

Temas Didácticos de Cultura Tradicional

MEDICINA POPULAR: HIERBAS Y PLANTAS

Luis Miravalles

Centro Etnográfico de Documentación

Diputación de Valladolid

n.º

23



Fundación Joaquín Díaz • 2026

Publicaciones Digitales

funjdiaz.net

Temas Didácticos de Cultura Tradicional

Los «Temas didácticos de cultura tradicional» fueron unos cuadernos editados a partir de 1986 por el entonces recién creado *Centro Etnográfico de Documentación*, germen de la Fundación Joaquín Díaz, en la Diputación de Valladolid. Casi treinta autores desarrollaron temas dirigidos especialmente a profesores y alumnos que quisieran ampliar sus conocimientos sobre el mundo de la tradición y el patrimonio. La publicación en formato digital permite ahora disfrutar de una fuente de datos que no ha perdido un ápice de su interés pese al transcurso de los años.

Joaquín Díaz

Esta edición es de libre distribución, siempre que se respete en formato y contenido como conjunto íntegro y se nombre la fuente original, tanto edición como autoría, si se cita en otras publicaciones.

© de la edición digital: Fundación Joaquín Díaz 2026.

TEMAS DIDACTICOS DE CULTURA TRADICIONAL
N.º 23: MEDICINA POPULAR:
HIERBAS Y PLANTAS



Luis Miravalles

CENTRO ETNOGRAFICO DE DOCUMENTACION
EDITORIA PROVINCIAL
DIPUTACION DE VALLADOLID

TEMAS DIDÁCTICOS DE CULTURA TRADICIONAL
N.º 23: MEDICINA POPULAR
HIERBAS Y PLANTAS

Entidad asesora:



Centro de Profesores de Valladolid

© Luis Miravalles

DIBUJOS: El autor
DIRECTOR DE LA SERIE: Joaquín Díaz
IMPRIME: Gráficas Turquesa
FOTOCOMPOSICION: Gráficas Turquesa
EDITA: Editora Provincial
DEPOSITO LEGAL: VA-630-91
I.S.B.N.: 84-7852-049-X

*A Joaquín Díaz,
auténtico «paisano»
en todos los sentidos.*

INTRODUCCION

**¡Necesitáis cambiar
de espíritu, no de cielo!**
Séneca

Muchos, interminables recuerdos del pasado se agrupan atropelladamente. Algunos tristes, con la tristeza melancólica y enfermiza de la adolescencia siempre romántica; pero entre todos, los que una y otra vez brotan y resurgen más limpios y nítidos, sin el más leve sentimiento de pesadumbre, son los que se refieren al contacto con la Naturaleza. De ellos nació, entre otras apasionantes y apasionadas aficiones, mi entusiasmo por observar, dibujar y estudiar las plantas y los árboles.

Permitidme entonces que evoque, agradecido, estos recuerdos, porque sólo a ellos debo los momentos de verdadera felicidad.

¡Cumbres de cualquier verano feliz! Os recordamos, os hemos visto vivir en paz, rodeadas de un cielo siempre despejado. Hemos posado nuestros pies en vuestras rocas, hemos contemplado al pie de las rústicas cruces que tenéis allá en lo alto... los valles, los lejanos poblados que viven quietos y mortecinos entre árboles de púrpura rosa y entre prados que se mecen agitados por el viento. Huele todo a buen aire, a río que nace y baja saltando bruscamente por entre peña y peña.

Nos vemos caminando por tupidos senderos, casi cubiertos de altos helechos; beber de manantiales transparentes y frescos; tumbarnos en el mullido césped, al pie de recios robles o manzanos, mientras observamos con asombro el alto y abandonado planear de los aguiluchos, escuchando una auténtica sinfonía de grillos a nuestro alrededor.

Hoy, estos recuerdos, sé que más parecen sueños idílicos que una realidad. ¡Tanto ha cambiado la tierra! Pero la tierra la hemos cambiado nosotros mismos con nuestro espíritu. Hemos ido trans-

formando casi todo lo que nos rodea, con ayuda de la técnica. Apenas queda ya espacio libre, paisaje virgen e intacto. Se taladra el suelo, se intoxica la atmósfera, se invade el firmamento. Se agota la cosecha del mar e incluso intentamos fabricar dulces mamíferos en los laboratorios, mientras estudiamos las formas más sutiles de matar a nuestros semejantes. Hemos puesto, en suma, ligaduras humanas a todo lo que estaba fuera del hombre, sin permitir que la Naturaleza exista por sí misma.

No resulta pues nada extraño que un ser tan hermanado con el campo como lo fue Miguel Hernández, al pisar por vez primera la gran ciudad, se sintiera casi perdido y desolado:

*¡Difíciles barrancos de escaleras,
calladas cataratas de ascensores!
¡Qué impresión de vacío!, ¡Qué puñetas!
ocupaban el puesto de mis flores,
los aires de mis aires y mi río.*

¿Existirá alguna solución todavía para dar marcha atrás en este viaje sinfín hacia ninguna parte? la Historia, esa interminable cadena de egoismos, no presagia ningún cambio favorable a corto plazo. Por eso los seres más humanos, tal vez los más inteligentes y sanos, están iniciando una vida nueva, creando una especie de nuevos anacoretas, aislándose en plena Naturaleza, rodeados de silencio y de Arte.

El mundo está enfermo de egoismo. Nadie ni nada se entiende. Se impone pues, con urgencia, lo que decía Ortega y Gasset: unas largas vacaciones de humanidad, y volver a disfrutar, como el juglar del Cid, con lo que tanto se nos da gratuita y cotidianamente:

*Ya criebran los albores-e viene la mañana
ixie el sol-Dios, ¡Qué feroso apuntaba!*

Tal vez este retorno al pleno goze de lo más natural sea la única vía de salvación. De ahí que todo lo que se haga para lograr tal acercamiento redundará en beneficio de toda la humanidad. En este sentido podemos ser algo más optimistas, ya que una amplia gama de hechos, aparentemente diversos, se están llevando a cabo dentro de esta línea: movimientos ecológicos, recuperación de pueblos abandonados, y de la cultura tradicional (romances, danzas, canciones, artesanía) y cómo no, el estudio y cultivo de las plantas medicinales.

Nuestro propósito es doble. Por un lado contribuir modestamente a divulgar el conocimiento de las plantas medicinales más comunes y esenciales y también, por otro, iniciar o acrecentar el entusiasmo

por las plantas y con ello, pagar de algún modo lo que debemos a la Naturaleza, que no es poco, según hemos intentado explicar y justificar.

Una última aclaración es imprescindible: Divulgar no es vulgarizar, es fundamentalmente sintetizar conocimientos, en un lenguaje asequible, al alcance de todos, con amenidad y sin falta de rigor científico. La cosa no es fácil aunque lo parezca, pero es posible que algunos no aprecien este método. No importa demasiado. Este trabajo no va destinado a ellos. Para este tipo de seres esdrújulos, Tomás de Iriarte, escribió en 1782, una fábula que casi deberían aprenderse de memoria:

EL GATO, EL LAGARTO Y EL GRILLO

*Ello es que hay animales muy científicos
en curarse con varios específicos,
y en conservar su construcción orgánica,
como hábiles que son en la botánica;
pues conocen las hierbas diuréticas,
catárticas, narcóticas, eméticas,
febrífugas, estípticas y prolíficas,
cefálicas también y sudoríficas.*

*En esto era un gran práctico y teórico
un Gato, pedantísimo retórico
que hablaba en un estilo tan enfático
como el más estirado catedrático.*

*Yendo a caza de plantas salutíferas
dijo a un Lagarto: ¡Qué ansias tan mortíferas!
Quiero por mis turgencias semihidrópicas
chupar el zumo de hojas heliotrópicas”.*

*Atónito el lagarto con lo exótico
de todo aquel preámbulo estrambótico,
no entendió más la frase macarrónica
que si le hablasen lengua babilónica.*

*Pero notó que el charlatán ridículo,
de hojas de girasol llenó el ventrículo,
y le dijo: “Ya, en fin, señor hidrópico,
he entendido lo que es zumo heliotrópico.”*

*¡Y no es bueno que un Grillo, oyendo el diálogo
aunque se fue en ayunas del catálogo
de términos tan raros y magníficos
hizo del Gato, elogios honoríficos!*

*Sí; que hay quien tiene la hinchazón por mérito,
y el hablar liso y llano por demérito.*

*Mas ya que esos amantes de hiperbólicas
cláusulas y metáforas diabólicas,
de retumbantes voces el depósito
apurán, aunque salga un despropósito,
caiga sobre su estilo problemático
este apólogo esdrújulo – enigmático.–*

*Y ahora, dejemos hablar con sencillez a la ciencia, y un poco, tal
vez, al entusiasmo.*

El autor.

Valladolid - abril 1990.

I.- UNA LARGA HISTORIA QUE SE INICIA EN EL MAR

4.000 millones de años desde la existencia de la tierra tardó en aparecer la célula vegetal; 160 millones más para desarrollarse las algas marinas y 40 millones después, por fin, las plantas invadieron la tierra.

Y siempre ocurre, desde entonces, el mismo y misterioso proceso aún no desentrañado totalmente por el hombre: cada célula vegetal nace, crece y se reproduce gracias a la energía solar diurna. Por el día las plantas absorben un gas, el dióxido de carbono, agua y otras sustancias químicas y con todo ello elaboran su propio alimento, proteínas, azúcar, y expulsan otro gas, el exceso de oxígeno. De noche, terminada la fotosíntesis, tiene lugar el proceso a la inversa: absorben el oxígeno del aire circundante y expulsan el dióxido de carbono (por eso no es muy conveniente dormir en habitaciones con plantas).

Las primerísimas plantas que hubo fueron las algas que realizaban la fotosíntesis, para producir su alimento, de las sustancias químicas disueltas en el agua del mar. Algunas de estas algas se asentaron sobre las rocas y fueron desarrollando una complicada estructura que condujo —tras largas luchas de millones de años de adaptación al medio— a todas las formas de vida vegetal que hoy conocemos.

En realidad la estructura de las algas es prácticamente la misma de todas las plantas. La única diferencia notable reside en que la pared celular no se endurece como la de los talos de las plantas terrestres o los troncos de los árboles, ni las células interiores del talo de las algas necesitan alargarse para llevar el agua desde la raíz hasta las hojas, dado que las algas están en permanente y directo contacto con el agua, aunque el estar más cerca o lejos de la superficie determine su color: verde si están cerca, pardas si están en posición intermedia y rojas si están en aguas profundas.

Al abandonar el mar, las algas treparon por el litoral. Unas se fueron adaptando al medio y cambiaron de forma y estructura y otras muchas al morir, produjeron una ingente masa que, en su descomposición, desarrollaron las bacterias, los mohos, los hongos,

los líquenes y más tarde los musgos y los helechos, en definitiva las primeras plantas terrestres.

La vida en seco, tras millones de años, dio lugar a la aparición de capas impermeables (cutícula) que cubren las hojas y los tallos y sobre todo a las semillas, el medio más efectivo y superior de reproducción, porque contienen en su interior la planta embrionaria junto con el alimento y el agua suficientes para iniciar la vida en otros muchos lugares.

De las primitivas plantas que hubo, sin duda han desaparecido un número infinitamente considerable, pero otros cientos de miles perviven aún y siguen ejerciendo la mayoría –aunque haya excepciones de plantas áltamente tóxicas– la misma tarea de alimentar y curar al ser humano, ayudándole a vivir.

Todavía queda por establecer la cadena exacta de esta larguísima evolución desde las plantas primitivas hasta las 350.000 especies distintas que existen en la actualidad, entre las cuales unas 225.000 son plantas con flores (angiospermas), es decir las que representan la forma más elevada de vida vegetal, porque al tener flores y con ello la capacidad de producir semillas, su probabilidad de supervivencia es casi total.

Muchos enigmas –y todos ellos relacionados con las plantas– faltan por descubrir, como el maravilloso de la fotosíntesis, que podría resolver el gravísimo problema de la escasez de alimentos o la extracción de sustancias que podrían ser totalmente eficaces contra muchas enfermedades todavía incurables.

No debemos olvidar, sin embargo, que algunas plantas han sido de capital importancia para el desarrollo de grandes civilizaciones como lo fueron el trigo, el maíz, o el arroz en Egipto, Perú y China, y muchas más constituyen aún alimentos básicos en la dieta diaria del ser humano.

La familia de las palmeras, de las que existen más de 4.000 especies, comprende después de las gramíneas (cereales) los árboles más útiles para el hombre. De ellas se obtienen dátiles, cocos, margarina, aceites, azúcar, y diversos materiales de construcción.

Los árboles y arbustos frutales fueron cultivados desde los tiempos en que se empezó a labrar la tierra. Limones, naranjas, plátanos, manzanas y cientos de frutos más de los más diversos sabores y formas siguen regalándonos toda clase de proteínas.

Café, cacao, patatas, guisantes, habas, nabos, lechugas, ajos, cebollas y toda clase de especias, así como tantos y tantos otros ali-

mentos nos son proporcionados por vegetales desde los más lejanos tiempos.

Incluso se diría que alguna planta constituye por sí misma todo un gran almacén de productos, como la soja, cultivada en China ya hace más de 4.000 años y de cuya semilla se obtiene aceite, harina, pegamento, laca, cosméticos y hasta un alimento con aspecto y sabor semejante a la misma carne, muy rico en proteínas.

Muchas otras plantas contribuyen al nacimiento y consolidación de todo tipo de potentes industrias. El papel, el caucho, la tela de hilo, el algodón, y hasta colorantes para entintar tejidos, así como gelatinas, conservantes y muchos perfumes, proceden, en sus más remotos orígenes, de las algas y de los vegetales.

No siempre hemos sido agradecidos y generosos con esta pródiga Naturaleza que tan espontánea y desinteresadamente nos ha ido ofreciendo sus productos. En nuestro crecimiento y desarrollo nos hemos aprovechado egoístamente y de forma incontrolada, talando demasiados árboles, erosionando las montañas y el fondo marino, destruyendo manantiales y ríos y contaminando la atmósfera con fétidos gases, sin pensar que peligraba el entorno por el que vivimos y con ello tal vez nuestro propio futuro.

Afortunadamente ahora, aunque tarde, estamos intentando enmendar en lo posible esta esquilmación y desenfreno creando presas, irrigaciones subterráneas, y repoblando las enormes áreas de bosques que hemos destruido.

Con la Naturaleza —como ante cualquier ser vivo— podemos adoptar tres actitudes: Dejarla intacta, deteriorarla, aprovechándose egoístamente de ella hasta agotarla o cultivarla, fertilizando y mejorando lo que se nos da tan gratuitamente.

Por ello nuestro mayor deseo sería que se despertara un verdadero entusiasmo por el mundo vegetal, para lo cual no es suficiente con dedicarnos, ocasionalmente, a crear hermosos jardines de recreo, a coleccionar árboles enanos, a practicar la medicina popular de las hierbas y plantas y a realizar acampadas, todo esto porque está de moda.

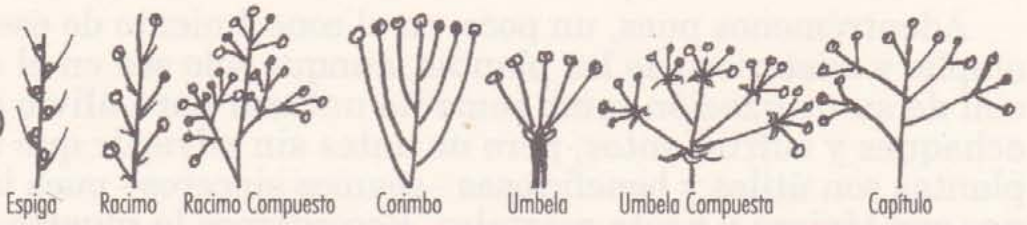
Una visión más clara y permanente de lo que representan las plantas en nuestra existencia, es lo único que puede surtir efecto hacia un progreso auténticamente racional y ecológico.

Se dice que sólo por el conocimiento se llega al aprecio, la comprensión y el amor, pero también se ha dicho que lo esencial no se ve con los ojos, sino con el corazón, porque está en el interior de los seres.

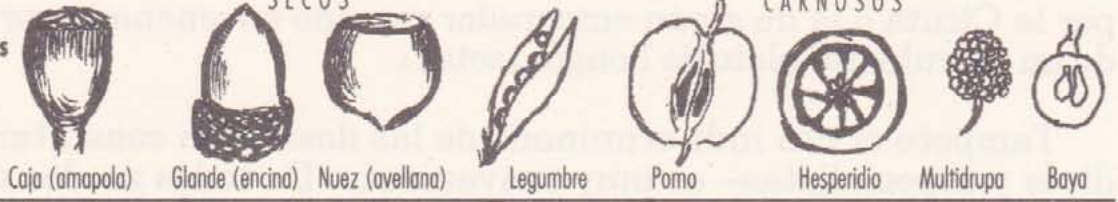
Adentrémonos pues, un poco, en el conocimiento de ese mundo tan amplio y misterioso de las plantas, aunque sólo sea en el aspecto parcial de su utilización como remedio natural para alivio de nuestros achaques y sufrimientos, pero no antes sin advertir que no todas las plantas son útiles y beneficiosas –seamos sinceros– pues incluso algunas son tóxicas y hasta mortales. Recordemos la muerte de Sócrates por la Cicutu o la de algún emperador romano envenenado por medio de un “suculento” plato de hongos (setas).

Tampoco el uso indiscriminado de las dosis –sin consultar a médicos y especialistas– es muy conveniente. De todos modos en previsión de ignorancias, osadías e imprudencias temerarias, y como se trata de estimular una **iniciación** en el estudio y recolección de las plantas medicinales, aquí sólo trataremos de las más conocidas e inofensivas entre las que aparecen con mayor frecuencia.

