

Madroño

Arbutus unedo

FAMILIA DE LAS ERICACEAE

Sus compuestos activos:

Taninos, heterósidos fenólicos (entre ellos el arbutósido), principio amargo. Frutos: muchos glúcidos y ácidos orgánicos.



Según Plinio el Viejo, «el madroño es un fruto sin ningún mérito; el nombre que lleva (*unedo*) lo indica; viene de lo que solo come un madroño (*unum edo*)». Por lo tanto, al parecer el madroño no era muy apreciado en la Antigüedad.

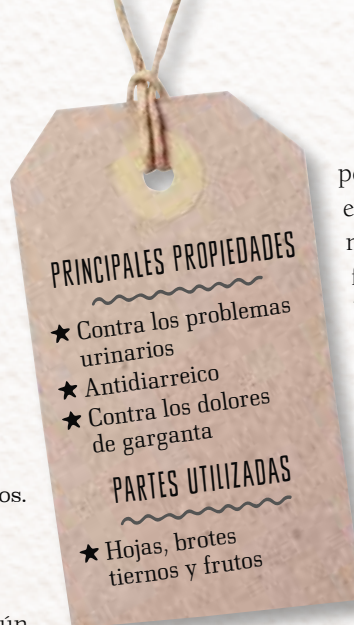
Diurético y astringente

- Las hojas frescas y los brotes tiernos son **diuréticos y astringentes**. El arbutósido que contienen es un **antiséptico del aparato urinario**, útil contra las cistitis y las uretritis.
- También se utilizan las hojas **contra las diarreas** y la disentería.
- En gargarismos, calma los dolores de garganta.
- La raíz, astringente, antiguamente se usaba contra la arteriosclerosis, la mala circulación de la sangre y la tensión arterial demasiado alta.
- El fruto, el madroño, está considerado **diurético**, y se usa también como astringente **contra las diarreas**.

OTROS USOS: El madroño es aromático, cremoso y dulce, pero su pulpa anaranjada contiene numerosas concreciones, como algunas peras. Los madroños están buenos crudos, y sin duda son mejores antes de alcanzar la plena madurez, cuando todavía son de color naranja. Pero hay quien los encuentra indigestos, problema que no aparece tras la cocción. Merece la



El arbusto del madroño forma parte del escudo de Madrid.



PRINCIPALES PROPIEDADES

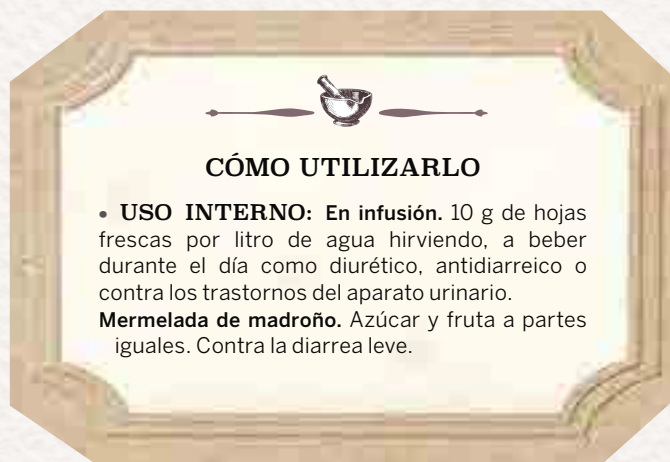
- ★ Contra los problemas urinarios
- ★ Antidiarreico
- ★ Contra los dolores de garganta

PARTES UTILIZADAS

- ★ Hojas, brotes tiernos y frutos

pena hacer compotas y confituras con ellos, como las que se encuentran a menudo en los mercados del Midi francés. Los frutos sirven para elaborar sorbetes, y con ellos también se destila en Portugal un aguardiente aromático. Los madroños, ricos en glúcidos, son nutritivos.

