

Las plantas en el cotidiano



Escuela Botánica



Las plantas como medicina

“Quien cree que haciendo las cosas bien con una vez alcanza, nunca tuvo un jardín”. Esta frase refleja la necesidad de atención constante que tiene un jardín. Las personas también necesitan atención constante. Esto nos habla de que la salud necesita ser cultivada, no es un estado fijo, es un proceso permanente.

Desde una mirada de seres vivos en permanente cambio, de procesos cíclicos, de tiempos de introspección y florecimiento, los invitamos a convertirse en jardineros/as y que ayuden a florecer todas las semillas que alberga en su interior. Que aprendamos de las plantas, de sus ciclos, su naturaleza, su energía, que escuchemos sus mensajes para volver al cuerpo/territorio, entender cuales son nuestras necesidades y poder ser nuestrxs propixs enfermerxs.

Con este curso nos proponemos aportar a su jardín, acercándoles información sobre cómo aliarnos con las plantas para mantenernos sanos y recuperar la salud, también compartiremos algunas recetas sencillas para cuidarnos de forma natural.

Desde inicios de los tiempos, las plantas han sido empleadas para restablecer el equilibrio, ya sea porque llegan a la raíz emocional despertando las propias energías de curación o por hacer un efecto sobre el cuerpo físico a nivel farmacológico.

Las hierbas medicinales (o remedios herbales) son plantas usadas como medicina. Las personas las usan para ayudar a prevenir o curar una enfermedad. Las usan para aliviar síntomas, incrementar la energía, relajarse o perder peso.

Para que las plantas medicinales nos proporcionen sus efectos debemos extraerles aquellos componentes que contienen sus principios activos medicinales.

Existen plantas medicinales que pueden tomarse directamente, consumiéndolas como un alimento más, y no precisan de ninguna preparación especial. Podríamos decir que se trata de alimentos con propiedades medicinales. Así, por ejemplo, para asimilar el licopeno contenido en el tomate no hace falta más que realizar una ensalada. Con ello el organismo será capaz de apropiarse de este componente que tan bueno resulta para luchar contra el cáncer sin necesidad de hacer nada más. Lo mismo podríamos decir de la zanahoria, los ajos, los higos, las coles, cebolla, etc.

Otras plantas pueden mezclarse con los alimentos, aportándoles su peculiar sabor y dándoles, al mismo tiempo, sus propiedades medicinales. Pueden utilizarse frescas o secas, y espolvorearlas sobre la comida. Dentro de estas tendríamos hierbas aromáticas como el romero, la menta, el orégano, la verdolaga, el hinojo, pimienta y otros condimentos.

Aparte de estos casos, la mayoría de las plantas medicinales deben someterse a un proceso que sea capaz de extraer sus propiedades medicinales (principios activos), para que puedan ser absorbidas por nuestro organismo.

Entre las distintas formas que existen de extraer estas propiedades a la planta o de preparar la misma, debemos destacar las siguientes:

El reino vegetal es una fuente de variados principios químicos con intensa actividad sobre el organismo, que justifican su uso: aceites esenciales, alcaloides, alcoholes, heterósidos, taninos, entre otros.

Los principios activos de las plantas medicinales pueden encontrarse en todas los órganos de las plantas (raíces, hojas, tallos, flores, frutos y semillas). Estos principios pueden variar en una misma especie y en una misma planta de acuerdo a muchos factores: época del año, características del suelo, clima, etc.

La medicina moderna, ha conseguido determinar los principios activos de las plantas medicinales. Se cree que un 25 % de las medicinas actuales contienen algún principio activo que proviene directamente de las plantas medicinales.

Teniendo en cuenta que existen aproximadamente **250.000 especies de plantas** y que hasta el momento se han estudiado alrededor de 2.500, todavía hay muchas plantas medicinales por descubrir y experimentar.

Reconociendo a las plantas medicinales

En la naturaleza existe una gran diversidad de especies vegetales: cada planta tiene sus características particulares y únicas; distinguiéndose por su hábito, la forma de sus órganos, por sus texturas, aromas y sabores.

Nuestros sentidos pueden decirnos mucho más de lo que solemos percibir. Conectar con nuestros sentidos nos permite desarrollar la intuición y con ella realizar un uso consciente de las propiedades de las plantas medicinales.

