

Taller de Reconocimiento y Usos medicinales de las Plantas

Hora y lugar:

Viernes 15 de Junio a las 18:00 h., en la HuertaAula Comunitaria de Agroecología, UCM "Cantarranas" Metro: Ciudad de Universitaria.

Programa:

18:00 h. Itinerario por la huerta y sus alrededores para la identificación de sus árboles, arbustos y plantas acompañantes. Explicación de sus usos etnobotánicos. A cargo de David Romero de La Asociación Cultural Cantaharellus y colaborador de los Huertos "Cantarranas".

19.30 h. Explicación en el invernadero de los usos plantas alóctonas medicinales: Perilla, Stevia, Kalanchoe, Epilobium, etc.. Taller de Esquejes de Stevia. Plantación de algunas especies en la huerta. A cargo de Paco Pastor distribuidor de Dolça Revolució.



Más información en: www.portal.ucm.es/web/agroecologia

www.tujardinmedicinal.com

Asociación Cultural Cantharellus. Etnobotánica
y Micología

asociacioncantharellus@gmail.com

www.asociacioncantharellus.wordpress.com

Resumen del Taller:

Paco Pastor empezó explicando plantas que distribuyen desde los viveros de *Dulce Revolución* en Balaguer (Lérida).

Estevia (*Stevia rebaudiana*)

La stevia es una planta que por sí misma pondría al descubierto el negocio nada ético del aspartamo (edulcorante químico artificial cancerígeno) y reduciría en buena medida el consumo de medicamentos e insulinas de producción transgénica.

La stevia consumida en fresco o en infusión actúa como regulador del nivel de azúcar en la sangre en casi todos los diabéticos tipo II y en un alto porcentaje de los de tipo I, pues su efecto medicinal actúa estimulando la actividad del páncreas. También regula la tensión y es capaz de quitar la ansiedad por la comida.

En países como Estados Unidos, Japón, Brasil, Argentina, Colombia, China, India, Australia y Tailandia, entre otros, la stevia se utiliza masivamente con gran éxito y sin ninguna contraindicación.

Uso medicinal de la stevia

De acuerdo con numerosos estudios y a partir de la experiencia con centenares de diabéticos que la están consumiendo aquí en Catalunya así como en otras zonas de España, podemos afirmar de forma clara que esta planta regula el azúcar en la sangre, reduce la presión arterial, regula el aparato digestivo en general, actúa favorablemente en muchas personas que sufren ansiedad, reduce la grasa en personas obesas y es antioxidante y diurética. Su acción antibacteriana y antifúngica la hacen aconsejable para la caries, masticando las hojas frescas.

La dosis utilizada por la mayoría de personas que han observado efectos beneficiosos es:

— En fresco: unas 4 hojas tiernas tomadas antes o durante el desayuno y 4 hojas más antes o durante la cena.

— Planta seca: cuando no disponemos de hojas frescas de forma constante podemos hacer una infusión de hoja seca. Para tomar la planta en forma de infusión emplearemos una cucharadita de postre rasa (2 gramos) por infusión, dos veces al día: una toma por la mañana para regular el día y otra toma al final del día para regular la noche, usando una cucharadita de postre cada vez.

Para más comodidad se puede hacer una vez al día la infusión y guardar en la nevera en bote de cristal cerrado la infusión sobrante para la toma siguiente. Por ejemplo, si queremos hacer un litro, añadimos una cucharada sopera colmada al agua hirviendo, apagamos el fuego, agitamos suavemente, dejamos reposar unos 10 minutos y se pasa por un colador. La infusión debe guardarse en frigorífico ya que con un litro tendremos para dos días. Tomaremos un vaso en ayunas por la mañana y otro antes de cenar o de ir a dormir.

Observaciones: las personas con diabetes deben ir comprobando los niveles de glucemia para adecuar la medicación a los niveles que resulten conforme se va tomando estevia. Igualmente, las personas con tendencia a la tensión baja y las que estén tomando medicación hipotensora deben tener en cuenta los posibles efectos de esta planta. La estevia en gotas tal como se puede obtener en algunos establecimientos NO tiene propiedades medicinales.

