

Echinacea angustifolia y E. purpurea (Compuestas)

ECHINACEA

La echinacea, originaria de América del Norte, es una de las hierbas medicinales más importantes del mundo. Los estudios de investigación realizados han demostrado que puede elevar la resistencia del organismo ante las infecciones bacterianas o virales estimulando el sistema inmunológico. La echinacea es también antibiótico y ayuda a mitigar las alergias; además, ha sido utilizada durante siglos para combatir infecciones de la piel. Tanto *E. angustifolia* como *E. purpurea*, son cultivadas con fines terapéuticos.



Echinacea deriva de la palabra griega que significa erizo y fue inspirado por el aspecto del cono central de la flor.

HABITAT Y CULTIVO

Originaria de las regiones centrales de Estados Unidos, la echinacea, en especial *E. purpurea* que se desarrolla con mayor facilidad, se cultiva actualmente en Europa y Estados Unidos con fines comerciales. Nace de semillas en primavera o de la división de las raíces en invierno y se da mejor en suelos ricos y arenosos. Las flores se recolectan en plena floración y las raíces de las plantas de cuatro años se arrancan en otoño.

ESPECIES RELACIONADAS

E. pallida también se emplea con fines medicinales.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Amidas de ácidos alcanoicos (la mayoría isobutilamidas con enlaces olefinicos y acetilénicos)
- Ésteres del ácido caféico (principalmente equinacósido y cinarín)
- Polisacáridos
- Aceite volátil (humuleno)
- Echinolona
- Betaina

EFFECTOS PRINCIPALES

- Estimulante inmunológico

- Antiinflamatorio
- Antihiótico
- Desintoxicante
- Sudorífico
- Cicatrizante
- Antialérgico

INVESTIGACIÓN

■ Sistema inmunológico

El efecto de la echinacea todavía no se conoce completamente, pero se sabe que muchos de sus componentes estimulan el sistema inmunológico para contrarrestar tanto las infecciones bacterianas como las virales. Los polisacáridos poseen una acción antihialuronidasa que inhibe la capacidad de los virus para introducirse y apoderarse de las células, mientras las amidas de ácidos alcanoicos son antibacterianas y antifúngicas. La echinacea posee también un efecto estimulante sobre las defensas inmunológicas del organismo y actualmente está siendo estudiada como tratamiento para el VIH y el sida.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Medicamento de los nativos americanos** Los comanches utilizaban la echinacea para el dolor de muelas y de garganta y los sioux la tomaban para la rabia, las mordeduras de serpiente y para afecciones sépticas.

■ **Usos occidentales** La echinacea es el estimulante inmunológico más importante de los medicamentos de hierbas occidentales. Se emplea para infecciones de todo tipo y resulta particularmente útil para infecciones crónicas tales como el síndrome de fatiga posviral. También es buena para los resacaños, resfriados, gripe, afecciones de la piel y problemas respiratorios y resulta muy eficaz en gargarismos para infecciones de garganta. ■ **Alergias** Esta hierba constituye un remedio útil para tratar alergias tales como el asma.



ECHINACEA
Perenne que crece hasta 50 cm de altura con flores moradas en forma de margarita y hojas cubiertas de vello.

PARTES UTILIZADAS



Raíz seca



La flor de *E. purpurea* se utiliza a veces para infecciones.



Raíces frescas

Las raíces de mejor calidad dejan la sensación de cierta picazón en la lengua

Las raíces de ambas especies poseen valiosas propiedades estimuladoras del sistema inmunológico.

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia En dosis altas puede producir náuseas.



Tintura de la raíz (preparación, p. 291). Para infecciones crónicas, tomar media cucharadita en agua tres veces al día.



Cocimiento de la raíz (preparación, p. 290). Para el tratamiento de infecciones de la garganta, hacer gárgaras con 50 ml tres veces al día.



Cápsulas de la raíz en polvo (preparación, p. 291). Para resacaños, tomar una cápsula de 500 mg tres veces al día.

■ **PASTILLAS** Tomar como estimulante del sistema inmunológico para infecciones.

AUTOMEDICACIÓN

- Acné y forúnculos, p. 305.
- Asma leve, p. 301.
- Catarros y bronquitis, p. 310.
- Dolor de oídos, p. 312.
- Gripe, dolor de garganta y amigdalitis, p. 311.