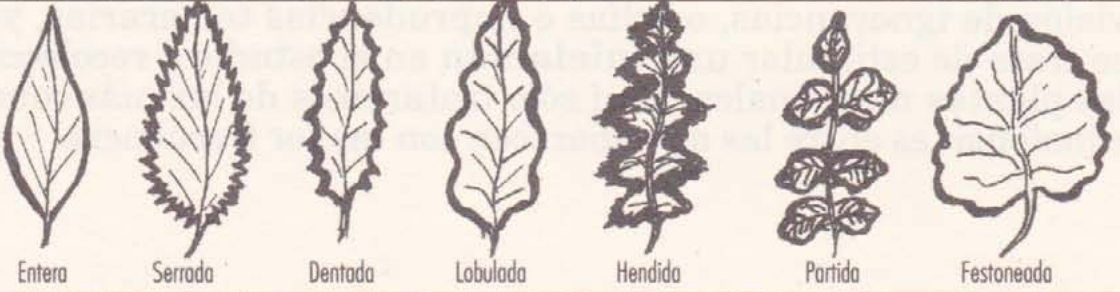
Las inflorescencias
(Agrupaciones de Flores)



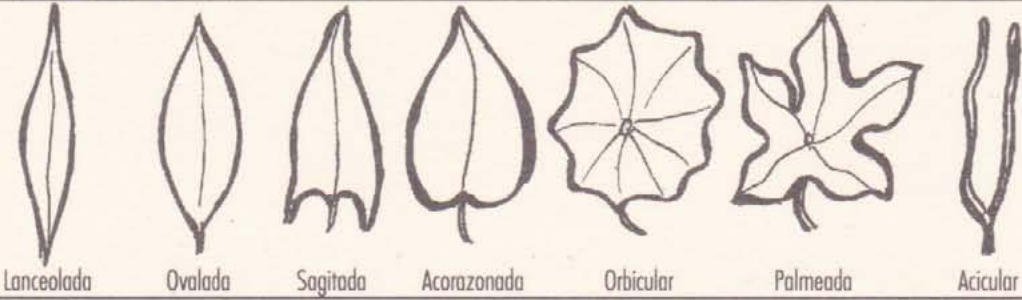
Tipos de Frutos
(Ovarios Fecundados)



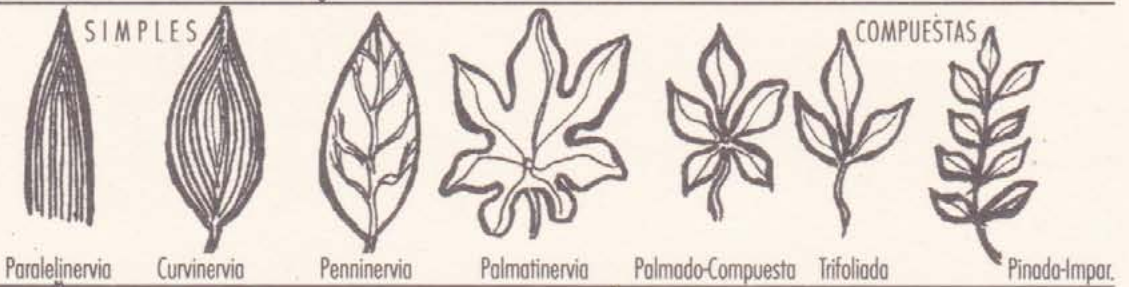
Tipos de Hojas según el Borde



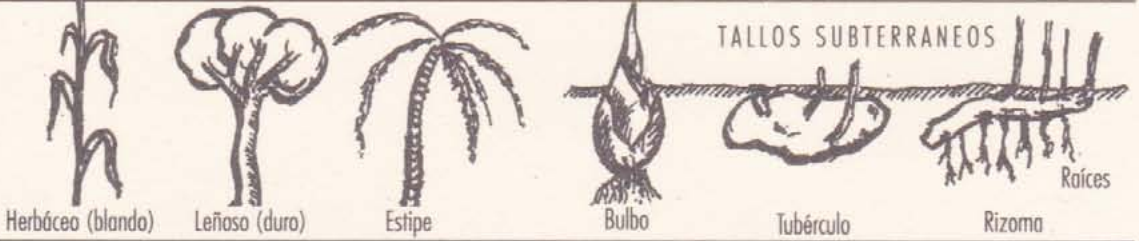
Tipos de Hojas según la Forma



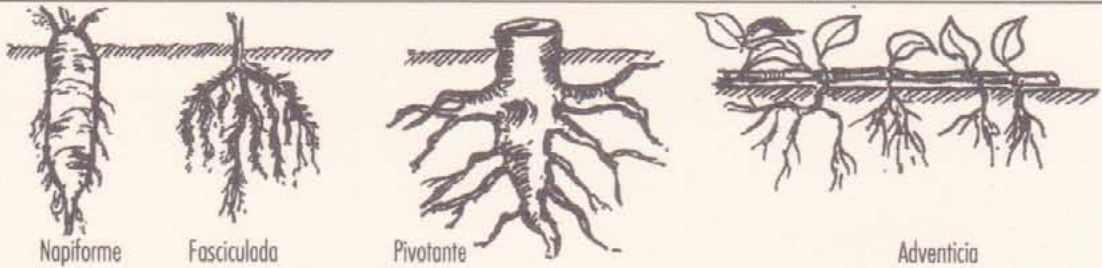
Tipos de Hojas según los Nervios



Tipos de Tallos



Tipos de Raíces



Partes de una planta y sus formas

II.- ALGUNOS CONOCIMIENTOS ESENCIALES ACERCA DE LAS PLANTAS

“Inmensa es la gracia poderosa que reside en hierbas, plantas, piedras y sus raras cualidades, porque no existe en la tierra nada tal vil que no rinda a la tierra algún beneficio especial, ni hay cosa tan buena que, desviada de su bello uso, trastorne su verdadero origen cayendo en el abuso. Dentro del tierno cáliz de esta débil flor residen el veneno y el poder medicinal... de igual modo acampan siempre en el hombre y en las plantas dos potencias enemigas: la benignidad y la malignidad”

W. Shakespeare
("Romeo y Julieta", Acto segundo,
escena tercera)

A) Nomenclatura y clasificación

Resulta no ya solamente lógico, sino también imprescindible, proporcionar un nombre a cada planta, para distinguir a cada una de ellas entre tantos cientos de miles como existen.

En un principio los nombres se aplicaron fijándose meramente en el aspecto externo, destacando algún rasgo muy peculiar de cada planta, así el "diente de león", se le llamó de tal manera debido al borde dentado de su hoja.

Sin embargo como existen miles de nombres vulgares para la misma planta, aun dentro de cada región, se imponía designar con un nombre único y científico a cada una de ellas, para facilitar el entendimiento común en todo el mundo.

Fue Carl von Linné, botánico sueco (1707-1778) quien ideó un sistema binario de clasificación, dando en Latín dos nombres a la misma planta: el primero, escrito con inicial mayúscula, era el del género o tipo al que pertenecía la planta, y el segundo, escrito en minúscula, el de la especie o miembro particular de su género, ambos nombres van seguidos del nombre abreviado del botánico.

Es obvio que Linné no pudo dar nombre a todas las plantas existentes e incluso cometió algunos leves errores de clasificación, ya que no contaba con los suficientes adelantos técnicos, por lo que actualmente figuran tras los nombres latinos de la planta el nombre del nuevo botánico que descubrió alguna nueva especie o corrigió los errores cometidos.

B) Las plantas fuente primaria de vida

Hay algo tan especialmente importante y único en las plantas que nunca haremos suficiente hincapié en ello. Se trata de la fotosíntesis, principio de la fabricación de proteínas, alimento esencial de toda materia viva, sea planta o animal. Pero dado que los animales no pueden realizar la fotosíntesis, es decir producir las pro-

pías proteínas, tienen la necesidad ineludible de adquirirlas de las plantas o de otros animales. Así las plantas se constituyen, pues, en la fuente primaria de proteínas, el principio de la vida.

Es la clorofila, pigmento esencial de todas las plantas verdes, la que absorbe los rayos de sol y transforma la energía luminosa en energía química, convirtiendo el agua y el dióxido de carbono, en azúcar y oxígeno, dentro de cada célula, la parte viva más pequeña de toda planta. El conjunto ingente de células forman *todas las partes de las que puede constar cada planta*: raíces, tallo, hojas, frutos y flores, partes que adquieren casi un número infinito de formas que han ido desarrollando en su proceso de adaptación al medio, asegurando de tal modo la supervivencia.

Las raíces se desarrollarán siempre hacia donde se halle el agua que necesita la planta, penetrando en el suelo o desarrollándose por la superficie, actuando a modo de drenaje, removiendo el material acumulado. De todos modos la función principal de las raíces es la de servir de soporte, apuntalando al resto de la planta.

El tallo, sea leñoso de la planta o blando de la hierba o el tronco de un árbol, facilitará siempre el paso del agua hacia arriba, aunque también por su rigidez elevará y mantendrá las hojas hacia la luz para que puedan realizar la fotosíntesis.

Las hojas se orientarán y distribuirán sobre el tallo de forma que ninguna de ellas carezca por completo de luz.

La flor con su fragancia o su vistoso colorido atraera a los insectos y se servirá de ellos para efectuar la polinización y conseguir con ello la reproducción de la planta. Naturalmente las formas tan variadas de estas partes, ayudarán notablemente a distinguir y clasificar con precisión todas y cada una de las plantas, facilitando sin duda su recolección en su lugar natural. (Figura 1)

C) Las plantas medicinales, su origen, historia y propiedades terapéuticas

Ya desde los tiempos más remotos se emplearon las plantas con fines medicinales, en muchas ocasiones tras observar la conducta de los animales que usaban su instinto para reconocer las plantas curativas. Los hechiceros de las tribus en las más antiguas civilizaciones ya descubrieron, hace milenios, plantas estimulantes como el té, el café o la coca, y alucinógenos como el peyote de México o la grifa de Africa. También existen papiros egipcios o manuscritos chinos y griegos donde se tratan las propiedades curativas de muchas plantas que todavía hoy en día se siguen utilizando con tales fines.

Entre todos los libros más antiguos, debemos destacar por su indudable prestigio el de Pedacio Dioscórides, médico griego del siglo I, su tratado "*Acerca de la Materia Medicinal y de los venenos mortíferos*", que describía unas seiscientas plantas con sus propiedades.

En la Edad Media, fueron los monjes, especialmente los benedictinos, quienes cultivaron en sus monasterios las hierbas y plantas medicinales y prepararon recetas a base de sustancias vegetales, siendo Salerno, Italia, donde se formó en el siglo X la primera Escuela de Medicina y a la que se debe otra de las obras más celebradas sobre plantas medicinales, "*El régimen sanitatis Salernitatum*".

No obstante fue en el siglo XVIII cuando realmente comenzaron a identificarse algunos componentes de las plantas, continuándose en el siglo XIX y en la actualidad la investigación y el estudio científico de las plantas en laboratorios y empresas farmacéuticas.

En el Instituto para investigaciones sobre plantas medicinales que funciona en las afueras de Moscú, desde 1931, se han obtenido más de ochenta preparaciones terapéuticas, entre ellas la "*lutemurina*" nuevo antibiótico producido a partir del nenúfar amarillo y la "*tauremisina*", sacada de la artemisa y de la simiente del malvavisco, un medicamento usado en las afecciones cardíacas.

No podemos olvidar, finalmente, a la famosa Aspirina, descubierta por Félix Hoffmann, empleado de la firma Bayer, en febrero de 1889, uno de cuyos principales componentes, el ácido salicílico, proviene de la corteza del SAUCE BLANCO.

Las propiedades terapéuticas

Las plantas medicinales deben sus efectos terapéuticos a ciertas sustancias activas formadas gracias a la fotosíntesis (metabolismo primario) o resultantes del proceso de asimilación del nitrógeno (metabolismo secundario). La fitoquímica, o química botánica, es la que realiza el estudio de estas sustancias y su distribución en la planta. Entre las ya más de 12.000 de estas sustancias que, por el momento, se conocen, cabe citar algunas de las más importantes:

Alcaloides, compuestos nitrogenados, algunos muy venenosos, con valor medicinal muy específico, a dosis mínimas y en manos de médicos especialistas: morfina, codeína, papaverina, cicutina, atropina de la belladona, etc.

Saponinas, glucósidos, empleadas como diuréticos por vía oral, desinfectantes de las vías urinarias y expectorantes.

La célebre raíz de ginseng originaria de la China y Corea es muy rica en saponinas.

Taninos, compuestos astringentes. Reducen la irritación de la tos, catarros, bronquitis, inflamaciones de la piel y quemaduras.

Internamente son eficaces en las diarreas. Al privar a las bacterias de nutrición, tienen propiedades antibióticas.

Aceites esenciales, son líquidos volátiles que se forman como resultado del metabolismo secundario. Se extraen de las plantas mediante destilación al vapor de agua, por presión o mediante otras técnicas. Las esencias de anís y de hinojo son expectorantes. Otras son antirreumáticas (romero, espliego, tremetina), aunque la mayoría se emplean a la vez como aromáticas (mejorana, tomillo, orégano).

Mucílagos, son carbohidratos complejos, de acción especialmente favorable contra las inflamaciones de las vías respiratorias y digestivas (malvavisco, malva).

Por último aunque no podemos extendernos minuciosamente en el tema de la recolección, hemos de recomendar encarecidamente que esta debe efectuarse a primeras horas de la mañana, y las partes recogidas sean raíces, hojas o flores, todas ellas puestas a secar lo más pronto posible, (en finas capas), para evitar que se marchiten, y en lugares sombreados, porque los rayos solares producen pérdida de las materias activas.

En verano, con el calor natural, las flores se suelen secar entre tres y ocho días, y las hojas entre cuatro y seis días.

Todas las partes de la planta deben conservarse en recipientes bien cerrados ya sean en cajas de cartón, bolsas de papel, cajas metálicas, o en frascos de vidrio de color oscuro y cerrados, protegidas siempre de la luz y de la humedad.

D) La medicina natural: su razón de ser

Nadie duda que se acrecienta el número de enfermedades por momentos. Fácilmente lo podemos comprobar con una simple visita a los consultorios, hospitales o centros de rehabilitación. Sin duda muchas de estas enfermedades no son mortales, pero los achaques son continuos, persistentes y van minando no sólo nuestro organismo, sino también nuestra salud mental y por consiguiente nuestra conducta.

Tal vez el principal problema de la salud reside en el tipo de alimentación al que hoy estamos acostumbrados: el excesivo consumo de grasas. Nos alimentamos en un 75% de productos ácidos y de un 25% de productos alcalinos (legumbres, verduras, frutas, etc.) cuando tendría que ser a la inversa. Por ello nuestro organismo está sucio, se va sobrecargando de grasas saturadas, aumentando la tasa de acidez en el torrente sanguíneo, endureciendo las arterias, provocando envejecimientos prematuros, reumatismos y todo tipo de problemas nerviosos. Más del 90% de las enfermedades están en la sangre por intoxicación de alimentos.

Se impone pues una buena depuración, una limpieza de nuestro organismo intoxicado por una alimentación perjudicial y antinatural.

Y en esta lucha contra todo tipo de contaminación, las plantas, ya sean medicinales o sean alimenticias, todas ellas ricas en vitaminas, minerales y tantas otras sustancias nutritivas, son un remedio seguro y natural.

Podríamos realizar algunos tipos de limpieza, todos ellos muy fácil de llevar a cabo anualmente, en primavera y en otoño. Veamos simplemente, como muestra, tres de ellos:

Tipo A: Tratamiento alcalino

Durante todo un día a la semana (durante toda la primavera y el otoño) solamente a fruta.

Tipo B: Caldo alcalino

Cebolla, patata sin pelar (limpiada), un buen manojo de apios, hojas de col, y ortiga fresca. Se toma el caldo durante quince o veinte días, en primavera y otoño.

y Tipo C: Limpieza de nicotina (especial para fumadores)

Cinco limones en un litro y medio de agua, con miel. Diariamente durante quince días.

Otros muchos remedios nos suministran las plantas contra molestias de todo género. En la bibliografía se podrán encontrar algunos libros que estudian un número más extenso de plantas. De todos modos siendo consecuentes con nuestro principio de proporcionar la mayor utilidad posible, dentro de la brevedad, hemos estimado conveniente, después de presentar con detenimiento sólo las plantas más esenciales, aumentar en cuadros sinópticos el número de plantas y sus aplicaciones correspondientes.



**III.- DESCRIPCION ALFABETICA E ILUSTRADA,
RECOLECCION, SUSTANCIAS QUE CONTIENEN,
APLICACIONES Y MODO DE ADMINISTRACION
DE LAS PLANTAS MAS COMUNES**



Achicoria (*Cichorium intybus* L.)

ACHICORIA

Cichórium intybus L.

Descripción

Es una planta perenne, vivaz, con tallo erguido y ramificado copiosamente. Las hojas, más bien escasas, son alargadas y espinosas. Sus flores pequeñas de color azul añil.

Toda la planta se recubre con vellosidad.

La achicoria silvestre crece en las cunetas y al borde de los caminos, ribazos y sitios incultos, aunque industrialmente se cultiva como sucedáneo del café.

Recolección

Florece en verano. En septiembre se recolecta su gruesa raíz cónica, que se lava a fondo y después de cortarla en rodajas, se pone a secar inmediatamente.

