

Plantas medicinales

Desde la antigüedad se han preocupado por conservar el bienestar físico, se dio cuenta de las propiedades medicinales de algunas plantas y de esta manera se inició la Farmacología. En la actualidad esto ha disminuido los índices de mortalidad.

Todas las plantas medicinales producen una sustancia que se llama alcaloide que contiene propiedades terapéuticas.



ALBAHACA (*Ocimum basilicum*)

- Anual, cada año hay que cultivarla nueva.
- Las semillas se siembran al llegar primavera
- Corta los extremos de los tallos para mantenerla compacta y retrasar la floración
- Es muy sensible a las heladas.
- Las hojas son aromáticas y se usan como condimento en ensaladas, vinagres y platos de pasta con tomate.
- Es necesario picarla muy menudo justo antes de su empleo. Aroma fuerte, por lo que se aplica en poca cantidad. Añade a los platos al final, ya que no se debe cocer.
- El mejor método para conservar sus cualidades en invierno es la congelación. Rellena cubiteras con hojas frescas picadas y agua e introdúcelas en el congelador. Para usarla descongela los cubitos.



HIERBABUENA O SÁNDALO

(Mentha sativa)

- La Hierbabuena es Perenne (vive x años).
- Está mejor en semi sombra que a pleno sol. Riego frecuente.
- Si ves orugas en hojas, retíralas a mano sin usar insecticidas químicos.
- Puedes conservar las hojas congeladas en cubitos, igual que lo explicado en la Albahaca.
- Se utiliza en las sopas, cocidos y guisos, añadiendo unas hojas. Con la Hierbabuena se hace en el Norte de África el té verde.
- Como hierba medicinal: infusiones para desórdenes digestivos, acidez y dolor estomacal, diarrea, gastritis, estreñimiento...
- Se multiplica por división, cortando con un cuchillo el cepellón de tierra en porciones.



LAUREL (Laurus nobilis)

- Normalmente lo veremos como un arbusto, pero con los años se hace un árbol que puede alcanzar los 15 metros de altura.
- En macetones es habitual darle forma de esfera, cono, pirámide, etc.
- Evita el pleno sol del verano porque puede "quemar" sus hojas. Ideal es la

semisombra. Las heladas lo estropean. Resiste la sequía.

- Se pueden recoger las hojas durante todo el año para uso en fresco o hacer ramilletes para secar en otoño, bien sea en la oscuridad o al horno. Las hojas secas tienen un sabor más intenso que las frescas.
- Las hojas de Laurel se utilizan como condimento de muchas comidas.
- Como planta medicinal, sus hojas en infusión alivian las molestias estomacales y del riñón, favorece la digestión, reduce la hipertensión...
- Se multiplican fácilmente por esquejes, que se plantan normalmente en verano.
- La Cochinilla es su principal enemigo, el Pulgón también es frecuente y la Sila (*Psylla* spp.), que produce hojas arrugadas por picar.



LAVANDA o ESPLIEGO (*Lavanda angustifolia*)

- Se trata de un pequeño arbusto aromático cuya vida ronda los 6 años.
- Recórtalo en cuanto pase la floración y abona después del recorte.
- Se seca en manojos colgados boca abajo en un lugar fresco y ventilado. Una vez secos sirven para meter en bolsitas de tela para poner en los armarios o en zapateros.
- Haz cajas de perfumes con las flores o almohadas mezclando con varias hierbas.
- La esencia de espliego se usa en colonias y perfumes.
- En emplasto, junto con el tomillo y romero, alivia los esguinces. Uso para infusiones.
- Se multiplica por esquejes. Corta trozos de unos 10 cm. de tallos semimaduros en verano.