- Herpes labial, p. 304.
- Infecciones urinarias y por hongos, p. 314.
- Mordeduras y picaduras, p. 303.
- Rinitis alérgica, p. 300.
- Sabañones, p. 302.
- Llagas bucales, p. 306.

Halitosis: El mal aliento ocasional se soluciona fácilmente masticando hojas o semillas de eneldo, pero el problema puede aliviarse por completo masticando las semillas a diario. A largo plazo, las semillas atacan las causas del problema, esto se traduce en una solución permanente.

Flatulencia: Para la flatulencia abdominal, se puede tomar la infusión de semillas de eneldo antes de cada comida.

Recolección: Recoge las hojas durante todo el verano hasta que aparezcan las flores a finales de la estación estival. Recolecta las hojas a última hora de la mañana, después de que se haya secado el rocío, y úsalas frescas, congélalas o sécalas para utilizarlas más adelante. Recojo las cabezas de las semillas una vez que las flores están completamente abiertas, si es necesario, o dejo que maduren del todo. Las semillas marrones se recogen y se secan para su almacenamiento.

Precauciones: El consumo de eneldo puede provocar sensibilidad al sol en algunas personas. A veces aparece una erupción tras la exposición a la luz solar.

Recetas. Infusión de hojas de eneldo: Ingredientes: 1 cucharada (15 g) de hojas de eneldo picadas y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre las hojas de eneldo y tapa la taza.



Deja que repose hasta que se enfríe lo suficiente para beberlo y, a continuación, cuele las hojas.

Infusión de semillas de eneldo: Se necesitan de 1 a 2 cucharadas (15 g-30 g) de semillas de eneldo y 1 taza (250ml) de agua. Llevar las semillas y el agua a ebullición, apagar el fuego y tapar la olla. La infusión debe reposar durante 15 minutos. Deja que se enfríe y colar las semillas. Es recomendable tomar una taza antes de cada comida para los problemas digestivos.

Equinácea purpúrea, *Echinacea angustifolia* y *E. purpurea*

Es una bonita planta con flores de color morado parecida al girasol. Posee potentes propiedades medicinales. Pertenecen a la familia de las *Asteraceae*. Está muy extendida y es fácil de cultivar en cualquier jardín. La equinácea crece de forma silvestre en praderas rocosas y en llanuras.

Identificación: La equinácea purpúrea es una hierba perenne que mide 15 a 60 cm de altura con una raíz primaria leñosa y a menudo ramificada. Esta planta tiene de uno a varios tallos ásperos y peludos que, en su mayoría, no están ramificados.

Las hojas son alternas, simples y de forma estrecha y lanceolada. Las hojas del tallo están muy espaciadas y unidas alternativamente a la mitad inferior del tallo. Los bordes de las hojas no están dentados y presentan tres nervaduras a lo largo. El tallo y las hojas son ásperos y peludos al tacto. Sus tallos pueden estar tener un tono púrpura o verde. Las flores de equinácea parecen como girasoles de lavanda. Sus



Primer plano del disco de flores, foto de Bernie, [CC por SA 3.0]

cabezas florales miden de 3,75 cm a 7,5 cm de ancho y se encuentran en los extremos de tallos largos. Florecen en el verano. Las flores tienen 5 lóbulos, son de color púrpura parduzco y están situadas entre brácteas rígidas con polen amarillo. Los frutos de esta hierba son pequeños aquenios oscuros de 4 ángulos.

Uso medicinal: Esta hierba tiene un efecto regulador del sistema inmunitario natural del organismo, favoreciendo un funcionamiento más eficaz. Aumenta la resistencia del organismo a las infecciones bacterianas y víricas al reforzar el



sistema inmunitario. También tiene funciones antiinflamatorias y analgésicas.

No utilizar de manera interna si padeces una enfermedad autoinmune. La mayoría de la gente parece saber que la equinácea es una hierba que sirve para prevenir y curar los resfriados y la gripe, pero estas plantas ofrecen muchos más beneficios. La raíz y las hojas se utilizan con fines medicinales.

Infecciones del tracto urinario: Los efectos antimicrobianos y antiinflamatorios de la equinácea hacen que sea una opción ideal para el tratamiento de las ITU y a menudo se combina con raíz de sello de oro. No tomes ninguna de estas hierbas si padeces alguna enfermedad autoinmune.

Resfriados y gripe: La equinácea es conocida por reducir los síntomas del resfriado común y la gripe. Las personas que empiezan a tomar extracto o infusión de equinácea nada más sentirse enfermas se curan mucho más rápidamente.

