

Información para poder cultivar y utilizar plantas medicinales y comestibles. Pau Pàmies Gracia

Plagas y enfermedades

Si no se indica que la planta es sensible a alguna plaga o enfermedad, se da por supuesto que es una planta muy resistente. Normalmente las plantas medicinales no tienen demasiados problemas de cultivo, pero en cada apartado de cada planta le indicaremos las principales anomalías (esto es para la información publicada en la web de la dulce revolución o otras webs, que están expuestas, en la última parte del documento). Para 2019 esperamos tener ya el libro explicativo, de las curiosidades, de cada una de las 250 plantas medicinales, mas importantes para el auto-cultivo y consumo, al finalizar este libro, se publicará en la web de la dulce revolución, la información más importante, para que las personas puedan cultivar, con la mayor sabiduría posible.

Por suerte ya se puede encontrar en los "gardens" y tiendas especializadas productos fito sanitarios sin toxicidad que pueden ayudar a combatir los problemas.

Hay infinidad de páginas web que publican continuamente diferentes remedios naturales para diferentes problemas, uno es el ecoagricultor.com, agrohuerto.com, entre otros.

Siempre se recomienda a nivel general no abusar del riego, el exceso de agua crea medios idóneos para la proliferación de hongos y bacterias, al igual que el exceso de abonos o la carencia. También influye el cómo se trabaje la tierra o su calidad. Por supuesto si la planta no se adapta al clima o al ph de la tierra tendrá problemas sanitarios, puede consultar con más detalle en la página web pfaf.org, allí encontrará toda la información técnica de cada planta, es una web que esta en inglés, pero si entráis desde el google Chrom, es muy fácil traducir simultáneamente las páginas. Al invernadero hemos conseguido un PH de tierra muy idóneo, para casi todas las plantas. Es un sistema de bancal, donde plantamos todas las plantas, el cual tiene más o menos, 40% de perlita granulada, 40% de turba y en algunos casos 20% de fibra de coco a este sustrato añadimos cada año un compost de vaca, cabra y oveja y un poco de minerales que debajo contaré. Así conseguimos un 5,5 de ph y tanto las plantas que necesitan suelos ácidos, como alcalinos viven muy bien o se adaptan bien. Para saber el tipo de ph que tenemos, tenemos que hacer un análisis de suelo o si no queremos hacerlo, nos tendremos que limitar a probar si crecen bien. Si no es así, se puede volver a probar y si en la segunda vez tampoco crecen bien y no hemos regado en exceso o no hemos tenido algún problema de los que iré describiendo, será que la planta no se adapta al terreno. Es importante tener en cuenta el tipo de clima en el que se adapta bien, que tenéis en las fichas adjuntas.

Personalmente intento hacer lo que expongo arriba y si así no funciona, empezamos a aplicar unos extractos comerciales de plantas para los insectos que se llaman: Berna y Sofocroft y por los hongos en general utilizamos un fito fortificante llamando, Crotosan cobre y extracto de semilla de pomelo para el oídio, aparte del fosfato de hierro para los ataques de caracoles y babosas en el semillero. Todo esto lo compramos a Olarteagraria.com, lo pongo porque cuesta de encontrar, supongo que otros sitios debe de haber, pero cuesta. Cuando tenemos ataque de pulgón echamos el jabón potásico y si es una especie de pulgón muy resistente echamos pire-trina natural. La pire-trina natural también la utilizamos en ataques persistentes de araña y mosca blanca, aunque pasa poco. Por todo el tema de orugas utilizamos el bacillus turingensis.

Años atrás utilizaba el purín de ortiga y la infusión de cola de caballo, tirando estos dos líquidos al 5%, a pesar de estar contento, los cultivos no acababan de tener la salud que esperábamos y empezamos a sulfatar con productos que arriba expongo. Dejamos de practicar con estos remedios porque cultivamos unas 500 especies diferentes y era difícil mantener un equilibrio para todas. Con los productos comerciales arriba expuestos, abonando tal como explico a continuación y regando bien, podemos decir que tenemos un vivero con unos niveles de salud vegetal muy elevados.

Abono

Si abonamos en exceso la tierra, probablemente tendremos plantas exuberantes, pero con problemas de hongos o plagas, o bien tendremos plantas en exceso de nitrógeno (con cierta toxicidad). Aprovecho para advertir la costumbre negativa de abonar en exceso los huertos, si así lo hacéis, estáis produciendo plantas con un potencial tóxico para la salud. Podéis utilizar cualquier tipo de abono natural, los más recomendados son los compuestos orgánicos, ya que están preparados para la asimilación armónica de la planta. A ser posible el compuesto debe ser una mezcla de estiércol animal y restos vegetales, como más variados mejor. El compost o estiércol una vez, bien fermentados, no deben oler, deben tener olor a tierra y mantener un punto de humedad para que sean asimilables por la planta. Si se han secado costarán más de asimilar, por eso siempre se recomienda mezclar lo con la tierra, es decir, no dejar el estiércol o compuestos aplicados encima de la tierra, ya que al secarse pierden su forma orgánica y se vuelven minerales. Otra solución son los abonos líquidos, que puede encontrar en cualquier tienda especializada, o los líquidos del estiércol o compost, que sueltan a lo largo del tiempo de elaboración, estos se deben tirar al 5%, diluidos en agua.

Si no encuentran compost, puede utilizar el estiércol que encuentre. Entendiendo que el estiércol más fuertes son los de gallina o cualquier pájaro o murciélago, después los de cordero, cabra, conejo y cerdo y los más suaves son los de vaca y caballo. Tal como explico en el apartado del compost, el estiércol cuanto menos olor haga mejor, más fermentado estaría, cuanto menos seco, mas rápido se asimilará. Todo esto son detalles, para que los conozcáis, aunque la planta, absorbe perfectamente de diferente manera todo lo que le queráis tirar, simplemente de diferente manera, mejor o peor. Lo importante es observar que la planta no crezca ni demasiado exuberante o demasiado débil, si es así sabremos que hemos tirado de mas o de menos y tendremos que rectificar.

En casa intentamos tirar lo mas variado posible, para que los alimentos y medicinas que producimos, tengan el máximo de nutrientes posible. Si queremos incorporar estiércol en la tierra, sería en estas proporciones, de gallinaza una capa fina, los segundos menos fuertes, el suelo ya puede quedar bien oscuro y de vaca y caballo podemos poner de 2 a 4 cm por encima de la superficie.

El problema del estiércol o compost mal hechos, son las semillas que nacerán de las hierbas adventicias. Una solución es mezclar el estiércol con agua en un depósito o balsa e ir removiendo y incorporando un poco de agua cada dos o tres días y aprovechando el agua restante para abonar el huerto, regando al 5% diluido en agua. Cuando este estiércol, ha estado inmerso en agua uno o dos meses, las semillas se han podrido y podremos disponer de un estiércol completamente estéril en el poder germinativo de la semilla. Una vez ya han pasado los dos meses, sacamos el agua y dejamos secar el estiércol sobre un plástico, pavimento o tierra y ya tendremos un buen estiércol, para hacer el plantel o el cultivo que queramos hacer, así no debemos ir deduciendo, que es una hierba adventicia y que es lo que hemos sembrado o plantado. Si no simplemente comprando compost bien hecho, deberían asegurar que no lleva semilla adventicia. Cuando el compostage se hace bien, fermenta a altas temperaturas y quema el poder germinativo.

Actualmente después de haber hecho innumerables pruebas, utilizamos en el vivero, tanto en bandeja para sembrar como en maceta, 85% de turba y 15% de compuesto, a esta mezcla le añadimos un compuesto ecológico 7-7-7 de NPK y otros micro minerales, elaborado con restos de la industria del pescado, restos de la industria de los mataderos ecológicos y estiércol de animales, añadimos una pizca a la turba o a la maceta y es esto lo que nos da una tonalidad más verde en las plantas y una mayor fortaleza. En el pasado intentamos en el vivero, sólo abonar con compost y no conseguimos más calidad y tuvimos que depender de los caros abonos solubles, hasta que descubrimos el abono comercial Ecomix, que se puede comprar en Pàmies mismo. También hicimos las pruebas de introducir el agua de mar en los cultivos y la proporción que todas las plantas asimilaron muy bien, fue la del 3% y otras el 10% en algunos casos. Regábamos con esta disolución cada 15 días. Ya que no tenemos el mar cerca lo hemos dejado de hacer, pero sí quiero contarlos porque nos dimos cuenta, que las plantas crecían más fuertes y claro con más nutrientes, por lo tanto las plantas serían más nutritivas y medicinales. La otra sustancia

Donde cultivar.

El cultivo en la tierra producirá siempre plantas más equilibradas a nivel medicinal y agrícola / sanitario, gracias a la simbiosis con todo el medio. Pero en su defecto la calidad de la medicina es más que aceptable en el cultivo en maceta. Siempre que cultivamos a pleno sol, podemos tener problemas de exceso de calor, normalmente la planta amarillea y deja de evolucionar correctamente, sobre todo en cultivo de maceta, en el campo manifiestan más fortaleza, ya que no se calienta tanto el suelo. El suelos y paredes, de las terrazas o balcones, aumenta considerablemente la temperatura, y hace que los cultivos en maceta sufran más de la cuenta. Esto también nos pasa al poner plástico negro para evitar las malas hierbas en el exterior, por eso hacemos riegos cortos cada hora en aspersión, para bajar la temperatura, sobretodo al medio día. Si en el apartado de "Cultivo" no especificamos que es sensible al exceso de sol, significa que es una planta muy resistente, aunque en pleno verano podemos tener momentos en que sufra un poco. En este caso, si queremos que la planta siga creciendo, debemos protegerla con una sombrilla, y si está en una maceta, debemos mover a un lugar con más sombra.

Las plantas tropicales, suelen sufrir el exceso de sol, ya que muchas son de bosque tropical, con el tiempo las iréis conociendo y os iréis informando. En el libro lo cuento, lo más claro posible.

Cultivo en maceta, jardinera, mesa de cultivo,....:

Uno de los principales problemas que la gente se encuentra es la falta de vigor de las plantas. Lo ideal sería, renovar la tierra cada año, al menos parcialmente, deshaciendo las raíces enrolladas y podando las raíces un poco y las hojas también. Hay muchas tierras que están a la venta que son muy ácidas o de mala calidad, ya que muchas flores se adaptan bien en cultivo ácido. La planta medicinal requiere una tierra similar a la de las hortalizas, así que se debería preguntar al vendedor de turba o tierra si es apta para plantar hortalizas. Si tenéis compost podéis mezclar un 33% de compost si es suave, sino menos cantidad, un 33% de arena y 33% de tierra arcillosa o la que tengáis más cerca de casa. Esta mezcla la cuento, por si no queremos comprar turba. Hay gente que utiliza la tierra de debajo la encina o el roble, funciona bastante bien mezclando con un poco de compost. A no ser que queramos plantar plantas que aguantan ph ácidos, como las fresas, gayuba, arándanos, frambuesas,... entonces podemos usar tierra de bosque de pino o otros arboles de descomposición ácida. Si las plantas no crecen suficientemente, debemos poner más compuesto o arena. A veces la tierra es muy arcillosa y la raíz se asfixia o bien el compuesto es muy débil y en la planta le falta comida. En este caso podemos añadir nutrientes al agua o incrementar la cantidad de compost, nutrientes o estiércol.

Otro problema que se suele encontrar es el cloro del agua. El cloro inhibe la vida de la planta y la vida de la tierra y amarillea las plantas. Así que la opción más idónea si os pasa esto es dejar el agua un día al aire libre, para que se evapore el cloro. Si la planta sigue amarilla o no crece bien, se debería introducir abono dentro la tierra o al agua, tal como se ha indicado en el apartado "abono". Si persiste el amarilla miento o la falta de crecimiento es que tenemos una plaga, enfermedad o una carencia mineral, lo supliremos con otro tipo de abono. Pero debemos vigilar en no abonar en exceso, porque también el exceso de abono amarillea la planta y la paraliza. La cantidad de estiércol o compost para maceta, debe ser un puñado al año como mucho, si la planta es grande dos puñados y si la calidad del estiércol o compost es muy bajo o de origen vegetal, podemos tirar hasta 10 puñados, todo depende del volumen de la maceta y la potencia del abono.

Mucha gente pregunta si es saludable cultivar en las ciudades, la respuesta es que es más saludable en el campo, pero la planta cultivada en maceta también tiene propiedades medicinales y si los abonos son buenos también tiene buena calidad nutritiva. Lo que tienen las ciudades es una contaminación más alta, pero no hay que hacerle mucho caso, ya que igualmente lo estamos respirando, la solución es la depuración interna de nuestro cuerpo al menos una vez al año, con plantas medicinales u otras técnicas . (En el apartado como depurar el cuerpo, podemos encontrar diferentes formas sencillas depurativas, para evitar posibles intoxicaciones o acumulaciones tóxicas).

En el vivero utilizamos una mezcla de turba que es del 80% turba, 20% de compuesto suave y un poco del abono comercial ecológico Ecomix. Con esto nos crece todo muy bien. Esta mezcla de turba y

que nos fue muy bien, fue la aplicación de microorganismos efectivos (EM), no lo cuento demasiado porque necesitaría varias páginas, solo decir que es una opción muy económica, que la gente de agricultura regenerativa le explicarán muy bien y en Lleida la gente de Suelo Vivo. Lo aplicábamos al 5% y las plantas manifestaban mucho más verdor y fortaleza. Es un líquido lleno de microorganismos que se puede cultivar en casa de forma casi gratuita e incorporaréis al suelo o en las macetas, aumentando la asimilación de nutrientes del compost o estiércol. Lo más importante es la observación, si la planta crece muy tierna y rápido significa que nos hemos pasado con el abono o la tierra va sobrada de abono y no deberíamos abonar en uno o dos años y si la planta no crece, quiere decir que le falta abono y deberíamos aportar tal como explico. Si no aumenta el crecimiento, deberíamos volver a aportar o mirar si es que la planta no le gusta el clima o la clase de tierra que tenemos.

Como se hace un buen compost o estiércol:

Necesitamos simplemente un cubo de plástico con agujeros, ya sea el cubo pequeño o muy grande el que tengamos, también se pueden poner 4 palets verticales o cualquier superficie que nos permita acumular estiércol lo más fresco posible de cualquier animal y todo tipo de restos vegetales, ya sea paja, hiervas, a ser posible que no contengan semillas maduras, si no fuera así, ya que el estiércol siempre contiene semillas, sobretodo de los animales de pastura, deberemos de provocar que el compost fermente bien y queme el poder germinativo de las semillas.

Para quemar el poder germinativo de las semillas y provocar que fermente bien y tengamos una descomposición correcta de las heces y materia vegetal, siempre es bueno empezar bien, tal como contaré.

