

ANTECEDENTES

A lo largo de la historia humana, la relación entre el hombre y el medio natural ha sido vital en su propio desarrollo y evolución. La botánica y la medicina han ido siempre de la mano. La mayoría de las medicinas que ahora empleamos, fueron descubiertas por medio de la medicina natural. Medicina que esta basada en las plantas medicinales, de las que sólo se ha descubierto el 10% de los principios orgánicos del reino vegetal, el 1% de las 250.000 plantas que ya han sido descubiertas y descritas.

La primera información detallada sobre las plantas y sus usos en la medicina procede de China, 3.000 años a.C. En el siglo XI, los monasterios fueron los centros de estudio e investigación más importantes sobre las plantas. El primer médico de la historia, *Hipócrates*, ya defendía la curación por medio de productos derivados de la Naturaleza. Sin embargo, en el siglo XIX, el herborismo perdió buena parte de su importancia, debido al uso de medicamentos obtenidos mediante síntesis química. A finales del siglo XX se produjo una vuelta al uso y el interés por las plantas medicinales.

El 75% de la humanidad ya consumen preparados naturales, lo que indica que la fitoterapia es la terapia del presente y aspira a ser la del futuro. La Organización Mundial de la Salud (OMS), por su parte, indica en sus recomendaciones la necesidad de que, en los países en vías de desarrollo, se integren las medicinas tradicionales en los programas de salud, ya que son especialmente útiles en la lucha contra las enfermedades y en los procesos patológicos más comunes.




RUIZ
SEIQUER

Los remedios caseros basados en la medicina natural, nos permiten tener una botica domestica a mano; medicamentos naturales muy eficaces que mostramos en la siguiente relación de árboles y plantas:

1. Achicoria, 2. Ajenjo, 3. Ajo, 4. Alcaparra, 5. Amapola, 6. Borraja, 7. Cardo mariano, 8. Cebolla, 9. Cola de caballo, 10. Diente de león, 11. Eucalipto, 12. Fumaria, 13. Hierba de San Juan, 14. Higuera, 15. Hinojo, 16. Laurel, 17. Lavanda, 18. Limonero, 19. Malva, 20. Manzanilla, 21. Membrillero, 22. Olivo, 23. Regaliz, 24. Romero, 25. Salvia, 26. Tomillo.

1. ACHICORIA

La **Achicoria** (*Cichorium intybus*). Es una hierba perenne muy vellosa que alcanza 1 m de altura. De tallos y ramas duras, angulosas y huecas que contienen látex. Escasas hojas pinnadas y lobuladas color verde pálido. Las flores son de color azul intenso y florecen de junio a septiembre. Vive en prados, cunetas y barbechos, sobre terrenos secos y pedregosos.

INDICACIONES: Sucedáneo de café, indigestión y cálculos biliares y renales.

PARTES ÚTILES: Raíz y hojas.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



2. AJENJO

El **Ajenjo** (*Artemisia absinthium*). Es una hierba anual de 1 m de altura. Sus tallos son rectos con pocas ramificaciones de un color blanquecino al igual que sus hojas. Las flores son pequeñas y de color amarillo. Vive en la mayoría de suelos, aunque prefiere los rústicos, siempre que sean soleados.

INDICACIONES: Indigestión, falta de apetito, flatulencias y parásitos intestinales.

PARTES ÚTILES: Flores.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



3. AJO

El **Ajo** (*Allium sativum*). Es una planta perenne con hojas planas y delgadas, de hasta 30 cm de longitud. El bulbo, de piel blanca, forma una cabeza dividida en gajos o dientes. Se cultiva en suelos con buen drenaje, preferentemente francos o algo arcillosos, ricos en materia orgánica y con humedad.

INDICACIONES: Antiséptico, antibiótico, depurativo, anticancerígeno, expectorante, aumenta las defensas, reduce el colesterol, la glucosa y la tensión arterial, baja la fiebre, mejora la circulación de la sangre.

PARTES ÚTILES: Gajos o dientes.

COCCIÓN

INFUSIÓN

CATAPLASMA

CRUDO



4. ALCAPARRA

La **Alcaparra** (*Capparis spinosa*). Es una planta arbustiva que no suele superar los 50 cm de altura. Las ramas poseen unas afiladas espinas, de hasta 1 cm. Sus flores son de pétalos blancos o rosados y con largos estambres de color violeta. Vive en zonas muy áridas, en taludes y laderas bien soleadas, sobre suelos calizos y margosos.