En medicina tradicional, las plantas pueden clasificarse según sus sabores en plantas dulces, amargas, ácidas, picantes, astringentes, saladas y según el efecto post digestivo que efectúa en nuestro cuerpo, de esta manera las podemos dividir en plantas frías y calientes. A continuación, mencionaremos brevemente los efectos medicinales que cada una de ellas brindan a nuestra salud.

Plantas dulces

Contienen azúcares (como glucosa, sacarosa, maltosa y fructosa) almidones o mucílagos. Algunas frutas se encuentran en esta categoría, también se encuentran raíces como la remolacha, la zanahoria, la consuelda, tallos como la caña de azúcar y la caña de maíz; o algunas hojas la stevia y flores de plantas

aromáticas. El sabor dulce, en la terminología herbolaria occidental, se define como nutritivo, tónico y rejuvenecedor. Aumenta el semen, la leche materna, los tejidos nerviosos y fomenta la regeneración interna y externa de los tejidos. Es demulcente, emoliente, humectante, suavizante y calmante.

Plantas amargas

Los principios amargos (principalmente aceites esenciales alcaloides, cumarinas, flavonoides, glucósidos, heterósidos, saponinas, etc.) Actúan sobre todo como limpiadoras, estimula las secreciones del hígado y la vesícula biliar, también realizan funciones antisépticas, antibacterianas, antiparasitarias, diuréticas, en pequeñas cantidades tiene actividad tónica, sobre todo del sistema digestivo. Algunas plantas amargas son: artemisa vulgaris, altamisia, diente de león, milenrama, equinácea, cardo mariano.

Plantas ácidas

Deben su sabor al contenido de ácidos orgánicos importantes (ascórbico, cítrico, málico, oxálico y tánico), sustancias que pueden estar solas o combinadas con otras en aceites esenciales de la misma planta. Las más conocidas son las frutas cítricas, y algunas plantas como la acedera y las cañas agrias. El efecto de las plantas ácidas, generalmente, es estimulante, favorece la digestión, aumenta el apetito y es carminativo.

Plantas picantes

El sabor picante proviene de varios aceites aromáticos. Es más común que el sabor dulce, pero no se presenta con demasiada frecuencia. Sin embargo, muchas plantas que pertenecen a esta categoría son muy útiles y, a menudo, se convierten en especias y condimentos.

El sabor picante es estimulante, activa la digestión, despierta el apetito. También es diaforético (hace sudar) y vermícida (elimina los parásitos). Activa la circulación y, en general, aumenta las funciones corporales al tiempo que reduce las acumulaciones en el cuerpo.

Entre las plantas picantes se encuentran: pimienta, albahaca, hojas de laurel, fruto de aguaribay, jengibre, ajo, etc.

Plantas astringentes

El sabor astringente es muy común en las plantas. La astringencia deriva principalmente de la presencia de varios taninos.

El sabor astringente detiene las hemorragias. detiene el sudor, es antidiarreico, estimula la absorción de los fluidos e inhibe su eliminación. Es antiinflamatorio, (cierra heridas y ayuda a restituir las membranas). Es constrictor de los músculos y favorece la recuperación de los órganos con prolapso.

Las plantas astringentes más representativas son: geranio, llantén, granado, hojas de frambueso, membrillo, uva ursi etc.

Plantas saladas

El sabor salado no es, en realidad, de la planta sino de mineral, y es muy poco usual en los vegetales como sabor primario. El sabor salado en pequeñas cantidades activa la digestión y aumenta el apetito; en dosis moderadas actúa como laxante y purgante y en dosis elevadas provoca el vómito. Favorece el crecimiento de tejidos en todo el cuerpo y produce retención de agua.

Los diferentes aromas también nos permiten distinguir a las especies vegetales y sus propiedades. Generalmente se denomina plantas aromáticas a las especies que contienen aceites esenciales, estos tienen principios aromáticos y volátiles que se pueden percibir fácilmente por el olfato y el gusto. Plantas comunes como la albahaca, anís, canela, cedrón, clavo, eneldo, manzanilla, mejorana, menta, poleo, romero, toronjil y hierbabuena pertenecen a la familia de las labiadas, que es una de las más importantes.