Perilla (*Perilla frutescens*)

La Perilla contiene niveles altos de ácido rosmarínico, que se encuentra también en el romero y en otras plantas. El ácido rosmarínico tiene acción antiinflamatoria y antialérgica.

En Asia, los médicos la recetan para afecciones respiratorias, resfriados, gripe y para intoxicaciones alimentarias debidas al pescado. El extracto de esta planta se ha usado con éxito para las alergias primaverales y el aceite de sus semillas para los síntomas de asma. Estudios recientes indican que la perilla puede ser útil para reacciones anafilácticas severas como las producidas por alergia al marisco, cacahuete o picadura de abeja.

Tradicionalmente se ha tomado en infusión a razón de una cucharadita de planta seca por taza, dejando en reposo de 10 a 15 minutos. Una persona adulta puede tomar dos o tres tazas al día, pero no conviene exceder esta cantidad. Pueden hacerse también vahos para limpiar las vías respiratorias.

La Perilla puede tener un ligero efecto sedante en algunas personas, por lo que hay que tenerlo en cuenta en la conducción o manejo de máquinas.

En la cocina asiática se usa en conservas y para condimentar platos de pescado, carne o verduras. Cabe decir también que las hojas de perilla poseen un alto contenido de hierro i calcio.

Lechuga silvestre (*Lactuca virosa*)

Es la madre de todas las lechugas. Tiene propiedades sedantes, narcóticas, carminativas, combate el insomnio, tos y espasmos.

Se encuentra en alcorques, bordes de caminos, muy abundante.

Ruda (*Ruta graveolens*)

De sabor algo picante por lo que se ha utilizado como saborizante, Antiescorbútica, gran contenido en vitamina C, se ha utilizado como abortiva, combatir los dolores de oídos, varices, hemorroides, parasitosis. Ahuyenta los insectos, pero no debe aplicarse directamente en la piel por su efecto fotoirritante.

Artemisa (*Artemisa annua*)

Propiedades y usos:

Malaria, fiebre, anticancerígeno (pulmón, próstata, leucemia y otros)

La Artemisa dulce (*Artemisia annua*) es un potente antipirético que se ha usado durante siglos para tratar las fiebres y más concretamente la malaria. Es una planta indispensable en medicina china, donde además de la malaria se usa para tratar la ictericia. No debe confundirse con el ajeno (*Artemisia absinthium*), utilizado en Europa como tónico digestivo y estimulante del apetito. Hay que decir que el género *Artemisia* comprende unas 400 especies.

La artemisa dulce es una planta anual de países templados y subtropicales, que crece una considerable altura (hasta 2 metros en buenas condiciones), sus hojas son muy aromáticas y de un gusto algo amargo.

Las hojas contienen aceites esenciales y artemisinina. Con finalidades medicinales, la hoja seca se usa en infusión.

Kalanchoe: *Kalanchoe sp.* (*K. daigremontana*, *K.gastonis*, *K. pinnata*, etc..)

Presenta numerosos hijuelos o plantas nuevas en los bordes de las hojas. Las hojas tienen unas manchas alargadas en la cara inferior. Recibe los nombres de: Aranto, Madre de miles, Kalanchoe mexicana.

Son plantas que actúan de forma global dentro del cuerpo y por lo tanto su espectro de acción es amplio. En medicina tradicional, especialmente en América Latina, Asia y África se usan para tratar las siguientes enfermedades y dolencias:

- Lesiones y enfermedades relacionadas con daños celulares, en especial el cáncer.
- Heridas profundas y gangrenadas
- Infecciones, quemaduras
- Tumores y abscesos
- Reumatismo
- Inflamaciones
- Hipertensión
- Cólicos renales
- Diarreas
- Enfermedades psicológicas: esquizofrenia, crisis de pánico y miedos.

Su acción puede abarcar más allá de los puntos citados ya que se produce sanación de daños celulares en diversos órganos del cuerpo.

