



El arcoíris medicinal

En los vivos colores de las plantas residen algunas de las claves de su poder medicinal. Descubre cómo llevar el arcoíris a tu botiquín para mejorar tu salud.

La naturaleza —lo ecológico y natural— se suele asociar al color verde. El verde domina en la tierra emergida no alterada, en el follaje de los bosques y setos enmarañados, en la hierba tierna de los prados y los pastos de primavera... Este color sereno es producto de la clorofila, un pigmento que interviene en la fotosíntesis y que se localiza en las células de las hojas. Pero no es el único pigmento con que cuentan las plantas. Los carotenoides tienden a exhibir colores vivos, azulados, rojos o anaranjados, mientras que las xantofilas, amarillas y ocre, tiñen de otoño las hojas y colorean muchas flores.

En la naturaleza los siete colores del arcoíris se hallan profusamente representados con diferentes matices y combinaciones. Y muchas plantas deben sus propiedades a esos pigmentos que encienden sus colores. En este artículo se ha elegido una planta curativa por cada color, para dar fe del poder que este tiene para favorecer la salud.

ROJO

AMAPOLA PARA RELAJARSE Y ALIVIAR LA TOS

La flor asoma en primavera en prados, campos abandonados y márgenes de cultivos y caminos. El rojo de sus pé-

talos viene dado por sus derivados antociánicos. Contiene mucílagos y alcaloides como la papaverina y la readina. **PROPIEDADES:** se considera sedante, antiespasmódica y expectorante. **A QUIÉN CONVIENE:** se indica frente a la irritación nerviosa, el insomnio moderado (incluso en niños y ancianos) y las cefaleas, los tics y los espasmos nerviosos; al ser rica en mucílagos, alivia la irritación en las mucosas respiratorias, favorece la expectoración y combate la tos irritativa. **CÓMO SE UTILIZA:** se beben hasta tres tazas al día de la infusión simple o combinada, a la que los pétalos de ama-

pola darán un tono rojizo; se halla también en jarabe para la tos, en tintura y en extracto líquido.

NARANJA

CALÉNDULA, LA MEJOR AMIGA DE LA PIEL

Esta conocida planta de jardín, que a veces crece junto a masías y caseríos, florece en primavera y verano. Su color anaranjado se debe a sus carotenoides y xantofilas. Posee flavonoides, calendulina, principios amargos, saponosidos, aceite esencial y galactanas, unos polisacáridos hidrosolubles. **PROPIEDADES:** es antiséptica, antiinflamatoria y antiespasmódica, ayuda a cicatrizar y favorece la menstruación. **A QUIÉN CONVIENE:** idónea para la piel, mejora granos, quemaduras leves, escaldaduras, acné juvenil, picaduras de insectos, heridas e infecciones por hongos. Se usa sobre la piel irritada o

EL PODER DE CADA COLOR

El uso del color como terapia se denomina cromoterapia. Se basa en la fuerza que los colores ejercen sobre la mente para tratar aspectos tanto emocionales como físicos, a fin de facilitar la autosanación.

Rojo: estimula la circulación sanguínea y el ánimo. **Naranja:** se relaciona con la piel y los pulmones. **Amarillo:** se asocia a los músculos y la inteligencia. **Verde:** su efecto es sedante. **Azul:** es refrescante y ayuda a despejar la mente. **Violeta:** se asocia a la anemia y aplaca la angustia. **Púrpura:** sensualidad, rehúye la tristeza.

descamada, eccemas y forúnculos. Por vía interna es útil frente a los trastornos menstruales y parásitos intestinales.

CÓMO SE UTILIZA: la decocción en baños o lavados, compresas y cataplasmas; el aceite en fricción o masaje; en cremas y pomadas que la contengan; y la infusión bebida, dos vasos al día.

AMARILLO

ONAGRA PARA LA MUJER

Esta planta, de origen norteamericano, crece en playas, dunas, riberas y ramblas fluviales. El amarillo de sus grandes pétalos se lo dan sus pigmentos xantofílicos, si bien con fines medicinales se usa el aceite obtenido por presión en frío de sus semillas, rico en omega-6 o ácido gamma-linolénico. **PROPIEDADES:** antiinflamatoria, antiespasmódica, antiagregante plaquetaria y reguladora hormonal, protege el hígado y ablanda las durezas de la piel.

CÓMO SECAR LAS PLANTAS

Las plantas medicinales se pueden consumir frescas –sobre todo los frutos– pero lo más usual es utilizarlas secas. Si se recolectan las plantas se puede experimentar con el secado en casa.

Las de hoja estrecha y con flores densas se cuelgan por los tallos o pedúnculos de una base elevada, dejando que circule aire entre ellas. Se agrupan por especies y se atan sin apretar mucho.

Las de hojas anchas o crasas se disponen por especies sobre mallas, bien separadas entre sí para que pase el aire, y se mantienen en un lugar seco y oscuro a 20-24 °C, durante al menos 20 días. **Una vez secas** se guardan en frascos de vidrio o porcelana, bien etiquetados.

