

REMEDIOS CURATIVOS CON FRUTOS DEL BOSQUE

Caminar por la montaña y hacer un acopio moderado de frutos del bosque es una actividad gratificante. Con muchos de estos frutos se pueden elaborar remedios curativos de gran utilidad.

Muchos recordarán con cierta nostalgia aquellas excursiones de su infancia, que emprendían en familia a finales de verano por la montaña, y que tal vez aprovechaban para recolectar aquellos frutos del bosque que la naturaleza les brindaba a su paso. Fresitas, frambuesas, moras, grosellas, endrinos, guillomos y arándanos alcanzan en esta época –con algunas diferencias altitudinales– su grado óptimo de maduración, un estado que estas bayas anuncian a través de la brillantez de sus pigmentos rojos o azulados, y que invita a que sean devorados con avidez. Y lo son, en efecto, por numerosas criaturas del bosque, sean zorzales, currucas, urogallos o incluso los grandes plantígrados, que sin saberlo contribuyen decisivamente a la dispersión de la especie. La costumbre de cosechar frutos del bosque está muy generalizada en los países del centro y norte de Europa, donde es tradición servirse de ellos para elaborar apetitosos zumos, compotas, licores y variados pasteles. También lo es en muchas comarcas de montaña de los Pirineos y los montes cantábricos. La elaboración de ratafías, aguardientes como el pacharán, y también jarabes con endrinos, arándanos y moras era bien conocida por nuestros antepasados.

Básicamente destacan tres tipos de principios activos presentes en los frutos del bosque, los antocianósidos –pigmentos que dan color a la piel– que les confieren virtudes antiinflamatorias, los flavonoides, que se comportan como antioxidantes, los taninos, que son astringentes y antihemorrágicos y las vitaminas, en especial la C, que previene infecciones y aporta vitalidad.

Más allá de sus innegables usos culinarios, los frutos del bosque tienen una notable utilidad terapéutica, que se conoce desde antiguo. Este artículo ha hecho una selección de siete de ellos, con los que es posible preparar diferentes remedios medicinales, al alcance de todos.

ESCARAMUJO, freno a las diarreas

Es el fruto del rosal silvestre *Rosa canina*.

Crece en márgenes de bosques y sotos ribereños.

Presente en toda Europa.

Propiedades: Astringente, antidiarreico, diurético, vitamínico P, venotónico.

A quien conviene: Es bien conocido el nombre popular de este fruto, el tapaculos, que de forma expresiva y llana revela el uso tradicional

que de él se ha hecho. Es muy rico en vitamina C, riboflavina, pectina y ácidos orgánicos. Se destina sobre todo a poner fin a las diarreas, pero también para combatir la debilidad, la falta de energía, la astenia y los procesos infecciosos del sistema respiratorio. Como tónico venoso, se ha utilizado en caso de varices, flebitis y hemorroides, y los herbolarios lo recomiendan también para tratar edemas, retención de líquidos e infecciones urinarias. Como astringente, en uso tópico, se emplea para atajar hemorragias leves, en heridas y cortes.

Cómo se toma: Los frutos no en exceso maduros, se pueden tomar crudos, para picar entre horas, aunque el sabor es algo acre o insulso. La decocción se prepara con 30 g de escaramujos por litro de agua. Se puede beber como diurético y antiasténico o aplicar en baño parcial como tónico venoso. Otra opción es elaborar nuestros propios jarabes o tinturas (macerados en alcohol).

Precauciones: Ninguna.

MORA, azucarado revitalizante

Es el fruto de la zarzamora *Rubus ulmifolius*

Es muy abundante en riberas, barrancos y claros de bosques.

Está presente en toda Europa.

Propiedades: Hemostático, astringente, revitalizante, vitamínico, diurético y antioxidante.

A quien conviene: Aunque en herboristería se suelen usar más las hojas que los frutos, éstos se comportan también como astringentes, aportan vitamina C y antioxidantes en sus pigmentos (antocianósidos). Se recomiendan como revitalizantes en situaciones de convalecencia, astenia, fatiga y debilidad, como preventivo contra infecciones respiratorias y urinarias, y como astringente, en caso de diarreas, hemorragias leves y encías sangrantes.