Sustancias que contiene

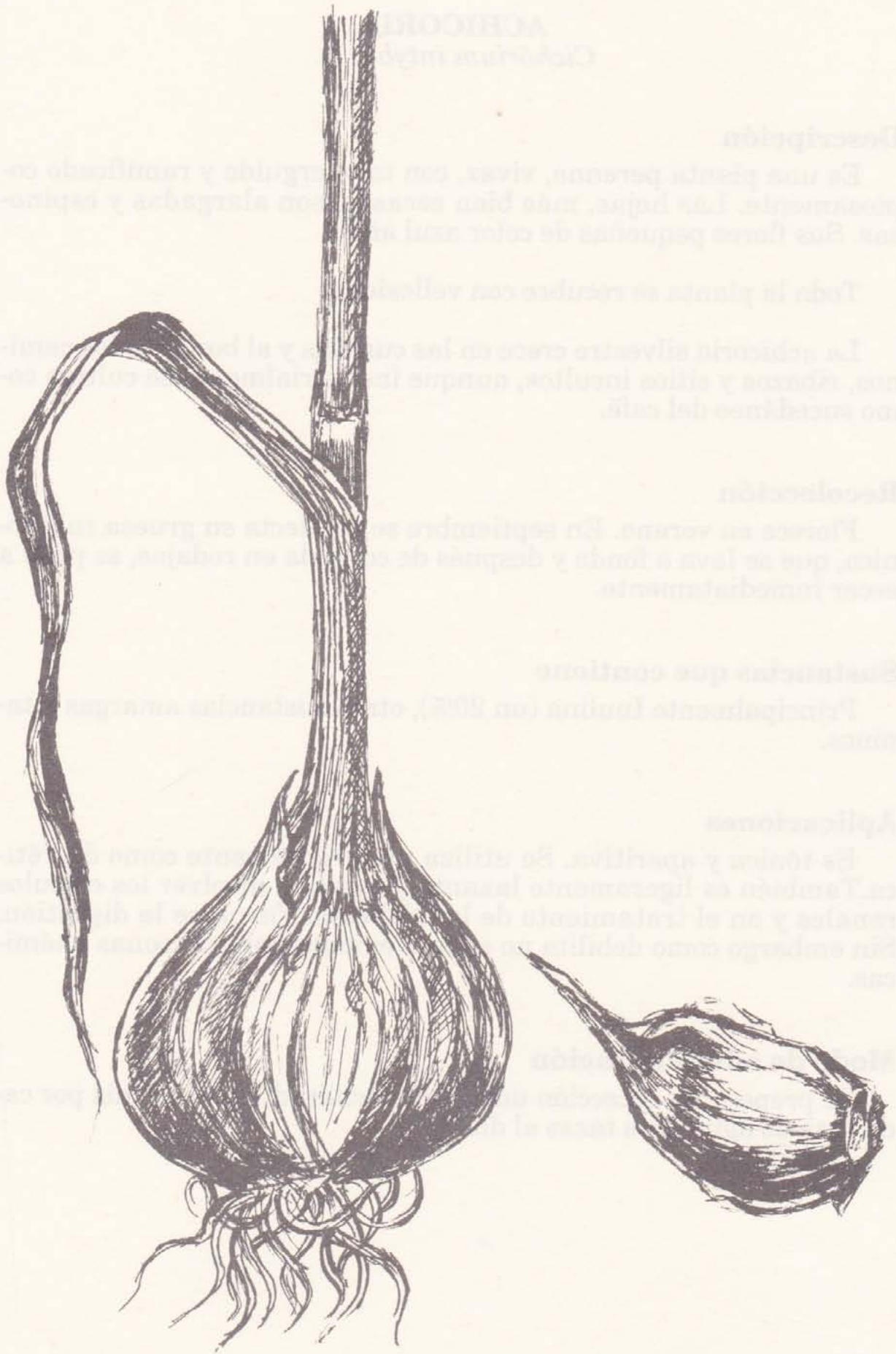
Principalmente Inulina (un 20%), otras sustancias amargas y taninos.

Aplicaciones

Es tónica y aperitiva. Se utiliza preferentemente como diurética. También es ligeramente laxante y ayuda a disolver los cálculos renales y en el tratamiento de la Diabetes. Favorece la digestión. Sin embargo como debilita no es conveniente para personas anémicas.

Modo de administración

Se prepara en decocción una o dos cucharaditas de la raíz por cada taza de agua. Dos tazas al día.



Ajo (*Allium sativum* L.)

AJO

Allium sativum L.

Descripción

Planta liliácea, perenne, de tallo erguido y hojas estrechas y alargadas. El bulbo es blanco, redondo, de olor fuerte y compuesto de varias piezas fusiformes llamadas dientes.

Su cultivo requiere terrenos poco húmedos, aunque con facilidad se acomoda en cualquier parte.

Recolección

En el N. de España se planta por marzo y en el sur por noviembre o diciembre. Se recogen en primavera y verano.

Sustancias que contiene

Esencia volátil muy acre, ácida, de olor penetrante, antiséptica, diurética y estimulante. También contiene yodo y alicina (eficaz en la curación de heridas).

Aplicaciones

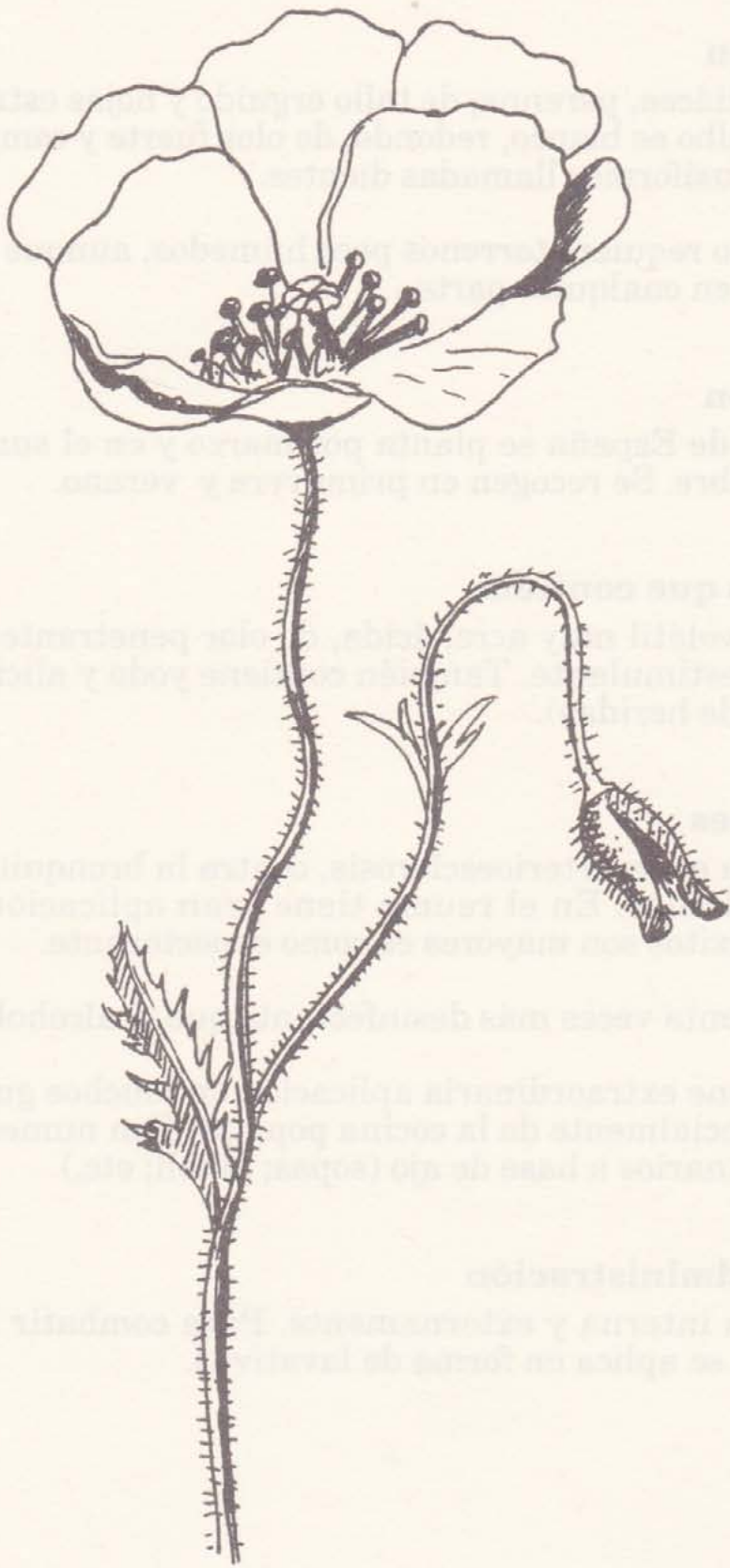
Se utiliza en la arterioesclerosis, contra la bronquitis y los parásitos intestinales. En el reuma tiene gran aplicación y en donde quizás sus éxitos son mayores es como expectorante.

Es cincuenta veces más desinfectante que el alcohol de 90°.

El ajo tiene extraordinaria aplicación en muchos guisos y preparativos, especialmente de la cocina popular. Son numerosos los preparos culinarios a base de ajo (sopas; allioli; etc.)

Modo de administración

Se aplica interna y externamente. Para combatir los parásitos intestinales se aplica en forma de lavativas.



Amapola (*Papaver rhoeas* L.)

AMAPOLA

Papaver rhoeas L.

Descripción

Planta anual, vellosa. Su tallo, débil pero erguido, está cubierto de pelillos erizados. Las hojas son pinnadas y alternas, de color rojo escarlata. Primero se forman largos pedúnculos orientados hacia el suelo, pero luego se abren en una gran flor de cuatro pétalos de color rojo intenso. En el centro de la flor está el rudimento del fruto, de figura de urna, con un a modo de disco, del centro del cual salen de siete a doce líneas oscuras radiantes, los estigmas.

Crece en los terraplenes, cunetas y también adventicia entre los sembrados. Por su gran atractivo para los insectos no es muy apreciada por los campesinos.

Recolección

Nace con las lluvias de septiembre y va creciendo durante el otoño y el invierno, floreciendo en primavera y verano. Se recogen, al mediodía, de mayo a septiembre, los pétalos, que se secan a la sombra y se guardan en recipientes cerrados, que se colocan en sitios oscuros.

Sustancias que contiene

Restos de Alcaloides como la readina y también antocianina y mucílagos.

Aplicaciones

Como sedante, contra el insomnio, y también se utiliza contra los resfriados y gripes, siendo calmante de la tos. Aumenta su eficacia mezclándola con flor de malva.

Modo de administración

En infusión de dos cucharaditas de pétalos por cada taza de agua hirviendo. Se bebe caliente endulzando con miel o azúcar.



Avena (*Avena sativa* L.)

AVENA

Avena sativa L.

Descripción

Es una hierba anual, gramínea, con tallos articulados, rematados por panículos florales. Las hojas son lineales y ensanchadas. Las espiguillas colgantes.

Se cultiva en todas partes como cereal.

Recolección

Florece en junio y julio. Los granos y la paja se recogen en agosto y septiembre.

Sustancias que contiene

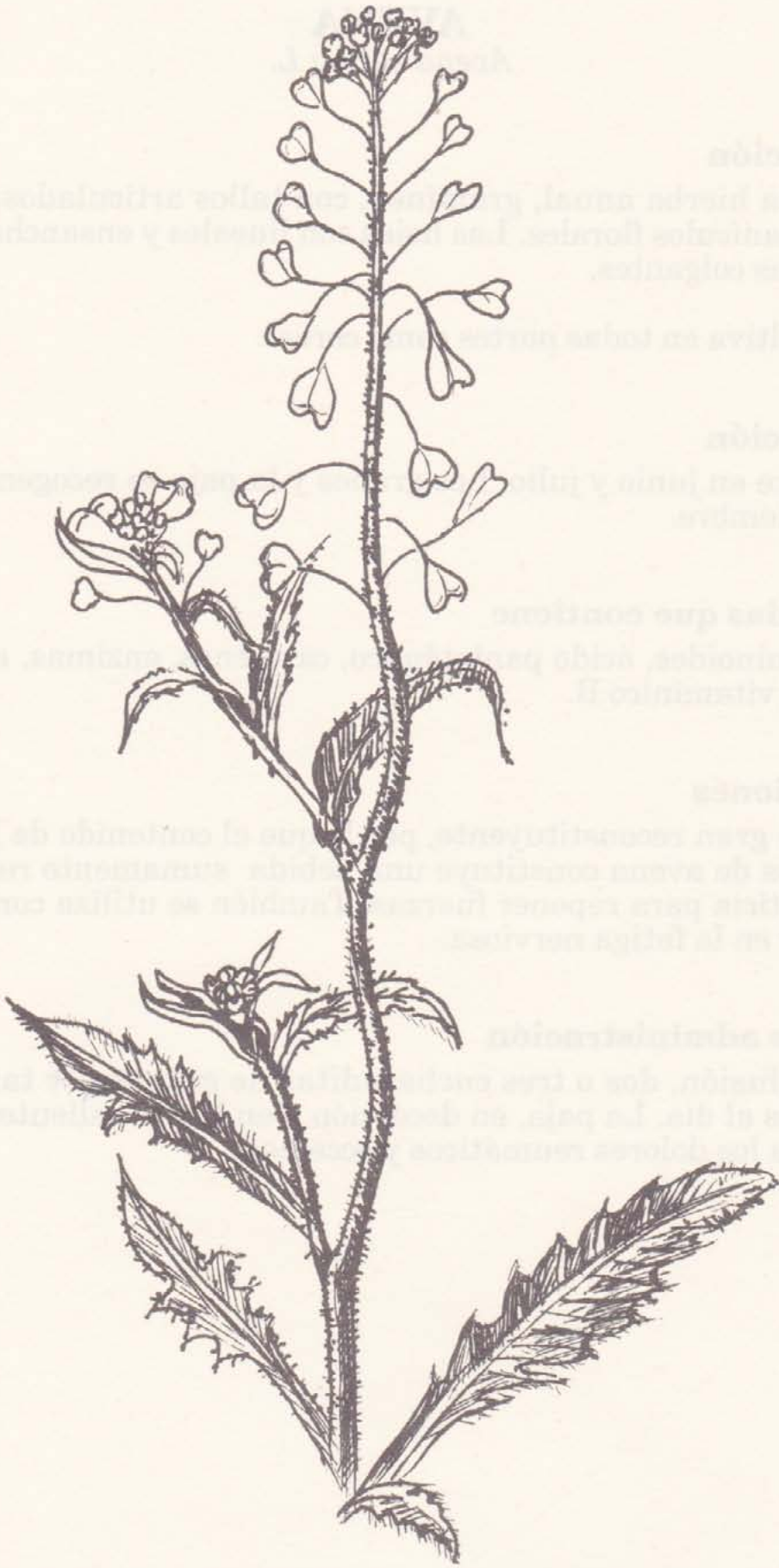
Albuminoides, ácido pantotémico, carotenos, enzimas, almidón y complejo vitamínico B.

Aplicaciones

Es un gran reconstituyente, por lo que el contenido de los frutos o granitos de avena constituye una bebida sumamente refrescante y alimenticia para reponer fuerzas. También se utiliza contra el insomnio y en la fatiga nerviosa.

Modo de administración

En infusión, dos o tres cucharaditas de granos por taza. Dos o tres veces al día. La paja, en decocción y en baños calientes, es buena contra los dolores reumáticos y eccemas.



Bolsa de Pastor (*Capsella bursa-pastoris* L.)

BOLSA DE PASTOR

Capsella bursa-pastoris L.

Descripción

Planta anual, de tallo ramificado y esbelto, rematado por una inflorescencia de pequeñas florecillas blancas.

Los diminutos frutos, son triangulares y recuerdan en su forma los antiguos zurroneos usados por los pastores.

Es una de las plantas más comunes de nuestros campos, y vive adventicia por todas partes, caminos y cultivos.

Recolección

Aunque es muy variable, suele florecer al entrar la primavera. De mayo a julio se recogen los tallos con sus hojas. Después del lavado se ponen a secar y ya secas se conservan en bolsitas cerradas. No se deben recoger las que presenten una superficie blanquecina, porque han sido atacadas por un hongo parásito.

Sustancias que contiene

Colina, acetil colina, bursina y taninos principalmente.

Aplicaciones

Es una planta eminentemente hemostática. Se utiliza para cortar las hemorragias estomacales, pulmonares o uterinas, en reglas abundantes e irregulares. También se usa para cicatrizar heridas, varices y hemorroides.

Modo de administración

Se deja macerar durante ocho horas, una dosis de seis cucharaditas de plantas por cada dos tazas de agua. Se filtra y se toma en dosis pequeñas, dado que puede resultar tóxica en mayores dosis.

En forma de compresas, es de uso externo para las heridas.



Borraja (*Borago officinalis* L.)

BORRAJA

Borago officinalis L.

Descripción

Planta anual, herbácea, borragínea, de tallo muy ramificado, lleno de pelos rígidos y con hojas oscuras, ovaladas, alternas y muy rugosas.

En los extremos de los tallos surgen flores azules o blancas en ramilletes erizados de pelos. Toda la planta tiene un vello blanco y muy tieso; huele a pepinillo y es melífera. Se cría en las huertas, barbechos y baldíos no demasiado secos.

Recolección

Florece en primavera, por Semana Santa. Entre junio y septiembre se recogen las sumidades floridas (las partes superiores), las hojas y las flores por separado, y se ponen a secar.

Sustancias que contiene

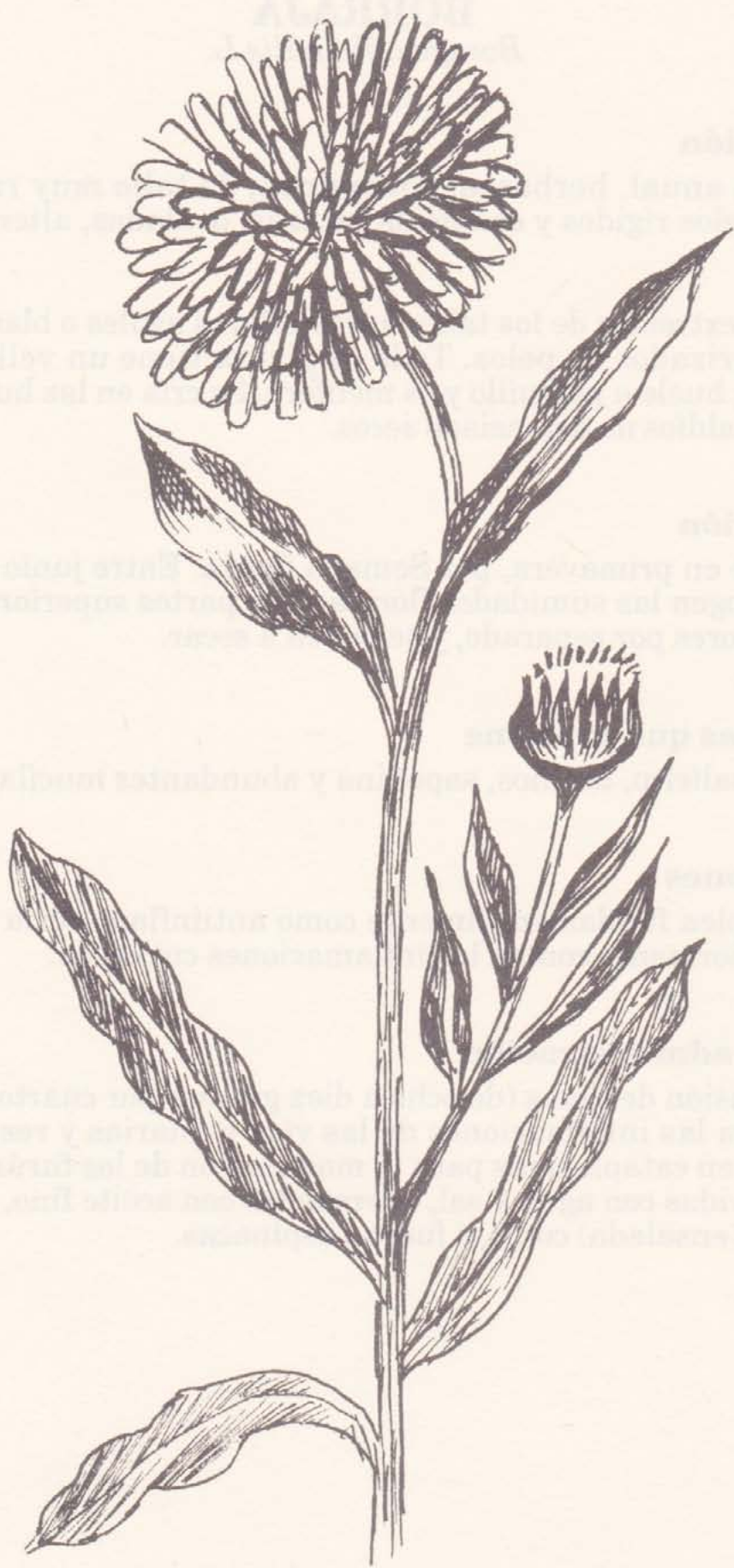
Acido salícico, taninos, saponina y abundantes mucílagos (30%).