INDICACIONES: Diurético, depurativo, vasoconstrictor y expectorante.

PARTES ÚTILES: Flores, frutos y corteza de la raíz.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



5. AMAPOLA

La **Amapola** (*Papaver rhoeas*). Es una planta herbácea que no supera los 50 cm de altura. El tallo posee vellosidades de aspecto brillante. Sus hojas crecen en ramas a lo largo de todo el tallo. Las flores son rojas con 4 pétalos con aspecto de papel. Le gusta vivir en campos cultivados o de cereales.

INDICACIONES: Sedante, insomnio, aparato respiratorio, expectorante, bronquitis, faringitis, dolores de estomago, baja la fiebre, diarrea y conjuntivitis.

PARTES ÚTILES: Pétalos de las flores.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



6. BORRAJA

La **Borraja** (*Borago officinalis*). Es una planta anual de hasta 1 m de altura y cubierta de pelos blanquecinos. Su tallo es recto, jugoso y frágil, sus hojas carnosas y ovaladas. Sus flores rosadas o azuladas, en forma de estrella y agrupadas en racimos. Vive en huertos, jardines o márgenes de carreteras, en tierras fértiles y húmedas.

INDICACIONES: Expectorante, antiinflamatoria, depurativa, sudorífica, diurética y artritis reumatoide.

PARTES ÚTILES: Hojas, brotes y flores.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



7. CARDO MARIANO

El **Cardo mariano** (*Silybum marianum*). Es una planta herbácea de tallo simple que puede medir hasta 3,5 m de altura. Las hojas pueden medir hasta 40 por 12 cm y son pecioladas. Vive en bordes de cultivos, caminos, descampados urbanos, en suelos muy nitrificados. Su fruto es parecido a una alcachofa muy espinosa color rosa púrpura.

INDICACIONES: Antiinflamatorio, antialérgico, anticancerígeno, antioxidante, diurético, protector hepático, reduce la fiebre y las hemorragias.

PARTES ÚTILES: Frutos y semillas.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



8. CEBOLLA

La **Cebolla** (*Allium cepa*). Es una planta hortícola bianual de tallo hueco, hojas largas y estrechas, flores blancas o rosadas, agrupadas en umbelas, fruto en cápsulas con semillas diminutas y bulbo subterráneo comestible. Su origen se encuentra en Irán y Pakistán. Es uno de los cultivos más antiguos conocidos y apreciados por los sumerios 6.000 a.C.

INDICACIONES: Mejora la circulación, diurética, bactericida, expectorante. Digestiva, depurativa, reduce el colesterol y la tensión.

PARTES ÚTILES: Bulbo de la raíz.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



9. COLA DE CABALLO

La **Cola de caballo** (*Equisetum arvense*). Es una planta de vivaz de ribera con rizoma rastrero, pudiendo alcanzar 1 m de altura. Es una planta sin flores de las más antiguas de la tierra, una reliquia del Paleozoico (400 m.a.). Vive en zonas arenosas y húmedas junto a acequias, riberas de ríos y lagos.

INDICACIONES: Trastornos renales y de la vejiga, infecciones del tracto urinario, diurética, depurativa, antiinflamatoria y fortalece las uñas.

PARTES ÚTILES: Principalmente tallos recolectados en verano.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



10. DIENTE DE LEÓN

El **Diente de león** (*Taraxacum officinale*). Es una planta herbácea de un tamaño de unos 40 cm. de hojas alargadas y dentadas en forma de roseta, que nacen directamente del suelo, sin tallo. Tiene flores hermafroditas de color amarillo intenso y su savia es un jugo lechoso y amargo. Crece espontánea en jardines, prados y bordes de caminos, en suelos ricos en nitrógeno.

INDICACIONES: Digestivo, antiinflamatorio, depurativo, antibiótico y anticancerígeno.

