



OBERON

Plantas MEDICINALES

Guía de bolsillo

DR. JOSEP LLUÍS BERDONCES

PLANTAS MEDICINALES

Guía de bolsillo

Dr. Josep Lluís Berdonces Serra

OBERON

Diseño de cubierta y dirección de arte

CELIA ANTÓN SANTOS

Diseño de maqueta y maquetación

EDUARDO COBO JURADO

Responsable editorial

EVA MARGARITA GARCÍA

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeran o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Primera edición digital: 2024

© Copyright de las fotografías: Josep Lluís Berdonces, excepto páginas 13, 15 (2), 17 (2), 22 (2), 23 (2), 36, 38 (2), 47 (2), 51, 52 (1), 57, 69, 105, 120, 126 (2), 134, 140, 144, 146 (2), 156, 188 (1), 189, 191, 194, 203 (2), 207 (1), 233, 240, 244 (2), 256 (2): © 2003-2023 Shutterstock, Inc.

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2024

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Edición electrónica sobre la 1.^a edición impresa

ISBN: 978-84-415-4951-7

Printed in Spain



INTRODUCCIÓN





¿QUÉ ES LA FITOTERAPIA?

Fitoterapia deriva de *phytos* (planta) y *therapeia* (tratamiento), así que se refiere al tratamiento de los padecimientos por medio de plantas medicinales. Es decir, que la fitoterapia es la ciencia que estudia la utilización de los productos de origen vegetal con finalidad terapéutica, ya sea para prevenir, atenuar o curar un estado patológico. Las plantas medicinales forman parte del arsenal medicinal de la humanidad desde tiempos inmemoriales.

TOTUM DE LA PLANTA

Las plantas medicinales no siempre tienen un único principio responsable de su actividad. En muchos casos la actividad se atribuye a todo el conjunto de metabolitos secundarios que posee la droga, por lo que el concepto de «droga-principio activo» queda más difuminado y se habla entonces de plantas utilizadas en terapéutica por su «actividad global». La fitoterapia utiliza plantas o sus extractos de la planta entera, sin excesiva purificación y sin aislamiento de sus principios activos.

Definición de la OMS

El término droga vegetal no debe confundirse con el de planta medicinal:

- *Planta medicinal es cualquier planta que en uno o más de sus órganos contiene sustancias que pueden ser utilizadas con finalidad terapéutica o que son precursores para la hemisíntesis químico-farmacéutica.*
- *Droga vegetal es la parte de la planta medicinal utilizada en terapéutica. Una planta medicinal puede tener varias drogas vegetales.*



¿SON EFECTIVAS LAS TISANAS DE PLANTAS?

Las plantas son los remedios por antonomasia en la historia de la medicina.

Las plantas más potentes quedan reservadas en el ámbito de los profesionales sanitarios por la posibilidad de presentar efectos indeseables.

No siempre los medicamentos o plantas más potentes deben ser los mejores en el tratamiento de afecciones moderadas o leves, ya que la mayoría de pequeños problemas se pueden aliviar o solucionar con remedios caseros a base de plantas.

Criterios de preparación de una tisana

La tisana es un buen sustituto del café o del té, a menudo contraindicados por su efecto estimulante.

En total se pueden poner de 3 a 5 plantas, más de ellas ya diluyen sus propiedades curativas.

Hay que tener en cuenta ciertas consideraciones sobre las plantas a añadir:

1. Remedio principal
2. Remedio secundario
3. Agente de sabor, olor o color (por ejemplo, una planta cuyo sabor nos agrade especialmente)

Presentaciones farmacéuticas

Las presentaciones (de plantas o derivados semisintéticos de sus principios activos) pueden ser en comprimidos, cápsulas, gélulas, inyectables. Y también:

- **Trociscos.** El trocisco (trocito) es la fase de la planta previa al pulverizado. Consiste en trozos groseros del material (generalmente, tallos o raíces), que se seca en la superficie, pero preserva los principios activos de su interior durante más tiempo.
- **Polvo.** Es una de las presentaciones más conocidas, habitualmente compactado en comprimidos o en una cápsula. El



polvo de la planta congelada es bastante útil, ya que la congelación lo esteriliza y estabiliza.