La parte utilizada son principalmente las hojas, que tienen un gusto acidulado. Se pueden tomar de forma externa o interna según lo que queramos tratar:

- Externamente: hojas machacadas en forma de cataplasma, compresa o emplaste; zumo de las hojas con aceite o vaselina para usar como ungüento. Usada así, la planta es antiinflamatoria, antihemorrágica, astringente y cicatrizante.
- Internamente: hojas crudas en ensalada; zumo fresco (añadir agua para dar más volumen); hojas en infusión.
Dosis para uso interno: 30 gramos diarios de hoja fresca en dos tomas (equivalente a la medida de dos DNI). En infusión podemos tomar una

antes de cada comida, con una dosis de una cucharadita de postres por infusión, es decir, tres infusiones al día.

Contraindicaciones: No tomarlas durante el embarazo ya que pueden estimular el útero. No conviene usar la planta de forma continuada por largos periodos de tiempo si no es para tratamiento. Su composición incluye compuestos como los bufadienólidos que son glucósidos cardíacos, por lo que en pacientes afectados por cardiopatías hay que consultar con el médico. La investigación clínica efectuada sobre las *kalanchoe* indica que puede haber toxicidad si se abusa de la planta y señala que hasta dosis de 5 gramos de planta por kilo de peso no hay toxicidad (esto equivale a unos 350 gramos de hoja para una persona de 70 kilos, que es una dosis de cuatro a diez veces superior a la aconsejada).

Es muy importante la actitud mental del enfermo a la hora de hacer el tratamiento, cada cual según su aptitud pero siempre deberíamos hacernos conscientes de que estamos utilizando un ser vivo, que tiene una parte física pero también una energía sutil que no vemos. Este ser vivo, la planta, tiene la virtud de curarnos y por lo tanto debería haber un respeto y una toma de conciencia ante esta realidad. En Latinoamérica, por ejemplo, la medicina tradicional tiene muy en cuenta estos aspectos. Igualmente, nuestra actitud ante las enfermedades debe ser lo más positiva posible ya que debemos mirar de aprovechar la adversidad para aprender.

Epilobio (*Epilobium parviflorum*)

Planta vivaz cuyo tallo rígido alcanza 70-100 cm de altura.

Partes utilizadas: las flores y la raíz secas.

Propiedades e indicaciones: toda la planta contiene tanino, pectina y mucílago.

Tiene propiedades astringentes, debido a su contenido en tanino; y emolientes (desinflama la piel y las mucosas), gracias a su riqueza en mucílagos y pectina.

Sus aplicaciones más comunes son las siguientes:

Diarreas, gastroenteritis, y en general, todas las inflamaciones de la mucosa digestiva.

Además de su efecto astringente, el epilobio es antiinflamatorio.

Corta la diarrea y hace desaparecer el malestar abdominal.

Estomatitis (inflamación de la mucosa bucal), gingivitis y faringitis: aplicado en enjuagues bucales y gargarismos tiene efecto antiinflamatorio y deja una agradable sensación de frescor en la boca.

El epilobio goza principalmente de virtudes demulcente, tónica y astringente siendo indicada en el sistema genitourinario por su acción inhibidora de la síntesis de prostaglandinas recomendándose en tratamientos del adenoma de la próstata.

Así mismo está indicada en el sistema respiratorio en las toses espasmódicas y asma.

Ortiga (*Urtica dioica*)

Combate las anemias, posee muchas sales minerales, sus hojas se puede consumir secas o cocinadas, combate caspas y problemas capilares, acelerador del compost, en maceraciones es eficaz para prevenir insectos y plagas en el huerto y buen abono

Sauzgatillo (*Vitex agnus- castus*)

Para tratamientos de la menopausia, combate la libido, fue usada por monjes y clérigos.

Milenrama (*Achillea millefolium*)

Propiedades y usos: Antidiarreica y astringente, rebaja la presión arterial, hemorroides, varices, circulación en general, falta de memoria, aparato respiratorio (bronquitis, resfriado, gripe, asma, alergias), mejora la digestión, ardor estomacal, vómitos, úlceras gástricas, ansiedad y nerviosismo, síndrome premenstrual, regulador hormonal, endometriosis, tics, arritmias cardíacas, depresión, lombrices intestinales, granos, eczemas, desinfectante de heridas, moreaduras de animales (también serpientes), golpes, facilitar la menstruación (baño de asiento), regla dolorosa (baño de asiento), exceso de flujo (baño de asiento).

