

INFUSIONES

La humanidad hizo de las hierbas un remedio natural al que acudía cada vez que precisaba de soluciones. Según explican los tratados, las hierbas son plantas olorosas cuyos tallos, hojas, flores, semillas y raíces se utilizan para aromatizar las comidas o con finalidades médicas. Algunas hierbas podemos encontrarlas en estado silvestre, pero la mayoría son cultivadas y se utilizan o bien frescas o bien secas.

Tipos y Variedades



Romero (*Rosmarinus officinalis*)

Usado desde 500 años A.C., el Romero es nativo del área del Mediterráneo (en donde crece silvestre) y que ahora se cultiva en todas partes. En la antigüedad, este miembro de la familia de la menta se usaba para curar a los desquiciados y el sistema nervioso. Se dice que los estudiantes griegos la usaban como gargantillas para mejorar su memoria durante el período de exámenes. El Romero ha sido usado desde siempre en bodas, funerales y aún para espantar las plagas. Sir Thomas Moore permitía que el Romero creciera en los muros de sus jardines y escribía que hacía esto "no porque sus abejas lo amaran sino porque esta hierba era sacrosanta para los recuerdos y la amistad". El Romero fue una planta de marcada importancia en los tiempos de Shakespeare. Era considerada decorativa por los jardineros y por caballeros de la alcurnia de Lord Bacon.

El Romero es de color verde plateado, las hojas son en forma de agujas y es muy aromático. Su aroma es parecido al limón y al pino. Esta hierba se consigue fresca y seca lo mismo que en polvo. La esencia de Romero se usa para cosméticos y para darle sabor y aroma a las comidas. Se usa en una gran variedad de platos incluyendo las ensaladas de frutas, sopas, vegetales, carne (especialmente la de cordero), pescado y platos con huevos, es excelente en salsas.

Sus aromáticas hojas se usan para dar sabor a los marinados para carnes. De delicioso aroma, reforzador de la memoria y de la circulación, también es popular como ingrediente relajante en los baños con hierbas. Las abejas que se alimentan de las flores de esta planta producen mieles de extraordinaria calidad. Debido a sus cualidades antisépticas y anti-inflamatorias, el ácido rosmárico está siendo estudiado como medio potencial en el tratamiento de síndromes de choques tóxicos.

Hiedra (*Glechoma Hederacea*)



En el capítulo 170 del Libro II de Dioscórides, este autor habla de la hiedra y de sus múltiples aplicaciones, tanto para uso interno como externo: Sus hojas, cocidas con vino y aplicadas en forma de emplasto, sanan toda suerte de llagas, por malignas que sean y extirpan las manchas que imprimió el sol en el rostro...

La Hiedra es una planta vivaz de olor aromático, que se reconoce por tener tallos tendidos estériles y otros floridos de 20 ó 30 cm. de longitud; es de hoja uniforme y pecíolos alargados, de forma arriñonada, de pequeño tamaño y olorosas, la cara superior es verde oscura y el envés es más claro y peludo, adoptan disposición opuesta; las flores rosadas y azules a la vez, se disponen en grupos en la axila de las hojas dirigiéndose todas hacia el mismo lado; los frutos se parecen a nueces de tamaño pequeño. Es muy común en los prados, al borde de los cursos de agua, alrededor de las viviendas campestres, por lo general, propio de sitios sombríos y húmedos.

Al parecer la hederina, uno de los glucósidos de esta planta, tiene propiedades vasodilatadores en pequeñas dosis, y en dosis mayores provoca efectos contrarios, es decir, vasoconstrictores. Esto explicaría el uso popular, a veces contradictorio, de la hiedra. Los frutos contienen cantidades notables de hederina, y actúan como vomitivos y purgantes; dicese que basta una docena de ellos para que obren como drásticos. En realidad son tóxicos para el hombre y sin duda, para diversos animales. Las aves los prueban raramente. De manera parecida obran las hojas; dicese que matan a los canarios enjaulados que, inexpertos, las picotean. Todos estos efectos se le atribuyen a la hederina, y se manifiestan con vómitos, diarreas y congestión de las meninges.

Del tronco de la hiedra, por su natural o después de hacer en él incisiones, fluye la gomorresina de hiedra. La Hiedra contiene una sustancia, la Glecomina, que es la que le da su sabor amargo. Es tónica, béquica y vasoconstrictora. Está indicada en anorexias y dispepsias, trastornos del funcionamiento hepático biliar, además de aliviar la congestión nasal.



Manzanilla (*Matricaria Recutita*)

Hierba que mide de 20 a 50 cm. de altura. Las hojas están divididas en varias partes que semejan un fino encaje y sus flores son amarillas y blancas. Es una especie introducida en latino América desde Europa y Asia, y adaptada a climas cálidos, semicálidos, semisecos y templados. Se cultiva en huertos; crece en todos los campos y está asociada a la selva tropical caducifolia y subcaducifolia, bosques espinoso, mesófilo de montaña y mixto de encino y pino.

Los antiguos mexicanos empleaban esta herbácea para tratar trastornos digestivos como vómito, gastritis, disentería, indigestión, cólicos, bilis e infección del estómago. En México el

cocimiento de las flores de Manzanilla se ingiere como té para calmar dolores estomacales. La misma cocción, pero en frío y usado externamente sirve para afecciones en los ojos como inflamación, irritación, cansancio y conjuntivitis. Se ha empleado para resfriados, tos, asma, bronquitis y para lavados de nariz. Se dice que la Manzanilla, asimismo, es un buen remedio para eliminar el acné, la deshidratación, el reumatismo, aclarar el cabello y para lavar heridas superficiales. Sin duda alguna es la planta de propiedades medicinales más empleada en el mundo.