- **Extractos.** Los extractos (secos, fluidos, etc.) permiten una estabilización de la planta para que podamos utilizarla durante mucho más tiempo. No ofrecen, en realidad, una mayor potencia que la planta seca conservada en buenas condiciones; de hecho, la potencia suele ser la misma: un gramo de extracto corresponde a un gramo de la planta.
- **Tinturas.** Se trata de maceraciones de la planta en alcohol de 90 ° o en alcoholes de menor graduación. Las tinturas con resinas, alcanfor o aceites esenciales suelen ser de alcohol puro, las de plantas que contienen sales, gomasresinas o taninos se disuelven mejor en una mezcla de alcohol y agua a diversas proporciones.
- **Aceites esenciales.** Sería más propio hablar de esencias que de aceites. Suelen ser de uso externo, aunque sí son muy concentrados. No se administrarán por vía interna.
- **Aceites macerados.** Se utiliza un aceite comestible (oliva, almendras, etc.) para macerar las plantas, es especialmente útil en aplicaciones cosméticas y dermatológicas.

Dosificación

Debemos diferenciar la preparación de una tisana como bebida agradable de la tisana medicinal, ya que la dosificación varía.

La dosis efectiva de una planta es difícil de determinar, pero si hacemos un símil con las bolsitas de té o de manzanilla, veremos que una bolsita tiene aproximadamente una cucharadita de las de café por taza. En general, las tisanas de plantas medicinales con finalidad terapéutica estarán algo más concentradas, a razón de **dos cucharaditas por taza** (200 cc); si utilizamos plantas relajantes, sedantes o tranquilizantes, utilizaremos una media de tres o cuatro cucharaditas por taza.



Toxicidad

Las plantas medicinales pueden tener en alguna ocasión efectos secundarios, incluso toxicidad. Sin embargo, esta es nula o muy baja para los remedios que vamos a describir. Algunas de ellas pueden ser tóxicas, como está indicado.

Ciertas plantas de uso externo pueden provocar efectos secundarios por vía interna.

Como la persona mayor es especialmente sensible a los efectos secundarios de cualquier remedio, y aunque insistimos en que las plantas que citaremos tienen muy escasos efectos secundarios, una elemental norma de prudencia nos dice que si no se tolera bien tal o cual tisana deberemos cambiarla o interrumpir simplemente su toma.

PREPARACIONES CASERAS DE PLANTAS MEDICINALES

No es nuestra intención el hacer un repaso exhaustivo de las diferentes preparaciones de plantas medicinales, ya que algunas de ellas se reservan al uso de los profesionales. Sin embargo, es importante conocer la diferencia entre los diferentes tipos de preparaciones que podemos utilizar con una cierta asiduidad en nuestro propio domicilio, y de las diferentes preparaciones farmacéuticas.

Infusión

La infusión consiste simplemente en poner a calentar el agua, y cuando esta arranca a hervir, añadir la planta, taparla y dejar reposar un rato. En la infusión jamás se hierve la planta.

El tiempo de reposo no es indiferente, aunque en todo caso no será de más de diez o quince minutos, ya que entonces el agua se enfría y no puede considerarse técnicamente como una infusión, empieza la maceración. En ciertas plantas ricas en taninos (como es el caso del té), la infusión será más corta si se desea conservar su porción aromática, ya que si permanece más tiempo los taninos se disuelven con mayor facilidad y dan gusto áspero a la infusión. La infusión se reserva para plantas de componentes delicados, especialmente las plantas aromáticas, ya que



una ebullición comportaría la volatilización de sus principios activos. Gran cantidad de flores y de hojas se recomiendan en infusión.

