica sylvestris (Angelica)
Aquilegia vulgaris (Agüileña)
Arbutus unedo (Madroño)
Arctostaphylos uva-ursi (Gayuba)
Artemisia absinthium (Ajenjo)
Artemisia herba alba (Ontina)
Calluna vulgaris (Brecina)
Clematis vitalba (Clemátide)
Hieracium pilosella (Vellosoilla)
Lavandula latifolia (Espliego)
Lycoperdon sp. (Cuescos de lobo)
Pinguicula grandiflora (Grasilla)
Rosmarinus officinalis (Romero)
Santolina chamaecyparissus (Abrótano hembra)
Thymus vulgaris (Tomillo)
Ungulina fomentaria (Yesquero)
Vaccinium myrtillus (Arándano)
Abies alba (Abeto)
Allium cepa (Cebolla)
Allium sativum (Ajo)
Humulus lupulus (Lúpulo)
Laurus nobilis (Laurel)

PLANTAS APERITIVAS

Aquí recogemos todas aquellas especies, generalmente con principios amargos que estimulan el apetito. Siempre se toman antes de las comidas.

Achillea millefolium (Milenrama)
Agrimonia eupatoria (Agrimonia)
Aquilegia vulgaris (Agüileña)
Artemisia absinthium (Ajenjo)
Artemisia herba alba (Ontina)
Centaurium erythraea (Centaura menor)
Cichorium intybus (Achicoria)
Daucus carotta (Zanahoria)
Fryngium campestre (Cardo corredor)
Eupatorium cannabinum (Eupatorio)
Foeniculum vulgare (Hinojo)
Gentiana lutea (Genciana)
Juniperus communis (Enebro)
Lavandula latifolia (Espliego)
Mentha rotundifolia (Menta)
Ononis spinosa (Gatuña)
Prunella grandiflora (Consuelda menor)
Polypodium vulgare (Polipodio)
Rosmarinus officinalis (Romero)
Rumex acetosa (Acedera)
Ruscus aculeatus (Rusco)
Sanicula europaea (Sanicula)
Taraxacum officinale (Amargón)
Teucrium chamaedrys (Camedrio)
Thymus vulgaris (Tomillo)
Acanthus mollis (Acanto)
Apium graveolens (Apio)
Citrus aurantium (Naranja amarga)
Humulus lupulus (Lúpulo)
Petroselinum sativum (Perejil)
Robinia pseudoacacia (Acacia)
Trigonella foenum-graecum (Alholva)

PLANTAS ASTRINGENTES

Se recogen como astringentes todas aquellas plantas que tienen la acción de provocar la constricción de las fibras musculares lisas por lo que muchas son en consecuencia vulnerarias, vasoconstrictoras e incluso hemostáticas. Esta acción va generalmente unida a la presencia de taninos en las plantas.

Achillea millefolium (Milenrama)
Agrimonia eupatoria (Agrimonia)
Ajuga reptans (Bugula)
Alchemilla vulgaris (Pie de león)
Alnus glutinosa (Aliso)
Anchusa azurea (Buglosa)
Anthyllis vulneraria (Vulneraria)
Aquilegia vulgaris (Agüileña)
Arbutus unedo (Madroño)
Arctostaphylos uva-ursi (Gayuba)
Bellis perennis (Maya)
Calluna vulgaris (Brecina)
Capsella bursa-pastoris (Bolsa de pastor)
Castanea sativa (Castaño)
Ceterach officinarum (Doradilla)
Corylus avellana (Avelano)
Daucus carotta (Zanahoria)
Ficisetum maximum (Equiseto)
Ficaria ranunculoides (Ficaria)
Fragaria vesca (Fresal)
Fraxinus excelsior (Fresno)
Galium aparine (Amor del hortelano)
Geranium robertianum (Hierba de San Roberto)
Geum urbanum (Cariofilada)
Glycyrrhiza glabra (Regaliz)
Hieracium pilosella (Vellosoilla)
Hypericum perforatum (Corazoncillo)
Lythrum salicaria (Salicaria)
Marrubium vulgare (Marrubio)
Melilotus officinalis (Meliloto)
Ononis spinosa (Gatuña)
Orchis y Ophrys (Orquideas)
Pinus sylvestris (Pino)
Pistacia lentisco (Lentisco)
Plantago major (Llantén mayor)
Polygonatum multiflorum (Sello de Salomón)
Potentilla reptans (Cincoenrama)
Polygonum lapathifolium (Persicaria)
Prunella vulgaris (Consuelda menor)
Prunus spinosa (Endrino)
Pulmonaria affinis (Pulmonaria)
Quercus rotundifolia (Alcornoque)
Rhamnus alaternus (Cladrera)
Rosa canina (Rosal silvestre)
Rosmarinus officinalis (Romero)
Rubus sp. (Zarzal)
Rumex acetosa (Acedera)
Salix alba (Sauce blanco)
Salvia pratensis (Salvia)
Sambucus nigra (Sauco)
Sanguisorba minor (Pimpinela menor)
Sedum acre (Pampajarito)
Sempervivum tectorum (Siempre viva de los tejados)
Spiraea ulmaria (Ulmaria)
Stachys officinalis (Betonica)
Symphytum tuberosum (Consuelda menor)
Teucrium chamaedrys (Camedrio)
Tussilago farfara (Fárfara)
Umbilicus rupestris (Ombligo de Venus)
Vaccinium myrtillus (Arándano)
Verbena officinalis (Verbena)
Veronica beccabunga (Becabunga)

Acanthus mollis (Acanto)
Aesculus hippocastaneus (Castaño de Indias)
Allium cepa (Cebolla)
Cucurbita pepo (Calabaza)
Cupressus sempervirens (Ciprés)
Cydonia maliformis (Membrillero)
Ficus carica (Higuera)
Juglans regia (Nogal)
Ligustrum vulgare (Aligustre)
Mespilus germanica (Nispero)
Ocimum basilicum (Albahaca)
Punica granatum (Granado)
Pyrus malus (Manzano)
Robinia pseudoacacia (Acacia)
Solanum tuberosum (Patata)
Sorbus aucuparia (Serbal de los cazadores)
Ulmus campestris (Olmo)
Vitis vinifera (Vid)

PLANTAS CARMINATIVAS

Son todas aquellas plantas, en su mayor parte tónico estomacales, que hacen eliminar los gases formados en las vías digestivas, esto es, flatulencias y meteorismos.

Achillea millefolium (Milenrama)
Centaureum cythraea (Centaura menor)
Daucus carotta (Zanahoria)
Foeniculum vulgare (Hinojo)
Juniperus communis (Enebro)
Lavandula latifolia (Espliego)
Melilotus officinalis (Meliloto)
Mentha rotundifolia (Menta)
Melissa officinalis (Melisa)
Potentilla reptans (Cincoenrama)
Sanguisorba minor (Pimpinela menor)
Salvia pratensis (Salvia)
Allium cepa (Cebolla)
Allium sativum (Ajo)
Apium graveolens (Apio)
Mespilus germanica (Nispero)
Prunus avium (Cerezo)
Ocimum basilicum (Albahaca)
Laurus nobilis (Laurel)

PLANTAS CAUSTICAS

Son todas aquellas plantas que aplicadas sobre la piel durante un cierto tiempo la destruyen como la destruiría un ácido.

Arum italicum (Aro)
Chelidonium majus (Celidonia mayor)
Hedera helix (Hiedra)
Allium cepa (Cebolla)
Allium sativum (Ajo)
Ficus carica (Higuera)

PLANTAS COLAGOGAS

Son todas aquellas plantas que estimulan la producción y secreción de bilis del hígado.

Centaureum cythraea (Centaura menor)
Cichorium intybus (Achicoria)
Eupatorium cannabinum (Eupatorio)
Foeniculum vulgare (Hinojo)
Hepatica nobilis (Hepática)
Lavandula latifolia (Espliego)
Mentha rotundifolia (Mentastro)
Polypodium vulgare (Polipodio)
Rosmarinus officinalis (Romero)
Salvia pratensis (Salvia)
Silybum marianum (Cardo mariano)
Acanthus mollis (Acanto)
Capsicum annuum (Pimientos y guindillas)

PLANTAS DIURETICAS

Son las plantas que actúan sobre el riñón estimulando la secreción de sales, agua y en general de orina y por consiguiente llevan a cabo una intensa acción depurativa de la sangre. Prácticamente todas las plantas en mayor o menor grado tienen esta acción, destacando las siguientes.