Una de las clasificaciones más usuales de plantas, según diferentes cosmovisiones de la medicina ancestral es: “calientes” y “frías”.

Entre las plantas calientes encontramos amaranto, arrayán, cedrón, guayusa, yerba buena, manzanilla, orégano, ortiga, ruda, melisa, etc.

Entre las plantas frías encontramos: chukirawa, cola de caballo, escancel, lengua de vaca, lutu yuyo, etc.

Las plantas “calientes” son generalmente de sabor, olor y estructura fuertes, mientras las “frescas” carecen de esas cualidades.

A lo largo de la historia, en muchos pueblos se cree que las plantas demuestran sus virtudes en su morfología, por signos de analogía. Se considera un gran promotor de esta doctrina al famoso médico Paracelso (1493-1541) de Suiza, quien denominó a esta doctrina “La teoría o de las signaturas, también llamada «teoría de los signos».

Por ejemplo tanto la planta que hoy se llama pulmonaria como el liquen que se llama pulmonaria de árbol recordaban a la gente a pulmones y por eso se usaban para problemas de pulmones, y sus propiedades expectorantes hoy en día se consideran comprobados. Los dos organismos en muchos idiomas llevan nombres que aluden al pulmón.

Es lo que en la etnología se conoce por el nombre «magia de analogía». Las ciencias rechazan ese tipo de lógica, pero se guarda en muchas doctrinas esotéricas como la antroposofía y la astrología.

Extracción con Disolventes

Consiste en poner contacto la parte de la planta que contiene mayor concentración de las propiedades que deseamos extraer con un disolvente capaz de solubilizar los principios activos medicinales. Los principios activos pasan al disolvente, que posteriormente puede concentrar dicho extracto eliminando mayor o menor cantidad de disolvente. La extracción con disolventes es uno de los métodos que se emplea con mayor frecuencia para la obtención de principios activos.

Extracción con disolventes	Temperatura	Tiempo	Disolventes
Infusión	Mayor a 50°C y menor de 100 °C	De 2 a 5 minutos hasta 1 hora	Agua
Decocción	Temperatura a 100 °C	De 15 a 30 min hasta horas, a ebullición	Agua
Maceración	Temperatura ambiente	Aproximadamente 1 mes (un ciclo lunar)	Agua, mezclas hidroalcohólicas, glicerina, glicolicos, vinagre, aceite, etc.
Maceración en caliente o digestión	Mayor de 30°C y menos de 50°C	De 2 a 8 horas con fuente de calor (baño maria)	Agua, mezclas hidroalcohólicas, glicerina, glicolicos, vinagre, aceite, etc.

La administración de las plantas, partes de las mismas o sus productos derivados debe realizarse con cuidado, para garantizar un buen resultado. Los principales modos de empleo caseros, tanto para aplicaciones por vía interna como externa, son los siguientes.

Infusión

El modo de empleo más frecuente, rápido y sencillo, es la infusión o té, que consiste en agregar agua hirviendo a las partes de las plantas y dejar reposar unos minutos. Como no se usa calor directo, aquellas no sufren deterioro. Se utiliza con mayor frecuencia para hojas y flores, frescas o secas.

Cocimiento o decocción

Se prepara hirviendo en agua las partes de la planta durante algunos minutos, luego se filtra y se ingiere, se emplea para aplicaciones externas. Esta modalidad es adecuada para partes duras, como las raíces, cortezas y semillas.

Jugo

Se obtiene al exprimir o licuar las partes de la planta (en especial, los frutos carnosos). Si se trata de tubérculos y raíces se recomienda dejarlos en remojo entre 8 y 12 horas antes de exprimirlos.

Tintura

Se sumergen las partes secas de las plantas a utilizar en una solución de alcohol; la proporción de alcohol varía entre 25-90 % según los principios activos que se desean extraer. La relación entre el material vegetal, el alcohol y el agua empleados define la fuerza de la tintura, que siempre proporciona un producto más concentrado que la infusión o la decocción.

Luego de cierto lapso (en general, 3-5 días) se filtra.

Las tinturas tienen la ventaja de ser más estables (se conservan bien por dos años, o más), y son de fácil dosificación (por cucharaditas o gotas). Se ingiere diluida en agua o en distintas bebidas.