Cuando se empieza a hacer el compost, es bueno no empezar con poco estiércol fresco o con pocos restos vegetales, si no que tengamos cuanta más cantidad mejor y siempre mantener la humedad. Una cosa es mantener la humedad y la otra cosa es que esté encharcado. Si lo regáis demasiado nunca fermentará bien y si lo regáis poco nunca llegara a niveles de fermentación ideal, es decir el arte es como todo, ni mucha agua ni poca. La manera más sencilla es instalar un automatismo y regar un poco cada 3 días y observar lo que os he dicho que no se seque y que no se encharque, dependiendo la cantidad de agua que le pongáis o volumen del compost o tipo de recipiente que guardéis el compost, deberéis de regar con más o con menos frecuencia.

Nunca debemos de superar el metro cuadrado de volumen, si así fuera, cada 3 meses voltearíamos el compost o estiércol, en luna menguante. Así podría entrar el oxígeno en todas las partes que por sus dimensiones no podría entrar, hasta un metro cuadrado no hace falta voltear, con mantener la humedad es suficiente.

Normalmente, con la humedad media, en 6 o 9 meses ya tenemos el compost listo para usar. Sabremos que el compost está hecho, porque ya ha dejado de hervir, si ponemos la mano en el centro ya no quema. A partir del segundo mes, empieza a fermentar, aumentando las temperaturas hasta los 90°C, pudiendo crear quemaduras. A partir del sexto mes ya va descendiendo la temperatura, enfriándose y la muestra de esto, es que ya no huele mal, huele a tierra, este es el compost perfecto, bien descompuesto.

Si estamos echando restos de comida, hiervas, estiércol, todo el rato, es muy difícil hacer un buen compost, en ese caso, deberíamos de añadir, lombrices de california, que las podemos encontrar en internet y ellas irán descomponiendo la materia que le vayamos echando. Si no queremos invertir en ellas, simplemente, mantener la humedad y tendremos un compost de menor calidad, pero con una asimilación aceptable. Lo mejor es limpiar un corral que haya estiércol fresco o ir lo a buscar y mezclar con todas las hiervas frescas, que encontremos y hacer un buen montón. En el caso que no tengamos mucha cantidad de restos vegetales o de heces, es bueno mantener la humedad y al cabo de unos 9 meses después de dejar de introducir nada, ya tendremos el compost listo.

Si tenemos los microorganismos efectivos (EM), es bueno echarle un par de veces en primavera o verano, para acelerar el proceso de compostaje, en ese caso, el compost podría estar hecho en 3 meses.

compuesto, ya viene hecha con los sacos de turba ecológica que vendemos y sólo se debe aportar abono cada 3, 6, 9 o 12 meses dependiendo de la exigencia de cada planta o volumen de la maceta. Hay diferentes texturas de turba, si queremos cultivar con una maceta de mas de 3 litros es bueno poner una turba un poco granulada y si cultivamos con macetas de más de 10 litros, la turba debe tener muy drenaje. Todo esto se debe preguntar a la hora de comprar la turba, si la turba no drena bien o es muy fina, la tierra se compactará y provocará asfixia radicular, por falta de drenaje del agua. Otra opción si no encontramos turba que no sea fina, podemos mezclar con arena o piedras.

Cultivo en tierra:

Todo dependerá de la calidad de la tierra y del vigor de la planta. Si tenemos una tierra muy árida y compacta, es conveniente abonar previamente y trabajarla con moto-cultor o horca de doble mango. Es importante hacerlo sobre todo cuando la tierra esta más esponjosa, cuando han pasado unos días, después de unas lluvias y en luna menguante, a ser posible, ya que la tierra no se compactará en trozos. También podemos comprar calendarios lunares que te cuentan el día idóneo para trabajar la tierra, pero siempre se debe evitar trabajar la tierra cuando esta muy húmeda o muy seca, por no compactar la tierra, con el consiguiente deterioro de la vida de la tierra o creando un subsuelo que no permita filtrar bien las aguas residuales. Otra opción es dejar la tierra arada, a la entrada del invierno, como creando montículos, para que el hielo la estratifique. En primavera la trabajamos con el moto-cultor y quedará con mucha suavidad.

Si tenéis el suelo muy árido/arcilloso (también en cualquier otro tipo de tierra), podemos utilizar el sistema de "mulching" que consiste en cubrir la tierra con paja, restos vegetales, compost... El caso menos ecológico sería el plástico, ya sea el mas fino agrícola que venden, que dura uno o dos años o el mas grueso, que dura unos veinte años. Al no tocar el sol directamente la tierra, va volviendo la micro vida en la tierra, multiplicando la calidad de las plantas y la tierra, además de la disminución de la competencia con las plantas adventicias. En el caso del plástico no aumenta la fertilidad, pero si que aumenta la temperatura en el suelo, también aumentando la producción de las plantas. En el caso de las cubiertas vegetales, disminuye la temperatura y también disminuye el crecimiento, aunque en lugares muy cálidos es muy interesante y no tanto en lugares más fríos, dicho de otra manera la cobertura vegetal, va muy bien en zonas del sud de la península y cercanas al mar, por sus elevadas temperaturas, casi todo el año y bastante mal para la producción en zonas de interior o norte de la península. Si que es verdad, que se disminuye la producción, aunque la planta se adapta bien, lo bueno es que aumentamos la fertilidad y vida de la tierra.

Un error que mucha gente hace es mezclar los restos vegetales con la tierra. Si esto ocurre, se produce una putrefacción dentro la tierra y la planta deja de crecer. Cuando aplicamos restos vegetales en la tierra y luego la queremos trabajar, las tenemos que apartar para no mezclar lo dentro. Esta problemática ocurre cuando hay mucha hierba seca o tierna que se incorpora con el moto-cultor, pero si hay algo, no pasa nada, es cuando tenemos un campo que nos llegan las plantas hasta la rodilla o mas, con abundante concentración de planta, si incorporamos esto, se va a descomponer sin oxígeno, pudriéndose y bloquea la asimilación de nutrientes. Otra cosa es que se haga un agujero y se incorporen al menos a 40 centímetros de la superficie, en ese caso la planta evitará crecer allí y cuando se haya descompuesto bien, asimilará esos nutrientes de forma muy interesante.

Otro sistema muy sencillo y fácil de mantener es el de "Paredes de Crestall" de Gaspar Caballero: se crean unos bancales profundos o ponemos unas maderas o ladrillos y podemos añadir un palmo de compost, Gaspar Caballero recomienda uno o dos dedos de compost, en mi experiencia no era suficiente para que la planta creciera bien, por el tipo de tierra que tenemos. El compost, al no tener semilla de maleza, hace que sea muy fácil de cultivar y produce exuberantes plantas. Recordemos que este compuesto debe tener poco nitrógeno, como mucho del 20 al 40% de restos de estiércol animal, dependiendo de su concentración en nitrógeno, tal como explico arriba, el resto debe ser vegetales. Este sistema es bueno para la gente que no tiene tiempo y si ya introducimos riego automático y cobertura vegetal o plástico, es una forma de cultivar, que casi solo hay que plantar y recoger a parte de crear este

sistema, siempre que queráis podéis venir a Pàmies a ver como es en realidad.

Mucha gente intercala las medicinales en el huerto, creando una simbiosis con las plantas hortícolas, reduciendo notablemente los problemas de plagas, aumentando la diversidad de insectos y algunos depredadores de plagas del huerto. Uno de los diseños más agradables y prácticos consiste en crear unos contornos y intercalaciones permanentes alrededor del huerto de frutales, medicinales y flores.

Trasplantar:

Tal como se puede observar, muchas veces las plantas se venden con las raíces enrolladas. Para que la planta pueda crecer libremente, se debería desenrollar las raíces o hacer una poda suave de raíces, para que el flujo de savia radicular, circule mejor.

Si la planta tiene mucha hoja, también es interesante hacerle una poda, para que toda la energía la dedique a la creación de las raíces. La forma más correcta de plantar cualquier planta, es no enterrar el cuello (parte aérea), ya que si enterramos sus hojas o tallo, en muchos casos se pudre y la planta no puede crecer bien. De cualquier planta podemos distinguir la raíz y la parte aérea; si enterramos la parte aérea, podemos tener problemas de hongos. Hay alguna planta que le gusta que la entierran, como la tomatera, pero son excepciones.

Los primeros 15 días se debe regar cada día un poco para mantener la humedad y que la planta no sufra. Si plantamos en el suelo tenemos que hacer un riego bien abundante el primer día, para que el agua baje al menos a 40-50 cm. de profundidad, después sólo tenemos que mantener la humedad. Si el cultivo es en la tierra directa, al cabo de los 15 días tenemos que parar el riego y sólo regar cuando la planta nos lo pida, suele ser del cuarto al decimoquinto día dependiendo de la textura de la tierra y las necesidades de cada planta. Así estimularemos la creación de raíz, si regamos todos los días la planta no necesita echar raíces y crearemos plantas muy débiles, de esta manera nos pareceremos al cultivo silvestre, produciendo plantas muy medicinales. No digo que este mal, regar todos los días, solo que de esta manera la planta no se estimulará radicular mente y a veces provoca debilidad general y es mas susceptible a hongos y a veces a plagas, pero no tiene porque ser así, depende mucho del tipo de tierra. Si fuera arenoso, si o si hay que regar todos los días, estas técnicas son más para tierras arcillosas. Hay una técnica antigua, que es regar normal los primeros días y a partir de la primera semana o cuando salgan las primeras hierbas silvestres, se le hecha encima con la azada, un montón de tierra, de unos 4 - 8 centímetros, después de un riego, de esta manera, con las lluvias estacionales, estos cultivos no necesitaran ser mas regados, la tierra hace aislante y no deja evaporar la agua que hemos regado, eso si, esa tierra no hay que mojar-la, para mantener, su función de aislante, así se plantaban los huertos de secano de tomate, pimiento, berenjena, melón, sandia,...

Estas técnicas son para el cultivo en tierra, en cultivo en maceta, sólo tenemos que mirar que no se encharque el agua, si se encharca provocaríamos la aparición de hongos, en la mayoría de plantas, a no ser que sean de alta necesidad de agua, como la menta, lepidium, berro de agua, cola de caballo,...por eso debemos procurar un buen drenaje de la tierra de la maceta, tal como he explicado en la parte de cultivo en maceta.

Marcos de plantación:

Los marcos de plantación descritos en el archivo excel, son muy relativos, dependerá mucho de la calidad de la tierra y el riego. La cifra que hemos puesto, es orientadora para terrenos de fertilidad bastante buena, que es la nuestra, a más fertilidad de la tierra, un poco mas de distancia entre planta y planta y a menos calidad de tierra tengáis, tanto en la maceta como en el suelo, menos distancia entre planta y planta. Es decir, la cifra es una media y si tiene un terreno muy poco fértil deberá disminuir la distancia entre plantas. Si no sabe el marco de plantación de alguna planta, busque en la web de "pfaf.org" y plantáis la siguiente planta a la distancia recomendada. Si es una planta perenne, el marco de plantación probablemente se alcanzará al cabo de 2,3,4,5 o más años, mientras tanto se pueden plantar plantas

anuales en medio, para aprovechar el riego, el desherbado, abonado,

Trabajos de cultivo:

El riego del trasplante lo hemos explicado en el apartado de trasplante. Ya hemos comentado el peligro del exceso de riego, para el aumento de hongos y bacterias. Siempre que regamos poco una planta medicinal el resultado será una mayor potencia medicinal y un sabor más fuerte. Si regamos a menudo obtendremos una menor cantidad de medicina por gramo, un sabor más suave y más cantidad de hoja al año. Hay casos que el agua tiene mucha cal, si fuera así hay plantas que les cuesta adaptarse, venden catalizadores, descalcificadores para este tipo de aguas, si no, tendremos que prescindir de estos cultivos. También se puede probar de dejar el agua un día al aire libre en un cubo o lo que tengamos, para que se evapore el cloro. Sobre todo son cultivos tropicales o de necesidad ácida, en la página "pfaf.org" puede encontrar la información, de que cultivo tolera mas la cal y cual menos. Si el agua tiene cal, los goteros se irán obturando, se pueden hacer limpiezas anuales con vinagre o cualquier ácido que no sea tóxico, como el ácido cítrico o ácido nítrico, en una disolución no corrosiva, quien le venda el producto le informará .

Siempre que podamos instalar un programador de riego, evitaremos un trabajo de mas y poder disfrutar más de este regalo de la tierra, que es vivir y comer nuestras propias plantas.

Poda:

Si la planta se hace muy grande o se empieza a secar, es conveniente sacar las partes secas o descabezar la parte alta si está creciendo mucho, para que pueda Rebrotar con fuerza. La poda ayuda a rejuvenecer e incluso se aconseja por el buen crecimiento de la planta, sobre todo en tierras muy fértiles. Si queremos aprovechar las propiedades medicinales, mirad el mejor momento óptimo de recogida, si es en flor o hoja, normalmente es al inicio de la floración a no ser que queramos aprovechar la flor, la corteza o la raíz. Siempre hay que tener en cuenta, que la poda no puede ser muy fuerte, debemos de conocer mínimamente la planta y saber su potencial para rebrotar. Hay plantas que rebrotan casi a nivel del suelo y otras que si lo haces se mueren o las debilitas demasiado. La regla general, es dejar la superficie de hoja suficiente para que rebrote con fuerza, con el tiempo, sabremos si la planta se puede podar mas severamente o menos. Se puede probar diferentes formas de poda y observar. En el libro que editaré y en otros libros profesionales de cultivo de plantas medicinales, explicamos un poco sus particularidades y en las webs que informo.

Recolección de la semilla:

El ciclo de producción de semilla de cada planta es diferente, pero lo que sí que todas tienen en común es el orden evolutivo: Primero sale la flor y después de la flor se produce la semilla. Suele tardar de uno a cuatro meses. En el momento que se empieza a secar la semilla, se debe tener cuidado de que no caiga al suelo. Se recogerán las partes ya un poco secas, porque si lo recogemos en verde probablemente no nacerá la semilla o tendrá poca fuerza.

Para separar la paja de la semilla, primero se debe triturar todo bien fino, con la mano y luego se debe ventar, con un ventilador, con la fuerza justa, para que no se lleve las semillas buenas o con el aire mismo natural, entonces, la semilla cae justo debajo y la paja vuela, hay que ir probando y con el tiempo, es el sistema más rápido y eficiente.

Si aún se quiere separar mejor, se puede meter en un cubo de agua. Las semillas que caen al fondo del cubo son las buenas, las que flotan son las malas (se debe tener cuidado de no dejarlas mucho tiempo en el agua y después ponerlas a secar rápidamente al sol). Sin embargo, se debe tener en cuenta, que hay plantas que, la semilla buena flota siempre, aunque son pocas, son las semillas que tienen más paja o tienen una superficie como plana, tipo angélica, esparto, ..., aunque la gran mayoría se pueden hacer, a no ser que sean muy pequeñas, como la *Artemisia annua* o cualquier otra artemisia.

También utilizamos coladores de diferentes volúmenes de hueco y así vamos separando la paja de la semilla. De normal la semilla se recoge cada dos años a excepciones de algunas como la stevia, eneldo, cebollino,... Las más anuales, las explicaré bien en el libro y en la web de la Dulce Revolución, en el apartado de venta de semillas.

También podemos guardar la semilla en la nevera, alargando la viabilidad uno o dos años mas.

