

Botiquín del Huertero

Ricardo Ledesma / Cecilia Nava

INTA Ediciones

Colección
RECURSOS

Botiquín del Huertero

Ricardo Ledesma / Cecilia Nava



Ministerio de Agroindustria
Presidencia de la Nación

Estación Experimental Agropecuaria Rafaela

2017

Botiquín del Huertero

Ricardo Ledesma / Cecilia Nava

1ª Edición

Ediciones INTA
Experimental Agropecuaria Rafaela
2017

ISBN 978-987-521-808-6

Ledesma, Ricardo

Botiquín del huertero / Ricardo Ledesma; Cecilia Nava. - 1a ed. - Rafaela, Santa Fe: Ediciones INTA, 2017.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-521-808-6

1. Plantas Medicinales. 2. Malezas. 3. Prevención. 4. Principios activos I. Nava, Cecilia II. Título
CDD 615.58

© 2017, Ediciones INTA

Libro de edición argentina

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial, la distribución o la transformación de este libro, en ninguna forma o medio. Ni el ejercicio de otras facultades reservadas sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes vigentes.

ÍNDICE

03 ·	Introducción
04 ·	Caléndula · Caléndula Officinalis
05 ·	Bolsa De Pastor · Capsella Bursa - Pastoris
06 ·	Pamplina / Capiquí · Stellaria Media
07 ·	Borraja · Borago Officinalis
08 ·	Llantén · Plántago Lanceolata / Plántago Major
09 ·	Gordolobo · Verbascum Thapsus
10 ·	Bardana · Arctium Lappa
11 ·	Malvavisco · Althaea Officinalis
12 ·	Mburucuyá - Pasionaria · Passiflora Caerulea
13 ·	Alcanforero · Cinnamomum Camphora
14 ·	Yerba Del Sapo · Marrubium Vulgare
15 ·	Ceibo · Erythrina Crista - Galli
16 ·	Cepa Caballo · Xanthium Spinosum
17 ·	Gramilla · Triticum Repens, L.
18 ·	Alfalfa · Medicago Sativa L.
19 ·	Recomendaciones · Distintas formas de utilizar los yuyos
20 ·	Glosario
21 ·	Bibliografía

INTRODUCCION

“Ella sabe que mi infancia olía a albahaca, que la tarde trae el aroma del laurel, que el romero me anticipa su llegada, que la luna lleva azahares en la piel. Si las brujas recomiendan pa’ los celos en la almohada una bolita de alcanfor... Ella cura el mal de amores de palabra, milagreira del amor...”

Las plantas son laboratorios en donde se produce una gran cantidad de sustancias químicas que ellas necesitan para vivir. Muchas de estas son utilizadas por el hombre.

Hasta el siglo pasado las profesiones de médico y botánico se confundían porque la mayoría de las enfermedades se trataban con plantas medicinales, lo que hacía indispensable para el médico un conocimiento profundo de las mismas. Se extraían los compuestos útiles de cada planta para hacer un concentrado.

Luego, se pasaron a fabricar industrialmente medicamentos sintéticos sin utilizar las plantas. Con el desarrollo de la industria farmacéutica, la medicina oficial se olvidó de la utilización directa de las plantas medicinales.

Hoy, rescatando saberes olvidados de nuestros pueblos, muchos malestares frecuentes se pueden prevenir y/o aliviar gracias al uso de éstas.

Ninguna de estas técnicas debe suprimir la consulta con un profesional de la salud.

CALÉNDULA

CALÉNDULA OFFICINALIS



Se dice que cuando el sol está en su máximo esplendor, fortalece y alivia el corazón de las penas, si sus flores se esparcen por debajo de la cama te protegen de los males del mundo y consiguen que tus sueños se hagan realidad. Es considerada buena para la vista, cuando se observan sus preciosas flores y si la llevas en el bolsillo, tendrás la justicia divina a tu favor. Una antigua leyenda cuenta que si una joven pura toca los pétalos de la caléndula con los pies desnudos, entenderá y disfrutará del idioma de los pájaros.

Principios activos

Saponinas, flavonoides, mucílagos, aceite esencial, principio amargo, resina, compuestos esteroides.

Acciones

Astringente, antiséptica, funguicida, antiinflamatoria, cicatrizante, regulador menstrual, estimula la producción de bilis.