ORÉGANO (*Origanum vulgare*)

- Una planta de orégano la puedes tener produciendo hojas y flores durante 5 ó 6 años, después es mejor arrancarla.
- Necesita sol y soporta las heladas, aunque las hojas pueden volverse rojas con el frío. Poco riego.
- Para secar o congelar, recoge las hojas preferiblemente en verano. Se hacen entre 1 y 3 cortes anuales entre final de primavera y principios de otoño.
- Puedes recortar con tijeras la mata a la mitad o casi a ras del suelo, con flores y todo; rebrotará después.
- Prepara manojos y cuélgalos boca abajo en lugar ventilado y a la sombra. Luego, cuando esté seca, desmenuza y guarda en recipientes cerrados en lugar fresco y seco.
- El orégano es un condimento ideal para platos elaborados con salsa de tomate, como la pasta y las pizzas. También se usa en caldos, en la elaboración de licores digestivos, para adobar la carne para hacer chorizos, en el chili con carne mejicano, etc.
- Es una planta medicinal clásica.
- El orégano se puede multiplicar por semilla, división de mata o esquejes.



PEREJIL (*Petroselinum crispum*)

- El Perejil es la hierba condimentaria más utilizada.
- Es una planta bienal. Dura más de una temporada pero es conveniente que la

renueves cada año.

- Lo hay de hojas planas y de hojas rizadas. El plano posee un sabor más fuerte y persistente. El Perejil rizado tiene un sabor más suave, casi dulce.
- Evita el sol directo.
- Los abonos minerales hacen crecer con vigor dando una buena cosecha de hojas.
- Recoge todas las hojas en el primer año, a finales de verano, y congela o seca las que no vayas a utilizar frescas.
- Se multiplica por semillas sembradas a intervalos desde primeros de primavera hasta finales de verano. Las semillas tardan algo en germinar (1 mes). Si quieres que germinen antes, ponlas antes de sembrar en remojo toda una noche con agua templada.



ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)

- Planta autóctona mediterránea.
- La variedad *Rosmarinus officinalis* 'Postrata' tiene porte caído y es excelente como tapizante para rocallas, macizos, taludes...
- Necesita un sitio con sol, riego escaso y asegurarle un buen drenaje.
- Se utiliza como ambientador natural.
- Para condimentar platos o, poniendo algunas ramas de romero en aceite de oliva, se obtiene aceite de romero.
- Medicinalmente se le atribuyen magníficas propiedades.
- Para multiplicar al Romero, hazlo tomando esquejes de unos 8 centímetros cortados a principios de verano.



SALVIA (*Salvia officinalis*)

- Es un arbusto pequeño que tiene una vida breve, de pocos años.
- En el jardín, como otras aromáticas, queda muy bien en una rocalla o para hacer una bordura perfumada a cada lado de un camino.
- Recorta el arbusto una vez pasada la floración.
- Recoge las hojas para usarlas frescas o, si es para secarlas, antes de la floración.
- Las hojas frescas se emplean para condimentar rellenos para cerdo y algunas aves, platos de carne, así como para preparar carnes en la barbacoa, para aderezar quesos, etc. Todas las legumbres ganan en digestibilidad con unas hojas de salvia en el agua de cocción.
- Se multiplica por semillas, sembrando en primavera; o por esquejes semimaduros recogidos a principios de otoño.



TOMILLO (*Thymus vulgaris*)

- Arbustillo de hasta 40 centímetros.
- Necesita sol; crece bien en todo tipo de suelos y resiste la sequía.
- No abonar con nitrógeno porque baja su resistencia a las heladas al estar más tierno.
- Al igual que muchas otras aromáticas, poda una vez pasada la floración cada año.

- En la cocina es esencial en carnes guisadas y a la parrilla, sopas, escabeches...
- Se pueden introducir ramitas frescas en aceite para hacer Aceite de Tomillo.
- Sus propiedades medicinales son variadas, por ejemplo, alivia resfriados o trastornos digestivos...
- Para aromatizar la casa se cortan ramitas que se clavan en las macetas de las Plantas de Interior.
- El tomillo puede durar un máximo de 4 ó 5 años, ya que entonces pierden en parte su perfume.
- Se multiplica por división de mata en primavera, acodos y esquejes semimaduros a principios de verano. Por semilla es lento.