¿LO SABÍA? Los romanos hicieron del madroño el atributo de Carda, la hermana de Apolo, amiga de Jano, guardiana de las puertas, que ahuyentaba a las brujas y curaba a los niños enfermos o embrujados con su vara de madroño. En Italia, durante la lucha por la unificación (1848-1870), los patriotas tomaron el madroño como símbolo: el árbol lleva hojas verdes, flores blancas y, al mismo tiempo, frutos rojos, los colores de la bandera nacional.



CÓMO UTILIZARLO

- **USO INTERNO:** En **infusión**. 10 g de hojas frescas por litro de agua hirviendo, a beber durante el día como diurético, antidiarreico o contra los trastornos del aparato urinario.
- **Mermelada de madroño.** Azúcar y fruta a partes iguales. Contra la diarrea leve.

Descripción

Extendido por toda la cuenca mediterránea, sobre todo en su parte occidental, el madroño es un arbusto elegante, de tronco tortuoso, cuya corteza escamosa deja a la vista una madera lisa entre rojiza y anaranjada. Las hojas verde oscuro, coriáceas y persistentes, recuerdan las del laurel, pero son dentadas. Las flores, unos cascabeles de un blanco verdoso, aparecen entre octubre y enero. El arbusto a menudo sigue floreciendo después de dar los frutos. Estos, los madroños, son unas esferas verdes grandes cubiertas de pequeños gránulos, que adoptan un tono amarillo, luego naranja y rojo en su madurez.



Brezo

Calluna vulgaris

FAMILIA DE LAS ERICACEAE

Sus compuestos activos:

Taninos, flavonoides, arbutósido, ericodina.



Dioscórides recomendaba el brezo contra las picaduras de serpiente, y Galeno indica que provoca transpiración. En el Renacimiento, el médico italiano Mattioli le atribuía la propiedad de romper los cálculos urinarios.

Un desinfectante de la orina

- Las cabezas florales tienen una eficacia reconocida como **diurético activo y precoz, antiséptico y sedante de las vías urinarias**. La ericodina posee una clara acción desinfectante. El brezo permite aumentar el volumen de la orina, y aclarar y desodorizar las orinas turbias y fétidas. Se emplea como medicamento del riñón, así como en el tratamiento de la insuficiencia cardíaca, el reuma y la gota.
- Sus propiedades **depurativas y desintoxicantes** permiten eliminar del organismo los residuos nocivos tales como la urea, el ácido úrico y el ácido oxálico. El brezo es **muy recomendable también para quienes toman una alimentación demasiado nutritiva**, sobre todo con un exceso de carnes, cargadas de purines, que llena el organismo de productos de desecho.
- Gracias al arbutósido que contiene, actúa también sobre las inflamaciones de origen infeccioso que acompañan la congestión

PRINCIPALES PROPIEDADES

- ★ Diurético
- ★ Antiséptico
- ★ Depurativo

PARTES UTILIZADAS

- ★ Cabezas florales y plantas enteras

y la hipertrofia de la próstata. Es **beneficiosa, pues, para la cistitis de los prostáticos**.

- En baños completos calientes se emplea para mejorar el tono muscular. Es útil, pues, para deportistas y para convalecientes debilitados por una larga postulación en cama.

OTROS USOS: Los celtas preparaban una hidromiel a partir de una decocción de cabezas florales de brezo fermentadas con miel. Una bebida similar todavía se consumía recientemente en las Hébridas, pero con trigo germinado en lugar de miel.

OTRAS ESPECIES: Los verdaderos brezos son primos que pertenecen al género *Erica*. Sus propiedades medicinales son similares a las de la brechina. El brezo ceniciento (*Erica cinerea*, abajo) también es común en brezales y bosques silíceos. El brezo blanco (*Erica arborea*) es una de las especies características del monte bajo mediterráneo.



CÓMO UTILIZARLO

- **USO INTERNO: En infusión.** 30 g de cabezas florales por litro de agua. Dejar reducir a un tercio. Colar y añadir azúcar. Tomar 3 o 4 tazas al día como diurético y depurativo del organismo.
- **USO EXTERNO: En decocción.** 500 g de planta en 2 o 3 litros de agua. Colar y añadir a un baño caliente. Para deportistas y convalecientes.