PARTES EMPLEADAS

Se aplica externamente para una gran cantidad de problemas e inflamaciones de la piel y también se administran por vía oral en muchos trastornos ginecológicos, febriles o tóxicos, así como para liberar las energías del hígado. Se recogen desde comienzos del verano, hasta entrado el otoño. La planta seca que se vende comercialmente, normalmente incluye la flor entera; son mejores los pétalos solos.

APLICACIONES

PETALOS

Infusión

Se emplea para trastornos de la menopausia, dolores menstruales, gastritis e inflamación del esófago.

Tintura

Para los problemas hepáticos; incluyendo la digestión pesada y los trastornos menstruales, especialmente las irregularidades y molestias.

Enjuagues

Contra las úlceras de la boca y las enfermedades de las encías.

Crema

Se emplea en cualquier problema que implique la inflamación o sequedad de la piel: heridas, eczema seco, irritación de los pezones en la lactancia, escaldaduras y eritema solar.

Compresas

Se aplica una compresa empapada en la infusión sobre las heridas que tardan en cicatrizar o las úlceras varicosas.

BOLSA DE PASTOR CAPSELLA BURSA - PASTORIS

Los frutos en forma de corazón son similares a las bolsas de cuero que llevaban antiguamente los pastores y de ahí, procede su nombre común. Otro de sus apelativos es el de “corazón de madre”, que nos recuerda que es una hierba útil para los problemas ginecológicos.



Principios activos

Saponinas, flavonoides, aceite de mostaza, resina, monoaminas, colina, acetilcolina, sitosterol, vitaminas A, B, C.

Acciones

Astringente, antiséptico urinario, reduce las hemorragias, reduce la presión arterial, estimula la circulación.

PARTES EMPLEADAS

Frutos, hojas y flores se emplean fundamentalmente para detener hemorragias tanto externas como internas. También estimula las contracciones del útero.

Es uno de los mejores vasoconstrictores vegetales conocidos, usado para las inflamaciones de la garganta y la boca. La planta se consume como hierba en las ensaladas. Puede recogerse fresca durante gran parte del año.

APLICACIONES

Infusión y tintura

Se emplea para menstruaciones molestas, la cistitis y la diarrea crónica.

Emplasto

Como medida de primeros auxilios se aplica la hierba fresca sobre heridas sangrantes.

PRECAUCIONES

No debe tomarse la hierba durante el embarazo, excepto durante el parto, ya que estimula las contracciones uterinas.

PAMPLINA / CAPIQUÍ STELLARIA MEDIA



Las pequeñas flores blancas de la *Stellaria media* parecen insignificantes. Por eso de forma común decimos que son “pamplinas” las cosas sin importancia o que se revisten de ella sin tenerla. Nos parecerá menos insignificante, si sabemos que una sola planta de pamplina puede producir más de 15.000 semillas.

Principios activos

Los componentes activos de la pamplina se desconocen en su mayoría. Contiene saponinas, potasio, silicio y gran cantidad de flavonoides como el rutin, lo que podría explicar su actividad.

Acciones

Expectorante, remineralizante, cicatrizante, calma picazones, antiinflamatoria, astringente, diurética, laxante, refrigerante.

PARTES EMPLEADAS

Las hojas, tallos y flores se usan con fines medicinales.

Las hojas jóvenes se emplean en ensaladas. Toda la planta se puede comer cocida mezclada con otras verduras. Es muy nutritiva.

Se la encuentra abundantemente en lugares húmedos y sombríos, en tierras abandonadas y al abrigo de paredes y tapias; durante todo el año.

APLICACIONES

Tintura

Se usa para aliviar reumas y psoriasis.

Crema

Se emplea varias veces al día para aliviar picazón, la inflamación, eccemas y picaduras y mordeduras de insectos. También se usa para aliviar reumas y psoriasis.

Cataplasma

Se usa para el tratamiento de úlceras y heridas.

Uso interno

Dolores pectorales y en poca cantidad favorece la digestión.

Uso externo

En infusión o añadida al agua de baño se usa para tratar inflamaciones y reumatismos.

PRECAUCIONES

En exceso puede causar diarreas y vómitos y no debe ser consumida por embarazadas.



BORRAJA

BORAGO OFFICINALIS

Su nombre deriva del vocablo latín “borra”, que significa “pelo”, por la cantidad de pelitos que recubren toda la planta. Otros afirman

que el nombre de esta verdura procede del árabe “bou - rash”, que significa “padre del sudor”, en referencia a las propiedades sudoríficas de la planta.