Malva (*Malva Silvestris*)



Consta que en el siglo VIII antes de Jesucristo se conocía y se usaba la malva, por lo menos como alimento, costumbre que, traída por los árabes, todavía perdura en Marruecos. Como verdura cocida, es insípida; lo cual se remienda añadiéndole una fritada de ajos y cebolla, y pimienta u otras especias, y pasándola por la sartén. Dioscórides dice que, además de molificar el vientre, es útil a las tripas y a la vejiga. Tantas virtudes atribuidas a las malvas inspiraron sin duda aquel refrán que dice así: "Con un huerto y un malvar hay medicinas para un hogar"

Planta herbácea o ligeramente leñosa en la base al segundo año de vegetar, con los tallos de 2 a 4 palmos de altura normalmente; las hojas, de nervadura palmeada y por lo regular con 5 gajos profundos y festoneados. Las flores, aparecen en los encuentros de las hojas, con el cáliz de una pieza, dividido en 5 lóbulos y con tres hojitas sueltas, suplementarias, en la base; la corola, formada por 5 pétalos soldados en su parte inferior, tres o cuatro veces más largos que el cáliz, escotados y de color entre azul y purpúreo. Los estambres, numerosos, reunidos por los filamentos en un solo haz, libres en lo alto y unidos por su base a la corola. El fruto, rodeado por el cáliz persistente y más o menos crecido, se compone de un conjunto de frutitos secos e indehiscentes, rugosos y ordenados en rueda.

Se cría junto a los caminos, a la vera de los apriscos y corralizas, en los cementerios y en muchos otros lugares frecuentados por el hombre y los animales domésticos, en todo el país, pero con mayor frecuencia en las montañas y menos comúnmente en el litoral y en tierra baja, donde se dan mejor otras clases de malvas.

Todas las partes de la planta contienen abundante mucílago; las flores, una materia colorante llamada malvina, que se descompone en malvidina y glucosa.

Las malvas se utilizan principalmente en forma de cataplasmas, como emolientes, esto es, para ablandar toda suerte de diviesos y furúnculos. Hervidas con agua, recién cogidas, y aderezadas con aceite de olivas, se toman para regularizar las funciones intestinales, por ser ligeramente laxantes. En té alivia cistitis, incontinenia y micciones dolorosas. También se emplea para preparar tisanas emolientes que obran sobre las mucosas. La raíz en uso externo se aplica en cataplasmas. Sus flores solas o mezcladas con flores de saúco o de borracha, tomadas en infusión al acostarse provocan abundante sudor.



Comino (*Cuminum cyminum*)

El Comino es una planta de cultivo anual del Mediterráneo y que da semillas con sabor muy punzante y ha sido usada como condimento desde los tiempos bíblicos. Es aromática, la planta produce gran cantidad de semillas que pueden ser de tres colores: ámbar (la más popular), blanca y negra (se consigue en los mercados de Asia). La blanca se intercambia con la ámbar, pero las semillas negras son las más complejas y de mayor aroma. Hoy en día es un ingrediente que no falta en la comida india, norte-africana y mejicana.

La planta es diminuta en tamaño, 4 a 6 pulgadas, en forma de araña, de follaje intensamente verde. Se consigue en semillas y molida. Como todas las semillas para especias debe guardarse en un lugar fresco, oscuro y un máximo de 6 meses. Además de ser una especia que se usa en muchas comidas, es esencial en la elaboración del curry, los polvos de chile y por supuesto en el licor "**Kümmel Liqueur**".

Los médicos de la antigua Babilonia y Asiría usaban el comino como droga, y los primeros griegos y romanos lo usaban como preservativo de alimentos. El Comino es mencionado en el Antiguo y en el Nuevo Testamento. Los egipcios no solo lo usaron para dar fragancia a las carnes, pescados y cocidos sino también como ingrediente para momificar a sus muertos. El romano Plinio, describe al Comino como "el mejor aperitivo de todas las sazones", lo usaban como reemplazo de la pimienta.

En la cocina de la edad media se usó mucho y traspasó las fronteras de la cocina. Los europeos de ese tiempo, por ejemplo, creían que mantenía la fidelidad de las parejas. Los alemanes lo llevaban consigo en un bolsillo con un pepino y sal cuando contraían matrimonio, y en algunas partes de Europa el soldado partía llevando consigo como recuerdo, vino aromatizado con Comino y una hogaza de pan condimentado con Comino horneado por su novia. El uso del Comino declinó gradualmente, tal vez porque en algunas partes de Europa se prefirió el sabor de la Alcaravea.

El Comino tiene un sabor cálido y extremadamente aromático, con algo de amargor y es similar a la Alcaravea. Se usa mucho en sopas y cocidos y en latino América es extensamente usado, los mejicanos lo usan para todo, en Marruecos está presente en las brochetas, en la India generalmente lo tuestan antes de adicionarlo a platos con curry, a las lentejas, vegetales y las carnes. Los alemanes lo han usado desde siempre en la elaboración del **Sauerkraut** mientras que los hebreos tradicionalmente lo usan en el pan. Alemanes y Suizos aromatizan sus quesos con comino (En particular, el queso Edam), pudines y pasteles. Se usa para aromatizar licores, pepinos y mezclado con otras especias.

El Comino es potente, de manera que debe usarse con medida. Las recetas que requieran mucho tiempo para cocinarse, como las sopas y los cocidos son las más aptas para sazonar con Comino. La fragancia y aroma penetra en el plato mientras el leve amargor se aleja. Las semillas pueden usarse en bruto o tostadas; las tostadas suavizan su leve amargor y producen mejor sabor.

Terapéuticamente, alivia molestias digestivas.

Albahaca (*Ocimum Basilicum*)



Llamada la "hierba reina" por los griegos, es perenne y familia de la menta, su nombre viene de la palabra griega *basileus* que quiere decir Rey o Reina. Los antiguos griegos y romanos creían que se debía maldecir y gritar improperios mientras se plantaban las semillas para conseguir una buena cosecha.

