


LUNWERG
EDITORES

DRA. FABIENNE MILLET
SIOUX BERGER



*Plantas
que curan*

CÓMO ALCANZAR EL BIENESTAR
Y LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE


LUNWERG
EDITORES

A la venta el 19 de Septiembre de 2017



PLANTAS QUE CURAN

Dra. Fabienne Millet, Sioux Berger

Ilustraciones de Jeanne Boyer

- Para curar una gripe, aliviar el estrés, adelgazar o descansar mejor por la noche, solo tenemos que dejarnos cuidar por la naturaleza.
- Cúrcuma, lavanda, pasiflora, melisa... una guía práctica sobre más de 40 plantas imprescindibles y fáciles de usar para gozar de un estado de salud envidiable.
- Lleno de consejos prácticos para saber cómo beneficiarte de las numerosas virtudes de las plantas en forma de tisanas, aceites esenciales, zumos o jarabes. Sus diversos usos, tanto en tratamientos de base como en tratamientos puntuales, ayudan a obtener el bienestar físico y emocional.

Un libro completo, práctico e ilustrado sobre las propiedades curativas de las plantas

Fitoterapia:

La historia de las plantas medicinales

La fitoterapia consiste en el tratamiento médico de algunas enfermedades basado en el empleo de plantas y sustancias vegetales, y se practica desde hace más de 7.000 años.

El ser humano se beneficia de las virtudes de las plantas desde tiempos inmemoriales. Con el paso de los siglos, se fueron perfeccionando los conocimientos, se intercambiaron experiencias y el corpus de remedios destinados a curar males más o menos graves se fue ampliando de forma considerable.



Así, la obra de Dioscórides (que data del siglo I a. C.), *De materia médica*, describe más de quinientas plantas y sus beneficios. ¡Y se convirtió en un manual de referencia hasta el siglo XIII!

Durante toda la Edad Media, la medicina se desarrolló y se practicó únicamente gracias a las plantas con propiedades terapéuticas, llamadas por aquel entonces *simples*. Los progresos de la botánica, debidos sobre todo a las investigaciones de Carlos Linneo y a las de numerosos representantes de la familia Jussieu, permitieron que se estableciese una farmacopea francesa en 1818.

Medicina tradicional vs. medicina moderna

La eficacia de esta «medicina moderna», más científica y menos empírica, hizo que, por un tiempo, el uso terapéutico de las plantas cayese en el olvido. Sin embargo, a partir del siglo XX, los efectos secundarios de los medicamentos de origen químico, especialmente para los pequeños males cotidianos, dieron lugar al renacimiento del interés por la fitoterapia. Estas plantas, utilizadas desde hace milenios, vuelven a acaparar nuestra atención. En la mayoría de los casos, se ha observado que aquello que se había descubierto de manera empírica podía demostrarse con ensayos de laboratorio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha creado organismos específicos destinados a recabar los usos tradicionales de las plantas medicinales, a validarlos desde el punto de vista científico y a comprender mejor los mecanismos subyacentes.

Es por ello por lo que la fitoterapia es, hoy en día, una manera de curar de pleno derecho que ha recuperado su lugar en las estanterías de las farmacias. E, igualmente, puede completar un tratamiento clásico.

Las mezclas

Por norma general, se aconseja utilizar una mezcla de plantas por dos razones: por un lado, esto disminuye el riesgo de adicción a una especie en particular; por otro, permite atenuar el riesgo de que ciertas plantas tengan efectos secundarios.

¿Cómo se preparan?

Las maneras de utilizar una planta medicinal son muy diversas y dependen, a su vez, del uso que se le vaya a dar (interno o externo) y del modo de extracción de los principios. Por lo general, se diferencian tres formas fundamentales de extracción: la infusión, la decocción y la maceración.

- La infusión

Introducir la droga troceada en una infusorera (o taza), llevar agua a ebullición y verterla en el recipiente. Dejar infundir de 10 a 15 min. La infusión es aconsejable para hojas, flores, plantas con aceites esenciales, semillas...



- La decocción

Llevar agua a ebullición e incorporar la droga troceada. Llevar de nuevo a ebullición y dejar infundir de 10 a 15 min. Retirar la droga y filtrar. La decocción es aconsejable para tallos, raíces, madera...