Principios activos

Hojas y flores: saponinas, mucílagos, taninos, vit. C, calcio, potasio.

Semillas: ácidos grasos esenciales.

Acciones

Hojas y flores: Estimulantes suprarrenal, promueven la producción de leche, diuréticas, febrífugas, antirreumáticas, sudoríparas, expectorantes.

Semillas: alivian eccemas, antirreumáticas, combaten el síndrome de colon irritable, regulan la menstruación.

PARTES EMPLEADAS

Se utilizan hojas, flores y semillas.

Se recolecta a lo largo de todo el año.

Se pueden consumir tiernas, cocidas, cosechadas antes de la floración. Las flores se utilizan en jarabes para la tos y tradicionalmente se agregaban al vino. Se consumen en ensaladas y aportan color y sabor que recuerda al pepino. El aceite extraído de las semillas se emplea con fines medicinales.

APLICACIONES

HOJAS

Infusión

Enfermedades pulmonares y catarros febriles.

Tintura

Tónico contra el estrés.

Jugo

Suavizante para la piel seca y el prurito. Se bebe contra la depresión y ansiedad.

FLORES

Jarabe

Expectorante para la tos. Puede combinarse con gordolobo o malvavisco.

SEMILLAS

Aceite

Tratamiento de trastornos reumáticos, menstruales y los eccemas. Poseen ácido gamma-linolénico, el cual es antiinflamatorio y regulador del metabolismo de ácidos grasos en el cuerpo, utilizado en individuos con niveles altos de colesterol y prevención de accidentes cardio o cerebrovasculares.



LLANTÉN PLÁNTAGO LANCEOLATA / PLÁNTAGO MAJOR

Los pueblos originarios americanos lo llamaban “el pie del hombre blanco” ya que los ingleses, los que la introdujeron a nuestro continente, decían que donde iba el hombre blanco, su planta (del pie) lo seguía.

El Llantén era considerada una de las nueve Hierbas Sagradas de los antiguos sajones, simbolizando para los primeros cristianos, la huella de las multitudes que seguían a Cristo.

Principios activos

Hojas: mucílago, glucósidos, taninos, minerales. Semillas: mucílago, aceites, proteínas y almidón.

Acciones

Hojas: expectorante, relajante, antitarral, tonifica las membranas mucosas, antiespasmódico y cicatrizante.

Semillas: laxantes y emolientes.

PARTES EMPLEADAS

Las hojas y semillas se usan con fines medicinales. Se recolectan las hojas nuevas preferentemente en primavera antes de la aparición de los tallos. Pero pueden recogerse varias veces a lo largo del año porque la planta se recupera rápidamente. Las hojas se pueden comer en ensalada picadas o hervidas en preparaciones cocidas. Las semillas, molidas, sirven para hacer harina.

APLICACIONES

HOJAS

Tintura

Se elabora a partir de hojas frescas. Se usa para estados catarrales y rinitis alérgica.

Jugo

Se emplea en gárgaras contra la amigdalitis, contra la irritación de garganta y las inflamaciones de la boca o encías. Se utiliza para baños oculares, cistitis, diarreas y las infecciones pulmonares.

Jarabe

Contra la tos infantil.

Comprensas

Se aplican las hojas frescas sobre picaduras de abejas, hinchazones, heridas infectadas, quemaduras y heridas que tardan en cicatrizar.

Pomada

Se aplica en heridas, hemorroides, quemaduras.

SEMILLAS

Eficaz e inofensivo laxante. También se usan como cicatrizantes.

GORDOLOBO

VERBASCUM VIRGATUM



Los tallos del gordolobo se quemaban como velas en procesiones funerarias. Antiguamente se usaba la planta para picaduras de escorpión, problemas oculares, amigdalitis y tos. También en enfermedades como la tuberculosis.

Principios activos

Mucílago, saponinas, aceite volátil, glucósidos amargos, flavonoides.

Acciones

Expectorante, emoliente, diurético suave, sedante, cicatrizante, astringente, antiinflamatorio.

PARTES EMPLEADAS

Las flores son expectorantes y relajantes para la tos seca y crónica, el asma y la bronquitis. También son eficaces para combatir la inflamación de la garganta. Las hojas se utilizan para los trastornos respiratorios. Se recogen antes de la floración en el segundo año.



APLICACIONES

HOJAS

Infusión

Se realiza con las hojas secas. Se usa para la tos crónica e inflamaciones de garganta. Favorece la sudoración.

