

PLANTAS

DE LA MEDICINA POPULAR PIRENAICA

GUIÓN

- 1- Introducción al trabajo
- 2- Relación de plantas escogidas
 - * Usos en Medicina Tradicional Pirenaica
 - * Usos Genéricos
- 3-Bibliografía



María Fernanda Susín

Diciembre 2003

1.-INTRODUCCIÓN

"Un remedio estupendo para los dolores de oído era
echar unas gotas de leche de una

mujer que amamantase a una criatura de sexo
diferente a aquel que padecía la

otalgia. El hecho del alivio al colocar unas gotas
de líquido tibio es

claro fruto de la experiencia de gentes sabias, no
en vano hoy en día

las madres siguen calentando en el "canalillo" las
"gotas" para los

oídos de sus hijos"

Desde lo más antiguo, y bajo un espíritu de
supervivencia y cuidado de la salud

familiar, la mujer o/ y madre, como recolectora y
sabia concedora de plantas y

remedios, (muchas veces rodeados de un trasfondo
mágico), inicia la tradición de los

usos populares de las plantas.

Estos conocimientos basados en un método de
tanteo-ensayo-error, probando

las diferentes sustancias aplicadas a los problemas de salud más comunes, se ha

mantenido de generación en generación por medio de la tradición oral .

Todas las veces era el don de la observación en los animales que llevaba a

conclusiones y teorías. Así por ejemplo, observando a los perros comiendo determinadas

hierbas, se supo que éstos las comían para purgarse sobre todo cuando no andaban bien

del estómago.

Mientras que antiguamente muchas de las creencias en las plantas medicinales

eran cuestión de fe, en la actualidad están científicamente probadas las propiedades y

virtudes de un gran número de ellas.

Actualmente, sin ir más lejos, se han examinado e investigado un 4 % de las

220.000 especies de plantas fanerógamas. El otro 96 % está a la espera de

que la humanidad, a través de los científicos de laboratorios, se decida a examinarlas.

Pero no todas las plantas medicinales tienen propiedades medicinales. Se estima que

aproximadamente son el 10 %, los que nos da un total de unas **21.000 plantas con**

propiedades medicinales que aún, desgraciadamente desconocemos, con el agravante

de que la sociedad se siente impotente ante enfermedades incurables como el cáncer, sida, etc.

Y ha llegado ha nuestros días, perdiéndose parte de la sabiduría popular, que

hoy queremos recoger, rindiendo homenaje a esa medicina popular basada en remedios

que ofrecía la Naturaleza y que el hombre ha sabido descifrar y emplear para el

mantenimiento de su salud.

El culto tributado a las plantas se ofrece bajo dos formas distintas en la Historia: empiézase por adorar el árbol y acábase por adorar el espíritu del árbol; fetichismo en el primer caso, politeísmo en el segundo, pero siendo imposible casi siempre establecer una línea divisoria entre los mitos referentes a una u otra de las dos manifestaciones.

Estado de vaga indecisión que expresó Shelley en unos versos magníficos:

¿Fue la planta sensitiva o fue aquella

*en cuyas ramas se posó un espíritu
antes de que su forma exterior hubiese
conocido la muerte?*

Aproximadamente un tercio de todas las plantas tradicionales, se han utilizado

para el tratamiento de heridas o alteraciones dermatológicas, comparando sólo con el

1-3% de los medicamentos modernos utilizados.

Su uso se ha basado en hechos histórico-populares, y muy poco avalado en la

Literatura científica, por falta de ensayos

clínicos con metodología científica apropiada.

Como efectos beneficiosos de las plantas se ha utilizado en cura de heridas,

úlceras y quemaduras. Como agentes antifúngicos, antivíricos y antibacterianos. En

cuadros cénicos como la psoriasis, sarna, acné,

En torno a las plantas medicinales se mueven creencias, suposiciones,

esoterismos, investigaciones y mucha sabiduría popular, sabiduría que en las grandes

ciudades está prácticamente desapareciendo, mientras que en las aldeas, pueblos y

caserones todavía quedan en labios de los abuelos, pastores, ermitaños, curanderos y

hortelanos una gran sabiduría fruto de sus experiencias y sobre todo de su trabajo en

contacto con las plantas.

