Botiquín del Huertero

Este trabajo es una recopilación del material utilizado en los talleres de Tinturas, Pomadas y Aceites. Para el armado de estas fichas no sólo se realizó una investigación bibliográfica sino que se rescataron saberes, costumbres y prácticas populares.

... a los promotores

Caléndula officinalis
CALÉNDULA

Carácter ligeramente amargo, picante, desecante, suavemente refrescante

Constituyentes saponinas, flavonoides, mucílagos, aceite esencial, principio amargo, resina, compuestos esteroides

Acciones astringentes, antiséptica, funguicida, antiinflamatoria, cicatriza las heridas, regulador menstrual, estimula la producción de bilis

Partes empleadas

Se aplica externamente para una gran cantidad de problemas e inflamaciones de la piel y también se administran por vía interna en muchos trastornos ginecológicos, febriles o tóxicos, así como para liberar las energías del hígado. Se recogen desde comienzos del verano, hasta entrado el otoño.

La planta seca que se vende comercialmente, normalmente incluye la flor entera; son mejores los pétalos solos.

Aplicaciones

PÉTALOS

Infusión: se emplea para trastornos de la menopausia, dolores menstruales, gastritis e inflamación del esófago.

Tintura: para los problemas hepáticos; incluyendo la digestión pesada y los trastornos menstruales, especialmente las irregularidades y molestias.

Enjuagues: contra las úlceras de la boca y las enfermedades de las encías

Compresas: se aplica una compresa empapada en la infusión sobre las heridas que tardan en cicatrizar o las úlceras varicosas.

Crema: se emplea en cualquier problema que implique la inflamación o sequedad de la piel: heridas, eczema seco, irritación de los pezones en la lactancia, escaldaduras y eritema solar

Capsella bursa - pastoris
BOLSA DE PASTOR

Los frutos en forma de corazón son similares a las bolsas de cuero que llevaban antiguamente los pastores y de ahí, procede su nombre común. Otro de sus apelativos es el de "corazón de madre", que nos recuerda que es una hierba útil para los problemas ginecológicos.

Carácter dulce, seco, fresco

Constituyentes saponinas, flavonoides, aceite de mostaza, resina, monoaminas, colina, acetilcolina, sitosterol, vitaminas A, B, C

Acciones astringentes, antiséptico urinario, reduce las hemorragias, reduce la presión arterial, estimula la circulación

Partes empleadas

Frutos, hojas y flores se emplean fundamentalmente para detener hemorragias tanto externas como internas. También estimula el útero.
Es uno de los mejores vasocontrictores vegetales conocidos, usado para las inflamaciones de la garganta y la boca
La planta se consume como hierba en las ensaladas. Puede recogerse fresca durante gran parte del año.

Aplicaciones

Infusión y Tintura: se emplea para menstruaciones molestas, la cistitis y la diarrea crónica.

Emplasto: como medida de primeros auxilios se aplica la hierba fresca sobre heridas sangrantes.

PRECAUCIONES
No debe tomarse la hierba durante el embarazo, excepto durante el parto, ya que estimula las contracciones uterinas

Stellaria media
PAMPLINA O CAPIQUÍ

Carácter fresco

Constituyentes los componentes activos de la pamplina se desconocen en su mayoría. Contiene saponinas, potasio, silicio y gran cantidad de flavonoides como el rutin, lo que podría explicar su actividad.

Acciones expectorante, remineralizante, cicatrizante, calma picazones, antiinflamante, astringente, diurética, laxante, refrigerante

Se la encuentra abundantemente en lugares húmedos y sombríos, en tierras abandonadas y al abrigo de paredes y tapiales.

Partes empleadas

Las hojas, tallos y flores se usan con fines medicinales.

Las hojas jóvenes se emplean en ensaladas. Toda la planta se puede comer cocida mezclada con otras verduras. Es muy nutritiva.

Aplicaciones

Tintura: se usa para aliviar reumas y psoriasis.

Crema: se emplea varias veces al día para aliviar picazón, la inflamación, eccemas y picaduras y mordeduras de insectos. También se usa para aliviar reumas y psoriasis.

Cataplasma: se usa para el tratamiento de úlceras y heridas

Uso interno: dolores pectorales y en poca cantidad favorece la digestión

Infusión o añadida al agua de baño: se usa para tratar inflamaciones y reumatismos

PRECAUCIONES
En exceso puede causar diarreas y vómitos y no debe ser consumida por embarazadas.