Tintura

Se utiliza para trastornos respiratorios. Puede combinarse con otros expectorantes (tomillo).

FLORES

Tintura

Para tos crónica y las inflamaciones de la garganta.

Gárgaras

La infusión se utiliza en casos de inflamaciones de garganta.

Jarabe

Contra la tos fuerte y crónica.

Jugo

La extracción en frío se utiliza como bálsamo para heridas, eczemas, hemorroides y párpados inflamados.

BARDANA

ARCTIUM LAPPA



La Bardana era un purificador tradicional de la sangre. Hace tiempo fue popular contra la indigestión. También reduce el nivel de azúcar en sangre.



Principios activos

Raíz y hojas: aceite volátil, glucósidos, flavonoides, taninos, resina, mucílagos, inulina, alcaloides, vitamina C - Semillas: aceites grasos esenciales, vitamina A y B2.

Acciones

Diurética, laxante suave, antirreumática, antibiótica, antifebril, antibacteriana, antiinflamatoria, cicatrizante, previene dolores musculares, precipita el ácido úrico.

PARTES EMPLEADAS

Las hojas son buenas para los problemas de estómago e indigestión. También se utilizan externamente para las afecciones cutáneas. La raíz elimina la acumulación de toxinas del organismo que generan los problemas de la piel, digestivos o dolores. También se emplea para ulceraciones e infecciones de la piel.

La raíz y las hojas son comestibles. Podemos encontrarla durante todo el año.

APLICACIONES

RAÍZ

Decocción

Para alteraciones de la piel (forúnculos, llagas y eczemas).

En baños se usa para el acné e infecciones por hongos.

Tintura

Combinada con hierbas digestivas se utiliza para desintoxicar el sistema y estimular la digestión. Contra cálculos y arenillas urinarios.

Emplasto

Sobre llagas y úlceras de la piel.

HOJAS

Infusión

Se utiliza para la indigestión.

Emplasto

Sobre inflamaciones de la piel, acné o zonas afectadas (por ejemplo gota, reuma, articulaciones doloridas)

MALVAVISCO

SPHAERALCEA BONARIENSIS

Es una planta con muchas propiedades. Los españoles decían de ella “con un huerto y un malvar hay medicina para un hogar” Todas las variedades de malva tienen propiedades similares.

Principios activos

Flores: Flavonoides, mucílago.
Hojas: Flavonoides, mucílago, cumarina, ácido salicílico, ácidos fenólicos.
Raíz: Taninos, mucílago, asparagina, polisacáridos.

Acciones

Flores: Expectorantes
Hojas: Expectorantes, emolientes
Raíz: Cicatrizante, diurética, emoliente, expectorante. Se utiliza para inflamaciones de boca y garganta.

PARTES EMPLEADAS

Las flores se usan para jarabes y expectorantes contra las tos.
Las hojas para trastornos urinarios y bronquiales.
La raíz, externamente, se aplica a las heridas, furúnculos, quemaduras, úlceras de la piel. Internamente para inflamación de las mucosas, gastritis, enteritis y las inflamaciones urinarias. Podemos encontrarla durante todo el año.



APLICACIONES

RAÍZ **Decocción**

Para las inflamaciones y la cistitis.

Tintura
Inflamación del aparato digestivo y urinario.

Emplasto
Para inflamaciones y úlceras de la piel.

Pomada
Para ulceraciones y heridas de la piel.

HOJAS
Infusión
Trastornos bronquiales y urinarios.

FLORES
Jarabe
Se emplea como expectorante para la tos.

OTROS USOS
Con las hojas y flores pueden realizarse baños de asiento para las hemorroides.
Las hojas hervidas y condimentadas se pueden comer.
Si a las hojas machacadas se le agrega aceite se puede utilizar para picaduras de abejas y avispas.



MBURUCUYÁ - PASIONARIA PASSIFLORA CAERULEA

Llamada flor de la Pasión o pasionaria por los primeros exploradores españoles ya que ha sido asociada con la simbología cristiana de la Pasión de Jesús: sus tres estigmas florales representan los tres clavos usados para clavar a Jesús en la cruz; el ovario y su base representa el cáliz de la Última Cena; las cinco anteras representan las cinco heridas; la corola representa la Santa corona; los diez 'pétalos' los apóstoles (salvo Judas Iscariote el traidor y Pedro el negador); las viejas hojas también representan las manos de aquellos que lo persiguieron, y las hojas nuevas, la punta de la lanza usada para punzarlo; y los zarcillos los látigos con los que lo azotaron. También se conservó el nombre guaraní, mburucuyá.