Siempre viva (*Sempervivum sp*)

Combate las hemorroides en baños de asiento.

Lepidio (*Lepidium latifolium*)

El Lepidium, lepidio de hoja ancha o mastuerzo salvaje (*Lepidium latifolium*) es una planta vivaz de la familia de las crucíferas (como las coles, los nabos o la mostaza).

Su principal propiedad medicinal es la de disolver los cálculos o piedras del riñón. Aunque no debe confundirse con la famosa planta "rompepiedras" o "arenaria" de nombre botánico *Herniaria glabra*, el *Lepidium* también se merece el título de "rompepiedras" por su efectividad.

Se puede tomar fresca o seca, siempre en infusión, que prepararemos así:

Ponemos agua hirviendo sobre las hojas y tapamos. Esperamos a que se enfríe, y tomamos una taza por la mañana en ayunas durante 9 días seguidos.

La dosis por taza es de 2-3 gramos si se trata de hoja seca, o de 3 hojas medianas si se trata de hoja fresca. Cabe decir que siempre que sea posible es preferible tomar la planta fresca, bien desmenuzada para hacer la infusión.

Su cultivo no es difícil, requiere un suelo fresco, ya que le gusta la humedad. La multiplicaremos por esqueje enraizado, es decir, mediante un brote que separaremos con parte de la raíz, o bien con un trozo de la raíz (rizoma) que tenga una yema que brote y emita un tallo.

Celidonia, Verruguera (*Chelidonium majus*)

Los beneficios de la celidonia están íntimamente relacionados con diversos problemas de piel. El uso más extendido de la planta es como remedio natural contra las verrugas, mediante la aplicación directa sobre la zona a tratar. La acción antivírica y queratolítica de la celidonia va haciendo desaparecer las verrugas, sean del tipo que sean, con sus sucesivas

aplicaciones. Resulta eficaz también para eliminar durezas y callosidades.

El látex de la planta posee además propiedades antimicóticas y antisépticas. Es considerado un excelente tratamiento tópico para eccemas, ulceraciones de la piel, uñas encarnadas y pequeñas heridas infectadas. También puede aplicarse sobre pequeñas heridas sangrantes.

Las propiedades curativas de la celedonia se extienden a la cavidad bucal, sirviendo para hacer enjuagues muy eficaces en casos de gingivitis o estomatitis. Incluso se pueden hacer gargarismos, teniendo siempre la precaución de no tragar el preparado.

El látex anaranjado es donde se encuentran las mayores concentraciones de los principios activos de la planta, si bien en ocasiones puede resultar demasiado intenso, pasando a emplearse decocciones de tallo, hojas y flores.

Contraindicaciones y toxicidad de la celedonia

Debe tenerse en cuenta los efectos cáusticos del látex y la posibilidad de dañar pieles sensibilizadas con su aplicación pura y reiterada.

Dada su elevada toxicidad y el escaso margen entre la dosis oral, empleada para curar úlceras gástricas sangrantes, y la dosis tóxica en algunos países se ha prohibido su comercialización para uso oral, esto es, en forma de comprimidos, tinturas o flores desecadas.

Después, David Romero, perteneciente a la Asociación Cantharellus. Etnobotánica y Micología, y colaborador de los huertos hizo un pequeño recorrido por la huerta y sus alrededores para explicar los árboles ,arbustos y algunas plantas existentes y sus usos tradicionales:

Lechuga silvestre: (*Lactuca virosa*) y Lechuga común (*Lactuca sativa*)

Se volvió a ver la planta en su estado natural y se comentó la diferencia y similitudes con la lechugas comunes del huerto. La lechuga silvestre es una planta sedante, somnífera, antitusígena, calmante. Se puede hacer el lactucario o concentración de la planta. Gaudí lo usaba para sus inspiraciones. Calma los nervios, ayuda a dormir mejor, hipnótica, facilita la digestión.

La lechuga común es un buen desodorante natural (jugo), apacigua el apetito sexual, es un gran diurético que combate obesidad, hipertensión, cálculos renales (decocción). Como analgésico se puede utilizar en torceduras, esguinces, quemaduras solares (cataplasmas). Para ojos cansados, conjuntivitis (decocción). Previene cánceres de colon, próstata, pulmón ya que contiene grandes cantidades de selenio, gran antioxidante, y además ayuda contra el envejecimiento y la caspa.