El brezo ceniciento posee las mismas propiedades que la brechina.



Descripción

La brechina, también llamada calluna, es un subarbusto de 30 a 80 cm de altura, muy frecuente en los brezales y los bosques de las regiones silíceas. Sus numerosas ramas rojizas presentan pequeñas hojas opuestas, densamente imbricadas en cuatro filas, y flores de un rosa vivo con cuatro lóbulos separados, en racimos sueltos terminales.







Jazmín

Jasminum officinale

FAMILIA DE LAS OLEACEAE

Sus compuestos activos:

Esencia aromática muy fragante, rica en acetato de linalol y en jazmona.



Originario del pie del Himalaya, el jazmín fue introducido en España en el siglo XVI, antes de extenderse por el conjunto de la cuenca mediterránea. Sus flores eran recomendadas por F.-J. Cazin en el siglo XIX contra los dolores de cabeza.



TOXICIDAD

Atención, el aceite esencial de jazmín no debe utilizarse durante el embarazo, la lactancia ni en niños menores de 6 años.

Calmante de perfume embriagador

- Las flores de jazmín **calman la tensión nerviosa**, favorecen el sueño y alivian la tos espasmódica.
- La maceración muy perfumada de las flores en aceite es excelente en fricciones **contra los dolores de las parálisis nerviosas**.

OTROS USOS: La esencia aromática extraída por enfloración es muy apreciada en perfumería, pero extremadamente costosa. Se necesitan nada menos que 1 000 kg de flores para obtener 1 kg de esencia absoluta.



Las flores de jazmín, de perfume suave y embriagador, se cuentan entre las más utilizadas en perfumería.



OTRA ESPECIE: El jazmín de Arabia (*Jasminum sambac*) se ha utilizado de forma tradicional en Oriente Medio y la India para calmar la angustia, mejorar el humor y recuperar la confianza en uno mismo. En medicina ayurvédica, su flor se emplea para tratar los trastornos depresivos, el insomnio, la tos y las infecciones respiratorias, mientras que sus hojas sirven para curar las enfermedades de la piel, úlceras y heridas. En China sus flores se usan para perfumar el té y el arroz.

PRINCIPALES PROPIEDADES

- ★ Calmante
- ★ Contra el insomnio
- ★ Antitusivo
- ★ Antidolor

PARTES UTILIZADAS

- ★ Flores



CÓMO UTILIZARLO

USO INTERNO: En infusión. 20 g de flores por litro de agua. Tomar 2 tazas al día y una por la noche, antes de acostarse. Está deliciosa.

USO EXTERNO: Cubrir las flores compactadas con dos veces su volumen de aceite de oliva. No emplear hasta al cabo de un mes de maceración, por lo menos, en fricciones.

Aceite esencial: para masaje. Diluido en un aceite vegetal, sobre el plexo solar, la espalda y las muñecas, por sus propiedades calmantes.

En difusión. Para un ambiente relajante.