Decocción

La decocción consiste en hervir la planta en agua durante un período de tiempo determinado. La ebullición siempre se hará a fuego lento o muy lento, ya que la ebullición con fuego intenso no ofrece ninguna ventaja y sí inconvenientes.

Se utiliza para la preparación de las partes no aromáticas y duras de las plantas, como las raíces, los tallos, las cortezas u hojas coriáceas. El tiempo de ebullición no suele ser muy prolongado, entre cinco y veinte minutos, dejándola enfriar lentamente.

Reducción

Cuando la decocción se prolonga más de veinte minutos, hablaremos entonces de reducción. La reducción consiste en reducir el líquido a una parte determinada de la porción inicial. Una reducción a 1/2 significa reducir un litro de agua a la mitad, mientras que una reducción a 1/4 significa hacerlo a la cuarta parte. Se utiliza para plantas cuyos principios activos son inalterables por el calor, pero que usualmente, debido a su escasa proporción, necesitan una concentración de cara a obtener el efecto terapéutico deseado. Es muy poco práctica en la vida de hoy en día, necesita una preparación bastante más larga.

Maceración

La maceración consiste en dejar reposar, generalmente unas cuantas horas, la planta en agua fría o fresca. En algunos casos se recomienda la infusión-maceración, que consiste en dejar reposar durante horas en un agua previamente calentada. Sirve para extraer principios activos inestables frente al calor, pero solubles en agua, como es el caso de la maceración de las semillas de lino.

Como se podrá suponer, en las reducciones no hay un tiempo determinado, sino que este está en función de la intensidad del fuego (que, repetimos, será preferiblemente lento) y de la magnitud de esta reducción.



Vinos y licores medicinales

Algunas plantas, debido a su sabor, o simplemente a que sus principios activos no se disuelven bien en agua, pueden utilizarse en forma de soluciones alcohólicas más o menos concentradas. El alcohol es un gran disolvente y también un conservante natural (como el aceite, o el ácido acético o vinagre), y suele mantener bastante la integridad de los principios activos. Los vinos medicinales se confeccionan prácticamente siempre con plantas secas, ya que las plantas frescas pueden provocar un enmohecimiento, a excepción de los vinos de bayas. El alcohol es un excelente disolvente orgánico que permite además la conservación durante largo tiempo del remedio medicinal. Los vinos medicinales han formado parte de la cultura occidental desde los albores de la humanidad, y ya en el principio se contemplaba este tipo de formulación, muy popular en los antiguos monasterios.

La elaboración de un vino medicinal es simplemente una maceración en un líquido con un grado mayor o menor de alcohol. Algunos consejos nunca estarán de más a la hora de elaborar un vino, un licor, o una alcoholatura medicinal. Siempre se utilizará una botella de vidrio que cierre herméticamente (a ser posible con tapón también de vidrio, o en su defecto, de corcho). Es preferible que la botella tenga color ámbar o verde puesto que así se ofrece una protección a los rayos lumínicos que pueden ejercer un efecto degradador del preparado. La botella, una vez realizada la mezcla entre el vino y la planta, se dejará habitualmente al aire libre, casi siempre al abrigo del sol. Esto tiene un efecto determinado, que es que, con el cambio de temperatura entre la noche y el día, se produce una oscilación térmica que en principio favorece la extracción de los principios activos de las plantas. No es conveniente poner la botella a la acción directa del sol, ya que en muchos casos tiene efectos nocivos sobre la preparación. La duración es muy variable. Los clásicos recomendaban veintidós días, pero en ciertos casos bastan unas horas, y en otros se puede mantener indefinidamente la droga vegetal dentro del líquido alcohólico.

Son muy conocidos los vinos quinados (con corteza de quina), el pacharán o aguardiente de endrinos, o el alcohol de romero, o de tomillo.