En general, las personas que toman equinácea se recuperan hasta 4 días antes que las que no la toman (ten en cuenta que lo mismo ocurre con la baya del saúco azul). Para obtener los mejores resultados, se recomienda empezar a tomar la equinácea en cuanto se noten los síntomas, tomando una dosis doble tres veces el primer día y después tomar tres dosis regulares cada día mientras dure la enfermedad.

Alergias y enfermedades respiratorias: La equinácea ayuda a aliviar las alergias estimulando y regulando el sistema inmunitario. Es especialmente útil para aliviar los ataques de asma. Aunque no lo cura, reduce la gravedad del ataque y ayuda al paciente a superar las crisis. También es adecuada para tratar la bronquitis.

Para infecciones, quemaduras, heridas y como antifúngico: La equinácea es antibiótica, antimicótica, antivírica y estimula el sistema inmunitario. Es de utilidad para aliviar infecciones de todo tipo. Se utiliza tanto de manera externa como interna.

Mordeduras y picaduras de serpientes, insectos y arañas: La equinácea se utiliza para tratar las mordeduras de araña y las picaduras de insectos. Es muy eficaz neutralizando el veneno y reduciendo el dolor. Se dice que es útil para las mordeduras de serpiente, ya que es un fuerte antiinflamatorio.



Recolección: Recoge las raíces en otoño, cuando la planta haya muerto. Desenterrar toda la planta, observando si hay raíces ramificadas. Retira la suciedad de la raíz y sécala para su uso posterior.

Precauciones: No utilizar de manera interna a largo plazo ya que puede causar trastornos digestivos. Las personas con afecciones autoinmunes no deben ingerir la equinácea, ya que es un estimulante del sistema inmunitario y podría provocar un brote.

Recetas. Tintura de equinácea: 500 ml de vodka o ron de al menos 80 grados, 250 ml de hojas y raíces de equinácea picadas finamente, tarro de cristal de 500 ml con tapa hermética.

Dispón en el tarro las hojas de equinácea sin apretar y la raíz finamente picada. Rellena con vodka o ron de 80 grados y cierra bien la tapa. Mantenlo tapado y agita el tarro a diario durante 2 meses. Añade más alcohol cuando sea necesario para mantener el tarro lleno. Cuela las hierbas. Conserva el extracto tapado en un lugar fresco y alejado de la luz.

que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.

Usos medicinales: Ayuda en la digestión y alivio del estreñimiento, posee efectos antiinflamatorios y desintoxicantes, y es rico en antioxidantes que protegen las células. También se usa tópicamente para tratar condiciones de la piel como eczema y psoriasis debido a sus propiedades antimicrobianas. Adicionalmente, puede mejorar la circulación sanguínea.

Estreñimiento y diarrea: La Lengua de Vaca es un laxante suave, indicado para tratar estreñimiento e indigestión.

Antiinflamatorio: Las hojas y las raíces tienen propiedades antiinflamatorias, pudiendo ser útiles en el tratamiento de artritis y otras condiciones inflamatorias.

Desintoxicación: La Lengua de Vaca se utiliza frecuentemente para eliminar las toxinas que se acumulan en el cuerpo, limpiando el hígado y los riñones.

Antioxidante: Combate el estrés oxidativo, protegiendo las células de los radicales libres y previniendo el envejecimiento.

Problemas de piel: Por sus acciones antiinflamatorias y antimicrobianas, se usa para tratar diversos problemas cutáneos, como eczema y psoriasis.

Hígado y vesícula biliar: La raíz de la Lengua de Vaca aumenta la producción de bilis, lo que ayuda al cuerpo en la digestión de grasas.

Beneficios para la sangre y la circulación sanguínea: Tradicionalmente, la planta se ha utilizado para mejorar la circulación sanguínea y para ayudar en el tratamiento de problemas relacionados con la sangre, como la anemia.

Diabetes: Algunas investigaciones sugieren que la Lengua de Vaca puede tener efectos beneficiosos en la regulación de los niveles de azúcar en sangre, ayudando a controlar la diabetes.

