

EL LIBRO PERDIDO DE LAS  
HIERBAS MEDICINALES

*La sabiduría de los  
Pueblos Indígenas*





# SUMMARY

---

<b>CÓMO APROVECHAR EL PODER CURATIVO DE LAS PLANTAS .....</b>	<b>8</b>
INTRODUCCIÓN .....	8
CÓMO RECOGER HIERBAS .....	8
CÓMO SECAR LAS HIERBAS.....	9
ENCAPSULACIÓN DE HIERBAS EN POLVO .....	10
INFUSIONES: MÉTODOS EN FRÍO Y EN CALIENTE .....	10
CHÁS .....	11
DECOCCIONES .....	11
INFUSIONES DE ACEITE .....	12
UNGÜENTOS .....	13
TINTURAS/EXTRACTOS .....	14
EXTRACCIONES DOBLES.....	14
DESTILACIÓN.....	15
JARABES MEDICINALES .....	16
CATAPLASMAS.....	16
CÓMO HACER UNA CATAPLASMA DE CAMPO .....	17
CÓMO TRATO LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE .....	18
<b>PLANTAS DE JARDÍN.....</b>	<b>19</b>
AGRIMONIA EUPATORIA .....	19
ALOE VERA .....	20
ASHWAGANDHA, <i>WITHANIA SOMNIFERA</i> .....	21
ASHWAGANDHA, <i>WITHANIA SOMNIFERA</i> .....	22
MARGARIDA-AMARELA, <i>RUDBECKIA HIRTA</i> .....	24
BONESET, <i>EUPATORIUM PERFOLIATUM</i> .....	25
BORRAJA, <i>BORAGO OFFICINALIS</i> .....	26
CALABAZA, <i>LAGENARIA SICERARIA</i> .....	28
COL, <i>BRASSICA OLERACEA</i> .....	29
MARGARITA, <i>CALENDULA OFFICINALIS</i> .....	30
AMAPOLA DE CALIFORNIA, <i>ESCHSCHOLZIA CALIFORNICA</i> .....	32
CAROLINA GERANIUM, <i>GERANIUM CAROLINIANUM</i> .....	33
MANZANILLA, <i>MATRICARIA CHAMOMILLA</i> .....	34
MORUGEM, <i>STELLARIA MEDIA</i> .....	36
ACHICÓRIA, <i>CICHORIUM INTYBUS</i> .....	37
CONSUELDA, <i>SYMPHYTUM OFFICINALE</i> .....	38
LINO, <i>LINUM USITATISSIMUM</i> .....	40
COUCH GRASS, <i>AGROPYRON (ELYMUS) REPENS</i> .....	41





DIENTE DE LEÓN, <i>TARAXACUM OFFICINALE</i> .....	42
ENELDO, <i>ANETHUM GRAVEOLENS</i> .....	44
DOCA, <i>RUMEX CRISPUS</i> .....	45
EQUINÁCEA, PURPLE CONEFLOWER.....	46
GARRANCHUELO, <i>INULA HELENIUM</i> .....	48
PRÍMULA, <i>OENOTHERA BIENNIS</i> .....	49
HINOJO, <i>FOENICULUM VULGARE</i> .....	51
MATRICARIA, <i>TANACETUM PARTHENIUM</i> .....	52
LA MATRICARIA ES UNA HIERBA MUY UTILIZADA PARA LAS MIGRAÑAS. CRECE EN LOS BORDES DE LOS CAMINOS, EN SUELOS ROCOSOS Y REMOVIDOS, Y SE CULTIVA EN ALGUNOS JARDINES CASEROS Y ORNAMENTALES. TAMBIÉN CONOCIDA COMO MANZANILLA SILVESTRE Y BOTONES DE SOLTERO, PERTENECE A LA FAMILIA DE LAS ASTERIDAS/MARGARITAS.....	
AJO, <i>ALLIUM SATIVUM</i> .....	54
VARAS DE ORO, <i>SOLIDAGO SPP.</i> .....	55
BARDANA, <i>ARCTIUM LAPPA</i> .....	57
HENBANE, <i>HYOSCYAMUS NIGER</i> .....	59
MANJERICÃO SAGRADO, <i>OCIMUM TENUIFLORUM/ OCIMUM SANCTUM</i> .....	60
LÚPULO, <i>HUMULUS LUPULUS</i> .....	62
RÁBANO PICANTE, <i>ARMORACIA RUSTICANA</i> .....	63
PATACA, <i>HELIANTHUS TUBEROSUS</i> .....	65
POLYGONUM PERSICARIA.....	66
POLYGONUM PERSICARIA ES UNA MALA HIERBA DE HOJA ANCHA QUE SUELE CRECER EN GRANDES GRUPOS. CRECE EN SUELOS HÚMEDOS Y ALTERADOS DE TODA NORTEAMÉRICA. PERTENECE A LA FAMILIA POLYGONACEAE (TRIGO SARRACENO).	
ANSARINO BLANCO, <i>CHENOPODIUM ALBUM</i> .....	67
LAVANDA, <i>LAVANDULA ANGUSTIFOLIA</i> .....	68
PUERROS, <i>ALLIUM PORRUM</i> .....	70
TORONJI, <i>MELISSA OFFICINALIS</i> .....	72
TOMILLO LIMÓN, <i>THYMUS CITRIODORUS</i> .....	74
ERVA LUIZA, <i>ALOYSIA TRIPHYLLA</i> .....	75
RAIZ DE ALCAÇUZ, <i>GLYCYRRHIZA GLABRA</i> .....	76
LEVÍSTICO, <i>LEVISTICUM OFFICINALE</i> .....	78
PULMONARIA COMÚN, <i>PULMONARIA OFFICINALIS</i> .....	79
MALVA, <i>MALVA SYLVESTRIS</i> .....	80
MALVAVISCO, <i>ALTHAEA OFFICINALIS</i> .....	81
RUDA DE LOS PRADOS, <i>THALICTRUM OCCIDENTALE</i> .....	83
CARDO MARIANO, <i>SILYBUM MARIANUM</i> .....	84
TÉ MORMÓN, <i>EPHEDRA NEVADENSIS</i> .....	85





AGRIPALMA, <i>LEONURUS CARDIACA</i> .....	86
VERBASCO, <i>VERBASCUM THAPSUS</i> .....	88
ORÉGANO, <i>ORIGANUM VULGARE</i> .....	90
MARGARITA DEL OJO, <i>LEUCANTHEMUM VULGARE</i> .....	91
HORTELÃ-PIMENTA, <i>MENTHA PIPERITA</i> .....	92
BANANA-DA-TERRA, <i>PLANTAGO MAJOR</i> .....	93
CACTO, <i>OPUNTIA FICUS-INDICA</i> .....	95
PRUNELLA VULGARIS, <i>SELF-HEAL</i> .....	96
PULSATILLA, <i>ANEMONE PULSATILLA E A. OCCIDENTALIS</i> .....	98
VERDOLAGA, <i>PORTULACA OLERACEA</i> .....	99
TRÉBOL VIOLETA, <i>TRIFOLIUM PRETENSE</i> .....	100
ROMERO, <i>ROSMARINUS OFFICINALIS</i> .....	102
RENDA DA RAINHA ANNE, <i>DAUCUS CAROTA</i> .....	103
SALVIA, <i>SALVIA OFFICINALIS</i> .....	104
ACEDERA, <i>RUMEX ACETOSELLA</i> .....	105
ESCUTELARIA, <i>SCUTELLARIA LATERIFLORA</i> .....	106
HIERBA DE SAN JUAN, <i>HYPERICUM PERFORATUM</i> .....	107
ORTIGA, <i>URTICA DIOICA</i> .....	109
ERVA DOCE, <i>HIEROCHLOE ODORATA OU ANTHOXANTHUM NITENS</i> .....	111
MANJERONA DOCE, <i>ORIGANUM MAJORANA</i> .....	111
TROMPETA, <i>DATURA STRAMONIUM</i> .....	112
TOMILLO, <i>THYMUS VULGARIS</i> .....	114
RAÍZ DE VALERIANA, <i>VALERIANA OFFICINALIS</i> .....	115
VIOLETA, <i>VIOLA SPP. INCLUDING VIOLA SORORIA (COMMON VIOLET) AND VIOLA ODORATA (SWEET VIOLET)</i> .....	116
MOSTAZA BLANCA, <i>SINAPIS ALBA</i> .....	118
LECHUGA SILVESTRE, <i>LACTUCA CANADENSIS, L. VIROSA AND L. SERRIOLA</i> .....	119
CARDO, <i>DIPSACUS SYLVESTRIS/ FULLONUM</i> .....	120
PULMONAR, <i>STACHYS BYZANTINA</i> .....	123
MILENRAMA, <i>ACHILLEA MILLEFOLIUM</i> .....	124
<b>BOSQUES, CYRADOS, Es BOSQUE .....</b>	<b>126</b>
AMARANTO, AMARANTO CAUDADO .....	126
GINSENG AMERICANO, <i>PANAX QUINQUEFOLIUS</i> .....	127
ANGÉLICA, <i>ANGELICA ARCHANGELICA</i> .....	128
ÁRNICA CORDIFOLIA, <i>HEARTLEAF ÁRNICA Y A. MONTANA</i> .....	130
HOJA DE FLECHA BALSAMO, <i>BALSAMORHIZA SAGITTATA</i> .....	132
GAYUBA, <i>ARCTOSTAPHYLOS UVA URSI, OR ARBUTUS UVA URSI</i> .....	133
BÁLSAMO EN ABEJA, <i>MONARDA DIDYMA</i> .....	135
ÁGATA, <i>ACTAEA RACEMOSA</i> .....	136
CORAZÓN SANGRANDO, <i>DICENTRA FORMOSA</i> .....	137