Cenizo (*Chenopodium álbum*)

Planta muy común en el huerto y considerada como “mala hierba” por su carácter invasor.

Es una planta que en estado joven se puede utilizar como sustituto de las espinacas, aunque contiene saponinas tóxicas por lo que se recomienda no comer en grandes cantidades ya que causaría dolores estomacales e incluso afectaría al sistema nervioso. Es también sedante, diurética y laxante.

Combate o atrae insectos beneficiosos para la huerta en el combate de plagas.

Correhuela (*Convolvus arvensis*)

Planta invasora, de raíces profundas y difíciles de combatir. En infusión se puede utilizar como purgante y laxante.

Plátano de sombra (*Platanus x hispanica*)

Especie híbrida de *Platanus orientalis* x *Platanus occidentalis*.

Originario de los Balcanes y del Himalaya

Utilizada como ornamental y en jardinería para paseos por su gran sombra. Su corteza es astringente, diurética y laxante, combate el reumatismo y

provoca la orina. Su madera se ha empleado en ebanistería, para traviesas de ferrocarril, etc..

Acacia de tres espinas (*Gleditsia triacanthos*)

Originaria de Norte América. Es de crecimiento rápido, muy adaptable y resistente a la sequia.

Su fruto es una vaina de pulpa dulce y comestible, se puede hacer una cerveza tras su fermentación. Se ha utilizado para dar de comer al ganado por sus grandes nutrientes.

Su corteza se ha usado para lavar heridas, afecciones de garganta (Infusión y gargarismos). Sus hojas y flores son algo analgésicas y sedantes.

Sus flores se han usado como colorantes para teñir telas.

Su madera es muy buena, imputrescible, buen combustible, usada para vigas.

Planta melífera y fijadora de nitrógeno. Usada como formadora de setos.

Sus grandes espinas se han usado como clavos, alfileres, para comer caracoles, etc...

Árbol del Cielo (*Ailantus altissima*)

Procedente del Norte de China. De rápido y gran crecimiento. Considerado como invasor. Sus hojas y flores en los pies machos despiden un olor nauseabundo.

Sus hojas se utilizaron en la fabricación de papel y como colorante Amarillo para la lana.

Muy utilizado para control de erosion en taludes.

Por via interna es purgante y emetic (precaución¡¡)

Olmo (*Ulmus pumila*)

Muy común en la capital. Su madera se ha utilizado para toneles, traviesas, etc.

Su corteza es antiinflamatoria, para hinchazones, tos, faringitis, torceduras..

Gran poder colonizador y resistente a la enfermedad de la Grafiosis.

Cedro (*Cedrus sp.*)

Arboles de madera imputrescible, aromática. Utilizada en Egipto para realizar sarcófagos, tejas de madera, templos, etc.

Es el árbol más nombrado en la Biblia.

Antiséptico de las vías respiratorias, faringitis, sinusitis, gripes, tónico del cabello, utilizado como incienso, repele insectos, afrodisíaco...etc

En la espiral de aromáticas se explicaron las existentes y además se plantaron nuevas especies traídas por Paco.

Listado de plantas medicinales existentes en la espiral y algunos de sus usos:

Albahaca de hoja ancha: *Ocimum basilicum*

Albahaca de hoja morada: *Ocimum basilicum var. purpurascens*

Albahaca de hoja pequeña: *Ocimum basilicum var. minimum*

La albahaca es originaria de la India,

Es digestiva, es buena para el mal de altura como anticoagulante. Contra llagas bucales, mal aliento (100gr de hojas secas/l en infusión). Estimula la secreción de leche en madres lactantes (30 gr/L en decocción). Es tónico capilar, repelente de insectos.

Artemisa: *Artemisa annua*

Caléndula : *Calendula officinalis*

Combate muy bien todos los problemas de la piel: irritaciones, eczemas, etc. Atrae insectos beneficiosos en la huerta(mariquitas y otros). Se recordó el taller de crema de caléndula que hizo Puri.