Recetas: Té de Lengua de Vaca. Use 1 cucharadita de hojas secas por cada taza de agua (150 ml). Si utiliza hojas frescas, doble la cantidad de hierba. Vierta agua hirviendo sobre las hojas,

cubra y deje enfriar. Cuele para retirar las hierbas y tome 3 tazas al día.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=8195144

Equinácea de Hoja Estrecha (*Echinacea angustifolia*)

La *Echinacea angustifolia* (y otra especie del mismo género, la *Echinacea purpurea*) no solo embellecen los jardines con sus flores vibrantes de color púrpura. También poseen varios Usos medicinales importantes. Pertenecen a la familia botánica Asteraceae.

Identificación: La Equinácea es una planta perenne que crece entre 30 y 60 centímetros de altura. Tiene un tallo erguido, ramificado, áspero y peludo. Sus hojas son largas y estrechas, con bordes ligeramente dentados, de color verde, y están agrupadas en la base de la planta y a lo largo del tallo. La característica más distintiva son sus flores, que se asemejan a grandes margaritas. Cada flor mide entre 5 y 7 centímetros de diámetro y está compuesta por una cabeza central llena de pequeños botones y pétalos largos que se curvan hacia abajo.



Las flores pueden ser de color púrpura o rosa y atraen insectos como abejas y mariposas. La planta se reproduce tanto por semillas como por sus raíces, que son gruesas y alargadas. Sus frutos son aquenios pequeños, oscuros y angulados.

Ocurrencias registradas: A continuación, se presenta un mapa de lugares donde esta planta ha sido avistada y registrada en la red internacional GBIF (Global Biodiversity Information Facility). Sin embargo, la ausencia de registro no significa que no exista en una localidad determinada, solo que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.



Usos medicinales: Esta hierba aumenta la resistencia del cuerpo a infecciones bacterianas y virales al estimular el sistema inmunológico. También posee propiedades antiinflamatorias, analgésicas, antibacterianas y antialérgicas.

Resfriados y gripe: La Equinácea es conocida por tratar resfriados y gripe. Sus propiedades antiinflamatorias, analgésicas y, principalmente, antialérgicas alivian los síntomas en poco tiempo.

Alergias, asma y bronquitis alérgica: La Equinácea ayuda a aliviar alergias modulando la respuesta alérgica del sistema inmunológico. Es especialmente útil para aliviar ataques de asma.

Infecciones del tracto urinario: Los efectos antimicrobianos y antiinflamatorios de la Equinácea la convierten en una opción ideal para el tratamiento de infecciones del tracto urinario.

Para infecciones, quemaduras, heridas y como antifúngico: La Equinácea es un antibiótico, antifúngico y antiviral. Es útil para aliviar infecciones de todo tipo y puede ser utilizada tanto externa como internamente.

Advertencias: No la utilice internamente a largo plazo, ya que puede causar trastornos digestivos.

Las personas con enfermedades autoinmunes no deben usar Equinácea.

Recetas: Té de Equinácea. Use 1 cucharadita de hojas secas por cada taza de agua (150 ml). Si utiliza hojas frescas, doble la cantidad de hierba. Vierta agua hirviendo sobre las hojas, cubra y deje enfriar. Cuele para retirar las hierbas y tome 3 tazas al día.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=3150933

Elecampane (*Inula helenium*)

La Elecampane pertenece a la familia botánica Asteraceae y tiene una distribución natural desde Inglaterra, extendiéndose por el centro y sur de Europa hasta el Medio Oriente. La parte “helenium” del nombre científico de la planta deriva de “Helena de Troya”, ya que según una antigua leyenda, se decía que la planta había brotado donde ella derramó lágrimas. Era sagrada para los antiguos Celtas, quienes la llamaban “Elfwort”, en alusión a los elfos.

Identificación: La Elecampane posee raíces gruesas, largas y aromáticas, que penetran profundamente en el suelo, proporcionando a la planta una base sólida y la capacidad de sobrevivir en diversas condiciones. Estas raíces se describen frecuentemente como leñosas y tienen un aroma agradable y distintivo. El tallo es erguido, robusto y puede alcanzar hasta 2 metros de altura. Generalmente es estriado y está cubierto de pequeños pelos que le dan una textura áspera al tacto. Las hojas son grandes, ovaladas y están dispuestas alternadamente a lo largo del tallo. Las hojas que crecen cerca del suelo son considerablemente más grandes, pudiendo alcanzar hasta 50 cm de longitud, mientras que las hojas superiores son más pequeñas. Los bordes de las hojas son dentados, y su superficie es rugosa y firme. La cara inferior de las hojas está cubierta por una capa de pelos blancos y lanosos, que ayudan a