



Un botiquín en casa



No es ningún secreto que las hojas, tallos, raíces, flores o tubérculos de muchas plantas silvestres de uso culinario deparan propiedades curativas de inestimable valor. La rentable eficacia de los preparados sintéticos no debiera relegar al olvido a una farmacopea de siglos, inspirada en productos de huerta o de campo, con la que druidas, brujos, monjes y curanderos de toda índole han aliviado males y hasta salvado vidas.

El uso de las plantas aromáticas en la cocina constituye un principio básico para la aplicación de una alimentación natural, y no es menos interesante destacar que éstas poseen también propiedades medicinales muy reconocidas.

Las plantas llamadas aromáticas y medicinales (PAM) son especialmente ricas en aceites esenciales, los cuales son terpenos: compuestos químicos muy volátiles, que contienen varios principios activos.



BOLETIN INFORMATIVO 3

Estas moléculas químicas que poseen innumerables efectos medicinales entre otros: antimicrobianos, antiparasitarios, expectorantes, cicatrizantes, antiinflamatorios, carminativos, emenagogos, coleréticos, calmantes, relajantes y estimulantes del SNC, antivirales, diuréticos, etc. Sin embargo, éstos muchas veces pierden su efecto con la cocción.

El rústico ajo (*Allium sativum L.*), sin ir más lejos, pasa por ser un poderoso antibiótico. Restos de ajo han aparecido en conocidos yacimientos prehistóricos, ilustrando la antigüedad de su valor curativo por parte del ser humano. En «La Odisea», Homero relata cómo Ulises encontró en él fuerzas para protegerse de la magia de Circe. Hipócrates lo recomendaba para toda suerte de infecciones, heridas, lepra o problemas digestivos. Se trata de un tegumento rico en vitamina A, vitaminas del complejo B, vitamina C, bromo, yodo, silicio y azufre.

El hinojo (*Foeniculum vulgare L.*), también era conocido en la antigua Grecia como un remedio inestimable frente a los cólicos infantiles. Carlomagno ordenó que se cultivara en los jardines de todo su imperio. Los ingleses prehistóricos lo colgaban sobre sus puertas para protegerse contra la hechicería, y en la colonización de América del Norte llegó a ser ampliamente utilizado como auxiliar digestivo, inductor de la leche de las madres que amamantan y para resfriados.

En cuanto al **jengibre (*Zingiber officinale L.*)** sigue siendo considerado en la India como un purificador físico y espiritual. La herbolaria china, por su parte, utiliza esta hierba para prevenir mareos, tratar artritis, problemas renales, espasmos menstruales e intoxicación por mariscos. Los antiguos griegos adoptaron el jengibre como auxiliar digestivo y lo comían envuelto en pan (pan de jengibre). Los ingleses utilizaron más tarde el pan de jengibre para elaborar una bebida estomacal: la cerveza de jengibre, precursora del actual gingerale.

En España, **el romero (*Rosmarinus officinalis L.*)** viene utilizándose en muchas áreas rurales como desintoxicante desde hace siglos. Mucho antes de que existiera la refrigeración, se envolvían carnes en hojas molidas de romero, porque así se conservaban mejor y adquirían un aroma fresco y sabor agradable. El aceite esencial de romero contiene sustancias químicas altamente antioxidantes y es, asimismo, rico en vitaminas C y PP. Y terapéuticamente son múltiples sus propiedades y usos en aromaterapia.

La familia de las mentas (*Mentha x piperita L. var. officinalis Sole f*) (*Mentha arvensis L.*) (*Mentha spicata L*) (*Mentha sativa L*) y otras han venido siendo prescritas desde tiempos inmemorables por médicos chinos y ayurvédicos como tratamiento para resfriados, tos y



BOLETIN INFORMATIVO 3

fiebre. El aceite esencial de menta contiene mentol, entre otros activos, una sustancia con propiedades antiespasmódicas y capaz de prevenir infecciones.

Un último ejemplo, por más que la lista de hierbas con propiedades curativas sea inagotable, lo constituye **la albahaca (*Ocimum basilicum L.*)**. Sus beneficios de cara a la salud tanto la hierba como el aceite esencial se circunscriben a la eliminación de parásitos intestinales, acción digestiva, colerética, se aplica con éxito para curar el acné y es importantísima su acción en casos de anosmia (pérdida del olfato).