Maceración

El material vegetal se sumerge en agua y se deja reposar; luego se filtra y se utiliza. En general, en la industria química se habla de extracción; en herboristería, de maceración. En algunos casos, en lugar de agua se emplean otros líquidos, como vinagre, jugo, alcohol o aceite.

Cataplasma

Es el material vegetal machacado, que se calienta y se aplica de modo directo sobre el área afectada.

Compresa o fomento

Es similar a la cataplasma, pero se aplica la decocción del material, con un paño o toalla. Las compresas pueden ser calientes, para inflamaciones y abscesos; o frías, para dolores de cabeza o conjuntivitis.

Emplasto

Se mezcla el material a utilizar con una harina, hasta formar una pasta, y se aplica sobre el área afectada.

Gargarismo o enjuague

Es la aplicación de una infusión, cocimiento o jugo de la planta en la cavidad bucal. Se aplica para limpiar esa cavidad y/o la garganta, y para prevenir infecciones bucales o respiratorias.

Lavado

Las infusiones, cocimientos o tinturas diluidas se aplican sobre afecciones externas localizadas: llagas, úlceras, heridas, hemorroides, en caso de vaginitis y de distintas afecciones de la piel o de las mucosas.

Polvo

Se obtiene pulverizando el material vegetal seco, que puede retritarse y tamizarse varias veces. Es fácil de manejar y puede acondicionarse para cápsulas y comprimidos.

Jarabes medicinales

Presentan la ventaja de calmar las mucosas. Por esta razón, resultan un vehículo perfecto en remedios para la tos y para el dolor de garganta. La miel y el azúcar son muy buenos conservantes que pueden combinarse con infusiones o cocimientos para hacer jarabes y extender su vida útil. Además, su sabor dulce disimula el gusto desagradable de algunas hierbas, lo que resulta beneficioso para su administración en niños.

Una forma de hacer un jarabe es combinar partes iguales de infusión o cocimiento con miel o azúcar, preferentemente sin refinar. Es conveniente que la infusión o el cocimiento estén bien concentrados, para administrar una mayor cantidad de principios activos. También es importante filtrar bien la infusión para no dejar restos de material vegetal que puedan descomponerse y arruinar nuestro jarabe medicinal. Para elaborarlo tendremos que mezclar partes iguales de infusión y de miel, y luego llevar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que se disuelva el azúcar completamente, y la mezcla tenga una consistencia espesa. Retiramos del fuego y dejamos enfriar. Luego envasamos nuestro jarabe en frascos de vidrio, previamente esterilizados. Almacenamos en un lugar fresco y al abrigo de la luz. Cerraremos nuestro recipiente con un corcho, ya que el jarabe puede fermentar y hacer volar la tapa si lo cerramos herméticamente.

La dosificación estándar de estos jarabes para uso preventivo es de 1-2 cucharaditas, tres veces al día. Esta dosificación puede variar si se trata de un uso preventivo o de un tratamiento específico para una afección.

Una forma de potenciar el efecto de nuestro jarabe es añadiendo pequeñas cantidades de tintura madre, aproximadamente una cucharadita cada cien mililitros de jarabe. Esto también aporta propiedades conservantes a nuestro preparado.

Las siete aliadas

A continuación, se presentan las descripciones de las 7 especies de plantas medicinales que se expenden en casi todo el mundo. Se ubican en orden alfabético, según el nombre popular empleado con mayor frecuencia.

Para cada especie se indica:

- * Nombre científico actualizado.
- * Familia botánica a la cual pertenece.
- * Descripción breve de las principales características de la planta: hábito (hierbas anuales o perennes, subarbustos, arbustos, árboles, trepadoras), órganos subterráneos, tallos, hojas, inflorescencias, flores, frutos, semillas.
- * Distribución geográfica, área de origen, datos sobre su floración y fructificación.
- * Detalles sobre sus usos terapéuticos), tanto etnobotánicos (producto de los estudios sobre saberes tradicionales) como farmacológicos (producto de las investigaciones fitoquímicas y biomédicas), algunas referencias a la historia de su utilización, sus condiciones generales de uso, las partes empleadas como remedio, los distintos modos de administración, toxicidad, efectos adversos, contraindicaciones, y información de estudios fitoquímicos. Además, información vinculada con otros usos que presenta la especie, como alimentarios, condimenticios, ornamentales, forestales y otras aplicaciones de interés.