Principios activos

Alcaloides, aceite esencial, flavonoides, eterosidos, pasiflorina, ginocardina, fitoesteroles.

Acciones

Antiespasmódica gástrica y uterina, ansiolítica, antidepresiva; se utiliza contra la irritabilidad, la angustia, el cansancio interno y el insomnio.

PARTES EMPLEADAS

Las flores y hojas son las partes utilizadas de la planta. Se recolectan durante la floración.

APLICACIONES

HOJAS Y FLORES

Infusión

Sedante, contra el insomnio, antiespasmódico.

La infusión con miel es calmante de la tos y bueno para el asma.

Tintura

Para las afecciones nerviosas.

FRUTOS

Los frutos maduros se pueden consumir en jugos y dulces. Cuando todavía están verdes se pueden elaborar pickles.

PARA HERIDAS

Machacar hojas y pétalos y colocarlos en heridas menores. Después lavar y vendar bien la herida.

PRECAUCIONES

Debe utilizarse con cuidado ya que en mucha cantidad puede ser tóxica. La raíz en infusión es totalmente tóxica si no se utiliza como corresponde.

ALCANFORERO CINNAMOMUM CAMPHORA

Se decía del alcanfor que una bolsita colgada del cuello previene los resfríos y la gripe. Es un gran antiséptico, despeja la mente y atrae sueños proféticos.



Principios activos

Toda la planta contiene aceite esencial cuyos componentes principales son: alcanfor, safrol, eugenol y cineol.

Acciones

Estimulante del corazón y sistema nervioso, expectorante, aumenta la frecuencia respiratoria, regula la presión y normaliza el pulso, calma los dolores articulares, las neuralgias y los golpes. Se utiliza en situaciones de cansancio y fatiga mental. Posee propiedades antisépticas, antivirales, bactericidas y desodorantes. Eficaz para combatir insectos.

PARTES EMPLEADAS

Las partes de planta que se utilizan son las hojas y bayas (globos de color rojizo que tornan a negro cuando maduran) y se recogen durante todo el año.

APLICACIONES

Compresas

Frías en caso de golpes y esguinces, inflamaciones de la piel, acné y piel grasa.

Tintura

Dolores de muelas, aplicación externa para aliviar los dolores de cabeza y neuralgias. En masajes para calambres, dolores musculares, reumáticos, de caderas y riñones.

En inhalaciones para resfríos intensos, rinitis y fiebre.

En pequeñas dosis es sedante, aumenta la sudoración, es antiespasmódico y antiparasitario.

Pomadas

Dolores reumáticos y musculares.

Tiene propiedades antisépticas y desinfectantes por lo cual es utilizado en la preparación de jabones y desodorantes ecológicos.

PRECAUCIONES

En grandes dosis es narcótico e irritante. La intoxicación por alcanfor provoca dolor de estómago y de esófago, vómitos, cianosis, convulsiones y debilidad y/o rigidez muscular.



MARRUBIUM VULGARE

YERBA DEL SAPO

En el antiguo Egipto, donde la llamaban semilla de Horus, se utilizaba en los rituales de sacrificio a los dioses. También la utilizaron Griegos, Romanos y más tarde, los Árabes quienes la valoraban por sus propiedades balsámicas.

Principios activos

Esencia, resinas, ceras, taninos, glucósido y saponina. También contiene un principio amargo, la marrubina.

Acciones

Aperitiva, digestiva, balsámica y expectorante, es un diurético moderado, buen antiarrítmico y depurativo. Eficaz en casos de bronquitis, asma, catarro, oliguria, obesidad, taquicardias y arritmias. Permite bajar la fiebre en forma natural.

Lorem ipsum

PARTES EMPLEADAS

Las partes que se utilizan con fines medicinales son las hojas y flores.

Además las hojas se usan para sazonar distintas comidas como guisos o estofados.

Es una hierba perenne por lo que podemos encontrarla durante todo el año.



APLICACIONES

Infusión

Para la tos, diurética, en tratamientos para adelgazar, en inflamaciones del pecho, bronquitis, resfríos, catarros, asma, nervios e insomnio.

Uso externo

En baños, para enfermedades de la piel, heridas, llagas, paperas, dolores articulares y tos.

Pomadas

Junto con la malva es efectiva para el tratamiento de hemorroides.

Jarabe

El jugo de la planta mezclado con miel se utiliza para aliviar la tos.