Adonis vernalis (Adonis)
Agropyrum repens (Gramma)
Alliaria petiolata (Aliaria)
Angélica sylvestris (Angélica)
Anthyllus vulneraria (Vulneraria)
Aquilegia vulgaris (Aguileña)
Arctium lappa (Bardana)
Arctostaphylos uva-ursi (Gayuba)
Arbutus unedo (Madroño)
Bellis perennis (Maya)
Bryonia dioica (Nueza)
Calluna vulgaris (Brecina)
Capsella bursa pastoris (Bolsa de pastor)
Cardamine pratensis (Berro de prado)
Ceterach officinarum (Doradilla)
Cichorium intybus (Achicoria)
Corylus avellana (Avellano)
Cytisus scoparius (Retama negra)
Dipsacus sylvestris (Cardencha)
Daucus carotta (Zanahoria)
Digitalis purpurea (Digital)
Echium vulgare (Viborera)
Equisetum maximum (Equiseto)
Eryngium campestre (Cardo corredor)
Eupatorium cannabinum (Eupatorio)
Foeniculum vulgare (Hinojo)
Fragaria vesca (Fresal)
Fraxinus excelsior (Fresno)
Fumaria officinalis (Fumaria)
Galium aparine (Amor del hortelano)
Glechoma hederacea (Hiedra terrestre)
Globularia vulgaris (Globularia)
Glycyrrhiza glabra (Regaliz)
Hieracium pilosella (Velloso)
Hypericum perforatum (Corazoncillo)
Ilex aquifolium (Acebo)
Lavandula latifolia (Espliego)
Lepidium draba (Mastuerzo)
Lithospermum fruticosum (Hierba de las siete sangrías)
Lithospermum officinale (Mijo de sol)
Lycium barbarum (Cambronera)
Melilotus officinalis (Meliloto)
Mercurialis perennis (Mercurial)
Nasturtium officinale (Berro de agua)
Ononis spinosa (Gatuña)
Oxalis acetosella (Aleluya)
Parietaria officinalis (Parietaria)
Pinus sylvestris (Pino)
Polygonatum multiflorum (Sello de Salomón)
Polypodium vulgare (Polipodio)
Populus nigra (Chopo)
Primula veris (Primavera)
Prunus spinosa (Endrino)
Pulmonaria affinis (Pulmonaria)
Rumex acetosa (Acedera)
Ruscus aculeatus (Rusco)
Sambucus nigra (Sauco)
Sanguisorba minor (Pimpinela menor)
Scorzonera hispanica (Escorzonera)
Scrophularia nodosa (Escrofularia)
Smilax aspera (Zarzaparrilla)
Solanum dulcamara (Dulcamara)
Spiraea ulmaria (Ulmaria)
Silybum marianum (Cardo mariano)
Tamus communis (Nueva negra)
Taraxacum officinale (Amargón)
Umbilicus rupestris (Ombligo de Venus)

Urtica dioica (Ortiga)
Verbena officinalis (Verbena)
Veronica beccabunga (Beccabunga)
Viburnum lantana (Viburno)
Abies alba (Abeto)
Acanthus mollis (Acanto)
Allium cepa (Cebolla)
Apium graveolens (Apio)
Borragio officinalis (Borragea)
Cynara scolymus (Alcachofa)
Humulus lupulus (Lúpulo)
Juglans regia (Nogal)
Mespilus germanica (Nispero)
Petroselinum sativum (Perejil)
Phaseolus vulgaris (Judías)
Prunus avium (Cerezo)
Ulmus campestris (Olmo)
Vicia faba (Haba)
Viola tricolor (Pensamiento)
Vitis vinifera (Vid)
Zea mays (Maíz)

PLANTAS EMENAGOGAS

Son todas aquellas que tienen una acción reguladora sobre la periodicidad de los ciclos menstruales de la mujer y sobre todas sus anomalías.

Anemone nemorosa (Nemorosa)
Artemisia absinthium (Ajenjo)
Foeniculum vulgare (Hinojo)
Hypericum perforatum (Corazoncillo)
Juniperus communis (Enebro)
Marrubium vulgare (Marrubio)
Origanum vulgare (Orégano)
Ruta angustifolia (Ruca)
Santolina chamaecyparissus (Abrótano hembra)
Senecio vulgaris (Hierba cana)
Veronica beccabunga (Beccabunga)
Calendula officinalis (Maravilla)
Juglans regia (Nogal)
Petroselinum sativum (Perejil)
Laurus nobilis (Laurel)

PLANTAS EMETICAS

Son todas las plantas que por vía oral son capaces de provocar vómitos.

Bryonia dioica (Nueza)
Daphne laureola (Lauréola)
Eupatorium cannabinum (Eupatorio)
Globularia vulgaris (Globularia)
Ilex aquifolium (Acebo)
Narcissus pseudonarcissus (Narciso)
Sedum acre (Pampajarito)
Viola odorata (Violeta)
Phaseolus vulgaris (Judías)
Viola tricolor (Pensamiento)

PLANTAS EMOLIENTES

Bajo el término de emolientes comprendemos todas aquellas plantas que relajan los tejidos y las fibras musculares lisas favoreciendo con ello la supuración de infecciones, la desinflamación de los tejidos donde se aplique, el enfriamiento de las infecciones calientes y por vía oral suaviza las mucosidades de las vías respiratorias favoreciendo la expectoración.

Agropyrum repens (Gramma)
Aithaea officinalis (Malvasisco)
Anchusa azurea (Buglosa)
Arum italicum (Aro)
Cytisus scoparius (Retama negra)
Malva sylvestris (Malva)
Melilotus officinalis (Meliloto)
Parietaria officinalis (Parietaria)
Plantago major (Llantén mayor)
Polygonatum multiflorum (Sello de Salomón)

Pulmonaria affinis (Pulmonaria)
Sambucus nigra (Sauco)
Sedum acre (Pampajarito)
Sempervivum tectorum (Siempre-viva de los tejados)
Symphytum tuberosum (Consuelda menor)
Umbilicus rupestris (Ombligo de Venus)
Verbascum thapsus (Gordolobo)
Viola odorata (Violeta)
Acanthus mollis (Acanto)
Allium cepa (Cebolla)
Borragio officinalis (Boraja)
Cydonia maliformis (Membrillo)
Solanum tuberosum (Patata)
Trigonella foenum-graecum (Aloholva)
Tilia platyphylloides (Tila)
Vicia faba (Haba)

PLANTAS ESTIMULANTES

Son las plantas que actúan sobre el sistema nervioso estimulando las distintas funciones del organismo y en general elevando la actividad de éste.

Alliaria petiolata (Alaria)
Artemisia absinthium (Ajenjo)
Eupatorium cannabinum (Eupatorio)
Lycoperdon (Cuescos de lobo)
Mentha rotundifolia (Menta)
Pinus sylvestris (Pino)
Salvia pratensis (Salvia)
Santolina chamaecyparissus (Abrótano hembra)
Capsicum annuum (Guindillas)
Cynara scolymus (Alcachofa)
Ocimum basilicum (Albahaca)
Petroselinum sativum (Perejil)
Vitis vinifera (Vid)

PLANTAS EXPECTORANTES

Son las plantas con las que se preparan tisanas que facilitan la secreción de mucosidades de las vías respiratorias, con lo que suavizan los y aceleran la curación de todos los procesos infecciosos de estas vías.

Althaea officinalis (Malvavisco)
Anagallis arvensis (Muras)
Angelica sylvestris (Angélica)
Arum italicum (Aro)
Bellis perennis (Maya)
Cardamine pratensis (Berro de prado)
Eupatorium cannabinum (Eupatorio)
Foeniculum vulgare (Hinojo)
Glechoma hederacea (Hiedra de tierra)
Glycyrrhiza glabra (Regaliz)
Helichrysum stoechas (Perpetua)
Malva sylvestris (Malva)
Marrubium vulgare (Marrubio)
Origanum vulgare (Orégano)
Papaver rhoeas (Amapola)
Parietaria officinalis (Parietaria)
Populus nigra (Chopo)
Pinus sylvestris (Pino)
Primula veris (Primavera)
Pulmonaria affinis (Pulmonaria)
Sambucus nigra (Sauco)
Sedum acre (Pampajarito)
Tussilago farfara (Fárfara)
Verbascum thapsus (Gordolobo)
Viola odorata (Violeta)
Viola tricolor (Pensamiento)
Vitis vinifera (Vid)

PLANTAS GALACTOGENAS

Aquí comprendemos todas aquellas plantas a las que se le atribuye la virtud de estimular la secreción

de las glándulas mamarias en las madres que amamantan.

Daucus carotta (Zanahoria)
Foeniculum vulgare (Hinojo)
Ocimum basilicum (Albahaca)

PLANTAS HEMOSTATICAS

Aquí incluimos todas aquellas plantas que por diversas vías actúan cortando las hemorragias tanto internas como externas.

Achillea millefolium (Milenrama)
Anchusa azurea (Buglosa)
Capsella bursa pastoris (Pan y queso)
Equisetum maximum (Equiseto)
Geranium robertianum (Hierba de San Roberto)
Hieracium pilosella (Velloso)
Lycoperdon (Cuescos de lobo)
Lythrum salicaria (Salicaria)
Prunella vulgaris (Consuelda menor)
Ruta angustifolia (Ruda)
Sanguisorba minor (Pimpinela menor)
Sedum acre (Pampajarito)
Silybum marianum (Cardo mariano)
Symphytum tuberosum (Consuelda menor)
Tamus communis (Nueza negra)
Ungulina fomentaria (Yesquero)

PLANTAS HIPERTENSORAS

Son todas aquellas plantas que actúan bien directamente sobre los vasos sanguíneos como «vaso-constrictores» o bien sobre el tono cardíaco elevando la tensión sanguínea.

Corylus avellana (Avellano)
Hedera helix (Hiedra)
Lycoperdon (Cuescos de lobo)
Ruscus aculeatus (Rusco)
Cytisus scoparius (Retama negra)
Silybum marianum (Cardo mariano)
Urtica dioica (Ortiga)
Viola odorata (Violeta)
Aesculus hippocastanum (Castaño de Indias)
Cupressus sempervirens (Ciprés)
Vitis vinifera (Vid)

PLANTAS HIPOGLUCEMIANTES

Son aquellas que por vías no bien conocidas actúan reduciendo el contenido de Glucosa en sangre en aquellos individuos que lo tienen alto, especialmente en los diabéticos.

Alchemilla vulgaris (Pié de león)
Centaurea calcitrapa (Calcitraba)
Centaureum erythraea (Centaura menor)
Globularia vulgaris (Globularia)
Polygonatum multiflorum (Sello de Salomón)
Scorzonera hispanica (Escorzonera)
Scrophularia nodosa (Escrofularia)
Urtica dioica (Ortiga)
Vaccinium myrtillus (Arándano)
Cynara scolymus (Alcachofa)
Juglans regia (Nogal)
Phaseolus vulgaris (Judías)

PLANTAS HIPOTENSORAS

Son aquellas plantas que por diversas vías, bien sea actuando directamente sobre los vasos como «vasodilatadores» o sobre el tono cardíaco hacen bajar la tensión sanguínea.