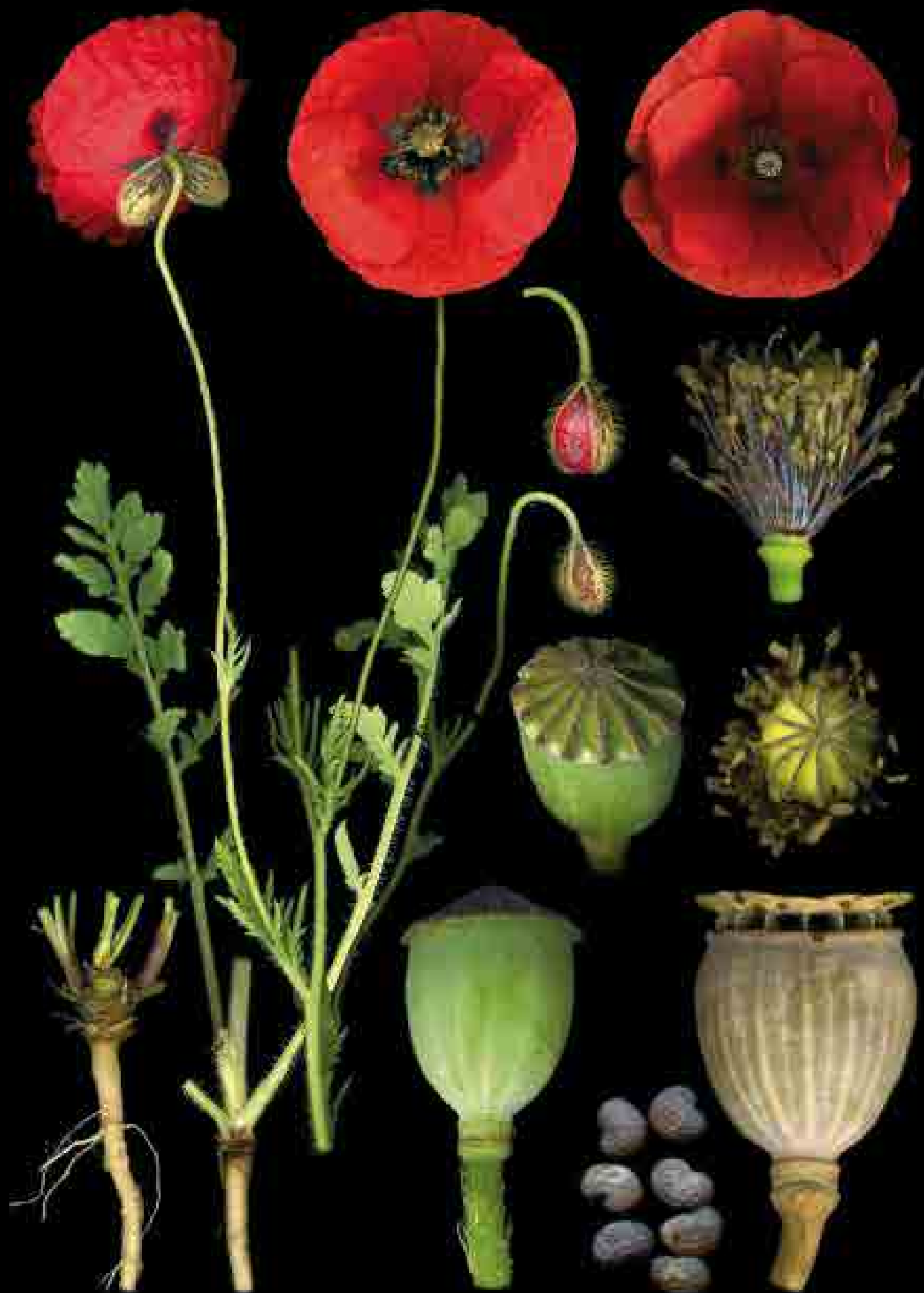
Como cuidado del pelo y la piel. Unas gotas en el champú o como crema hidratante.

Descripción

Planta trepadora vivaz que se cultiva habitualmente en los países de clima suave, y subespontánea en setos y lugares pedregosos de prácticamente toda la geografía de la península Ibérica. Sus largos tallos flexibles presentan hojas persistentes, opuestas, compuestas por folíolos puntiagudos. Sus grandes flores blancas, tubulares, dispuestas en panículas sueltas, aparecen de junio a octubre y, sobre todo de noche, desprenden un olor de una suavidad excepcional. El fruto es una baya globular negra.







Endrino

Prunus spinosa

FAMILIA DE LAS ROSACEAE

Sus compuestos activos:

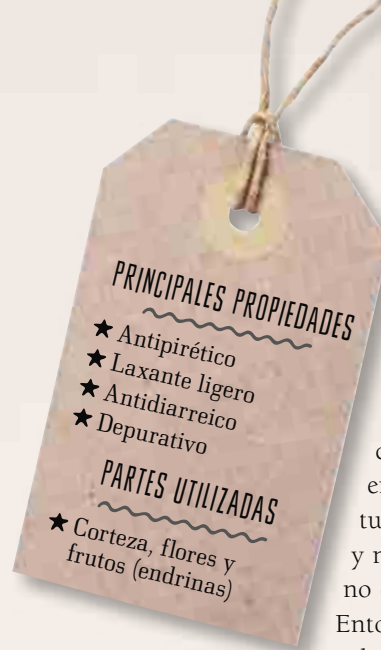
Corteza: rica en taninos. Flores: heterósido cianogenético (producido por hidrólisis del ácido cianhídrico y del aldehído benzoico, con un olor a almendra amarga). Frutos: taninos, ácidos orgánicos, antocianósidos y vitaminas.