Fresca tiene un aroma punzante que algunos describen como un cruce entre licor y clavos. Es la clave de la cocina mediterránea, esencial en la comida italiana especialmente en el famoso "**Pesto**" y cada día se populariza más en nuestro medio. La mayoría de las variedades tienen hojas verdes, pero hay una llamada *Albahaca Opalina* con hojas dentadas y de color púrpura, su aroma tiende a parecerse al Clavo de Olor, su uso es más bien ornamental que como aromatizante de cocina.

Igual que otros miembros de la familia de la menta, la Albahaca ha sido usada medicinalmente para problemas digestivos, ya que estimula el apetito y ayuda a hacer la digestión. Haga un té normal y aromatícelo con hojas de Albahaca, es una excelente combinación para después de la comida. La Albahaca va muy bien con otras hierbas, especias y aromatizantes, especialmente las combinaciones con ajo, tomillo, orégano y limón.

Sus hojas se pueden refrigerar envolviéndolas en toallas de papel y depositándolas en tarros de plástico herméticos, de ésta manera pueden guardarse hasta una semana permaneciendo con apariencia de frescura. Otra forma de hacerlo es tomando el ramo sin quitarle los tallos y metiéndolo en un vaso con agua y cubriendo las hojas con una bolsa de plástico, se refrigera, cambiando el agua cada 2 días, así pueden mantenerse frescas más de una semana. Las hojas de Albahaca secas pueden conseguirse en los supermercados pero su aroma y sabor no son iguales a la fresca, pudiendo guardarse hasta 6 meses siempre que se refrigieren y se mantengan bien selladas.



Eucalipto (*Eucalyptus Globulus*)

Su historia es tan breve, que empieza en el año 1792; pero este árbol se ha abierto camino a través de todos los países cálidos y de los templados menos fríos, y ha saneado extensos territorios palúdicos del Orbe entero.

Árbol robusto de gran porte, que suele rebasar los 15 m. de altura, y que se desarrolla rápidamente; las hojas jóvenes se diferencian fácilmente de las adultas ya que son de color ligeramente azulado y crecen en las ramas jóvenes, las adultas por el contrario, crecen en las ramas más viejas, son de color verde y tienen forma de hoz; las flores son blanquecinas; el fruto es una cápsula canácea que contiene numerosas semillas. Este árbol posee un olor fuerte y aromático. Es originario de Australia y Tasmania, donde fue descubierto por Labillardière a fines del siglo XVIII. Dícese que fue introducido en Argelia en 1854 y en Europa, en 1856. En menos de un siglo se ha difundido su cultivo por toda la Península, y existen grandes plantaciones de ella en el Norte y en Portugal.

A pesar de ser australiano se ha aclimatado perfectamente en varias regiones del mundo, se desarrolla bien en zonas cálidas, pero necesita mucha agua para su desarrollo. Las hojas adultas contienen en su aceite esencial hasta un 80% de eucaliptol.

La introducción del eucalipto se hizo para sanear terrenos bajos y pantanosos, morada de las larvas de mosquitos y pensando que no sólo acabarían con las charcas y humedades sino con los "miasmas" del paludismo; además, se creía que las hojas de por sí, y administradas a los afectos de paludismo, obrarían como febrífugas. En realidad, ni dañan a los mosquitos transmisores de las fiebres ni se las quitan a los palúdicos. Pero el rápido desarrollo de este árbol, y la absorción de grandes cantidades de agua del suelo pueden llegar a desecar el terreno y a impedir que se formen charcos y medren en ellos aquellas larvas.

Las hojas de eucalipto son anticatarrales, útiles contra las inflamaciones de las vías respiratorias y contra los catarros gastrointestinales. Algunos, y sobre todo en América, las recomiendan contra la diabetes. El eucalipto, y principalmente su esencia, no es inocuo; por vía interna, conviene no rebasar las dosis moderadas, porque puede resultar dañino y provocar gastroenteritis, hematuria, dificultades respiratorias, etc.

Uno de los empleos más usuales de estas hojas es el baño de vapor de pecho y cabeza, con lo que se consigue una descongestión de todo el aparato respiratorio; para cada baño de vapor se utilizan de 15 a 25 gr. en 3 litros de agua. Se utiliza la corteza y las hojas en polvo como sucedáneo de la quina. Su uso dietético es como aromatizante en mieles y caramelos.

Tila (*Tilia Cordata*)



Árbol de gran longevidad, que puede llegar a medir hasta 30 m. de altura de corteza lisa, tanto en el tronco como en las ramas de color pardo oscuro. Las hojas caducas son grandes y acorazonadas y glaucas por el revés. Las flores de color amarillo claro, se reúnen en haces colgantes y van provistas de una bráctea oblonga. Crece espontáneamente, pero lo más normal es que sea cultivada. Las flores son muy buscadas por las abejas.

Habita en climas cálidos, semicálidos y templados. Se asocia con la vegetación de selva tropical caducifolia, subcaducifolia, bosques mesófilo de montaña, de encino y pino.

La esencia de las flores contiene farmesol, lo que le proporciona un agradable perfume. La Tila es diaforética, sedante, antiespasmódica y la corteza se emplea como colerético. La principal aplicación medicinal es como calmante de los nervios. La flor o los frutos son las partes más utilizadas en cocimiento e ingeridos como té. El "**té de tila**", como es también conocido, es empleado como tratamiento para problemas del corazón y la presión arterial. Por otro lado, es recomendado para cólicos e irregularidades en el periodo menstrual. Asimismo, es utilizado como emoliente, sedante y para tratar el reumatismo. La Tila es una popular tisana que favorece la digestión y el sueño profundo.