SANGUINARIO, <i>SANGUINARIA CANADENSIS</i> .....	138
COHOSH AZUL, <i>CAULÓFILO TALICTROIDES</i> .....	139
PETASITES FRÍGIDO.....	140
ALFORFÓN CALIFORNIA, <i>ERIOGONUM FASCICULADO</i> .....	141
FLOR CARDENAL, <i>LOBELIA CARDINALIS</i> .....	143
CLAVO EN GATO, <i>UNCARIA TORMENTOSO</i> .....	143
GALIO APARINA, <i>GALIUM APARINE</i> .....	145
ESPORAS EN MUSGO, <i>LICOPODIO CLAVATUM</i> .....	146
TUSILAGO FIESTA, <i>TUSSILAGO FARFARA</i> .....	147
ELÉBORO, EMPUJE INDIO, <i>VERATRUM VIRIR</i> .....	148
FALSO ESTAMPILLA EN SALOMÓN, ( <i>SONRIENDO RAZA-MOSA</i> ).....	150
FALSO FUENTE EN UNICORNIO, <i>CHAMAEIRIO LUTEO</i> .....	151
HIERBA DE FUEGO O CHAMAENERIÓN, ( <i>EPILOBIUM ANGUSTIFOLIUM</i> ).....	152
SELLO DE ORO, <i>HIDRASTIS CANADENSIS</i> .....	153
COLA DE CABALLO, <i>EQUISETO ARVENSE</i> .....	155
KUZU, <i>PUERARIA LOBA</i> .....	157
TABACO INDIO, <i>LOBELIA INFLA</i> .....	158
JOYA NARANJA, <i>IMPATIENS CAPENSIS</i> .....	159
AVANCE, <i>CAPILLUS VENERIS ES</i> .....	161
A. PEDESTAL.....	161
HELECHO MASCULINO, <i>DRYOPTERIS FILIX-MAS</i> .....	162
MANDRÁGORA SALVAJE, <i>PODÓFILO PELTATUM</i> .....	163
ARTEMISA, <i>ARTEMISA VULGARIS</i> .....	164
OSHA, <i>LIGUSTICUM PORTERI</i> .....	165
BOQUILLA EN LORO, <i>PEDICULARIS RACEMOSO</i> .....	167
PERDIZ, <i>MITCHELLA REPRENDE</i> .....	168
PIPSISSEWA O PINO DEL PRÍNCIPE, <i>CHIMAPHILA UMBELLATA</i> .....	169
FRAMBUESA ROJO, <i>RUBÍ IDAEO</i> .....	171
FUENTE ROJO, <i>CEANOTO AMERICANOS</i> .....	172
RAÍZ DE ORO, <i>DORADO RAÍZ</i> .....	173
ESTAMPILLA DE SALOMÓN, <i>POLÍGONO SP</i> .....	174
BARBA EN VIEJO, <i>TILLANDSIA USNEOIDES</i> .....	176
RAÍZ DE PIEDRA, <i>COLLINSONIA CANADENSIS</i> .....	177
FUENTE EN UNICORNIO, <i>ALETRIS HARINOSO</i> .....	178
CONSUELDASALVAJE, <i>CINOGLOSO VIRGINIANO</i> .....	179
JENGIBRE SALVAJE, <i>ASARUM CAUDADO</i> .....	180
FRESAS SALVAJE, <i>FRAGUA VESCA</i> .....	181
BATATA SILVESTRE, <i>DIOSCOREA VILLOSA</i> .....	182
GAULTERIA, <i>GAULTHERIA PROCUMBENS</i> .....	183
AJENJO, <i>ARTEMISA AJENJO</i> .....	184





JAZMÍN AMARILLO, <i>GELSEMIUM SEMPERVIRENS</i> .....	185
YERBAS PAPA NOEL, <i>ERIODICCIÓN CALIFORNIA</i> .....	187
<b>A LOS ÁRBOLES ES LOS ARBUSTOS .....</b>	<b>189</b>
TILIA AMERICANO .....	189
CENIZA AMERICANO, <i>FRAXINO VIRUTAS DE EMBALAJE</i> .....	190
ABETO BALSÁMICO, <i>ABBIES BÁLSAMO</i> .....	191
ÁLAMO EN BÁLSAMO, <i>POPULUS BALSAMIFERA</i> .....	193
MYRICA, <i>MYRICA CAROLINENSIS</i> Y <i>M. CERIFERA</i> .....	194
ARÁNDANO, <i>VACCINIUM MYRTILLUS</i> .....	195
ABEDUL, <i>ABEDUL SPP.</i> .....	197
EMPETRUM-NEGRO .....	199
TUERCA NEGRO, ORIENTAL, <i>JUGLANS NEGRA</i> .....	200
SAÚCO AZUL Y NEGRO, <i>SAMBUCUS NIGRA SSP. CANADENSIS</i> .....	201
EUÓNIMO OCCIDENTALIS .....	203
CÁSCARA SAGRADA SAGRADO, <i>RHAMNUS O FRÁNGULA PURSHIANA</i> .....	203
CHAPARRAL O ARBUSTO DE CREOSOTA, <i>LARREA TRIDENTATA</i> .....	205
CEREZA DESDE EL VIRGINIA, <i>PRUNUS VIRGINIANO</i> .....	206
POPULUS TRICHOCARPA Y P. DELTOIDES.....	207
ARÁNDANO, <i>VACCINIO MACROCARPON</i> .....	209
CLUB DEL DEMONIO, <i>OPLOPANAX HORRIBLE</i> .....	210
CORNUS FLORIDA .....	212
KIWI RESISTENTE, <i>ACTINIDIA PERSPICAZ</i> .....	212
ESPIÑO, <i>CRATAEGUS MONOGYNA</i> .....	213
LANGOSTA DE MIEL, <i>GLEDITSIA TRIACANTOS</i> .....	215
MORENA DESDE EL INDIA, <i>AESCULUS HIPPOCASTANUM</i> .....	216
ENEbro, <i>ENEbROS SP.</i> .....	218
FILIPÉNDULA REINA DE LOS PRADOS.....	219
ACACIA BLANCA, <i>MORINGA OLEÍFERA</i> .....	220
UVA DE OREGÓN, <i>MAHONÍA (BÉRBERO)</i> .....	221
ÁLAMO TEMBLOROSO, <i>POPULUS TREMOLITAS</i> .....	223
ALISO ROJO, <i>ALNUS ROJO</i> .....	224
SAÚCO ROJO, <i>SAMBUCO RACEMOSO</i> .....	225
MORA ROJO, <i>MORUS RUBUS</i> .....	226
SAL, <i>GAULTHERIA CHALÓN</i> .....	227
SASAFRÁS, <i>SASAFRÁS ÁLBIDO</i> .....	228
SERENO REPRENDE.....	230
OLMO RESBALADIZO, <i>ULMO ROJO</i> .....	231
ARCE DE AZÚCAR, <i>ARCE SACCHARUM</i> .....	232
CEDRO ROJO OCCIDENTAL, <i>TUYA PLICATA</i> .....	233
PINO BLANCO, <i>PINO ESTROBOSCÓPICO</i> .....	235





SABIO BLANCO, <i>SABIO APLANA</i> .....	237
SAUCE BLANCO, <i>SALIX ALBA</i> .....	237
ROSA SALVAJE, <i>ROSA SPP.</i> .....	238
HAMAMELIS, <i>HAMAMELIS VIRGINIANO</i> .....	240
<b>HONGOS ES LÍQUENES.....</b>	<b>242</b>
CHAMPIÑÓN DOLOROSO, <i>INONOTUS OBLICUO</i> .....	242
CHAMPIÑÓN MELENA EN LEÓN, <i>HERICIO ERINACEO</i> .....	244
LIQUEN PULMONAR, <i>CABILDEO ENFERMEDAD PULMONAR</i> .....	246
CHAMPIÑÓN REISHI, <i>GANODERMA LUCIDUM</i> .....	247
CHAMPIÑÓN COLA DE PAVO, <i>PLANTILLAS VERSICOLOR O CORIOLO VERSICOLOR</i> .....	249
LIQUEN ÚSNEA .....	251
<b>PLANTAS QUE AMA AGUA.....</b>	<b>253</b>
TOTORA, <i>TIFA SPP.</i> .....	253
GUAJURU, <i>CRISOBALANUS ICACO</i> .....	254
LENTEJA DE AGUA, <i>LEMNA MENOR</i> .....	255
BERRO, <i>CAPUCHINA OFICIAL</i> .....	256
PLÁTANO DE AGUA, <i>ALISMA SUBCORDATUM</i> .....	258
REPOLLO-CAMARÓN, <i>LISICHITON AMERICANOS</i> .....	259
<b>MEDICAMENTOS DOMÉSTICO .....</b>	<b>261</b>
CARBÓN ACTIVADO.....	261
LEJÍA.....	262
ÁCIDO BÓRICO .....	262
PIMIENTA DE CAYENA .....	263
CANELA .....	265
TIERRA EN DIATOMEAS .....	266
SALES EN EMPOM.....	266
LISTERINA .....	267
PERMANGANATO EN POTASIO .....	267
MIEL CRUDO .....	268
CÚRCUMA / CURCUMINA.....	269
<b>APPENDIX .....</b>	<b>271</b>





# CÓMO APROVECHAR EL PODER CURATIVO DE LAS PLANTAS

## INTRODUCCIÓN

Si se compara con la cronología de la historia de la humanidad, la medicina moderna no existe desde hace tanto tiempo. La medicina tiene una historia mucho más larga que la industria farmacéutica moderna. La humanidad ha utilizado medicinas durante miles de años antes de nuestra comprensión moderna de la ciencia, aprovechando las cualidades medicinales que proporciona la naturaleza.

Las hierbas medicinales que siempre han existido siguen funcionando hoy como lo han hecho a lo largo de la historia, aunque el número de personas que

conocen estos remedios naturales ha disminuido. Esperamos que este libro te ayude a reaprender y a transmitir estos conocimientos perdidos.

La industria farmacéutica suele ridiculizar la fitoterapia y, sin embargo, es la madre de gran parte de la medicina moderna. Muchos de los productos farmacéuticos actuales intentan reproducir lo que proporciona la naturaleza. La mayoría de lo que llamamos “medicamentos” son creaciones artificiales que se han alterado químicamente a partir de la naturaleza. Esto es necesario porque las leyes de patentes no permiten registrar una patente sobre algo que existe de forma natural.

## CÓMO RECOGER HIERBAS

Todas las hierbas medicinales empiezan como seres vivos, y no siempre son lo que la mayoría de la gente considera tradicionalmente hierbas. Proceden de árboles, flores, raíces, setas y más. Aunque quienes se interesan por las hierbas medicinales suelen cultivar un jardín de hierbas, algunas se recolectan de plantas que crecen en la naturaleza. Es una habilidad útil aprender a identificar los remedios en la naturaleza.

Así que las grandes empresas farmacéuticas tienen que encontrar una alternativa adecuada y muchos de sus productos tienen graves efectos secundarios. Esto no quiere decir que la medicina moderna y la fitoterapia no puedan coexistir. Sí pueden. Pero muchos medicamentos nuevos pueden sustituirse fácilmente por hierbas a una fracción del coste y del riesgo, tanto para nuestros bolsillos como para nuestros cuerpos.

En un mundo postapocalíptico, estos remedios a base de plantas pueden ser los únicos de que dispongamos. Si los métodos modernos de fabricación

y distribución dejan de estar disponibles, tendremos que confiar en lo que se pueda cultivar localmente. Muchos de los que tienen conocimientos de fitoterapia ya cultivan las plantas necesarias y han aprendido a convertirlas en medicamentos utilizables.

Una de las ventajas de cultivar y utilizar tus propias hierbas en lugar de comprar suplementos herbales en la tienda de dietética local es que sabes cómo se han cultivado, lo que te dará la tranquilidad de saber que no contienen aditivos ni rellenos. Cuanto antes puedas cultivarlas y almacenarlas, más potentes serán.

Cuando mires fotos para identificar plantas, asegúrate de mirar fotos que muestren plantas en las distintas fases de su ciclo vital. Una buena guía de identificación de plantas de tu zona es esencial.

Muchas personas conocen la identificación de las flores; pero cuando las plantas no están en flor, no pueden identificarlas. Teniendo en cuenta lo corta que es la época de floración de la mayoría de las plantas, esto limita mucho el tiempo de recolección.