Multiplicación por esqueje:

La tierra debe ser tal como la hemos descrito en el apartado de cultivo en maceta, siendo mucho mejor la tierra con drenaje como la turba. El único secreto es mantener la humedad de la tierra y del esqueje a nivel aéreo, ya lo puedes hacer con un humidificador profesional o bien con un pulverizador manual. Por pulverizador, se debe pulverizar al menos cada dos o tres horas, aunque es recomendable hacerlo cada hora. Si no lo puedes pulverizar a menudo, lo deberías proteger con una malla sombreadores o una malla húmeda, puede ser una sabana mojada y cuando volvamos a casa, pulverizamos las hojas y nos aseguramos que la tierra este mojada, pero no encharcada. También es bueno ponerlo en un lugar con luz indirecta, como un sombreador, no muy fuerte y protegido del aire. Normalmente tardan de 20 a 40 días a sacar raíces en la temporada de primavera y verano, que son los meses más indicados. Se suele aconsejar empezar a hacer esquejes cuando las noches son más cálidas. En Lleida, por ejemplo, se empieza el 15 de abril, en invernadero, sin calefacción. Hay profesionales que utilizan hormonas, pero sin hormonas también se pueden conseguir resultados muy buenos, nosotros no usamos. Si el esqueje que cortamos es duro, es mejor que tierno, siempre arraigan mejor.

Tipos de esquejes

Esqueje vegetal

Todas las plantas que crecen con tallos, se pueden reproducir por esqueje. Siempre antes de la floración. Lo único que tenemos que hacer es cortar un trozo de unos tres dedos de ancho como mínimo. La parte alta de la planta es la más vigorosa, pero igualmente puedes coger las de abajo. Es decir, de una rama puedes hacer varios esquejes. Un dedo y medio de ancho, debe estar enterrado en la tierra, sin hojas y en la parte superior, si hubiera demasiada hoja se debe recortar un poco, para que no necesite demasiada agua, para mantener la hoja hidratada, podéis probar diferentes formas de hacer esquejes y el que os salga mejor, sera la mejor manera de hacer esquejes de esa planta, así hemos aprendido nosotros, sin que nadie, nos enseñe.

Si la planta que hacemos esqueje, es un poco gruesa, tipo viñedo, higuera, rosal,... Podemos hacer como pequeños cortes en la parte que colgamos la rama, así activaremos la salida de raíces. Este tipo de esquejes, de plantas muy resistentes al frío, se pueden hacer y se recomienda, hacerlas en enero, febrero o marzo, mas adelante cuestan mas. También son plantas con mucho vigor y volumen de tallos y hojas, entonces se pueden hacer esquejes de tamaño de 20/40 centímetros, ya que se hacen en invierno y no hace falta mantener tanto la humedad.

Esquejes vegetales enterrando las ramas:

Si tenemos plantas con ramas gruesas y largas, podemos doblarlas y enterrarlas al suelo. Si mantenemos la humedad, un poco, al cabo de un mes, ya empiezan a sacar raíces. Hay gente que les hace como pequeños cortes, en la rama que esta en la tierra, así se estimula la formación de raíz. Cuando ponemos el dedo debajo de la tierra, donde hemos colgado la rama y sentimos que ya hay raíces, entonces se puede cortar con el cuchillo o tijera y plantar donde queramos.

Esqueje por rebrote:

Hay plantas que debajo la base salen rebrotes. En estos casos, se deben dividir cuidadosamente, tratando de sacar el máximo de raíz. El esqueje vegetal enterrando la rama y el esqueje por rebrote, son las formas más viables y fáciles de hacer esqueje.

Un ejemplo de este es el aloe vera, la citronela, la menta, milenrama, *Lepidium latifolium*, melisa, Tusilago,...

Siembra:

Una vez tengamos la semilla de la planta medicinal, debemos tapparla con la tierra. Como mucho, debemos de enterrarla, con el mismo grosor, que tiene la semilla. La calidad de la tierra con la que taparemos la semilla, debería ser lo más esponjosa posible. Podemos tomar como referencia las explicaciones del capítulo "Cultivo en maceta". La opción más cómoda es la compra de turba, pero ya sabemos que es un recurso limitado y que erosiona valles enteros, con el consecuente daño al ecosistema. Si la compramos como ecológica, quiere decir, que extraen de forma controlada, para que esos ecosistemas, sigan generando turba, continuamente. La turba normal, suele venir de lugares sin protección del medio ambiente.

El problema de la turba es que es una tierra con muy pocos nutrientes. Es decir, tenemos que añadir alimento al agua o mezclar la con compost, estiércol o algún tipo de abono, si no no crece nada o casi nada. Muchas veces la turba ya viene con abono mezclado, lista para el semillero. Este es nuestro caso, que pedimos una mezcla adecuada para las siembras y otra para cultivo en maceta.

A veces la turba es demasiado ácida o demasiado alcalina y las semillas no pueden nacer bien, entonces es importante no ahorrar dinero en este sustrato; pregunte por turba apta para vivero hortícola, que normalmente el PH oscila entre 5 y 6.

En todos los casos siempre debemos evitar que el riego no sea excesivo, porque no se escurran los nutrientes y no pudran las semillas. El exceso de humedad es nuestro principal problema, cuando regamos de mas, las semillas no nacen, se pudren. Como nos pasa esto, a veces nos despistamos y se queda seco medio día y allí provocamos la deshidratación, del pequeño germen que esta naciendo. Ajustar el riego es un arte, para algunas semillas, que tienen la facilidad de podrirse, en mas de la mitad, nacen sin problema, por eso a veces ponemos, un poco de polvo de mármol y parece que va bien, con esas semillas sensibles a podrirse y justo estos días, estamos probando la tierra de diatomeas, con mucha ilusión.

Podemos crear un semillero en el suelo; la opción más tradicional sería hacer un agujero de 20 cm de profundidad por la longitud que se quiera y al agujero añadir la tierra más adecuada que tengamos. Si fuera un clima muy frío haríamos el agujero de 40 centímetros de profundo y pondríamos 20 centímetros de estiércoles frescos, para que produzcan calor. Encima colocaremos 20 centímetros de tierra y sembraremos. Si hace mucho frío, recomendaríamos protegerlo con un vidrio o plástico. Simplemente hay que poner maderas verticales y encima colocar el vidrio o plástico; pero debemos tener cuidado en no quemar las plantas porque el vidrio y el plástico hacen subir las temperaturas excesivamente durante el día. Debemos vigilar mucho con los caracoles y las babosas. Si echáis ceniza y no se moja, no podrán cruzar la barrera. También se puede tirar hojas de Roble, tampoco las pueden pasar o de encina por los pinchos que tienen o simplemente tirar el fosfato de hierro, que venden en las tiendas especializadas, que si no se tira mas de cuatro veces al año, no contamina el subsuelo. Se dice que la tierra de diatomeas, también sirve en contra de los caracoles y babosas. También se puede optar por poner trampas con cerveza, que también los mata, se hace un agujero en la tierra, se pone el culo de una botella de plástico de agua, lleno de cerveza y los caracoles y babosas, caen allí y se ahogan. Las hormigas también se sienten atraídas por los brotes tiernos y las semillas, hay que vigilar que no se acerquen demasiado. Para evitarlas, se puede tirar polvo de hoja de Crisantemo seco, alrededor de la planta o de *Tanacetum vulgare*

o rociar con vinagre los alrededores. Tenga cuidado con los pájaros, porque si no tiene el vidrio, o malla anti pájaros protegiendo, deberá protegerlo con alguna malla por los pájaros, si fuera el caso que hubiera ese problema, en semillero de medicinales no mucho ataque de pájaros, es más con el vivero de hortalizas, sobre todo las verduras de hoja.

Últimamente la gente está sembrando con bandejas de porexpan o plástico, en estos dos casos debemos vigilar especialmente que no falten nutrientes. Hemos visto que el nacimiento de la semilla es mucho mejor si no le da el sol directo en la tierra, por lo que es bueno tener espacios para guardar las bandejas de porexpan, donde no haya sol, como una habitación cálida o al mismo vivero poniendo una bandeja encima la otra, poniendo unas maderas pequeñas, para que cuando salgan las plantas no se encuentren con la bandeja. Es importante observarlas cada día y vigilar que no les falte humedad ni haya exceso y cuando comienzan a nacer las sacamos al sol con una pequeña protección solar en verano, como un sombreado, se adaptan mejor. Cuando ya son grandes, es bueno que les de el sol directo.

Hay plantas medicinales que tardan dos o tres meses en nacer, hay que tener paciencia, podéis mirar la web "pfaf.org" o la web de "Semillas Cantueso", allí hay bastante información del tiempo que se necesita para nacer o si hace falta crear un medio especial para el nacimiento. En el libro que estoy haciendo y en la web de la Dulce Revolución, iremos publicando este tipo de informaciones. Más de la mitad de las semillas medicinales que tenemos, nacen sin problemas, la otra mitad, si ponemos la semilla en la nevera dos o tres meses, nacen mucho mejor y hay un pequeño porcentaje de semillas que necesitan procesos complejos, como el arce blanco, el acerolo, la hamamelis, el tilo,...

Por supuesto, debemos tener especial interés con quitar las hierbas que no nos interesen, ya que pueden llegar a ahogar las plantas deseadas.

Si nacen varias plantas muy juntas, dependiendo el tipo de planta que es, deberíamos separarlas y poner las plantas más espaciadas, en otra bandeja, en un yogur agujereado, maceta,... Eso si cuando sean lo suficientemente grandes, para que agarren bien, más o menos unos tres centímetros de altura. Hay plantas como el cebollino o el cebollino sabor ajo, que no importa que estén bien juntas, veréis esto en las fichas de márgenes de plantación.

Sembrar con bolas de arcilla "Nendonango": El agricultor japonés Fukuoka fue el difusor de este sistema, se trata de coger las semillas y mezclar-las con arcilla seca en polvo, se puede agregar un poco de estiércol seco en polvo. Cuando la mezcla está hecha, hay que ir echando agua pulverizada poco a poco e ir removiendo con los dedos, en el recipiente tipo bandeja sin parar, hasta que queden bolitas pequeñas de arcilla donde dentro está la semilla. Este sistema se puede hacer con una máquina para hacer cemento. Cuando tienes las bolas las puedes tirar por los campos o bosques siempre y cuando no pasen animales de pastoreo. La época idónea para sembrar las bolas es en primavera. El hecho de hacer la bola te protege de las hormigas y de las aves y el porcentaje de nacimiento es más alto. Cada semilla tiene una viabilidad de nacimiento diferente, es decir, hay semillas que duran un año, otras dos, otras tres,...podéis mirar en la web "pfaf.org" o los libros especializados o futuras publicaciones nuestras. Siempre que guardéis las semillas en frío, nacerán mejor y se conservarán mejor.

También se debe evitar la humedad en la conservación de la semilla, por eso hay gente que pone yeso o arroz, para mantener la semilla completamente seca. Se pueden guardar en una bolsa hermética, frasco de vidrio o bolsa de papel, en este último caso se deben de guardar en lugar seco, en pote de vidrio o bolsa hermética, las podemos guardar perfectamente en la nevera, sin necesidad de añadir nada para mantenerlas secas.

Secado de plantas medicinales

Como idea general la planta se debe secar a la sombra, a fin de que los rayos del sol no volatilicen los aceites esenciales y algunos componentes bioquímicos importantes para la efectividad de los tratamientos. Mucha gente las cuelga en el techo con fardos, otros las apilan en cajas, telas mosquiteras, rejillas metálicas,...

Los más profesionales tienen secadores solares que podéis visitar en Pàmies o secadores con energía eléctrica, que es como se secan la mayor parte de hierbas, que encontramos en el mercado. La temperatura no debería superar nunca los 45°C para no volatilizar ciertas propiedades medicinales y 35°C para no perder aceites esenciales o aromas. Cuando compramos una hierba medicinal y la hoja es marrón, probablemente se ha secado al sol o a temperaturas muy altas. En este caso, la calidad medicinal es muy baja, aunque mantiene los minerales, que muchas veces son responsables de las propiedades medicinales. En un lugar ventilado en casa, normalmente al cabo de 15 días, mas o menos, la planta ya esta seca y lista para guardar en un pote de vidrio, caja de madera, bolsa de papel o plástico y lista para tomar en perfectas condiciones el primer año y a partir del segundo y tercero, ya van perdiendo su potencial.

Recolección de la planta medicinal

Si se desea recoger la planta con las máximas propiedades medicinales o aromáticas busque el día más idóneo en el calendario astro-lógico o biodinámico. Este día suele ser un día donde los aceites esenciales son muy pronunciados y la conservación de la planta es mejor. Si no tiene calendario, simplemente vaya oliendo las plantas y el día que hagan más olor es el día para cogerlas, este detalle, es mas por las plantas aromáticas.

Por los alrededores de San Juan, a finales de junio, es un momento óptimo para muchas plantas, pero debemos tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Como norma general, es idóneo recoger las plantas cuando están empezando a florecer. En este estadio, las hojas ya están totalmente formadas y con la máxima cantidad de reserva nutritiva y medicinal preparada para producir la flor y luego la semilla.

Si el que se desea es cosechar el máximo de cantidad de hoja al año, deberíamos cortar toda la planta quedando entre 5 y 20 cm. de hoja de la parte baja de la planta, para que pueda rebrotar con fuerza. Normalmente se espera dos meses, después del corte a volver a cortar, si cortáramos antes, la planta no tiene suficiente tiempo para desarrollar la concentración de medicina necesaria. Esta explicación, es por las plantas que aprovechamos la hoja, aunque si vamos cosechando o comiendo las hojas jóvenes, también tienen propiedades, pero menos. Siempre debemos dejar la cantidad de hoja y brotes mínimamente necesarios para que rebrote con fuerza.

Si lo que nos interesa es la flor, debemos buscar flores bien vigorosas, la flor marchita no tiene tanta propiedad medicinal. Hay un momento en que casi toda la planta está en flor; este es el momento de recolección mas sencillo.

Si lo que nos interesa son los frutos, debemos recoger el fruto bien maduro.

Si lo que queremos son las raíces, tenemos que esperar a la primavera cuando comienza a florecer o brotar y en el caso de la valeriana, la *Amoracia rusticana* o equinácea, esperaremos al menos 3 años para recoger la raíz, para poder disponer del máximo de propiedades medicinales.

Se aconseja recoger la planta medicinal en tiempo seco y evitar la niebla, la lluvia, la humedad. ..y si se desea el máximo de aroma debería ser antes del mediodía.

Las partes más superiores de la planta, suelen tener más principios medicinales y energéticos. Para tener una larga conservación es conveniente recoger en luna menguante. Guardaremos las hierbas en recipientes herméticos, cuando ya estén bien secas y podremos disponer de ellas en plenas propiedades durante el año siguiente, en el segundo año, pierde una parte de las propiedades y al tercer año queda un porcentaje mucho menor, aunque podemos disponer de ellas igualmente, con menor eficiencia. Lo mejor es renovar las plantas cada año, si se puede. Por eso hay mucha gente que hace tinturas, ya que así se puede alargar la disponibilidad de las medicinas más años.