Bryonia dioica (Nueza)
Colchicum autumnale (Cólchico)
Hedera helix (Hiedra)
Viola odorata (Violeta)
Viscum album (Muérdago)
Allium cepa (Cebolla)
Allium sativum (Ajo)
Olea europaea (Olivio)
Petroselinum sativum (Perejil)

PLANTAS LAXANTES Y PURGANTES

Aquí están incluidas todas las plantas que actúan sobre las vías digestivas facilitando la evacuación de las heces por relajación de los esfínteres y aumento del peristaltismo intestinal. A grandes dosis, prácticamente todas, provocan un peristaltismo espasmódico que hacer evacuar violentamente todo el contenido intestinal convirtiéndose en purgantes.

Althaea officinalis (Malvavisco)
Anthyllis vulneraria (Vulneraria)
Arum italicum (Aro)
Bryonia dioica (Nueza)
Buxus sempervirens (Boj)
Cichorium intybus (Achicoria)
Calystegia sepium (Correhuela mayor)
Daphne laureola (Lauréola)
Eupatorium cannabinum (Eupatorio)
Fraxinus excelsior (Fresno)
Fumaria officinalis (Fumaria)
Globularia vulgaris (Globularia)
Glycyrrhiza glabra (Regaliz)
Helleborus foetidus (Eléboro)
Ilex aquifolium (Acebo)
Malva sylvestris (Malva)
Mercurialis perennis (Mercurial)
Pinguicula grandiflora (Grasilla)
Polypodium vulgare (Polipodio)
Primula veris (Primavera)
Prunus spinosa (Endrino)
Rhamnus alaternus (Aladierna)
Rumex acetosa (Acedera)
Sambucus nigra (Sauco)
Scorzonera hispanica (Escorzonera)
Scrophularia nodosa (Escrofularia)
Sedum acre (Pampajarito)
Sinapis arvensis (Mostaza)
Stachys officinalis (Betónica)
Tamus communis (Nueza negra)
Viburnum lantana (Viburno)
Viola odorata (Violeta)
Abies alba (Abeto)
Allium cepa (Cebolla)
Ficus carica (Higuera)
Juglans regia (Nogal)
Olea europaea (Olivio)
Prunus amygdalus (Almendra)
Prunus avium (Cerezo)
Pyrus malus (Manzano)
Hobinia pseudoacacia (Acacia)
Viola tricolor (Pensamiento)
Vitis vinifera (Vid)

PLANTAS RUBEFACIENTES O VESICANTES

Son todas aquellas plantas que aplicadas sobre la piel durante un cierto tiempo provocan una irritación de todo el área con aparición de edemas y enrojecimiento general.

Anemone nemorosa (Nemorosa)
Bryonia dioica (Nueza)
Clematis vitalba (Clemátide)
Daphne laureola (Lauréola)
Ficaria ranunculoides (Ficaria)
Helleborus foetidus (Eléboro)
Hepatica nobilis (Hepática)
Lepidium draba (Mastuerzo)
Sinapis arvensis (Mostaza)
Tamus communis (Nueza negra)

Urtica dioica (Ortiga)
Ruta angustifolia (Ruda)
Allium cepa (Cebolla)
Allium sativum (Ajo)
Capsicum annuum (Guindilla)

PLANTAS SEDANTES

Aquellas plantas que tienen acción relajante sobre el sistema nervioso.

Achillea millefolium (Milenrama)
Adonis vernalis (Adonis)
Achemilla vulgaris (Pie de león)
Ainus glutinosa (Aliso)
Anemone nemorosa (Nemorosa)
Anthemis nobilis (Manzanilla romana)
Artemisia absinthium (Ajenjo)
Atropa belladonna (Belladona)
Centaureum erythraea (Centaura menor)
Centranthus ruber (Milamoros)
Crataegus oxyacantha (Espino albar)
Datura stramonium (Estramonio)
Hyoscyamus niger (Beleno negro)
Lavandula latifolia (Espliego)
Melilotus officinalis (Meliloto)
Melissa officinalis (Melisa)
Mentha rotundifolia (Menta)
Narcissus pseudonarcissus (Narciso)
Origanum vulgare (Orégano)
Papaver rhoeas (Amapola)
Rosmarinus officinalis (Romero)
Salix alba (Sauce blanco)
Sambucus nigra (Sauco)
Santolina chamaecyparissus (Abrótano hembra)
Solanum dulcamara (Dulcamara)
Spiraea ulmaria (Ulmara)
Thymus vulgaris (Tomillo)
Valeriana pyrenaica (Valeriana)
Verbascum thapsus (Gordolobo)
Viburnum lantana (Viburno)
Cydonia maliformis (Membrillero)
Humulus lupulus (Lúpulo)
Solanum tuberosum (Patata)
Tilia platyphyllo (Tila)

PLANTAS SUDORÍFICAS Y FEBRÍFUGAS

Aquí incluimos todas las plantas que estimulan la sudoración y en consecuencia provocan un enfriamiento general del cuerpo con reducción de la fiebre si existe.

Ainus glutinosa (Aliso)
Anchusa azurea (Buglosa)
Anthemis nobilis (Manzanilla romana)
Artemisia absinthium (Ajenjo)
Buxus sempervirens (Boj)
Centaurea calcitrapa (Calcitrapa)
Centaureum erythraea (Centaura menor)
Corylus avellana (Avellano)
Dipsacus sylvestris (Cardencha)
Echium vulgare (Viborera)
Eupatorium cannabinum (Eupatorio)
Fraxinus excelsior (Fresno)
Gentiana lutea (Genciana)
Geum urbanum (Cariolilada)
Helichrysum stoechas (Perpetua)
Ilex aquifolium (Acebo)
Lavandula latifolia (Espliego)
Lithospermum fruticosum (Hierba de las siete sangras)
Nasturtium officinale (Berros de agua)
Ononis spinosa (Gatuña)
Populus nigra (Chopo)
Potentilla reptans (Cincoenrama)
Pulmonaria affinis (Pulmonaria)
Quercus rotundifolia (Carrasca)

Ruta angustifolia (Ruda)
Salix alba (Sauce blanco)
Sambucus nigra (Sauco)
Solanum dulcamara (Dulcamara)
Smilax aspera (Zarzaparrilla)
Spiraea ulmaria (Ulmara)
Viburnum lantana (Viburno)
Viola odorata (Violeta)
Abies alba (Abeto)
Borrago officinalis (Borraja)
Caténdula officinalis (Maravilla)
Laurus nobilis (Laurel)
Olea europaea (Olivo)
Pyrus malus (Manzano)
Tilia platyphyllo (Tila)
Ulmus campestris (Olmo)

PLANTAS CARDIOTÓNICAS

Son aquellas plantas que actúan regulando el tono cardíaco. En general son plantas peligrosas porque a grandes dosis pueden producir la muerte por paro cardíaco.

Adonis vernalis (Adonis)
Crataegus oxyacantha (Espino albar)
Cytisus scoparius (Retama negra)
Digitalis purpurea (Digital)
Fumaria officinalis (Fumaria)
Helleborus foetidus (Eliébora)
Ilex aquifolium (Acebo)
Scrophularia nodosa (Escrofularia)
Ulex europaeus (Tojo)
Viscum album (Muérdago)
Nerium oleander (Adelfa)

PLANTAS TÓNICAS ESTOMACALES

Plantas tónicas son todas aquellas que estimulan la secreción de las glándulas digestivas favoreciendo y regulando la digestión y absorción de los alimentos.

Achillea millefolium (Milenrama)
Agrimonia eupatoria (Agrimonia)
Ajuga reptans (Bugula)
Angelica sylvestris (Angélica)
Anthemis nobilis (Manzanilla romana)
Artemisia absinthium (Ajenjo)
Artemisia herba-alba (Ontina)
Cardamine pratensis (Berro de prado)
Centaureum erythraea (Centaura menor)
Cichorium intybus (Achicoria)
Daucus carotta (Zanahoria)
Foeniculum vulgare (Hinojo)
Fumaria officinalis (Fumaria)
Gentiana lutea (Genciana)
Geum urbanum (Cariolilada)
Glechoma hederacea (Hiedra terrestre)
Juniperus communis (Enebro)
Lavandula latifolia (Espliego)
Marrubium vulgare (Marrubio)
Melissa officinalis (Melisa)
Mentha rotundifolia (Menta)
Ononis spinosa (Gatuña)
Origanum vulgare (Orégano)
Rosmarinus officinalis (Romero)
Salvia pratensis (Salvia)
Sanguisorba minor (Pimpinela menor)
Santolina chamaecyparissus (Abrótano hembra)
Spiraea ulmaria (Ulmara)
Teucrium chamaedrys (Camedrio)
Thymus vulgaris (Tomillo)
Acanthus mollis (Acanto)
Citrus aurantium (Naranja amarga)
Humulus lupulus (Lúpulo)
Ligustrum vulgare (Aligustre)
Mespilus germanica (Nispero)
Laurus nobilis (Laurel)

Ocimum basilicum (Albahaca)
Tilia platyphyllo (Tila)
Vitis vinifera (Vid)

PLANTAS TÓXICAS DEL SISTEMA NERVIOSO

Como indica el encabezado son plantas que afectan al sistema nervioso dañándolo como un tóxico cualquiera.

Colchicum autumnale (Cólchico)
Datura stramonium (Estramonio)
Echium vulgare (Viborera)
Hyoscyamus niger (Beleno negro)
Narcissus pseudonarcissus (Narciso)
Symphytum tuberosum (Consuelda menor)

PLANTAS VERMÍFUGAS O ANTIHELMÍNTICAS

Son plantas que matan las lombrices intestinales e incluso la tenia. La mayor parte son plantas tóxicas para los animales de sangre fría pero inócuas a las mismas dosis para los animales de sangre caliente.