Antes de pensar siquiera en cosechar hierbas, debes comprender cómo se utilizará la hierba; concretamente, qué parte de la planta se utilizará con fines medicinales. Nunca des por sentado que toda la planta contiene los mismos compuestos químicos. A menudo, sólo las hojas o la flor te proporcionarán lo que necesitas; pero en algunos casos, será la corteza de un árbol o un trozo de raíz lo que tendrás que recolectar.

Es mejor recolectar las hierbas a primera hora del día, después de que haya pasado el rocío, pero antes de que el sol caliente pueda secar los aceites esenciales. En la medida de lo posible, evita recolectar la planta entera, a menos que se trate de una planta que deba recolectarse entera

Si cosechas hojas, normalmente cortarás ramitas pequeñas, para que sea más fácil secarlas. Para las flores, espera a que se hayan desarrollado

completamente y recógelas lo antes posible después de que se hayan abierto del todo. Si cosechas sólo las semillas, tendrás que esperar a que maduren y la vaina se seque en el tallo antes de cosecharlas. En este libro damos instrucciones de recolección para casi todas las hierbas.

Si cortas parte de un tallo, como el de la ortiga, asegúrate de dejar al menos unos centímetros de tallo frondoso, con al menos dos grupos de hojas, para que la planta no muera. Corta siempre justo por encima del punto donde están las hojas. Con muchas plantas, como la albahaca, puedes reducir la planta a un tercio de su tamaño original sin matarla. Siempre que sea posible, resiembra, replanta y cuida la naturaleza. Cosecha de forma ética y con mucho cuidado.

## CÓMO SECAR LAS HIERBAS

Tradicionalmente, las hierbas se secan al aire sin utilizar ninguna fuente de calor adicional. Agrúpalas atando los tallos con hilo o elástico y cuélgalas en un lugar cálido y seco. Suele ser más fácil colgarlas boca abajo para que se sequen.

Las personas que secan muchas hierbas o lo hacen con regularidad pueden utilizar bastidores de secado, pero se puede hacer lo mismo colgándolas de una percha, de un clavo en la pared o de la barra de una cortina sobre la ventana.

Si vas a recoger las semillas, ata una bolsa de papel sobre los tallos y cuélgalos. La bolsa recogerá las semillas cuando las vainas se sequen y caigan.

Secar de este modo puede llevar hasta tres semanas (aunque normalmente se consigue mucho más rápido), dependiendo de la planta y de su contenido de humedad.

Si vas a secar algo que se seca muy lentamente, como el romero, lo más fácil es quitar las hojas de los tallos y extenderlas en un colador, ya que la capa de las hojas retendrá la humedad. Tienen que estar completamente secas antes de guardarlas. Es posible

secar las hierbas con un deshidratador si tienes uno con control de temperatura.



Lo ideal es que tengas un ventilador para hacer circular el aire caliente y permitir que todo el lote se seque uniformemente. Para evitar quemar las hierbas que estás secando, deberás utilizar la temperatura más baja posible. He utilizado este método con éxito muchas veces. Si utilizas un deshidratador, es muy importante que vigiles las hierbas para no dejarlas secar demasiado tiempo. Una vez secas, retira las hojas de los tallos. En el caso de las hojas más pequeñas, puedes retirarlas con una pinza entre el pulgar y el índice, recorriendo el tallo de arriba abajo.

En el caso de hojas más grandes con tallos más gruesos, tendrás que cortarlas o pellizcarlas individualmente y lo más cerca posible de la hoja. Guarda las hierbas secas en tarros de cristal herméticamente cerrados hasta que vayas a utilizarlas.





## ENCAPSULACIÓN DE HIERBAS EN POLVO

Si vas a la tienda de dietética a comprar hierbas, a menudo las encontrarás en polvo, encapsuladas. Es una forma cómoda de almacenar y utilizar las hierbas, sobre todo si las utilizas con personas que no están acostumbradas a tomar remedios a base de hierbas.

Hay dos formas de encapsular hierbas, pero para empezar tienes que convertirlas en polvo. Lo más fácil es molerlas en un robot de cocina o en un molinillo de café eléctrico. Si quieres optar por un método más tradicional, utiliza un mortero.

Si vas a hacer cualquier tipo de mezcla de hierbas, necesitarás una balanza para medirlas. Asegúrate

de mezclarlas bien para que todas tus cápsulas tengan la misma concentración de hierbas.

Las cápsulas vienen en tres tamaños: "0", "00" y "000". Pueden llenarse a mano o con la ayuda de una sencilla máquina de llenado.

El método menos costoso es llenarlas a mano. Para empezar, pon el polvo en un bol grande.

Abre las cápsulas individualmente a mano, y rellena el polvo por ambos lados de la cápsula, procurando llenarlas razonablemente. A continuación, presiona los lados de la cápsula. El polvo se comprimirá al cerrarse la cápsula.

Se trata de una operación muy tediosa y lenta, aunque eficaz. Es posible que necesites ayuda mientras realizas esta tarea.



## Máquinas llenadoras de cápsulas

Para un funcionamiento un poco más eficaz, puedes comprar una simple máquina de rellenar cápsulas. Están disponibles en tamaños de 50 ó 100 cápsulas y debes comprarlas en función del tamaño de cápsulas que vayas a utilizar.

Separa las cápsulas colocando las dos partes en cuencos separados. La parte más fina y larga va en la placa base de la máquina. Para llenar este plato se utiliza un dispositivo parecido a un embudo. Basta con colocar el embudo sobre la placa base y verter en él una cantidad de las mitades de la cápsula. Agita la

máquina hasta que las mitades de cápsula caigan en los orificios de la placa, listas para ser

rellenadas. La misma operación se realiza con la placa superior.

La parte de las cápsulas que está en el plato infe-

rior es la que se rellena.

Vierte una cantidad de las hierbas en polvo en este plato y remueve con la rasqueta suministrada, dejando que llene las cápsulas. Una vez llenas, retira el polvo sobrante rascándolo.

Para cerrar las cápsulas ya llenas, coloca la placa superior sobre la inferior. La máquina tendrá unas clavijas de alineación para asegurar que las dos mitades de la cápsula estén alineadas. A continuación, empuja las placas hacia abajo, varias veces, asentando las cápsulas. Retira las cápsulas terminadas y guárdalas en un tarro.

## INFUSIONES: MÉTODOS EN FRÍO Y EN CALIENTE

Tanto el té como el café son infusiones; normalmente calientes. Las versiones frías de estas bebidas suelen infundirse calientes y luego se enfrían en la nevera o con hielo; sin embargo, es posible hacer café

y té infusionados en frío; sólo que el proceso es más lento. Las propiedades de las hierbas simplemente se extraen de las hojas o los granos al agua. Este mismo proceso puede utilizarse con prácticamente cualquier hierba.

Las tisanas pueden hacerse con hierbas individuales,





pero es más habitual utilizar una mezcla de hierbas que funcionen bien para tratar la afección que intentas curar.

La ventaja de la infusión caliente sobre la fría es que suele extraer más ingredientes esenciales del tejido vegetal. El calor rompe las paredes celulares, creando una infusión más fuerte.

Por otra parte, una infusión caliente también puede extraer ingredientes indeseables, como los que dan a la infusión un sabor amargo. En este caso, puede ser mejor una infusión fría. Las hierbas mucilaginosas tienden a extraerse mejor en frío, dejando intacto el mucílago. Algunas hierbas habituales con las que hacemos infusiones frías son la hierba limón, el malvavisco y el olmo resbaladizo.

El té del sol es probablemente la infusión “fría” que se hace con más frecuencia. Deja las hierbas sueltas (y cuélalas después) o pon las hojas machacadas en una bolsa de muselina (puedes encontrarlas vendidas

como bolsas de té reutilizables) y átalas alrededor de la parte superior de tu jarra o taza. Para el té, la mayoría de la gente utiliza simplemente de 1 a 2 cucharaditas de hierba seca por cada 250 ml de agua. Humedece las hierbas secas antes de ponerlas en la infusión fría; esto no es necesario para las hierbas frescas.

Deja enfriar la infusión durante al menos 48 horas para extraer completamente los compuestos beneficiosos de las hierbas.



## CHÁS

Té es una forma muy común de utilizar las hierbas con fines medicinales. Como ya se ha dicho, la tisana es una “infusión caliente”, que funciona muy bien para extraer los componentes beneficiosos de

muchas hierbas.

Los tés pueden hacerse con hierbas frescas o secas, lo que produce resultados diferentes. Cada hierba en particular reaccionará de forma diferente, ya sea seca o fresca, por lo que querrás saber qué se recomienda para esa hierba o esa mezcla de hierbas.

## DECOCCIONES

Una decocción es una forma concentrada de una infusión o té caliente. Puede ser un método muy útil para hierbas que no ceden fácilmente sus sustancias químicas beneficiosas o para partes leñosas o raíces. También es una forma estupenda de crear una forma más concentrada de un suplemento de hierbas y de utilizarlo con niños, animales o cualquier persona que probablemente no beba lo suficiente de una infusión caliente como para que le sirva de algo.

Para hacer una decocción, empieza con agua fría destilada o purificada. El agua fría es importante para ayudar a extraer la máxima cantidad de nutrientes beneficiosos. Es mejor hacer la decocción en una olla de barro, cristal o cerámica vidriada, para que las ollas de metal no acaben afectando al sabor final.

Utiliza una proporción de 28 g de hierbas secas por cada 500 ml de agua. Las decocciones suelen hacerse

en una cantidad que pueda utilizarse en pocos días, ya que no se conservan bien en el frigorífico más de 3 días.

Si necesitas conservar una más de tres días, guárdala en un recipiente bien cerrado o congélala (las cubiteras funcionan bien). También puedes añadir dos cucharadas de alcohol (como vodka, ron o coñac) por taza para conservarlo mejor.

1. Tritura, pica o muele las hierbas, según convenga, y colócalas en el recipiente con agua fría.
2. Deja las hierbas en remojo unas horas.
3. Tapa la olla y ponla a hervir lentamente. Cuando el agua esté hirviendo, baja el fuego.
4. Sigue hirviendo hasta que el volumen de líquido se reduzca a la mitad del que tenías al principio (unos 15-20 minutos).
5. Cuela y, una vez frías, exprime las hierbas que





hayan quedado para asegurarte de que les has quitado todo el líquido.

6. Vierte la decocción en un tarro con tapa para guardarla. Consúmela en 48 horas o congélala.

Las decocciones contienen cuatro veces más medicamento que un té. Los adultos con buena salud pueden tomar hasta 1 taza de decocción, tres veces al día, según la hierba. Las dosis para niños deben contarse en función de su peso.

## INFUSIONES DE ACEITE

Los métodos de infusión que se describen a continuación se utilizan para infundir hierbas en aceite. Para las extracciones en frío, frío significa en realidad a temperatura ambiente. El método “caliente” es en realidad un método “tibio” de extracción de hierbas. Algunas hierbas necesitan calor para ser extraídas y este método también reduce el tiempo necesario si necesitas el remedio antes. Ten cuidado de no hervir ni sobrecalentar el aceite, ya que esto altera los compuestos químicos de las propiedades de las hierbas que estás extrayendo.