Valeriana (*Valeriana Officinalis*)

Las propiedades terapéuticas de la valeriana no se conocieron bien hasta el siglo XVI dadas a conocer por Fabio Colonna en su "Phytobasanos", en 1592. Este sabio, dice Marchant en las "Mémoires de l'Académie des Sciences" de París (1706), asegura que la raíz de la valeriana silvestre, pulverizada, es específico excelente contra la epilepsia, y que no sólo vio diversos epilépticos que curaron con el polvo de aquella raíz sino que él mismo, habiendo padecido epilepsia, sanó con este remedio. La pluralidad de propiedades terapéuticas que se atribuyeron a las valerianas desde los remotos tiempos de Dioscórides, y, sobre todo, durante el Renacimiento, todavía perduraban en el siglo XVIII.

La valeriana es una hierba vivaz, que muere en otoño y se renueva con otros vástagos en primavera. Forma una breve cepa soterrada de la que arrancan de 8 a 15 raíces divergentes, casi horizontales, blanquecinas, con algunas barbillas cortas. El tallo de la valeriana puede crecer hasta 1 m., y es rollizo, con estrías y listeles, dos de los cuales, opuestos, forman un canto muy agudo. Las hojas tienen sabor amargo intenso. Las raíces, frescas, tienen, al pronto, sabor picante, que luego se desvanece, y se vuelve algo amargo y aromático. Al secarse, despiden el olor típico a valeriana, que recuerda el del sudor de pies.

Se cría en los prados y en los bosques aclarados, en las umbrías y sitios frescos de tierra baja, y en las montañas, por lo menos hasta 2100 m.

Su uso y virtudes varían según las dosis; si éstas son las adecuadas, calma los estados llamados nerviosos o de excitación nerviosa, sobre todo en la mujer, y mientras dura su actividad uterina. Tomada con moderación es uno de los mejores sedantes y relajantes naturales. Tiene un lugar destacado como planta para los tratamientos antiespasmódicos. Su raíz contiene entre otras sustancias, el ácido valeriánico y un aceite volátil. La Valeriana proporciona una sedación del sistema nervioso, retardo de la circulación y descenso de la presión arterial.

Hinojo (*Foeniculum vulgare*)



Hay dos tipos principales de esta planta aromática, ambas verde pálido, los tallos se parecen a los del apio y el follaje parecido a un plumaje. La variedad "*Florence o Finnochio - Foeniculum dulce*" es nativa de Italia y se cultiva en todo el Mediterráneo y en los Estados Unidos.

Tiene un amplio bulbo como base que se maneja como si fuera un vegetal. Ambos, base y tallos, pueden comerse en ensaladas o cocidos en una variedad de métodos tales como salteados o en sopas.

Esta fragante hierba puede usarse como aderezo, adorno o en último momento para mejorar el sabor. A este tipo se le confunde frecuentemente con el "Anís Dulce" debido a su aroma a licor, sin embargo, es más suave y delicado que el del anís, y cuando se cocina casi desaparece.

El Hinojo común es la otra variedad. Sus semillas se consiguen enteras o molidas y se usa lo mismo para postres como para comidas o para aromatizar licores. Como el Hinojo común no tiene bulbo como el Finnochio, se usan sus ramas. El Hinojo es rico en vitamina A, Calcio, Fósforo y Potasio. Acelera la digestión de los alimentos grasos, y es útil para el dolor de muelas.



Espino Blanco (*Grataegus Oxyacantha*)

Las majuelas, que es así como se llama a los frutos de la oxiacanta, fueron pasto del hombre desde remotas épocas, cuando todo aprovechaba para su mantenimiento; en las habitaciones lacustres prehistóricas se han hallado restos de ellas, principalmente los huesos de sus frutos.

El Espino Blanco es un arbusto que, por lo común, no suele pasar de un par de metros de altura, aunque, por artificio del hombre y valiéndose de la poda, raras veces por sí mismo, puede crecer en forma de arbolito, con su tronco y su copa, y alcanzar hasta 6 m. Tiene ramitas aguzadas y convertidas en espinas, hojas anchitas y atenuadas inferiormente a manera de cuña, divididas en 3, 5 ó 7 gajos profundos, y con los nervios laterales arqueados hacia el exterior. Los frutos son de color rojo intenso, con un solo huesecillo.

Se cría entre otros árboles, en los torrentes y laderas de las montañas, y como planta residual en los ribazos y al borde de las tierras de labor. Es muy común en praderas secas y laderas soleadas.

Las flores son consideradas como un excelente tónico del corazón y del aparato circulatorio; son sedantes y antiespasmódicas, y contribuyen a aminorar la presión sanguínea, y a levantarla y ponerla a tono en caso de estar demasiado baja. Sus propiedades sedantes se han manifestado asimismo en casos de insomnio. Los médicos de la escuela americana, la consideran especialmente recomendable contra la arteriosclerosis y la angina de pecho. La manera más sencilla de tomar las flores consiste en la preparación de una tisana.

Melisa (*Melissa Officinalis*)



La Melisa también es conocida con el nombre de **Toronjil**.

Mattioli, en sus comentarios de la edición italiana de 1548, hace resaltar el entusiasmo que sintieron los árabes por el toronjil: "Vulgarmente el apiastro se llama en Toscana cedronella, y también melissa, como se llama todavía en Lombardía". Esta planta se viene utilizando desde la época de los griegos como nervina, cefálica y, la que es más ignorada de sus virtudes, como exhilarante. Serapión aseguraba que la Melisa quitaba todas las inquietudes e imaginaciones del cerebro, especialmente las que propician "humores melancólicos". Hoffmann aseguraba que la planta avivaba el entendimiento y tonificaba la memoria.