Tintura

Estimula el apetito, las funciones digestivas y el hígado.

CEIBO

ERYTHRINA CRISTA - GALLI

Cuenta la leyenda que esta flor es el alma de la Reina India Anahí, la más fea de una tribu indomable que habitaba en las orillas del Río Paraná.



Principios activos

Corteza: Taninos

Semillas y hojas: Alcaloides

Acciones

Astringente, cicatrizante y calmante para curar heridas, llagas, ulceraciones; antihemorroidal, emoliente para los resfríos, tos, catarro, bronquitis y asma; calmante, sedativo, hipnógeno; para dolores musculares y reumáticos.

PARTES EMPLEADAS

Corteza, hojas y flores se utilizan con fines medicinales.

Las flores también se utilizan para fabricar un colorante rojo para teñir lanas y telas.

Se recogen hojas y flores a partir de la primavera.

APLICACIONES

Corteza

Compresas ó tostada y molida: para úlceras y llagas.

Baños de asiento: hemorroides.

Gárgaras: para inflamaciones de las amígdalas y boca.

Cataplasmas: para curar heridas.

Decocción: calmante y analgésico contra el asma.

Corteza y las flores

Hervidas y con azúcar, para combatir la tos.

Hojas

Infusión como sedante y para inducir el sueño.

Corteza y hojas

Tintura para uso externo: se utiliza en cremas (hemorroides) y fricciones (cansancio muscular).

Tintura para uso interno: tomar gotas como sedante, para inducir el sueño, en buches para inflamaciones de amígdalas y boca.

PRECAUCIONES

Debe utilizarse con cuidado ya que la planta posee sustancias con propiedades narcóticas.

CEPA CABALLO XANTHIUM SPINOSUM

“Llevo, como abrojito, prendido dentro del corazón una pena porque te fuiste, ingrata, del nido y mi vida tan serena condenaste así al dolor.”

El abrojito (1926)

Música: Luis Bernstein

Letra: Jesús Fernández Blanco

Principios activos

Heterósidos: xantoesstrumarina. Ácidos cafeico y cumarínico; quercetina. Aceite esencial, resina, yodo, saponinas. Trazas de alcaloides. En las semillas: ácido linoléico. En los frutos: beta-sitosterol.

Acciones

Diurética, sudorífica, depurativa y desintoxicante de los riñones y vías urinarias. Hepatoprotectora, colagoga, colerética. Antiinflamatoria, espasmódica. Utilizada en afecciones reumáticas, dolores articulares y cólicos renales y hepáticos.

Se utiliza en dolencias del lumbago y ciática.

Se utiliza toda la planta y se puede recolectar todo el año.



APLICACIONES

Las **hojas** se preparan en infusión y las **raíces** en cocimiento.

Infusión

Se emplea para las afecciones hepáticas, facilita la expulsión de la bilis retenida en la vesícula biliar, diurética, depurativa en inflamaciones de las vías urinarias.

La raíz picada en el agua del mate, es diurética, refrescante, depurativa, digestiva, antitusiva, emoliente y antirreumática.

Aplicación externa de las hojas:

Calma dolores de espalda y el reuma.

GRAMILLA

TRITICUM REPENS, L.

*Casi no hay animal que no la coma...
quién no ha visto un perro o un gato
comer hojas nuevas de gramilla para
purgarse...*

Principios activos

Aceite esencial, agropireno y triticina (acción antibiótica), conodina, polisacáridos, saponinas, mucílagos, minerales (ácido salicílico y sales de potasio y de hierro)

Acciones

Refrescante, diurética, emoliente, depurativa, estimulante del apetito. Se utiliza en las enfermedades urinarias, del hígado, ictericia, cálculos biliares, cólicos nefríticos, inflamación de los riñones y de la vejiga, y en afecciones pulmonares y bronquiales. Sudorativa y antipirética, hipotensora, antirreumática y antiséptica.

PARTES EMPLEADAS

Con fines medicinales lo más utilizado son los rizomas, pero también las hojas y espigas. En ciertas partes del mundo, se emplean los granos molidos y mezclados con los rizomas pulverizados para agregarlos a la harina del pan. Se recolecta durante todo el año.



APLICACIONES

RIZOMAS **Infusión**

Alivia trastornos hepáticos, del bazo, dolores ocasionados por cálculos biliares, cálculos renales y cistitis; también para bajar la fiebre.