Borago officinalis
BORRAJA

Su nombre deriva del vocablo latín "borra", que significa "pelo", por la cantidad de pelitos que recubren toda la planata. Otros afirman que el nombre de esta verdura procede del árabe "bou – rash", que significa "padre del sudor", en referencia a las propiedades sudoríficas de la planta.

Carácter ligeramente dulce, seco, húmedo
Constituyentes *Hojas y flores:* saponinas, mucílagos, taninos, vit. C, calcio, potasio
Semillas: ácidos grasos esenciales
Acciones *Hojas y flores:* estimulante suprarrenal, promueven la producción de leche, diurética, febrífugas, antirreumáticas, sudoríparas, expectorante
Semillas: alivian eccemas, antirreumáticas, combaten el síndrome de colon irritable, regulan la menstruación

Partes empleadas

Las *hojas* pueden utilizarse contra la tos seca, estimula el flujo de leche y en cuadros febriles. Se pueden consumir tiernas cocidas cosechadas antes de la floración.
Las *flores* se utilizan en jarabes para la tos y tradicionalmente se agregaban al vino. Se consumen en ensaladas y aportan color y sabor que recuerda al pepino.
El aceite extraído de las *semillas* se emplea con fines medicinales.

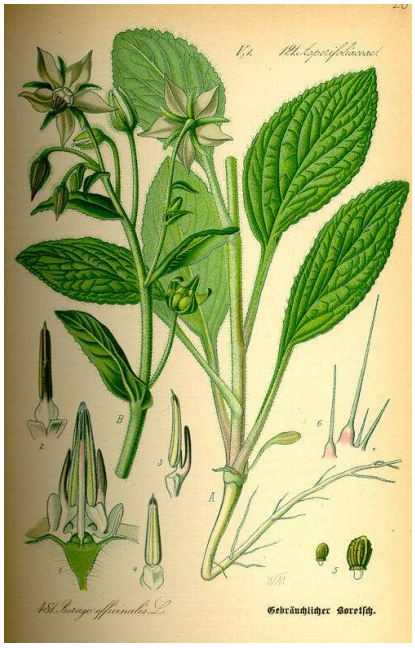
Aplicaciones

HOJAS
Infusión: enfermedades pulmonares y catarros febriles.

Tintura: tónico contra el estrés

Jugo: suavizante para la piel seca y el prurito. Se bebe contra la depresión y ansiedad

FLORES
Jarabe: expectorante para la tos. Puede combinarse con gordolobo o malvavisco



SEMILLAS

Aceite: tratamiento de trastornos reumáticos, menstruales y los eccemas. Poseen ácido gamma-linolénico, el cual es antiinflamato y regulador del metabolismo de ácidos grasos en el cuerpo, utilizado en niveles altos de colesterol en sangre y prevención de accidentes cardio o cerebrovasculares.

Plántago lanceolata – Plántago major
LLANTÉN

Constituyentes *Hojas:* mucílago, glucósidos, taninos, minerales. *Semillas:* mucílago, aceites, proteínas y almidón.

Acciones *Hojas:* expectorante, relajante, anticatarral, tonifica las membranas mucosas, antiespasmódico y cicatrizante.
Semillas: laxantes y emolientes

Partes empleadas

Las hojas y semillas se usan con fines medicinales. Se recolectan las hojas nuevas preferentemente en primavera antes de la aparición de los tallos. Pero pueden recogerse varias veces a lo largo del año porque la planta se recupera rápidamente.

Las hojas se pueden comer en ensalada picadas o hervidas en preparaciones cocidas. Las semillas, molidas, sirven para hacer harina.

Aplicaciones

HOJAS
Tintura: se elabora a partir de hojas frescas. Se usa para estados catarrales y rinitis alérgica

Jugo: se emplea en gárgaras contra la amigdalitis, contra la irritación de garganta y las inflamaciones de la boca o encías. Se utiliza para baños oculares, cistitis, diarreas y las infecciones pulmonares.

Jarabe: contra la tos infantil

Compresas: se aplican las hojas frescas sobre picaduras de abejas, hinchazones, heridas infectadas, quemaduras y heridas que tardan en cicatrizar

Pomada: se aplica en heridas, hemorroides, quemaduras.

SEMILLAS
Eficaz e inofensivo laxante. También se usan como cicatrizantes.

Verbascum thapsus
GORDOLOBO

Los tallos del gordolobo se quemaban como velas en procesiones funerarias. Antiguamente se usaba la planta para picaduras de escorpión, problemas oculares, amigdalitis y tos. También en enfermedades como la tuberculosis.