El toronjil es una hierba que se renueva todos los años con brotes tiernos al llegar la primavera. Sus vástagos, endurecidos después y ligeramente lignificados en la base, pueden llegar hasta cerca de 1 m. de altura. Esta planta huele agradablemente con aroma que recuerda el del limón; sus hojas y sus sumidades tienen sabor nada desagradable, sobre él predomina el aroma antedicho.

Se cría en los huertos, ribazos, torrentes, etc., a menudo como restos de cultivos precedentes, porque es planta que, por poco que se la deje hacer, con una vez que se siembre en un lugar ya tiene bastante para no perderse.

Los principales usos y virtudes de la Melisa son las estimulantes y antiespasmódicas, que se atribuyen a la esencia. Por tanto, se emplea el toronjil para reanimar a los desmayados, apaciguar el corazón desbocado, calmar los nervios, facilitar las digestiones difíciles en ciertos estados nerviosos, contra todos los males llamados histéricos, los vómitos de las embarazadas, las menstruaciones difíciles, etc. La manera más sencilla de administrar el toronjil es en forma de tisana. Es muy suave, y cura fiebres y vómitos. Se usa además como perfume.

Desde el siglo XVIII, las diversas farmacopeas hispanas han venido consignando la fórmula para preparar el agua de Melisa compuesta, vulgarmente llamada *carmelitana*, con escasas variaciones. Además de las hojas y sumidades recientes de toronjil, que predominan en ella, se destilan, con alcohol de 80°, la parte externa de las cortezas de limón y de naranja, nuez moscada, cilantro y corteza de canela. Los Carmelitas Descalzos, preparan su alcoholato de Melisa desde 1611 conocido vulgarmente como "**Agua del Carmen**", y queda aún como el antiespasmódico más popular.



Azahar (*Citrus Aurantiifolia*)

Arbusto de 2 a 4 m de altura, muy ramificado y con fuertes espinas. Las hojas son anchas y con un soporte corto; sus flores pequeñas y blancas originan frutos de color verde y amarillo cuando maduran. Habita en climas cálidos, semicálidos, semisecos y templados. Se cultiva en casas y está asociada con la selva tropical caducifolia, subcaducifolia y perennifolia; matorral xerófilo, bosques mesófilo de montaña, y mixto de encino y pino.

Se usa fundamentalmente para curar los nervios. El tratamiento consiste en cocer la flor y tomarlo como agua de uso; también se emplea para bilis, diarrea, disentería, vómito, fiebre tifoidea y dolor de estómago. En afecciones como tos, gripe, dolor e infección de garganta y ronquera, se toma la infusión como agua de uso el fruto con miel o la cáscara del limón con canela.

Se usa el jugo de limón, que es una de las partes más utilizadas, para el buen funcionamiento del riñón y para tratar las manchas en la piel. Otros padecimientos tratados con el fruto son diabetes, problemas hepáticos, conjuntivitis y fiebre. El Agua de Azahar es aromática y añadida a la tila tiene un efecto sedante.

Tomillo (*Thymus vulgaris*)



Lo curioso de esta hierba es que durante la edad media, se usaba para dar coraje y se le administraba a los soldados antes de entrar a batallar. Hay muchas variedades y es familia del orégano, albahaca y mejorana, siendo una hierba perenne nativa de Europa meridional y del Mediterráneo, las plantas alcanzan alturas entre 2 a 8 pulgadas pero tienden a desparramarse y a cubrir cualquier suelo descubierto a su alrededor. El Tomillo de jardín, la variedad que más se usa, es un ramillete de hojas verdes grisáceas que despiden un fuerte aroma a menta y limón muy suave. Endulzado con miel es excelente para calmar la tos. Aromatizador culinario, es ideal para carnes, sobre todo de caza.

El Tomillo es una de las hierbas aromatizantes más usado en la cocina, es básica en la cocina francesa y parte integral para elaborar el manojo de hierbas "*Bouquet Garni*" en unión con el perejil y el laurel. El tomillo fresco puede conseguirse perfectamente todo el año y el seco, en hojas y molido, está en todos los supermercados. Como todas las hierbas debe guardarse en sitios frescos y oscuros y por no más de 6 meses. El tomillo va bien con casi cualquier plato, especialmente con pescados y carnes, cocidos y sopas.

En medicina se cree que es muy bueno para reforzar el sistema inmunológico y el aceite del

Tomillo, que se destila de sus hojas, ha sido usado desde tiempo atrás como tónico contra la depresión, fiebre y dolores musculares. También es conocido como expectorante, desinfectante y por sus propiedades antifungosas. Es bueno para calmar la migraña y ayuda a despejar los pulmones y las vías respiratorias.



Perejil (*Petroselinum crispum*)

El Perejil se menciona frecuentemente a lo largo de la historia y no solo por sus propiedades medicinales y culinarias, ya que se dice que tuvo su origen en Cerdeña y que los griegos hacían coronas para premiar a los ganadores de los juegos atléticos de Nemea y del Istmo de Corinto y de la misma manera como corona para honrar en las Olimpiadas. El Perejil lo usaban los hebreos para las celebraciones de la Pascua como símbolo de la primavera y el renacimiento. Es mencionado como una de las plantas cultivadas en los jardines de Carlo Magno y de Catalina de Medicis. Hay rumores que cuentan que la Medici es responsable de la popularidad del Perejil cuando lo trajo a Francia de la nativa Italia. Y va tan lejos como a los tiempos de Hipócrates en donde se usaba en recetas medicinales para curar de todo, como tónico general, antídoto de veneno, anti-reumático y en formulas para aliviar las dolencias del riñón y piedras en la vesícula. Algunos herboristeros han usado sus pequeñas semillas de color marrón para ayudar aquellos de cabeza ligera para que resistan mejor el licor. Como cosa curiosa, esta planta ayuda al crecimiento de las rosas y los tomates.