Recolección de plantas medicinales silvestres

Es bueno recordar que si recogemos plantas medicinales en el campo, no las hemos de arrancar, sino que sólo se cosecha una parte de ella para que pueda terminar el ciclo; hacer semilla y evitar la extinción de la especie. Siempre dejando cuantos más ejemplares sin podar mejor. Siempre informándonos si la especie que queremos esta en extinción o no. Siempre que veamos pocas plantas de la misma especie, es bueno dejar-la desarrollar bien, para que cada año, vaya en aumento su población.

Utilización

Tinturas:

Se suelen hacer con alcohol etílico de 96°. Más tarde se añade de un 50 a 70% de agua. También se puede utilizar cualquier alcohol, incluso vinos, aguardientes, coñacs ... y se pueden hacer con todas las plantas, con mayor o menor capacidad de extracción de principios medicinales. El alcohol extrae las propiedades medicinales de las plantas. Luego se debe consumir dosificado con un cuentagotas, de 5 a 30 gotas una o tres veces al día, dependiendo del tratamiento a realizar, la gravedad de la enfermedad, el estado del organismo o el peso de la persona.

Normalmente se pone el 30% del volumen de alcohol con la hierba seca o el 60% de hierba fresca sin abarrotar, en el caso de alcohol de 96°C podemos poner casi lleno de yerba seca, ya que luego se diluye. Cuanta más hierba se ponga más cantidad de principios activos tendrá la tintura, aunque el alcohol, tiene su capacidad de absorción y aunque pongamos mas, es difícil absorber toda la medicina de la planta. Al cabo de un mes o dos el alcohol ya ha extraído las propiedades medicinales.

El siguiente paso es quitar la hierba y guardar la tintura en un frasco oscuro o protegerla de la luz. Podemos sacar la tintura el día después de luna llena, para que tenga el máximo de influencia energética. Podemos poner a macerar las tinturas en el exterior, pero siempre protegiéndolas de la luz solar con un paño, papel, hierba,...

Microdosis:

Las micro dosis son una de las maneras más seguras de automedicarse o tomar plantas medicinales, ya que el contenido que ingerimos de planta es muy bajo. Se trata de diluir en un frasco cuentagotas de 10 ml una parte de alcohol de 96°C alimentario y dos partes de agua, cuanto más limpia o des-mineralizada mejor. En este frasco cuentagotas añadiremos unas 10-15 gotas de tintura de la planta que elegimos (si la planta es venenosa o potente pondremos menos gotas de tintura) o una o dos gotas de aceite esencial de cualquier planta (si es una planta muy potente o venenosa una gota). Podemos hacer una mezcla de plantas, las que creamos que sean necesarias, siguiendo los principios de la fito-terapia: tratando de no crear contradicciones en las funciones de las plantas o creando un exceso de funciones que el organismo no pueda responder correctamente o responda pero en menor eficiencia.

La forma de tomarlo es cada hora ponerse dos gotas, de la disolución que hemos preparado, si se va mejorando de la enfermedad se puede tomar cada tres horas dos gotas, en ayunas siempre mejor. Si tomamos varias micro dosis diferentes, deberían espaciar diez minutos mínimo, entre toma y toma.

En Internet hay muchos manuales de utilización y formulación de micro dosis, el escrito es una información base, la dosis de tintura o aceite esencial varía para cada planta y cada autor e investigador habla de diferentes dosis, mezclas, pero todos coinciden bastante en lo expuesto. La micro dosis no caduca, al igual que los aceites esenciales y tinturas; el alcohol permite guardar las propiedades medicinales, eso sí, se debe guardar en un lugar protegido del sol.

Si quieres hacer un aceite rápido, puedes hacerlo al baño maría, es decir, pones el aceite con la hierba que quieres en un frasco de vidrio, la misma proporción descrita arriba. Este bote se pone dentro de un cazo lleno de agua y se pone a hervir a fuego lento. Al cabo de una hora y media hirviendo, ya tienes el aceite medicinal hecho; listo para consumir o aplicar. Si queremos al día siguiente, podemos volver a hacer la misma operación y así, extraeremos muchos más principios activos, pero en una vez ya se extraen muchos. Cuando el aceite se ha hecho de esta forma no tiene tanta conservación y menos si se ha hecho con plantas frescas. Si los aceites se hacen con planta fresca, se deben consumir durante el año, si no se vuelve rancio, de igual manera los aceites hechos con planta seca, no deberíamos guardarlos más de dos años, como las pomadas que se vuelven rancias.

Compresas:

Siempre que tengamos una enfermedad externa o queramos mejorar un tratamiento interno, podemos mojar un trozo de tela con la infusión de la planta requerida y aplicar donde se necesite. Cuando se enfría se quita y se vuelve a poner una compresa caliente. Con media hora de aplicación ya es más que suficiente a menos que podamos alargarlo mas o durante la noche, en este caso es mejor. Hay gente que le pone alcanfor o DMSO, para que penetren más las plantas, al organismo. También podemos aplicar una compresa fría y el organismo actuará activando todos los sistemas de defensa para calentar aquella zona fría. El resultado será el aumento del sistema inmunitario y circulatorio. Muchas enfermedades, especialmente las infecciosas, mejoran envolviéndose todo el cuerpo, con una toalla húmeda, entonces el organismo reacciona activando todas las glándulas internas y los sistemas de defensa, todo es cuestión de probar, si sienta bien perfecto, si no probablemente, el cuerpo necesite, baños calientes y luego fríos, baños de vapor, baños de asiento,... Si están interesados en estas técnicas gratuitas de curación, deberían estudiar la doctrina térmica del doctor Vander, el doctor Lazaeta, el padre Kneipp entre otros. Digo curar, porque estas técnicas, son las que se usaban en antigüedad, cuando no había medicina química y combinada con la medicina natural, era nuestra forma de curación olvidada, pero no por esto menos valida o importante.

Cataplasmas:

Se mezcla la infusión de la planta medicinal o la planta triturada o el zumo con arcilla o harina y se aplica en la parte que necesite ser curada todo lo caliente que se pueda. Normalmente se deja de una a diez horas aplicado, dependiendo de la posibilidad. Dormir con él es una opción. El Cataplasma que más utilizamos es de infusión de plantas por el dolor como el árnica, harpagofito, cannabis, sauce, caléndula, llantén, consuelda, ruda, romero, hipérico, cola de caballo,... Con la infusión hacemos una pasta con la arcilla y la aplicamos donde nos haga daño, procurando mantenerlo calentito. Al cabo de unos días habrá menos dolor. Hay gente que le pone alcanfor o DMSO, para que penetren más las plantas, al organismo.

Emplaste:

Es como una cataplasma, pero en vez de arcilla o harina es con grasas o resinas. El objetivo de un parche es introducir al organismo la sustancia medicinal durante varias horas. Cuando lo ha absorbido se vuelve a aplicar.

Baños:

Son los grandes desconocidos; cuando nos damos un baño no cuesta nada, añadir una infusión de tomillo, salvia, romero, ruda, cola de caballo... De esta manera, nos relajaremos y nos iremos a la cama o a la calle con la medicina en el cuerpo, si estamos sucios, nos duchamos y luego llenamos la bañera e introducimos de 3 a 5 litros de infusión de las plantas que creamos que necesitamos y reposamos allí, hasta que se

Jarabes:

Haga la infusión de la hierba que desea hacer el jarabe o la mezcla elegida, una vez ha colado la hierba, simplemente añada 500gr de azúcar moreno, panela, sirope de ágave, sirope de arce, miel, ... por litro de infusión. Puede hervir de 10 a 40 minutos con los edulcorantes para reducir el agua y conseguir la textura deseada. Esta dosificación de azúcar sería la mínima para guardarla en la nevera, durante dos meses, si se añade 1kg por litro de infusión, ya puede guardar el jarabe fuera de la nevera, hasta uno o dos años sin problema. Si vemos que queda muy acuoso, podemos seguir hirviendo un poco más.

Infusión:

Se tira la hierba cuando el agua hierve, y luego se para el fuego. Se tapa y se deja reposar unos minutos con la tapa puesta. Si la planta tiene troncos o la hoja es muy gruesa como el romero o la salvia, debería hervir de un minuto a 10 minutos dependiendo del grosor, para extraer toda la medicina. Si la infusión, la hacemos con trozos de madera, semillas duras o raíces, se deben de hervir de 5 a 10 minutos dependiendo del grosor. Hay gente que tritura las semillas o raíces con un triturador potente, para que se disuelvan mejor los principios.

Se puede hervir la cantidad de infusión que consume por 2 o 5 días y guardarla en la nevera, así no tendrá que prepararla todos los días. Puede recalentarlo o simplemente tomarla fría. La infusión caliente va muy bien por el tema de resfriados, dolores de estómago, problemas circulatorios, infecciones,... Aunque es mejor tomar la infusión fría que no tomarla por pereza a hacer la infusión tantas veces o recalentarla.

Maceración:

Se deja la planta de 12 a 24 horas en agua temperatura ambiente, como si se hiciera una infusión. A las 12 horas ya empieza a tener las propiedades medicinales, aunque se recomienda dejarla 24h. Mucha gente lo que hace es dejar la hierba en la noche en agua y por la mañana la calienta un poco, se cuele y se toma el líquido restante.

Zumo fresco de planta:

La planta en fresco tiene las mismas propiedades medicinales o similares a cuando hacemos una infusión. Practicar esta técnica, con las plantas que sepáis seguro, que se puede hacer o las plantas que sepáis que se pueden comer en fresco. Por esta razón hay muchas culturas que trituraban las hojas con un mortero y las exprimían con un trozo de tela. Este jugo se lo bebían o se la aplicaban a la piel. Actualmente podemos hacer zumos de plantas con las licuadoras. Nunca debemos superar las dosis recomendadas de cada planta. Si sabemos las dosis en seco, en fresco sería 8 veces más, que es el volumen de agua, más o menos. Hemos dicho siempre tomar de menos a más, no fuera el caso, de que el cuerpo no aceptara bien este zumo o la mezcla en otras plantas.

Aceites de plantas:

Cualquier planta se puede macerar con aceite, ya que el aceite extrae las propiedades medicinales, en mayor o menor medida. Normalmente se deja macerando un mes o dos y luego se cuele y ya tienes el aceite para ingerirlo o para aplicarlo. La mayor parte de aceites se elaboran a oscuras, otros se dejan en el exterior día y noche, siempre protegido del sol, de las dos formas, el resultado será parecido. Cuando el aceite ya está hecho siempre se guarda en una botella opaca o protegiendo el bote de la luz. La proporción es la misma que la tintura 1/3 de planta seca y llenar el bote de aceite hasta arriba, ya sea de oliva, girasol, almendra,... y si fuera planta fresca 2/3 de planta fresca y llenar el pote de aceite hasta arriba.

enfríe, luego salimos, nos secamos y nos dejamos que la planta, siga trabajando durante la noche. Esto es muy típico de toda América y Asia.

Si añadimos sal, mejora la eficiencia (pero nunca supera 8 gramos por litro de agua), así la sal te descarga del electromagnetismo y te relajará más, por eso siguen vendiendo sales para el baño, promovidas para relajar, solo que son muy caras y si usamos la sal común, sirve igual.

Si añadimos 1kg de sal por cada 50 litros de agua caliente (41-44° C), es decir 20 gramos por litro, provocamos una diálisis por ósmosis inversa, es decir, ayudamos al organismo a desintoxicarse. Se pueden hacer baños de pies, de manos, baños "de asiento" (baños genitales). Si este último baño se hace en frío, sin sal, se activan todas las glándulas internas, mejorando el sistema inmunitario; si se hace en caliente es para ayudar a entrar la propiedad medicinal de las plantas medicinales que elijamos, en las partes bajas del cuerpo, como por ejemplo en infecciones vaginales o genitales.

Irrigaciones Vaginales:

En el caso de infecciones internas de la vagina/útero, se procede a comprar en la farmacia un aparato especial para estos casos, tipo perita, que introduce el líquido en el interior de la vagina. Se hace una infusión de la planta elegida y se hacen las irrigaciones a 36,5°C. Las irrigaciones más utilizadas son para infecciones vaginales, hacemos una infusión de Manzanilla normal o de Maó, Llantén etc. y añadimos un poquito de piedra de "alumbre" machacada, lo colamos y cuando está templado se hace la irrigación vaginal una vez al día, los picores suelen disminuir y al cabo de una semana lo normal es que ya no pique más.

Vapores:

Normalmente se utilizan para el aparato respiratorio y para la limpieza e infecciones de la piel. Simplemente se calienta una olla y cuando hierve se echan las plantas medicinales o los aceites esenciales. Dependiendo la parte del cuerpo que se quiera vaporizar, debe ponerse toallas o mantas por encima y dejar que los vapores entren por la nariz o por la zona elegida. De 5 a 15 minutos es suficiente.

Sauna:

La sauna es la forma más completa para mejorar la salud en general para que active todos los sistemas de defensa y todas las glándulas internas. Siempre que creamos un contraste de caliente a frío mínimo un par de veces, aconsejándolo de 2 a 6 veces, ese contraste. El contraste lo hacemos saliendo de la sauna, habiendo permanecido dentro, lo más que podamos y aplicándonos una ducha de agua fría, aguantando lo más que podamos. Siempre tenemos que ir de agua tibia a fría a ser posible, lo que el cuerpo aguante, poco a poco se irá aguantando el agua más fría. Se puede empezar solo echando agua fría a los pies, piernas e ir subiendo hasta debajo el corazón y lentamente a medida que van pasando los días, ya nos apetecerá, hacer un baño completo por todo el cuerpo de agua fría.

La Sauna más sencilla sería calentar la olla más grande que esté disponible y cuando el agua esté caliente, ya se puede realizar la sauna; si tenéis un punto de calor eléctrico, se puede mantener el vapor por más tiempo. Si se prefiere, se puede tirar unas hierbas medicinales, entonces se ponen unas mantas encima de todo el cuerpo, dejando un agujero por donde sacaremos la cabeza, nos sentamos en una silla y la olla la colocamos delante o debajo de la silla. Cuando ya no se puede aguantar más, simplemente se hace una ducha de agua fría y aguantamos cuanto mas mejor y luego volvemos a la sauna.

De mayor sufría cansancio, agotamiento, dormía 12 horas y me levantaba cansado, siempre tenía frío,...con dos meses de practicar lo que Lazaeta llama limpieza de sangre, que es combinación de baños calientes o sauna, con duchas frías, me curé de toda esa situación, estaba fuerte como un roble y ahora cuando puedo, lo vuelvo a hacer para mantener-me.

Gargarismos:

Es una opción cuando hay infección de boca o de garganta. Simplemente se hacen infusiones desinfectantes de plantas o simplemente añadir sal de mar al agua o con agua de mar pura o agua y bicarbonato, agua y limón,..., después de hacer los gargarismos por al menos uno o dos minutos, el agua se debería tirar, ya que contiene toxinas y bacterias y hongos muertos. El gargarismo que más utilizo es el de anís estrellado y clavo de olor, para el dolor de garganta, es muy eficiente.