La sábila

La sábila y sus aplicaciones han sido todas aprobadas por la administración de Alimentos y Medicinas de E.U.A. y F.D.A. La sábila (Aloe Vera) parece ser que abunda en Nicaragua y cada patio tiene una plantita. Para usarla naturalmente, sólo tiene que cortar un pedazo de la hoja; si ésta es pequeña, puede quitarle la corteza por un lado. En ambos casos verá cómo la gelatina brota del interior. Hay que saber distinguir entre la gelatina y el jugo (yodo). La gelatina se extrae del interior de las hojas, mientras que el jugo, de la parte de abajo de la piel correosa de la planta. Gracias a los modernos adelantos tecnológicos, los productos a base de sábila (Aloe), gelatina y jugo han sido adecuadamente estabilizados, es decir, que son procesados de manera que el producto manufacturado conserve las propiedades naturales de la planta.

Tanto la gelatina como el jugo se venden en distintas formas de fácil aplicación, sin embargo, si usted tiene la planta en su casa, ¿para qué hacer más rico al rico?

USO

INTERNO

Se toma la resina para la digestión, las úlceras y el estreñimiento. Se usa en infecciones renales, mal funcionamiento del hígado, presión arterial, aumento del apetito, insomnio, dolores de cabeza; y en la actualidad se está determinando a través de la investigación científica, las posibilidades de su utilidad en el cáncer de las vías digestivas.

Las Plantas Alimenticias

Plantas Alimenticias.

Sabemos que los vegetales son los únicos seres capaces de elaborar los alimentos, el hombre para su beneficio los ha clasificado en cinco grupos según su consumo, y son:

1.- Cereales.- son la base de la alimentación mundial, sus frutos producen harinas, se disuelven en agua y contienen gran cantidad de azúcares, también se conocen como Gramíneas: trigo, maíz, avena, cebada, arroz.

2.-Leguminosas.- También se llaman legumbres, sus frutos se desarrollan dentro de una vaina y contienen una gran cantidad de proteínas y minerales. Chícharo, ejote, tamarindo, haba, frijol.



3.- Frutas.-



Contienen vitaminas y agua, se clasifican en:

- a) Cítricas.- Contienen "C" naranja, limón, toronja.
- b) Azucaradas.-.- Contienen una azúcar llamada fructuosa, manzana, mango, ciruela.
- c) Oleaginosas.- producen grasas o aceites coco, nuez, almendra.

4.-Hortalizas.- También se llaman verduras, contienen azúcares y proteínas, se cultivan en huertos o viveros, espinacas, chayote, betabel, lechuga, papa.



5.- Condimentarías.- Producen sustancias especiales que dan un sabor específico a los alimentos. Su uso inadecuado produce irritaciones en el aparato digestivo. Chile, epazote, pimienta, canela, ajo.

Otra clasificación las divide en:

1. **Plantas alimenticias primarias:** también llamadas esenciales, suelen ser herbáceas como los rizomas y tubérculos. La semilla es lo que más se utiliza de estas plantas y se subdividen en dos grupos característicos: leguminosas y gramíneas.

- **Leguminosas o legumbres:** Las leguminosas, también llamadas legumbres, se caracterizan por su gran aporte nutritivo. Son características de cada región, por lo que son importantes en la dieta local. Son muy utilizadas sobre todo en países que no tienen acceso a grandes cantidades de carnes o productos lácteos, para sustituir la falta de proteínas. Sus frutos se desarrollan dentro de una vaina. Algunos ejemplos de leguminosas son: los frijoles, habas, maníes, soja, lentejas, porotos, alubias, chícharos, garbanzos, etc.
- **Gramíneas:** Son un grupo de plantas herbáceas muy variado. Producen un tipo especial de semilla llamado grano, rico en carbohidratos, aceites y proteínas. Entre ellas podemos mencionar: el trigo, la cebada, el arroz, el maíz, la avena, entre otros.

2. **Plantas alimenticias complementarias:** Son alimentos estacionales, aprovechables principalmente durante la estación del año que se producen. Engloba a un número considerable de especies de familias muy diferentes: tallos, raíces, rizomas, bulbos, frutos, semillas, germinados de hierbas, arbustos, trepadoras y árboles de los más variados orígenes que se cultivan o provienen de poblaciones silvestres.

Las plantas son organismos vivos autosuficientes pertenecientes al mundo vegetal que pueden habitar en la tierra o en el agua.