Antiguamente se empleaban todas las partes de este arbusto para usos médicos. La corteza contiene muchos taninos y es muy astringente: se utilizaba como febrífugo. Las flores, que tienen un sabor a almendra amarga, eran recomendadas como laxantes, calmantes, diuréticas y depurativas, y gozaban de cierto renombre en el tratamiento de las enfermedades serosas, en las que ayudaban a evacuar los líquidos.

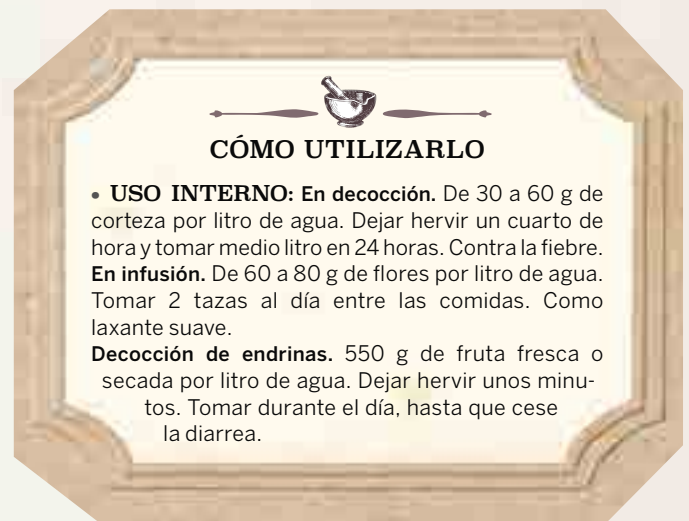
A cada parte, sus virtudes

- La corteza se puede utilizar **contra la fiebre excesiva**.
- Las flores poseen **leves propiedades laxantes**. También son expectorantes, tónicas, diuréticas y sudoríficas, lo que les confiere cualidades depurativas.
- Las hojas están indicadas para **calmar las inflamaciones de la zona ORL** (anginas y laringitis). Al igual que las flores, son antiespasmódicas y antiinflamatorias.
- Los frutos, recogidos antes de la madurez completa, son fuertemente astringentes, y por ello indicados para **detener la diarrea**. Su jugo fresco, empleado en gargarismos, calma las **inflamaciones de la mucosa bucal** (aftas, gingivitis) y de la garganta (anginas).



OTROS USOS: Una excelente manera de utilizar y conservar las endrinas es prepararlas en salmuera, una práctica tradicional en el campo. Basta con cubrirlas con agua salada, en un tarro, y conservarlas a temperatura ambiente. Entonces se desencadena una fermentación láctea, del mismo tipo que en el chucrut, y al cabo de tres semanas las endrinas se pueden comer como las aceitunas. Son saladas, ácidas, muy aromáticas y nada ásperas. En el árbol, las endrinas no endulzan hasta que llegan las heladas. Entonces se puede elaborar con ellas mermeladas, compotas, tartas o incluso jarabes.