Vinagre medicinal:

El vinagre se utiliza como vehículo, se puede añadir al vinagre una planta medicinal, en las proporciones que explico para hacer tintura y siguiendo los pasos de como se hace una tintura y ya tendremos a disposición nuestro vinagre más medicinal, para tomar o aplicar. El vinagre es la solución más efectiva para los problemas de hongos externos, aplicando directamente, sobretodo el vinagre blanco de uva. Internamente no se aconseja demasiado por no ser demasiado bueno para la salud, a no ser que sea el de manzana o arroz. Últimamente estamos probando macerar con el DMSO, subproducto de la industria del papel muy económico, que al aplicarlo a la piel crea una vasodilatación, como el alcanfor (*Canfora*) y hace que las plantas lleguen al lugar de la inflamación. Podemos mezclar este producto con tinturas, cremas, aceites medicinales, aumentando su eficiencia.

Ensaladas medicinales:

Hará unos 16 años, que estamos investigando en las propiedades de las plantas, que se pueden comer en ensalada, para poder ofrecer al mercado, una ensalada medicinal, llamada "Mesclum multisabor de Pàmies", que tiene hasta 15 plantas medicinales, disfrutando de los sabores variados y a la vez aportando muchos más nutrientes y medicinas que las ensaladas convencionales. Una de las propuestas de la Dulce Revolución, era formar en el cultivo delante de la cocina, de las principales hierbas para la ensalada medicinal, para poder ingerir las medicinas de una forma sencilla. Si recogemos las hierbas y las mezclamos con lechuga, cebolla, aguacate, rabanitos, tomate, pimiento rojo, cebolla, apio, remolacha, zanahoria, pepino y lo comemos como primer plato, es una forma fácil de comer todo tipo de medicinas, que probablemente nos servirán para prevenir, todo tipo de problemas de salud o al menos nos servirán, para el mejor funcionamiento del organismo. Podemos aliñar con vinagre de manzana o de arroz, umeboshi, levadura de cerveza, polen triturado, semillas tostadas o naturales, germen de trigo, lecitina de soja, germen de linaza, brotes de alfalfa o cualquier semilla que al germinar, sea comestible y tendremos una auténtica ensalada medicinal. Podemos añadirle papaya para obtener más enzimas digestivas, de esta forma honraremos y valoraremos lo que la tierra nos da.

Podemos dividir las propiedades en estos grupos:

Ácidos:

Acederas (*Rumex acetosa*, *Rumex acetosella*, *Rumex sanguineus*), oxallis o aleluya, todas estas son perennes y las podemos disponer casi todo el año. Tanto las acederas como las oxallis no se pueden comer siempre por su alto contenido en oxalatos, es como la espinaca, rabanitos o acelga que si las comemos a menudo y tenemos predisposición a hacer piedras de riñón, estimularíamos su formación, pero las podemos consumir con tranquilidad a intervalos de tiempo y en cantidades moderadas. Lo explico mas que nada por la gente, que tiene predisposición a hacer piedras de riñón o mal funcionamiento renal.

Los frutos que contienen vitamina C, son ácidos y podemos cultivar con facilidad son: el limón, la acerola que se adapta a climas fríos y tiene más vitamina C que el limón, la rosa rugosa (es el fruto de rosa más dulce que podemos comer y con vitamina C también). Todas estas plantas aportan vitamina C,

necesaria sobre todo en las poblaciones de climas fríos que no tenemos cítricos, también podemos utilizar el fruto del rosal silvestre, pero cosechado maduro y sacando los pelos, si no lo hiciéramos así, iríamos muy estreñidos. La vitamina C que tienen estas plantas, mejora la calidad de la sangre, la hace más clara, ayuda a eliminar toxinas, ácido úrico, colesterol y refuerza el sistema inmune.

Amargos:

Diente de león, Achicoria, dentro las achicorias hay de muchos tipos, desde radichio Italiano, la Catalogna de Francia, la de hoja roja de Inglaterra o la verde silvestre de toda Europa, de todas se come la hoja, aunque podemos utilizar la raíz como depurativo o para hacer el sucedáneo del café). Hay gente que come la hoja del cardo mariano cuando es tierna. Los amargos ayudan a la digestión, ayudando al hígado y la vesícula a procesar todo tipo de sustancias y mejora la calidad de la bilis, aumenta y mejora la calidad de los jugos gástricos, el drenaje del riñón, colaborando a la mejor calidad de sangre y mejora el estreñimiento. Tanto el diente de león, como la achicoria son plantas perennes que podremos disponer, casi todo el año.

Picantes:

La rúcula, el kale, las mostazas de hoja y otras crucíferas crudas, todas ellas aportan antioxidantes y mejoran la circulación en general, mejorando la función del hígado, también son diuréticas anti cancerígenas. Al aportar vitamina C y A, son ideales para reforzar la vista y la circulación en general. El berro de agua, también tiene mucha cantidad de vitamina C, ideal para la circulación, pero donde podemos destacar más sus virtudes, siempre en fresco es como expectorante, anti-febril, regenerador celular, por eso desde siempre se ha recomendado en casos de bronquitis, resfriados, llagas de boca,... siendo una planta muy diurética, siempre nos aportará depuración orgánica; no solo eso, sino que estimulará la digestión, al igual que hacen los amargos. En casa cultivamos el berro de invierno o de tierra llamado *Barbarea praecox*, porque aguanta mucho mejor el cultivo de huerto; teniendo las propiedades parecidas. También podemos utilizar el berro de jardín, *Lepidium sativum*, aunque este se va a flor, con más facilidad. Y para los más valientes podéis añadir *Lepidium latifolium* que es exageradamente picante, como el wasabi y no os dejará indiferentes, aunque este no se puede abusar, ya que es descalcificante, por eso va muy bien para deshacer las piedras de riñón. Popularmente se utilizaba la hoja y flor de capuchina, aportando su sabor ligeramente picante y con propiedades activa-doras del metabolismo, como todas las plantas picantes. Hay una variedad de rúcula, denominada silvestre, que se auto siembra sola todos los años.

Digestivos:

Menta, melisa, albahacas de hoja ancha, la estrecha no, hojas de manzanilla; estas plantas en poca cantidad pueden dar un sabor aromático a la ensalada y ayudarán a las digestiones. También ponemos el cebollino y el "ajillo" que es un cebollino con sabor a ajo, con la hoja llana, todas ellas ayudarán a la digestión y mejorarán la circulación. Podemos utilizar la hoja del hinojo, ya sea de bulbo o silvestre, por no decir la hoja del hinojo marino que nos dará un sabor inmejorable, sobre todo si ha sido regado con agua de mar.

Dulces:

Stevia (podemos añadir un poco de hoja de stevia a no ser que tengamos hipotensión o bajadas de azúcar, esta planta lo acentuaría). Una planta llamada azúcar de los Aztecas, utilizaremos las flores para aromatizar en fresco, siempre, hervido pierde el dulzor, las propiedades son antibióticas y expectorantes.

Frutas:

Las frutas más digestivas son la papaya, la piña y la manzana, aunque hay gente que tolera todo tipo de mezclas, estas son las que menos fermentan en el estómago e intestinos, sobre todo en personas con malas digestiones. Si no es el caso, podemos utilizar la granada, la naranja, la pera, serían las más comunes.

Anestésicos y saborizantes:

Y para los más atrevidos podemos hacer una salsa o triturar 1/8 de flor o una hoja por persona a la ensalada de flor eléctrica (*Spilantes Acmella* o *Spilantes oleracea*), de esta forma anestesiaremos la boca, garganta y aparato digestivo y potenciaremos la salivación. Otra planta que no hemos conseguido adaptar, es el *Synsepalum dulcificum*, esta planta es tropical y es la única, que tiene la capacidad de cambiar los sabores a los alimentos y de anularlos, este tipo de propiedades funciona mucho más comiendo el fruto en fresco, en seco no tanto.

La planta de los 5 sabores "*Schisandra sinensis*" podemos comer de ella las hojas, teniendo el sabor picante, ácido, amargo y salado y comiendo los frutos tendremos el sabor dulce con todos los otros sabores, es de lo mejor que he conocido en años y se adapta muy bien dentro del invernadero. Es una enredadera y nos maravilla todos los años rebrotando con mucha fuerza.

En el vivero, tenemos la *Houttuynia cordata* que tiene sabor a pescado, la menta sabor fresa, que nos deja ese aroma delicioso.

La ficoide glaciale originaria de las Islas Canarias es una planta con sabor a gelatina de agua de mar, sus hojas, tienen una textura única y completamente comestible, la cultivamos en primavera solo. Hemos cultivado varios años el Kang Kong o bambu terrestre, comiendo su suave sabor a bambu, muy agradable. Por fin hemos conseguido en la web Alemana que informo debajo la planta con sabor a ostra, a mí no me gustan las ostras, pero esta planta es especial.

En Francia cultivan la trepadora basella "*basella alba*" con un sabor interesante, entre espinaca y verdolaga.

Silvestres:

Popularmente se han consumido los colleja (*Silene vulgaris*), los bledos (*Chenopodium*), hay de muchas variedades, los que tienen la hoja más fina son los mejores de tomar. Los amarantos son hermanos de los bledos y todos se puede comer la hoja, aunque se han puesto de moda comer la semilla, siempre es bueno saber algo nuevo. La quinoa es un hermano del amaranto.

La *Stellaria media* va muy bien por los resfriados y todos la tenemos en el huerto y no es nada tóxica y muy rica de tomar.

Podemos añadir salvia y daremos un toque aromático, espinaca y aportaremos más clorofila y energía, acelgas verdes o de colores o las hojas de remolacha, para dar color y volumen.

La hoja de amapola tierna es deliciosa. La verdolaga tiene mucha vitamina A, por lo tanto irá muy bien para mejorar la vista, es regeneradora, tiene mucho omega 3. Los llantenes son regeneradores celulares y antibióticos y hay por todos lados. En el banco de semillas promovemos los *Atriplex allimus* y *hortensis*, por su sabor, que se encuentran en los campos y se cultivan también, en según que región. Hay uno que es rojo y da un toque divertido en los platos y el *allimus* te deja la boca con sabor a sal. En el bosque encontramos los apios perennes "*Levisticum officinale*", que en fresco se pueden comer, aunque se usan más para caldo. Ya hemos hablado del diente de león y achicoria. Podemos introducir espárragos crudos, puntas tiernas de *Bryonia dioica*.

Comunes:

Apio para depurar, tomate como antioxidante, pimiento rojo mejor para el cerebro e vista, es más digestivo y tiene más vitamina A, que el verde, nabos y rabanitos, muy buenos para la vesícula y la sangre, zanahoria para la vista, remolacha por los nutrientes, repollo como antiinflamatorio y si se fermenta en casa, tipo chucrut mejor, digo en casa porque, cuando lo compramos ya está pasterizado y sus probióticos ya no están, cebolla como depurativo, alcachofa para mejorar el hígado, espárragos para el riñón,... No me extenderé mucho ya que en un futuro, publicaremos síntesis de cada alimento, en este apartado escribo solo las verduras más interesantes que tomándolas a menudo, nuestra salud, seguro mejora. Las verduras arriba descritas, son las ensaladas, mas recomendadas por naturópatas, eso no quiere decir que las otras no sean tan buenas, quiere decir que con esas es suficiente, aunque las otras, seguro que complementan, para tener una salud orgánica.

Flores comestibles:

Según estudios, si la planta es medicinal o comestible la flor también lo es, pero ante la duda, mirad por Internet las plantas estudiadas, hay alguna excepción, como la kalanchoe que la flor es tóxica. Si incorporamos las flores a las ensaladas, probablemente incorporaremos vitaminas, enzimas y minerales que son difíciles de encontrar en las hojas. Eso decía una cocinera que investigó sus propiedades, que eran de vital importancia, desde entonces, siempre me como las flores del huerto. Los últimos documentos que he encontrado son de mas de 3.000 plantas con flores comestibles y de importancia por su sabor o propiedades. La flor de calabacín o calabaza rebozada y rellena de carne, queso, verduras, es un plato típico de muchos pueblos de España, al igual que comer flores de violeta, lila, capuchina, conejitos,....

Las que utilizamos más por la facilidad de cultivo y venta son:

Flores que sólo comeremos los pétalos:

La caléndula, el Tagetes o clavel moro , el clavel Chino, el hibisco, el girasol, la rosa.

Flores que podemos comer toda la flor:

Capuchina, pensamiento, violeta, begonia, cebollino, *Tulbaghia violácea* (flor sabor a ajo), Conejillos (*Antirrhinum majus*),...

Flores que se pasan rápido pero que pueden aportar aroma y medicina:

Albahaca, amapola, borraja, manzanilla, geranios aromáticos, salvia, diente de león (15 al día son antidepresivas), eneldo, hinojo, jazmín, lavanda, lila, malva, cilantro, menta, romero,... La familia de las salvias, es muy extensa, hay con sabor a plátano, con sabor mara-cuyá, con sabor a piña y muchas con sabores muy muy dulces. Hay una costumbre de niño, que era sacar la flor y chupar por la parte de atrás el néctar, dejándonos la boca llena de azúcar, impresionante. Hay infinidad de flores de árbol comestibles, lo más razonable, si os interesa el tema es poner "Edible flowers" al google y descubrir la cantidad de información que hay y posibilidades.

Automedicación:

Si está tomando químicos u otros medicamentos naturales, debería preguntar a su médico o naturópata, si son compatibles con los tratamientos que quiera elegir. Si tiene algún problema de salud no demasiado grave y no se está medicando con nada más, es muy interesante probar, el remedio natural, que su intuición le diga que pueda funcionar mejor, más adelante explicaremos la importancia de la intuición. Normalmente para cada problema de salud, podemos encontrar infinidad de formulas en las cuales la gente se ha curado o le ha ido bien, podemos elegir por intuición o por la formula que nos de más

credibilidad.

Siempre animamos a entender el sentido real de la salud, que es la prevención y la sabiduría de saber cuando un órgano o sistema interno, empieza a necesitar ayuda.

Siempre que se mezclen plantas, se debe de tener un mínimo de experiencia. No digo que no lo hagamos, solo digo que cada planta tiene su función y se debe comprender más o menos, cómo reacciona dentro del organismo. Con observación del cuerpo y de los efectos que provocan en el cuerpo, las plantas, sería suficiente para ir probando el potencial real de la naturaleza.

Hay muchas mezclas estudiadas muy inofensivas, siempre que la persona no se medique con algún medicamento fuerte o tenga el cuerpo muy debilitado, por la razón que sea. En la web de pamiesvitae.com o la Dulce revolución u otros sitios de confianza, podéis encontrar varias mezclas que vosotros mismos podéis producir o comprar donde queráis.