Achillea millefolium (Milenrama)
Artemisia absinthium (Ajenjo)
Artemisia herba-alba (Ontina)
Centaureum erythraea (Centaura menor)
Daucus carotta (Zanahoria)
Dryopteris filix-mas (Helecho macho)
Hieracium pilosella (Velloso)
Hypericum perforatum (Corazoncillo)
Nasturtium officinale (Berro de agua)
Polypodium vulgare (Polipodio)
Rosa canina (Rosal)
Ruta angustifolia (Ruda)
Santolina chamaecyparissus (Abrótano hembra)
Spiraea ulmaria (Ulmara)
Thymus vulgaris (Tomillo)
Veronica beccabunga (Becabunga)
Allium cepa (Cebolla)
Allium sativum (Ajo)
Brassica oleracea (Berza)
Citrus aurantium (Naranja amarga)
Cucurbita pepo (Calabaza)
Juglans regia (Nogal)
Punica granatum (Granado)

PLANTAS VITAMÍNICAS Y ANTIESCORBÚTICAS

Aunque todas las plantas tienen vitaminas hay algunas especialmente ricas y sobre todo en vitamina C, antiescorbúticas.

Alliaria petiolata (Alitaria)
Capsella bursa-pastoris (Bolsa de pastor)
Cardamine pratensis (Berro de prado)
Daucus carotta (Zanahoria)
Ficaria ranunculoides (Ficaria)
Fragaria vesca (Fresal)
Galium aparine (Amor de hortelano)
Lepidium draba (Mastuerzo)
Nasturtium officinale (Berro de agua)
Oxalis acetosella (Aleluya)
Rosa canina (Rosal)
Rubus (Zarzal)
Rumex acetosa (Acedera)
Sorbus aucuparia (Serbal de los cazadores)
Taraxacum officinale (Amargón)
Veronica beccabunga (Becabunga)
Brassica oleracea (Berza)
Medicago sativa (Alfalfa)

PLANTAS VULNERARIAS

Son todas las plantas que se utilizan en forma de cataplasmas o compresas fundamentalmente, sobre todo tipo de herida favoreciendo su cicatrización y curación.

Achillea millefolium (Milenrama)
Agrimonia eupatoria (Agrimonia)
Ajuga reptans (Búgula)
Alchemilla vulgaris (Pié de león)
Alliaria petiolata (Aliaria)
Alnus glutinosa (Aliso)
Anagallis arvensis (Murajes)
Anchusa azurea (Buglosa)
Anthemis nobilis (Manzanilla romana)
Anthyllus vulneraria (Vulneraria)
Arctium lappa (Bardana)
Arum italicum (Aro)
Bellis perennis (Maya)
Centaureum erythraea (Centaura menor)
Cichorium intybus (Achicoria)
Daucus carotta (Zanahoria)
Dryopteris filix-mas (Helecho macho)
Eupatorium cannabinum (Eupatorio)
Fragaria vesca (Fresal)
Galium aparine (Amor del hortelano)

Geranium robertianum (Hierba de San Roberto)
Glechoma hederacea (Hiedra terrestre)
Hedera helix (Hiedra)
Hepatica nobilis (Hepática)
Hypericum perforatum (Corazoncillo)
Lavandula latifolia (Espliego)
Lithospermum fruticosum (Hierba de las siete sangrias)
Lycoperdon (Cuescos de lobo)
Lythrum salicaria (Salicaria)
Marrubium vulgare (Marrubio)
Melissa officinalis (Melisa)
Parietaria officinalis (Parietaria)
Pinguicula grandiflora (Grasilla)
Pinus sylvestris (Pino)
Plantago major (Llantén mayor)
Polygonum lapathyfolium (Persicaria)
Populus nigra (Chopo)
Potentilla reptans (Cincoenrama)
Sanguisorba minor (Pimpinela menor)
Prunella vulgaris (Consuelda menor)
Quercus rotundifolia (Carrasca)
Rosmarinus officinalis (Romero)
Rubus (Zarzal)
Rumex acetosa (Acedera)

Salix alba (Sauce blanco)
Salvia pratensis (Salvia)
Sanicula europaea (Sanicula)
Scrophularia nodosa (Escrofularia)
Sedum acre (Pamipajarito)
Sempervivum tectorum (Siempreviva)
Smilax ulmaria (Ulmaria)
Stachys officinalis (Betónica)
Symphytum tuberosum (Consuelda menor)
Teucrium chamaedrys (Camedrios)
Thymus vulgaris (Tomillo)
Ungulina fomentaria (Yesquero)
Vaccinium myrtillus (Arandano)
Verbascum thapsus (Gordolobo)
Abies alba (Abeto)
Acanthus mollis (Acanto)
Allium cepa (Cebolla)
Apium graveolens (Apio)
Brassica oleracea (Berza)
Calendula officinalis (Maravilla)
Cucurbita pepo (Calabaza)
Juglans regia (Nogal)
Ligustrum vulgare (Aigustre)
Mespilus germanica (Nispero)
Olea europaea (Olive)
Petroselinum sativum (Perejil)
Ulmus campestris (Olmo)
Viola tricolor (Pensamiento)

OTROS USOS NO MEDICINALES DE LAS PLANTAS

Muchas de las plantas que hemos visto en los capítulos anteriores como plantas medicinales pueden tener otros usos diferentes de los estrictamente medicinales cuyo conocimiento en algún caso puede ser interesante, tal es el caso de las numerosas plantas silvestres que pueden consumirse frescas o cocidas como verdura, o de las muchas plantas silvestres o cultivadas que sirven para aromatizar comidas, vinos o licores, o de ciertas plantas que pueden ser sustitutos del té o café en ciertas ocasiones o para ciertas personas y en fin diversos usos que en tiempos tuvieron importancia pero que en la actualidad sólo en contadas ocasiones pueden ser útiles pero cuyo conocimiento es una manifestación más de cultura.

**PLANTAS SILVESTRES
COMESTIBLES**

Muchas de las plantas medicinales mencionadas en esta obra tienen algún órgano comestible o son totalmente comestibles, bien hervidas como una verdura cualquiera (C) o bien tanto hervidas como frescas (o de cualquier otra forma) (F).

**PLANTAS CON FRUTOS
COMESTIBLES**

- Arbutus unedo* (Madroño) (F)
- Castanea sativa* (Castaño) (F)
- Corylus avellana* (Avellano) (F)
- Crataegus oxyacantha* (Espino albar) (F)
- Fragaria vesca* (Fresal) (F)
- Juniperus communis* (Enebro) (F)
- Prunus spinosa* (Pacharán) (F)
- Quercus rotundifolia* (Carrasca) (F)
- Rosa canina* (Rosal) (F)
- Rubus* sp (Zarzal) (F)
- Sambucus nigra* (Sauco) (F)
- Vaccinium myrtillus* (Arándano) (F)



El avellano además de ser una planta medicina tiene unos frutos comestibles de grandes virtudes alimenticias.

**PLANTAS CON RAICES
Y RIZOMAS COMESTIBLES**

- Arctium lappa* (Bardana) (C)
- Daucus carotta* (Zanahoria) (F)
- Eryngium campestre* (Cardo corredor) (C)
- Glycyrrhiza glabra* (Regaliz) (F) (Jugo)
- Orchis* y *Ophrys* (Orquideas) (C)
- Tamus communis* (Nueza negra) (C)

**PLANTAS CON TALLOS
COMESTIBLES**

- Clematis vitalba* (Clemátide) (C)
- Ruscus aculeatus* (Rusco) (C)

**PLANTAS CON CAPULLOS
FLORALES COMESTIBLES**

- Silybum marianum* (Cardo mariano) (C)
- Taraxacum officinale* (Amargón) (Encurtido)



El jugo de las raíces del regaliz además de medicinal es una golosina por su agradable sabor.

**PLANTAS CON HOJAS Y BROTES
JOVENES COMESTIBLES**

- Alchemilla vulgaris* (Pié de león) (F)
- Alliaria petiolata* (Aliaria) (F)
- Anchusa azurea* (Buglosa) (F)
- Angelica sylvestris* (Angélica) (C)
- Bellis perennis* (Maya) (F)
- Capsella bursa-pastoris* (Bolsa de pastor) (F)
- Cardamine pratensis* (Berro de prado) (F)
- Cichorium intybus* (Achicoria) (F)
- Echium vulgare* (Viborera) (C)
- Ficaria ranunculoides* (Ficaria) (F)
- Foeniculum vulgare* (Hinojo) (F)
- Lepidium draba* (Mastuerzo) (F)
- Lycoperdon* sp. (Cuescos de lobo) (C) (inmaduros)
- Lythrum salicaria* (Salicaria) (C)
- Malva sylvestris* (Malva) (F)
- Mercurialis perennis* (Mercurial) (C)
- Nasturtium officinale* (Berros de agua) (F)
- Oxalis acetosella* (Aleluya) (F)
- Papaver rhoeas* (Amapola) (C)
- Parietaria officinalis* (Parietaria) (C)
- Plantago major* (Llantén) (F)
- Primula veris* (Primavera) (F)
- Prunella vulgaris* (Consuelda menor) (F)
- Pulmonaria affinis* (Pulmonaria) (C)
- Rumex acetosa* (Acedera) (F)
- Sanguisorba minor* (Pimpinela menor) (F)
- Silybum marianum* (Cardo mariano) (F)
- Sinapis arvensis* (Mostaza silvestre) (F)
- Stachys officinalis* (Betónica) (C)
- Taraxacum officinale* (Amargón) (F)
- Urtica dioica* (Ortiga mayor) (C)
- Veronica beccabunga* (Becabunga) (F)



Las hojas jóvenes de los berros de agua son excelentes para su consumo en ensaladas o cocidas como una verdura cualquiera.

PLANTAS SILVESTRES DE USO CULINARIO COMO AROMATIZANTES

Diversos órganos de plantas silvestres como raíces (R), hojas (H), flores (F) o frutos (FR) y en muchas ocasiones la planta completa en momentos de floración (P) por su alto contenido en esencias muy aromáticas se utilizan para condimentar muy diversos platos a los que por regla general hacen más digeribles, y así mismo se usan en confitería, licorería o pastelería.