PARTES ÚTILES: Hojas, tallos y flores.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



11. EUCALIPTO

El **Eucalipto** (*Eucalyptus globulus*). Es un árbol de gran porte y rápido crecimiento, pudiendo superar fácilmente los 60 m de altura, de hojas alargadas azuladas y flores blancas. Muy empleado en reforestación por su gran aprovechamiento industrial. Puede vivir en terrenos muy pobres, secos y rocosos o también en suelos húmedos y pantanosos de zonas con clima templado.

INDICACIONES: Infecciones de las vías respiratorias, desinfectante, expectorante, resfriados, asma, tos, catarros, gripe y potencia el sistema inmune.

PARTES ÚTILES: Hojas.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

VAHOS



12. FUMARIA

La **Fumaria** (*Fumaria officinalis*). Es una planta herbácea anual de unos 40 cm de altura, pariente de las amapolas. Tiene hojas compuestas verde azuladas y flores labiadas irregulares con pétalos rosados. Le gustan las cunetas y los bordes de caminos y campos de regadío de suelos arenosos y arcillosos.

INDICACIONES: Digestiva, diurética, cicatrizante y antiespasmódica.

PARTES ÚTILES: Tallos, hojas y flores.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



13. HIERBA DE SAN JUAN

La **Hierba de San Juan** (*Hypericum perforatum*). Es una planta perenne vivaz de hasta 80 cm de altura, de tallos rectos y rojizos. Hojas enteras y ovaladas verde oscuras y flores de pétalos amarillos. Se encuentra en terrenos baldíos, praderas, zonas boscosas y junto a caminos, con suelos húmedos, calcáreos y rocosos, en zonas con clima templado.

INDICACIONES: Cicatrizante, desinfectante, antiinflamatoria y antidepresiva.

PARTES ÚTILES: Flores y hojas.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



14. HIGUERA

La **Higuera** (*Ficus carica*). Árbol caduco de pequeño porte que no suele sobrepasar los 8 m de altura. De tronco robusto, raíces muy desarrolladas, ramificación densa y grisácea, hojas muy lobuladas verde oscuro y frutos (*higos y brevas*) de color verde, morado o negro. Su savia es un látex blanco muy irritante. Vive en terrenos de secano o regadío calizos y pedregosos de zonas templadas mediterráneas. Es muy apreciados desde la antigüedad.

INDICACIONES: Laxante, antioxidante, energizante y digestiva.

PARTES ÚTILES: Frutos

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



15. HINOJO

El **Hinojo** (*Foeniculum vulgare*). Planta perenne muy aromática de un tamaño de hasta 2,5 m de altura. Follaje de aspecto plumoso y flores amarillentas en forma de rosetón y frutos como los cominos. Crece espontánea en huertos, campos abandonados y bordes de caminos de zonas de clima templado.

INDICACIONES: Digestiva, insecticida, carminativa, diurética y conjuntivitis.

PARTES ÚTILES: Raíz, hojas, flores y frutos.

ALIÑO

INFUSIÓN

COCCIÓN

CRUDO



16. LAUREL

El **Laurel** (*Laurus nobilis*). Es un arbusto o pequeño árbol perenne de hasta 10 m de altura, de tronco recto y gris, copa densa y hojas azuladas, alternas lanceoladas y muy aromáticas. Flores amarillentas y frutos negros en forma de baya. Le gusta vivir en suelos secos, calizos, arenosos y bien iluminados, asociado a encinares, robledales o castaños. Muy apreciado desde la antigua Grecia.

INDICACIONES: Digestivo, carminativo, antioxidante y antiinflamatorio.

PARTES ÚTILES: Hojas.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



17. LAVANDA

La **Lavanda** (*Lavandula officinalis*). Es una planta perenne de porte erguido que no suele superar 1 m de altura. Sus hojas son lineales y lanceoladas de un color verde grisáceo, sus flores, muy perfumadas, se encuentran al final de largos tallos agrupadas en espigas en tono morado. Es una planta muy rústica y adaptada a las condiciones del clima mediterráneo, en suelos pobres, drenados y muy iluminados.

INDICACIONES: Resfriados, fiebre, bronquitis, hemorroides, quemaduras, contracturas, espasmos musculares, micosis y trastornos del sueño.