- La maceración

Consiste en dejar la planta durante un cierto tiempo en contacto con un líquido extractor, normalmente en frío. Esto se debe a que algunos principios activos no pueden extraerse mediante infusión o decocción en agua o a que estos pueden sufrir alteraciones a causa del calor. El líquido de macerado puede ser distinto, dependiendo del fin que se busque: aceite, alcohol, vino, agua, etc.

Las plantas medicinales se usan bajo diferentes formas galénicas: tisana, cápsulas de polvo, cápsulas de extracto seco, zumos de plantas... Los diferentes productos deberán adaptarse según la acción deseada. Tras realizar las preguntas pertinentes al paciente para entender qué males padece y sus especificidades, el fitoterapeuta siempre empieza prescribiendo un tratamiento de base, cuyo objetivo es reforzar las defensas del organismo y estimularlo con ayuda de plantas adaptógenas. Además, es aconsejable acompañarlo con un drenaje hepático. A continuación, propondrá las plantas que mejor se ajusten a la patología.

Algunas plantas y sus beneficios

ÁRBOL DE TÉ

- Para combatir el dolor de garganta
- Para combatir el catarro
- Para combatir la sinusitis
- Para combatir la gripe

ARGÁN

- Para tener una piel bonita

CEDRO DE ATLAS

- Para combatir la celulitis

CIPRÉS

EN TISANA

- Para combatir la gripe

EN ACEITE ESENCIAL

- Para combatir la celulitis
- Para combatir la tos seca, la traqueítis, la afonía y la laringitis



ESPINO AMARILLO

- Tratamiento de base (adelgazar)
- Para tener una piel bonita
- Para tener una buena vista
- Para prevenir enfermedades más graves
- Para combatir el catarro
- Para combatir la gripe



GUARANÁ

- Para quemar grasas

HAMAMELIS

EN TISANA

- Para combatir la celulitis
- Para tener una piel bonita
- Para tener unas piernas ligeras

EN CÁPSULAS

- Para tener una buena circulación



HIERBA LIMÓN (LEMONGRASS)

- Para combatir la celulitis
- Para combatir el catarro
- Para combatir la sinusitis
- Para combatir la gripe
- Para combatir la depresión
- Para conciliar el sueño
-

ÍNDICE

La medicina a través de las plantas

- *ABC...*

Manual de uso

- *Adelgazar*

Tratamiento de base

Reducir la sensación de hambre

Quemar grasas

Depurar el organismo

Combatir la celulitis

- *Antioxidantes*

¿Qué son?

Tratamiento de base

Tener una piel bonita

Articulaciones flexibles y jóvenes

Piernas ligeras, buena circulación

Tener una buena vista

Prevenir y/o efectuar un acompañamiento de enfermedades más graves

- *Achaques del invierno*

Tratamiento de base

Dolor de garganta

Tos

Catarro

Sinusitis

Fiebre

Gripe

Depresión de invierno

- *Estrés*

Tratamiento de base
¡Adiós al estrés!
Ansiedad
Depresión
Irritabilidad
Espasmofilia
Trastornos del sueño

- *Mezclas de aceites esenciales y esencias*

Adelgazar
Antioxidantes
Achaques del invierno
Antiestrés

- *Vocabulario*
- *Índice de plantas*

LOS AUTORES

Dra. Fabienne Millet

Doctora en Farmacia, titulada en Fitoterapia y Aromaterapia, consultora y docente en varias universidades, forma profesionales de la salud y el bienestar.

Sioux Berger

Periodista, ex redactora jefa de la revista aufeminin.com, está especializada en temas de bienestar.



FICHA TÉCNICA

PLANTAS QUE CURAN

[Dra. Fabienne Millet](#), [Sioux Berger](#)

Fecha de publicación: 19/09/2017

Precio: 24,50 €

Páginas: 320

Formato: 18 x 24,5 cm.

Presentación: Tapa dura sin s/cub. (cartoné)

MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunwerg

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es

[@lunwerg](https://www.facebook.com/lunwerg) [@lunwergfoto](https://www.facebook.com/lunwergfoto)

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO. EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES

Amapola de California

Eschscholzia californica Gray

Composición: alcaloides, flavonoides, fenólicos y carbonoides.