TU PROPIO HERBARIO

Podemos confeccionar un pequeño herbario de plantas de distintos colores. Flores tubulares y cardos se pueden cortar a lo largo para mostrar el interior y los tallos largos, disponerse en zigzag. Se extienden sobre dos hojas de papel secante, se tapan con otras dos y luego con papel de diario, por regla general un mes. Ya secas se conservan en pliegues o se usan para componer un cuadro. Los colores se atenúan pero se distinguen.



GETTY/ CORBIS



A QUIÉN CONVIENE: por vía interna el aceite se destina a la salud de la mujer –alivia las molestias de la menstruación y la menopausia–, a tratar la artritis reumatoide y las alergias respiratorias, y a prevenir problemas cardíacos como tromboembolismos y arteriosclerosis; por vía externa, se usa sobre granos, pruritos, eccemas y acné, así como para demorar el envejecimiento cutáneo. **CÓMO SE UTILIZA:** en perlas de gelatina o cápsulas, y el aceite en masajes.

VERDE

MELISA, UN GRAN BÁLSAMO NERVIOSO Y DIGESTIVO

Florece en primavera, en bosques de ribera, barrancos y herbazales húmedos. El verde de sus hojas, como de cualquier otra planta, es obra de la clorofila. Con solo rozarla, emana una penetrante fragancia, de la que es responsable el aceite esencial. Contiene también mucílagos, principios amargos y flavonoides.

PROPIEDADES: es sedante, digestiva, aperitiva y antiviral, ayuda a eliminar los gases, expectora y cicatriza.

A QUIÉN CONVIENE: como sedante suave es apta para niños y jóvenes. Se emplea en el insomnio leve, taquicardias, cefaleas nerviosas o digestivas, digestiones pesadas, espasmos gastrointestinales, gastritis, hinchazón abdominal y gases. Por vía externa, sobre herpes, picaduras y heridas leves.

CÓMO SE UTILIZA: en infusión, simple o combinada (hasta tres tazas al día), en tintura (50 gotas diarias, disueltas en agua o zumo) en **extracto líquido** y la infusión para lavados o compresas.

AZUL

BORRAJA, APOYO NATURAL PARA EL RIÑÓN

El azul claro de sus bellas flores colgantes asoma desde febrero en márgenes de sembrados y caminos, y viene dado por sus derivados antocianó-

Muchas plantas de uso medicinal deben al menos una parte de sus propiedades terapéuticas a los pigmentos que encienden sus colores.

sidos. Contiene flavonoides, mucílagos abundantes, alantoína, sales minerales y, en su aceite, de gran valor terapéutico, ácidos grasos insaturados omega-6.

PROPIEDADES: es expectorante, antiinflamatoria, sudorífica, depurativa, ablanda las durezas y reduce la tensión arterial y los lípidos sanguíneos.

A QUIÉN CONVIENE: es un excelente depurativo a nivel renal y se indica en inflamaciones urinarias –como la cistitis– o renales, así como para controlar la urea y el ácido úrico. Es un apoyo natural frente a la hipertensión, los edemas y la retención de líquidos, y actúa como bálsamo respiratorio. El aceite constituye un buen complemento para tratar el colesterol alto y los síntomas del climaterio. Por vía tópica, se aplica sobre pieles irritadas o envejecidas.

CÓMO SE UTILIZA: la infusión o decocción, simple o mixta, hasta tres tazas días; el aceite en perlas o cápsulas, y para uso externo en friegas.

VIOLETA

FLOR DE VIOLETA PARA RESPIRAR MEJOR

A esta planta de bosques húmedos el color violeta le viene dado por derivados antocianósidos como la violamina. Contiene mucílagos y ácido salicílico. **PROPIEDADES:** es antiinflamatoria, antipirética y analgésica, ablanda las durezas y ayuda a eliminar mucosidad.

A QUIÉN CONVIENE: rica en mucílagos, es un gran recurso frente a afecciones respiratorias, como gripes, bronquitis, faringitis y laringitis. También alivia la inflamación gástrica.

CÓMO SE UTILIZA: por vía oral, en infusión simple o combinada, dos tazas al día, y en jarabes que la contengan.

ROSA FUCSIA

CENTAURA MENOR, UN BUEN DEPURATIVO HEPÁTICO

Crece en prados secos y contiene alcaloides, ácidos fenólicos, flavonoides y principios amargos.

PROPIEDADES: estimulante biliar y pancreática, y reparadora hepática.

A QUIÉN CONVIENE: se incluye en fórmulas para aliviar alteraciones hepatobiliares y prevenir cálculos biliares.

CÓMO SE UTILIZA: en infusión mixta, 2-3 tazas al día; en tintura, 30 gotas diarias en tres tomas; y en extracto líquido.

JORDI CEBRIÁN. Asesora: J. M. TEIXÉ, herborista de El Manantial de Salud