**Aceites portadores e infusiones “frías” y “calientes”:**

Para infundir el aceite en frío, utiliza sólo hierbas secas para empezar (con algunas excepciones), ya que la humedad puede enranciar o enmohecer el aceite. Prefiero el aceite de oliva ecológico, ya que tiene una temperatura estable, buen precio y funciona bien para hacer ungüentos. Otros aceites portadores buenos son el aceite de almendras dulces, el aceite de coco, el aceite de jojoba, el aceite de ricino, el aceite de semilla de uva, el aceite de argán, el aceite de aguacate y muchos más.

**Infusión “fría” de aceite:**

1. Rompe las hierbas secas y envásalas ligeramente en un tarro de cristal limpio y esterilizado. Llena un tarro de cristal hasta 1/3 con hierbas secas (para algunas hierbas, como los brotes de álamo, lo lleno hasta la mitad).

2. Vierte aceite de oliva ecológico de alta calidad sobre las hierbas. Rellena hasta 1,25 cm de la parte superior

**Decocciones dobles:** Son iguales que las decocciones, salvo que se hierven hasta que el volumen final es igual a ¼ del volumen original del líquido, lo que aumenta su concentración medicinal final.

La decocción doble es especialmente útil cuando se decoccionan cortezas trituradas y raíces secas, donde los compuestos útiles salen lentamente de las hierbas. Cuando trabajes con estas hierbas, remójalas durante 12 horas en agua fría antes de hervirlas.

*con el aceite portador. Mezcla bien, eliminando todas las burbujas de aire.*

3. Guarda tu botella de 6 a 8 semanas. Asegúrate de no superar las 8-10 semanas o tu aceite podría ponerse rancio. Yo suelo empezar a conservar ciertas hierbas con un poco de calor, colocando mis frascos de cristal en un baño de agua a baja temperatura durante uno o dos días y luego los almaceno de 6 a 8 semanas.

4. Al cabo de 6 u 8 semanas, cuela las hierbas utilizando una gasa o una prensa para tinturas. Aprieta la gasa para sacar todo el aceite de hierbas. Viértelo en una botella o frasco limpio y estéril. Este aceite puede utilizarse directamente como medicamento o para hacer ungüentos. Dura entre 1 y 2 años.

**Infusión caliente de aceite:** Para infundir aceites utilizando el calor, usa una cazuela de barro o un baño maría a fuego lento en la cocina. Esto funciona bien para infundir varios aceites a la vez.





1. Rasgue ou esmague as ervas secas e embale levemente em uma jarra de vidro limpa e esterilizada. Llena 1/3 de un tarro de cristal con hierbas secas (para algunas hierbas, como los brotes de álamo o la Usnea, lo lleno hasta la mitad).

2. Vierte aceite de oliva ecológico de alta calidad (u otro aceite vegetal natural) sobre las hierbas. Rellena hasta 1,25 cm de la parte superior con el aceite portador. Mezcla bien, eliminando todas las burbujas de aire.

3. Coloca los recipientes de cristal en la cazuela de barro y cuécelos a fuego lento de 4 a 7 días, según la hierba,

asegurándote de mantener llena el agua del baño maría/la cazuela de barro de la hierba, asegurándote de que el agua del baño maría/la cazuela de barro permanece llena.

4. Si utilizas hierbas frescas, deja los tarros destapados para que se evapore la humedad y asegúrate de que no entre agua del baño maría.

5. Una vez frías, cuela las hierbas con una gasa. Viértelas en una botella limpia. Este aceite puede utilizarse directamente para remedios o para hacer ungüentos. Dura entre 1 y 2 años.

## UNGÜENTOS

Los ungüentos son una forma útil de aplicar hierbas sobre la piel. Son útiles para tratar quemaduras, erupciones cutáneas, irritaciones de la piel, picaduras, heridas, eccemas, dolores musculares, artritis, dolores nerviosos y mucho más. Convertir las infusiones de aceites de hierbas en ungüentos es una buena forma de llevarlos consigo cuando no se está en casa. Para hacer un ungüento, es necesario haber convertido las hierbas en un aceite en infusión (véase más arriba). También puedes utilizar el “método rápido” que se indica a continuación:



El método más rápido para hacer ungüentos de hierbas combina los pasos de infusión y mezcla del ungüento. Mezcle sus hierbas y suficiente aceite para cubrir las hierbas en la parte superior del baño maría, asegurándose de que haya agua en la mitad inferior del baño maría. Cocer durante unas horas (no sobrecalentar - unos 100 grados). Remover, enfriar un poco y colar con un paño de algodón. Vuelva a verter el aceite en el baño maría y añádale cera de abeja derretida (entre 1/4 y 1/5 de taza por cada taza de aceite). A continuación, añada de 15 a 20 gotas o más

de cada uno de sus aceites esenciales por cada 200 ml de aceite. También se puede añadir vitamina E. Mezclar bien, verter en recipientes y dejar endurecer.

### Para hacer una pomada sencilla con aceite infusionado y cera de abejas:

1. Mida y vierta el aceite o aceites infusionados en la parte superior de un baño María.

2. Añadir la cera de abejas y fundir. Yo suelo utilizar una mezcla de 1 parte de cera de abejas por 4 partes de aceite infusionado, y el uso común es de 1/4 de taza a 1/5 de taza por cada taza de aceite. Para 250 ml de aceite, utilizo 48 g de cera de abejas. Mezclar bien hasta que la cera de abejas se haya derretido.

3. Añada de 15 a 20 gotas o más de cada uno de sus aceites esenciales por cada 250 ml de aceite en infusión. Puede añadirse vitamina E (1/2 cucharadita por cada 250 ml de aceite). Añada los aceites esenciales antes de verterlos. Antes de verterlo en los recipientes para que se endurezca, puede añadir unas gotas al recipiente para comprobar la consistencia. Si está demasiado dura, añada más aceite y si está demasiado blanda, más cera de abejas. Etiquete y feche.





### TINTURAS/EXTRACTOS

Las tinturas son extractos medicinales de cualquier hierba o mezcla de hierbas en una base de alcohol, vinagre o glicerina. Dado que el alcohol es un disolvente universal, generalmente es capaz de extraer los aceites esenciales de las hierbas, así como extraer la mayoría de los demás compuestos químicos que el agua es capaz de extraer (tenga en cuenta que algunas hierbas requieren una doble extracción en agua y alcohol para acceder a todos los compuestos medicinales).

Las tinturas alcohólicas tienen otro atributo mucho más importante. El cuerpo las absorbe más rápidamente. En lugar de ser digeridas, como otras cosas que comemos y bebemos, las hierbas son absorbidas directamente por el torrente sanguíneo.

Otra ventaja de las tinturas es que duran prácticamente para siempre, siempre que se guarden en un recipiente bien cerrado. El alcohol es uniformemente mortal para cualquier microorganismo que pueda entrar en contacto con él, por lo que no hay posibilidad de que la tintura se descomponga. El mayor riesgo es la evaporación.

Para hacer una tintura, necesitará algún tipo de alcohol consumible de al menos 80 grados (40% de alcohol). El vodka es el alcohol preferido porque no tiene sabor, pero el ron, la ginebra, el coñac y el whisky también funcionan. También puede utilizar vinagre de sidra de manzana o glicerina vegetal de calidad alimentaria, aunque no suelen funcionar tan bien con muchas hierbas y no duran tanto.

1. *Llene un tarro de cristal con 1/3 a 1/2 de las hierbas secas que vaya a utilizar para su tintura, pero no las*

*empaquete (la cantidad de hierba utilizada depende de la superficie y la capacidad de extracción de la hierba). También puede utilizar hierbas frescas; utilice el doble de cantidad de hierbas secas.*

2. *Llenar la botella con el alcohol, dejando 1,25 cm de espacio libre. Remover bien.*

3. *Cierra el frasco, ponle la etiqueta con la fecha y guárdalo en un lugar fresco y seco. Las tinturas pueden tardar entre 4 semanas y 6 meses en extraerse por completo, dependiendo de las hierbas que utilices. 2 meses funciona bien para la mayoría de las hierbas. Agita la botella una vez al día si es posible.*

4. *Una vez que la tintura esté completa, normalmente en unas 8 semanas, cuela las hierbas y vuelve a envasar el producto final. El alcohol lo hace muy estable y las tinturas pueden durar hasta 7 años. Muchas personas envasan las tinturas en frascos con cuentagotas para facilitar su uso, pero cualquier frasco pequeño de cristal sirve. 1/2 a 1 cucharadita es la dosis normal para adultos. Para los niños, la dosis es de 1/4 a 1/3 de la dosis para adultos, dependiendo del peso.*



### EXTRACCIONES DOBLES

Una extracción doble es una combinación de tintura y decocción, utilizada a menudo para setas y líquenes. En los últimos años, se ha investigado intensamente el valor medicinal de diversos tipos de setas. Si sólo se utiliza una decocción a base de agua con el hongo Reishi, por ejemplo, se extraen los polisacáridos beneficiosos (incluidos los betaglucanos) y las glucoproteínas, pero no los triterpenos (como el ácido ganodérico en el Reishi), porque no son solubles en agua. Para extraer todos los compuestos

medicinales se necesita agua y alcohol.

Para esta tintura se necesita alcohol y agua. Existen dos métodos. Ambos se indican a continuación y cada fitoterapeuta prefiere un método distinto. El porcentaje final de alcohol debe ser de 25% a 30% o superior. Las recetas que aparecen a continuación proporcionan este porcentaje, pero también se puede empezar con un contenido de alcohol más alto. Si nota turbidez en su producto final, no pasa nada - son sólo los polisacáridos que salen de la solución. Simplemente agite antes de usar.





### Método 1: Empezar con la extracción con alcohol

Siéntase libre de reducir esta receta. Necesitará: 224 g o más de setas o líquenes secos, 750 ml de alcohol de 80 a 100 grados (40 a 50% de alcohol), 500 ml de agua destilada.

1. *Llene un tarro de conservas de 1 litro hasta la mitad con champiñones secos cortados en dados y llénelo con alcohol hasta 1,25 cm de la parte superior. Remover y tapar, agitando cada día durante 2 meses.*

2. *Hacer una decocción. Pon 500 ml de agua en una olla de cerámica o cristal con tapa e introduce las setas. Tapar y cocer la mezcla hasta que la mitad del agua haya hervido. Esto llevará unas horas. Si el nivel de agua baja demasiado rápido, añade más para poder seguir cocinando las setas. El resultado final debería ser 250 ml de tu decocción.*

3. *Deja enfriar el agua y cuela las setas. Mezcla el agua y el alcohol (deberías tener unos 710 ml de tintura alcohólica juntos para crear la doble extracción final. Tiene un contenido de alcohol lo suficientemente alto (30%) como para ser estable durante muchos años, siempre que se guarde en un recipiente cerrado.*

### Método 2: Empezar con la extracción de agua

Me gusta utilizar una olla pequeña para esta receta. También puedes poner las hierbas y el agua en un tarro, que luego se tapa y se coloca en una olla eléctrica con agua a fuego lento o en una olla con agua a fuego lento en la cocina.