Propiedades utilizadas: analgésica, sedante (juntamente con la dosis), inductor del sueño, fiebre, espasmolítica y analgésica.

Indicaciones: ansiedad, agitación nerviosa (nerviosismo) y trastornos menores del sueño de origen nervioso. Está contraindicada a un tranquilizante menor.

Precauciones: no se presenta toxicidad en las dosis recomendadas.

Usos: se utilizan las partes aéreas.

Tras el nombre de Eschscholzia californica se escondía una planta de la familia de las amapolas, descubierta en el siglo XIX en California por Johann Friedrich von Eschscholtz. La suavidad de sus propiedades calmantes permite utilizarla en niños, de ahí que alcanzase rápidamente el éxito en fitoterapia, pues en un principio se introdujo en Francia como planta decorativa. Los indios americanos ya conocían sus virtudes desde tiempo atrás y utilizaban el latex de la planta para calmar el dolor de muelas.

- Para combatir el estrés
Ver preparación y uso en la página 250.
- Para combatir la ansiedad
Ver preparación y uso en la página 258.
- Para combatir la irritabilidad
Ver preparación y uso en la página 272.
- Para combatir las crisis de esparmeofilia
Ver preparación y uso en la página 278.
- Para recuperar el sueño
Ver preparación y uso en la página 283.



Familia de las papaveráceas

Argán

Argania spinosa L.

Composición: este aceite vegetal es muy peculiar, ya que contiene, a partes iguales, ácidos grasos omega-9 y omega-6 (ácidos linoleico y oleico). No solo es vitamina E, antioxidante.

Propiedades utilizadas: su composición particular lo convierte en un aceite de referencia para piel seca, madura y muy seca. Igualmente, actúa como regenerador y reparador de la piel en caso de quemaduras, fissuras, cicatrices o piel agrietada.

Indicaciones: antiinflamatorio y protector contra infecciones fúngicas cutáneas, ya que favorece la hidratación de la piel limitando las pérdidas transpiratorias de agua. Gracias a su contenido en ácido linoleico, evita que la piel se reseque. Además, este aceite reduce la elasticidad de la piel. El aceite de argán también es especialmente útil para el cuidado del cabello (lo nutre, fuerza la raíz y refuerza el bulbo).

Precauciones: no es tóxico, a excepción de alergia a sus semillas.

Usos: se emplea el fruto del argán (semillas).

El argán es un árbol endémico del oeste de Marruecos desde la era turcica. Crece en los alrededores de Essaouira. Su introducción en otros países es muy difícil, pues para su correcto desarrollo necesita un clima específico. Es un árbol de porte achaparrado que alcanza de 6 a 10 m de altura. Recuerda al olivo y posee espectaculares capacidades regenerativas. Su aceite se extrae de las bayas carnosas, que contienen una semilla oleaginosa comestible. Se recogen tanto directamente del árbol como recuperando las semillas de los sacos de los ganados tras haber ingerido los frutos. De 100 kg de frutos, únicamente se obtienen entre 2 y 3 litros de aceite.

- Para tener una piel bonita
Ver preparación y uso en la página 158.



Familia de las sapotáceas

Diente de león

Taraxacum officinale

Componentes: sales de potasio (43 %), compuestos fenólicos (ácidos fenólicos y flavonoides), cumarinas, glucósidos y lactonas sesquiterpénicas.

Propiedades utilizadas: las hojas son principalmente diuréticas y poco calérficas, mientras que la raíz presenta, sobre todo, propiedades colécticas (actúa sobre la secreción biliar), efecto osmótico (aumenta el volumen de agua en la orina) y colágeno.

Indicaciones: acompañamiento en algunas dietas y favorecer la eliminación urinaria y digestiva.

Precauciones: si no presenta toxicidad para las dosis recomendadas. Las lactonas sesquiterpénicas son las responsables de las reacciones alérgicas de contacto provocadas por esta familia botánica.

Usos: se utilizan las hojas y la raíz.