PARTES ÚTILES: Flores.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



18. LIMONERO

El **Limonero** (*Citrus limonum*). Es un árbol frutal de pequeño porte de hasta 4 m de altura. De tronco grueso y ramificación muy densa, presenta numerosas espinas. Sus hojas son verde pálidas muy fragantes, al igual que sus flores blancas (*azahar*). Su fruto muy ácido es muy apreciado desde la antigüedad. Prefiere un suelos bien drenados, fértiles, muy iluminados y protegidos del viento.

INDICACIONES: Muy antioxidante, desinfectante, digestivo, gripe, tos, dolores de cabeza, mejora la circulación sanguínea y reduce el colesterol.

PARTES ÚTILES: Frutos, hojas y flores.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



19. MALVA

El **Malva** (*Malva silvestris*). Es una planta anual, con tallos erectos o ascendentes, que alcanza el 1,5 m de altura. Hojas alternas lobuladas. Florece en racimos color púrpura o rosa. Vive en terrenos baldíos, huertos, cultivos, márgenes de caminos, incluso en jardines descuidados.

INDICACIONES: Tos, fiebre, laxante, enemas y eccemas de la piel.

PARTES ÚTILES: Tallos, hojas y flores.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



20. MANZANILLA

La **Manzanilla** (*Matricaria chamomilla*). Es una planta herbácea anual de tallo rectangular, erguido y ramoso, de hasta 50 cm de altura. Presenta hojas alternas y flores de pétalos radiales blancos. Crece en suelos pobres pero bien drenados y muy soleados, es resistente a las heladas y la acidez del suelo.

INDICACIONES: Digestiva, sedante, vasodilatadora y antiespasmódica.

PARTES ÚTILES: Flores.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



21. MEMBRILLERO

El **Membrillero** (*Cydonia oblonga*). Es un pequeño árbol frutal caduco de 4-6 m de altura, con el tronco tortuoso y la corteza lisa y grisácea. Sus hojas son alternas y muy poblada de pelos blancos. Tiene flores blancas o rosas, el fruto es un pomo de color amarillo-dorado brillante. Crece junto a acequias o en márgenes de terrenos muy soleados y con suelo calizo.

INDICACIONES: Antioxidante, astringente, protector estomacal e intestinal.

PARTES ÚTILES: Frutos.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



22. OLIVO

El **Olivo** (*Olea europaea*). Es un pequeño árbol perenne de 4-8 m de altura con el tronco corto, tortuoso, de corteza grisácea, muy fisurada, muy longevo, y apreciado y sagrado desde la antigüedad. De ramificación muy densa y hojas alternas lanceoladas verde grisáceas. Las flores de color blanco verdusco se agrupan en racimos y los frutos (*olivas*) de forma redondeada o alargada de color negro cuando maduran. Vive en lugares secos muy soleados con suelos calizos y muy drenados de zonas de clima templado.

INDICACIONES: Hipotensor, diurético, digestivo, antiséptico, emoliente y antiinflamatorio, quemaduras o irritaciones de la piel, regula el colesterol.

PARTES ÚTILES: Hojas y frutos.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



23. REGALIZ

La **Regaliz** (*Glycyrrhiza glabra*). Es una planta herbácea perenne de hasta 1 m de altura, de raíces en forma de estolón y hojas compuestas. Las flores se agrupan en inflorescencias de color púrpura o azul pálido y los frutos tienen forma de legumbre alargada. Crece en suelos arcillosos y profundos junto a acequias.

INDICACIONES: Afecciones del tracto respiratorio, tos y expectorante.

PARTES ÚTILES: Raíz.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



24. ROMERO

El **Romero** (*Rosmarinus officinalis*). Es una planta aromática perenne de porte arbustivo de unos 80-100 cm de altura. Tiene un porte erguido y leñoso, sus hojas son muy alargadas de color verde y blanco. Sus flores muy aromáticas tienen forma labiada, presentando colores blanco, rosa, púrpura o azul. Crece en zonas litorales y laderas bajas de montaña, en suelos pobres, secos y arenosos.

INDICACIONES: Digestiva, tos, contracturas, artritis, asma y alopecia.

PARTES ÚTILES: Hojas y flores.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



25. SALVIA

La **Salvia** (*Salvia officinalis*). Es una planta aromática de hasta 70 cm de altura. De tallos erectos y hoja ovaladas con la nervadura muy marcada. Las flores de tono blanco violáceo se agrupan en racimos. Vive en terrenos pobres y pedregosos, herbazales secos, desde el nivel del mar hasta zonas montañosas.