Constituyentes mucílago, saponinas, aceite volátil, glucósidos amargos, flavonoides.

Acciones expectorante, emoliente, diurético suave, sedante, cicatrizante, astringente, antiinflamatorio

Partes empleadas

Las flores son expectorantes y relajantes para la tos seca y crónica, el asma y la bronquitis. También son eficaces para la inflamación de la garganta.

Las hojas se utilizan para los trastornos respiratorios. Se recogen antes de la floración en el segundo año.

Aplicaciones

HOJAS
Infusión: se realiza con las hojas secas. Se usa para la tos crónica e inflamaciones de garganta. Favorece la sudoración.

Tintura: se utiliza para trastornos respiratorios. Puede combinarse con otros expectorantes (tomillo)

FLORES
Tintura: para tos crónica y las inflamaciones de la garganta.

Gárgaras: la infusión se utiliza en casos de inflamaciones de garganta.

Jarabe: contra la tos fuerte y crónica.

Jugo: la extracción en frío se utiliza como bálsamo para heridas, eczemas hemorroides y párpados inflamados.

Arctium lappa
BARDANA

La baradana era un purificador tradicional de la sangre. Hace tiempo fue popular contra la indigestión. También reduce el nivel de azúcar en sangre.

Constituyentes *Raíz y hojas:* aceite volátil, glucósidos, flavonoides, taninos, resina, mucílagos, inulina, alcaloides, vitamina C – *Semillas:* aceites grasos esenciales, vitamina A y B_2

Acciones diurético, laxante suave, antirreumática, antibiótica, antifebriles, antibacteriana, antiinflamatoria, cicatrizante, previene dolores musculares, precipita el ácido úrico.

Partes empleadas

Las hojas son buenas para los problemas de estómago e indigestión. También se utilizan externamente para las afecciones cutáneas.
La raíz elimina la acumulación de toxinas del organismo que generan los problemas de la piel, digestivos o dolores. También se emplea para ulceraciones e infecciones de la piel.
La raíz y las hojas son comestibles.

Aplicaciones

RAÍZ
Decocción: para alteraciones de la piel (furúnculos, llagas y eczemas). En baños se usa para el acné e infecciones por hongos

Tintura: combinada con hierbas digestivas se utiliza para desintoxicar el sistema y estimular la digestión. Contra cálculos y arenillas urinarios.

Emplasto: sobre llagas y úlceras de la piel

HOJAS
Infusión: se utiliza para la indigestión.

Emplasto: sobre inflamaciones de la piel, acné o zonas afectadas (por ejemplo gota, reuma, articulaciones doloridas)

Althaea officinalis
MALVAVISCO

Es una planta con muchas propiedades. Los españoles decían de ella "con un huerto y un malvar hay medicina para un hogar" Todas las variedades de malva tienen propiedades similares.

Constituyentes *Flores:* flavonoides, mucílago - *Hojas:* flavonoides, mucílago, cumarina, ácido salicílico, ácidos fenólicos - *Raíz:* taninos, mucílago, asparagina, polisacáridos

Acciones *Flores:* expectorantes - *Hojas:* expectorantes, emolientes - *Raíz:* cicatrizante, diurética, emoliente, expectorante. Se utiliza para inflamaciones de boca y garganta.

Partes empleadas

Las flores se usan para jarabes y expectorantes contra las tos.
Las hojas para trastornos urinarios y bronquiales.
La raíz, externamente, se aplica a las heridas, furúnculos, quemaduras, úlceras de la piel. Internamente para inflamación de las mucosas, gastritis, enteritis y las inflamaciones urinarias.

Aplicaciones

RAÍZ
Decocción: para las inflamaciones y la cistitis.

Tintura: inflamación del aparato digestivo y urinario

Emplasto: para inflamaciones y úlceras de la piel

Pomada: para ulceraciones y heridas de la piel

HOJAS
Infusión: trastornos bronquiales y urinarios

FLORES
Jarabe: se emplea como expectorante para la tos.

Otros usos: con las hojas y flores pueden realizarse baños de asiento para las hemorroides.
Las hojas hervidas y condimentadas se pueden comer.
Si a las hojas machacadas se le agrega aceite se puede utilizar para picaduras de abejas y avispas.