Celidonia, Verruguera: *Chelidonium majus*

Consuelda: *Symphytum officinale*

Mediante su raíz y menos sus hojas se pueden curar heridas, llagas, varices, grietas, quemaduras de la piel, esguinces, tendinitis, fracturas.

Internamente es buena para la bronquitis y nefritis. Se recomienda precaución en su uso en altas dosis por su toxicidad.

Eneldo: *Anethum graveolens*

Muy utilizado en cocina como condimento para pescados. Recomendado para flatulencias, hipos y menstruaciones dolorosas.

Espliego: *Lavandula angustifolia*

Relajante, antiespasmódico, contra los piojos, contra el insomnio, para curar heridas y quemaduras. Quemada es depuradora y limpiadora.

Epilobio: *Epilobium parviflorum*

Estevia: *Stevia rebaudiana*

Hierbabuena: *Mentha spicata*= *Mentha viridis*

Hinojo: *Foeniculum vulgare*

Sus semillas son un gran remedio contra los gases o cólicos de gases. En niños lactantes es muy recomendable su infusión. Es digestivo.

Su bulbo es comestible, sus ramillos se han utilizado como condimento en ensaladas, aliños, berenjenas de almagro, etc..

Hisopo: *Hissopus officinalis*

Muy recomendable para tratar la bronquitis y la tos.

Kalanchoe: *Kalanchoe sp.* (*K. daigremontana*, *K.gastonis*, *K. pinnata*, etc..)

Lepidio, mastuerzo salvaje, rompepiedras : *Lepidium latifolium*

Melisa: *Melissa officinalis*

Es relajante, carminativa, digestiva. Es muy agradable su infusión por su aroma a limón.

Menta: *Mentha x piperita*

Carminativa, antiséptica, analgésica, estimulante, antiespasmódica. Favorece la secreción de bilis y alivia los mareos y dolores.

Milenrama: *Achillea millefolium*

Orégano: *Origanum vulgare*

Planta muy tónica y digestiva, antitumoral, antiespasmódica, antimicrobiana, muy recomendada para aliviar la tos. Muy usada como condimento en cocina.

Perejil: *Petroselinum crispum* = *Petroselinum vulgare* = *P. hortense* = *P. sativum*

Planta muy utilizada en cocina por su sabor agradable. Contiene ácido oxalíco por lo que no es recomendable el abuso ya que es responsable de la formación de piedras en el riñón.

En infusión es diurético, regula hipertensión, tónico de la vejiga urinaria.

En crudo aporta muchas vitaminas B1, B2, B3, B6, B9, C, A, Potasio, etc...y es bueno para calmar el sudor.

Perilla: *Perilla frutescens*

Poleo: *Mentha pulegium*

Es digestivo, regula la menstruación, combate los gases, es refrescante y evita la halitosis. Usado contra las pulgas del ganado. Contiene *pulegona* sustancia hepatotóxica por lo que no es bueno su abuso en personas con hígado delicado.

Romero: *Rosmarinus officinalis*

Gran tónico, sube la tensión, para tratar el asma y afecciones respiratorias, desinfectante de heridas y cicatrizante, empleado para tratar lumbalgias y dolores reumáticos. Planta melífera cuya miel es muy buena como protectora hepático. Gran condimento

Salvia común: *Salvia officinalis*

Savia tricolor: *Salvia officinalis var. variegata*

Las salvias son grandes aliadas en la huerta ya que atraen a insectos beneficiosos y repelen insectos perjudiciales como las mariposas de la col.

Es anti sudorífica, hipoglucemiante, emenagoga, estimulante, antiespasmódica, astringente y antiséptica.

Siempre viva: *Sempervivum sp.*

Tomillo común : *Thymus vulgaris*

Tomillo limonero: *Thymus x citriodorus*

Los tomillos son buenos en infusión para la faringitis, asma, resfriados, amigdalitis, gastritis, meteorismos, digestivo. Muy utilizados como condimentos, en sopas y aliños.

El taller se finalizó prácticamente por la noche y tuvo gran aceptación.

Remarcar que el uso de plantas se debe hacer de una manera consciente y responsable ya que algunas tienen contraindicaciones.

Os dejo con esta cita de Hipócrates:

“Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina”

Un saludo a todos

David Romero