Tintura

Extracto

Compresas

En tratamientos externos para calmar inflamaciones y aliviar hemorroides.



ALFALFA

MEDICAGO SATIVA L.

... y de la alfalfa se decía que guardada en un tarrito de lata dentro de la casa servía para protegerse de la pobreza y el hambre. También se solía quemar y esparcir las cenizas en el hogar, con el mismo fin...

Principios activos

Vitaminas A, E, B6, K y D. Calcio, Hierro, Potasio, Fósforo, Cloro, Sodio, Silicio y Magnesio. Isoflavonas, derivados cumarínicos, fitosteroles, proteínas, enzimas, fosfolípidos, taninos, fibra.

Acciones

Antihemorrágica, disminuye el colesterol, diurética, depurativa, alivia dolores de artritis y artrosis, raquitismo, crecimiento insuficiente, osteoporosis, anemia por carencia de hierro, arteriosclerosis, estreñimiento o diarreas, problemas digestivos, desarreglos menstruales y menopausia, enfermedades cardiovasculares.

PARTES EMPLEADAS

Es una planta comestible. Sus hojas tiernas se utilizan como verdura. También se usan los brotes. Las semillas molidas y asadas se pueden mezclar con harina para fabricar pan. Por la cantidad de proteínas, minerales y vitaminas, es empleada como ingrediente en distintos productos alimentarios y dietéticos. Mejora la fertilidad del suelo. Con fines medicinales se utiliza toda la planta. Se puede encontrar durante todo el año.

APLICACIONES

USO INTERNO

Jugo de hojas frescas: Diurético en retención de líquidos producida por el reumatismo, artrosis, gota, cálculos renales, diabetes, celulitis, edemas. En hemorragias nasales, hematomas y hemorroides.

Brotes de alfalfa: Menstruaciones copiosas y durante la menopausia. Mejoran la salud del estómago (úlceras, acidez o gases).

Infusión de la planta seca: Reduce el colesterol, previene la formación de coágulos en las arterias y la arteriosclerosis.

Jugo fresco y uso de hojas en ensaladas: Previene gripe y resfríos.

Brotes y hojas tiernas / infusión de la planta seca: Debilidad general, delgadez, anorexia, falta de energía, anemia, osteoporosis.

Infusión de semillas: artritis.

USO EXTERNO:

Infusión de planta seca: Aplicar cuando hay sangrado de la nariz.

Baños de asiento: en caso de hemorroides sangrantes.

Cataplasma de semillas molidas y mezcladas con agua: sobre picaduras de abejas y otros insectos para disminuir la inflamación y el dolor. Como antiinflamatorio en casos de artritis o artrosis.

Algunas recomendaciones

Ante todo se debe identificar la planta. Si no la conocemos no la usamos.

¿CUÁNDO REALIZAMOS LA RECOLECCIÓN?

Hojas: antes de que se abran las flores.

Flores: antes de que se abran todas.

Raíz: al final del crecimiento de la planta.

Tener en cuenta:

* El lugar donde se encuentra la planta debe estar libre de contaminación química y física.

* Las plantas deben estar sanas.

* No arrancar toda la planta, dejar para que siga reproduciéndose.

* No dar de beber a niños menores de 4 años.

* Tener precaución durante el embarazo.

Distintas formas de utilizar los yuyos

Infusión

Es lo que habitualmente hacemos. Consiste en dejar algunos instantes el yuyo en agua hervida.

Decocción / Cocimiento

Hervimos algunos minutos. Esto sirve para las partes más gruesas de la planta (raíces, cortezas)

Tintura

Dejamos en contacto el yuyo con alcohol hasta obtener una alcoholatura (7 días) o una tintura (15 días)

Cataplasma

Machacamos los yuyos y los aplicamos.

Compresa / Emplasto

Preparamos una infusión o cocimiento y aplicamos.

Buche / Enjuague / Gárgara

Preparamos una infusión la ponemos en contacto con la mucosa de la boca pero no la bebemos.

Aceite

Dejamos en contacto el yuyo con el aceite (oliva o girasol) por tiempo prolongado.

Pomada / Crema

La preparamos con grasas animales, vaselina o crema base humectante y la tintura que contiene los principios activos del yuyo, y en algunos casos un elemento afin a la piel.

Jugo

Machacamos la planta fresca para obtenerlo.

Jarabe

Extraemos los principios activos de la planta con agua y agregamos gran cantidad de azúcar.

Significado de algunas palabras utilizadas...