1. *Cortar las hierbas en trozos muy pequeños. Poner el agua destilada y las hierbas secas en la olla eléctrica y remover bien. Tápalo y cuécelo al mínimo durante 3 días. Se cocinará hasta obtener unos 250 ml de decocción medicinal (agua).*

2. *Deja enfriar la mezcla de hierbas y agua y viértela en un tarro de cristal grande. Añade el alcohol cuando la mezcla aún esté muy caliente, pero no caliente. Asegúrate de que el tarro es lo suficientemente grande como para añadir 710 ml de alcohol o divídelo todo a partes iguales entre 2 tarros.*

3. *Tapar el tarro herméticamente, etiquetar y fechar el tarro y dejar macerar durante 6-8 semanas, agitando el tarro a diario.*

4. *Cuela la hierba (una gasa funciona bien para esto) o decanta cuidadosamente la tintura. Guárdala en un tarro de cristal bien cerrado. Etiquetar y fechar.*

## DESTILACIÓN

La destilación es un proceso utilizado para extraer aceites esenciales de hierbas u otras plantas. No todas las plantas proporcionan aceites esenciales, pero para aquellas que sí lo hacen, éste es uno de los métodos más seguros de extracción del aceite esencial.

La destilación es un proceso que sólo debe ser realizado por aquellos que deseen producir una gran cantidad de aceites esenciales, debido a la inversión en equipos y a la cantidad de material vegetal necesario. La cantidad de aceite esencial que se destila de las plantas es muy pequeña y se necesita un alambique de buen tamaño para obtener aceite suficiente para que el esfuerzo merezca la pena. Es posible que simplemente desee comprar aceites esenciales orgánicos de una fuente acreditada.

Existen tres tipos básicos de destilación:

❖ **Destilación del agua** - *Las hierbas se sumergen en agua y ésta se hierve. Esto*

❖ **Destilación por agua y vapor** - *La única diferencia en el equipamiento para esta destilación y la destilación por agua es la inserción de un caballete en el interior del alambique que mantiene las hierbas fuera del agua y sólo permite que el vapor entre en contacto con ella. Este método produce aceites esenciales mucho más rápidamente que la destilación por agua.*

❖ **Destilación directa por vapor** - *Para este método es necesario un tipo diferente de alambique, de forma que el vapor pueda ser creado en una cámara separada. A continuación, el vapor se inyecta en el destilador por debajo de una rejilla que contiene las hierbas. Esto permite utilizar una temperatura más baja, reduciendo así la posibilidad de que el calor dañe el aceite esencial.*





## JARABES MEDICINALES

Los jarabes de hierbas son una forma estupenda de conseguir que los niños tomen medicamentos y suplementos a base de hierbas. Hechos con miel cruda, se conservan muy bien, tienen buen sabor y también pueden aliviar el dolor de garganta.

Antes de empezar, decide lo dulce que quieres el jarabe. A algunas personas les gusta un jarabe más dulce, utilizando una proporción de 1:1 de miel por decocción, mientras que otras utilizan una proporción de 1:2, utilizando menos miel. La proporción 1:1 se conservará durante más tiempo, ya que la miel no

se estropea fácilmente. Se puede añadir glicerina en lugar de miel para prolongar la conservación.

Para hacer cualquier jarabe medicinal, empieza por hacer una decocción. Querrás obtener una cantidad conocida de decocción, para saber cuánta miel añadir. Esto es fácil, ya que tendrás que colar las hierbas antes de añadir la miel. Cuando lo hagas, mide utilizando un vaso medidor de vidrio Pyrex.

Por lo general, estos jarabes duran unos seis meses en el frigorífico si se utiliza una proporción de 1:2. También se puede alargar la vida añadiendo una tintura a la mezcla, ya que el alcohol de la tintura actuará como conservante, o añadiendo glicerina.

## CATAPLASMAS

Las cataplasmas pueden ser una de las formas más antiguas de uso de la fitoterapia. Constituyen una forma excelente de aplicar hierbas curativas directamente sobre la zona afectada. Generalmente se utilizan para situaciones de campo de primeros auxilios como quemaduras, picaduras de abeja, cortes e infecciones, pero también son útiles para problemas más profundos como problemas articulares y contusiones. Incluso pueden aplicarse en el pecho para aliviar la congestión.

Normalmente, las cataplasmas se elaboran con hierbas frescas recolectadas localmente. Esto significa que son más potentes, capaces de proporcionar el máximo beneficio posible. También pueden ayudar a eliminar las picaduras de abeja y otros materiales extraños causantes de infecciones.

Una de las grandes ventajas de las cataplasmas es que están recién hechas para satisfacer una necesidad específica. Se preparan poco y no se almacenan. Se hacen con las hierbas que estén disponibles en ese momento, lo que requiere saber reconocer las hierbas que crecen en la naturaleza para poder recolectarlas y utilizarlas inmediatamente.

**Cómo hacer una cataplasma:** Para hacer una cataplasma, seleccione las hierbas frescas necesarias y rómpalas o píquelas finamente. Si no sabe picarlas, también puede aplastarlas entre los dedos.

Los médicos llevaban un mortero y una mano de mortero en la antigüedad para este fin. Se trata de

machacar las hojas para que salga la savia de la planta y entre en contacto con la piel. Masticar también funciona, pero asegúrate de que las hierbas son seguras para masticar.



Se aplica una cantidad generosa de cataplasma en la zona afectada de la piel y se sujeta con un vendaje. La cataplasma debe mantenerse húmeda para que funcione, por lo que suele cambiarse varias veces al día.

También se pueden hacer con hierbas secas. En este caso, las hierbas machacadas o picadas se remojan en agua tibia, ablandándolas para que no irriten la piel y le quiten su remedio.

Se puede aplicar con agua caliente o fría. Una cataplasma caliente (no tanto como para quemar) ayuda a aumentar la circulación en la zona donde se aplica.

Esto puede ayudar a que las propiedades medicinales de las hierbas lleguen antes a las células que las necesitan. En cambio, el agua fría reduce la circulación y la hinchazón.





## CÓMO HACER UNA CATAPLASMA DE CAMPO

Las cataplasmas se han utilizado como apósitos y vendajes de campaña durante incontables generaciones. En tiempos de guerra, las cataplasmas ayudaron a tratar muchas heridas traumáticas graves y a prevenir y tratar infecciones.

Siempre llevo conmigo mijo y llantén secos en invierno, cuando estas plantas no están fácilmente disponibles. Todas estas hierbas se encuentran en este libro, así que seguro que no tendrás problemas para identificarlas. Puedes utilizarlas como cataplasmas de hierbas individuales o mezclarlas entre sí.

El llantén tiene un potente efecto antibacteriano. También contiene alantoína, un fitoquímico (sustancia química que se encuentra en las plantas) que acelera la cicatrización de las heridas y estimula el crecimiento de nuevas células cutáneas. El plátano detiene las hemorragias y ayuda a aliviar el dolor y el picor. Se utiliza para el alivio inmediato de mordeduras y picaduras.

Otra hierba común para cataplasmas es la planta conocida como “papel higiénico vaquero”: Verbasco. El verbasco actúa de dos formas diferentes para potenciar los efectos del plátano que ya se encuentra en la cataplasma.

El Verbasco es un analgésico y por lo tanto disminuye el dolor, y también funciona como astringente.



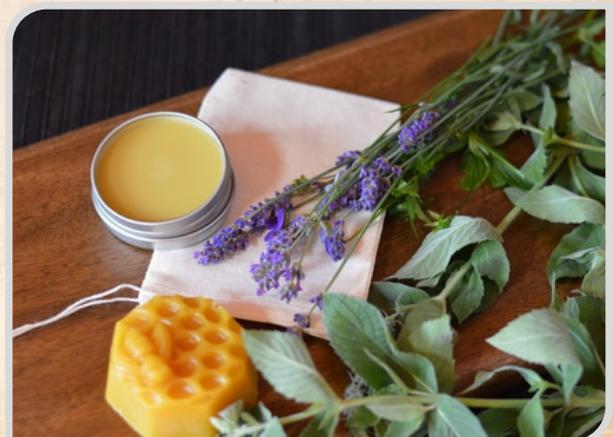
Esto significa que contraerá la piel y, al hacerlo, ayudará a cerrar

la herida. Esta planta tiene la ventaja añadida de que se utiliza como, bueno, papel higiénico. Es muy suave. Por otro lado, la milenrama es un antibacteriano muy potente y también es un coagulante sanguíneo, por lo que ayuda a detener las hemorragias.

*Usnea Lichen* es mi otra fantástica opción para aplicar sobre una herida. Es muy absorbente y tiene propiedades antimicrobianas, antibacterianas, antivirales y antifúngicas. Para una cataplasma de hierbas fuerte:



1. Triturar las hojas hasta obtener una pasta. Añade agua limpia si es necesario.
2. Aplicar sobre la herida o corte.
3. Dejar actuar de una a dos horas.
4. Volver a aplicar según sea necesario.
5. Mantenga la pasta en su sitio utilizando una planta no tóxica que tenga hojas grandes y gran flexibilidad o vendas normales si tiene algunas por ahí. Las hojas de bardana son perfectas si no tienes vendas normales.





### CÓMO TRATO LA ESCLEROSIS

#### MÚLTIPLE

Lo primero que hice fue someterme a una prueba de sensibilidad alimentaria IGG para ver cómo tenía que modificar mi dieta para gozar de una salud óptima. No como gluten. También mantengo una dieta baja en azúcar y pocos alimentos procesados. Alterno una dieta antiinflamatoria con una dieta cetogénica y practico el ayuno intermitente. Esto me funciona bien. Para algunos, una dieta paleo modificada es ideal. A mí me resulta útil añadir a mi dieta semillas de lino recién molidas. Tengo esclerosis múltiple progresiva (¡aunque de momento no avanza!). La dieta es muy importante para controlar la esclerosis múltiple y la salud en general.

Éstas son algunas de las cosas que incorporo a mi gestión de la EM además de la dieta:

Doy gracias a diario e intento permanecer en el momento presente lo mejor que puedo. (¡Esto es muy importante! La conexión mente-cuerpo es enorme).

Paso tiempo en la naturaleza a diario. La conexión con la naturaleza es una gran parte de la salud total para mí.

Paso tiempo alejada de los medios de comunicación y llevo un dispositivo personal antiEMF y tengo otro en casa.

Tomo estas vitaminas y hierbas medicinales específicas:

- ❖ *Dosis altas de biotina y ácido alfa lipoico. Personalmente, tomo 100 mg de biotina tres veces al día (300 mg al día en total) para la EM progresiva.*
- ❖ *4000 unidades de gotas de vitamina D.*
- ❖ *Ómega 3s (en mi dieta)*
- ❖ *Multivitamina + vitamina Ca/Mg*
- ❖ *Tru Niagen (ribósido de nicotinamida)*
- ❖ *Probióticos*
- ❖ *Vitamina B12*

Para prevenir la enfermedad general (que provoca la temida respuesta inmunitaria que causa los brotes de EM), confío en mi trinidad curativa de tintura de

saúco, spray de Usnea y pomada de primeros auxilios.