Angelica sylvestris (Angélica) (R)
Anthemis nobilis (Manzanilla romana) (F)
Foeniculum vulgare (Hinojo) (H y FR)
Gentiana lutea (Genciana) (R)
Glycyrrhiza glabra (Regaliz) (R)
Juniperus communis (Enebro) (FR)
Lavandula latifolia (Espliego) (P)
Lepidium draba (Mastuerzo) (FR)
Marrubium vulgare (Marrubio) (H)
Melilotus officinalis (Meliloto) (P)
Melissa officinalis (Melisa) (H)
Mentha sp. (Mentas) (P)
Origanum vulgare (Orégano) (P)
Rosmarinus officinalis (Romero) (P)
Salvia pratensis (Salvia) (H)
Sinapis arvensis (Mostaza silvestre) (FR)
Thymus vulgaris (Tomillo) (P)

VINOS AROMATIZADOS

Se entiende por vinos aromatizados, aquellos vinos ordinarios ya fermentados que se aromatizan con alguna planta o con el extracto de alguna planta, en general se consideran también vino medicinales ya que están normalmente aromatizados con plantas medicinales y a las virtudes estimulantes propias del vino se le añaden las de las esencias de la planta utilizada.

En general se suelen preparar con vino de calidad, con alto grado alcohólico para que realice una buena extracción de esencias y se suele usar por regla general vino blanco o Jerez.

A este vino se le añade la (o las) planta (s) seca(s) en cantidades más o menos variables que ordinariamente oscilan entre los 30 g. y los 150 g. por litro de vino, y se dejan en maceración una o dos semanas removiéndolo todos los días y luego se filtra y se endulza a voluntad.

En algunos casos y sobre todo para afecciones respiratorias se sustituye la maceración por una decocción de la planta en vino.

Aunque realmente se puede preparar vino de cualquier planta hay algunas que tradicionalmente han sido más usadas y son las que vamos a indicar a continuación:

Vino de Milenrama (*Achillea millefolium*). Estomacal, 30 g. de planta florida por litro de vino blanco. 7 días.
Vino de Ajenjo (*Artemisia absinthium*). Aperitivo. 30-40 g. de ramitas floridas por litro de vino blanco. 8-9 días.
Vino de Nueza (*Bryonia dioica*). Diurético y laxante. 50 g. de raíces por litro de vino blanco. 7 días.
Vino de Retama negra (*Cytisus scoparius*). Diurético. 30-40 g. de flores por litro de vino blanco. 15 días.
Vino de Centaura menor (*Centaureum erythraea*). Depurativo. 60 g. de planta florida por litro de vino blanco. 7 días.
Vino de Cólchico (*Colchicum autumnale*). Antigotoso y antirreumático. 30 g. de bulbos y 30 g. de hojas frescas por litro de vino blanco. 8 días.

Si se dispone se recomienda añadir después 4 g. de tintura de acónito (*Aconitum napellus*) y 4 g. de tintura de digital (*Digitalis purpurea*).

Vino de Hinojo (*Foeniculum vulgare*). Estomacal y carminativo. 150 g. de frutos por litro de vino blanco. 7-15 días.
Vino de Fresno (*Fraxinus excelsior*). Antiartrítico. 40-50 g. de hojas cocidas durante 20 minutos en 400 cc. de vino blanco. En frío se completa hasta el litro con el mismo vino blanco.
Vino de Genciana (*Gentiana lutea*). Estomacal, tónico y antianémico. 30-40 g. de raíces por litro de vino blanco. 7 días.
Vino de Cariofilada (*Geum urbanum*). Sudorífico y febrífugo. 30-40 g. de raíces por litro de vino blanco. 1 día.
Vino de Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*). Antitusígeno. 120 g. de raíces por litro de vino blanco. 10 días.
Vino de Acebo (*Ilex aquifolium*). Diurético y laxante. 250 g. de hojas por litro de vino blanco. 15 días.
Vino de Enebro (*Juniperus communis*). Estomacal y diurético. 60 g. de frutos y 10 g. de corteza de limón por litro de vino blanco. 10 días.
Vino de Marrubio (*Marrubium vulgare*). Tónico, estomacal y antianémico. 50-60 gr. de planta florida por litro de vino blanco. 15 días.
Vino de Melisa (*Melissa officinalis*). Tónico digestivo. 60 g. de hojas por litro de vino blanco. 1 día.
Vino de Lentisco (*Pistacia lentisco*). Aperitivo. 1.500 g. de ramitas en 3 litros de mosto que se hacen hervir hasta que se reduzcan a un litro.
Vino de Cincoenrama (*Potentilla reptans*). Anti-diarréico, reconstituyente y febrífugo. 70 g. de rizomas por litro de vino blanco. 7 días.
Vino de Romero (*Rosmarinus officinalis*). Tónico estomacal y diurético. 30 g. de ramitas floridas por litro de vino tinto. 2 días.
Vino de Acedera (*Rumex acetosa*). Aperitivo y reconstituyente. 15 g. de raíz en polvo por litro de vino blanco. 7 días.
Vino de Rusco (*Ruscus aculeatus*). Diurético. 80 g. de raíces por litro de vino blanco. 8 días.
Vino de Sauce (*Salix sp.*). Tónico y calmante. 60-70 g. de corteza desmenuzada por litro de vino blanco. 9 días.
Vino de Sauco (*Sambucus nigra*). Diurético. 250 g. de corteza del año, fresca, por litro de vino blanco. 15 días.
Vino de Arándano (*Vaccinium myrtillus*). Astrigente y antiséptico. Jugo de sus frutos dejado fermentar varios días.
Vino de Valeriana (*Valeriana pyrenaica*). Sedante. 150 g. de raíces frescas por litro de vino blanco. 15 días.
Vino de Verbena (*Verbena officinalis*). Antianémico. Una ramita florida por litro de vino tinto o blanco. 2 días.

Con algunas de las plantas cultivadas que tienen uso medicinal también se preparan algunos vinos de ciertas propiedades medicinales como son

Vino de Cebolla (*Allium cepa*). Diurético, antiséptico y vermífugo. Una cebolla en el doble de volumen de vino blanco. 1 día. Se endulza a voluntad con azúcar o miel.
Vino de Alcachofa (*Cynara scolymus*). Diurético. 100 g. de hojas frescas o el jugo corres-

pondiente en un litro de vino blanco. 1 día de maceración.

Vino de Nispero (*Mespilus germánica*). Diurético. 100 g. de frutos por litro de vino blanco. 15 días.

LICORES ESPIRITUOSOS

Se entienden por licores espirituosos todos los preparados alcohólicos, tinturas, alcoholatos o alcoholaturos aromatizados con una o varias especies de plantas aromáticas.

Aunque en general todos los licores de esta clase que se venden en el comercio se obtienen por destilación de diversos preparados alcohólicos con o sin fermentación, de forma casera se puede suprimir este último paso y se obtienen licores de más baja calidad pero mucho más medicinales.

Se obtienen de forma similar a los vinos, dejando macerar una o varias clases de plantas secas en alcohol etílico, generalmente de 60º, o aguardiente, durante una o dos semanas, después de lo cual habría que proceder a la destilación pero en ausencia de este proceso simplemente se filtra.

A continuación se le añade un «jarabe simple» que no es otra cosa que agua azucarada, a gusto de cada cual.

Dado que la falta de destilación le resta gran calidad a estos licores suele utilizarse también bebidas espirituosas comerciales ya destiladas como anís, ron, ginebra, coñac, etc... (que en realidad son también destilados de diversas fermentaciones de vegetales en alcohol), a las cuales se le añade la planta que queremos utilizar como aromatizante. En este último caso no se añade por regla general jarabe, a lo más se endulza un poco más directamente con azúcar, pero sin agua y se dejan más tiempo en maceración.

Licor de Angélica (*Angélica sylvestris*). Tónico estomacal. 35-40 g. de frutos por litro de alcohol etílico (o anís). 9 días.

Licor de Angélica (2.ª versión). 5 g. de frutos, 5 g. de tallos, 10 g. de almendras amargas molidas y 220 g. de azúcar por litro de alcohol de 60º rebajado con unos 200 g. de agua. 7 días.

Licor de Fresas (*Fragaria vesca*). Aperitivo. 30-40 g. de frutos por litro de anís. 15-30 días.

Licor de Genciana (*Gentiana lutea*). Tónico estomacal. 20 g. de raíces por 100 cc. de alcohol. 1 día. Añadir 1 litro de vino tinto y dejar en maceración 6 días antes de filtrar.

Licor de Corazoncillo (*Hypericum perforatum*). Digestivo. 40-100 g. de planta florida y un limón en rodajas por litro de aguardiente. 15 días y añadir azúcar a voluntad.

Licor de Menta (*Menta sp.*). Estomacal. 100 g. de hojas secas por litro de alcohol. 7 días. Añadir 1 litro de jarabe y dejar dos días en maceración.

Licor de Pacharán (*Prunus spinosa*). Carminativo. 100 g. de frutos por litro de anís. 90 días.

Licor de Roble (*Quercus sp.*). Antidiarreico. 30 g. de cortezas por litro de alcohol y 10 gr. de ácido clorhídrico puro. 7 días.

Licor de Zarzamoras (*Rubus sp.*) Carminativo. 100 g. de frutos o de su jugo por litro de anís. 15 días.

Licor de Escaramujo (*Rosa sp.*) Antidiarreico. 100 g. de frutos frescos por litro de anís. 90 días.

Licor chartreuse casero. 5 frutos de enebro (*Juniperus communis*), un trocito de corteza de naranja amarga (*Citrus aurantium*), 6 g. de hojas de nogal (*Juglans regia*), 12 g. de raíz de angélica (*Angélica sylvestris*), 5 g. de manzanilla (*Anthemis nobilis*) y 5 g. de melisa (*Melissa officinalis*) por litro de alcohol. 15 días y añadir 500 g. de jarabe simple.

