

## Plantas medicinales. Te de roca o te de aragón. Tomillo. Manzanilla

La intención de estas páginas es ir presentando una tras otra aquellas plantas medicinales que podemos encontrar en Fortanete.

No hay que olvidar que muchos medicamentos tienen su origen en extractos de plantas, y que éstas al presentar los remedios en cantidades pequeñas no son perjudiciales para el organismo; cosa que no podemos decir de los medicamentos. Aún así no deben utilizarse las plantas sin estar seguros de cuáles son, no estando de más el consultar al herborista, farmacéutico o médico sobre su utilización, sobre todo en el caso de que se esté tomando al mismo tiempo alguna medicina tradicional.

### **TÉ DE ROCA o TÉ DE ARAGÓN**

Nombre científico: *Jansonia glutinosa*, de la familia de las compuestas.

Morfología: Hierba perenne, con el tallo y las hojas viscosas, de 10 a 30 cm, las hojas inferiores ovales y las superiores lineales-lanceoladas, agudas y los frutos son aquenios.

Utilización: El extremo superior es aromático y se utiliza como tónico en infusión.

### **TOMILLO**

Nombre científico: *Tymus vulgaris*, de la familia de las labiadas.

Morfología: De hojas estrechas y de reflejos plateados, las flores rosadas o malva pálido y muy raramente blancas.

Utilización: Como estimulante o tónico, por ello es aconsejable en los problemas del Sistema Nervioso (depresión. apatía...), del Sistema Circulatorio (vértigo, migrañas, ruidos en los oídos...).

Es muy bueno para el aparato digestivo, que justifica su utilización en cocina, ya sea sobre carnes, salsas o sopas.

Es antiespasmódico, actuando eficazmente contra los espasmos, la tos, los dolores de estómago, el asma y el insomnio. Es de acción diurética, contra la retención de orina, el reuma y la gota.

Antiséptico, gracias al timol que contiene, destruye los microbios y es útil contra la inflamación de los ojos.

Vermífugo, siendo muy bueno para los niños, ya que los tonifica al mismo tiempo que les elimina las lombrices.

Preparación: En infusión, una ramita por taza (dos tazas al día).

Infusión o cocción para uso externo (como desinfectante o para calmar el dolor), la cantidad es de 10 a 15 gramos de tomillo por litro de agua hirviendo.

Para gargarismos: hervir durante un cuarto de hora un puñado para dos litros de agua, endulzándolo luego con miel.

Cataplasmas: Se pone un puñado de tomillo fresco caliente sobre el lugar dolorido (reuma o bronquitis).

Como preventivo del constipado tomar todas las noches una taza de infusión caliente.

### **MANZANILLA**

Tenemos diferentes tipos de manzanilla con propiedades similares, por lo que vamos a ver las más importantes entre ellas.

Manzanilla oficial romana o de París.

Nombre científico: *Artemisa nobilis*, de la familia de las compuestas.

Morfología: Es una hierba perenne de 20 a 30 cm, pelosa, con hojas divididas, cabezuelas terminales de 1 a 2 cm con el pedúnculo desnudo en la parte final. Florece de abril a agosto.

Manzanilla de Aragón o común.

Nombre científico: Matricaria chamomila, de la familia de las compuestas.

Morfología: Hierba anual muy ramificada, de 20 a 40 cm, con hojas verdes sin pelos, con las escamas del involucre amarillentas y el receptáculo convexo y hueco que se hace cónico en la fructificación, las lígulas son blancas revueltas y el flósculo amarillo. Florece en verano.

Manzanilla de Granada , de Sierra Nevada o Real.

Nombre científico Artemisa granatensis, de la familia de las compuestas.

Morfología: Hierba perenne de 2 a 8 cm, con la cepa muy gruesa y ramificada, crece formando céspedes apretados, las hojas son tripartitas y pelosas, las flores están en racimos de 3 a 7 cabezuelas, pequeñas y globosas. Florece en verano, es muy aromática.

Manzanilla Fétida. Nombre científico: Maruta cotula, de la familia de las compuestas.

Morfología: Hierba anual de olor desagradable, de 20 a 40 cm, de hojas divididas en láminas finas.

Utilización: Sus cabezuelas se utilizan para bajar la fiebre y como antihistérica.

Manzanilla Fina. Nombre científico Cotula aurea, de la familia de las compuestas.

Morfología: Su característica particular es la de tener las flores con un pedúnculo muy corto y, al pasar la floración, son colgantes. Es una de las especies más utilizadas.

Utilización: Como vermífuga. Para las reglas dolorosas. Dolores de estómago, rampas, cólicos... Migrañas (las migrañas rebeldes se curan con un tratamiento de quince días a base de manzanilla). Inflamación de ojos. Para mantener el reflejo rubio de los cabellos (en especial la Matricaria chamomila).

Recogida: Hay que recogerla en junio o julio, por la mañana y en tiempo seco, después de la rosada, ya que si no se ennegrece rápidamente a la sombra.

Preparación:

Cocción: Se toma un puñado de pequeñas flores secas por litro de agua y se dejan hervir dos minutos, luego reposar durante una hora y se cuela, así se puede usar como vermífuga (a la preparación se le echa una cucharada de zumo de limón, una de aceite de oliva y una de miel – hay que tomar dos veces-).

Para dolores de estómago o de intestinos y para las migrañas.

Para lociones cicatrizantes y antipurulentas.

Para aclarar y fortificar los cabellos.

Infusión: Se colocan cinco flores por taza a preparar. Así se puede utilizar para las crisis de hígado (aunque lo mejor es dos pellizcos de manzanilla, dos de aceite y dos de anís verde por litro de agua, se toma una taza por día).

Contra lo estados depresivos (dos pellizcos de manzanilla, uno de tila, dos de flores de naranjo por litro de agua y se toman dos tazas por día).

Precaución: La manzanilla no debe de tomarse cuando se toman medicamentos que contengan quinina, gelatina, sales de mercurio de plata o de plomo. En estos casos hay que consultar al médico.