Siempre podemos mezclar las plantas que intuimos o hemos leído que nos pueden ir bien y probar. Si sentimos que no nos sientan bien, hay que bajar la dosis y si siguen sentando mal, hay que suspender el tratamiento. Muchas veces las plantas crean crisis depurativas y bajando la dosificación, la depuración es mas leve y hace que el cuerpo no manifieste tanto, este sentimiento de desintoxicación, que es bueno para el cuerpo desintoxicarse o expulsar virus, bacterias, hongos, parásitos y toxinas, pero se pasa mal cuando los expulsamos. Por eso es bueno, tener a alguien de confianza, cerca, cuando empezamos a utilizar estas medicinas, esa persona entenderá todos estos procesos y ajustará la dosificación y las plantas a tomar.

Popularmente se creaban mezclas personalizadas, para cada persona, dependiendo de lo que se quería mejorar. Una mezcla mal hecha, te puede bajar la presión, te puede hacer sentir mal, puedes sentir que no te apetece tomar mas,... Debemos de estar atentos. El consejo más sabio se hacer los tratamientos completos, al menos un mes y sintiendo, si el cuerpo necesita o no seguir con el tratamiento. Tengamos en cuenta que si no la tomas el tiempo suficiente probablemente no hará el efecto esperado.

La moda de la depuración:

Por que todas las culturas antiguas practican técnicas de depuración y los médicos dicen que el organismo no puede intoxicarse, parece una contradicción, pero no lo es. El organismo tiene todas las facultades para depurarse solo y eso es lo que critican los científicos en la medicina natural, lo que no quieren investigar, es que todos los tratamientos depurativos que plantea la medicina natural, son fortificantes del sistema depurativo, regeneradores celulares y nutritivos en etapas como en la primavera, que el cuerpo sale de un ciclo invernal donde necesita un refuerzo y donde la naturaleza provee de plantas como el espárrago, la alcachofa, la fresa, el diente de león, la ortiga , la cola de caballo, el limón, la cebolla, el áloe, que si las tomamos nos nutrimos y activamos los sistemas de defensa y depuración.

Sabemos que hacer estos cuidados no son una garantía total de salud, porque la salud implica un conocimiento de cómo procesar las emociones correctamente, no ser una persona sedentaria, un estilo alimentario correcto, con las necesidades que tenga el organismo y si no, nos intoxican en algún tóxico concreto y practicando los consejos que he escrito, es muy difícil que el organismo enferme, a menos que tengamos un problema hereditario. A donde quiero llegar es que si la naturaleza nos da unas plantas que favorecen los órganos internos como: la ortiga, diente de león, cola de caballo, papaya, zanahoria, alcachofa, espárrago, nabos, áloe vera, llantén, menta, hierba luisa , manzanilla, apio, ... si conocemos sus virtudes y contra-indicaciones y no nos afectan por nuestra naturaleza, sería ilógico no utilizarlas, no sólo puntualmente, si no a modo de cuidados durante un mes o dos o los que necesitemos.

El típico problema que nos encontramos en el vivero es con personas que asimilan poco los alimentos y van muy cansadas, al empezar a tomar plantas depurativas o diuréticas, comienzan a sentirse cada vez más cansadas, si este es su caso, simplemente las plantas o frutos , deberían ser nutritivos y vitamínicos,

como la moringa, ortiga o todos los alimentos lo mas variado posible. Muchas veces el sistema digestivo no puede asimilar por la cantidad de alimentos no procesados, en este caso la dieta de la papaya va muy bien, ayuda a digerirlos y devuelve el vigor y la fuerza o la manzana roja hervida, siempre todas estas cosas, es bueno tomar al menos dos veces al día y uno o dos meses como mínimo para empezar a sentir algo positivo.

Las plantas diuréticas ayudan a liberar toxinas del cuerpo, pero también liberan minerales de mas del cuerpo, si una persona ya va cansada o desvitalizada, este tipo de plantas, hay que tomarlas con moderación o observando que no aumente la debilidad, por eso muchas culturas, las toman asociadas a las tomas de caldos de verduras. Hay una mezcla de alimentos, a ser posible en crudo, que aporta casi todos los minerales, es remolacha, zanahoria, menos cantidad de apio y nabo y hay gente que le pone un poco de patata en crudo. Esta mezcla lentamente tomada todos los días te revitaliza todo el cuerpo y si introducimos, moringa que tiene todos los aminoácidos esenciales, tendremos el complemento ideal a las dietas depurativas, a parte de que esta mezcla ya es bastante depurativa y rejuvenece. Ya para concluir, en la península, se hacían curas de infusión de ortiga, diente de león, cola de caballo, hoja de alcachofa, puntualmente en primavera o cuando el cuerpo se sentía pesado, tanto por separado, como juntas, de uno a cuatro vasos por día.

Dosificación:

Una de las recomendaciones más adecuadas es empezar con la mitad de la dosis recomendada y poco a poco ir subiendo hasta la dosis recomendada durante dos semanas. Así evitamos la posibilidad de intoxicaciones, malestares y respetamos la adaptación de la sustancia en el organismo. Si sentimos que nos sienta bien, seguiremos con la dosificación elevada y si sentimos algún malestar, bajaremos hasta encontrar la dosificación que nuestro cuerpo acepte bien.

Curiosidades:

Sabéis que las plantas que crecen espontáneamente junto a su casa, son las plantas que necesite para curar cualquier desorden interno o externo que tenga? En todas partes del planeta los herbolarios tradicionales hablan de este hecho. En nuestros campos tenemos muchas plantas para limpiar los riñones, el hígado, la sangre, y para ayudar a la retención de líquidos, como el diente de león, la grama, la cola de caballo, el cardo mariano, la verdolaga para mejorar la vista y aparece en abundancia Llantén y Malva para ayudarnos en las infecciones que tenemos. Son exactamente las plantas que los miembros de la familia necesitamos para mejorar nuestros problemas. Mucha gente reconoce que de repente ha tenido el convencimiento de querer tomar una planta y esta planta le ha aligerado el problema. Es muy importante recuperar la intuición interna, ésta nos guía en todo momento (es la misma intuición que tienen los animales). Es como un sexto sentido que según la ciencia actúa a través del cerebro reptil que todos tenemos en la base del cráneo. Este cerebro te avisa con una señal muscular cuando hay algo que necesitamos ingerir hay una información importante a recordar o hay un peligro cercano. Tanto los hombres como las mujeres lo tienen, aunque la mujer lo tiene más desarrollado. Uno de mis primeros maestros en plantas, me contó, que tenía un paciente que le salió un cáncer y le recomendó una planta, cuando el hombre investigó qué planta era se dio cuenta que había nacido invasiva-mente por toda su finca, cuando años atrás, era una planta que no existía en su provincia. Hechos de este tipo me han ayudado a entender que somos parte de la naturaleza y que por lo tanto el estudio y aplicación de ella es un derecho que nos corresponde, para sentirnos más parte de ella.

Es importante recordar que las propiedades medicinales también están en la planta fresca, por eso animamos a la gente a tener un jardín medicinal frente a su casa, porque es la forma más fácil de utilizar las plantas medicinales y abastecer de medicinas de forma gratuita a todo el entorno.

En todas partes del planeta he encontrado médicos que utilizan plantas para curar a la gente, y muchos de

estos afirman que lo que realmente cura es la fe, con la que se tome el remedio o la confianza con el naturópata que te la recomienda, la medicina natural es suave y necesita el vínculo con todos los elementos naturales y uno es la fe, al menos para conseguir los resultados deseados. Dicen que los remedios naturales funcionan cuando conectamos mínimamente con la tierra y una cosa que si que tiene la tierra es fe en si misma, pase lo que pase, todos los ciclos siguen adelante, cuando tenemos fe en algo, esos curanderos, dicen que nos conectamos a esa fuente de poder, que son las plantas y sistemas de curación de la tierra. De igual forma pasa con los médicos oficiales.

Otros curanderos dicen que se debe activar el poder espiritual de la planta, pidiéndole permiso, estando agradecido y minimizando los posibles daños de una ingesta ilógica. Si no se hace eso dicen que sólo actúa la bioquímica de la planta y estamos perdiendo todo un poder que nos corresponde. Con nuestra experiencia, podría afirmar que el amor que ponemos en el cultivo y en el asesoramiento es una parte importante y la fe que la gente pone en nosotros, en ellos mismos o en cualquier otra persona, puede ser una parte importante de la curación. Stella Maris Maruso es una bioneurologa, que lo explica muy claro y ha investigado de forma científica, aumentando la calidad de vida y alargando la vida, a muchas personas terminales, en sus hospitales en Argentina, creando espacios de felicidad y fe.

Plantes medicinales para cada problema de salud:

(Si no pongo nada es que es en infusión)

Acidez estomago: Aloe, hay que comerla, jugo patata crudo, bicarbonato de sodio diluido en agua, Té de Canarias (*Bidens aurea*), Aleluya, Caléndula, Regaliz...

ACIDO URICO: Diente León, Cola de caballo (*Equisetum hyemalis* es más resistente o *Equisetum arvensis* menos resistente), Ortiga (la *Urtica dioica* es perenne y la *urens* es anual), ajo en crudo, limón en zumo, bardana, Gatuña "Ononis spinosa", todos los cardos pueden servir o cualquier planta diurética o depurativa.

GRANOS: Siempreviva (*Sempervivum tectorum*, untar los granos con el jugo de este cactus), caléndula y árnica (macerar la flores en aceite y untar los granos), la Tulsi (albahaca sagrada de la India) bebida y aplicada la infusión sirve también. Y tomar las plantas del ácido úrico. En mujer el desarreglo hormonal es una causa, para ello tomar Milenrama y bolsa de pastor dos meses.

ALMORRANAS: Milenrama, Tormentilla o Potentilla erecta, estas en infusión y baños de asiento, Cebolla almorranera, dormir cerca de ella, tocar-la,... Poner en el bolsillo 3 bolas de ciprés frescas o hojas de gordolobo, milenrama,... Baños de asiento de infusión de Parietaria. Untar con Curalotodo "Una planta crasa que tenemos en el vivero", Aloe o aceite de Hipérico aplicado en la almorranera. Evitar el estreñimiento con complementos de magnesio.

AMAMANTAMIENTO: Verdolaga en crudo, Cardo Mariano, Sésamo en crudo, aceite de coco sin calentar, *Vitex agnus castus*...

ARDOR DE PIES, hongos: Vinagre, Tomillo, Ajo. Hacer baños de las infusiones de las plantas o aplicar vinagre de vino.

AEROFAGIA: Epazote, Anís, Albahaca, Tomillo, Hinojo, Laurel “de laurel poca cantidad, es fuerte para la barriga”.

AFONIA: Agrimonia, Malva, Salvia, Tusilago, hacer gargarismos y tomar un poco.

AGOTAMIENTO: Romero, menta, melisa, hoja de pino, serpol, ortiga, tomillo, moringa, jalea real, ginseng, salvia. Hacer infusiones. Complementar alimentación con magnesio y/o agua de mar.

ALERGIAS: Manzanilla, hay varios tipos, la *Anthemis nobilis*, es la perenne, las otras, son anuales, sobre todo las matricarias, melisa, tomillo, salvia, lavanda, menta, ortiga, jengibre, perilla. La Perilla es la que usamos más, comida en fresco o en infusión con resultados muchas veces extraordinarios y rápidos. Aplicar la infusión sola o en compresa en la parte de las erupciones de malva o *Helycrisum italicum*, estas se pueden tomar también.

ANEMIA: Alfalfa, Perejil, Romero, Diente León, acedera, remolacha en crudo y maca y levadura de cerveza en polvo en agua o diluidas en sopas, caldos, leches vegetales,...

ANGINAS: Encina, clavo de olor, eucaliptos, consuelda, anís estrellado y hoja de zarza en gargarismo. Pie de león, Sanguisorba menor, Agrimonia, rosa, lino, malva, llantén, Tusilago, cola de caballo, tormentilla, todas estas en gargarismo e infusión.

ANSIEDAD: Tulsi, Stevia, *Nepeta cataria*, *Passiflora Incarnata*, *Scholzia Californica*, melisa, menta, lavanda, arce blanco, maría luisa, valeriana, en infusión.

ANTIAGREGANTE PLAQUETARIO: Ajo en crudo, stevia, borraja, cebolla en crudo, ginkgo biloba, Matricaria, Arándano en crudo, sauce, eucaliptos, muérdago macerado.

APERITIVOS: Chicoria en crudo e infusión, *artemisia absinthium*, alcachofera, boldo, pimiento cayena, diente león, genciana, laurel,

ARTRITIS, Artrosis: Cola Caballo, Diente León, Ortiga, Avena, Ajo en crudo, Marihuana y antiinflamatorios y anestesian-tes para aplicar donde duela.

ASMA: Perilla, Jengibre, ajo en crudo, Cebolla en crudo, tomillo.

CALCULOS RIÑÓN: *Lepidium latifolium*, Cola de Caballo, ortiga, diente león, alquequenje, Chancapiedras “*Phyllanthus niruri*”.

DIALÍISIS, Atrofia renal: Vara de oro, ortiga muerta, *Galio aparine o verum*, gayuba.

DIARREA: Agrimonia, carbón activado, arándano, té, tormentilla, zarza, manzana, ajedrea, encina, vara de oro, fruto del rosal silvestre comido en fresco, hinojo, algarrobo, zanahoria.

DIGESTIVOS: Melisa, maría luisa, menta, salvia, santolina, manzanilla, poleo menta, agastache, te de burro, comino, angélica, anís verde, cardo santo, cilantro, eneldo, cúrcuma, jengibre, genciana, hinojo, Micromeria fruticosa, romero, salvia, te de roca, tomillo, orégano, diente de león, cardo mariano, estragón, laurel, mejorana, mostaza, perejil.

DOLOR: Marihuana, ruda, romero, hipérico, árnica, harpagofito, todo en aceite i masaje. Si hubiera desgaste podemos añadir consuelda, llantén, caléndula y alcanfor o DMSO como antiinflamatorio y para que penetre mas en los tejidos cualquier otra planta.

DOLOR CABEZA: *Artemisia annua*, tila, melisa, matricaria, ginkgo, verbena, marihuana..

DOLOR ESTOMAGO: Agastache, Manzanilla, Tomillo, mejorana, regaliz, avena, papaya en fresc, pinya en fresco, manzana cocinada, zumo crudo de patata, Te de canarias (*Bidens áurea*)

DORMIR (PROBLEMAS SUEÑO): *Nepeta cataria*, Amapola de California, pasiflora, lavanda, hipérico, lúpulo, valeriana, verbena en zumo es mucho más potente.

ESTREÑIMIENTO: Malva, llantén, ortiga, violeta, diente de león, hoja de alcachofa, flor de achicoria, comer pera, ciruela, zumo naranja,...

GASES: Epazote, Hinojo, albahaca, citronela, tomillo, angélica, salvia, comino. Se puede tomar carbon vegetal.

HALITOSIS: Menta, anís, romero, clavo..

HERPES LABIAL: Siempreviva (*Sempervivum tectorum*), untar el herpes, Celidonia, untar con su jugo.

HIPERTENSION: Espino Blanco, Stevia, Melisa, Lavanda, Diente de León, ajo en crudo, cebolla en crudo, Muérdago macerado,...