Descripción de 7 plantas medicinales: artemisa, diente de león, llantén, menta, ortiga, paico, passiflora.

Artemisa

Artemisia vulgaris L.

A. vulgaris var. *glabra* Ledeb.

Asteraceae

Español: altamisa, hierba de San Juan.
 Portugués: artemísia. Francés: armoise, ceinture de Saint-Jean. Italiano: assenzio selvatico. Inglés: mugwort. Alemán: Beifuß.
 Chino: ye ai. Japonés: oshu yomogi.



Descripción

Hierbas perennes, hasta de 2 m de altura. Hojas alternas, con sus nervios muy divididos y margen de la hoja profundamente dividido alcanzando en nervio medio. Capítulos en panículas compactas con flores amarillentas a rojizas. Fruto aquenio.

Planta de sabor amargo.

Distribución

Especie originaria de Eurasia y norte de África, difundida en cultivo y naturalizada en América. Florece desde mediados del verano hasta fines del otoño.

Usos

Se utilizan las hojas y las sumidades floridas, con fines terapéuticos y condimenticios. Contienen aceites esenciales, terpenos y sus derivados, en especial tuyona, que puede ser tóxica en grandes dosis. En la antigüedad, fue mencionada por Dioscórides, un médico, botánico y farmacólogo griego que la recomendaba para combatir los parásitos internos.

Los soldados romanos colocaban las hojas dentro de sus sandalias, para proteger sus pies de la fatiga. En la Edad Media se la considerada una hierba mágica y protectora; se la llamaba *cingulum Sancti Johannis*, porque se creía que Juan el Bautista llevó en una faja esta planta, en el desierto; así, se pensaba que preservaba a los caminantes de la fatiga, la insolación, las fieras y los espíritus malignos. En viejas tradiciones germánicas se la conocía como *muggiwurti*, 'planta de las moscas', aludiendo a que se empleaba para repeler insectos.

En la actualidad, se emplea la infusión en medicina popular, en especial, como remedio antiespasmódico y, además, digestivo, colagogo, carminativo, estimulante, tónico, aperitivo, vermífugo, emenagogo, febrífugo, expectorante, diurético y para combatir trastornos nerviosos. La misma infusión, más concentrada, se aplica externamente, en baños, como antiséptico.

La tintura se elabora con 20 gramos

de hojas en 100 cm³ de alcohol de 60°, se toma por cucharaditas, antes de las comidas; antes de dormir, se cree que favorece el sueño.

En la alimentación, se emplea como condimenticia, sobre todo en Europa y en algunas cocinas asiáticas, para sazonar sopas, verduras, platos con pescados y carnes. Asimismo, se utiliza para saborizar dulces y bebidas, como aperitivos y vinos.

Llantén*Plantago major* L.*P. gigas* H. Lév., *P. officinarum* Crantz

Plantaginaceae

Español: llantén común, llantén mayor, plantago, plantén, siete venas, torraja cimarrona. Portugués: tanchagem.

Francés: grand plantain. Inglés: common plantain, greater plantain. Alemán:

Breitwegerich. Chino: da che qian.

**Descripción**

Hierbas perennes, arrossetadas. Hojas basales pecioladas, ovadas, de 5-40 cm de largo, bordes sinuados.

Inflorescencias en espigas cilíndricas, hasta de 40 cm de largo. Flores de 2-3 mm de largo, verdosas. Fruto pixidio 1 mm de largo.

Distribución

Especie euroasiática; naturalizada en diversas partes del mundo en la Argentina, en casi todo el país. Florece en primavera; fructifica en verano.

Usos

Se emplea en medicina tradicional, principalmente, por sus efectos astringente, antidiarreico y antiácido. Contiene taninos, mucílago, flavonoides, alcaloides, ácidos salicílico, fumárico y benzoico, entre otros, tri- y monoterpenos, polifenoles, vitaminas A y C, saponinas y otras sustancias.