Licor Carminativo. 20 g. de frutos de hinojo (*Foeniculum vulgare*) y 5 g. de flores de manzanilla (*Anthemis nobilis*) por litro de alcohol. 15 días y añadir 500 g. de jarabe simple.

Licor Estomacal. 15 g. de salvia (*Salvia pratensis*), 100 g. de raíz o frutos de angélica (*Angélica sylvestris*) y 5 g. de tomillo (*Thymus vulgaris*) por litro de aguardiente. 40 días y añadir 500 g. de azúcar sola o disuelta en agua (jarabe simple.).

Con algunas de las plantas cultivadas también se preparan algunos licores como son por ejemplo.

Licor de Naranja (*Citrus aurantium*). Tónico estomacal y contra los mareos. 50-100 g. de cortezas secas de naranjas por litro de alcohol o aguardiente. 9 días y añadir 1.000 cc. de jarabe simple.

Licor de Nueces (*Juglans regia*). Digestivo y emenagogo. 30 g. de frutos inmaduros recogidos por San Juan, partidos en 4 trozos y mantenidos un día al aire para que se oxiden los taninos y ennegrezcan, se añaden a un litro de anís. 40 días, se filtran y se dejan otra semana más antes de tomar.

Licor de Nispero (*Mespilus germánica*). 100 g. de frutos por litro de anís. 9 días o bien 100 g. de frutos por litro de alcohol. 2 días y añadir 1.000 c.c. de jarabe simple.

Licor de Cerezas (*Prunus avium*). Carminativo. 100 g. de frutos por litro de anís. 90 días. O bien 100 g. de cerezas por litro de alcohol. 9 días y añadir otro litro de jarabe simple.

Licor de Granado (*Punica granatum*). «Roete». Zumo de frutos concentrado por ebullición. «Granadina». Zumo de frutos más el doble de azúcar disuelta en caliente.

SUCEDANEOS DEL TE O CAFE

En estado silvestre existen ciertas plantas cuyas raíces o frutos bien secos y tostados pueden ser sustitutivos del te o café, de menor calidad en cuanto a aroma, pero mucho menos estimulantes y sin ningún tipo de droga, tales son las ramitas jóvenes de brechina (*Calluna vulgaris*), las raíces de la achicoria (*Cichorium intybus*) las bellotas sin cáscara de la carrasca (*Quercus rotundifolia*) o las raíces del amargón *Taraxacum officinale*) entre otras.

SUCEDANEOS DEL JABON

La hiedra (*Hedera helix*) y en general todas las plantas ricas en saponinas tienen la propiedad de actuar como emulsionantes y se pueden utilizar como el jabón.

Se puede lavar la ropa, especialmente la delicada, con la infusión muy concentrada de hojas de hiedra que se han dejado previamente en maceración 12 horas.

PLANTAS PARA ENRUBIAR Y ABRILLANTAR EL CABELLO

Las tisanas de ciertas plantas además de sus virtudes medicinales en algunos casos tienen otras virtudes como son la de provocar el aclaramiento del color del pelo y su brillo, entre estas especies destacan la manzanilla (*Anthemis nobilis*) en infusión, la decocción de hojas de castaño (*Castanea sativa*) y la solución de las cenizas de doradilla (*Ceterach officinarum*).

PLANTAS PARA PESCAR

Ciertas plantas tienen diversos principios activos sobre animales de sangre fría como los peces a los que paralizan permitiendo con ello una pesca «fraudulenta», tal es el caso de los murajes (*Anagallis arvensis*) de las que antiguamente se utilizaban las raíces con estos fines y el gordolobo (*Verbascum thapsus*) del cual se utiliza el jugo de la planta.

PLANTAS DESINFECTANTES Y AMBIENTADORAS

Algunas plantas ricas en esencias son capaces de ahuyentar los insectos y aromatizar armarios roperos, cajones e incluso habitaciones tal es el caso del abrótno hembra (*Santolina chamaecyparissus*) de la cual la planta entera se utiliza para proteger la polilla, la verbena (*Verben officinalis*) con cuya esencia, azúcar y carbón vegetal se preparan dentífricos, el enebro (*Juniperus communis*) cuyas ramas y frutos secos se queman para aromatizar habitaciones y jamones y la violeta (*Viola odorata*) con cuyos pétalos secos y sal se prepara una mezcla que al quemarla en una chapa da un agradable perfume a todo el ambiente.

SUCEDANEOS DEL TABACO

Muchas hojas de plantas, secas y picadas pueden fumarse como el tabaco, con menos perjuicio para la salud e incluso alguna con claros efectos medicinales y no muy desagradables sabores, así tenemos el estramonio (*Datura stramonium*) con el que se preparan cigarillos antiasmáticos, lo mismo que con la belladona (*Atropa belladonna*), el beleño negro (*Hyoscyamus niger*) o la fáfara (*Tussilago fáfara*) sin olvidar los tallos secos de clemática (*Clematis vitalba*), la tradicional «ligarza».

USOS DIVERSOS Y CURIOSOS

- El aliso (*Alnus glutinosa*). Las hojas se ponen más blanquecinas por el envés cuando va a llover actuando como una verdadera planta barométrica.
- El castaño de Indias (*Aesculus hippocastanus*). Con los frutos, castañas, secas y pulverizadas se añaden al agua de riego y hacen eliminar las lombrices de las macetas.
- El acebo (*Ilex aquifolium*). Con el latex de su corteza se prepara la «liga» sustancia pegajosa utilizada para atrapar pajarillos.
- El muérdago (*Viscum album*). Con los frutos cocidos y fermentados se obtiene también una «liga» para atrapar pajarillos vivos.
- El arándano (*Vaccinum myrtillus*). El zumo de sus frutos contiene unos colorantes antocianicos que se utilizan para teñir telas, colorear vinos tintos y preparar pinturas.
- Los cuescos de lobo (*Lycoperdon sp.*). Las esporas tomadas a cucharillas son capaces de quitar el sueño durante unas horas sin ningún tipo de droga.
- El avellano (*Corylus avellana*). El cocimiento de sus hojas sirve para embellecer el cutis.
- La acedera (*Rumex acetosa*). La decocción de sus hojas se utiliza para quitar las manchas de tinta y óxido de la ropa.