El diente de león se ha consumido desde siempre. Libros de medicina árabe datados 1.000 años a. C. ya hacen referencia a esta planta. Consumido en sopa o ensalada, es tan conocido que no le faltan nombres populares: botón de oro, lechuguilla, amargón... En las zonas rurales, todavía hoy se soplan las pelusas del diente de león para saber cuántos años más habrá que esperar para casarse o incluso para saber qué hora es.

EN TISANA

• Para limpiar el organismo

Ver preparación y uso en la página 120.

• Para estimular la función hepática

Ver preparación y uso en las páginas 125 y 128.

EN CÁPSULAS

• Para limpiar el organismo

Ver preparación y uso en la página 123.

• Para estimular la función hepática

Ver preparación y uso en la página 128.



Familia de las asteráceas



Tener una buena vista

Del mismo modo que nuestra piel, nuestros ojos sufren de lleno las consecuencias de las agresiones externas. Hacemos uso de ellos de manera constante, sin cuidarlos necesariamente de forma adecuada; tendemos a preocuparnos de ellos solo cuando tienen algún problema. Sin embargo, para conservar nuestro capital «de salud», debemos, ante todo, poner en práctica algunos gestos sencillos como prevención. Recuerda además llevar siempre a cabo un tratamiento de base. Para ello, deben utilizarse las plantas denominadas «adaptógenas» señaladas en las páginas 145 y 146.

¿Qué plantas utilizar en tisana?

HIBISCO
Hibiscus sabdariffa L., malváceas
Ver página 150.

Infusión de hibisco

Preparación
Preparar una infusión a razón de 2,5 g de hibisco por cada 250 ml de agua hirviendo.

AZUFAIFO
Zizyphus jujuba Mill., ramnáceas
• Se utilizan los frutos.

Componentes: pectinas, compuestos fenólicos (flavonoides), ácidos triterpénicos, saponinas y ácidos orgánicos (vitamina C).

Propiedades utilizadas: acción antirradicalaria, inmunomoduladora, antiinflamatoria y sedante.

Indicaciones: antioxidante, protección contra patologías degenerativas, inflamación de la faringe, ronquera y tos.

Precauciones: no presenta toxicidad en las dosis recomendadas. A falta de información al respecto, las mujeres embarazadas o que den el pecho no deben consumirlo.

Decocción de azufaifo

Preparación
Preparar una decocción a razón de 15 g de azufaifo por cada 500 ml de agua hirviendo.

¿Qué plantas utilizar en zumo y jarabe?

ESPINO AMARILLO
Hippophae rhamnoides L., elagnáceas
• Se utilizan los frutos.

Ver página 156.

Uso
Tomar de 1 a 3 cucharadas al día (posología para adultos).

Se aconseja su consumo de forma regular. Evitar las tomas después de las 16-17 h (efecto vitamina C).

GROSELLERO NEGRO
Ribes nigrum L., groselláceas
Ver página 152.

Uso

Tomar 1 vaso de zumo de grosella negra caliente por la mañana y al mediodía. ¡Atención! No se debe calentar el zumo, ya que esto destruye la vitamina C. Debe añadirse un poco de agua caliente. Efectuar cursos de 1 mes, que podrán repetirse en caso necesario.



Tos

En un primer momento, la tos es un mecanismo de defensa del aparato respiratorio para expulsar los microbios o reaccionar ante un entorno contaminado.

Toser no es necesariamente agradable, pero le permite al organismo expulsar aquello que lo obstruye.

A continuación, se presenta un ejercicio para ayudar a los pulmones a toser, que puede practicarse de manera sencilla en cualquier lugar. Con las piernas ligeramente separadas, para mantener un buen equilibrio, levanta los brazos hacia arriba y espina todo el aire. A continuación, inspira profundamente golpeando la caja torácica con los puños. Aguanta la respiración unos segundos sin dejar de golpear la caja torácica.

Después, espina colocando los brazos a ambos lados del cuerpo y alejando como si quisieras imitar a un pájaro alzando el vuelo, o a una gallina paseándose por el gallinero...

La espiración debe ser en toncos tan entrecortada como si pasaras por una cametera llena de baches.