En infusión o decocción se utiliza, además, en casos de infecciones urinarias, como antiinflamatorio de los riñones, vejiga y uretra, analgésico, para trastornos gastrointestinales, antihemorroidal, laxante suave, hepatoprotector, antiulceroso, febrífugo, diurético, expectorante, pectoral y antitusivo, en alergias y sinusitis. Asimismo, se considera afrodisíaco, tónico, hipocolesterolémico, hipoglucemiante, hemostático y depurativo. En uso externo es emoliente, antitumoral, vulnerario, antiséptico, desinflamante de llagas y úlceras varicosas, antioftálmico (conjuntivitis e inflamación de párpados), para aliviar el dolor de oídos; en gargarismos, para la inflamación de la boca y de la garganta y las anginas.

La **tintura madre** se prepara con 30 gramos en 100 cm³ de alcohol de 70°, se ingiere por cucharaditas, diluida en infusiones.

Manzanilla

Matricaria recutita L.

M. chamomilla L., *Chamomilla recutita* (L.)

Rauscher

Asteraceae

Español: botón de plata, camomila, camomilla, manzanilla alemana. Portugués: camomila. Francés: camomille. Italiano: amareggiola, camomilla. Inglés: chamomile, scented chamonille. Alemán: Kamille.



Descripción

Hierbas anuales, de 20-80 cm de altura. Hojas alternas, 2-3-pinnatisectas, segmentos lineares. Capítulos solitarios o en corimbos laxos. Flores marginales liguladas, pistiladas, blancas; las centrales tubulosas, bisexuales, amarillas. Fruto aquenio, cilíndrico, costillado, sin papus.

Distribución

Especie nativa de Eurasia, naturalizada en la Argentina y en diversos países del mundo. Florece en primavera.

Manzanilla bastarda

Anthemis cotula L., nativa de Eurasia y adventicia en nuestro país, se emplea como *M. recutita*, en especial, como tónico, antiespasmódico y emenagogo.

Debe usarse con cuidado; es tóxica para el ganado.

Manzanilla romana

Chamaemelum nobile (L.) All. (= *Anthemis nobilis* L.), nativa de Europa, presenta aplicaciones similares a *M. recutita*, se ingiere en infusión, tintura y macerada en vino.

Usos

Los capítulos contienen aceites esenciales y flavonoides. La infusión (2-3 gramos, hasta tres veces al día) se emplea, principalmente, como remedio antiespasmódico y antiinflamatorio; es, además, emoliente, adelgazante, digestivo, vermífugo, emenagogo, pectoral, sedante, antialérgico, antiséptico y vulnerario. Puede administrarse durante el embarazo.

En dosis altas, puede producir vómitos. La tintura (30 gramos en 100 cm³

de alcohol de 60°) se ingiere por cucharaditas, diluida. Además, los capítulos se utilizan para saborizar licores, aperitivos y en cosmética, para cremas y lociones para aclarar el cabello. Esta especie puede confundirse con las manzanillas “bastarda” y “romana”, que pueden utilizarse como adulterantes.

Menta

Mentha spicata L.

Lamiaceae

Español: hierba buena, menta verde.
Portugués: hortelã comum. Francés: menthe verte. Italiano: menta verde. Inglés: garden mint, green mint, spearmint. Alemán: Krause Minze. Chino: liu lan xiang. Japonés: kaarii minto.



Descripción

Hierbas perennes de 30-80 cm de altura. Hojas opuestas, elípticas, de 2-7 cm de largo, aserradas, a veces crespas. Inflorescencias en espigas terminales. Flores 5 mm de largo, blancas o rosado purpúreas. Fruto formado por clusas elipsoides. Sabor dulce picante.

Distribución

Especie de Eurasia y norte de África. Crece adventicia en la Argentina y en diversos países. Florece en verano y otoño.

Usos

Las hojas son ricas en aceites esenciales (mentol, mentona, felandreno, limoneno). En medicina tradicional, la infusión se utiliza, principalmente, como remedio digestivo. Además, se consume como remedio estimulante, carminativo, antiespasmódico, colagogo, hepático, pectoral, antiinflamatorio y antiséptico. Se prepara un ungüento con la infusión de menta y aceite de oliva, utilizado en compresas para curar quemaduras y calmar los calambres musculares. El aceite se aplica como analgésico, antiirritante y vulnerario. La esencia se utiliza en la industria alimentaria, farmacia, perfumería y cosmética, para pastas dentales, jabones, gomas de mascar, caramelos y helados.