Passiflora caerulea
MBURUCUYÁ - PASIONARIA

Fue llamada flor de la Pasión o pasionaria por los primeros exploradores españoles ya que la flor ha sido asociada con la simbología cristiana de la Pasión de Jesús: sus tres estigmas florales representan los tres clavos usados para clavar a Jesús en la cruz; el ovario y su base representa el cáliz de la Última Cena; las cinco anteras representan las cinco heridas; la corola representa la Santa corona; los diez 'pétalos', los apóstoles (salvo Judas Iscariote el traidor y Pedro el negador); las viejas hojas también representan las manos de aquellos que lo persiguieron, y las hojas nuevas, la punta de la lanza usada para punzarlo; y los zarcillos los látigos con los que lo azotaron. También se conservó el nombre guaraní, mburucuyá

Constituyentes alcaloides, aceite esencial, flavonoides, eterosidos, pasiflorina, ginocardina, fitoesteroles

Acciones Antiespasmódico gástrico y uterino, ansiolítico, antidepresivo; se utiliza contra la irritabilidad, la angustia, el cansancio interno y el insomnio

Partes empleadas

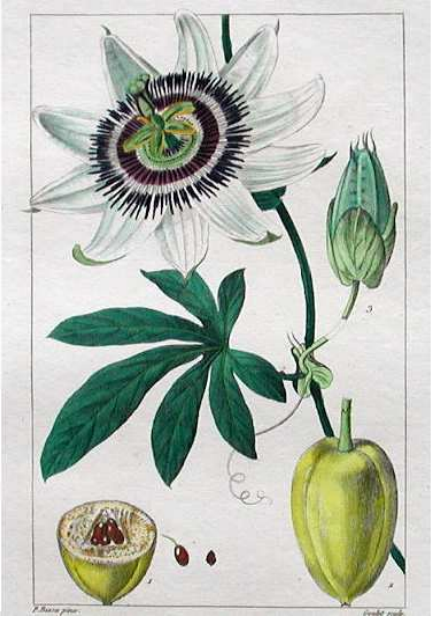
Las flores y hojas son las partes utilizadas de la planta. Se recolectan durante la floración. La raíz en infusión es totalmente tóxica si se supera la proporción.

Aplicaciones

HOJAS Y FLORES
Infusión: sedante, contra el insomnio, antiespasmódico.
La infusión con miel es calmante de la tos y bueno para el asma

Tintura: para las afecciones nerviosas

FRUTOS
Los frutos maduros se pueden consumir en jugos y dulces.
Cuando todavía están verdes se pueden fabricar pickles.



Para heridas: machaque unas cuantas hojas y pétalos de pasionaria y colóquelos en heridas menores. Después lave y vende bien la herida.

Atención! Debe utilizarse con cuidado ya que en mucha cantidad puede ser tóxica

Algunas recomendaciones...

Ante todo se debe identificar la planta. Si no la conocemos no la usamos.
La recolección...
Hojas: antes de que se abran las flores
Flores: antes de que se abran todas
Raíz: al final del crecimiento de la planta

Tener en cuenta:
** el lugar donde se encuentra la planta debe estar libre de contaminación*
** las plantas deben ser sanas*
** no arrancar toda la planta, dejar para que siga reproduciéndose*
** no dar de beber a niños menores*
** tener precaución durante el embarazo*

Distintas formas de utilizar los yuyos...

Infusión: *es lo que habitualmente hacemos. Consiste en dejar algunos instantes el yuyo en agua hervida.*

Decocción / Cocimiento: *hervimos algunos minutos. Esto sirve para las partes más gruesas de la planta (raíces, cortezas)*

Tintura: *dejamos en contacto el yuyo con alcohol hasta obtener una alcoholatura (7 días) o una tintura (15 días)*

Cataplasma: *machacamos los yuyos y los aplicamos.*

Compresa / Emplasto: *preparamos una infusión o cocimiento y aplicamos.*

Buche / Enjuague / Gárgara: *preparamos una infusión la ponemos en contacto con la mucosa de la boca pero no la bebemos.*

Aceite: *dejamos en contacto el yuyo con el aceite por tiempo prolongado.*

Pomada / Crema: *la preparamos con grasas animales, vaselina o crema base humectante y la tintura que contiene los principios activos del yuyo, y en algunos casos un elemento a fin a la piel.*

Jugo: *machacamos la planta fresca para obtenerlo.*

Jarabe: *extraemos los principios activos de la planta con agua y agregamos gran cantidad de azúcar.*

Material realizado por Ricardo Ledesma y Cecilia Nava
Técnicos de Pro Huerta
Departamento Castellanos – Santa Fe
INTA Estación Experimental Agropecuaria Rafaela
phuertaraf@rafaela.inta.gov.ar

Rafaela, Septiembre de 2008