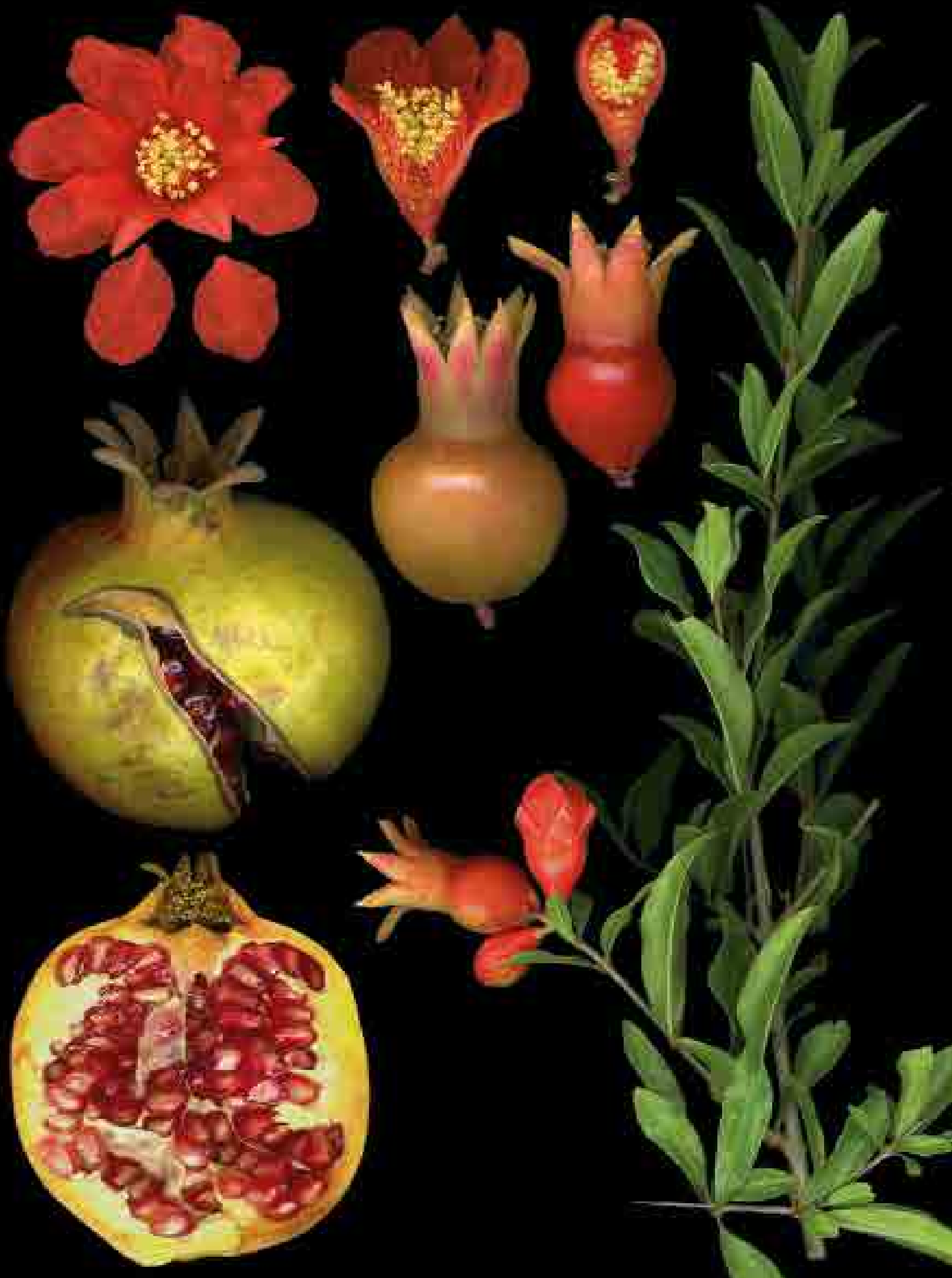
En Navarra, y también en otras regiones, mediante la maceración de endrinas en un aguardiente anisado, se elabora el licor llamado pacharán. Por su parte, las flores del endrino perfuman licores, a los que comunican un leve aroma a almendra amarga.



Descripción

Sufrútice de porte arbustivo muy espinoso, cuya altura varía entre 0,5 y 2 m de altura, muy común en los setos, lindes de bosques y suelos yermos. Lo encontramos en Europa, Asia occidental y el norte de África. El endrino a veces se utiliza para hacer setos defensivos. Posee unas pequeñas hojas dentadas y flores blancas en ramilletes, de cinco pétalos. Sus frutos, las endrinas, del tamaño de una bolita y de color azul oscuro una vez maduras, contienen una pulpa de sabor áspero, a la vez que ácido y astringente.