Además, se emplea para saborizar tés, aperitivos, licores y cócteles, como el mojito cubano (ron, azúcar, lima y menta). Las hojas se emplean para condimentar salsas, ensaladas, sopas, guisos, verduras, carne, en especial, de cordero, y postres.

Menta piperita

Mentha x piperita L.

Lamiaceae

Español: hierba buena, piperita, yerbabuena.

Portugués: hortelã pimenta. Guaraní: cabará

caá. Francés: menthe poivrée. Italiano:

peperina. Inglés: peppermint. Alemán:

Edelminze. Chino: la bo he. Japonés: koshou

hakka.



Descripción

Hierbas perennes hasta de 1 m de altura, con fuerte olor a mentol. Hojas opuestas, ovadas o elípticas, de 2,6-7 cm de largo, aserradas. Inflorescencias en espigas terminales. Flores ca. 5 mm de largo, liláceo rosadas. Fruto formado por clusas obovoides.

Distribución

Híbrido entre *M. aquatica* L. x *M. spicata* L., probablemente originado en Inglaterra, se ha difundido en cultivo desde el siglo xvii. Florece en verano.

Ortiga

Urtica urens L.

Urticaceae

Español: ortiga chica, ortiga negra.

Portugués: urtiga-menor, urtiga-queimadeira.

Guaraní: pynó guazú. Francés: ortie. Inglés:

annual nettle, burning nettle, dog nettle.

Alemán: Kleine Brennessel. Chino: ou qian

ma.



Descripción

Hierbas anuales o bienales, de 10-50 cm de altura, cubiertas de pelos urticantes. Hojas opuestas, ovadas, de 1-4 cm de largo, dentadas. Inflorescencias en glomérulos axilares. Flores hasta de 2 mm de largo. Fruto aquenio ovoide 2 mm long., finamente rugoso.

Distribución

Especie euroasiática, adventicia en la Argentina, en casi todo el país. Florece y fructifica en primavera y verano.

Usos

La infusión de las partes aéreas se emplea, principalmente, como remedio hipotensor, hemostático, rubefaciente y diurético, en casos de retención de líquidos.

También se administra en tintura (30 gramos de hojas en 100 cm³ de alcohol de 60°), por cucharaditas, diluida en tisanas. Además, se utiliza como depurativo, en casos de infecciones urinarias y cistitis, antilítico, problemas de la próstata, sudorífico, digestivo, antidiarreico, antidisentérico, vermífugo, antiinflamatorio, para combatir el reumatismo, artritis, gota y lumbago, galactogogo, antidiabético, emenagogo, abortivo, y para la epilepsia y los trastornos nerviosos. En uso externo, es antidermatósico, antiseborreico y evita la caída del cabello; con este fin se ha utilizado, en la industria, para la elaboración de shampoo y lociones capilares.

Las hojas hervidas o al vapor se comen como espinaca; se recomienda como verdura muy digestiva; en especial, para convalecientes y personas que padecen trastornos gástricos.

Ortiga mayor

Urtica dioica L., “ortiga mayor”, “stinging nettle”, “yi zhu qian ma”, es una especie variable del hemisferio norte, con una larga historia en medicina popular. Presenta los mismos usos terapéuticos que *U. urens*, principalmente como remedio diurético, depurativo, hemostático, antirreumático y para combatir la caída del cabello. A diferencia de aquella, es una herbácea perenne, rizomatosa, con hojas ovadas o lanceoladas de 5-13 cm de largo, aserradas o dentadas; inflorescencias paniculadas de 3-7 cm de largo; y aquenios de 1-1,4 mm de largo, lisos.

Paico

Dysphania ambrosioides(L.) Mosyakin & Clemants

Chenopodium ambrosioides L.

Chenopodiaceae

Español: epazote, té de los jesuitas. Portugués: ambrósiado-México, erva-de-Santa-Maria. Guaraní: ka'aré guazú. Francés: ambroisie du Mexique. Inglés: American wormseed. Alemán: Jesuitentee. Chino: tu jing jie.