Hay más de 30 variedades de esta hierba y ha venido alterándose significativamente debido al mejoramientos en su cultivo. El Perejil más popular es el de hoja crespa (*Petroselinum crispum*), pero el que más aroma tiene es el Italiano (*Petroselinum neapolitanum*) de hoja lisa. El Perejil se consigue todo el año y se vende en grandes ramos. Hay que escogerlo fresco y se reconoce por el verde oscuro y brillante de sus hojas. La variedad "Petroselinum Crispum" rememora algo muy limpio, fresco, de vigorizante sabor y de un verde profundo en sus hojas. La palabra Crispum es la que describe mejor su forma y la que lo identifica. Añadirlo a un plato es darle textura y color.

El Perejil guarda su forma muy bien bajo refrigeración siempre y cuando se envuelva en toallas secas. Este tipo de Perejil es ingrediente esencial en el clásico "*Bouquet Garni*", junto con el tomillo y el laurel. Finamente picado y adicionado en el último momento adorna las salsas y las ensaladas. Son muy pocas las cosas culinarias que no se benefician con la adición del Perejil. Es bueno con cocidos, salsas, quesos para untar, platos de arroz, vegetales, omelettes y los platos con pescado. Ayuda a dar color al pesto. Los romanos lo combinaban con queso y pan para sus comidas.

La otra variedad de Perejil, la de hojas lisas o Perejil Italiano, "*Petroselinum neapolitanum*" tiene hojas aserradas que no tienen la misma gracia para adornar que el "Crespum". Por su fuerte aroma se usa más frecuentemente en la cocina, particularmente por mantener su aroma y sabor al calor. Por ejemplo, trate de usar los tallos en vez de las hojas cuando desea que la frescura del Perejil esté presente en una salsa blanca y no quiera que su color cambie.

Hay una tercera especie pero que tiene un forma mucho menos familiar a las conocidas y que se llama **Perejil de Hamburgo** o Perejil para Sopa. En esta variedad las raíces son las estrellas del programa. Las hojas pueden usarse, pero son de muy fuerte sabor.

El Perejil es rico en proteínas, vitaminas (particularmente en vitaminas A y C) y minerales (yodo, hierro y magnesio), y en compuestos que sirven para deshacerse de las toxinas del cuerpo y reduce las inflamaciones. El aceite proveniente de sus semillas se usa en perfumería. Debido a su alto contenido en clorofila es un gran refrescante del aliento.

El Perejil fresco debe lavarse, escurrirse sacudiendo el exceso de humedad, y envolverlo en hojas de papel absorbente. Seguidamente se guardará en bolsas de plástico y se conservará en el frigorífico hasta una semana. El Perejil seco se consigue en los supermercados pero difiere mucho del fresco, tanto es así que no vale la pena adquirirlo.

Salvia (*Salvia officinalis*)



Esta hierba, nativa del Mediterráneo la han disfrutado por siglos para uso culinario y aplicaciones médicas. Su nombre viene del Latín "salvere" o "salvus" que quiere decir "estar en buena salud, para curar y salvar". La Salvia era una hierba ceremonial sagrada para los romanos, la asociaban con la inmortalidad y creían que aumentaba la capacidad mental en la ancianidad, tal como se referencia en un proverbio "Un hombre no puede envejecer si tiene Salvia en su jardín". La Salvia se encuentra en muchos continentes, los chinos lo usan con el té y los indios americanos para propósitos medicinales.

La Salvia ha sido usada en forma amplia en la medicina, desde la mordedura de serpientes hasta para eliminar verrugas, pero su uso más consistente ha sido como anti-sudoral. Su uso culinario más común es con la carne de cerdo, salchichas, pato, ganso y conejo. La Salvia seca altera significativamente sus cualidades pues contiene tres aceites esenciales volátiles. El principal que es el Terpene y que es el más sobresale, se evapora el primero en el proceso de secado.

Se podría decir que es la planta "curalotodo". Es un buen tónico para el cuerpo y la mente.



Cilantro (*Coriandrum sativum*)

Nativo del Mediterráneo y de Oriente, es pariente del perejil. Las primeras menciones del Cilantro están en el Sánscrito y sus semillas se han encontrado en la tumbas egipcias que datan de 960 a C.

Hoy se conoce en dos formas, en semillas (secas) y por sus hojas verdes oscuras, parecidas al encaje. El aroma de las semillas y de las hojas no se parece entre si. Son suavemente fragantes y tienen un aroma semejante a la combinación de limón, salvia y alcaravea. Las semillas enteras se usan para salmuera y bebidas especiales, tal como el vino calentado con especias ("*mulled wine*"). Las semillas molidas tienen una gran aplicación en pastelería (particularmente en la cocina escandinava), para la elaboración del curry, sopas, etc. Ambas formas son fáciles de conseguir en los supermercados. A las hojas se les conoce también como **Perejil Chino**. Sus hojas, cuando están frescas tienen un fuerte y penetrante olor (algunos afirman que es fétido) y aroma que ayudan por si mismas a sazonar con fuerza las comidas. El Cilantro es la hierba más usada en el mundo.

Cuando se compre hay que escoger los ramos en que sus hojas estén muy verdes y sin signos de marchitarse. Los ramos deben almacenarse con los tallos hacia abajo, en recipientes con agua cubriendo las hojas con bolsas de plástico. Si se refrigeran de esta manera estarán frescas hasta una semana siempre y cuando se les cambie el agua cada 2 días. El Cilantro se usa extensamente en la cocina hindú, la mejicana, en el oriente y especialmente en la caribeña, en Colombia es una de las hierbas más extensamente usadas.

Podemos citar como propiedades curativas, el ser carminativo y estimulante de la digestión.