Mucha de esta sabiduría pasa a los hijos y a los nietos, otra se sella en libros

pero otra desgraciadamente se pierde cuando estas personas nos dejan para siempre.

.

Y es que lo natural convence y despierta un gran interés en la mayoría de la

población, un poco desengañada de los medicamentos agresivos y llenos de

contraindicaciones en muchos casos. Ello ha incrementado la demanda de plantas

medicinales por parte de laboratorios, herbolarios y empresas elaboradoras de

productos naturales tales como tinturas, cremas, cápsulas, comprimidos o simplemente

tisanas mixtas.

*"La sabiduría se encuentra
en la Naturaleza, no en los
laboratorios".*

SELECCIÓN DE PLANTAS DE LA TRADICIÓN POPULAR PIRENAICA

En este trabajo se han escogido diferentes especies, bajo criterios personales de

interés, tradición, accesibilidad y virtudes. Está enfocado desde una perspectiva

práctica para fomentar la recolección o uso responsable de estas plantas.

Se recoge una pequeña selección de plantas superiores (plantas con flores y

helechos), no representativas bajo ningún criterio, de las 2500 especies que se estiman

en el Pirineo Aragonés, 3000 del Pirineo y de un total de más de 7000 especies de la

Península. Entre ellas se etiquetan más de 50 plantas tóxicas o peligrosas.

Las nuevas formas de vida instauradas en la segunda mitad del s.XX ; economía abierta ,mentalidad industrial y turismo masivo, fueron arrinconando la cultura popular.

Luis Villar Perez en un intento por conservar el acervo cultural y dar valor

testimonial, escribe, con grandes colaboradores, el libro "Plantas Medicinales de

Pirineo Aragonés" 1987. Libro en el que baso el trabajo.

La Medicina Popular Altoaragonés mantiene desde tiempos, gran variedad de

ritos y creencias en torno a la curación de las dolencias, tanto en personas como en

animales. En este caso resaltaremos únicamente las que atañen a personas.

Las plantas están estudiadas teniendo en cuenta la medicina popular pirenaica y de una forma genérica respecto a usos habituales, en casos, sometidos a estudios en laboratorio que den una explicación científica de sus virtudes.

Se organizan en tablas y se ordenan en orden alfabético sus términos

Botánicos, resaltando en color verde las propiedades de uso popular que han sido demostradas en la actualidad, y que se usan en Herboristería y Farmacia. Bajo la foto o dibujo de la planta se detalla la dosificación de la parte más comúnmente utilizada con fines terapéuticos.

APLICACIONES, USOS Y VIRTUDES DE PLANTAS DEL PIRINEO

ABETO (Abies Alba Miller)

Recolección en Primavera. Hipócrates ya recomendaba su uso contra las enfermedades pulmonares y la tos persistente.

<u>TRADICIÓN PIRENAICA</u>	<u>GENÉRICO</u>
1. Cocimiento de yemas o piñas: -balsámico y expectorante -en inflamación o ardor de estómago.	
2. Trementina o resina semilíquida: (en forma de emplasto en pecho y espalda) -en afecciones bronquiales	2.- Trementina -en bronquitis y asma
-antiséptico y hemostático	
	*en cálculos renales *en inflamación articular



Decocción breve(max 5 mint.) de una cucharadita por taza. (3-6 tazas/ día)

ACÓNITO (Aconitum Napellus)

Considerada la planta con mayor concentración de veneno de Europa. Causa una muerte por colapso cardiorrespiratorio a las pocas horas de la ingesta de su RAIZ. En intoxicaciones se administrará atropina. Se encuentra junto a arroyos pirenaicos.