Descripción

Hierbas anuales o bienales, de 30-70 cm de altura. Hojas alternas, ovado-elípticas, agudas, bordes aserrado-dentados o enteros (las superiores). Inflorescencias terminales, en panículas de glomérulos. Flores amarillentas a verdosas. Fruto seco, ovoide.

Distribución

Especie de América cálida, originaria de México y naturalizada en casi todo el mundo. En la Argentina crece desde el norte hasta Mendoza, mayormente en suelos modificados. Florece en primavera y en verano.

Usos

Las partes aéreas contienen aceites esenciales, en especial, ascaridol. La infusión se consume como remedio digestivo y antiespasmódico. Asimismo, es tónica, aperitiva, estimulante, carminativa, sudorífica, febrífuga, hipotensora, emenagoga, antitusiva, antiasmática, antiartrítica y vermífuga. La decocción, en baños de asiento, es antihemorroidal. La tintura (20 gramos de paico en 100 cm³ de alcohol de 60°),

se toma en ayunas, antes del almuerzo y de la cena, diluida en mate, té o agua. Se ha estudiado la actividad carcinogénica, antiinflamatoria y antimicrobiana de las partes aéreas. En dosis altas, el ascaridol es tóxico. Está contraindicada en el embarazo y para niños menores de 3 años.

Las hojas frescas se utilizan como condimento en Mesoamérica (desde los tiempos de aztecas y mayas), en Perú y el Noroeste argentino. Se agregan a sopas, leche hervida, tamales, carnes, salsas e infusiones. Se usa mucho para platos con porotos (frijoles refritos), por su efecto carminativo.

Pasionaria

Passiflora caerulea L.

Passifloraceae

Español: flor de la pasión, granadilla, mburucuyá. Portugués: flor-da-paixão. Guaraní: mburukujá guasú. Francés: passiflore bleue. Italiano: passiflora azzurra. Inglés: blue passionflower. Alemán: Blaue Passionsblume.



Usos

Las partes aéreas se emplean principalmente por su efecto sedante, para combatir la ansiedad, la tensión nerviosa y el insomnio. Se preparan infusiones (0,5-2 gramos hasta 3 veces al día) y tinturas (15 gramos en 100 cm³ de alcohol de 60°, por cucharaditas, en el agua del mate o del té). Está contraindicada para menores de 12 años, durante el embarazo y la lactancia. La infusión de las hojas, además, se consume por sus efectos diurético, antitusivo, antidisentérico, astringente, hipotensor, anticefalálgico, y se aplica en infecciones de las vías urinarias y respiratorias. Las flores se utilizan como sedante, ansiolítico, hipotensor, cardiotónico, diurético, eupéptico y emenagogo.

Los frutos son valorados como remedio digestivo, cordial, diurético y vermífugo; las semillas, como hipnótico. Las partes aéreas secas contienen cumarina, fenilpropanos, alcaloides indólicos (harmalina, harmina, pasiflorina), sulfatos y flavonas; los tallos y hojas tienen compuestos con actividad antifúngica y antimicrobiana.

Los frutos son comestibles, se consume la pulpa, cruda o preservada en mermeladas o en bebidas refrescantes. Los frutos inmaduros se pueden consumir fritos o hervidos, se agregan a guisos, pucheros o al locro, a modo de verdura.

Descripción

Lianas de 2-10 m de largo, perennifolias o semiperennifolias, con zarcillos axilares. Hojas alternas, 3-6-palmatipartidas, segmentos elípticos de 2,5-12cm de largo. Flores solitarias, axilares, de 4-9 cm de diámetro, blanco-azuladas. Fruto baya elipsoide de 2,5-7 cm de largo, glabra, anaranjada.

Distribución

Especie de América tropical, en la Argentina crece en el norte y centro del país, hasta Buenos Aires. Florece y fructifica entre septiembre y mayo. Aspecto de la planta con frutos. Detalle de la flor. Los nombres vernáculos “pasionaria” y “flor de la pasión” se refieren a la Pasión de Cristo, aludiendo a las piezas florales que representan, según la interpretación de los sacerdotes españoles que llegaron a Sudamérica, las heridas, los clavos y la corona de espinas.