HIPERTIROIDISMO, Hipotiroidismo: Galio, Vitex Agnus Castus, gargarismos de las plantas para la afonía. Cataplasmas de Cola de caballo..

HIPOTENSION: Regaliz, Romero, Muérdago, espino blanco,...

INFECCIÓN ORINA: Tomillo, ortiga, caléndula, salvia, gayuba, cola de caballo, comer arandanos rojos.

LLAGAS EN LA BOCA: *Spilantes oleracea*, *Aloe vera*, *Sempervivum tectorum* (Siempreviva), dejar que actuén en la boca.

MALARIA: *Artemisia annua*

MEMORIA (PERDIDAS): Gingko Biloba, Orégano, Stevia, aceite de coco virgen...

MENOPAUSIA: Salvia, *Vitex agnus castus*, Onagra en aceite.

MENSTRUACIÓN dolorosa, desarreglos hormonales: Milenrama, Bolsa de Pastor, Orégano, Onagra, Salvia, marihuana, *vitex agnus castus*, en infusión.

OJOS: Celidonia (*Chelidonium majus* en uso tópico). Eufrasia, *Centaurea cyanus*, Manzanilla, bebidas y en cataplasma al ojo. Patata cruda en rodajas al ojo

OTITIS: Ruda (en gotas de aceite macerado, aplicar dentro del oído), *Sempervivum tectorum* (humedecer con la planta dentro del oído)

PATAS DE GALLO: Marrubio macerado en vinagre, hacer baños.

PARASITOS: Paico o Epazote, *Artemisia absinthium*, corteza, hojas y corteza del Granado, *Charantia momordica* o pepino amargo (saca parásitos de la sangre en 7 días tomar un litro al día de la infusión de las hojas). Comer en fresco o zumo: ajo, cebolla, remolacha, zanahoria.

Picor: Siempreviva (*Sempervivum tectorum*), *Aloe vera* y Ajo untar en fresco. Hay una tradición que funciona, es escoger tres plantas machacarlas con mortero o con la mano y aplicar en el sitio que os pica o os ha picado cualquier insecto, de normal funciona.

PROSTATA: *Epilobium parviflorum*, stevia, *Lepidium latifolium*, raíz de ortiga, estas en infusión y podemos rallar una patata, poner en un calcetín y poner en el perineo y dejar allí toda la noche, hacer esto una semana, sorprenderá lo eficiente que es, siempre que no sea una prostatitis de mucho tiempo.

QUEMADURAS: Aloe aplicada en fresco, caléndula y gordolobo aplicar su infusión y el aceite de hipérico...

RETENCION DE LIQUIDOS: Cola de Caballo, diente de león, Achicoria, Acedera, Galio, Ortiga muerta, Vara de oro...

RESFRIADOS: Orégano, Saúco, Tomillo, Equinácea, tomillo, pino, romero, primavera, pulmonaria, eucaliptos, saúco, hiedra terrestre, malvavisco, ,malva, llantén, violeta, Tusilago, serpol, orégano.

SIDA: *Artemisia annua* mas Moringa, *Sutherlandia frutescens*..

SINUSITIS: Verbena (emplaste con la clara del huevo, bien caliente, en la frente, hervir 10 segundos la verbena triturada y añadir la clara del huevo), *Perilla frutescens*, agua de mar pasarla por las fosas nasales..

ÚTERO: Hoja de frambuesa, piel de manzana roja y pie de león fortifican paredes de útero, en infusión.

VARICES: Malva, cola de caballo, milenrama, hoja de grosella negra, hoja de vid roja, hamamelis, en infusión y la mezcla de: áloe, zanahoria y vinagre de manzana a partes iguales y bien triturado, aplicar en las varices. Aplicar el aceite de flor de agrimonia.

VERRUGAS: Celidonia (*Chelidonium majus*), aeonium, áloe, ajo, aplicar.

Donde encontrar semillas:

Si instaláis el google chrome podéis traducir sin problema las paginas webs alemanas e inglesas.

<http://dolcarevolucio.cat/botiga>

Semillascantueso.com / Semillasilvestres.com / bandtworldseeds.com / Grainezbaumaux.com

<http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/> rareseeds.com / Elvergeldelashadas.com

Donde encontrar plantas:

En la web de la dulce revolución hay un apartado que explica la gente que cultiva en España y esta asociada a la asociación de alguna manera.

<http://www.pamiesvitae.com/es/tienda-online/variedades.html>

<https://vergeldelashadas.com/>

http://www.lurberry.com/Web/catalogo_imagenes.asp?sp=30#

<https://www.agroforestry.co.uk/> <http://www.planfor.es/index.php>

<http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/>

Sitios donde encontrar información de plantas medicinales sobre su cultivo y propiedades:

<http://www.dolcarevolucio.cat/ca/les-plantes/guia-de-plantes-medicinals>

https://ca.wikibooks.org/wiki/Guia_de_plantes_medicinals_usos_i_cultiu#F

<http://www.pfaf.org/user/Default.aspx>

<http://www.arbolesornamentales.es/Jardineriamediterranea.html>

(en esta web podreis saber en que zona climática estais y en la web de pfaf.org sabreis si vuestra planta se adapta por clima, en vuestra zona climática)

Nombre Castellano	Estaciona	Clima	or hori	ensalad	comestad	Multipliac	Interes	Plantacion
								Marco
Acedera	Perenne	Frio	No	Si	Si	No no	Medecinal/Alimento	30
Acedera roja	Perenne	Frio	No	Si	Si	No no	Medecinal/Alimento	30
Acederilla	Perenne	Frio	No	Si	Si	No rebrote	Medecinal/Alimento	30
Acelga Silvestre	Bianual	Frio	No	Si	Si	No no	Alimentario	35
Acerola	Perenne	Frio	No	No	Si	Si injerto	Fruto comestible	100
Achicoria	Anual	Frio	Si	Si	Si	No no	Medicinal	40
Agastache	Anual	Tropical	Si	No	Si	No Esqueje	Medicinal	40
Agrimonia	Perenne	Frio	Si	No	Si	No no	Medicinal	40
Agripalma	Perenne	Frio	Si	No	Si	No Esqueje	Medicinal	60
Aguileña común	Perenne	Frio	Si	No	No	No no	Medicinal	35
Ajedrea perenne	Perenne	Frio	Si	No	Si	No Esqueje	Aromático	40
Ajenjo	Perenne	Frio	Si	No	No	No Esqueje	Medicinal	65
Ajillo	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No rebrote	Ornamental	30
Ajo de oso	Perenne	Frio	No	Si	Si	No bulbo	Medicinal	10
Albahaca hoja ancha	Anual	Tropical	Si	Si	Si	No Esqueje	Aromática	25
Alcanforero	Perenne	Tropical	No	No	No	Si Esqueje	Arbol	150
Alcaparra	Perenne	Frio	Si	No	No	Si Esqueje	Alimentario	50
Alfalfa	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No Esqueje	Medicinal	30
Algodón	Anual	Tropical	Si	No	Si	No Esqueje	Artesanal	30
Alpiste Acuática	Perenne	algo frio	No	No	Si	No rebrote	Medicinal	40
Alquequenje fruto naranj	Anual	Tropical	Si	No	No	No Esqueje	Alimentario	60
Alquequenje fruto rojo	Perenne	Frio	Si	No	No	No rebrote	Alimentario	50
Altramuz blanco	Anual	Tropical	Si	No	No	No Esqueje	Alimentario	30
Amapola	Bianual	Frio	Si	Si	Si	No no	Medicinal	20
Amapola de California	Anual	Frio	Si	No	No	No no	Medicinal	40
Amaranto comestible	Anual	Tropical	Si	Si	Si	No Esqueje	Alimentario	40
Andrographis	Anual	Tropical	No	Si	Si	Si Esqueje	Medicinal	50
Angélica	Perenne	Frio	Si	Si	Si	Si Esqueje	Medicinal	60
Angélica Sinensis	Perenne	Frio	Si	Si	Si	Si Esqueje	Medicinal	60
Anís verde	Anual	Tropical	No	Si	Si	No no	Aromática	20
Apio Perenne	Perenne	Frio	No	Si	Si	No no	Alimentario	40
Arenaria roja	Perenne	Frio	No	No	No	No Esqueje	Medicinal	35
Armuelle de huerta	Anual	Tropical	Si	Si	Si	No Esqueje	Alimentario	40
Árnica Montana	Perenne	Frio	Si	No	No	Si rebrote	Medicinal	40
Artemisa Annua	Anual	Tropical	No	No	No	No Esqueje	Medicinal	75
Artemisa Campestre	Perenne	Frio	No	No	No	No Esqueje	Medicinal	65
Artemisa Vulgaris	Perenne	Frio	No	No	No	No Esqueje	Medicinal	65
Asimina Triloba	Perenne	Frio	No	No	No	Si Esqueje	Fruto comestible	300
Aspérula olorosa	Perenne	Frio	Si	No	No	No Esqueje	Medicinal	40
Astragalo	Perenne	Frio	No	No	No	Si Esqueje	Medicinal	40
Azúcar de los Aztecas	Perenne	Tropical	Si	Si	Si	No Esqueje	Medicinal	40
Azufaifo Grande	Perenne	Frio	No	No	Si	Si Esqueje	Comestible	200
Azufaifo Pequeño	Perenne	Frio	No	No	Si	Si Esqueje	Comestible	80
Baobab	Perenne	Tropical	Si	No	Si	No Esqueje	Alimentario	400
Bardana Lappa	Perenne	Frio	No	No	No	No no	Medicinal	70
Beleño negro	Anual	Frio	Si	No	No	No no	Tóxica/Medicinal	60
Belladona	Anual	Tropical	Si	No	No	No Esqueje	Medicinal	50
Berro de agua	Anual	Frio	No	Si	Si	No rebrote	Medicinal	25
Berro de tierra	Bianual	Frio	No	Si	Si	No no	Alimentario	40

Berruguera	Perenne	Frio	Si	No	No	No	no	Medicinal	50
Bissap rojo	Anual	Tropical	Si	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	60
Bistorta	Anual	algo frio	No	No	No	No	Esqueje	Medicinal	50
Bolsa de pastor	Bianual	Frio	No	Si	Si	No	no	Medicinal	30
Borraja	Anual	Frio	Si	No	Si	No	no	Alimentario	40
Brecina	Perenne	Frio	Si	No	No	Si	Esqueje	Medicinal	100
Caléndula Arvensis	Bianual	Frio	Si	No	Si	No	no	Medicinal	40
Caléndula o Maravilla	Bianual	Frio	Si	No	Si	No	no	Medicinal	40
Cantueso	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	60
Capuchina	Anual	Tropical	Si	Si	Si	No	Esqueje	Comestible	60
Cardencha	Anual	Frio	Si	No	No	No	no	Medicinal	60
Cardillo-Tagarnina	Anual	Frio	No	No	No	No	no	Medicinal	50
Cardo cuaja leches	Perenne	Frio	Si	No	No	No	rebrote	Alimentario	100
Cardo Mariano	Bianual	Frio	Si	Si	Si	No	no	Medicinal	60
Cardo santo	Anual	Frio	No	No	No	No	no	Medicinal	50
Cartamo	Anual	Tropical	Si	No	No	No	no	Medicinal	40
Caygua	Anual	Tropical	No	No	Si	No	Esqueje	Enredadera / Fruto c	40
Cebollino	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	no	Alimentario	0,5
Cebollino sabor Ajo	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	no	Alimentario	0,5
Centaura menor	Perenne	Frio	Si	No	Si	Si	Esqueje	Medicinal	30
Centaura o Aciano	Anual	Tropical	Si	Si	Si	No	no	Medicinal	30
Chancapiedras	Anual	Tropical	No	No	Si	Si	Esqueje	Medicinal	35
Charela	Anual	Tropical	Si	No	No	No	Esqueje	trepadora	40
Cilantro	Anual	Tropical	No	Si	Si	No	no	Aromatico	10
Citronela	Perenne	Tropical	No	No	No	No	rebrote	Medicinal	80
Clavel de moro grande	Anual	Tropical	Si	No	Si	No	Esqueje	Ornamental	35
Clavel de moro pequeño	Anual	Tropical	Si	No	Si	No	Esqueje	Ornamental	35
Collejas	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	Esqueje	Alimentario	40
Comino	Anual	Tropical	No	Si	Si	No	no	Alimentario	10
Comino de prado	Anual	Tropical	No	Si	Si	No	no	Aromatico	10
Consuelda	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	rebrote	Medicinal	60
Consuelda menor	Perenne	Frio	No	No	No	No	Esqueje	Medicinal	50
Crisantemo vulgar	Perenne	Frio	Si	No	No	No	Esqueje	Medicinal	50
Cuerno de ciervo	Perenne	Frio	No	Si	No	No	no	Alimentario	40
Damiana	Perenne	Tropical	Si	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	40
Datura rosa	Anual	Tropical	Si	No	No	No	no	Medicinal/Tóxica	50
Dedalera	Perenne	Frio	Si	No	No	No	no	Medicinal/Tóxica	50
Diente de león	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	no	Medicinal	40
Elenio	Perenne	Frio	Si	No	No	No	no	Medicinal	50
Endrino	Perenne	Frio	No	No	No	Si	Esqueje	Medicinal	100
Enebro	Perenne	Frio	No	No	No	Si	Esqueje	Arbusto/Medicinal	150
Eneldo	Anual	Tropical	No	Si	Si	No	no	Alimentario	20
Epilobio	Perenne	Frio	No	No	No	No	no	Medicinal	35
Equinacea	Perenne	Frio	Si	No	No	No	no	Medicinal	50
Equinacea Pálida	Perenne	Frio	Si	No	No	No	no	Medicinal	50
Equinacea Purpurea	Perenne	Frio	Si	No	No	No	no	Medicinal	50
Esparrago Triguero	Perenne	Frio	No	No	No	Si	rebrote	Alimentario	50
Esparraguera Blanca	Perenne	Frio	No	No	No	Si	rebrote	Alimentario	50
Esparto	Perenne	Frio	No	No	No	No	rebrote	Artesania	60
Espinaca enredadera	Anual	Tropical	No	Si	Si	No	Esqueje	trepadora	40