Puedes hacerlas todas utilizando la información de este libro.

#### Las 3 tinturas que tomo a diario para la esclerosis múltiple son:

❖ *Tintura de Seta Melena de León. La Melena de León es conocida por aumentar el funcionamiento mental y estimular el Factor de Crecimiento Nervioso (NGF). Los estudios muestran un gran potencial para la mielinización y la regeneración nerviosa.*

❖ *Tintura de hongo Reishi. Hago esta tintura como una extracción doble. La tomo a diario porque los hongos Reishi son adaptógenos, que nos ayudan a lidiar con los efectos negativos del estrés, abordar cuestiones como el aumento de la inflamación, los niveles de energía agotados, los vasos sanguíneos dañados y varios tipos de desequilibrios hormonales. Se ha demostrado que el hongo Reishi tiene efectos neuroprotectores y, dado que muchas enfermedades autoinmunes son de naturaleza inflamatoria, también lo tomo por sus propiedades antiinflamatorias.*

❖ *Tintura de Doble Extracción de Hongos Cola de Pavo. Siempre hago todos mis productos con ingredientes de origen local y / o orgánicos. Funciona bien para el intestino permeable como cola de pavo tiene prebióticos que ayudan a equilibrar el sistema digestivo y ayudar con el crecimiento excesivo de Candida. También se ha demostrado que es un gran preventivo del cáncer, un anti-inflamatorio y mucho más.*

Mantengo a raya el intestino permeable. La tintura de llantén me funciona bien, al igual que la cola de pavo y los probióticos. Hago una tintura de intestino permeable, que se puede encontrar en mi botica, y bebo caldo de hueso orgánico para mi intestino.

Mantengo baja la inflamación interna con mi tintura de hongo Reishi y cúrcuma.

Te deseo lo mejor en tu viaje hacia la salud.





# PLANTAS DE JARDÍN

## *AGRIMONIA EUPATORIA*

La Agrimonia, también llamada campanillas de iglesia, es originaria de Europa y ahora se encuentra en Norteamérica. Es una bonita planta con espigas de pequeñas flores amarillas. Pertenece a la familia de las rosáceas.

**Identificación:** Esta planta perenne de color verde oscuro tiene un tallo áspero. Está cubierta de pelos suaves que le ayudan a esparcir sus semillas. Alcanza una altura de 0,6 metros.



Las hojas son dentadas y pinnadas. Son grandes (17,5 cm) en la base y se hacen más pequeñas en la parte superior del tallo. Sus raíces son rizomas leñosos profundos. Las flores de tallo corto tienen un sabor dulce y un aroma a albaricoque.

aroma de albaricoque. Florecen de junio a septiembre en largas espigas terminales. Cada flor es una copa con hileras de cerdas ganchudas en el borde superior. Las flores tienen cinco sépalos y cinco pétalos amarillos y redondeados, cada uno con 5 a 20 estambres. El fruto tiene cerdas ganchudas llamadas carpapiches que se adhieren a los animales, esparciendo así las semillas.

**Uso comestible:** Las hojas se utilizan como té, y las flores frescas se suelen añadir a la cerveza o el vino caseros para realzar su sabor.

**Uso medicinal:** Tanto las hojas como las semillas se utilizan en preparados medicinales. Es astringente, antiinflamatoria y antibacteriana.

**Para inducir el sueño:** Tumbado en la cama, se

colocan unas cuantas hojas de esta planta bajo la cabeza para inducir el sueño.



**Antiinflamatorio, heridas y cuidado de la piel:** La agrimonia es eficaz para el tratamiento de heridas. Detiene las hemorragias excesivas favoreciendo la formación de coágulos. Contiene taninos y es astringente. También tiene propiedades antibacterianas y antiinflamatorias. El té de agrimonia puede utilizarse como lavado para heridas y todo tipo de enfermedades de la piel o las hojas frescas pueden machacarse y aplicarse directamente sobre una herida como cataplasma.

**Problemas digestivos y diarrea:** El té de agrimonia se utiliza para problemas digestivos. La infusión actúa como tónico para el sistema digestivo y cura los problemas subyacentes.

**Migrañas:** Una cataplasma de hierbas hecha con hojas frescas de agrimonia y aplicada en la cabeza es un buen tratamiento tópico para las migrañas. Utilízela por la noche, ya que también puede inducir un sueño profundo.





**Conjuntivitis e infecciones oculares:** Para aplicar como colirio, mezclar partes iguales de té de agrimonia con agua hervida y enfriada.

**Cosecha:** La agrimonia se cosecha a finales de la primavera o principios del verano, cuando la hierba está en plena floración. Recoja las hojas, las flores y los tallos. Utiliza las hierbas frescas o sécalas para su uso posterior.

**Advertencia:** Algunas personas desarrollan una erupción alérgica por la exposición al sol mientras usan agrimonia.

## ALOE VERA

El aloe vera es comestible e increíblemente eficaz para muchas afecciones. No es originaria de Norteamérica, pero se ha naturalizado en muchos lugares. Yo la encuentro fácilmente en el suroeste, donde el clima es cálido y es fácil cultivarla en macetas alrededor de casa. Pertenece a la familia de las asfodeláceas (Aloe).

**Identificación:** Las plantas de Aloe Vera tienen hojas suculentas que crecen de 0,6 metros a 0,9 metros de altura. La planta no tiene tallo o tiene tallos muy cortos. Las hojas del Aloe Vera son gruesas, carnosas y están llenas de savia gelatinosa. Las hojas crecen en racimos y son de color verde a gris verdoso y pueden tener manchas blancas en la superficie de las hojas. Los márgenes están dentados con pequeños dientes blancos. Las flores aparecen en verano en un tallo alto que crece en el centro de la planta. El color de las flores varía del blanco y el amarillo al naranja y el rojo.

**Uso comestible:** Las hojas de aloe vera se consumen crudas o cocidas. La corteza verde exterior también se puede comer, pero es amarga y dura. Si se quita la piel con un cuchillo afilado, queda la pulpa y el gel en el interior de la planta; ambos son comestibles.

Una vez cocida, pierde su textura viscosa. A algunas personas les gusta el aloe crudo en forma de zumo o poniendo un trozo en agua.



No lo tome si está siguiendo un tratamiento anti-coagulante o tomando medicamentos para la tensión arterial. Evite el uso de agrimonia si está embarazada o en período de lactancia.

**Té de agrimonia:** 1 ó 2 cucharaditas de hojas de agrimonia en polvo o 3 cucharaditas de hojas frescas trituradas, 1 taza de agua hirviendo, miel cruda, al gusto si se desea. Remojar las hojas de agrimonia en agua hirviendo de 5 a 10 minutos. Dejar enfriar y colar. Tomar una taza, tres veces al día.

**Uso medicinal:** El gel de aloe vera, la sustancia gelatinosa del interior de la hoja, se utiliza como alivio para quemaduras solares, heridas y otras irritaciones leves de la piel. También tiene usos internos.

**Cómo utilizarlo:** Para uso externo, parta la hoja longitudinalmente con un cuchillo y raspe el gel del interior de la hoja. Para uso interno, pruebe de 28 a 85 g del gel añadido al zumo, ya que el gel puede resultar desagradable y amargo cuando se toma solo.

**Alivio del ardor de estómago y el síndrome del intestino irritable:** El consumo de 28 g a 85 g de gel de aloe vera reduce la gravedad del reflujo ácido y el ardor de estómago asociado. También ayuda con los calambres, el dolor abdominal, la flatulencia y la hinchazón causados por el síndrome del intestino irritable. Sin embargo, existen algunos problemas de seguridad y puede causar irritación, por lo que debe utilizarse con precaución.

**Encías sangrantes o inflamadas:** El extracto de aloe vera es un enjuague bucal seguro y eficaz que reduce la hinchazón, calma y alivia el sangrado o la inflamación de las encías. Pruebe a añadir el gel al agua del enjuague final y a agitarlo, manteniéndolo en la boca durante 1 minuto y escupiéndolo después.

**Reducción del azúcar en sangre en diabéticos:** Si padece diabetes de tipo 2, puede regular sus niveles de azúcar en sangre tomando 2 cucharadas de zumo o extracto de pulpa de Aloe Vera al día.





**Laxante:** El gel de aloe vera alivia el estreñimiento, pero debe utilizarse con moderación.

**Cuidado de la piel, quemaduras solares, eczemas:** El gel calma la piel y es un excelente remedio para las quemaduras solares, eczemas y otras irritaciones cutáneas leves.

También mantiene la piel limpia e hidratada. Excelente como hidratante y analgésico.

**Advertencia:** No se recomienda el uso interno prolongado del Aloe Vera debido al látex que contiene. No utilizar internamente durante el embarazo. No utilizar en caso de hemorroides o problemas renales.

## ASHWAGANDHA, *WITHANIA*

### SOMNIFERA

Miembro de la familia de las solanáceas, a veces llamada cereza de invierno o ginseng indio por su importancia en la medicina ayurvédica, la ashwagandha se considera una hierba adaptógena rejuvenecedora, útil para tratar muchas afecciones debilitantes.

#### Identificación:

La ashwagandha es originaria de la India, pero puede cultivarse en jardines de hierbas de Estados Unidos. Es perenne en climas cálidos sin heladas. A la Ashwa-gandha le gustan los suelos arenosos o rocosos, la luz solar total o parcial y las condiciones moderadamente secas.

El arbusto alcanza una altura de 0,6 m a 0,9 m, con hojas de color verde apagado. En pleno verano aparecen flores acampanadas de color verde claro y en otoño bayas de color entre naranja y rojo. Las ramas crecen radialmente a partir de un tallo central.



**Edible Use:** La planta no suele comerse, pero sus semillas se utilizan en la elaboración de quesos vegetarianos. Las hojas se utilizan para hacer té.

**Otros usos:** Los frutos son ricos en saponinas y pueden utilizarse como sustituto del jabón. Las hojas repelen insectos.

**Usos medicinales:** La ashwagandha es una hierba adaptógena que se utiliza desde hace miles de años.

Es muy apreciada por su capacidad para reforzar el sistema inmunitario, equilibrar los niveles hormonales y por sus propiedades ansiolíticas, antidepresivas y antiinflamatorias. Las raíces y las hojas de la planta se utilizan por sus propiedades medicinales.

Los polvos pueden añadirse a alimentos o bebidas, aunque tienen un sabor fuerte. También se utiliza el té hecho con las hojas. Añadir un poco de miel mejora el sabor.

Hay que esperar dos semanas o más para empezar a notar sus beneficios. El uso a largo plazo no se ha estudiado y puede no ser seguro, pero a muchos pacientes les va bien tomar la hierba a largo plazo.

**Combate el estrés, la lucha o la huida, la ansiedad y la depresión:** La ashwagandha se utiliza desde hace mucho tiempo para aliviar la ansiedad, mejorar la salud mental, la concentración, la vitalidad y mejorar la calidad de vida en general. También actúa como estabilizador del estado de ánimo y alivia los síntomas de la depresión. Proporciona beneficios similares a los de los ansiolíticos y antidepresivos, sin somnolencia, insomnio ni otros efectos secundarios.