Aplicaciones

Se emplea fundamentalmente como antiinflamatoria y sudorífica y exteriormente contra las inflamaciones cutáneas.

Modo de administración

La infusión de flores (de ocho a diez gramos por cuarto de litro de agua) para las inflamaciones de las vías urinarias y respiratorias. Las hojas en cataplasmas para la maduración de los furúnculos. Las hojas hervidas con agua y sal, aderezadas con aceite fino, pueden tomarse (en ensalada) como si fueran espinacas.



Caléndula (*Calendula officinalis* L.)

CALENDULA

Calendula officinalis L.

Descripción

Planta anual de tallo con ramas tumbadas y hojas alternas a lo largo de todo el tallo. Las cabezuelas de color naranja fuerte, se cierran a la tarde.

Recolección

Las cabezuelas florecen desde el verano al otoño. Se recolectan las cabezuelas enteras, con tiempo soleado, y se ponen a secar a la sombra.

Sustancias que contiene

Saponina, aceite esencial, ácido salicílico, carotina, calendalina y mucílagos.

Aplicaciones

Se emplea sobre todo para estimular la secreción biliar y la actividad hepática, y para atenuar los espasmos gástricos. En aplicación externa está indicada para las heridas rebeldes, úlceras de las piernas, furúnculos. Es un cicatrizante excelente.

Modo de administración

En decocción como ungüento o pomada para las heridas externas, y en forma de compresas para los callos (durante quince minutos).



Cardo (*Cynara cardunculus* L.)

CARDO COMUN *Cynara cardunculus L.*

Descripción

El cardo común, o cardo de comer, es una planta perenne de tallo gigantesco y erguido, con hojas muy grandes, espinosas y lanceoladas, que rematan en espinas de color pajizo. Los tallos están rematados por cabezuelas grandes como alcachofas globulosas, espinosas y compuestas de flores azul-violeta.

Se cría en lugares incultos, laderas y collados secos. Actualmente se cultiva como hortaliza.

Recolección

Florece en junio y julio. Las hojas se recogen en agosto y se ponen a secar a la sombra.

Sustancias que contiene

Las hojas secas contienen un jugo amargo, la cinarina, y otras sustancias como la inulina, mucílagos, taninos y vitamina A.

Aplicaciones

Contra enfermedades de las vías biliares y hepáticas y como tratamiento complementario de la diabetes ya que las hojas hacen bajar el contenido de azúcar en la sangre.

Modo de administración

El jugo fresco se usa exteriormente para eccemas y erupciones cutáneas.

La veta blanca de las hojas se emplea como verdura, y los tallos, en el tratamiento de la diabetes.



Diente de León (*Taraxacum officinale* Weber)

DIENTE DE LEON

Taraxacum officinale Weber

Descripción

Es una planta de raíz pivotante y de muy corto tallo. Las hojas brotan a ras del suelo, son dentadas y entre ellas crecen los pedúnculos florales amarillos. Dentro de la cabezuela se forman los frutitos que al madurar forman un globito blanco que se desprende con un simple soplo. Se cría en tierras incultas por lo que es muy común en los prados.

Recolección

Florece casi todo el año. Al final de la primavera se recogen las raíces y las hojas.

Sustancias que contiene

Aceite esencial, inulina, potasio, glúcidos, esterol, colina y vitaminas B y C. La raíz contiene taraxacina.

El látex de la raíz es rico en caucho.

Aplicaciones

Contra el estreñimiento, la hepatitis y la nefritis y en general está indicada en todas las enfermedades donde aparezca algún desequilibrio glandular. Purifica la sangre.

Modo de administración

La raíz, en decocción, para el estreñimiento (60 grs. en 1 litro de agua). Tomar dos días seguidos.

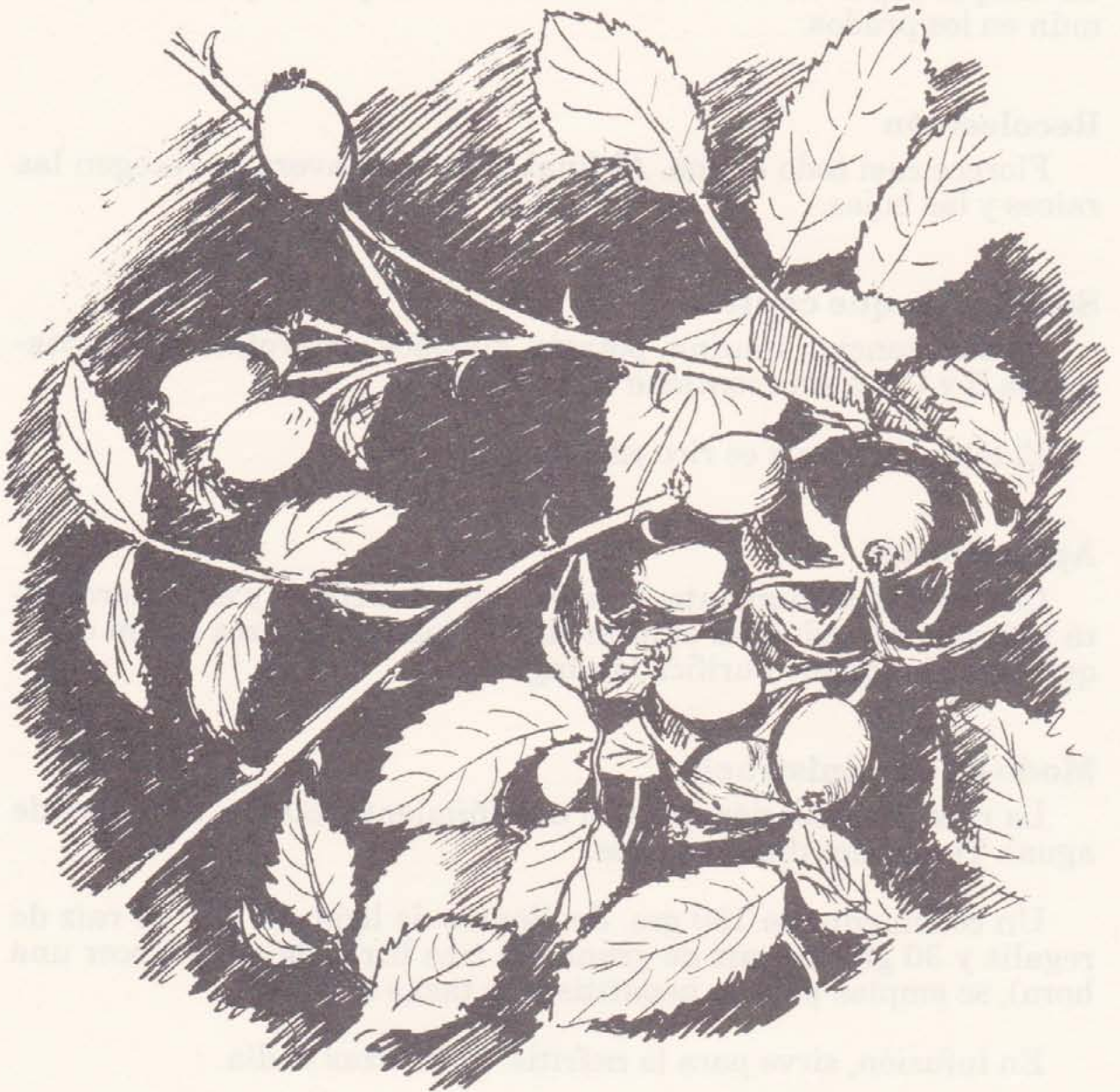
Un cocimiento de 150 grs. de dientes de león, 50 grs. de raíz de regaliz y 30 grs. de raíz de grana, en tres litros de agua (cocer una hora), se emplea para la hepatitis (dos tazas al día).

En infusión, sirve para la nefritis. Tres tazas al día.

Un cocimiento de hojas hace orinar y el zumo libera los riñones.

Descripción

Es una planta de raíz perenne y de muy corta talla. Las hojas
crecen a ras del suelo, son dentadas y enteras, ciliadas, crecen los pedun-
culos hacia adelante. Los frutos de la espiga se forman los frutos
que al madurar forman un globo blanco que se desmenuza con
un simple toque. Se cría en tierras húmedas por lo que es muy co-



Escaramujo (*Rosa canina* L.)

ESCARAMUJO

Rosa Canina L.

Descripción

Arbusto de la familia de las rosáceas, llamado rosal silvestre y más vulgarmente “tapaculos”. Posee un tallo robusto y muy espinoso, de hojas alternas y de grandes flores de blanco rosáceo muy olorosas. El fruto, en baya, es rojo y elíptico.

Crece en la maleza, en setos, ribazos y laderas secas.

Recolección

Se recolectan solamente los frutos durante los meses de septiembre y octubre. Una vez puestos a secar, en finas capas, se conservan durante un año.

Sustancias que contiene

Pectinas, taninos, ácidos málico y cítrico, azúcares y vitamina C.

Aplicaciones

Es un tónico vitaminizante y muy diurético, por ser capaz de aumentar la cantidad de orina en veinticuatro horas. Las flores son laxantes.

Modo de administración

Una tisana al día, por las noches, resulta un buen preventivo contra los cálculos biliares y renales, aumentando la resistencia del organismo. Una decocción (dos cucharadas de frutos machacados en medio litro de agua, durante diez minutos) es un buen remedio contra los dolores dentarios.

Con los pétalos de las flores se prepara “agua de rosas”, el tónico cutáneo más antiguo que existe para refrescar e hidratar el cutis.



Espino Albar (*Crataegus oxycantha* L.)

ESPINO ALBAR

Crataegus oxycantha L.

Descripción

Es un gran arbusto de corteza gris claro y luego marrón, con hojas verde brillante, alternas y de bordes dentados. Las flores de un blanco rosado son muy olorosas y se agrupan en corimbos.

Los frutos son bayas ovaladas, rojas y del tamaño de un garbanzo. Crece en los linderos de los bosques.

Recolección

Se recogen las flores en capullo y la corteza de los más jóvenes. Se deben secar a la sombra.

Sustancias que contienen

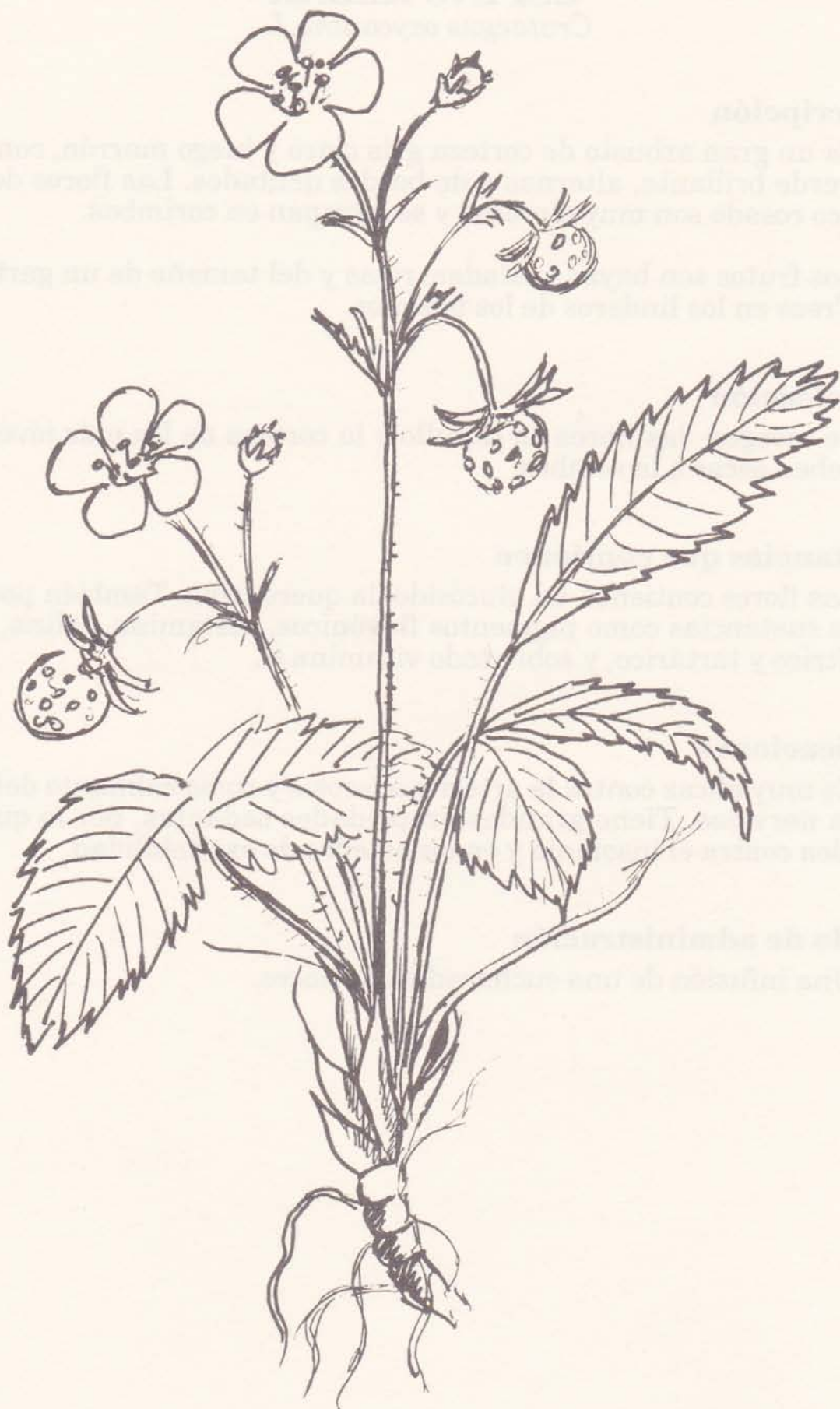
Las flores contienen un glucósido, la quercitrina. También poseen otras sustancias como pigmentos flavónicos, histamina, colina, ácido cítrico y tartárico, y sobre todo vitamina C.

Aplicaciones

Es muy eficaz contra la arterioesclerosis y como calmante del sistema nervioso. Tiene grandes propiedades sedantes, por lo que se emplea contra el insomnio y en los estados de excitabilidad.

Modo de administración

Una infusión de una cucharadita de flores.



Fresa (*Fragaria vesca* L.)

FRESA DE LOS BOSQUES

Fragaria vesca L.

Descripción

Planta herbácea, perenne, de rizoma grueso y corto, con roseta de hojas dotadas de largo peciolo, vellosas en su cara interior.

Las flores son blancas y aparecen en racimo terminal. Los frutos son rojos y perfumados.

Se crían en la espesura, entre matorrales.

Recolección

Florece en primavera, que es su época real. Se recolectan las hojas jóvenes y los frutos al despuntar el día.

Sustancias que contienen

La fresa silvestre es rica en vitaminas A y C, pero contiene además aceites esenciales, taninos, agua (un 90%) y ácido salicílico.

Las hojas de las fresas cultivadas, apenas contienen sustancias activas.

Aplicaciones

La fresa elimina el ácido úrico de la sangre, reconforta el organismo y las hojas se emplean en las afecciones urinarias. El "ungüento de mayo", es muy eficaz en el tratamiento de los sabañones y de las pecas.

Modo de administración

Las tisanas con las hojas son una bebida refrescante y beneficiosa para los anémicos y nerviosos.

En decocción sirve como gargarismo para combatir el mal aliento.



Grama (*Agropyron repens* L.)

GRAMA

Agropyron repens L.

Descripción

Es una planta herbácea, perenne y rastrera, un auténtico cereal muy parecido al trigo, de ahí que se le conozca con el nombre popular de trigo rastrero. Sus hojas son lineales y planas, cuya vaina envuelve al tallo. Las flores en espigas son violáceas.

Esta gramínea de rizoma subterráneo invade los cultivos y también crece en suelos arenosos y sitios yermos.

Recolección

Se recogen los rizomas en dos temporadas, marzo-abril y septiembre-octubre, se lavan a fondo y se trocean, poniéndose a secar rápidamente.