Repite el ejercicio tres veces: brazos arriba, espiración completa, puños a la caja torácica, inspiración profunda y aleto a los lados con espiración. Este ejercicio te ayudará a toser mejor. Gracias a este encadenamiento de movimientos, los pulmones recuperan habitualmente un segundo aliento para toser mejor.

En cuanto la tos se suavice, no dudes en renovar la energía del organismo efectuando un pequeño masaje. En reflexología, el área de los bronquios está localizada en el medio de la yema del tercer dedo del pie. Presiona esa zona y realiza un masaje circular sin desplazar los dedos con los que se efectúa el masaje.

En caso de que las circunstancias no permitan descalzarse, se puede efectuar un masaje en las manos: el área pulmonar se localiza entre el dedo corazón y el anular. Masajea la parte redondeada de la mano en esa zona. En la medicina china, el masaje de estas zonas ayuda al organismo a eliminar mejor.

Recuerda además llevar siempre a cabo un tratamiento de base para ayudar al organismo a combatir las infecciones de manera eficaz. Para ello, deben utilizarse las denominadas plantas adaptógenas (ver páginas 189-191).

199



Catarro

El catarro es una patología muy habitual en niños, pero también en adultos. Sus síntomas suelen ser estornudos, secreción nasal que se espesará progresivamente y taponará la nariz. Precisamente, el organismo lucha contra el catarro a través de las secreciones. En reflexología, el punto que debemos masajear para descongestionar la nariz y favorecer las secreciones está localizado entre los dedos de los pies y agarra uno entre los dedos de la mano; después, presiona con suficiente fuerza durante algunos segundos y pasa al siguiente. Es posible que los puntos en los distintos dedos sean ligeramente dolorosos, por lo general eso quiere decir que se está masajeando en el lugar adecuado.

Entre las plantas propuestas en este capítulo, algunas ayudarán a fluidificar las secreciones nasales (tomillo y gordolobo) y otras estimularán el sistema inmune (aquilea, espino amarillo y rosa silvestre), para ayudar así al organismo a luchar contra las infecciones de manera eficaz (ver páginas 189-191).

¿Qué plantas utilizar en tisana?

TOMILLO
Thymus vulgaris L., lamiáceas
Ver páginas 201.

CORDOLOBO
Verbascum thapsus, escrofulariáceas
Ver páginas 200.

ROSA SILVESTRE
Rosa canina L., rosáceas
• Se utiliza el fruto (escaramujo).

Componentes: taninos, ácido málico, ácido cítrico, proantocianidinas, vitaminas C y vitamina B2.

Propiedades utilizadas: inmunostimulante, tónico, diurético y antiidiarréico.

Indicaciones: infecciones diversas, convalecencia, fatiga, gripe y resfriado.

Precauciones: no presenta toxicidad en las dosis recomendadas.

Tisana de tomillo y gordolobo
Esta tisana ayuda a fluidificar las secreciones y combatir la inflamación y la infección. También es expectorante.

50 g de tomillo
50 g de gordolobo

Preparación
Preparar una infusión a razón de 5 g de la mezcla de hierbas por cada 250 ml de agua hirviendo.

Uso
Adultos: tomar 1 taza 4 o 5 veces/día fuera de las comidas.
Niños a partir de 7 años: tomar 1 taza 2 veces/día fuera de las comidas.

Tisana de escaramujo (adultos)
de 15 a 20 g de escaramujo

Preparación
Infundir los escaramujos a razón de entre 15 y 20 g por cada 500 ml de agua.

¡Atención! No debe prepararse nunca en decocción, ya que el calor destruiría la vitamina C. La infusión debe dejarse reposar de 15 a 20 min.

Uso
Se aconseja tomarla para completar el aporte de vitamina C de la tisana anterior.

filtrar la infusión y tomar los 500 ml a lo largo del día. Para calentar la infusión, añadir agua caliente, nunca calentar la tisana al fuego. Los niños a partir de 7 años tomarán mitad de la dosis para adultos.

Nota

En farmacias, puede encontrarse una mezcla compuesta por las llamadas plantas pectorales: heme malva, malbarisco, gordolobo, violeta, pie de gato y amapola. Puede utilizarse para cualquier problema otorrinolaringológico, así como para trastornos broncopulmonares.

Achaques del invierno
200