

Plantas medicinales

Malvavisco

Althaea officinalis de la familia de las malváceas es una planta vivaz con raíz gruesa, el tallo puede alcanzar más de un metro de altura, generalmente es tallo simple y cubierto de pelos, las hojas de hasta 3 cms. de ancho generalmente con 3-5 lóbulos irregularmente dentadas dobladas como un abanico, con pelos aterciopelados.

Las flores se hallan reunidas en racimos irregulares generalmente 1-3 juntos en la axila de la hoja, los pétalos son 5 ovados, hendidos de color rosáceo, la flor es regular, el fruto es una cápsula dividida en varios saquitos de color verde marrón con una única semilla en su interior.



Se encuentra en el borde de zonas pantanosas, en praderas húmedas, en suelos salinos y ricos en humus, por casi toda Europa.

Tiene por principios activos mucilago, almidón, pectina, aceite esencial, tanino y azúcar.

Las partes empleadas son: principalmente la raíz seca, lavada cortada y secada en una habitación cálida, las hojas y las flores secadas a la sombra

Usos

Lavados bucales y gárgaras contra encías inflamadas o sangrantes, faringitis o dolencias similares.

Dos cucharas de té de la raíz finamente cortada macerada en 4 tazas de agua fría durante 5 horas, llevada a ebullición y colada.

Como infusión: 1-2 cucharadas de té de las hojas o flores por taza de agua internamente contra la bronquitis y desórdenes intestinales (también diarrea)

Como compresa sobre heridas de lenta curación y quemaduras menores.

Ortiga

Urtica dioica de las urticáceas es una planta vivaz cubierta de pelos urticantes en toda su superficie, el tallo que en ocasiones alcanza el metro y medio es rastrero, echando raicillas en los nudos y lanzando hacia arriba brotes verticales.

Las hojas son opuestas, ovadas con una base acorazonada, bordes dentados con el peciolo largo. Las flores son verdes, bastante pequeñas, unisexuales, ordenadas en inflorescencias axilares. El fruto es un aquenio de 1mm. de largo.

Habita cerca de las casas, cerca de los bosques, de los ríos y de lugares herbosos similares, generalmente en terrenos ricos en nitrato.

Principios activos: Tanino, vitamina C, ácido silícico fórmico y acético, hierro, glucoquinina, histamina y mucha clorofila

Tiene efectos diurético y antirreumático, tónico y estimulante de la sangre.

Se emplea la hierba fresca o seca en época de floración. Cortar y secar al sol o calor moderado, conservar fuera de la luz.



Usos

Se emplea en decocción (1 ó 2 cucharadas de té por taza de agua), hervir a fuego lento brevemente y luego reposar durante 10 ó 5 minutos 2-3 veces al día contra la cistitis y dolores reumáticos (durante más de 6 semanas)

Es también un buen tónico para el cabello. El jugo prensado de la planta fresca (1-2 cucharadas soperas 2-3 veces al día) va bien contra la anemia, nerviosismo y agotamiento físico.

Los brotes jóvenes (marzo-abril antes de la floración) son una fuente de vitamina C y se pueden añadir a ensaladas. También pueden ser comidos hervidos como si fuesen espinacas o escaldados comidos con requesón.