Cómo se toma: Las bayas maduras resultan deliciosas frescas, pero se pueden añadir al yogur. Se elaboran con ellas zumos, sorbetes y licores y se emplean en repostería. Con el zumo, añadiendo dos veces su peso en azúcar y calentándolo hasta deshacerlo por completo, se prepara un jarabe tonificante con mucha tradición popular. El zumo o la decocción de las moras se toma también como un depurativo estacional.

Precauciones: Un exceso de bayas puede resultar indigesto, y tomadas todavía verdes puede producir un efecto similar.

ARANDANOS para la hemeralopía

Es el fruto del mirtilo *Vaccinium myrtillus*

Se encuentra en landas, matorrales y claros de bosque de montaña.

Está presente Europa, incluido las montañas del norte de la península y el sistema Central.

Propiedades: Antiinflamatorio, antihemorrágico, astringente, antioxidante, venotónico, antiséptico, vitamínico P, diurético.

A quien conviene: Los deliciosos arándanos constituyen un recurso de herbolario de primer orden para tratar la debilidad capilar y mejorar el riego sanguíneo. Se indican para aliviar las varices y las hemorroides, pero también para corregir la mala visión nocturna o hemeralopía, al favorecer la microcirculación sanguínea a nivel ocular. Se indica también para retinitis pigmentaria –un daño en la retina, generalmente de origen genético- y la miopía. Se comportan además como antioxidantes y suponen un aliado en la defensa contra los radicales libres.

Cómo se toman: Frescos tal cual o deshidratados, a cucharadas o en el yogur, dejándolos unos 10 minutos antes de consumirlos para que se deshidraten. Se pueden tomar en decocción –una cucharada sopera por vaso de agua- o bien elaborar con ellos gustosos zumos, compotas y helados. El jarabe se prepara con ½ kg de arándanos frescos por la misma cantidad de azúcar, se hierve unos 15 minutos y se filtra el líquido resultante. Se encuentra también en tintura y extracto líquido.

Precauciones: No se recomiendan en caso de gastritis y úlcera gastroduodenal, a causa de los taninos que contienen.

FRAMBUESA, caudal de vitaminas

La frambuesa es el fruto del frambueso *Rubus idaeus*

Se encuentra en matorrales de montaña y claros de bosques húmedos y está presente en toda Europa, incluido las sierras montañosas del centro y norte peninsular.

Propiedades: Vitamínico, antioxidante, diurético, aromatizante.

A quien conviene: Las frambuesas contienen vitamina C y antioxidantes naturales, así como azúcares. Ayudan a prevenir las infecciones y aportan vitalidad y resistencia ante los esfuerzos físicos. Resultan además muy refrescantes.

Cómo tomarlas: Frescas, de postre o a media tarde, en zumo y sorbetes, incorporadas en macedonias o pasteles. Los herbolarios las recomiendan liofilizadas, un proceso de secado a baja temperatura por el cual la fruta pierde humedad, pero sus virtudes quedan incólumes, y el sabor está más concentrado.

Precauciones: No tomar en caso de gastritis y úlcera gastroduodenal.

ARANDANO ROJO, prevención de la infección urinaria

Es el fruto del arándano o mirtilo rojo *Vaccinium macrocarpon*.

Es originario de Norteamérica, donde aparece en landas y claros de bosques. Se cultiva en grandes plantaciones. Para la cosecha se utiliza el método húmedo, que consiste en inundar la plantación de arándanos y cuando los frutos caen, flotan en la superficie del agua, formando una espectacular alfombra roja, siendo muy fácil recolectarlos, con la ayuda de pértigas.

Propiedades: Diurético, antiséptico urinario, antibacteriano, antioxidante, energético, vitamínico, astringente, hemostático, tónico venoso.

A quien conviene: Contiene antocianinas en la piel, taninos, vitamina C y carotenoides. Destaca su importancia como antioxidante, para prevenir y combatir las infecciones, especialmente la producida por bacterias como la *Escherichia coli* y para neutralizar la acción de los radicales libres. Los herbolarios los recomiendan principalmente para tratar las distintas infecciones en el tracto urinario, como la cistitis y la prostatitis, para aumentar el flujo de orina y para desodorizar la orina en personas que sufren de incontinencia. Se indica también en situaciones de insuficiencia venosa, como varices y hemorroides. Los arándanos rojos ayudan a digerir mejor, equilibran la flora bacteriana y pueden ser usados como sustitutos del azúcar en el yogur y repostería.