Sustancias que contienen

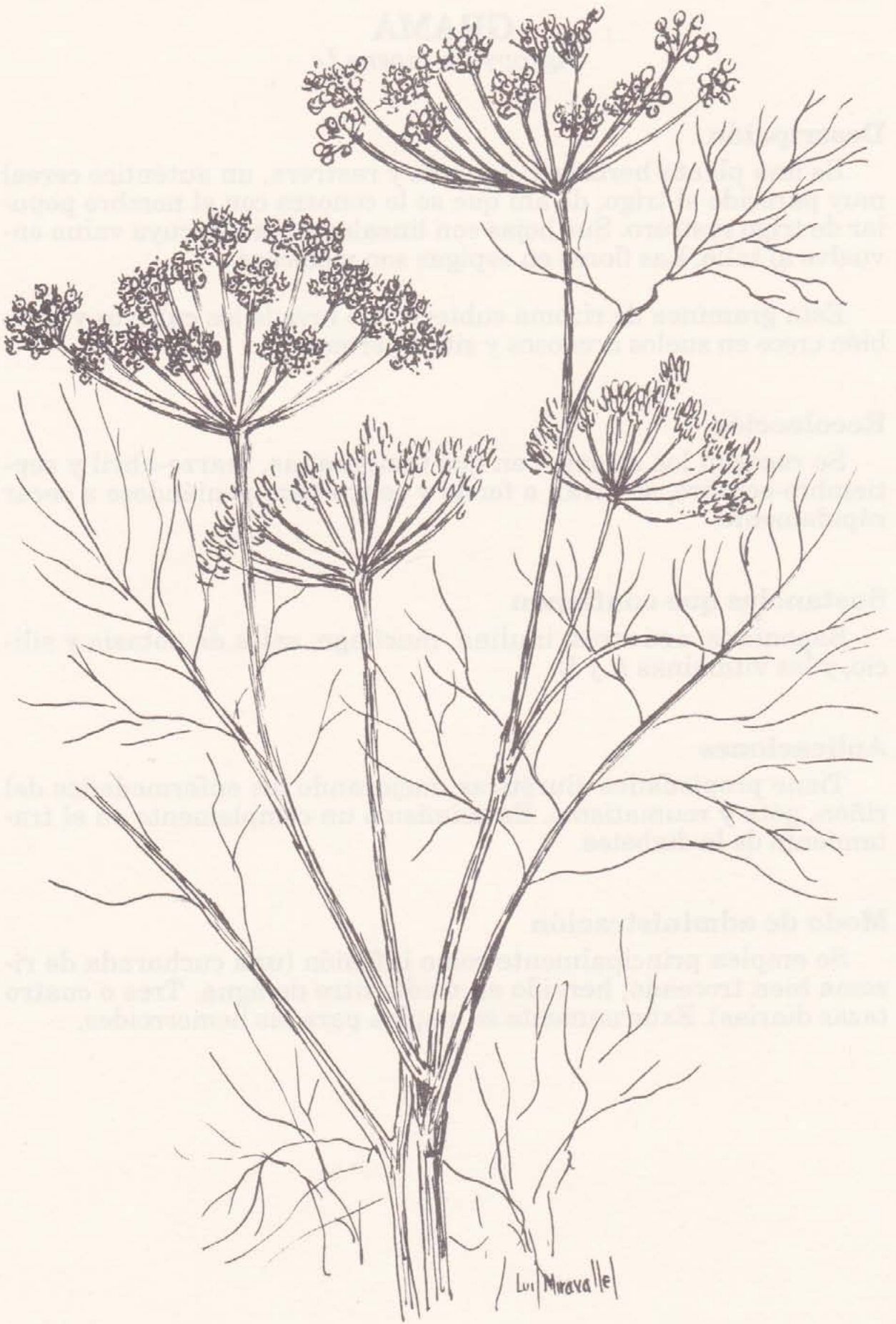
Saponinas, azúcares, inulina, mucílago, sales de potasio y silicio, y las vitaminas A y B.

Aplicaciones

Tiene propiedades diuréticas, mejorando las enfermedades del riñón, gota y reumatismo. Es asimismo un complemento en el tratamiento de la diabetes.

Modo de administración

Se emplea principalmente como infusión (una cucharada de rizoma bien troceado, hervido en medio litro de agua. Tres o cuatro tazas diarias). Externamente se emplea para las hemorroides.



Hinojo (*Foeniculum vulgare* Miller)

HINOJO

Foeniculum vulgare Miller

Descripción

Hierba anual, de color verdegarzo, de tallos verdes azulados, altos y ramificados. Las hojas son largas y filiformes. Las flores, pequeñas y amarillas, crecen agrupadas en umbelas. Tienen un olor anisado.

Se cría en linderos, eriales y cunetas.

Recolección

Florece en verano. Se recogen a partir de junio la raíz, las hojas frescas y las partes carnosas del fruto.

Sustancias que contienen

Esencias de hinojo, sales minerales, vitaminas A, B, C, y anetol, su principal componente (60%).

Aplicaciones

La raíz es diurética y aperitiva, pero se preconiza, sobre todo, contra las diarreas fétidas, con flatulencias abundantes.

Modo de administración

Los frutos en infusión (10 grs. en un litro de agua azucarada) se emplean con éxito contra los flatos.

La raíz, en tisana, para la bronquitis. Tres tazas al día, caliente y endulzada con miel.

Descripción

Herbácea anual de tallos verticales, de tallos verdes azulescantes, ásperos y ramificados. Las hojas son largas y filiformes. Las flores, grandes y amarillentas, crecen agrupadas en umbelales. Tienen un olor anisado.

Se cría en lugares húmedos.

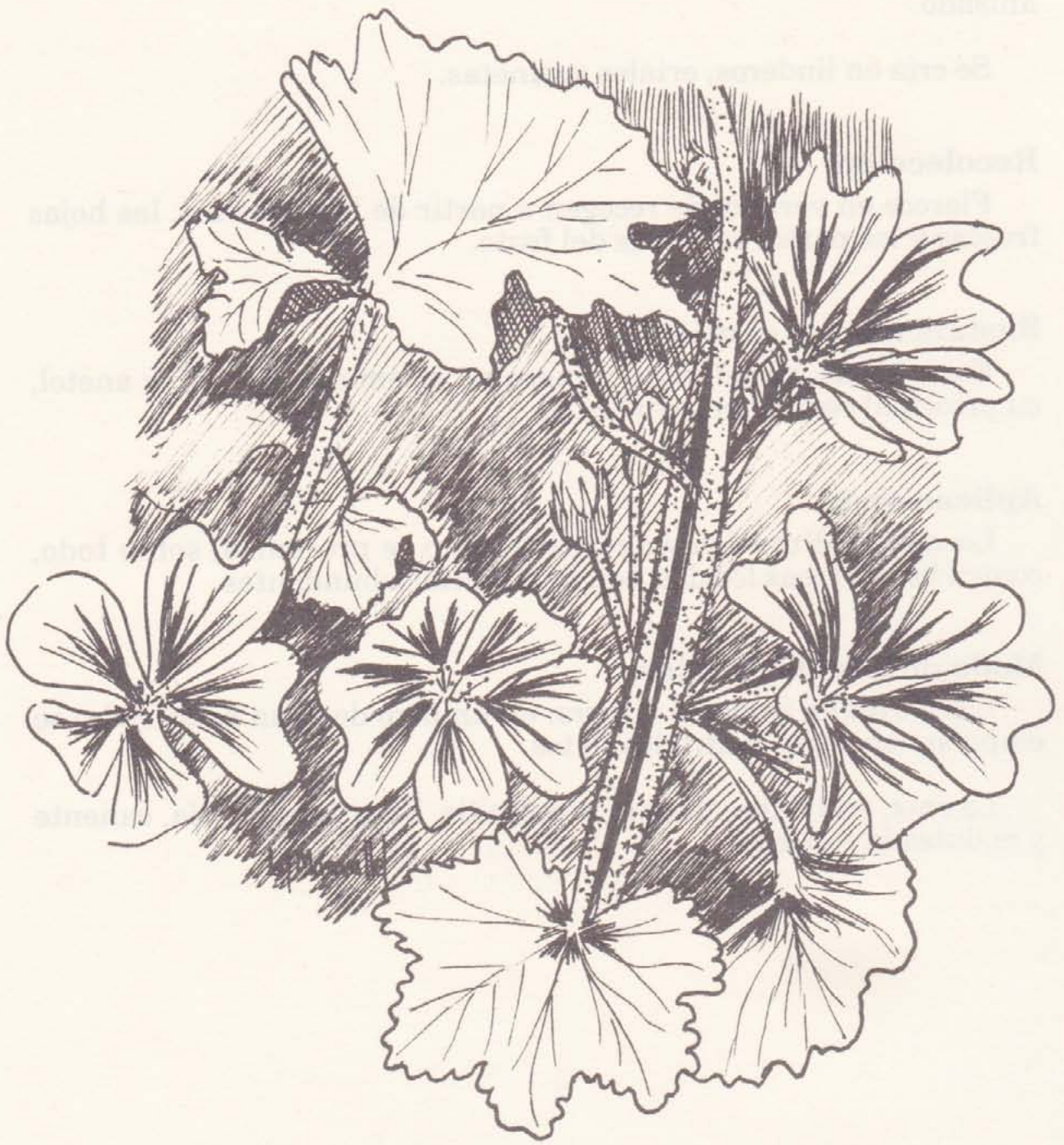
Propiedades

Las hojas

analis

de la

de la



Malva (*Malva sylvestris* L.)

MALVA

Malva sylvestris L.

Descripción

Planta herbácea, bianual, de tallo erguido con hojas grandes, muy nervadas, palmeadas, lobuladas y alternas. Tiene grandes flores de cinco pétalos de color rosado-violeta. La raíz es fibrosa y dura.

Aparece en los terrenos abandonados o llenos de escombros. También en los bosques, en el borde de los caminos y cementerios.

Recolección

Florece de abril a octubre. Las hojas (y las flores) se recogen en primavera y verano. Se secan rápidamente en finas capas, a la sombra. Ya secas se guardan en saquitos, al abrigo de la luz.

Sustancias que contiene

Es rica en mucílagos, taninos y aceites esenciales.

Aplicaciones

Contra los catarros de las altas vías respiratorias y los trastornos gástricos.

Modo de administración

Las hojas en cataplasmas se utilizan para ablandar tumores y furúnculos.

Las tisanas (quince gramos por litro de agua), cuatro o cinco vasos al día, ablandan la tos. Las flores en infusión son sudoríficas. Las innumerables virtudes atribuidas a las malvas inspiraron este refrán:

*Con un huerto y un malvar
hay medicinas para un hogar.*



Malvavisco (*Althea officinalis* L.)

MALVAVISCO

Althea officinalis L.

Descripción

Planta herbácea, perenne, con altos tallos erguidos, y con mucho vello. Sus hojas son alternas y dentadas. Las flores son pequeñas de color rosa muy pálido, casi blanco.

Crece en lugares fríos y húmedos, en el borde de los riachuelos.

Recolección

Florece en verano, de junio a septiembre. En octubre y noviembre se recogen sus raíces ramificadas y amarillas, que se limpian, pelan y secan. Después de secar se cortan en pedazos.

También se recogen las hojas y las flores en las madrugadas de julio y agosto.

Sustancias que contiene

Contiene sobre todo mucílago (las raíces un 30% y las flores un 20%), además pectina y algodón.

Aplicaciones

Las mismas que las de la malva, pero acrecentadas. Es la planta emoliente por excelencia, de ahí su eficacia en las inflamaciones de las vías respiratorias altas.

Modo de administración

Una infusión (tres o cuatro pulgaradas de flores por litro de agua) para la tos pertinaz. El cocimiento (haciendo hervir en un litro de agua, de treinta a sesenta gramos de hojas y raíces) se aplica en compresas sobre las regiones inflamadas, bronquitis, etc.



Manzanilla Común (*Matricaria chamomilla* L.)

MANZANILLA COMUN

Matricaria chamomilla L.

Descripción

Planta herbácea, aromática y silvestre, anual, de tallo erguido que sostiene abundantes hojas hendidas, lanceoladas y dispuestas en tríos. En la parte superior del tallo surgen aisladas las flores de botón amarillo en el centro, con lígulas periféricas blancas. Las flores forman una inflorescencia en capítulo.

Crece en las cunetas de los caminos, en los campos y baldíos, pero dada su demanda ya se cultivan intencionadamente.

Recolección

Se recogen las cabezuelas, entre mayo y junio, y se dejan secar a la sombra.

Sustancias que contienen

Aceite esencial, glucósidos, cumarínicos, azuleno, camazuleno, flavonas (en los pigmentos amarillos).

Aplicaciones

Calma los dolores reumáticos, y dentales. Las cabezuelas tienen efectos desinfectantes y antiinflamatorios. Sirven también para aliviar los trastornos gastrointestinales y lavar los ojos (orzuelos y conjuntivitis).

Modo de administración

En infusión (una cucharadita o dos por taza).

En compresas se utiliza para las heridas difíciles.

MANZANILLA COMÚN
Margarita chamemilla L.

Descripción



Margarita (*Bellis perennis* L.)

MARGARITA

Bellis perennis L.

Descripción

Planta herbácea, compuesta. Sus hojas claviformes, crecen formando rosetas. Las cabezuelas se componen de flores de pétalos y centro amarillo.

Aparecen adventicias entre la hierba.

Recolección

De abril a septiembre se recogen las cabezuelas florales, que se cortan con un trozo de pedúnculo y se secan a la sombra.

Sustancias que contienen

Saponinas, mucílago, tanino y aceite esencial.

Aplicaciones

Se emplean para tratar catarros, heridas, erupciones cutáneas, y trastornos intestinales.

Modo de administración

En infusión (dos a cuatro tazas al día). En compresas y baño es antiinflamatoria, ya que reduce las esquimosis.



Mejorana (*Origanum Majorana* L.)

MEJORANA

Origanum majorana L.

Descripción

Planta herbácea (mata pequeña), anual y aromática, de tallo erguido y ramificado, con hojas opuestas y aovadas.

Tiene flores pequeñas, purpúreas o blanquecinas, que se forman en racimos.

Recolección

Se recogen las sumidades (partes superiores de los tallos), de junio a septiembre, que se ponen a secar a la sombra.

Sustancias que contienen

Aceite esencial (60%), taninos, carotenos y vitaminas A y C.

Aplicaciones

Calma los cólicos estomacales, ayuda a la eliminación de los gases. A pequeñas dosis es un sedante del sistema nervioso.

Modo de administración

En infusión (una cucharadita de sumidades bien troceada, por una taza de agua). Se toma caliente y endulzada. Dos veces al día.

En pomada (a un kilogramo de manteca de cerdo sin sal, ya fundida, se le añaden doscientos gramos de mejorana desecada) se usa para los dolores reumáticos.



Menta (*Mentha piperita* L.)

MENTA

Mentha piperita L.

Descripción

Planta herbácea, de poca altura, con rizomas entrelazados y numerosos tallos con hojas vellosas, lanceoladas y opuestas.

Las flores son de color violeta y se agrupan en espigas terminales.

Recolección

Florece en verano. Las hojas y las sumidades se recogen de julio a septiembre y se secan a la sombra.

Sustancias que contiene

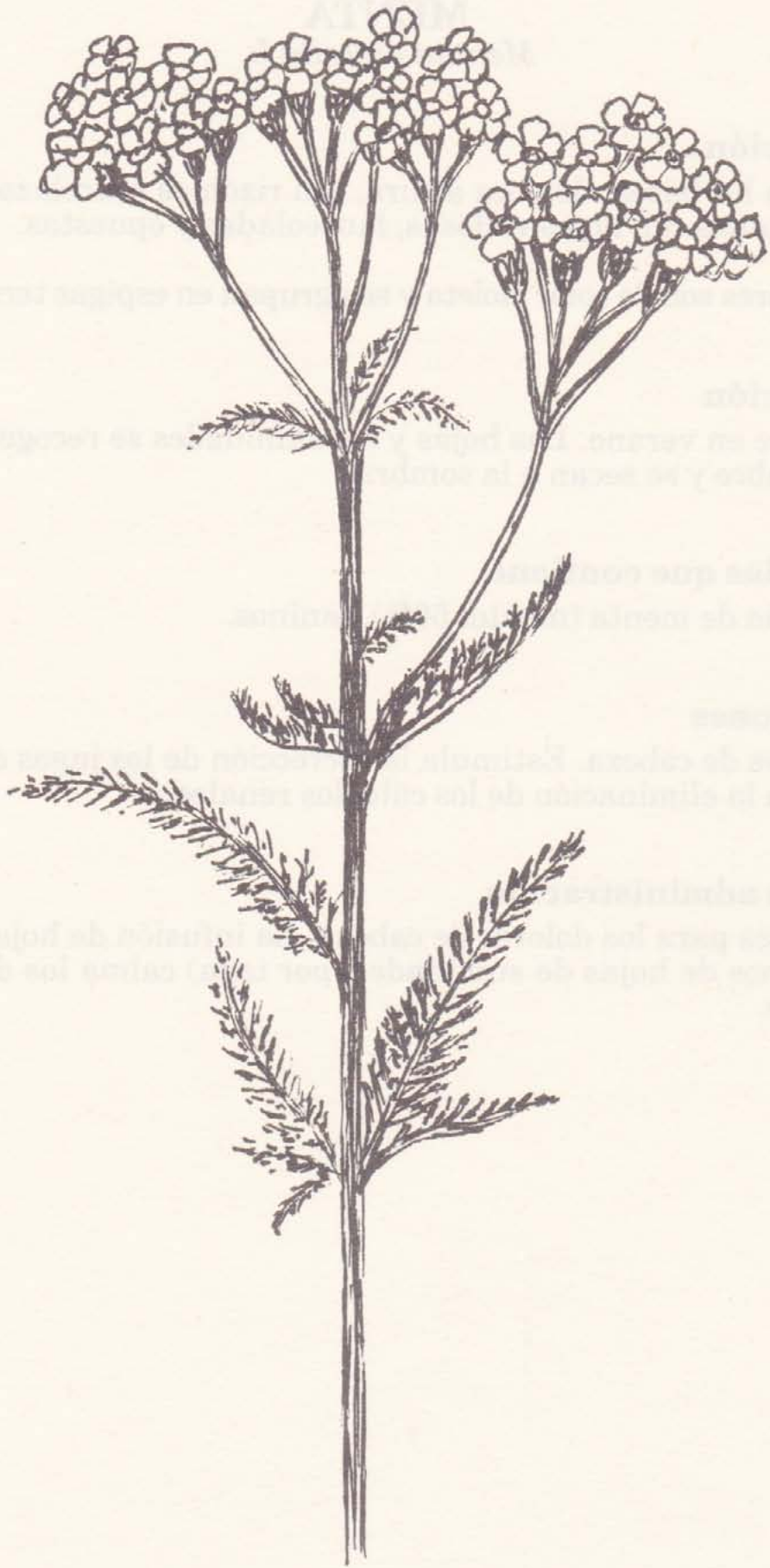
Esencia de menta (mentol 50%), taninos.

Aplicaciones

Dolores de cabeza. Estimula la secreción de los jugos digestivos y ayuda a la eliminación de los cálculos renales.

Modo de administración

Masajes para los dolores de cabeza. La infusión de hojas (cinco o seis gramos de hojas de sumidades, por taza) calma los dolores de estómago.



Milenrama (*Achillea millefolium* L.)

MILENRAMA

Achillea millefolium L.

Descripción

Planta herbácea, perenne de tallo erguido rematado por panículas de pequeñas cabezuelas de flores blanco-rosáceas.

Las hojas son lanceoladas y aromáticas.

Crece en las lindes de los campos y en las praderas secas.

Recolección

Florece en verano. Se recogen entre junio y agosto, las sumidades floridas y las partes no lignificadas del tallo. Se conservan en seco y en la oscuridad.

Sustancias que contiene

Aceite esencial, alcaloides y taninos.

Aplicaciones

Trastornos gástricos y menstruales. Heridas supurantes, eccemas, manos agrietadas.

Modo de administración

En infusión (dos cucharaditas de sumidades por taza) en pequeñas dosis.



Ortiga Mayor (*Urtica dioica* L.)