<u>TRADICIÓN PIRENAICA</u>	<u>GENÉRICO</u>
1.-“Meremasangre” o hipotensor (uso antiguo)	*anestésico tópico (en neuralgias, migrañas, dolor de muelas)



MILENRAMA (Achillea Millefolium)

Planta perenne de hojas aromáticas, de recolección Mayo-Octubre. Tras la muerte de Aquiles, sus soldados la usaron para curar sus heridas. En el s. XVI Andrés de Laguna declaró: “Sirve mucho en las guerras para curar heridas”.

1.-Partes floridas: - estimulante digestivo y laxante	- en gastritis y dispepsia
- afecciones renales - “ bronquiales - diurético	
- facilita la menstruación	- dismenorrea y regulador de ciclos
- almorranas (infusión tópica)	- antiinflamatorio
2.-Hojas machacadas: - hemostático	- epistaxis
- cicatrizante	- cicatrizante.



Infusión de 20 gramos de partes floridas por litro de agua.(3-4 tazas/día)

CASTAÑO DE INDIAS (Aesculus Hippocastanum)

Árbol de hoja caduca que florece en Abril- Mayo y cuyo fruto se recoge en Otoño.
 Considerado en la actualidad como el remedio por excelencia para las venas.

1.-Cocimiento de la raíz: - disminuye la fiebre	
2.-Cocimiento de la semilla: - sabañones (uso tópico)	
3-Maceración en alcohol de corteza o semilla: - acción vasoconstrictora - antiinflamatoria (varices y flebitis)	ESFULINA: Potente acción sobre sist. Venoso y Circulatorio. - venotónico, - protector capilar (insuf. Venosa, tromboflebitis, hemorroides, varices)
¡ Precaución con las semillas en niños¡	



Decocción. Se usan entre 30-40 g. de corteza por litro de agua, pudiéndose tomar hasta medio litro al día, repartido en 2 ó 3 tomas.

AJENJO (Artemisa Absinthium)

Planta perenne y aromática que e encuentra en el Pirineo por debajo de 1300 m. De Altitud.

1-Uso externo:(cataplasma de cocimiento partes aéreas) - cicatrizante - desinfectante	
2.-Uso interno: - vermífugo (maceración agua o vino partes aéreas)	- vermífugo
tonifica estómago y descongiona hígado (infusión de hojas y flores)	- tonificante



Infusión de 1 gramo de ajenjo por taza.

BOJ (Buxus Sempervirens)

Destaca la cantidad de remedios mágicos en los que interviene en el Pirineo.

<p>1.- Vía Externa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tiña pelo (cocimiento raíz) -Reuma (cocimiento ramas) -Herpes (combustión incompleta ramas frescas) 	
<p>2.-Vía Oral:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Purgante -Antirreumático -Antigotoso (infusión hojas) 	<ul style="list-style-type: none"> -Purgante -Antirreumático <p>*antipirético (acción febrífuga muy marcada cuando 3fracasan otros remedios)</p> <p>*antigripal</p> <p>*hepatitis</p>



Recomiendan evitar su uso en Fitoterapia por ser una planta tóxica.
 Cuando se utilice SIEMPRE bajo prescripción médica
 (Decocción de 100 hojas / litro de agua. Tomar 20-50 ml por toma)

ACHICORIA (Cichorium Intybus)

Conocido es su uso como sucedáneo del café, cortándose las raíces en rodajas, para luego secarlas y tostarlas y finalmente reducir las a polvo. Al no contener cafeína es mucho más saludable. Galeno la denominó "Amiga del Hígado".

1.- Vía Oral:	
-Afecciones cardíacas(cocimiento raíz)	-Antiarrítmico
-Diurético (cocimiento raíz)	
-Tonificante (hojas frescas)	-Contra la inapetencia (por su contenido en principios amargos) Eupéptica.
	* Hígado congestionado * Laxante suave



Se toma en ensalada las hojas frescas y el cocimiento de 1 cucharadita de raíz por taza (2 tazas / día)

ESPINO ALBAR (Crataegus Monogyna)

De la familia de las rosáceas. Recolección desde principios de Primavera a principios de Verano.