INDICACIONES: Baja la glucosa en sangre, estimulante, antiespasmódica, astringente, afecciones bucales y antiséptica.

PARTES ÚTILES: Hojas y flores.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



26. TOMILLO

El **Tomillo** (*Thymus vulgaris*). Es una planta perenne muy aromática de hasta 40 cm. de altura. Los tallos son erguidos, leñosos y muy ramificados. Las hojas alargadas, ovaladas y tomentosas por el envés. Las flores son rosadas de pequeño tamaño y agrupadas en corimbos. Vive en estado silvestre en suelos calcáreos y pedregosos de laderas montañosas muy soleadas.

INDICACIONES: Antioxidante, antiséptico en acné y heridas, antiinflamatorio, laringitis, bronquitis y antidiarreico.

PARTES ÚTILES: Hojas y flores.

COCCIÓN

INFUSIÓN

MACERACIÓN

CRUDO



CURIOSIDADES

ACHICORIA. Los antiguos buscadores de oro americanos la utilizaban como símbolo de buena suerte.

AJENJO. Tomado en licor hizo que Van Gogh se cortase una oreja para ofrecérsela como presente a una amante.

AJO. Para los antiguos egipcios las capas exteriores simbolizaban los estados del cielo y el infierno y los dientes el sistema solar.

ALCAPARRA. Era utilizado en la antigüedad como un fruto afrodisíaco.

AMAPOLA. Una especie de amapola (*el opio*) ya lo utilizaban los antiguos egipcios para calmar a los bebés llorones.

BORRAJA. A ella se le atribuye el refrán popular "eso queda en agua de borrajas" refiriéndose a algo que se queda en nada.

CARDO MARIANO. Los antiguos griegos y romanos lo usaban como antídoto para las mordeduras de serpientes.

CEBOLLA. Los antiguos egipcios las utilizaron para el proceso de momificación.

COLA DE CABALLO. Es un fósil viviente sin semillas ni flores.

DIENTE DE LEÓN. Según la medicina tradicional china, esta planta otorga belleza sin límites y pureza firme.

FUMARIA. Los antiguos exorcistas, creían que si se quemaba esta planta, su humo ahuyentaría a los malos espíritus.

HIERBA DE SAN JUAN. En la Edad Media era popular para "arrojar demonios"; una descripción arcaica de curar enfermedades mentales.

HIGUERA. Es uno de los primeros árboles cultivados por la humanidad (se han encontrado frutos fosilizados de hace 11.000 años).

HINOJO. En la antigua Grecia se consideraba la hortaliza de los dioses.

LAUREL. El César Augusto y todos sus sucesores llevaron coronas de este pequeño árbol en sus cabezas.

LAVANDA. Los antiguos egipcios la usaban en los ungüentos para la momificación de los cuerpos.

LIMONERO. Es el ingrediente principal de la tinta invisible, en que el escrito se hace visible calentando el papel.

MALVA. Los pitagóricos la consideraban una planta sagrada, que liberaba el espíritu de la esclavitud de las pasiones y las emociones.

MEMBRILLERO. En la Edad Media su fruto se consideraba un potente amuleto capaz de alejar los malos espíritus de los hogares.

OLIVO. En la Antigua Grecia se le consideraba un árbol mágico que simbolizaba la inmortalidad, la vida, la victoria, la fertilidad y la paz.

REGALIZ. En la Edad Media se recomendaba su consumo para aclarar la voz, aclarar los ojos y suavizar el humor.

ROMERO. Los estudiantes de la antigua Grecia se colocaban coronas de esta planta, antes de los exámenes, para mejorar su memoria.

SALVIA. Se ha utilizado desde la antigüedad para alejar el mal, las mordeduras de serpientes y para aumentar la fertilidad de las mujeres.

TOMILLO. Los antiguos egipcios lo utilizaban para embalsamar a sus muertos.

ENLACES Y DOCUMENTOS RECOMENDADOS: Los secretos de las plantas.PDF



7 FICHA TEMÁTICA. ALFREDO J. NORTE 2020. MARTES VERDE. VIVA LA RADIO. ONDA REGIONAL DE MURCIA