Romero

Rosmarinus officinalis

FAMILIA DE LAS LAMIACEAE

Sus compuestos activos:

Cabezas florales: esencia aromática rica en alcanfor, en cineol, alfa-pineno, borneol y en canfeno, flavonoides, taninos, diterpenos tricíclicos, triterpenos, ácidos fenoles (entre ellos el ácido rosmarínico).



Esta planta, apreciada en los jardines medievales, gozó antiguamente de una gran popularidad. La famosa «agua de la reina de Hungría», un simple alcoholato de romero, gozó de una celebridad inaudita. La receta fue dada a Isabel, reina de Hungría, por un eremita: esa verdadera «agua de juventud», al parecer, le curó el reuma, la gota y otros males que padecía. «Incluso se lavaba el rostro con ella, lo cual la hizo más bella», decía Madame Fouquet en su *Recueil des remèdes faciles et domestiques* (1678). Vivió hasta los 80 años, después de gozar de una segunda juventud.



La infusión de romero es un tónico digestivo y para el intelecto.

Tónico, fortificante, digestivo y analgésico

- El romero tiene una **acción estimulante y tónica** probada, que lo hace recomendable para mejorar la circulación de la sangre, en particular la circulación cerebral.
- Su acción estimulante de la función biliar y su **efecto tonificante sobre el hígado** hacen que sea apreciado para numerosas afecciones: con-

gestión del hígado e

inflamación de la vesícula biliar,

pereza de estómago, agotamiento físico e intelectual, astenia.

- El romero posee **propiedades antioxidantes** debidas a sus flavonoides y a sus diterpenos.
- También presenta un efecto **antiinflamatorio**, sobre todo gracias al ácido rosmarínico.
- Para uso externo, se utiliza en **baños fortificantes** para los niños y convalecientes, o calmantes **contra los dolores del reuma**.
- También en uso externo, sería cicatrizante y **aliviaría los problemas de circulación**, además de **calmar los dolores musculares**.



PRINCIPALES PROPIEDADES

- ★ Para la circulación sanguínea
- ★ Tónico del hígado y del estómago
- ★ Antiinflamatorio
- ★ Antirreumático
- ★ Antiedad, belleza del cutis

PARTES UTILIZADAS

- ★ Cabezas florales y la planta entera

CÓMO UTILIZARLO

- **USO INTERNO:** En infusión de cabezas florales. 20 o 30 g por litro de agua hirviendo.
- Vino.** Poner a macerar una semana de 30 a 60 flores y hojas en 1 litro de vino. Añadir 100 g de azúcar y colar tras su disolución completa. Muy tónico.
- **USO EXTERNO:** El vino puede servir en compresas contra diversos problemas cutáneos, hinchazón articular y esguinces.
- En infusión concentrada.** 50 o 60 g por litro de agua. En lociones o vaporizaciones, para un cutis fresco, una piel más firme, con las arrugas atenuadas. Añadida al agua del baño, para darse baños antirreuma, o fortificantes y estimulantes.
- Tintura.** Poner a macerar 80 g de planta en un litro de alcohol del 90% vol. durante un mes. Excelente en fricciones contra el reuma. En caso de dolor de muelas, enjuagarse la boca con el líquido y retenerlo el mayor tiempo posible sobre el diente o la muela que duele.

Descripción

Arbusto tupido, que raramente supera 1 m de altura, común en lugares áridos de la región mediterránea. Se encuentra en toda la cuenca mediterránea, y se cultiva habitualmente como planta usada como condimento o para formar setos.

Sus tallos leñosos están densamente cubiertos de hojas opuestas, lineales y coriáceas. Sus grandes flores azul claro, de dos labios bien marcados, se agrupan en la axila de las hojas hacia lo alto de las ramas. Toda la planta desprende un olor aromático que recuerda el alcanfor y, a la vez, el incienso.