INDICE ALFABETICO

A						
Ababol	93	Artemisa	20	Cardo corredor	51	
Abeto	152	<i>Artemisia abrotanum</i>	21	Cardo estrellado	32	
Abia	143	<i>Artemisia absinthium</i>	20	Cardo lechero	127	
<i>Abies alba</i>	152	<i>Artemisia herba-alba</i>	21	Cardo mariano	127	
Abrótano	20	<i>Artemisia vulgaris</i>	21	Cardo setero	51	
Abrótano hembra	121	<i>Arum italicum</i>	22	Carlofilada	61	
Acacia	162	<i>Arum maculatum</i>	22	Carrasca	108	
<i>Acanthus mollis</i>	152	Aski	4	Carrasquilla	136	
Acanto	152	Asperón	76	<i>Castanea sativa</i>	31	
Acebo	72	<i>Asperula</i>	58	<i>Castanea vulgaris</i>	31	
Acedera común	113	Astamatza	25, 134	Castano	31	
Acederilla	92	Astamenda	85	Castano de Indias	152	
Achicoria silvestre	36	Astoputz	79	Cebolla	153	
<i>Achillea millefolium</i>	1	Astolarrosa	110	Celidonia mayor	42	
Adella	159	Asuinzuriya	142	Celidonia menor	53	
Adelfilla	43	<i>Atropa belladonna</i>	23	Centaurea menor	33	
Adonis vernal	2	Atxariba	136	<i>Centaurea calcitrapa</i>	32	
<i>Adonis vernalis</i>	2	Atxiruko	78	<i>Centaureum erythraea</i>	33	
Adormidera	93	Avellano	39	<i>Centaureum umbellatum</i>	33	
<i>Aesculus hippocastanum</i>	152	Ayenbelarr	37	Centinodia	100	
Agrimonia	3	Azafrán silvestre	38	<i>Centranthus ruber</i>	34	
<i>Agrimonia eupatoria</i>	3	Azarimatz	130, 143	Cerezo	161	
<i>Agropyrum repens</i>	4	Azentzu	20	<i>Ceterach officinarum</i>	35	
Aguileña	16	Azpelarr	38	Cicuta roja	60	
Ajenjo	20			<i>Cichorium intybus</i>	36	
Ajo	153	B			Cincoenrama	103
<i>Ajuga reptans</i>	5	Balomaga	89	Cinoglosa	49	
Aladierna	109	Baratxuribelarr	7	Ciprés	156	
Alamo negro	102	Bardana	18	<i>Citrus aurantium</i>	155	
Albahaca	159	Becabunda	147	Clemátide	37	
Albahaquilla de muro	94	Begarribelarr	140	<i>Clematis vitalba</i>	37	
Alcachofa	156	Bejin	79	Col	164	
<i>Alchemilla vulgaris</i>	6	Belarrbeltz	123	Cola de caballo	50	
Aleluya	92	Belartxeta	74	Cólchico	38	
Alfaria	7	Beleño negro	70	<i>Colchicum autumnale</i>	38	
Aligustre	159	Belladona	23	<i>Corylus avellana</i>	39	
Aliso	8	<i>Bellis perennis</i>	24	Consuelda media	5	
Aloholva	163	Berza	154	Consuelda menor	105, 133	
<i>Alliaria officinalis</i>	7	Berro de agua	88	<i>Convolvulus arvensis</i>	28, XVIII	
<i>Alliaria petiolata</i>	7	Berro de prado	30	<i>Convolvulus sepium</i>	28	
<i>Allium cepa</i>	153	Berroa	88	Corazoncillo	71	
<i>Allium sativum</i>	153	Betataina	148	Coronilla de fraile	63	
Almendro	160	Betioizia	66, 125	Correhuela mayor	28	
<i>Alnus glutinosa</i>	8	Betónica	132	Correhuela menor	28, XVIII	
Alquimila	6	<i>Betónica officinalis</i>	132	<i>Cotyledon pendulinus</i>	140	
Altarreina	131	Bildotzmihi	98	<i>Crataegus laevigata</i>	40	
<i>Althaea officinalis</i>	9	Bilorra	69	<i>Crataegus monogyna</i>	40	
Altza	8	Bioletalora	149	<i>Crataegus oxyacantha</i>	40	
Alubia	160	Bribelarr	107	Cucurbita peo	156	
Amapola	93	Bitxilora	14	Cuesco de lobo	79	
Amargón	135	Boj	26	<i>Cupressus sempervirens</i>	156	
Amor del hortelano	58	Bolsa de pastor	29	<i>Cyclamen europaeum</i>	10	
Amuntza	62	<i>Borragea officinalis</i>	154	<i>Cydonia vulgaris</i>	156	
<i>Anagallis arvensis</i>	10	Boraja	154	<i>Cynara cardunculus</i>	156	
<i>Anagallis phoenicea</i>	10	Bostorri	103	<i>Cynara scolymus</i>	156	
<i>Anchusa azurea</i>	11	<i>Brassica nigra</i>	128	<i>Cynodon dactylon</i>	4	
<i>Anchusa italica</i>	11	<i>Brassica oleracea</i>	154	<i>Cynoglossum officinale</i>	49	
Anderabelarr	92	Brecina	27	<i>Cytissus scoparius</i>	41	
Anemone de los bosques	12	Brozo	27	CH		
<i>Anemone hepatica</i>	68	Brionia	25	<i>Chelidonium majus</i>	42	
<i>Anemone nemorosa</i>	12	<i>Bryonia cretica</i> ssp.	25	Chopo	102	
Angélica	13	<i>Bryonia dioica</i>	25	Chupamieles	11	
<i>Angelica elata</i>	13	Brionia negra	134	D		
<i>Angelica archangelica</i>	13	Brusco	114	<i>Daphne laureola</i>	43	
<i>Angelica illyrica</i>	13	Buglosa	11	<i>Datura stramonium</i>	44	
<i>Angelica sylvestris</i>	13	Búgula	5	<i>Daucus carotta</i>	45	
Anis	54	Buminka	30	Dedadera	46	
<i>Anthemis nobilis</i>	14	<i>Buxus sempervirens</i>	26	Diente de Icón	135	
<i>Anthyllis vulneraria</i>	15	C			Digital	46
Apegaloso	58	Calabaza	156	<i>Digitalis purpurea</i>	46	
Apio	154	Calcitrapa	32	<i>Dipsacus fullonum</i>	47	
<i>Apium graveolens</i>	154	Caléndula	155	<i>Dipsacus sylvestris</i>	47	
Apobelarr	145	<i>Calendula officinalis</i>	155	Doradilla	35	
<i>Aquilegia vulgaris</i>	16	<i>Calluna vulgaris</i>	27	Dormidera	70	
Arándano	143	<i>Calystegia sepium</i>	28	Draba	75	
Arañonera	106	Cambronera	78	<i>Dryopteris filix-mas</i>	48	
<i>Arbutus unedo</i>	17	Camedrio	136	Dulcamara	130	
<i>Arbutus uva-ursi</i>	19	Camomila romana	14	E		
<i>Arctium lappa</i>	18	Campanilla mayor	28	<i>Echium vulgare</i>	49	
<i>Arctium majus</i>	18	Cantueso	74	Elayabelarr	42	
<i>Arctium minus</i>	18	Capa de reina	57	Eléboro fétido	67	
<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	19	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	29	Eléboro verde	67	
Ardagay	141	<i>Capsicum annuum</i>	155	Elorri	40	
Argoma	139	<i>Cardamine latifolia</i>	XX	Elorriarr	112	
Ariketa	52	<i>Cardamine pratensis</i>	30			
Aro	22	<i>Cardamine draba</i>	75			
Arraclán	109	Cardencha	47			
Arroyuela	80					
Artatxiki	77					

<i>Elymus repens</i>	4	Gurrbiltz	17	Lavanda	74
Encina	108	Gurrillón	40	<i>Lavandula angustifolia</i>	74
Endalarr	129			<i>Lavandula latifolia</i>	74
Erdino	106			<i>Lavandula spica</i>	74
Enebro	73	H		<i>Lavandula stoechas</i>	74
Equiseto mayor	50	<i>Hedera helix</i>	65	Legeltxor	97
<i>Equisetum maximum</i>	50	Helecho macho	48	Lekugi	82
<i>Equisetum telmateia</i>	50	<i>Helleborus foetidus</i>	67	Lengua de perro	111
Erabelarr	70	<i>Helleborus viridis</i>	67	Lenilsko	97
Ereñozki	43	<i>Helichrysum stoechas</i>	66	<i>Leontodon taraxacum</i>	135
Erica	27	Hepatica	68	<i>Lepidium draba</i>	75
Erlebelarr	137	<i>Hepatica triloba</i>	68	<i>Ligustrum vulgare</i>	159
Errats	114	Hieara	65	Likurusma	71
Errekabelarr	88	Hiearra terrestre	62	Limón	155
Erromero	111	Hiel de tierra	33	<i>Lithodora fruticosa</i>	76
Errotxa	59	<i>Hieracium pilosella</i>	69	<i>Lithospermum officinale</i>	77
Ersukaya	138	Hierba bacera	3	<i>Lithospermum fruticosum</i>	76
<i>Eryngium campestre</i>	51	Hierba cana	126	Lizarra	56
<i>Erythraea centaurium</i>	33	Hierba de la Trinidad	68	Llantén	98
Escambrón	78	Hierba de las llagas	37	Llave del año	22
Escaramujo	110	Hierba de las siete sangrías	76	Lobelarra	32, 33
Escoba	41	Hierba de los topes	44	Lubeazun	157
Escorzonera	122	Hierba de San Benito	61	Lúpulo	100
Escrofularia	123	Hierba de San Juan	71	Lurruntzibelarr	78
Escrofularia acuática	123	Hierba de San Lorenzo	120	<i>Lycium barbarum</i>	78
Eskortxon	122	Hierba de San Roberto	60	<i>Lycium halimifolium</i>	78
Espino albar	40	Hierba del ajo	7	<i>Lycium vulgare</i>	78
Espino cervical	109	Hierba del diablo	92	<i>Lycoperdon</i>	79
Espliego	74	Hierba del hígado	68	<i>Lycoperdon excipuliformis</i>	79
Estañubelarr	50	Hierba pejiguera	100	<i>Lycoperdon gemmatum</i>	79
Estramonio	44	Hierba pijoera	121	<i>Lycoperdon priforme</i>	79
Eupatorio	52	Hierba puntera	125	<i>Lythrum salicaria</i>	80
<i>Eupatorium cannabinum</i>	52	Hierba verruguera	42		
Ezkai	137	Higuera	157	M	
Ezkeritzuri	28	Hinojo	54		
Ezpela	26	Hipérico	71	Madroño	17
		Hoja de limón	84	Maiz	164
		<i>Humulus lupulus</i>	157	Majuelo	40
F		<i>Hyoscyamus niger</i>	70	Malva	81
Fárlara	138	<i>Hypericum moenum</i>	71	<i>Malva rotundifolia</i>	81
Ficaria	53	<i>Hypericum perforatum</i>	71	<i>Malva sylvestris</i>	81
<i>Ficaria ranunculoides</i>	53			<i>Malva vulgaris</i>	81
<i>Ficus carica</i>	157	I		Malvaisco	9
Filipéngula	131	Idimia	49	Manzánicas de pastor	40
<i>Filipendula ulmaria</i>	131	Idimiegain	11	Marzanilla fina	14
<i>Foeniculum officinale</i>	54	Ikozoro	44	Marzanilla romana	14
<i>Foeniculum vulgare</i>	54	<i>Ilex aquifolium</i>	72	Marzano	161
<i>Fragaria vesca</i>	55	Indarrgoi	25	Maravilla	155
<i>Fraxinus angustifolia</i>	56	Iñarra	27	Margarita menor	24
<i>Fraxinus excelsior</i>	56	Iñaztorr	22	Maria'ren khardia	127
Fresal	55	Ipurua	73	Marrubi	55
Fresno	56	Iratzearra	48	Marrubio	82
Fumaria	57	Itxabalkia	83	<i>Marrubium vulgare</i>	82
<i>Fumaria officinalis</i>	57	Izuski	4	Mastuerzo acuático	88
		Iztarro	48	Mastuerzo bárbaro	75
G		Izukeslea	10	Matagallinas	130
		Izusta	146	Maya	24
Gaitun	119	J		Meliloto	83
Galdarrón	89	Judía	160	<i>Melilotus arvensis</i>	83
<i>Galium aparine</i>	58	<i>Junians regia</i>	158	<i>Melilotus officinalis</i>	83
Galkidea	135	<i>Juniperus communis</i>	73	Melisa	84
Gallocresta	17	<i>Juniperus oxycedrus</i>	73	<i>Melissa officinalis</i>	84
Garoiska	101			Membrillero	156
Garraiska	84			Menta de burro	85
Gatuña	89			Mentastro	85
Gaztañondo	31	K		<i>Mentha rotundifolia</i>	85
Genciana	59	Kalitzabelarr	42	Mercurial anual	86
Genciana acaule	59	Kardaberatxa	47	Mercurial perenne	86
<i>Gentiana acaulis</i>	59	Kataza	93	<i>Mercurialis annua</i>	86
<i>Gentiana lutea</i>	60	Kirtagorri	5	<i>Mercurialis perennis</i>	86
<i>Geranium robertianum</i>	61	Kiru	139	Merkuriarra	86
<i>Geum urbanum</i>	68	Korradubelarr	53	<i>Mesopilus germanica</i>	159
Gibelbelarr	73	Kukupragak	46	Migura	150
Ginebro	62	Kukupraka	16	Mijo de sol	77
<i>Glechoma hederacea</i>	63	Kulandrinori	35	Milamores	34
<i>Globularia alypum</i>	63			Milazilo	71
<i>Globularia mayor</i>	63			Milenrama	1
<i>Globularia vulgaris</i>	63	L		Milhojas	1
<i>Glycyrrhiza glabra</i>	64	Lanjina	128	Miliorri	1
<i>Glycyrrhiza glandulifera</i>	64	Lampazo	18	Milubelarr	54
<i>Gnaphalium stoechas</i>	66	Lantana	148	Mingotxa	113
Gordolobo	145	Lapatx	18	Miru	54
Gorosti	72	<i>Lappa majus</i>	18	Mokobelarr	60, 95
Gorri	55	<i>Lappa officinalis</i>	18	Monas	18
Gotxerro	64	Larraon	73	Moskatxa	115
Grama común	4	Latx	129	Mostaza blanca	128
Grama de las boticas	4	Latxski	3	Mostaza negra	128
Grama del norte	4	Laurel	158	Mostaza silvestre	128
Granado	161	Lauréola	43	Muérdago	150
Granos de amor	77	<i>Laurus nobilis</i>	158	Muraies	10
Grasilla	95				
Guindilla	155				