Aceites medicinales

Al igual que el alcohol, el aceite es otro de los disolventes orgánicos por excelencia. Ciertas plantas transfieren mejor sus principios activos a los aceites que al agua o al alcohol. Sin embargo, los aceites medicinales en raras ocasiones se utilizan por vía oral, ya que su paladar es difícil y frecuentemente desagradable. Sin embargo, son una excelente preparación para el uso externo, como en casos de escorceduras, eccemas, etc. El sistema de preparación de un aceite medicinal es exactamente el mismo que el de un vino o alcoholatura, ya descrito antes. Citemos que la medicina tradicional europea tiene también la costumbre de freír las plantas en aceite, para utilizarlo con fin medicinal. En principio no ofrece gran ventaja sobre la maceración, pero se ha usado clásicamente como uno de los remedios caseros de nuestras abuelas.

Cataplasmas

No todas las plantas se pueden utilizar directamente en forma de cataplasmas. Existen dos tipos de cataplasmas según la planta sea previamente hervida o sometida a la acción del agua, o bien si se realiza con la planta fresca, su pulpa o su jugo. En muchos casos, en la confección de cataplasmas de plantas necesitaremos un medio de transporte o de absorción de la planta, que usualmente es un paño blanco de lino o algodón (siempre de una fibra natural porosa) doblado las suficientes veces como para hacer una compresa gruesa. Si la aplicación de la planta es directa (por ejemplo, hojas de col machacadas, patata hervida, etc.), el paño de lino o algodón se pondrá como cobertura externa, pero si se trata de una planta que no liga, de un jugo o de una infusión o decocción, el paño se embeberá y se aplicará directamente sobre la zona a tratar. La acción de las cataplasmas es muy diversa, y depende no solo de la planta utilizada, sino también de la temperatura y del tiempo de aplicación.

PLANTAS

Orden



MEDICINALES

alfabético







ABEDUL

Nombre botánico: *Betula sp. B alba, pendula, lenta*

Familia: Betuláceas

Otros nombres: Biezo

.....
Ubicación: Europa, Norteamérica

Partes usadas: corteza, ocasionalmente hojas, savia, alquitrán de abedul

Modos de uso: decocción, fomentos



Para qué se utiliza:

- Reumatismo: contiene salicilatos que tienen efecto **antiinflamatorio**.
- Estimulante amargo de la **digestión** y **diurético**, la savia de abedul es un excelente alimento azucarado comparable a la savia de arce.
- Por vía externa, se recomienda en **afecciones irritativas de la piel**, aplicada en lavados o cataplasmas.
- Se usa en forma de fomentos o cataplasmas en caso de **articulaciones dolorosas**.
- La savia se recoge mediante incisiones en el tronco, es azucarada y, si se fermenta, produce el vino de abedul.



ACACIA

Nombre botánico: *Acacia vera*
Willd. A. gummifera

Familia: Leguminosas

Otros nombres: Goma arábica

.....

Ubicación: África tropical

Partes usadas: exudación gomosa
de las ramas y tronco

Modos de uso: maceración

Para qué se utiliza:

- Es un demulcente útil para aliviar mucosas inflamadas, tanto a nivel respiratorio como, lo más frecuentemente, a nivel digestivo, como por ejemplo en casos de **diarrea**.
- Es un buen excipiente para jarabes pectorales y puede utilizarse como alimento, aunque con escaso poder nutritivo, teniendo una acción primordialmente saciante, útil en casos de **sobrepeso** y en dietas para la **obesidad**.
- Tratamiento complementario de la **diabetes**.
- La goma arábica también es un **producto comestible**, desprovisto de calorías. Se dice que el maná que recibieron los judíos en su huida de Egipto en realidad eran lágrimas de goma arábica.



ABRÓTANO HEMBRA

Nombre botánico: *Santolina chamaecyparissus* L.