Milenrama (*Achillea Millefolim*)



Planta vivaz, de cuya cepa arrancan unas ramitas rastreras, desprovistas de hojas y de color blanquecino, que acaban arraigando y forman nuevas cepas; los tallos erectos, vellosos, llegan a alcanzar hasta 70 cm. de altura; las hojas tienen la lámina dividida en segmentos muy profundos que llegan hasta el medio de las hojas, son de color verde claro; las flores son pequeñas y forman cabezuelas en los remates de los tallos, son de color blanco. Las hojas son muy aromáticas.

Se cría en las laderas y collados de tierra baja y de las montañas de la mitad septentrional de la Península; más hacia el Sur, se enrarece rápidamente y llega a faltar en casi todas las comarcas australes. Vive de preferencia en las praderas y ribazos, en sitios no demasiado secos.

La reputación más preeminente, y que nos viene de más antiguo, se cifra en su condición de vulneraria y hemostática; algunos de los nombres que se le dan como el de hierba de las heridas, y para los portugueses de *erva-dos-militares* y *erva-dos-soldados*, aluden a dicha propiedad, y en tiempos, constituía la cura individual que llevaban todos los guerreros. Es beneficiosa para la circulación, regula la menstruación y las dolencias ginecológicas. Es estimulante y antiespasmódica, antihemorroidal, y, como tantas otras plantas, febrífuga.

Tomada en infusión actúa favorablemente contra las gastritis agudas y crónicas. Esta misma infusión utilizada de forma externa, sirve para lavar llagas y heridas, para limpiarlas y favorecer su cicatrización.

El licor de Milenrama se obtiene poniendo en una botella de boca ancha 3 onzas de las sumidades floridas, a poder ser, recién cogidas. Luego se echa en la botella 1 l. de alcohol mitigado, esto es, compuesto de una tercera parte de alcohol fino, de licorería, y de dos terceras partes de agua, previamente mezclados. Se tapa la botella lo mejor posible, y puesta boca abajo, procurando que el cierre sea tan hermético, que no rezume nada de líquido, se deja al sol y sereno durante 9 días. Todos los días debe removerse la botella sin sacudirla. Transcurridos los 9 días, se retira y se filtra al amanecer, antes de que el sol la haya calentado. Así preparan en los Alpes otro licor parecido, el licor de Iva que se hace con otra especie de Milenrama, la *Achillea Moschata*. Este licor, después de filtrado, se endulza con azúcar, al gusto de cada uno; y se toma después de las comidas, una copita, aguado o sin agua, según cada cual. Es un excelente tónico.



Pasiflora (*Passiflora Incarnata*)

La Pasiflora es una exótica enredadera, con propiedades sedantes y espasmolíticas. Presenta una acción sedante y espasmolítica. Indicada en ansiedad, insomnio, taquicardia, palpitaciones, migrañas, vértigo, espasmos gastrointestinales, dismenorrea, hipertensión, trastornos climatéricos.

Anís Verde (*Pimpinella Anisum*)



En Egipto, consta que más de dos mil años antes de nuestra Era, ya se cultivaba el anís. En Grecia, como especia y como planta medicinal se empleaba en tiempos de Hipócrates y Teofrasto. En España debieron de ser los musulmanes los que importaron de Oriente el anís. En la 'Umdat al-tabib (siglo XI) figura como una especie de las plantas que, en romance, llamaban "*torna-maritos*", porque devuelven los maridos a las esposas abandonadas; tanto si obraban por virtud puramente mágica, como si, habiendo sido rehusada la mujer a causa de su mal aliento, éste quedaba enmascarado o desvanecido mascando la planta. A la Europa Central parece que lo llevaron los Benedictinos en tiempos de Carlomagno.

Es una hierba anual, que puede crecer hasta 3 palmos de altura y aun más con el tallo rollizo, estriado, ramificado en lo alto, con las hojas inferiores redondeadas, dentadas en torno, las que siguen divididas en tres segmentos profundos, y las superiores, en angostas laciniadas.

España es uno de los principales productores de fruto de anís; en menor cantidad, se cultiva

también en Italia Bulgaria y Turquía, así como en otros países mediterráneos. En las tierras meridionales de Rusia se cosechan asimismo grandes cantidades de este fruto, pero no es ni con mucho, tan estimado como el de España. Al anís le conviene el clima mediterráneo, sin demasiadas humedades ni fríos excesivos; sino con muchas horas de sol en un cielo sin nubes, en las solanas. No le satisfacen tampoco las humedades en la tierra, ni los terrenos impermeables, que puedan encharcarse, aunque la excesiva sequedad de los años sin lluvias le perjudican mucho.

El anís es expectorante, carminativo, tónico estomacal o digestivo; aumenta la secreción láctea de la mujer y de los animales; y se tiene asimismo como regularizador de las funciones menstruales, además de aliviar las flatulencias. La esencia de anís, muy soluble en alcohol, no se disuelve en el agua; por esto, cuando se vierte en ella un chorrito de cualquier anisado, el agua se pone lechosa, tanto más cuanto mayor es la riqueza en esencia del aguardiente. Así preparada, el agua de anís, o una copita del anisado, aprovechan como digestivos o excitantes estomacales.

En el aspecto culinario, el Anís tiene un sabor dulce, utilizándolo como aromatizante de dulces. Con el anís se preparan los aguardientes anisados y otros licores, que se obtienen por destilación, o, de forma casera, por simple maceración.



Menta (*Mentha Piperita*)

Ha permanecido desde mucho tiempo atrás como el símbolo de hospitalidad. Según la Mitología Griega, Menta fue una Ninfa, que enfureció a la esposa de Pluto, Persefone, quien la convirtió en esta aromática hierba.

Hay alrededor de 30 especies de Menta, las dos más populares, extensamente difundidas y fáciles de obtener son las denominadas como **Menta** (Peppermint) (*Mentha Piperita*) y **Menta Verde** (Spearmint) (*Mentha Spicata*). La Menta es la más penetrante de las dos, tiene hojas de color verde brillante, sus tallos están teñidos de púrpura y con aroma a pimienta. Las hojas de la Menta Verde son de color gris verdoso o verde intenso, tienen menos fragancia y aroma. La Menta crece en todas partes pero se cultiva en gran escala en Europa, los Estados Unidos y Asia.