ORTIGA MAYOR

Urtica dioica L.

Descripción

Planta herbácea urticácea, duradera, de tallo erizado de numerosísimos pelos, con hojas opuestas y dentadas, que se estrechan según ascienden. Las flores son menudísimas, y están como aglomeradas en racimitos colgantes. Todas las partes de esta planta están provistas de pelos rígidos y urticantes que producen un escozor vivísimo.

Viven en lugares sin cultivo, corralizas, estercoleros, etc.

Recolección

Florece desde junio en adelante. Las raíces, las hojas y los tallos se recogen en verano.

Sustancias que contiene

Tanino, histamina, potasio, magnesio, mucílagos, ácido fórmico y muy rica en vitaminas A, C y K.

Aplicaciones

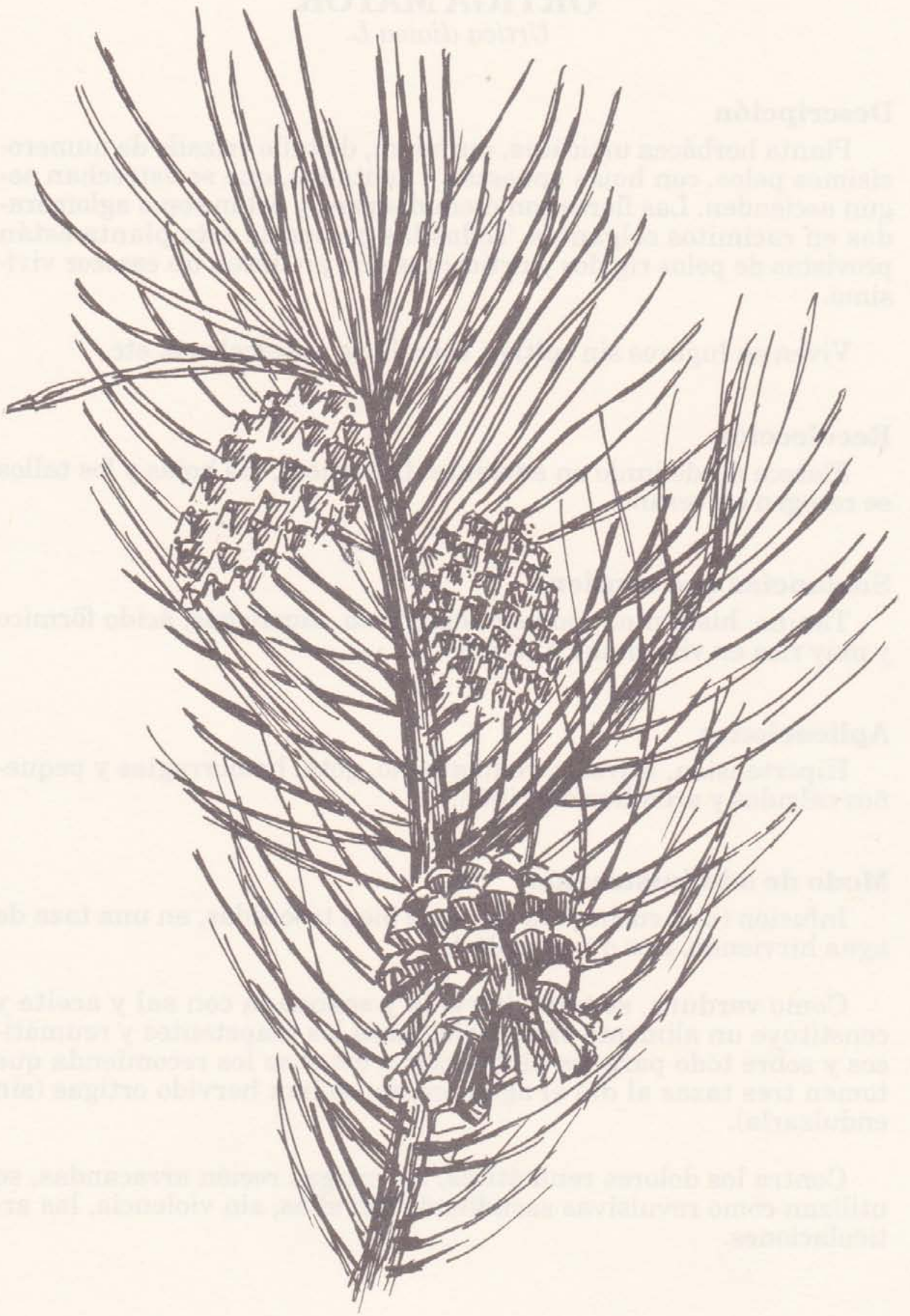
Hipertensión, artrosis, reumatismo, gota, hemorragias y pequeños cálculos y arenillas del riñón.

Modo de administración

Infusión (una cucharada de hojas bien troceadas, en una taza de agua hirviendo. Dos o tres al día).

Como verdura, se toma hervida y sazonada con sal y aceite y constituye un alimento excepcional para los inapetentes y reumáticos y sobre todo para los diabéticos: a estos se les recomienda que tomen tres tazas al día el agua en que se han hervido ortigas (sin endulzarla).

Contra los dolores reumáticos, las ortigas recién arracandas, se utilizan como revulsivas sacudiendo con ellas, sin violencia, las articulaciones.



Pino (*Pinus sylvestris* L.)

PINO

Pinus sylvestris L.

Descripción

Gran árbol resinoso. La corteza del tronco es agrietada y las hojas lineadas, largas y aciculadas en manojos.

Existen muchas especies: pino común, marítimo, piñonero, etc. El común o silvestre suele crecer en llanuras de suelos arenosos.

Recolección

Se recogen los brotes o yemas de marzo a mayo. Se ponen a secar en finas capas a la sombra y se conservan en recipientes bien cerrados.

Sustancias que contiene

Aceite esencial, resina balsámica y vitamina C.

Aplicaciones

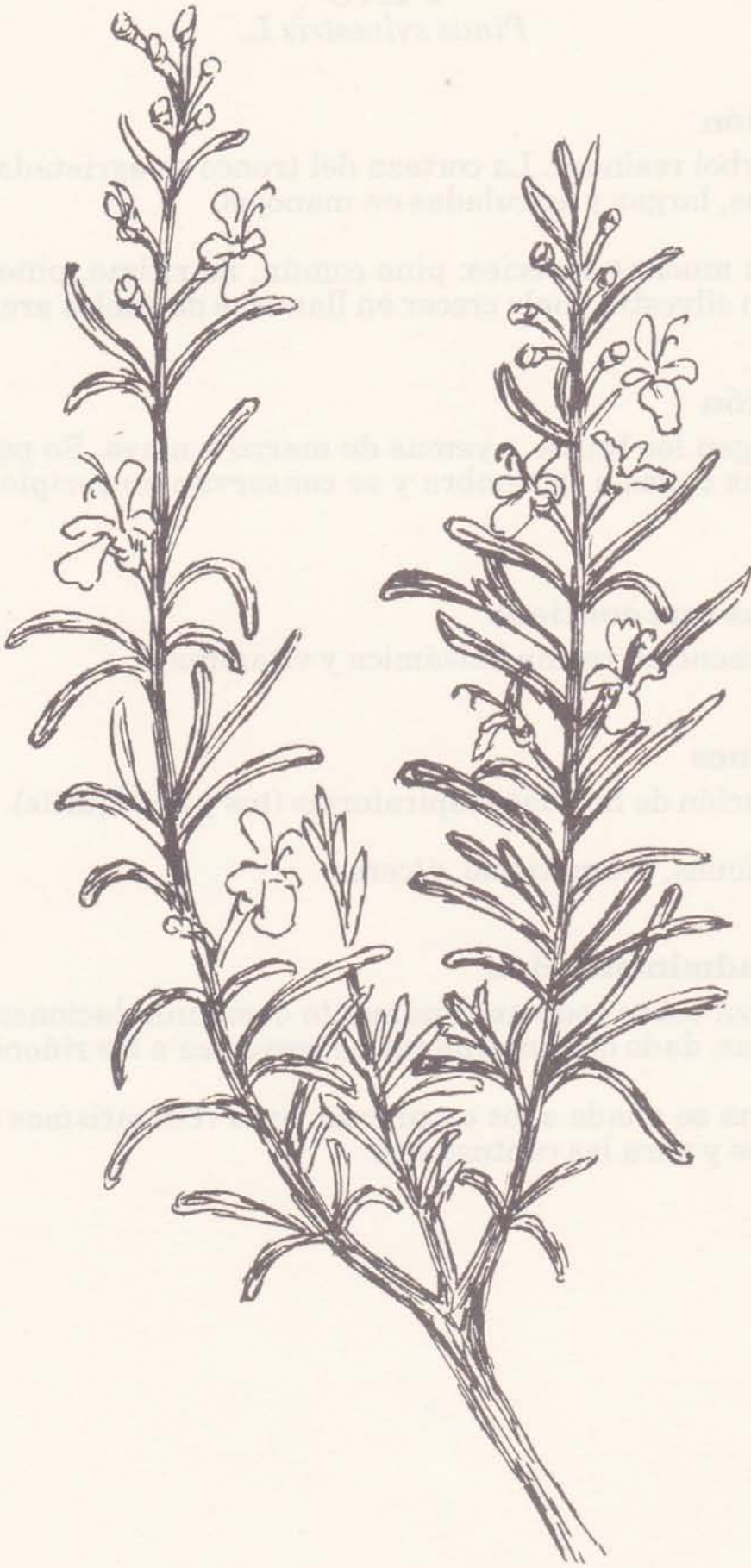
Inflamación de las vías respiratorias (tos y bronquitis).

Contusiones, reumatismo, úlceras.

Modo de administración

Se utiliza sobre todo externamente como inhalaciones, baños o cataplasmas, dado que internamente perjudica a los riñones.

La resina se añade a los ungüentos para reumatismos de las articulaciones y para las contusiones.



Romero (*Rosmarinus officinalis* L.)

ROMERO

Rosmarinus officinalis L.

Descripción

Es un subarbusto de tallos leñosos y erectos, aromático. Las hojas son pequeñas y opuestas. Las flores de azul pálido, crecen en racimos cortos.

Crece en las laderas y matorrales.

Recolección

Florece por enero y dura casi todo el año. Se recogen las hojas y las sumidades floridas.

Sustancias que contiene

Aceite esencial, alcanfor, taninos.

Aplicaciones

Asma y tos. Contusiones, artrosis, e incluso para la caída del cabello.

A sus grandes propiedades se deben la existencia de muchos refranes y dichos:

*Mala es la llaga
que el romero no sana*

.....

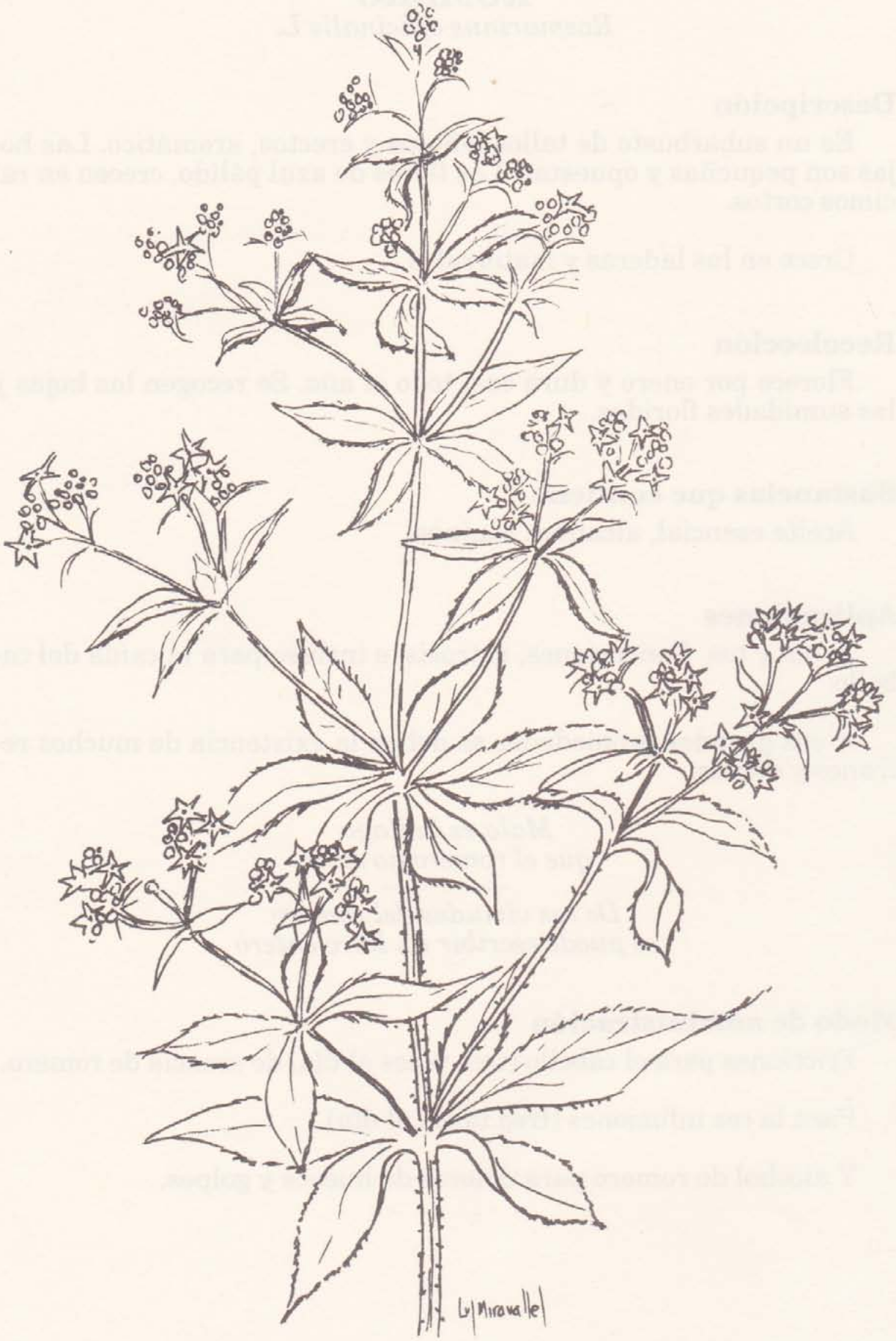
*De las virtudes del romero
se puede escribir un libro entero*

Modo de administración

Fricciones para el cabello (tres veces al día) de esencia de romero.

Para la tos infusiones (tres tazas al día).

Y alcohol de romero para dolores de huesos y golpes.



Rubia (*Rubia tinctorum* L.)

RUBIA

Rubia tinctorum L.

Descripción

Planta perenne de rizoma subterráneo, serpenteante. El tallo es áspero, ascendente, con hojas lanceoladas que se agrupan en verticilios. En la cúspide de los tallos se forman cimas de pequeñas flores amarillentas, agrupadas en pequeños ramilletes. Los frutos son bayas negruzcas, como guisantitos.

Antaño fue cultivada porque sus raíces rojizas tienen propiedades industriales por su colorante, la alizarina, que se utilizaba en tintes.

Crece en setos y ribazos.

Recolección

Florece a fines de primavera. Se recogen las raíces, de dos o tres años, por septiembre, se lavan y secan al sol. Después de secar se muelen y reducen a polvo.

Sustancias que contiene

Glucósido antracénico y ácido ruberitrínico, que se descompone en alizarina y glucosa.

Aplicaciones

Contra las afecciones renales (cálculos pequeños) y como sedante.

Su poder de disolución de los cálculos renales y urinarios es incontestable.

Modo de administración

En infusión. Una cucharadita por cada taza de agua. Tres veces al día (tiñe de rosa la orina y las mucosidades).



Salvia (*Salvia officinalis* L.)

SALVIA

Salvia officinalis L.

Descripción

Es un arbusto de tallo leñoso de color verde blanquecino y velloso, con hojas grandes y opuestas, aovadas, de color verde blaucuzco. Es muy aromático.

Las flores de color azul violeta, se agrupan en espigas terminales. Crece en prados y matorrales secos.

Recolección

Se recogen, en mayo, las hojas y las sumidades floridas.

Se secan a la sombra y se conservan en sobres cerrados.

Sustancias que contiene

Flovonoides, ácidos fosfórico, nítrico y oxálico. Taninos.

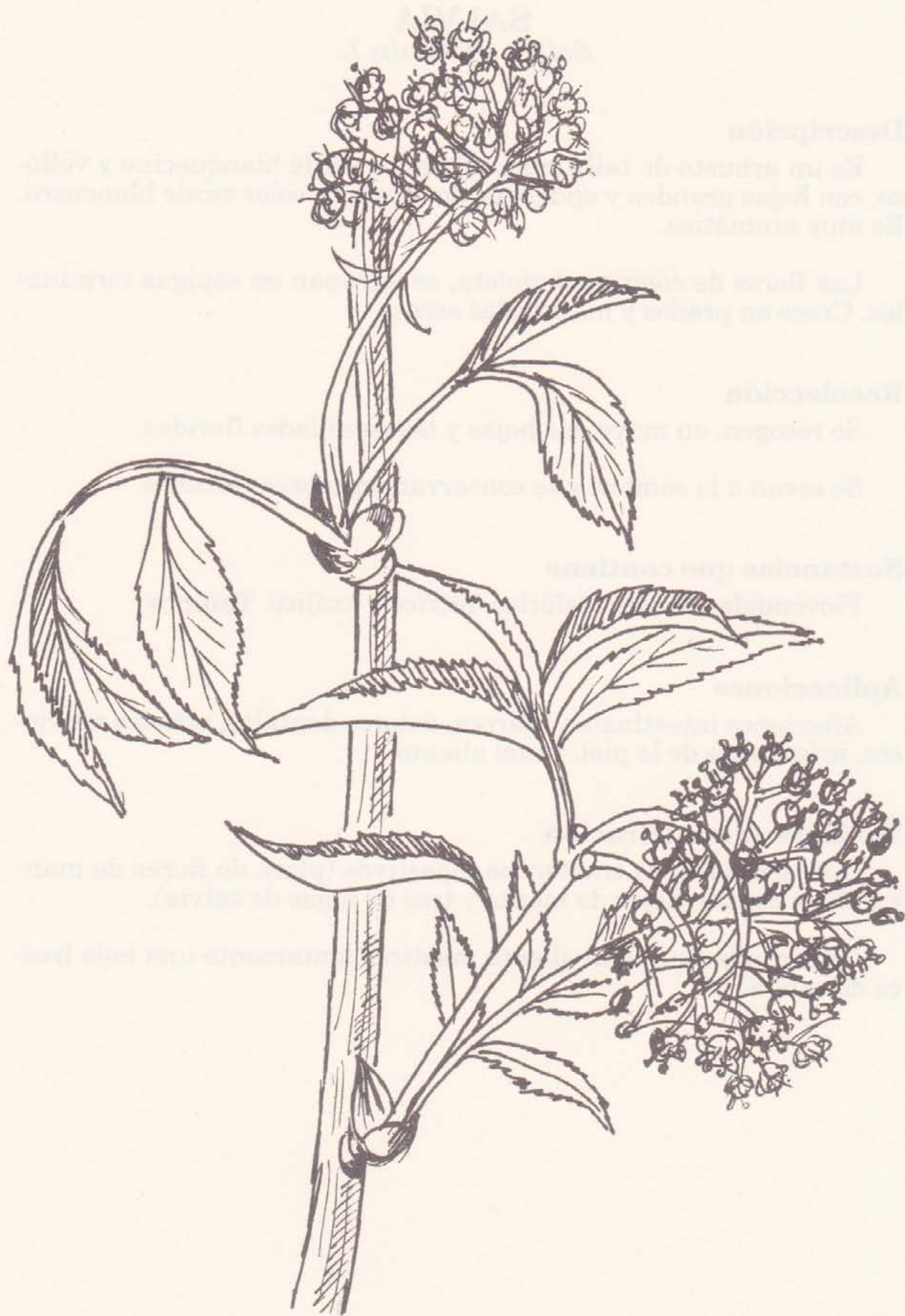
Aplicaciones

Afecciones intestinales, diarrea, dolores dentales, estados nerviosos, infecciones de la piel, y mal aliento.