Antiespasmódico: Que hace cesar espasmos o contracciones musculares.

Antipirético: Que hace bajar la fiebre.

Antiséptico: Que destruye bacterias, parásitos, hongos, virus; previniendo infecciones.

Antitusivo: Que combate la tos.

Antiviral: Que elimina o combate virus.

Astringente: Sustancia que permite contraer los vasos sanguíneos por lo que disminuye las inflamaciones, secreciones mucosas, etc.

Bactericida: Sustancia que elimina o destruye bacterias u otros microorganismos.

Balsámica: sustancia que tiene acción suavizante sobre las mucosas.

Cianosis: coloración azul de la piel por falta de oxígeno en la sangre.

Colagogo: que facilita la expulsión de la bilis retenida en la vesícula biliar.

Colerética: sustancia que activa la producción de la bilis.

Depurativo: que desintoxica y hace eliminar sustancias extrañas del organismo.

Diurético: que aumenta la cantidad de orina.

Eccema - eczema: afección de la piel, caracterizada por una inflamación.

Emoliente: desinflamante.

Eritema: enrojecimiento de la piel.

Expectorante: que promueve las secreciones bronquiales.

Febrífugo: que hace bajar la fiebre.

Fungicida: sustancia que se emplea para impedir el crecimiento de hongos.

Hepático: que estimula la actividad del hígado.

Hipnógeno: que induce el sueño

Hipotensor: que disminuye la presión arterial alta.

Ictericia: coloración amarillenta de la piel y mucosas debida a un aumento de la bilirrubina.

Sudorífico: que hace sudar copiosamente y con ello permite la eliminación de toxinas a través de la piel purificando el cuerpo.

BIBLIOGRAFIA

- LAHITTE H., HURREL J., BELGRANO M., JANKOWSKI L., HALOUA P., MEHLTRETER K. - Biota Rioplatense II Plantas Medicinales Rioplatenses - Buenos Aires - Ed. L.O.L.A. (2004)
- LAHITTE H., HURREL J., BELGRANO M., JANKOWSKI L., HALOUA P. - Biota Rioplatense III Árboles Rioplatenses - Buenos Aires - Ed. L.O.L.A. (2004)
- LEAL JOSÉ H. - Botánica y Riquezas Americanas - [Buenos Aires - Ministerio de Salud Pública de la Nación - 156 páginas] (1949)
- LÁNSKÁ DAGMAR - Plantas Silvestres Comestibles - España - Ed. Susaeta (1994)
- RATERA E. L., RATERA M. O. - Plantas de la flora argentina empleadas en medicina popular - Buenos Aires - Ed. Hemisferio Sur S. A. (1980)
- SORASÚ S., BANDONI A. - Plantas de la medicina popular argentina - Ed. Albatros (1978)
- CECCHINI T. - Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales - Barcelona - Ed. De Vecchi (1990)
- SCHNITMAN G., LERNOUD P. - Agricultura Orgánica: Experiencias prácticas de cultivo ecológico - Eco Agro - Buenos Aires - Ed. Planeta Tierra (1991)
- TORRES GONZÁLEZ D. - Cultura Guaraní - Paraguay - Ed. Litocolor S.R.L. (1991)
- KOZEL C. - Consejero de Medicina Natural I: Plantas - Argentina - Ed. Unión Latinoamericana Argentina (1986)
- FERNÁNDEZ CHITI J. - Hierbas y Plantas curativas - Buenos Aires - Ed. Condorhuasi (1999)
- KOSSMAN M. I. Y OTROS - Plantas Medicinales del nordeste argentino: Sabiduría popular y Validación científica - Reconquista - INCUPO - CETAAR (1998)

Realizamos esta publicación: Ricardo Ledesma / Cecilia Nava

Coordinador Pro Huerta Santa Fe: Rodolfo Timoni

Diseño y diagramación: Rodrigo Pauloni

Rafaela, abril de 2017

PRO
HUERTA



Ministerio de Desarrollo Social
Presidencia de la Nación



Ministerio de Agroindustria
Presidencia de la Nación

Este trabajo es una recopilación del material utilizado en los talleres de “Usos de plantas aromáticas y medicinales de la huerta”. Se realizó una investigación bibliográfica y se rescataron saberes, costumbres y prácticas populares.

PRO
HUERTA



Ministerio de Desarrollo Social
Presidencia de la Nación

ISBN 978-987-521-808-6



Ministerio de Agroindustria
Presidencia de la Nación