1.-Vía Externa:	
-Lavado genitales externos (agua de flores)	
2.-Vía Oral:	
-Hipotensor -Catarro crónico (cocimiento hojas)	-Hipotensor
-Tonificante general -Dolores cólicos (niños) (cocimiento flores)	-Antiespasmódico
-Tonificante del corazón (cocimiento frutos)	-Cardiotónico



Infusión de 4 cuch. soperas de flores por litro de agua.(3-4 tazas/día)

DIGITAL (Digitalis Purpúrea)

Florece en Julio- Agosto y crece en Hayedos, Abetales y Pinares. Pertenece a la Medicina Popular Tradicional más típica.

TRADICIÓN PIRENAICA	GENÉRICO
“ Uso cuando daban dolores muy fuertes en la parte izquierda del pecho y el corazón patinaba”	-Infarto de miocardio
“No se toca la planta porque se para la sangre” (Valle de Gistáin).	-Contiene sustancias tónicas del corazón pero muy tóxicas (alcaloides). Siempre bajo prescripción Médica.
	*Insuficiencia cardiaca *Taquicardias *Arritmias *Enf. Coronarias.



La forma más segura y tolerada es utilizar su **EXTRACTO** en forma de preparado farmacéutico, para evitar terribles efectos secundarios.

ÁRNICA (Doronicum Grandiflorum)

Flor de alta montaña pirenaica (1500-2600 m) que florece en Julio y Agosto.

“Árnica falsa”y de iguales aplicaciones que la auténtica.

1.-Agua del cocimiento	
2.-Maceración en alcohol de cabezuelas - Vulnerario	-Único uso actual (tintura de uso externo) (altamente tóxico para el sistema nervioso) - Vulnerario * Antinflamatorio * Abcesos y forúnculos.



Tintura de árnica : Maceración durante 15 días de 20 gramos de flores y raíces secas en 100 ml de alcohol 90° (aplicarla diluida en agua para evitar irritaciones).

HELECHO MACHO (Dryopteris Filix-Max)

Planta sin flor que crece a la sombra de Hayas y Abetos y en grietas sombrías de rocas.
Sus esporangios se agrupan formando dos filas a lo largo del nervio.

El Helecho Hembra no se considera Planta Medicinal
(esporangios agrupados en forma de “coma”)

<p>-Cocimiento del rizoma: Antihelmítico. (Valle de Hecho)</p>	<p>-Vermífugo (contiene la “filicina” que paraliza los músculos de parásitos intestinales). Requiere un purgante que expulse el gusano (tenia, solitaria).</p>
--	---



Se toman 5gramos de rizoma y raíz por la mañana y por la noche, tomándose a los 15 minutos 2 cucharadas de purgante salino.

(NO TOMAR ACEITE, ALCOHOL O LECHE durante el tratamiento)

La Comisión E desaconseja su uso por su alta toxicidad.

GENCIANA (*Gentiana Lutea*)

Conocida prácticamente en todos los pueblos pirenaicos. Su uso más común es para “rebajar la sangre” (“mermasangre”). Sus raíces se recolectan a finales de Otoño o principios de Primavera.

<p>1.- Maceración de la Raíz en agua. (Se toma 9 días en ayunas)</p> <p>-Hipotensora</p> <p>-Reconstituyente (Jacetania)</p> <p>-Antipirético -Hemostático</p>	<p>-(Propiedad no comprobada en farmacología).</p> <p>-Tónico estomacal y estimulante gástrico. (Contiene el principio más amargo conocido).</p> <p>-Antipirético -Hemostático.</p>
--	---



Planta en PELIGRO DE EXTINCIÓN (la parte utilizada es la raíz, lo cual dificulta su propagación al ser arrancada)

HIEDRA (Hedera helix)

“Bebido su zumo y olido, perturba la razón ni más ni menos que el vino”A. De Laguna.

1.-Uso tópico de hojas frescas con manteca :	1.-Uso tópico (el uso más común) pomadas.
--	---

-Quemaduras -Acné -Callos	-Cicatrizante -Queratolítico * Anticelulítico.
1.-Uso tópico de hojas en baños de : -Asiento (almorranas) -Piernas (varices)	*Dolores reumáticos
	2.-Vía Oral: *Mucolítico y expectorante.