Cuando se compre Menta fresca hay que escoger las hojas que presenten coloración pareja, evitar siempre las manchadas. Para conservarlas, mantenerlas con los tallos sumergidos en un vaso con agua y cubriendo sus hojas con una bolsa de plástico; el agua debe cambiarse cada 2 días.

La Menta, gastronómicamente hablando, se usa para todo tipo de comidas, incluidos los postres, y su mayor aplicación es en los licores. Es muy famoso el "*Julepe de Menta*". Insustituible también para la salsa de su nombre.

La menta se consigue tanto fresca, como en extracto y en aceite, de ambas especies, y son altamente concentrados.

- **Menstruaciones Dolorosas:**

- **Remedio 1:**
 - Preparar una infusión con 2 pulgaradas de milenrama.
 - 2 de manzanilla y 2 de melisana
 - Beber 2 tazas diarias siempre que se note dolor.

- **Remedio 2:**
 - Verter 2 cucharaditas de milenrama sobre una taza de agua hirviendo.
 - Dejar reposar y beber tres tazas al día, el dolor desaparecerá.

- **Jaquecas:**

- **Remedio 1:**
 - Preparar una infusión con 20 gr. de romero por cada taza que se use.
 - Beber esta tisana una vez al día hasta notar que el dolor desaparece.

- **Remedio 2:**
 - Tomar una infusión con 2 cucharaditas de hoja de melisa por cada taza.
 - Beber esta infusión caliente 2 veces al día mientras se necesite.

- **Molestias Digestivas:**

- **Remedio 1:**
 - Preparar una infusión a base de 2 pulgaradas de poleo, 2 de hinojo, 2 de anís verde.
 - Así serán más fáciles las digestiones y cesará el dolor.

- **Remedio 2:**
 - Con 2 pulgaradas de menta, 2 de anís verde hacer una infusión.
 - Beber esta infusión que tonifica y además alivia el estómago.

- **Remedio 3:**
 - Mezclar en infusión 2 pulgaradas de anís verde, 2 de perejil, 2 de salvia y 2 de menta.
 - Al tomarla se notará una placentera sensación de bienestar.

- **Remedio 4:**
 - Poner 15 gr. de anís verde por cada litro de agua. Dejarlo reposar 15 minutos y beber a pequeños sorbos.
 - Si se sufre de flatulencia, el estómago lo agradecerá infinitamente.

- **Remedio 5:**
 - Preparar una tisana mezclando a partes iguales menta, manzanilla, anís verde y malva.
 - Poner una cucharada por taza y beber 3 infusiones diarias.

- Insomnio:

- **Remedio 1:**
 - Mezclar 30 gr. de espino blanco, 30 gr. de azahar y verterlo sobre una taza de agua hirviendo.
 - Tomarlo antes de dormir y se conseguirá un sueño reparador.

- **Remedio 2:**
 - Combinar 20 gr. de albahaca, 30 gr. de melisa.
 - Tomar esta infusión por la noche un poco antes de acostarse.

- **Remedio 3:**
 - Hervir una lechuga y tomar 2 hojas de esta con 2 cucharadas de miel de tomillo.
 - Tomarlo antes de acostarse para descansar mejor.

- **Remedio 4:**
 - Mezclar en un bote 10 gr. de pasiflora, 10 gr. de tila, 10 gr. de espino blanco y 10 gr. de valeriana.
 - Tomar la tisana antes de ir a dormir.

- **Remedio 5:**

- Macerar durante 8 días 10 gr. de valeriana en 50 cc. de alcohol de 60°.
Filtrarlo.
- Tomar 10 gotas antes de acostarse para poder dormir mejor.

- Nervios y Estrés:

- **Remedio 1:**
 - Mezclar 30 gr. de tila, 30 gr. de azahar y verterlo sobre una taza de agua hirviendo.
 - Beber esta infusión cuando se necesite o se este nervioso.

- Aerofagia y Flato:

- **Remedio 1:**
 - Mezclar a partes iguales hinojo y anís verde.
 - Beber una taza después de las comidas.
- **Remedio 2:**
 - Combinar cilantro y comino en la misma proporción.
 - Tomar la tisana al terminar de comer.
- **Remedio 3:**
 - Mezclar anís verde e hinojo a partes iguales. Dejarlo macerar toda la noche.
 - Beber 3 ó 4 tazas diarias.

- Cistitis:

- **Remedio 1:**
 - Mezclar 2 pulgaradas de manzanilla, 2 pulgaradas de milenrama y 2 pulgaradas de malva.
 - Tomar 3 infusiones al día con lo anterior, hasta que las molestias remitan.

- Catarros y Resfriados:

- **Remedio 1:**
 - Beber una infusión hecha con 20 gr. de hiedra por cada litro de agua.
 - Con esto se combatirá el catarro.

 - **Remedio 2:**
 - Tomar un baño al vapor al que se le habrá añadido 15 gr. de menta, 15 gr. de tomillo y 15 gr. de eucalipto.

 - **Remedio 3:**
 - Preparar una maceración con 2 gr. de hiedra por cada litro de agua.

 - **Remedio 4:**
 - Si el catarro es nasal se pueden hacer vahos mezclando a partes iguales 1 pulgarada de tomillo y 1 pulgarada de eucalipto.
 - Con esto se alivia rápidamente la congestión.

 - **Remedio 5:**
 - Como medida preventiva tomar en ayunas un vaso de zumo de limón con 1 cucharadita de miel de romero.
 - Con esto se evita coger molestos catarros.
-