Familia: Compuestas

Otros nombres: Té de Aragón, cipresilla, manzanilla amarga

Ubicación: Mediterráneo

Partes usadas: hojas y flores

Modos de uso: infusión, decocción

Para qué se utiliza:

- Digestivo: en tisana para **cólicos intestinales**, tiene acción sedante, por eso también se usa en la **menstruación dolorosa**.
- **Parásitos intestinales:** eficaz sobre áscaris y oxiuros.
- Añadida la decocción al agua del baño, calma la **dermatitis**.
- Se utiliza en baños de asiento para calmar las **hemorroides** y las **irritaciones vulvares**.
- Muy utilizada en medicina popular, tanto por vía interna como externa. Se la conoce como manzanilla de Mahón, o de Aragón.



Antipolillas casero

Un ramillete de abrotano florido, metido en un saquito de tela, nos mantiene alejadas las polillas del armario de la ropa.



ABRÓTANO MACHO

Nombre botánico: *Artemisia abrotanum* L.

Familia: Compuestas

Otros nombres: Alsuilá, bálsamo verde

.....
Ubicación: Europa

Partes usadas: hojas y flores

Modos de uso: infusión, decocción, extracto

Para qué se utiliza:

- **Antihelmíntico**, principalmente en forma de infusión.
- Digestivo y estomacal, estimula además la secreción de bilis, útil en la **digestión lenta**.
- Su infusión hace **bajar la regla**.
- No se recomienda su uso en niños ni en mujeres embarazadas.
- El aceite esencial contiene thuyona que puede producir toxicidad.
- **Antipolillas**: igual uso que el abrótno hembra.
- Se trata de una planta moderadamente tóxica, bastante en desuso por esta razón y su sabor de aroma dudoso, amargo, desagradable.



AÇAÍ

Nombre botánico: *Euterpe oleracea* Mart.

Familia: Arecáceas

Otros nombres: Huasai, manacá

.....

Ubicación: Amazonia

Partes usadas: fruto, raíz, brotes jóvenes

Modos de uso: jugo, alimento

Para qué se utiliza:

- Las semillas, exprimidas, dan lugar a un líquido refrescante (vino de açaí), con acción **antioxidante** y **tonificante**.
- Se han recomendado los jugos de açaí en las dietas de **reducción de peso**.
- De esta planta (y de otras palmas) se extraen los palmitos, que se consumen en todo el mundo como **verdura**.
- **Superalimento:** se trata de una fruta nutritiva y sin toxicidad. El jugo es considerado popularmente en Brasil como fuente de longevidad.
- Se utiliza como alimento, en repostería y se considera un **potente antioxidante** recomendado empíricamente en la prevención del cáncer.



ACEBO

Nombre botánico: *Ilex aquifolium* L.

Familia: Aquifoliáceas

Otros nombres: Agrifolio

.....

Ubicación: Europa

Partes usadas: hojas, bayas, corteza

Modos de uso: decocción

Para qué se utiliza:

- Tiene efecto diurético y diaforético, recomendándose en casos de **gripe**, **catarro**, **fiebre**, afecciones catarrales respiratorias, y también en el reumatismo articular agudo y crónico.
- Se ha recomendado en casos de **artritis y reumatismos**, aunque es una planta medicinal poco usada.
- Las bayas son **laxantes** o purgantes y provocan el vómito.



Decoración

La costumbre de decorar la Navidad con acebo no es cristiana, sino heredada de los rituales del Imperio romano, que recogían sus ramas para adornar casas y templos durante las fiestas Saturnalias.

ACEDERA

Nombre botánico: *Rumex acetosa* L.

Familia: Polygonáceas

Otros nombres: Vinagrera, agrilla

.....

Ubicación: Europa

Partes usadas: hojas

Modos de uso: como alimento, y en decocción o extractos

Para qué se utiliza:

- La acidez de la acedera se debe al bioxalato de potasa (5 % al 9 %), el cual también es responsable de algunas de sus virtudes medicinales.
- Se recomienda como preventiva en **gripe y enfermedades infecciosas**, por su alto contenido en **vitamina C** la hacen una planta indicada en deficiencias vitamínicas y de las defensas.
- Se encuentra en la formulación de tónicos y reconstituyentes.
- Alimento: tanto en crudo como cocinada, dando un **sabor cítrico** a los alimentos. Es una planta comestible, que se utiliza para confeccionar ensaladas, aunque el consumo excesivo de su oxalato puede provocar una sobrecarga de los riñones.