Decocción de 30 gramos de hojas por litro de agua (uso externo)
Las HOJAS pueden desencadenar reacciones alérgicas.
Los FRUTOS (bayas) son TÓXICOS.

HEPÁTICA (Hepática Nobilis)

Font Quer dice : "No debe usarse fresca sino desecada" debido a su alta toxicidad.

<u>TRADICIÓN PIRENAICA</u>	<u>GENÉRICO</u>
1.-Uso tópico: -Hemostático Local -Vulnerario (hojas frescas)	-Vulnerario

<p>2.-Vía Oral: -Descongestionante Hepático. (infusión de hojas) Por la Teoría de las Signaturas debido a sus hojas trilobuladas.</p>	<p>-Descongestiva del hígado (Uso menos frecuente al conocer otras plantas más eficaces y menos tóxicas).</p>



La Comisión E desaconseja su utilización por ser una planta poco estudiada, no haber sido demostrada suficientemente su efectividad terapéutica y considerarla de alta TOXICIDAD.

HIPÉRICO (Hypericum Perforatum)

Florece en Mayo y alcanza su apogeo hacia el 20 de Junio (Hierba Sanjuanera).

Conocida desde antiguo, se le atribuyen numerosas virtudes.

”Hiper”(sobre)”Eikon”(imagen) = “está sobre todo lo imaginable.

Si presionamos con fuerza la planta, ésta segrega un jugo de color rojiza que tiñe la piel de color azul violácea debido a su aceite esencial

En la Edad Media era corriente quemar esta hierba en las casas presumiblemente habitadas por el diablo, por la creencia de que el olor chamuscado del hipérico resultaba insostenible para Satanás, que así huía

1.-Vía Oral: -Purgante -Afecciones bronquiales -Mejora la incontinencia en ancianos -Ayuda a orinar.	-Asma , bronquitis
-Limpia el Hígado	- Colagogo
	* Sistema nervioso: Estados depresivos * Pediatría: Se utiliza para evitar pesadillas en los niños y enuresis infantil Diversos estudios clínicos han mostrado su utilidad en el tratamiento de las depresiones leves y moderadas, sin embargo aún no se ha dilucidado cual es la sustancia responsable de la acción antidepresiva.
2.-Uso Tópico: -Desinfecta heridas	- Cicatrizante y antiséptico. (el aceite de hipérico resulta formidable para las quemaduras)



Infusión: 2-4 g/día.

TÉ DE ARAGÓN (Jasonia Glutinosa)

Florece de Junio a Agosto. También llamado Té de Roca, es una de las especies más usadas en nuestra Medicina Popular. Extendido en los territorios de la antigua Corona de Aragón. Precaución con su fotosensibilidad.

Se debe cortar la sumidad florida, teniendo el cuidado de dejar a la planta la parte inferior de los vástagos, de manera que pueda renovarse al año siguiente. Siempre hay que evitar el arrancar la planta de cuajo (como hacen muchos), pues de esta manera al final acabaría por extinguirse.

<u>TRADICIÓN PIRENAICA</u>	<u>GENÉRICO</u>
1.-Infusión del tallo florido: <ul style="list-style-type: none"> - Antidiarreico - Digestivo - Cólicos - Antidepresivo 	Su composición no ha sido estudiada hasta el momento <ul style="list-style-type: none"> - Digestivo * Tonificante (sin efectos irritantes sobre el Sistema Nervioso)
	2.-En aplicación tópica: hemostático, antiséptico, antifúngico y antiinflamatorio.