**Reduce los niveles de cortisol:** El cortisol es una hormona del estrés implicada en el control de los niveles de azúcar en sangre y el almacenamiento de grasa en el abdomen. Los estudios demuestran que la ashwagandha ayuda a reducir significativamente los niveles de cortisol en adultos con estrés crónico.

**Equilibra los niveles de glucosa en sangre:** La ashwagandha es especialmente beneficiosa para los pacientes diabéticos a la hora de reducir los niveles de glucosa en sangre. Puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir la inflamación.

Aumenta la masa muscular y la fuerza en atletas que realizan entrenamientos de resistencia y ejercicios extenuantes cuando se toma durante 8 semanas o más.





**Antiinflamatorio:** Dolor articular y artritis: Los pacientes que toman ashwagandha durante ocho semanas o más experimentan una mejora de la función articular y una reducción del dolor articular relacionado con la artritis reumatoide.



## ASHWAGANDHA, *WITHANIA*

### SOMNIFERA

Miembro de la familia de las solanáceas, a veces llamada cereza de invierno o ginseng indio por su importancia en la medicina ayurvédica, la ashwagandha se considera una hierba adaptógena rejuvenecedora, útil para tratar muchas afecciones debilitantes.

**Identificación:** La ashwagandha es originaria de la India, pero puede cultivarse en jardines de hierbas de Estados Unidos. Es perenne en climas cálidos sin heladas. A la Ashwa-gandha le gustan los suelos arenosos o rocosos, la luz solar total o parcial y las condiciones moderadamente secas.



El arbusto alcanza una altura de 0,6 m a 0,9 m, con hojas de color verde apagado. En pleno verano aparecen flores acampanadas de color verde claro y en otoño bayas de color entre naranja y rojo. Las ramas crecen radialmente a partir de un tallo central.

**Edible Use:** La planta no suele comerse, pero sus semillas se utilizan en la elaboración de quesos vegetarianos. Las hojas se utilizan para hacer té.

**Otros usos:** Los frutos son ricos en saponinas y pueden utilizarse como sustituto del jabón. Las hojas repelen insectos.

**Usos medicinales:** La ashwagandha es una hierba adaptógena que se utiliza desde hace miles de años.

Es muy apreciada por su capacidad para reforzar el sistema inmunitario, equilibrar los niveles hormonales y por sus propiedades ansiolíticas, antidepresivas y antiinflamatorias. Las raíces y las hojas de la planta se utilizan por sus propiedades medicinales.

Los polvos pueden añadirse a alimentos o bebidas, aunque tienen un sabor fuerte. También se utiliza el té hecho con las hojas. Añadir un poco de miel mejora el sabor.

Hay que esperar dos semanas o más para empezar a notar sus beneficios. El uso a largo plazo no se ha estudiado y puede no ser seguro, pero a muchos pacientes les va bien tomar la hierba a largo plazo.

**Combate el estrés, la lucha o la huida, la ansiedad y la depresión:** La ashwagandha se utiliza desde hace mucho tiempo para aliviar la ansiedad, mejorar la salud mental, la concentración, la vitalidad y mejorar la calidad de vida en general. También actúa como estabilizador del estado de ánimo y alivia los síntomas de la depresión. Proporciona beneficios similares a los de los ansiolíticos y antidepresivos, sin somnolencia, insomnio ni otros efectos secundarios.

**Reduce los niveles de cortisol:** El cortisol es una hormona del estrés implicada en el control de los niveles de azúcar en sangre y el almacenamiento de grasa en el abdomen. Los estudios demuestran que la ashwagandha ayuda a reducir significativamente los niveles de cortisol en adultos con estrés crónico.

**Equilibra los niveles de glucosa en sangre:** La ashwagandha es especialmente beneficiosa para los pacientes diabéticos a la hora de reducir los niveles de glucosa en sangre. Puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir la inflamación.





**Cáncer:** Las investigaciones demuestran que la ashwagandha tiene efectos antitumorales. Reduce los tumores cancerosos impidiendo el crecimiento celular y matando las células cancerosas. La ashwagandha es útil en el tratamiento del cáncer de mama, pulmón, estómago, ovarios y colon. Estos beneficios se deben a su capacidad antioxidante y a sus efectos para ayudar al sistema inmunitario.

Además de reducir el crecimiento de las células cancerosas, también puede ayudar al organismo a hacer frente a los efectos secundarios de los medicamentos convencionales contra el cáncer, ya que refuerza la inmunidad y mejora la calidad de vida. La ashwagandha estimula la producción de glóbulos blancos y ayuda a los pacientes con cáncer a combatir las infecciones.

**Memoria y degeneración de las células cerebrales:** Las investigaciones sugieren que la ashwagandha protege el cerebro de los efectos nocivos del estrés emocional, físico y químico. Protege el cerebro de la degeneración celular, lo que puede ayudar en el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson. La ashwagandha contiene esteroides y antioxidantes naturales que protegen el cerebro y mejoran la función cognitiva. Los pacientes notan una mejora de la atención, la

velocidad de procesamiento y la agudeza mental.

**Resistencia y rendimiento muscular:** Los estudios sugieren que la ashwagandha aumenta la resistencia y reduce el dolor muscular. Calma el estrés, da energía al cerebro y mejora la resistencia cardiorrespiratoria de los deportistas.

Aumenta la masa muscular y la fuerza en atletas que realizan entrenamientos de resistencia y ejercicios extenuantes cuando se toma durante 8 semanas o más.

**Antiinflamatorio:** Dolor articular y artritis: Los pacientes que toman ashwagandha durante ocho semanas o más experimentan una mejora de la función articular y una reducción del dolor articular relacionado con la artritis reumatoide.



**Función sexual y fertilidad:** Aumenta los niveles de testosterona y mejora la fertilidad masculina. Cuando se utiliza durante un periodo de 3 meses, aumenta el recuento de espermatozoides, su volumen y su motilidad. En las mujeres, mejora la excitación, la lubricación y el orgasmo.

**Función inmunitaria:** Ayuda a regular la función inmunitaria reduciendo las hormonas del estrés del organismo, reduciendo la inflamación, aumentando el recuento de glóbulos blancos e incrementando la producción de inmunoglobulinas.





## MARGARIDA-AMARELA, *RUDBECKIA*

### HIRTA

La margarita amarilla es un miembro de la familia Aster/Girassol, y se encuentra en todo el este y centro de Norteamérica. También se la conoce como Susana de ojos marrones, margarita gloriosa, margarita de la tierra pobre y Jerusalén dorada. Prefiere pleno sol y suelo húmedo a moderadamente seco.

**Identificación:** Suele ser anual, pero a veces perenne, y crece hasta 0,9 m de altura y 0,5 m de anchura.

Las hojas son alternas, de 10 a 20 cm de largo y están cubiertas de pelos gruesos. Los tallos ramificados nacen de una sola raíz principal.



Se reproduce únicamente por semillas. Busque estas flores a finales de verano y principios de otoño. Miden unos 10 cm de diámetro con una cúpula negra pardusca en el centro rodeada de pétalos amarillos.

**Uso medicinal:** Es una hierba tradicional utilizada para resfriados, gripe, infecciones, hinchazones y mordeduras de serpiente.

**Resfriados y gripe:** Una infusión de la raíz trata los resfriados y la gripe. El uso común es beber la infusión de la raíz diariamente hasta que desaparezcan todos los síntomas.

**Parásitos:** El pueblo Chippewa utiliza tradicionalmente la infusión de raíz de margarita amarilla para tratar las lombrices en los niños.

**Cataplasma para mordeduras de serpiente:** Se dice que su cataplasma sirve para tratar las mordeduras de serpiente. Se humedecen las hojas con lúpulo o la raíz molida y se colocan sobre la zona afectada. Se envuelve con un paño y se mantiene sobre la herida hasta que ceda la hinchazón.

**Irritaciones cutáneas:** Las infusiones de margarita

amarilla son calmantes para la piel irritada, incluidas heridas, cortes, rasguños e hinchazones. Utiliza una infusión caliente de raíz para lavar la piel irritada.

**Dolores de oído:** Si tienes raíces frescas, utiliza la savia o el zumo en forma de gotas para tratar los dolores de oído. Una o dos gotas en el oído tratarán la infección y aliviarán el dolor. Úsalas por la mañana y por la noche hasta que la infección esté completamente curada.

**Estimula el sistema inmunitario:** Sus raíces tienen actividad inmunoestimulante y estimulan el sistema inmunitario para tratar resfriados, gripe y otras enfermedades leves. Las personas con problemas autoinmunes deben tener cuidado al utilizar esta hierba internamente debido a sus propiedades inmunoestimulantes. La margarita amarilla también contiene compuestos que actúan contra la bacteria que causa la tuberculosis.

**Cosecha:** Para cosechar la raíz principal, espere hasta que la planta produzca semillas, luego desentierre la planta por la raíz. Cava profundamente para obtener toda la raíz. Utilícela fresca en temporada y también seque parte de la raíz para utilizarla en el futuro.

**Advertencia:** La margarita amarilla es tóxica para los gatos y se considera venenosa para el ganado vacuno, ovino y porcino. Sus semillas son venenosas. Las personas con enfermedades autoinmunes deben tener cuidado con el uso interno de esta hierba debido a sus propiedades inmunoestimulantes.





#### **BONESET, *EUPATORIUM PERFOLIATUM***

Se supone que esta hierba debe su nombre al boneset por su uso en el tratamiento del dengue. Es excelente para tratar la fiebre y es una gran opción para los resfriados y la gripe. Se trata de una planta perenne originaria de Norteamérica. Pertenece a la familia Aster/Girassol.

**Identificación:** La huesera tiene tallos erectos y vellosos que crecen de 0,6 m a 1,2 m de altura y se ramifican en la parte superior. Las hojas son grandes, opuestas y unidas en la base. Tienen forma lanceolada, están finamente dentadas y presentan venas prominentes. Las hojas miden de 10 a 20 cm de largo, siendo las inferiores más grandes que las superiores. Las hojas son rugosas en el haz y vellosas, resinosas y punteadas en el envés.

Las numerosas y grandes cabezas florales de la boneset son terminales y ligeramente convexas, con 10 a 20 flósculos blancos, y tienen pelos erizados dispuestos en una sola fila. Su fragancia es ligeramente aromática, mientras que su sabor es astringente y fuertemente amargo. Florece de julio a septiembre, pero el tamaño, la pilosidad y otros aspectos de esta planta pueden variar mucho.



**Uso medicinal:** Se utilizan las flores y las hojas. Es mejor dejarlas secas que utilizarlas frescas debido a su cierto grado de toxicidad. Las principales propiedades medicinales del boneset incluyen su uso como antiespasmódico, inductor del sudor, productor de bilis, emético, febrífugo, laxante, purgante, estimulante y vasodilatador.

**Resfriados, gripe, bronquitis, congestión y exceso de mucosidad:** Boneset es una excelente opción para tratar el resfriado común, la gripe y las infecciones respiratorias. Desalienta la producción de mucosidad,

afloja las flemas y ayuda a eliminarlas del organismo, combate las infecciones víricas y bacterianas y estimula la sudoración, lo que ayuda a reducir la fiebre asociada.