ACHICORIA

Nombre botánico: *Cichorium intybus* L.

Familia: Compuestas

Otros nombres: Amargón

.....

Ubicación: Eurasia

Partes usadas: raíz, hojas

Modos de uso: alimento,
decocción, sucedáneo de café

Para qué se utiliza:

- Tónico digestivo amargo con acción estomacal, **diurética**, **laxante**, **aperitiva** y reguladora biliar, aunque su efecto es más bien discreto.
- Se recomienda la raíz hervida en el tratamiento de la **diabetes**, por su contenido en inulina, un glúcido de absorción muy lenta.
- Café de achicoria: la achicoria tostada es un **sucedáneo del café** que conserva el poder original de la raíz. Se prepara de igual manera que el café soluble y su sabor se parece, aunque no contiene cafeína.
- Se pueden consumir sus hojas jóvenes en **ensalada**, o la raíz hervida, e incluso preparar una tisana amarga y **depurativa**.



ACHIOTE

Nombre botánico: *Bixa orellana* L.

Familia: Bixáceas

Otros nombres: Orellana, anato

Ubicación: América tropical

Partes usadas: semillas, arilo

Modos de uso: como alimento, y en decocción o extractos

Para qué se utiliza:

- La decocción de las semillas se recomienda como **estimulante digestivo**, como antihelmíntico, **antivomitivo**, como **expectorante** en casos de bronquitis, y se considera moderadamente **afrodisíaco**.
- Por vía externa, se hacen pincelaciones de aceite de achiote (se fríen las semillas) sobre el **herpes** o en casos de **quemaduras**.
- La decocción de las semillas sirve, por vía externa, para hacer gargarismos en **faringitis** o **anginas**, en fomentos en casos de **hemorroides** o como resolutivo de **abscesos** y **flemones**, así como en **afecciones cutáneas** variadas.
- El pigmento amarillo del achiote se utiliza como **colorante alimentario**. Los indios colorados, del Ecuador, se pintan de forma ritual con este pigmento, y les sirve de protección solar.
- Por vía externa se ha recomendado en casos de **conjuntivitis** en el lavado de los ojos inflamados, actuando como antiinflamatorio, antibiótico y astringente.



ACIANO

Nombre botánico: *Centaurea cyanus L.*

Familia: Compuestas

Otros nombres: Azulete

.....

Ubicación: Eurasia

Partes usadas: capítulos florales

Modos de uso: infusión,
decocción

Para qué se utiliza:

- El aciano se utiliza principalmente en **lavados oculares**, haciendo una infusión y aplicando con una gasa. También existen en el mercado colirios a base de aciano.
- Por vía interna es poco utilizada, aunque es **diurética** y **antiinflamatoria** y como agente de color.



Colirio

Se puede hacer una tisana con 20 g de flor de aciano por litro de agua, y utilizarla especialmente como colirio.

ACÓNITO

Nombre botánico: *Aconitum napellus* L.

Familia: Ranunculáceas

Otros nombres: Napelo, matalobos

.....

Ubicación: Eurasia

Partes usadas: raíz, hojas

Modos de uso: no se utiliza por vía interna, por su toxicidad

Para qué se utiliza:

- Por vía externa produce una excitación de las terminaciones nerviosas, con calor, parestesias y hormigueo, con notable acción **anestésica**, por lo cual se recomienda en casos de neuralgias, migrañas, dolores dentales, herpes zóster. En algunos países existen linimentos y cremas con acónito.
- No se debe utilizar sin estricta prescripción médica.
- Se trata de una **planta extremadamente tóxica**, hasta las vacas la conocen y evitan consumirla, de hecho, el término *aconitus* deriva de acona, o dardo, ya que con el jugo de su raíz se envenenaban los dardos para cazar animales.