Infusión de 20-40 gr/ litro de agua (5 tazas)

ESPLIEGO (Lavandula Spica / Angustifolia)

Florece en Junio-Julio, y se recolecta cuando las flores se hayan abierto, ya que la parte a recolectar es la sumidad florida; así que lo óptimo es hacerlo un día soleado y bien entrada la mañana

<u>TRADICIÓN PIRENAICA</u>	<u>GENÉRICO</u>
1.-Vía externa: (Macerada en alcohol) <ul style="list-style-type: none"> -Reuma -Ciática -Contusiones 	1.-Vía externa: <ul style="list-style-type: none"> -Antirreumática -Tras luxaciones, distensiones musculares

	*Antiséptica y cicatrizante
2.-Vía Oral: (Infusión de partes floridas) -Tónico estomacal -Catarros y resfriados	2.-Vía Oral: -Antiespasmódica (estómago)



Infusión: 30 gramos de la sumidad florida por litro, para tomar después de las principales comidas.

Tópica: Decocción. 30 a 50 gramos de la sumidad florida en un litro de agua, durante diez minutos.

ALBAHACA (Ocium Basilicum)

Florece hacia San Lorenzo (emblema festivo). A dosis elevadas es estupefaciente.

1.-Vía externa: -Fortalece el cabello	
--	--

(Agua de albahaca) -Llagas y anginas (Infusión de hojas)	
2.-Vía Oral: -Nerviosismo (Infusión de hojas y flores) Remedio muy extendido por el Pirineo.	2.-Vía Oral: *Antiespasmódico digestivo *Tonificante del sist.nervioso y vascular *Emenagogo (menstruación)y galactógeno



Infusión: 20-30 gramos de hoja y flores/ litro de agua.

OLIVO (Olea Europaea)

Florece de Abril a Mayo y sus frutos se recogen hacia Diciembre.

No sobrepasa los 900 metros de altitud. Se usa por todo el Alto Aragón en medicina popular con multitud de remedios con la hoja, la flor y sobre todo el fruto : la oliva.

1.- Infusión de hojas: -Antihipertensivo (tomado durante una novena en ayunas, constituye el hipotensor más citado)	-Antihipertensivo (alta eficacia)
	* Espasmolítico

	* Hipoglucemiante * Diurético.
2.-Aceite de oliva:	*Laxante suave *Colagogo *Antitóxico *Antiateromatoso *Eccema, dermatosis, psoriasis, quemaduras



Decocción: 40-50 gramos/ litro (hasta que se reduzca el agua a la mitad).3tazas/día.
Las hojas pueden recolectarse en cualquier mes del año y se conservan sin más preocupación que la de, una vez secas, guardarlas a cubierto y en lugar seco

AMAPOLA (Papaver Rhoeas)

“El dios Morfeo tocaba con una amapola a aquellos que quería adormecer” . Se considera el “opio inofensivo” del botiquín familiar.

1.-Vía Externa: -Cura de heridas, granos y diviesos. (Pétalos macerados en alcohol)	
---	--

-Afecciones boca y dolor de muelas (Enjuagues de infusión de flores)	-Disminuye el dolor de muelas
2.-Vía Oral: -Calma la tos (Infusión de flores)	-Antitusivo *Somnífero suave y ansiolítico (niños y ancianos)



Infusión: 6-8 pétalos / taza de agua.(hasta 3 tazas) Los pétalos se conservan desecados y resguardados de la luz.

PINO (Pinus Sylvestris)

1.-Vía Externa: -Vulnerario, cicatrizante, quemaduras (Cocimiento hojas o 2ªcorteza fresca) -Antirreumático (Macerado de yemas) -Asma, afecciones respiratorias (Hojas frescas inhaladas)	-Vasoprotector (insuf. Venosa) (Corteza) -Antirreumático (Trementina)
---	--

	<p>2.- Vía Oral:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mucolítico y expectorante (Infusión yemas de pino) -Afecciones bronquiales crónicas (Trementina)
--	---



Infusión: 20-40 gramos de yemas / litro de agua (3-4 tazas / día).

LLANTÉN MENOR (Plantago Lanceolata)

Lo encontramos a altitudes de 500 a 2200 metros. Las hojas se recolectan en verano y se ponen a secar en capas finas, a la sombra o en un secadero; es importante que no se oscurezcan con el secado ya que pierden parte de sus propiedades.