N					
Naranjo dulce	155	<i>Polygonum aviculare</i>	100	Siempreviva amarilla	66
Naranjo amargo	155	<i>Polygonum lapathifolium</i>	100	Siempreviva mayor	125
Narciso de los prados	87	<i>Polygonum persicaria</i>	100	Siempreviva picante	124
<i>Narcissus bulbocodium</i>	87	<i>Polypodium australe</i>	101	<i>Silybum marianum</i>	127
<i>Narcissus pseudo-narcissus</i>	87	<i>Polypodium vulgare</i>	101	<i>Sinapis alba</i>	128
<i>Nasturtium officinale</i>	88	<i>Populus nigra</i>	102	<i>Sinapis arvensis</i>	128
Negakin	57	Potentilla	103	<i>Smilax aspera</i>	129
Nemorosa	12	<i>Potentilla reptans</i>	103	<i>Solanum dulcamara</i>	130
<i>Nerium oleander</i>	159	<i>Poterium sanguisorba</i>	119	<i>Solanum tuberosum</i>	162
Nispero	159	Primavera	104	Sombrello	140
Nogal	158	Primula	104	<i>Sorbus aucuparia</i>	162
Nueza blanca	25	<i>Primula officinalis</i>	104	<i>Spiraea filipendula</i>	131
Nueza negra	134	<i>Primula veris</i>	104	<i>Spiraea ulmaria</i>	131
O				<i>Stachys officinalis</i>	132
<i>Ocimum basilicum</i>	159	<i>Prunella vulgaris</i>	105	Sugeartacuru	22
<i>Olea europaea</i>	159	<i>Prunus amygdalus</i>	160	Sugeri	132
Olivo	159	<i>Prunus avium</i>	161	Suzón	126
Olmo	163	<i>Prunus spinosa</i>	106	<i>Symphytum tuberosum</i>	133
Ombigo de Venus	140	Pulmonaria	107	T	
<i>Ononis campestris</i>	89	<i>Pulmonaria affinis</i>	107	<i>Tamus communis</i>	134
<i>Ononis spinosa</i>	89	<i>Pulmonaria longifolia</i>	107	Tapacuos	110
Ontina	21	<i>Punica granatum</i>	161	<i>Taraxacum dens-leonis</i>	135
<i>Ophrys</i>	90	Pupubelarr	67	<i>Taraxacum officinale</i>	135
Orchis	90	Q		Terebinto	97
Oregain	91	<i>Quercus ilex</i>	108	Teucro pirenaico	136
Orégano	91	<i>Quercus ilex</i> ssp. <i>rotundifolia</i>	108	<i>Teucrium chamaedrys</i>	136
Oreja de ratón	69	<i>Quercus rotundifolia</i>	108	<i>Teucrium pyrenaicum</i>	136
<i>Origanum vulgare</i>	91	R		<i>Thymelaea</i>	43
Ornabelarr	94	<i>Ranunculus ficaria</i>	53	<i>Thymus vulgaris</i>	137
Orozuz	64	Regaliz	64	Tijeras	60
Orquideas	90	Reina de los prados	131	<i>Tilia platyphylla</i>	163
Orrotxeta	52	Retama negra	41	Tilo	163
Ortiga mayor	142	<i>Rhamnus alaternus</i>	109	Tojo	139
Ortigamuerta	86	<i>Rhamnus cathartica</i>	109	Tomillo	137
Osababa	67	<i>Rhamnus frangula</i>	109	Toronjil	84
Ositxekea	120	<i>Rhamnus tinctoria</i>	109	<i>Tragopogon pratensis</i>	135
Ostaiska	24	<i>Robinia pseudoacacia</i>	162	Trébol oloroso	83
Ostaza	145	Romero	111	<i>Trigonella toenum-graecum</i>	163
Ostorika	104	<i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i>	88	Trinitaria	164
Otea	139	<i>Rosa canina</i>	110	<i>Triticum repens</i>	4
Otsomatx	19	<i>Rosa silvestre</i>	110	Tuisarr	6
<i>Oxalis acetosella</i>	92	<i>Rosmarinus officinalis</i>	111	<i>Tussilago farfara</i>	138
P				Txakurrmir	11
Pajarilla	16	<i>Rubus</i>	112	Txikoro	36
Pampajarito	124	Ruda	115	Txoribarba	124
Pamporcino	10	<i>Rumex acetosa</i>	113	Txoribelarr	126
Pan y quesillo	29	Rusco	114	Txorigardu	51
<i>Papaver rhoeas</i>	93	<i>Ruscus aculeatus</i>	114	Txorrontela	29
<i>Papaver somniferum</i>	93	<i>Ruta angustifolia</i>	115	Txutxupraka	87
Parietaria	94	<i>Ruta chalepensis</i>	115	U	
<i>Parietaria erecta</i>	94	S		<i>Ulex europaeus</i>	139
<i>Parietaria officinalis</i>	94	Sagubelarr	69	Ulmara	131
Pastana	45	Salicaria	80	<i>Ulmus campestris</i>	163
Patata	162	<i>Salix alba</i>	116	<i>Umbilicus pendulinus</i>	140
Patxarán	106	Salsifi	135	<i>Umbilicus rupestris</i>	140
Pegotes	18	Salvia de los prados	117	<i>Ungulina fomentaria</i>	141
Peine	47	Salvia oficial	117	Untz	65
Pensamiento	164	<i>Salvia officinalis</i>	117	Untzaostoa	65
Perejil	160	<i>Salvia pratensis</i>	117	Uña de caballo	138
Perpetua silvestre	66	<i>Salvia verbenaca</i>	117	Urraitz	39
Persicaria	100	<i>Sambucus nigra</i>	118	<i>Urtica dioica</i>	142
<i>Petroselinum sativum</i>	160	<i>Sanguisorba minor</i>	119	Uva de oso	19
<i>Phaseolus vulgaris</i>	160	<i>Sanguisorba muricata</i>	119	V	
Pie de león	6	Sanicula	120	<i>Vaccinium myrtillus</i>	143
Pimiento	155	<i>Sanicula europaea</i>	120	Valeriana del Pirineo	144
Pimpinela menor	119	<i>Santolina chamaecyparissus</i>	121	Valeriana oficial	144
<i>Pimpinella anisum</i>	54	Saparlarra	110	<i>Valeriana officinalis</i>	144
<i>Pinguicula grandiflora</i>	95	Saraxa	116	<i>Valeriana pyrenaica</i>	144
Pinúa	96	<i>Sarothamnus scoparius</i>	41	Vellosilla	69
Pino albar	96	Sauce	116	<i>Verbascum thapsus</i>	145
Pino royo	96	Saúco	118	Verbena	146
<i>Pinus sylvestris</i>	96	Sauquera	118	<i>Verbena officinalis</i>	146
<i>Pirus malus</i>	161	<i>Scorzonera hispanica</i>	122	<i>Veronica beccabunga</i>	147
<i>Pistacia lentiscus</i>	97	<i>Scrophularia aquatica</i>	123	Verónica de agua	147
<i>Pistacia terebinthus</i>	97	<i>Scrophularia nodosa</i>	123	Vborera	49
<i>Plantago lanceolata</i>	98	<i>Sedum acre</i>	124	Vburno	148
<i>Plantago major</i>	98	Sello de Saomón	99	<i>Viburnum lantana</i>	148
<i>Plantago media</i>	98	<i>Sempervivum tectorum</i>	125	<i>Viburnum opulus</i>	148
Poligonato	99	Sondapoki	122	<i>Viburnum tinus</i>	148
Polipodio	101	<i>Senecio vulgaris</i>	126	Vid	164
<i>Polygonatum multiflorum</i>	99	Serbal de los cazadores	126		
		Serbal silvestre	162		

Vinagrera	113		Y	Zarzal	112
<i>Viola odorata</i>	149			Zarzaparrilla	129
<i>Viola odorosa</i>	149	Yesquero	141	Zazpiosto	6
<i>Viola tricolor</i>	164			<i>Zea mays</i>	164
Violeta	149			Zenojo	54
<i>Viscum album</i>	150			Ziabelarr	58
<i>Viscum laxum</i>	150		Z	Ziape	128
<i>Vitis vinifera</i>	164			Ziaurre	118
Vulneraria	15	Zaldioin	138	Zigiboilla	9
		Zanahoria	45	Zigiña	81
		Zanhori	45	Zoldabelarr	121
		Zangogurri	60	Zornabelarr	126
		Zangorri	103	Zumalikarr	109
		Zaradona	43	Zumarbeltza	102
Xerribaba	70				