Las personas que recibieron tratamiento óseo al principio del proceso de la enfermedad presentan síntomas más leves y mejoran más rápidamente. La tintura es la forma más fácil de utilizar.



**Dengue:** Boneset es la hierba de elección para combatir el dengue, una dolorosa enfermedad transmitida por mosquitos que provoca fiebre alta y terribles dolores musculares y óseos. Reduce la fiebre y combate las causas subyacentes de la enfermedad. También alivia el dolor “rompehuesos”.

**Paludismo:** Los nativos americanos suelen utilizar boneset para tratar el paludismo. Favorece la sudoración, lo que ayuda a aliviar la fiebre asociada a la malaria y disminuye la gravedad de la enfermedad.

**Fiebre amarilla y fiebre tifoidea:** El boneset es útil en el tratamiento de la fiebre amarilla y la fiebre tifoidea, aunque no es tan eficaz como en el tratamiento del dengue y la malaria. Su principal utilidad en este caso es su capacidad para reducir las fiebres que las acompañan.

**Cosecha:** Coseche las hojas y los tallos floridos del boneset durante el verano, justo antes de que se abran los brotes. Séquelas para su uso posterior. Las semillas maduran aproximadamente 1 mes después de la floración y se recogen cuando las cabezas están secas y la semilla esponjosa empieza a flotar.

Si las semillas se recogen antes, seque las cabezas de las semillas durante 1 o 2 semanas en bolsas de papel abiertas.

**Advertencia:** No utilizar boneset en mujeres embarazadas o en período de lactancia ni en niños pequeños. No debe utilizarse a largo plazo.





**Recetas:** Infusión de boneset. Tómela para aliviar la fiebre y tratar resfriados, gripe y enfermedades similares. Utilízela fría como tónico.

**Ingredientes:** hojas secas de boneset, 1 litro de agua hirviendo, tarro de 1 litro con tapa hermética.

**Instrucciones:** Coloque las hojas secas de boneset en el tarro y vierta el agua hirviendo por encima

hasta llenar el tarro. Tapa bien el tarro y agítalo suavemente para distribuir la hierba.

Deja reposar la infusión durante 4 horas. Colar con un filtro de café o un colador fino. Caliéntala antes de beberla. Es bastante amarga, pero calentarla ayuda.

## BORRAJA, *BORAGO OFFICINALIS*

La borraja común es una planta anual que suele encontrarse en los jardines. Las flores atraen a las abejas, que producen una excelente miel con su néctar.

**Identificación:** Toda la planta de borraja está cubierta de pelos blancos y rígidos. Los tallos son redondos, ramificados, huecos y suculentos. La planta alcanza un metro y medio de altura. Sus hojas, de color verde oscuro, son alternas, arrugadas, ovaladas y puntiagudas. Cada una mide unos 5 cm de largo y 1,5 cm de ancho. Las hojas inferiores tienen pequeños pelos en el haz y venas en el envés. Los márgenes de las hojas son ondulados pero enteros.



**Uso comestible:** Las hojas, las flores, los tallos secos y las semillas son comestibles y nutritivos. Las hojas se pueden comer crudas o cocidas. Yo las utilizo en ensaladas o cocidas como hierba de maceta. Las hojas tienen un sabor salado parecido al del pepino. Es mejor utilizar las hojas jóvenes. Las hojas crudas más

maduras son muy peludas, lo que a algunas personas les resulta desagradable. Las flores constituyen una bebida refrescante cuando las hojas se preparan como té. Los tallos secos se utilizan a menudo como aromatizante. Las semillas son una fuente saludable de ácido gamma-linolénico (GLA), un ácido graso omega-6 beneficioso, pero es difícil recolectar suficientes para un uso regular.

**Uso medicinal:** Trata los desequilibrios hormonales, regula el metabolismo, reduce los síntomas del síndrome premenstrual (SPM), la menopausia y regula el ciclo menstrual.

**Estrés y disfunción HPA (“fatiga suprarrenal”):** Alivia el estrés, ayuda a equilibrar los niveles de cortisol en el cuerpo, ayudando con la respuesta al estrés y la función HPA-Dys (a menudo llamada fatiga suprarrenal).

**Propiedades antioxidantes:** Sus antioxidantes ayudan a destruir los radicales libres en el cuerpo, protegiendo contra el envejecimiento y los cánceres causados por los radicales libres.

**Problemas digestivos y síndrome del intestino irritable:** Tiene un efecto calmante sobre los músculos del estómago y es un buen tratamiento para el síndrome del intestino irritable. Reduce la inflamación del tracto intestinal y trata la gastritis y otros problemas digestivos. Favorece la digestión y estabiliza el estómago. También tiene un ligero efecto laxante.

**Neumonía:** El té o tintura de hojas y flores de borraja reduce los síntomas de la neumonía, alivia la congestión y ayuda al organismo a eliminar el exceso de mucosidad. Sin embargo, hay hierbas mejores para estos síntomas.

**Úlceras bucales y dolor de garganta:** Utiliza la borraja como enjuague bucal o gárgaras para eliminar las bacterias de la boca y la garganta. Previene y trata los dolores de garganta y las úlceras bucales.





**Infecciones urinarias y renales:** La borraja actúa como diurético, eliminando el exceso de agua y toxinas del organismo. También mejora el funcionamiento de la vejiga. La borraja limpia la vejiga, elimina las bacterias y alivia las infecciones de vejiga. La borraja también alivia la inflamación renal y restablece la salud de los riñones. Sin embargo, yo prefiero otras hierbas para tratarlas como la Usnea, la Uva de Oregón y la Uva Ursi.

**Protege el cerebro:** El GLA del aceite de semillas de borraja mejora la protección del cerebro contra la neurodegeneración. Protege el cerebro contra el fallo sináptico en la enfermedad de Alzheimer y mejora la resistencia a la enfermedad.

**Reduce la tensión arterial:** Coma borraja o beba su zumo a diario para tratar la hipertensión. Su contenido en GLA ayuda a reducir significativamente la presión arterial. Estudios recientes han confirmado los beneficios de la borraja en el tratamiento de la hipertensión.

**Alergias:** Los antioxidantes de la borraja ayudan a controlar las alergias, reducen la inflamación y suprimen la respuesta alérgica.

**Reduce la fiebre:** La borraja estimula las glándulas sudoríparas para que produzcan sudor y refresquen el cuerpo. Esta propiedad es beneficiosa para tratar la fiebre en resfriados y enfermedades respiratorias.

**Artritis y gota:** La borraja es útil para tratar la inflamación, reducir la hinchazón y disminuir así el dolor. Es eficaz para reducir la inflamación causada por la artritis y la gota.

**Infecciones cutáneas:** Sus propiedades antiinflamatorias y antibacterianas ayudan a mantener la piel limpia. También es útil para combatir infecciones o erupciones cutáneas.

Una cataplasma de hojas de borraja también reduce la aparición e inflamación de sarpullidos o picaduras de insectos.

**Tratamiento de las encías sangrantes:** Combate las infecciones que causan el sangrado de las encías,

ayuda a eliminar los patógenos de la boca y restaura la salud de las encías y la boca.

**Mejora la producción de leche en madres lactantes:** La borraja se utiliza para mejorar la producción de leche en madres lactantes.



**Trata la resaca:** La infusión de borraja elaborada con una combinación de hojas y flores secas es un tratamiento eficaz contra la resaca.

**Recolección:** Las hojas de borraja se recolectan a finales de primavera y principios de verano, antes de que la planta florezca. Se pueden utilizar frescas o secas durante todo el año. Las hojas secas pierden sus propiedades medicinales con el tiempo, por lo que se recomienda secar un nuevo lote cada año. Cosecha las flores por la mañana en verano.

**Advertencia:** Las hojas de borraja contienen una pequeña cantidad de alcaloides de pirrolizidina y otros compuestos tóxicos para el hígado.

Los niveles son bajos y no suponen un problema para las personas sanas, pero las personas con enfermedades hepáticas no deben consumir borraja en ninguna de sus formas. Las mujeres embarazadas deben evitar el consumo de borraja. En algunas personas, la borraja provoca dermatitis cutánea. Las personas con esquizofrenia o epilepsia deben evitar el consumo de borraja.





## CALABAZA, *LAGENARIA SICERARIA*

También conocida como calabaza, calabaza de flor blanca y melón largo, la calabaza suele cultivarse por su fruto. Cuando se recolecta joven, se utiliza como verdura. Cuando madura, se seca y puede rasparse y utilizarse como botella, recipiente o pipa. La calabaza es de la familia del pepino. Es difícil de encontrar en estado silvestre, pero fácil de cultivar.

**Identificación:** esta enredadera anual crece hasta 4,5 metros de largo o más. El fruto tiene la piel lisa de color verde claro y la pulpa blanca. Tiene formas y tamaños muy variados. Los tallos tienen pelos largos y densos.

Estos pelos están recubiertos de glándulas que producen una savia pegajosa. Las hojas crecen en tallos largos y tienen forma ovalada o acorazonada. Las hojas pueden tener de 3 a 5 lóbulos irregulares y poco profundos. Las flores son blancas y crecen solitarias o en parejas. Se abren por la noche durante el verano y se vuelven a cerrar por la mañana.

**Uso comestible:** Aunque se puede comer en cantidades moderadas, tenga en cuenta que las calabazas jóvenes pueden ser amargas. Si cree que la planta ha envejecido demasiado o tiene un sabor demasiado amargo, tírela porque puede tener una acumulación de toxinas o haberse echado a perder. Por lo demás, el fruto puede cocerse al vapor, hervirse, saltearse, utilizarse en sopas y salteados.



**Uso Medicinal:** Esta planta se utiliza principalmente para controlar el azúcar en sangre en los diabéticos, pero conozco curanderos que la usan como tónico cardíaco y como sedante. Es antiinflamatoria, antioxidante, antibacteriana, analgésica y tónica de los órganos internos.

**Diabetes:** La calabaza ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre de los diabéticos cuando se toma con regularidad. Coma un trozo de calabaza con cada comida para controlar el azúcar en sangre. Uno o dos bocados grandes de calabaza bastan para obtener el beneficio deseado.



**Dolores de cabeza:** Una cataplasma hecha machacando las hojas y aplicándola en la cabeza sobre la zona dolorida es útil para aliviar los dolores de cabeza.

**Forúnculos, infecciones cutáneas e irritaciones:** La calabaza tiene efectos antibacterianos y antiinflamatorios. Para estos usos externos, se puede hacer una cataplasma con las semillas hervidas de la calabaza para irritaciones e infecciones de la piel.

Se cubre la cataplasma con un paño limpio y se deja actuar el mayor tiempo posible para reducir la inflamación y evitar la propagación de la infección.

**Pérdida de memoria y depresión:** Se han realizado estudios que demuestran el uso de la calabaza para la depresión leve y la mejora de la memoria, incluso en pacientes con enfermedad de Alzheimer y senilidad relacionada con la edad.