<p>1.-Vía Externa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Heridas (Cocimiento de hojas aplicadas directamente o en manteca de cerdo y sal) 	<ul style="list-style-type: none"> -Antibacteriana y cicatrizante *Antiinflamatorio (mucosa oral, conjuntivitis, hemorroides) *Úlceras varicosas y picaduras insectos
--	--

<p>2.-Vía oral:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Reuma -Llagas boca (Cocimiento hojas frescas) -Diarreas (Infusión de hojas) 	<ul style="list-style-type: none"> -Antinflamatorio -Astringente <p>*Catarros vía respiratoria alta.</p>
--	--



Decocción. En 1/2 litro de agua se hierven 15 gr. de las hojas previamente desecadas; a los 20 minutos se retira del fuego, se filtra y se deja enfriar un poco.

PRIMAVERA (Primula Veris)

Son las que florecen más tempranamente junto con las Violetas (Abril-Mayo).

<p>1.-Vía Externa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Contusiones e inflamaciones (Cataplasma hojas frescas) -Acción supurativa (Haz de la hoja) -Acción cicatrizante-calmante (Envés de la hoja) 	<p>* Analgésica, antirreumática (derivado del AAS) (Decocción 40 gr. Raíz/ litro)</p>
<p>2.-Vía Oral:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Insomnio 	<ul style="list-style-type: none"> -Sedante, * En cefaleas , antiespasmódico * Diurético

(Cocimiento de flores) -Catarros (Cocimiento de raíz) -Alimento (Cocimiento de hojas)	(Cocimiento flores) -Expectorante y mucolítica (Cocimiento de raíz)
---	---



Infusión de hojas y flores. A partir de 5 gr. de hojas y flores machacadas, se prepara una infusión de la que se pueden tomar 3 tazas al día.

ROSAL SILVESTRE (Rosa Canina)

Florece entre Mayo y Julio. Las flores se recolectan justo antes de la floración.

1.-Vía Externa: -Colirio (Infusión de pétalos)	
2.-Vía Oral: -Catarros, TBC, Antitusivo. (Infusión de hojas) -Astringente (Cocimiento de pseudofrutos)	-Astringente -Antiescorbuto (rico en vitamina C) (El escaramujo se parte a lo largo, se quitan los huesecitos y los pelos, y se lava. En este caso la vitamina se aprovecha en

	su totalidad.) *Antinflamatorio
--	------------------------------------



Se priva a cada pétalo de la base que lo une a la corola, extenderlos bien sobre un soporte de tela limpio y removerlos constantemente para que puedan secarse lo más rápidamente posible. Se pueden conservar indefinidamente siempre que no les entre humedad.

ROMERO (Rosmarinus Officinalis)

Florece prácticamente a lo largo de todo el año. Es conocidísimo dentro de nuestra Medicina Popular.

Uso del cocimiento de ramillas floridas.	
1.-Vía Externa: -Heridas, contusiones, inflamaciones.	1.-Vía Externa: -Vulnerario, antirreumático, antifúngico/bacteriano (gran eficacia)
2.-Vía Oral: -Antirreumático -Catarros -Afecciones digestivas	2.-Vía Oral: -Colerético y colagogo *Estimulante, expulsa cálculos renales, diurético.

3.-Vapores: -Catarros -Dolor de cabeza	
--	--



- Infusión: 2-4 g diarios de hoja de romero.

SALVIA DE ARAGÓN (Salvia Lavandulifolia)

Su nombre procede del latín “*salvare*”, y se pensaba que era capaz de salvar de casi todas las enfermedades, excepto de la muerte.

1.-Vía Oral: -“Meremasangre” (Cocimiento de hojas tomadas durante 9 días en ayunas) -Dolores de cabeza -Artritis, reuma -Afecciones de estómago.	1.-Vía Oral: -Trastornos dispépticos *Antisudorífica (la planta con mayor acción)
---	--

	*Estimulante y reguladora menstrual.
	2.-Vía Externa: *En inflamaciones e infecciones de la mucosa bucofaríngea



Infusión: 15-30 gr.hojas y sumidades / litro (hasta 4 tazas).