Modo de administración

Infusión para los trastornos digestivos (pizca de flores de manzanilla y otra de hojas de menta y tres de hojas de salvia).

Para combatir el mal aliento masticar lentamente una hoja fresca de salvia.



Saúco (*Sambucus nigra* L.)

SAUCO

Sambucus nigra L.

Descripción

Arbusto de pequeñas ramas pardas, con hojas alternas. Las flores se agrupan en panículas terminales y son de color verde amarillento. Los frutos son drupas rojas.

Se encuentra en las colinas con maleza, matorrales y como planta adventicia a orillas de arroyos y riachuelos.

Recolección

Florece en abril y mayo. Se recogen las flores y los frutos maduros, en agosto y septiembre. Se corta toda la panícula y se seca. Las bayas deben conservar su color rojo. Se almacenan en recipientes cerrados.

Sustancias que contiene

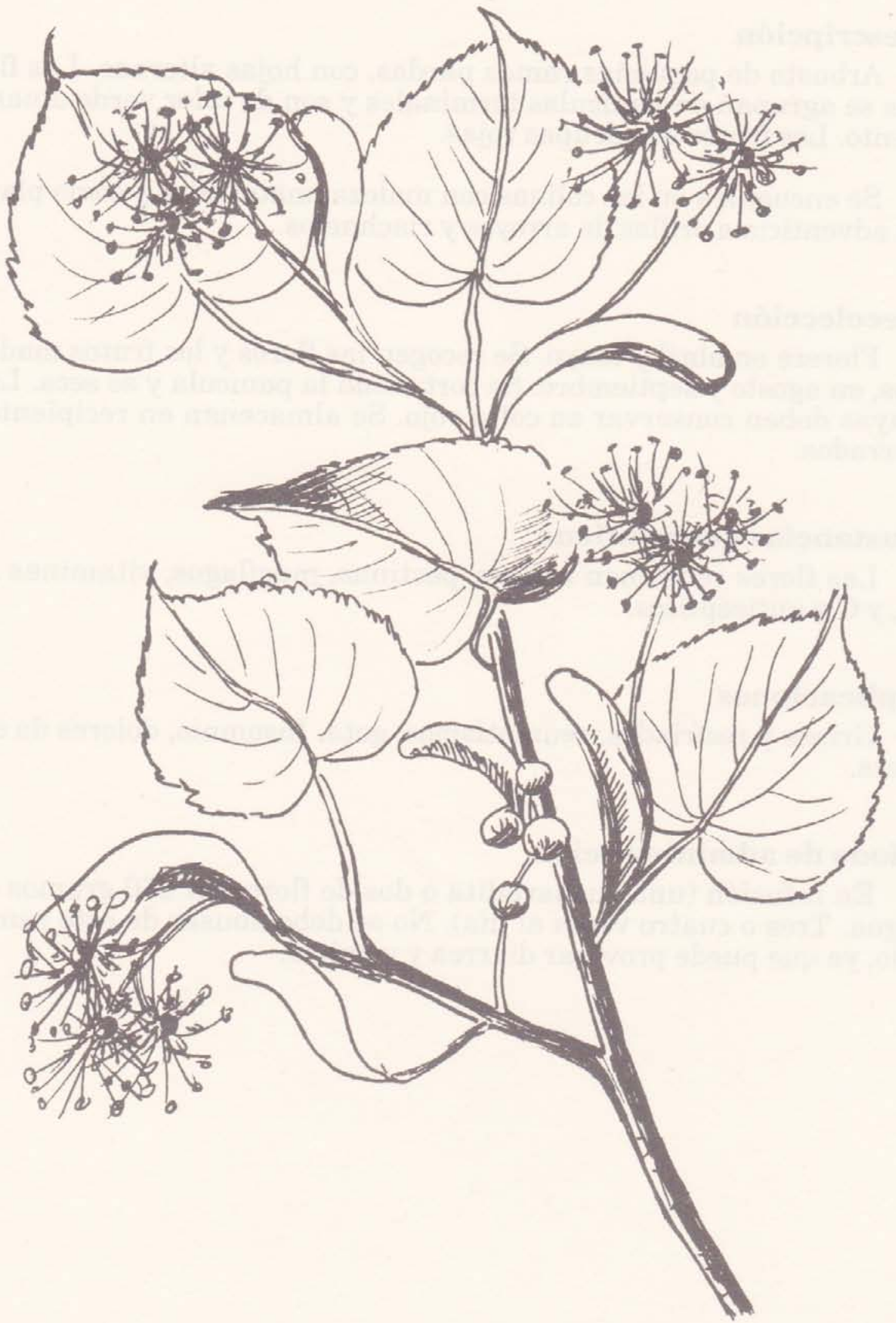
Las flores contienen azúcar, pectinas, mucílagos, vitaminas A, B, y C y antisépticos.

Aplicaciones

Gripes y resfriados, reumatismos, gota. Insomnio, dolores de cabeza.

Modo de administración

En infusión (una cucharadita o dos de flores en 250 gramos de agua. Tres o cuatro veces al día). No se debe abusar de este remedio, ya que puede provocar diarrea y vómitos.



Tilo (*Tilia platyphyllos* Scopoli)

TILO

Tilia platyphyllos Scopoli

Descripción

Gran árbol (hasta cuarenta metros) de tronco recto y grueso, con tupido follaje que forma una amplia copa.

Las hojas de color verde oscuro son grandes, acorazonadas y serradas por los bordes.

Las flores, de cinco pétalos, son blanquecinas y olorosas. El fruto es ovoide y veloso, del tamaño de un guisante.

El tilo, como árbol ornamental, aparece en paseos y parques.

Recolección

Florece en junio y julio. Se recogen las flores y las hojas en un día de sol y se secan a la sombra.

Sustancias que contiene

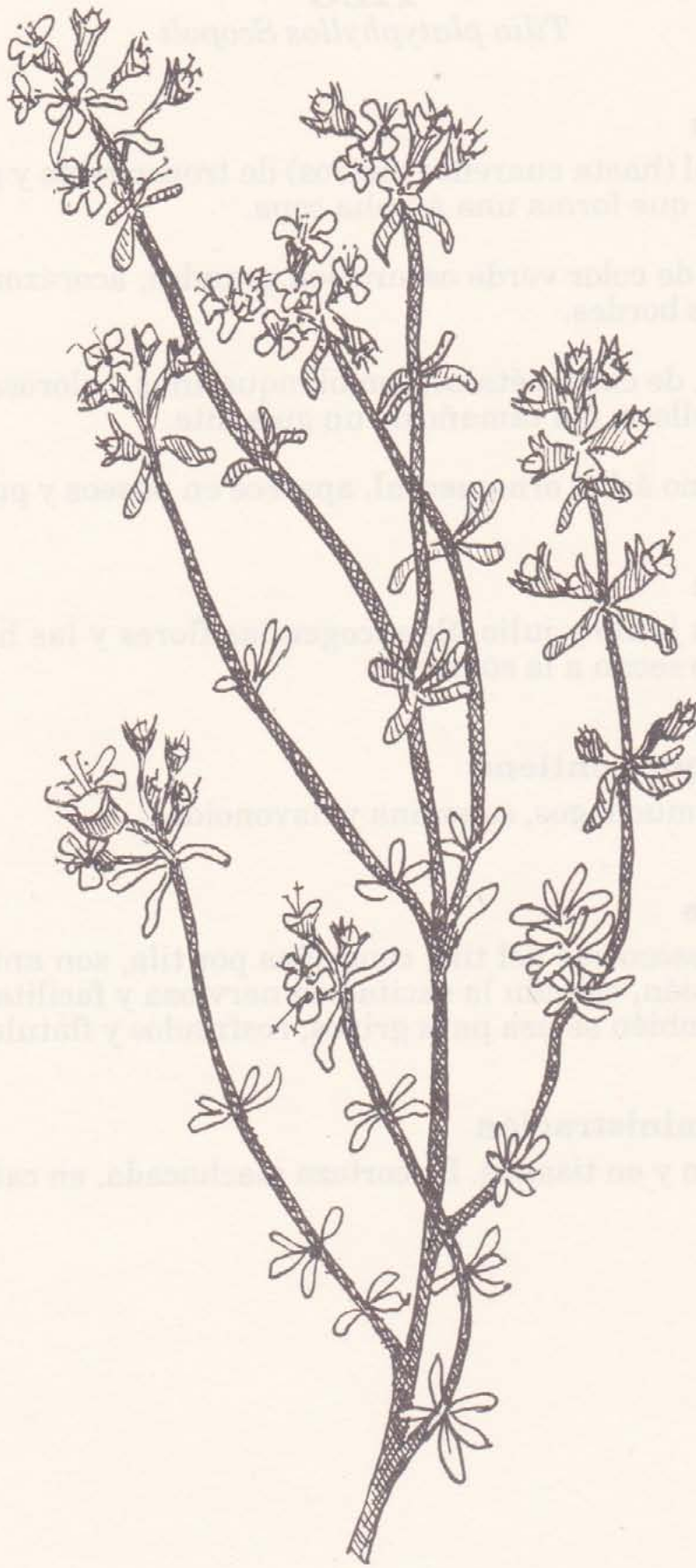
Azúcares, mucílagos, saponina y flavonoides.

Aplicaciones

Las inflorescencias del tilo, conocidas por tila, son antiespasmódicas en infusión, calman la excitación nerviosa y facilitan el sueño sosegado. También se usa para gripes, resfriados y flatulencias.

Modo de administración

En infusión y en tisanas. La corteza machacada, en cataplasmas, para heridas.



Tomillo (*Thymus mastichina* L.)

TOMILLO

Thymus mastichina L.

Descripción

Subarbusto enano (matita) con tallo leñoso y erguido, con muchas hojas pequeñas y opuestas, muy pilosas.

Es muy aromático.

Las flores, rosadas o blancas, se apiñan en densas inflorescencias.

Vive en terrenos pedregosos, en matorrales y eriales soleados.

Recolección

Se recogen en mayo las sumidades floridas (las partes más altas) y las hojas. Se secan a la sombra y se guardan en saquitos.

Sustancias que contiene

Aceite esencial (timol), taninos y saponósidos.

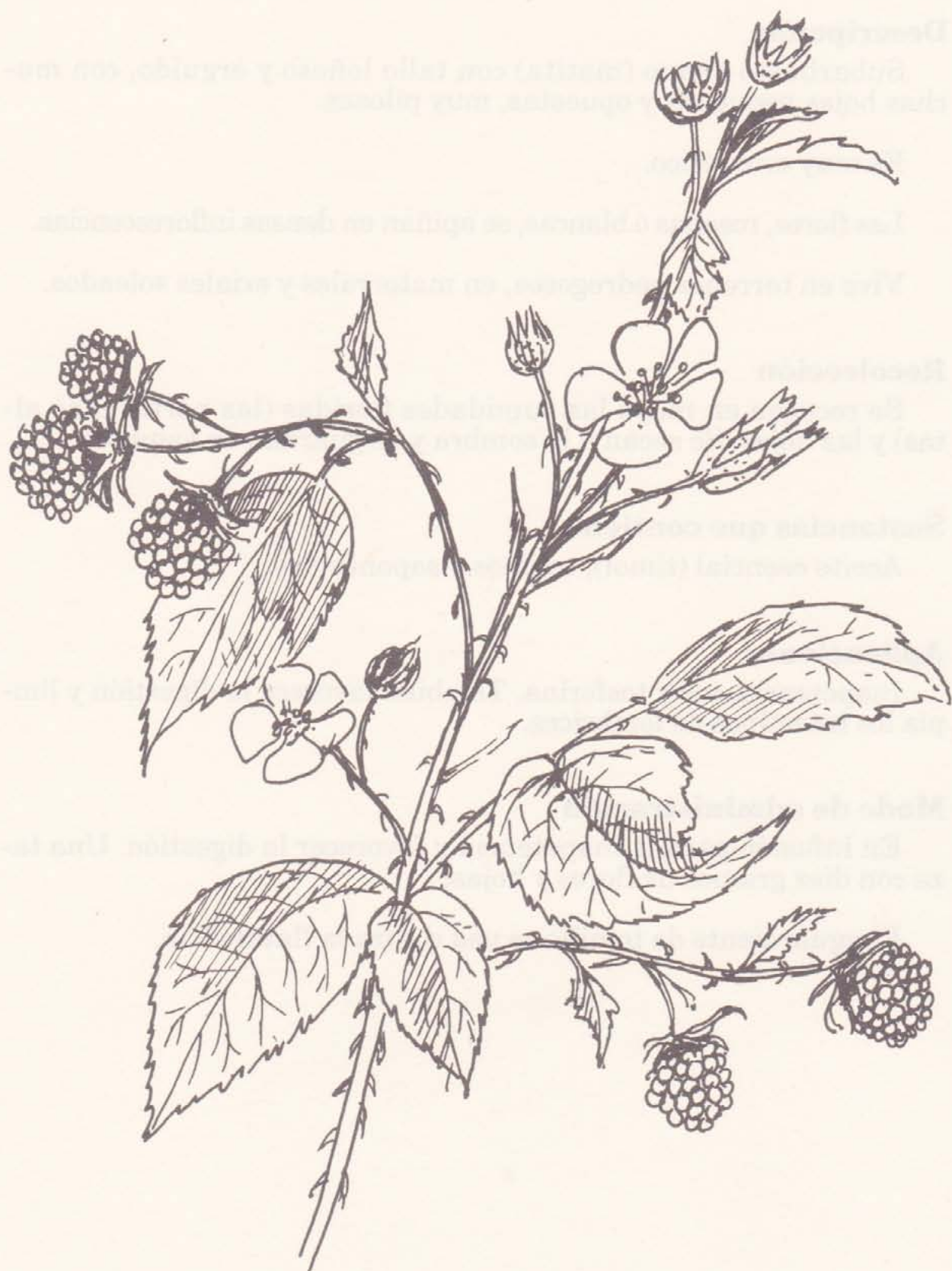
Aplicaciones

Inapetencia, tos y tosferina. También favorece la digestión y limpia los intestinos de lombrices.

Modo de administración

En infusión para la inapetencia y favorecer la digestión. Una taza con diez gramos de flores y hojas.

El aguardiente de tomillo se usa contra la flatulencia.



Zarza (*Rubus fruticosus* L.)

ZARZA

Rubus fruticosus L.

Descripción

Es un arbusto sarmentoso de ramas espinosas. Sus tallos, erguidos, tienen hojas vellosas por el envés, palmeadas, compuestas y de cinco hojuelas, dispuestas de manera dígita.

Las flores, blanco-rosado, se agrupan en racimos terminales. El fruto es la zarzamora.

Abunda en los bosques, ribazos y setos.

Recolección

Florece desde fines de mayo hasta el mes de agosto. Se recogen las sumidades de las ramas, las hojas jóvenes y los frutos, bien maduros, en agosto.

Sustancias que contiene

Taninos y vitamina C.

Aplicaciones

Las hojas y los frutos regulan el organismo, tonifican. También ayudan a combatir la diabetes, gripe, tos y afecciones digestivas.

Modo de administración

En infusión y gargarismos para las encías y garganta.

**CATALOGO DE PLANTAS ESENCIALES
Y SUS APLICACIONES**

PLANTAS	APLICACIONES	ADMINISTRACION
Albino	Digestiones difíciles. Ayuda en el tratamiento de la diarrea.	La raíz, se usa sola en decocción.
Alcahofo	Arterioesclerosis, triglicé- ridos altos, tensión alta, varicela, colera, parati- fóbrico intestinal.	Masticación de un diente se aplica en su raíz en espuma con aceite de linal.
Alcachofa	Colostral, diabetes.	Tirotea de alcahofo con leche, en ayunas, bebidas, etc.
Amapola	Insomnio, tos resaca.	Infusión de papavero.
Ánnona	Insomnio, téngel, dolores reumáticos.	Infusión de granos. La raíz es decocción.
Bayas	Insomnio, resaca, dolor de cabeza, diarrea, varicela, parati-fóbrico.	Infusión de bayas. Por cada 2 litros de agua se agregan 200 gramos de bayas y hervir.
Cardo	Insomnio, resaca, dolor de cabeza, parati-fóbrico.	Infusión de bayas. Por cada 2 litros de agua se agregan 200 gramos de bayas y hervir.
Cebolla	Colera, fiebre, resaca, dolor de cabeza, parati- fóbrico.	Infusión de bayas. Por cada 2 litros de agua se agregan 200 gramos de bayas y hervir.
Cardo	Insomnio, resaca, dolor de cabeza, parati- fóbrico.	Infusión de bayas. Por cada 2 litros de agua se agregan 200 gramos de bayas y hervir.
Cebolla	Colera, fiebre, resaca, dolor de cabeza, parati- fóbrico.	Infusión de bayas. Por cada 2 litros de agua se agregan 200 gramos de bayas y hervir.