Cómo se toman: Lo más usual es tomarlos deshidratados, en el yogur o para picar. Se emplean también en repostería y resultan muy refrescantes en zumo y sorbete.

Precauciones: Consultar con el médico si se están tomando anticoagulantes como la warfarina.

ENDRINA, jarabe tradicional para la diarrea

La endrina es el fruto del endrino *Prunus spinosa*.

Es muy común formando setos, en márgenes de bosques y prados. Está presente en toda Europa.

Propiedades: Astringente, antidiarreico, antioxidante, cicatrizante, sialagogo.

A quien conviene: La piel azul negruzca del endrino contiene un pigmento rojo e hidrosoluble, la prunicianina, que había sido empleado para pintar acuarelas. Contiene también taninos, pectina, azúcares y ácidos orgánicos. Las endrinas se han usado como astringentes para combatir las diarreas, pero también las hemorragias bucales, el sangrado de encías, en aftas y faringitis. Por su astringencia, estimula la saliva y ello era aprovechado antiguamente por la gente en las comarcas de Lleida para facilitar el hilado de cáñamo, que se hacía con la boca.

Cómo se toma: Los frutos tienen un sabor algo acre, que se atenúa algo en la maduración cuando los ácidos se transforman en azúcares. Se pueden tomar frescos, pero lo más usual es preparar con ellos zumos, licores (el famoso pacaharán navarro), compotas y jarabes. Para este último caso, se necesitan ½ kg de endrinas por el mismo peso en azúcar. Se pone a hervir 20 minutos, se cuele y se exprime el jarabe. Los frutos se pueden tomar también en decocción, una cucharada sopera por taza de agua.

Precauciones: La semilla contiene amigdalina, un glucósido que por contacto con el agua produce glucosa y cianuro de hidrógeno. Puede resultar tóxico a grandes dosis, por lo que se recomienda apartar la semilla de la pulpa cuando se elabore el jarabe.

Alquequenje peruano, novedoso antioxidante

Ya es fácil encontrar en muchos herbolarios, como el Manantial de Salud, el alquequenje peruano *Physalis peruviana*. De aspecto parecido al alquequenje europeo, sus frutos, de color anaranjado, aparecen envueltos por el cáliz. Es igualmente rico en vitamina C y carotenoides, pero destaca su importancia en otros antioxidantes. Algunos ensayos clínicos han demostrado que hasta 10 compuestos bioquímicos del alquequenje podrían mostrar una cierta acción defensiva contra el desarrollo de ciertos tumores, como el de hígado, pulmón y pecho. Se comporta como diurético, vitamínico y antiinflamatorio.

Se toma crudo y fresco o bien deshidratado. Se elaboran zumos, mermeladas y jaleas con ellos.

PIGMENTOS QUE CURAN

Básicamente destacan cuatro tipos de principios activos presentes en los frutos del bosque, que son los principales responsables de sus innegables atributos medicinales:

- Los antocianósidos –pigmentos que otorgan la coloración azulada, naranja o roja a estos frutos- que les confieren virtudes antiinflamatorias, antihemorrágicas y vitamínicas P, por lo que favorecen la circulación sanguínea a nivel periférico y la permeabilidad de los capilares.
- Los flavonoides son también pigmentos nitrogenados, que tienen la misión de atraer, por la vistosidad de sus colores, a los polinizadores a los frutos o las flores. Destacan por sus virtudes antioxidantes, antimicrobianas y cardiotónicas, y son de gran ayuda para combatir el colesterol.
- Los taninos son compuestos polifenólicos, presentes en frutos, pero también en hojas y flores, que se caracterizan por su gran fuerza astringente y antihemorrágica. Se comportan también como antibacterianos y antioxidantes. Pero un exceso en su consumo puede provocar irritación gástrica.
- Y finalmente las vitaminas, en especial la C, que comparte las virtudes antioxidantes y antiinflamatorias de los anteriores principios activos, y que ayuda a prevenir las infecciones, al tiempo que aporta energía y vitalidad.

Libro recomendado:

Herbari, viure amb les plantes
Daniel Climent y Ferran Zurriaga
Revista Mètode, Universitat de València

<http://metode.cat/Noticies/Metode-publica-Herbari-viure-amb-les-plantas>

Texto: Jordi Cebrián

www.jordicebrian.es

Asesora: Josep Maria Teixé, de El Manantial de Salud

www.manantial-salud.com/

Publicado en la revista Cuerpamente, septiembre de 2013