Puede producir convulsiones a altas dosis y no está indicada durante el embarazo y lactancia.

AJEDREA (Satureja Montana)

Florece tardíamente (a principios del Verano). Droga no evaluada por la Comisión E de la Farmacopea Alemana.

1.-Vía Oral: -Vermífugo -Aerofagia -Cólicos intestinales (Cocimiento de planta en flor)	-Potente antimicrobiano -Digestiva -Antiespasmódica
	Se desaconseja el empleo tópico de este aceite (compuestos fenólicos irritativos para la piel)



Infusión: 1 cucharadita de postre / taza de agua.

DIENTE DE LEÓN (Taraxacum Officinale)

Se recolectan la raíz y el rizoma junto con la roseta de hojas basales, siendo la mejor época la comprendida entre Marzo y Abril, justo antes de que se abra la planta.

1.-Vía Externa: -Verrugas (latex saliente al cortar tallos)	
2.-Vía Oral: -Acción depurativa (Hojas frescas en ensalada recogidas antes de su floración) -"Meremasangre"	-Colerética, colagoga, laxante -Diurética

(Cocimiento de hojas) -Antirreumática	-Antirreumática *Colerética, colagoga (Cocimiento de raíz)
(Cocimiento de raíz)	*Eupéptica *Vitámica



- Decocción. Con las raíces y hojas se prepara una tisana depurativa. Una cucharada sopera por taza, se hierve durante 2 minutos y se toman 3 tazas al día, antes de las comidas

TOMILLO (Thymus Vulgaris)

Florece entre Abril y Junio. Se encuentra como planta de innumerables remedios en nuestra Tradición Popular. Se consideraba el “*desinfectante de los pobres*” antes de la aparición de los antibióticos. (La esencia tiene un poder antiséptico superior al fenol o agua oxigenada).

1.-Vía Externa: -Desinfectante y cicatrizante -Colirio, enjuagues (Cocimiento tallos floridos)	-Antiséptico -Antiinflamatorio
2.-Vía Oral: -“Meremasangre”	

<p>-Preventivo de gripe y cura catarros</p> <p>-Afecciones intestinales</p> <p>-Antirreumático, diurético...</p> <p>(Cocimiento tallos floridos)</p>	<p>-Expectorante y antitusivo</p> <p>- Inmunestimulador de leucocitosis.</p> <p>*Enf. Bacterianas (digest. resp.genitourin)</p> <p>-Antihelmíntico</p> <p>*Tonificante General (sin E2° té y café)</p> <p>*Antiespasmódica</p> <p>*Colerética</p>
--	---



Infusión (adultos y niños mayores de 1 año): 1-2 g de planta seca por taza.

ORTIGA (Urtica Dioica)

Florece en Verano. Es perenne y ya desde antiguo se tomaban sus hojas frescas en ensalada o cocidas.

<u>TRADICIÓN PIRENAICA</u>	<u>GENÉRICO</u>
<p>1.-Vía Externa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Contusiones, inflamaciones -Eccemas -Fortalece el pelo. 	
<p>2.-Vía Oral:</p> <ul style="list-style-type: none"> -“Rebaja la sangre”, diurético -Cansancio Físico -Urticaria, prurito -Acelera el parto -Hipoglucemiante 	<ul style="list-style-type: none"> -Diurético -Reconstituyente -Antidiabético

(Infusión de hojas)	*Colagoga *Antirreumático (Infusión de hojas) *Hiperplasia Prostática (Infusión de raíz)
---------------------	--



Infusión de Hojas: 3-5 g, hasta 3 veces al día. Infusión de Raíz: 4-6 g/día .

3. -BIBLIOGRAFÍA

-“Plantas Medicinales del Pirineo Aragonés”
 Luis Villar Pérez. 1987

-“Enciclopedia de Plantas Medicinales”.
Edit. Safeliz. Jorge D. Pamplona Roger

- www.botanical.com
- www.zonaverde.net
- www.ecoaldea.com
- www.pirineodearagon.com
- www.naturmedicapro.com
- www.plantascurativas.com
- www.fitoterapia.net