Espinaca fresa	Anual	Tropical	Si	Si	Si	No	no	Fruto comestible	25
Espino Blanco	Perenne	Frio	Si	No	Si	Si	Esqueje	Medicinal /Arbusto	150
Esonja/Calabaza Lufa	Anual	Tropical	No	No	No	No	no	Artesanal	40
Estragón Aromático	Perenne	Frio	No	Si	Si	No	rebrote	Aromatico	40
Estramonio	Anual	Tropical	Si	No	No	No	no	Medicinal/Tóxica	50
Eucalipto rojo	Perenne	Tropical	No	No	No	No	Esqueje	Arbol Medicinal	200
Eucalitpo Manzano de A	Perenne	Tropical	No	No	No	No	Esqueje	Arbol Medicinal	200
Falsa árnica	Perenne	Frio	Si	No	No	No	rebrote	Medicinal	40
Fenogreco	Anual	Tropical	Si	No	Si	No	no	Medicinal	20
Ficoide Glacial	Anual	Frio	Si	Si	Si	No	no	Alimento	40
Filipéndula	Perenne	Frio	Si	No	No	No	no	Medicinal	70
Flor campanilla	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	no	Medicinal	40
Flor conejitos variados	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	no	Alimentario	40
Flor Eléctrica	Anual	Tropical	Si	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	40
Floripondio amarillo	Anual	Tropical	Si	No	No	No	no	Medicinal/Tóxica	60
Floripondio blanco	Anual	Tropical	Si	No	No	No	no	Medicinal/Tóxica	60
Fresa del bosque	Perenne	Frio	No	No	Si	No	rebrote	Fruto comestible	40
Fumaria	Anual	Frio	Si	No	Si	No	no	Medicinal	35
Galio-Amor del hortelanc	Anual	Frio	No	No	Si	No	no	Medicinal	40
Gayuba	Perenne	Frio	No	No	No	Si	Esqueje	Medicinal	60
Genciana mayor	Perenne	Frio	Si	No	Si	Si	rebrote	Medicinal	60
Ginkgo Biloba	Perenne	Frio	No	No	Si	Si	Esqueje	Arbol/Medicinal	500
Ginseng	Perenne	Tropical	Si	No	Si	Si	rebrote	Medicinal	60
Girasol pipa pequeña	Anual	Tropical	Si	No	Si	No	no	Alimentario	40
Girasol pipa rallada	Anual	Tropical	Si	No	Si	No	no	Alimentario	40
Gordolobo	Bianual	Frio	Si	No	Si	No	no	Medicinal	60
Gordolobo thapsus	Bianual	Frio	Si	No	Si	No	no	Medicinal	60
Grabiola	Perenne	Tropical	No	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	500
Granado	Perenne	Frio	Si	No	No	Si	Esqueje	Alimentario	200
Hamamelis Virginiana	Perenne	Frio	Si	No	Si	Si	Esqueje	Arbusto/Medicinal	150
Hibisco Caducifolio	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	80
Hierba Sanjuanera	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	50
Hierba talpera o Tartago	Perenne	Frio	Si	No	No	No	Esqueje	Anti topos	40
Hierbaluisa	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	rebrote	Medicinal	40
Higuera negra	Perenne	Frio	No	No	No	No	Esqueje	Fruto comestible	500
Hinojo de bulbo	Bianual	Algo frio	No	Si	Si	No	Esqueje	Alimentario	35
Hinojo Marino	Perenne	Algo frio	Si	Si	Si	No	Esqueje	Alimentario	35
Hipérico	Perenne	Frio	Si	No	No	No	Esqueje	Medicinal	40
Hisopo rosa	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	40
Ipomoea	Anual	Tropical	Si	No	No	No	Esqueje	Trepadora	40
Isopo	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	40
Jabonera menuda	Perenne	Frio	Si	No	No	No	rebrote	Medicinal	60
Java blanca	Perenne	Frio	Si	No	No	No	Esqueje	Medicinal	50
Kale	Anual	Frio	Si	Si	Si	No	no	Alimentario	50
Kiwicha	Anual	Tropical	Si	Si	Si	No	Esqueje	Alimentario	50
Laurel	Perenne	Frio	No	No	No	Si	Esqueje	Arbol/Aromático	300
Lavanda Angustifolia	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	60
Lechuga hoja de roble	Anual	Frio	No	Si	Si	No	no	Alimentario	40
Lechuga Silvestre	Anual	Frio	No	No	Si	No	no	Tóxica/Medicinal	40
Leonorus Japónica	Anual	Tropical	Si	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	60

Lilo	Perenne	Frio	Si	No	Si	Si	Esqueje	Ornamental	60
Lino	Anual	Frio	Si	Si	Si	No	no	Semilla Comestible	20
Llantén hoja ancha	Perenne	Frio	No	Si	No	No	no	Medicinal	40
Llantén hoja estrecha	Perenne	Frio	No	Si	No	No	no	Medicinal	40
Lúpulo	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	Esqueje	Trepadora/Medicina	50
Maca	Anual	Frio	No	No	Si	No	no	Bulbo Medicinal	20
Madroño	Perenne	Frio	No	No	No	Si	Esqueje	Fruto comestible	100
Malva	Bianual	Frio	Si	Si	Si	No	Esqueje	Medicinal	50
Malva de las Baleares	Bianual	Frio	Si	Si	Si	No	Esqueje	Medicinal	50
Malva Real	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	60
Malvisco	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	Esqueje	Medicinal	60
Mandragora	Perenne	Frio	Si	No	Si	Si	no	Tóxica/Medicinal	40
Manzanilla amarga	Perenne	Frio	Si	No	No	No	Esqueje	Medicinal	60
Manzanilla de Castilla	Anual	Frio	Si	Si	Si	No	Esqueje	Medicinal	50
Manzanilla Maritima	Anual	Tropical	Si	Si	Si	No	Esqueje	Medicinal	50
Manzanilla Perenne	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	Esqueje	Medicinal	50
Margarita Silvestre	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	rebrote	Medicinal	35
Marisma, Sosa	Perenne	Tropical	Si	Si	Si	No	Esqueje	Alimentario	60
Marrubio	Perenne	Frio	Si	No	No	No	Esqueje	Medicinal	60
Mastuerzo	Anual	Frio	No	Si	Si	No	no	Alimentario	20
Matrancho	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	rebrote	Medicinal	40
Meliloto	Bianual	Tropical	Si	Si	Si	No	Esqueje	Medicinal	35
Melisa	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	rebrote	Medicinal	40
Menta Acuática	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	rebrote	Medicinal	40
Menta de lobo	Perenne	Frio	Si	No	No	No	rebrote	Medicinal	40
Menta Poleo	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	rebrote	Medicinal	40
Menta rotundifolia	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	rebrote	Medicinal	40
Menta Spicata	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	rebrote	Medicinal	40
Mentra sabor fresa	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	rebrote	Medicinal	40
Mezclum Anual	Anual i Bi	Frio	No	Si	Si	No		Alimento	40
Mezclum Perenne	Perenne	Frio	No	Si	Si	No		Alimento	40
Mibuna hoja ensalada	Anual	Frio	Si	Si	Si	No	no	Alimentario	40
Milenrama	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	rebrote	Medicinal	50
Mimosa Pudica	Perenne	Tropical	Si	No	Si	No	Esqueje	Decorativo	60
Mirto	Perenne	Frio	Si	No	Si	Si	Esqueje	Arbusto Medicinal	100
Mizuna hoja ensalada	Anual	Frio	Si	Si	Si	No	no	Alimentario	40
Morera blanca	Perenne	Frio	No	No	Si	No	Esqueje	Arbol / Fruto comest	300
Morera negra	Perenne	Tropical	No	No	Si	No	Esqueje	Arbol / Fruto comest	300
Moringa	Perenne	Tropical	Si	Si	Si	No	Esqueje	Medicinal	300
Mostaza	Anual	Tropical	Si	Si	Si	No	no	Medicinal	40
Mostaza roja lisa	Bianual	Frio	Si	Si	Si	No	no	Alimentario	40
Mostaza roja rizada	Bianual	Frio	Si	Si	Si	No	no	Alimentario	40
Mostaza verde rizada	Bianual	Frio	Si	Si	Si	No	no	Alimentario	40
Mucuma Pruriens	Anual	Tropical	Si	No	Si	No	Esqueje	Trepadora / Medicin	40
Nabo negro	Anual	Frio	Si	Si	Si	No	no	Alimentario	40
Nepeta Cataria Grande	Perenne	Frio	No	Si	Si	No	Esqueje	Medicinal	50
Nepeta Cataria Pequeña	Perenne	Frio	No	Si	Si	No	Esqueje	Medicinal	40
Nepeta Tuberosa	Perenne	Frio	No	Si	Si	No	Esqueje	Medicinal	50
Nogal Silvestre	Perenne	Frio	No	No	No	No	Esqueje	Arbol/Fruto comestit	500
Noni	Perenne	Tropical	No	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	200

Okra Roja	Anual	Tropical	No	No	Si	No	no	Fruto comestible	50
Okra Verde	Anual	Tropical	No	No	Si	No	no	Fruto comestible	50
Onagra	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	50
Opio	Bianual	Frio	Si	No	No	Si	no	Tóxica/Medicinal	20
Orégano Mejorana	Anual	Tropical	Si	No	Si	No	Esqueje	Aromática	40
Orégano Rastrero	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	Esqueje	Aromática	40
Orégano Vulgar	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	Esqueje	Aromática	40
Ortiga D	Perenne	Frio	No	No	No	No	rebrote	Medicinal	40
Ortiga U	Anual	Frio	No	No	No	No	Esqueje	Medicinal	25
Paico - Epazote	Anual	Tropical	No	No	No	No	Esqueje	Medicinal	30
Palan Palan	Perenne	Frio	Si	No	No	No	Esqueje	Insecticida	60
Palmera Datilera	Perenne	Tropical	No	No	Si	Si	Esqueje	Alimentario	400
Palmito	Perenne	Tropical	Si	No	No	Si	Esqueje	Medicinal	150
Panical	Perenne	Frio	Si	No	No	No	rebrote	Medicinal	40
Pasiflora	Perenne	Frio	Si	No	Si	Si	Esqueje	Trepadora/Medicina	100
Pawlonia o Kiri	Perenne	Frio	Si	No	Si	Si	Esqueje	Arbol	400
Pelitre	Perenne	Frio	Si	No	No	No	Esqueje	Insecticida	50
Perejil	Bianual	Frio	No	Si	Si	No	no	Aromática	40
Perejil rizado	Bianual	Frio	No	Si	Si	No	no	Aromática	35
Perifolio	Anual	Frio	No	Si	Si	No	no	Alimentario	30
Perilla o Sisho	Anual	Tropical	No	Si	Si	No	Esqueje	Medicinal	40
Perilla o Sisho Verde	Anual	Tropical	No	Si	Si	No	Esqueje	Medicinal	40
Peyote	Perenne	Tropical	No	No	No	Si	no	Tóxica/Medicinal	10
Pie de León	Perenne	Frio	No	No	Si	No	rebrote	Medicinal	40
Pimpinela menor	Perenne	Frio	No	Si	Si	No	no	Alimentario	40
Pino piñonero	Perenne	Frio	No	No	No	No	Esqueje	Arbol	400
Planta 5 sabores	Perenne	Tropical	No	Si	Si	Si	rebrote	Medicinal	50
Pulmonaria	Perenne	Frio	Si	No	No	No	no	Medicinal	40
Rabanitos de colores	Anual y bi	tropical	No	Si	Si	No	no	Alimentario	2
Rabo de gato	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	40
Regaliz	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	rebrote	Medicinal	50
Regaliz china	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	rebrote	Medicinal	50
Retama de olor	Perenne	Frio	Si	No	No	No	Esqueje	Tóxica/Medicinal	70
Retama negra	Perenne	Frio	Si	No	No	No	Esqueje	Medicinal/Tóxica	70
Ricino	Anual	Tropical	Si	No	No	No	Esqueje	Toxica / Medicinal	70
Romerina	Perenne	Frio	Si	No	No	No	Esqueje	Medicinal	50
Romero	Perenne	Frio	Si	No	Si	Si	Esqueje	Medicinal	60
Rosal silvestre	Perenne	Frio	Si	No	Si	Si	Esqueje	Medicinal	80
Rubia roja	Perenne	Frio	No	No	Si	Si	Esqueje	Tintorio	40
Rúcula	Anual	Frio	Si	Si	Si	No	no	Alimentario	40
Rúcula Selvática	Anual	Frio	Si	Si	Si	No	no	Alimentario	40
Ruda	Perenne	Frio	Si	No	No	No	Esqueje	Medicinal	50
Ruda de Siria o Armala	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	50
Ruda macho	Perenne	Frio	Si	No	No	No	Esqueje	Medicinal	50
Ruda menor	Perenne	Frio	Si	No	No	No	Esqueje	Medicinal	40
Ruda montesina	Perenne	Frio	Si	No	No	No	Esqueje	Medicinal	35
Ruibarbo	Perenne	Frio	Si	No	No	Si	no	Medicinal /alimento	70
Rusco	Perenne	Frio	Si	No	No	Si	Esqueje	Medicinal	40
Salicornia	Perenne	Tropical	No	Si	Si	No	Esqueje	Alimentario	40
Salvia	Perenne	Frio	Si	No	Si	No	Esqueje	Medicinal	50

Zarzamora	Perenne	Frio	No	No	Si	No	Esqueje	Alimento	70
Zarzaparrilla	Perenne	Frio	No	No	Si	Si	Esqueje	Trepadora/Medicina	50
Nombre Castellano	Estaciona	Clima	or hori	ensalad	comestad	Si	Multipliac	Interes	
Kalanchoe	Bianual	Tropical	Si	Si	No	Si	hijos	Medecinal	60
Kalanchoe	Bianual	Tropical	Si	Si	No	Si	hijos	Medecinal	55
Kalanchoe	Bianual	Tropical	Si	Si	No	Si	hijos	Medecinal	70
Lepidium	Perenne	Frio	Si	Si		Si	Rebrote/es	Medecinal	40
Aloe	Perenne	Tropical	Si	Si	Si	Si	rebrote	Medecinal	70
Siempreviva	Perenne	Frio	Si	Si		Si	Esqueje		40
Hiedra terrestre	Perenne	Frio	No			No	Rebrote/es	Medecinal	50
Boldo	Perenne	Frio					Esqueje	Medecinal	60
Papaya	Perenne	Tropical	Si			No	Esqueje	Medecinal	200
Rhodiola	Perenne	Frio	Si			No	Esqueje	Medecinal	50
Tusilago	Perenne	Frio	Si	no	no	No	rebrote	Medecinal	50
Alcachofa	Perenne	Frio	Si	no	Si	No	rebrote	Medecinal	80
Gotu Kola	Perenne	Tropical	No	Si	Si	No	rebrote	Medecinal	40
Brahmi	Perenne	Tropical	Si	Si	Si		Esqueje	Medecinal	40
San pedro	Perenne	Tropical	Si	no		Si	Esqueje	Medecinal	40
Vetiver	Perenne	Frio	No	no			rebrote	Medecinal	70
Cola Caballo	Perenne	Frio	No	no	no	Si	rebrote	Medecinal	50
Nabo Rustico	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	rebrote	Medecinal	70
Goji	Perenne	Frio	Si	no			Esqueje	Fruto comestible	100
Frambuesa	Perenne	Frio	No	no			rebrote	Fruto comestible	70
Grosellero negro	Perenne	Frio	No	no			Esqueje	Medecinal	80
Calamento	Perenne	Frio	Si	no	Si	No	Esqueje	Medecinal	50
Hierba del pescado	Perenne	Frio	Si	Si	Si		rebrote	Medecinal	50
Ayahuasca	Perenne	Tropical	No	no	no	Si	Esqueje	Trepadora	100
Aleluya	Perenne	Frio	Si	Si	Si	No	rebrote	Medecinal	20
Chumbera / Nopal	Perenne	algo frio	Si	no		No	Esqueje	Medecinal	60