**IV.- CATALOGO DE PLANTAS ESENCIALES:
APLICACIONES Y ADMINISTRACION**

CATALOGO DE PLANTAS ESENCIALES Y SUS APLICACIONES.

PLANTAS	APLICACIONES	ADMINISTRACION
Achicoria	Digestiones difíciles. Ayuda en el tratamiento de la diabetes.	La raíz , sobre todo, en decocción.
Ajo	Arterioesclerosis, gripe, bronquitis, tensión alta, verrugas, callos, parásitos intestinales.	Masticación de un diente; apósito de un ajo machacado con aceite (callos).
Alcachofa	Colesterol, diabetes.	Troncos de alcachofa con limón, en ayunas, hervidas, etc.
Amapola	Insomnio, tos rebelde.	Infusión de pétalos.
Avena	Insomnio, fatiga, dolores reumáticos.	Infusión de granos. La paja en decocción.
Bolsa de pastor	Hemorragias, sobre todo uterinas. Heridas, varices, hemorroides.	Dosis muy pequeñas de una maceración de 6 cucharaditas de plantas por cada 2 tazas de agua. Compresas para varices y hemorroides.
Borraja	Inflamaciones respiratorias y cutáneas. Furúnculos.	Infusión de flores. Cataplasma de hojas para los furúnculos.
Caléndula	Callos, heridas rebeldes, úlceras en las piernas.	Compresas para los callos; pomada para cicatrizar las heridas.
Cardo Común	Enfermedades hepáticas. Ayuda contra la diabetes. Eccemas.	Jugo para eccemas y erupciones cutáneas. Como verdura (diabetes).
Cebolla	Afecciones de las vías respiratorias, parásitos intestinales, tos, picaduras de insectos.	Los bulbos (infusión, caldo). Machacada (picaduras).

PLANTAS	APLICACIONES	ADMINISTRACION
Cereza	Cálculos de riñón, úlcera de estómago.	Infusión de rabitos.
Ciprés	Varices	Baños de bayas machacadas y hervidas (quince minutos)
Cola de caballo	Obesidad, grietas y heridas.	Infusión. Externamente para grietas.
Diente de león	Hemorroides, hepatitis y nefritis.	Cocimiento de raíces para la hepatitis, infusión para la nefritis y baños de asiento para las hemorroides.
Escaramujo	Dolores dentarios, cálculos renales, retención de la orina.	Decocción de fruto para los dientes, tisanas preventivas para los cálculos.
Espino Albar	Arterioesclerosis, insomnio y nerviosismo.	Infusión de flores.
Eucalipto	Afonías, tos.	Gargarismos, inhalaciones e infusiones con miel.
Fresa de los Bosques	Acido úrico, afecciones urinarias, nerviosismo, mal aliento.	Tisanas de hojas, gargarismos.
Gramma	Enfermedades del riñón, reumatismos, gota, hemorroides y ayuda contra la diabetes.	Infusión de rizomas. Baños para hemorroides.
Hierbaluisa	Mala circulación y dolencias estomacales.	Infusión.

PLANTAS	APLICACIONES	ADMINISTRACION
Hinojo	Diarreas y flatulencia. Bronquitis.	Infusión de frutos. Tisana de raíces para la bronquitis.
Lechuga	Insomnio	Tortilla o sopa.
Lentejas	Estreñimiento fuerte.	Lentejas secas, molidas y hervidas, con vino blanco, en ayunas.
Limón	Parásitos intestinales. Sudor en axilas y pies. Grietas en las manos.	Semillas en ayunas. Zumo para el sudor y con glicerina para las grietas.
Maíz	Nerviosismo, fiebre.	Infusión de pelos.
Malva	Catarros y trastornos gástricos. Furúnculos.	Tisana para la tos. Cataplasma de hojas para los tumores.
Malvavisco	Catarros, inflamaciones, furúnculos.	Infusión para tos y catarros. Compresas.
Manzana	Fiebre	Infusión de piel con algo de canela y miel.
Manzanilla	Conjuntivitis y orzuelos. Trastornos gástricos. Flatulencias.	Infusión; Lavados templados. (Colar antes)
Margarita	Catarros, trastornos intestinales, inflamaciones cutáneas, nerviosismo.	Infusiones y compresas.

PLANTAS	APLICACIONES	ADMINISTRACION
Mejorana	Trastornos digestivos, flatulencias, insomnio, dolores reumáticos.	Infusión y pomadas.
Menta	Cálculos, dolores de cabeza y estomacales.	Infusiones y masajes.
Milenrama	Diarreas, eccemas y grietas en las manos.	Infusión y masajes.
Orégano	Diarrea, inapetencia, fatiga, tos, trastornos gástricos.	Infusión.
Ortiga	Depuración general, artrosis, caspa, caída del cabello, diabetes.	Tortilla de ortiga fresca con algo de cebolla y ajo. En decocción y loción de raíces hervidas en vinagre puro de vino para el pelo (15 días).
Patata	Gastritis, acidez de estómago, quemaduras.	Zumo (de licuadora) de patatas sin pelar, después de las comidas. Rodajas encima de la piel.
Pino	Tos, bronquitis, reumatismos.	Inhalaciones, baños, cataplasmas, ungüentos. Nunca infusiones.
Romero	Contusiones, asma, artrosis.	Fricciones, infusión.
Rubia	Afecciones renales (cálculos), sedante.	Infusión.
Salvia	Mal aliento, digestiones difíciles. Nerviosismo.	Infusión (pizca de flores de manzanilla, otra de hojas de menta y tres de salvia) para la digestión. Infusión de hojas de salvia bien troceadas para nerviosismo. Masticar lentamente hojas frescas para el mal aliento.

PLANTAS	APLICACIONES	ADMINISTRACION
Saúco	Gripes y resfriados, reumatismos y gota.	Infusión en muy pequeñas dosis (el abuso provoca diarrea y vómitos).
Tilo	Gripes, resfriados. Nerviosismo, insomnio.	Tisana para la gripe. Infusiones.
Tomillo	Inapetencia, parásitos intestinales, digestiones difíciles.	En infusión durante las comidas (antes o después). El aguardiente de tomillo es bueno para la flatulencia.
Zarza	Diarreas, gripe, tos, diabetes, infecciones urinarias.	Las hojas y los frutos regulan el organismo. Gargarismos para encías y garganta (2 cucharaditas de hojas en una taza de agua hirviendo).

INDICE ALFABETICO DE DOLENCIAS Y SUS REMEDIOS VEGETALES

DOLENCIAS	REMEDIOS VEGETALES
Acido urico	Fresa
Alcornoque pueras	Fresa
Almendra	Elaviplo
Agotamiento (fatiga)	Arroz, tomate, naranja, plátano
Almendra (real almendra)	Fresa, colza
Alopon (caída del cabello)	Oruga, pectinina (caída)
Arterioesclerosis	Ajo, espino blanco, kiwi
Artrosis	Oruga, tomate
Asma	Harina, uva
Callos (pequeños)	Patata cocida
Callos	Ajo, colofonia
Carpas	Oruga
Catarro	Malva, menta, nasturda, colza
Colera	Alcachofa, soja
Conjuntivitis	Manzanilla
Constipación (dificultad)	Limón
Depresión	Albido, anís, hinojo

V.- INDICE ALFABETICO DE DOLENCIAS Y SUS REMEDIOS VEGETALES.

INDICE ALFABETICO DE DOLENCIAS Y SUS REMEDIOS VEGETALES.

DOLENCIAS	REMEDIOS VEGETALES
Acido úrico	Fresa
Afecciones urinarias	Fresa
Afonía	Eucalipto
Agotamiento (fatiga)	Avena, romero, orégano, ginseng.
Alitosis (mal aliento)	Fresa, salvia.
Alopecia (caída del cabello)	Ortiga, pensamiento (loción).
Arterioesclerosis	Ajo, espino albar, girasol.
Artrosis	Ortiga, romero.
Asma	Romero, orégano.
Bronquitis	Ajo, hinojo, pino, cereza.
Cálculos renales (pequeños)	Cereza, escaramujo, grama, menta, rubia, saúco.
Callos	Ajo, caléndula.
Caspa	Ortiga
Catarros	Malva, malvavisco, margarita, cebolla.
Colesterol	Alcachofa, soja.
Conjuntivitis	Manzanilla.
Contusiones (golpes)	Romero
Depresiones	Abedul, encina, hipérico.

DOLENCIAS	REMEDIOS VEGETALES
Diabetes	Achicoria, alcachofa, cardo común, grama, judía verde, ortiga, zarza.
Diarreas	Hinojo, milenrama, tomillo, orégano.
Digestiones difíciles	Achicoria, salvia, tomillo, poleo.
Dolores de cabeza	Menta, salvia, sauce, haya.
Dolores dentales	Escaramujo, saúco.
Dolores estomacales	Hierbaluisa, menta.
Eccemas	Cardo común, milenrama.
Estreñimiento	Avena, lentejas molidas en vino blanco, en ayunas.
Fiebre	Escaramujo, pelos de maíz.
Flatulencia	Hinojo, mejorana, hierbaluisa, manzanilla, poleo.
Furúnculos	Aliso, borraja, malva.
Grietas en las manos	Cola de caballo, milenrama, limón, membrillo.
Gripe	Saúco, tilo, zarza.
Hemorragias uterinas	Bolsa de pastor, cola de caballo.
Hemorroides	Bolsa de pastor, diente de león, grama, zarza.
Heridas	Aliso, bolsa de pastor, caléndula, milenrama, olmo.
Hepatitis	Cardo común, diente de león.
Hipertensión	Ajo.
Inapetencia	Tomillo, hierbaluisa, trébol, achicoria, orégano, milenrama.

DOLENCIAS	REMEDIOS VEGETALES
Inflamaciones cutáneas	Borraja, margarita.
Inflamaciones de garganta	Corteza de aliso
Insomnio	Amapola, avena, espino albar, mejorana, tilo, valeriana.
Nefritis	Diente de león
Nerviosismo	Hierbaluisa, espino albar, maíz, margarita, salvia, tilo, valeriana.
Obesidad	Cola de caballo, cerezas.
Orzuelos	Manzanilla
Parásitos intestinales	Limón, tomillo, calabacín, ajo, zanahoria, cebolla.
Quemaduras	Patata, tomate.
Resfriados	Malva, saúco, tilo, escaramujo.
Reumatismos	Avena, espliego, girasol, diente de león, grama, mejorana, pino, sauce, ajo, romero (masaje).
Tensión alta	Ajo
Tos (tos rebelde)	Amapola, cebolla, eucalipto, orégano, pino, saúco, zarza.
Transpiración (sudor)	Limón
Trastornos circulatorios	Espino albar, hierbaluisa, milenrama, romero.
Trastornos gástricos	Malva, margarita, mejorana, milenrama, olmo, orégano, zarza.
Ulceras de piernas	Caléndulas, olmo, lino.
Varices	Bolsa de pastor, ciprés, castaño de indias.
Verrugas	Ajo

14	1 - Partes de una planta y sus formas
22	2 - Adiantum (<i>Adiantum species</i>)
24	3 - Ajo (<i>Allium sativum</i>)
26	4 - Anís (Fenugreek) (<i>Fenugreek</i>)
28	5 - Avena (<i>Avena sativa</i>)
30	6 - Hojas de pino (<i>Pinus</i>)
32	7 - Hierba (<i>Herba officinalis</i>)
34	8 - Caléndula (<i>Calendula officinalis</i>)
36	9 - Cebolla Común (<i>Cyperus bulbosus</i>)
38	10 - Diente de León (<i>Lactuca officinalis</i>)
40	11 - Escarabajo (Beetle) (<i>Beetle</i>)
42	12 - Espino Albar (<i>Crataegus oxyacantha</i>)
44	13 - Fresa (<i>Fragaria vesca</i>)
46	14 - Círculo (<i>Asteriscus</i>)
48	15 - Hongo
50	16 - Mante (<i>Mentha sylvestris</i>)
52	17 - Malva (<i>Althea officinalis</i>)
54	18 - Mentanilla común (<i>Mentha chamaemifolia</i>)
56	19 - Menta (<i>Mentha sylvestris</i>)
58	20 - Mielera (<i>Origanum Majorana</i>)
60	21 - Menta (<i>Mentha piperita</i>)
62	22 - Mielera (<i>Achillea millefolium</i>)
64	23 - Ortiga mayor (<i>Urtica dioica</i>)
66	24 - Pino (<i>Pinus sylvestris</i>)
68	25 - Romero (<i>Rosmarinus officinalis</i>)
70	26 - Ruda (<i>Rubia tinctorum</i>)
72	27 - Salvia (<i>Salvia officinalis</i>)
74	28 - Sábila (<i>Salsola vermiculata</i>)
76	29 - The (<i>Thea polyphylla</i>)
78	30 - Tarrifa (<i>Thymus serpyllifolius</i>)
80	31 - Xerez (<i>Juncea fruticosa</i>)

Índice de ilustraciones

FIGS.	PAGS.
1.- Partes de una planta y sus formas	14
2.- Achicoria (<i>Cichorium intybus</i> L.)	22
3.- Ajo (<i>Allium sativum</i> L.).....	24
4.- Amapola (<i>Papaver rhoeas</i> L.)	26
5.- Avena (<i>Avena sativa</i> L.).....	28
6.- Bolsa de pastor (<i>Capsella bursa-pastoris</i> L.)	30
7.- Borraja (<i>Borago officinalis</i> L.)	32
8.- Caléndula (<i>Calendula officinalis</i> L.).....	34
9.- Cardo Común (<i>Cynara cardunculus</i> L.)	36
10.- Diente de León (<i>Taraxacum officinale</i> Weber).....	38
11.- Escaramujo (<i>Rosa Canina</i> L.)	40
12.- Espino Albar (<i>Crataegus oxycantha</i> L.)	42
13.- Fresa (<i>Fragaria vesca</i> L.)	44
14.- Grama (<i>Agropyron repens</i> L.).....	46
15.- Hinojo (<i>Foeniculum vulgare</i> Miller)	48
16.- Malva (<i>Malva sylvestris</i> L.)	50
17.- Malvavisco (<i>Althea officinalis</i> L.)	52
18.- Manzanilla común (<i>Matricaria chamomilla</i> L.)	54
19.- Margarita (<i>Bellis perennis</i> L.)	56
20.- Mejorana (<i>Origanum Majorana</i> L.)	58
21.- Menta (<i>Mentha piperita</i> L.)	60
22.- Milenrama (<i>Achillea millefolium</i> L.).....	62
23.- Ortiga mayor (<i>Urtica dioica</i> L.)	64
24.- Pino (<i>Pinus sylvestris</i> L.)	66
25.- Romero (<i>Rosmarinus officinalis</i> L.)	68
26.- Rubia (<i>Rubia tinctorum</i> L.).....	70
27.- Salvia (<i>Salvia officinalis</i> L.)	72
28.- Saúco (<i>Sambucus migra</i> L.)	74
29.- Tilo (<i>Tilia platyphyllos</i> Scopoli).....	76
30.- Tomillo (<i>Thymus mastichina</i> L.)	78
31.- Zarza (<i>Rubus fruticosus</i> L.).....	80

BIBLIOGRAFIA

- ALTSCHUL, S. V. R.: "*La investigación del herbario*". Scientific American, nº 10, julio 1977.
- ALVARADO, SALUSTIO: *Historia natural*. Barcelona 1928.
- AUDY, J. Y FONDIN J.: "*Las plantas: fuente de salud y belleza*" Editorial Bruguera 1974.
- CECCHINI, T.: "*Atlas de botánica*", I. G. Agostini Novara 1971.
- CHINERY, M.: "*Guía práctica ilustrada para los amantes de la Naturaleza*", Edit. Blume 1980.
- DIOSCORIDES, PEDACIO: "*Acerca de la Materia Medicinal y de los venenos mortíferos*". Ediciones de Arte y Bibliografía. Madrid 1983.
- FONT QUER, P.: "*Plantas Medicinales. El Dioscórides renovado*". 8ª edición. Editorial Labor 1982.
- GALVEZ FENOLL, A.: "*El universo de las plantas medicinales*". Forma ediciones S. A. Zaragoza 1978.
- KOVALENA, N. G.: "*Curación por las plantas. Técnica de la Fitoterapia*". Moscú 1972.
- LEUTSCHER, A.; POPE, J. y otros: "*Qué sabes de animales y plantas*". ed. Nauta. Barcelona 1981.
- MARTINEZ RAMIREZ, A. Y GRUPO ALCOTAN: "*Plantas medicinales en Valladolid*". Caja de Ahorros Popular. Cuadernos Vallisoletanos nº 29 – Valladolid 1987.
- PAHLOW, M.: "*Guía de las plantas medicinales*". editorial Everest. 5ª edición 1988.
- POZAS HERMOSILLA, B. y otros: "*Guía práctica de las plantas medicinales y la salud*". 2ª edición. Editors S. A. Barcelona 1985.
- RODRIGUEZ RIVERO, M. Y DIEZ SANCHEZ, J.: "*Flora silvestre de Valladolid*". Caja de Ahorros Provincial de Valladolid 1990.
- VANGUARDIA, LA: "*Las plantas medicinales*". Guía nº 14. 1989 Barcelona.
- VOLAK, J. Y STODOLA, J.: "*El gran libro de las plantas medicinales*". Susaeta S. A. 1988.
- WILLIAM, A. R. Y THOMSON D. M.: "*Guía práctica ilustrada de las plantas medicinales*". Editorial Blume. Barcelona 1981.

INDICE

	PAG.
Introducción	5
I.— <i>Una larga historia que se inicia en el mar</i>	9
II.— <i>Algunos conocimientos esenciales acerca de las plantas</i>	15
A) Nomenclatura y clasificación	16
B) Las plantas, fuente primaria de vida	16
C) Las plantas medicinales, su origen, historia y propiedades terapéuticas ...	17
D) La medicina natural: su razón de ser	19
III.— <i>Descripción alfabética e ilustrada, recolección, sustancias que contienen, aplicaciones, y modo de administración de las plantas más comunes.</i>	21
IV.— <i>Catálogo de plantas esenciales: aplicaciones y administración</i>	83
V.— <i>Índice alfabético de dolencias y sus remedios vegetales</i>	89
VI.— <i>Índice de ilustraciones</i>	93
Bibliografía	95

Temas Didácticos de Cultura Tradicional

MEDICINA POPULAR: HIERBAS Y PLANTAS

Luis Miravalles

Centro Etnográfico de Documentación

Diputación de Valladolid

n.º
23



Fundación Joaquín Díaz • 2026

Publicaciones Digitales

funjdiaz.net