

Sor M.^a Isabel Lora

Los remedios
naturales
de las monjas
dominicas



**La
botica
de Sor
Isabel**



LIBROS CÚPULA



Sor M.^a Isabel Lora

La botica de Sor Isabel

Los remedios naturales
de las monjas dominicas

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Isabel Lora, 2017

© Madres Dominicanas de Daroca, 2017

© Fotografía de cubierta: Nines Mínguez, 2017

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño
Área Editorial Grupo Planeta

Primera edición: septiembre de 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2340-9

Depósito legal: B. 12.212-2017

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Índice

Introducción	11
El botiquín natural en casa	14
El botiquín natural en casa	15
Cultivar plantas aromáticas y medicinales en casa	16
¿Qué hierbas aromáticas cultivar en casa?	18
Acciones digestivas de las especias y hierbas aromáticas y su aplicación gastronómica	19
Dónde y cómo adquirir las plantas medicinales y aromáticas	20
Dónde y cómo adquirir las plantas medicinales y aromáticas	21
Algunos mitos sobre las hierbas medicinales	22
Preguntas para el herborista	23
La recolección directa en el campo	24
Las partes de las plantas y el momento óptimo de recolección	30
El secado de las plantas medicinales y aromáticas	32
Algunas consideraciones antes de iniciar el proceso de secado de las plantas.....	34
Conservar las plantas medicinales y aromáticas	37
Los tipos de suelos	39

Guía práctica de los remedios naturales	40
Guía práctica de los remedios naturales	41
Aplicaciones por vía oral: las tisanas	43
Las infusiones	46
Decocción	60
Tinturas, jarabes y licores	61
Vinos medicinales	64
Jarabes y tinturas	67
30 zumos reconstituyentes de las monjas para mejorar tu salud	68
¿Cuáles son las propiedades de las frutas que empleamos en los zumos?	76
¿Cuáles son las propiedades de las verduras y hortalizas que empleamos en los zumos?	80
Calendario de las frutas	82
Calendario de las hortalizas y verduras	83
Aplicaciones por vía tópica	86
La preparación del baño	89
Baños	90
Preparaciones locales para uso externo	92
Gargarismos	94
Inhalaciones y vahos	96
Aceites esenciales	97
Aceites	98

Las hierbas y plantas medicinales	100
Las hierbas y plantas medicinales	101
La botica natural: remedios caseros para una mejor calidad de vida	146
La botica natural: remedios caseros para una mejor calidad de vida	146
Cosas de casa: remedios para la vida cotidiana	185
Cosas de casa: remedios para la vida cotidiana	186

El botiquín natural en casa



El botiquín natural en casa



En cualquier familia lo habitual es disponer en casa de un botiquín con los productos de farmacia más frecuentes con los que poder remediar cualquier problema de salud que surja de urgencia. Del mismo modo, sugiero contar con un botiquín natural —no sustitutivo de los fármacos sintéticos— que permitan preparar remedios caseros con los que hacer frente a cualquier afección común o dolencia leve.

Las propiedades terapéuticas de las plantas son muy variadas. Cada planta medicinal tiene de por sí un principio activo que sobresale de los principios secundarios. En este sentido, el efecto que la planta medicinal tiene sobre el efecto que deseamos tratar se produce por la relación entre el efecto principal y los efectos secundarios porque potencian los principios activos de la planta.

Las plantas que no deben faltar

Enebro

Aloe Vera

Eucalipto

Hinojo

Lavanda

Lino

Llantén

Manzanilla

Melisa

Menta

Pasiflora

Tomillo

Ulmaria

(Véase sus características en el capítulo
«Las hierbas medicinales».)





Cultivar plantas aromáticas y medicinales en casa



Hace unas décadas era habitual en las ciudades y pueblos ver los balcones de las casas repletos de flores y plantas. Es cierto que antaño las prisas y el estrés no hacían tanta mella en las personas y había más tiempo para dedicarse a la ornamentación de nuestra casa. Cultivar tus propias hierbas tiene una serie de ventajas que adquirir las en herboristerías o farmacias. Basta con disponer de un patio, un jardín, un balcón o una terraza que tenga espacio para colocar una maceta o una jardinera grande. Para que las plantas medicinales crezcan con garantías sólo es imprescindible que se den dos principios: que la planta reciba luz solar y que la tierra esté en buenas condiciones, sea fértil y esté bien asentada.

- ▷ Cuando adquieras las plantas medicinales, aceites o esencias en una herboristería o una farmacia, antes de consumirlas comprueba la fecha de caducidad de las mismas. Recuerda que un año más tarde de su adquisición las plantas pierden su eficacia y que los aceites y las esencias lo hacen a los dos o tres años.
 - ▷ Debes conservar los remedios naturales en un lugar seco y fresco para evitar la humedad y los cambios bruscos de temperatura.
 - ▷ Agrupa los remedios en un mismo espacio alejado de los niños y de los medicamentos sintéticos.
- ▷ Cultivando nuestras propias hierbas podremos disponer de inmediato de hierbas frescas con más aroma y sabor que las adquiridas en herbolarios o tiendas especializadas.
 - ▷ Intenta cultivar las especies que sean más comunes a la zona geográfica donde resides. Cada planta requiere de un hábitat natural adecuado para desarrollar sus propiedades medicinales.
 - ▷ Antes de plantar, cerciérate que los esquejes y las semillas se encuentren en buen estado para evitar que las plagas se introduzcan en la tierra de tu maceta.
 - ▷ Para regar las plantas utiliza siempre agua potable y sin productos químicos que propicien la aparición de hongos y bacterias. El riego lo puedes hacer con una regadera o una manguera atendiendo a las características de cada planta.
 - ▷ Utiliza recipientes resistentes para que acumulen con garantías la tierra, el compost, el abono y el agua. Las macetas y jardineras deben tener una impermeabilización adecuada para el correcto drenaje a través de los orificios de la base. Para ello debes contar con un recipiente que recoja el agua sobrante del riego.

- ▷ La tierra. Puedes adquirirla en una floristería o en el jardín de algún conocido. Es el alimento de las plantas y es importante que esté bien asentada.
- ▷ Abonos. Es el alimento de las plantas y el que le aporta los nutrientes para su fertilidad. Puedes utilizar abonos orgánicos, compost naturales, gusanos u hojas secas. En todos los casos es importante que estén certificados para garantizar su calidad.



¿Qué hierbas aromáticas cultivar en casa?

Las hierbas aromáticas han condimentado nuestros platos desde la antigüedad porque aportan a las comidas —especialmente de la dieta mediterránea— una variedad de sabores y olores que las enriquecen y ensalzan.

Las hierbas aromáticas que se utilizan para cocinar incrementan la producción de secreciones en la boca y en el aparato digestivo. Aportan, además, sus principios medicinales a nuestro organismo.

Nombre	Cultivo	Período de plantación	Tipo de tierra	Riego	Orientación	Cosecha	Parte utilizada
Albahaca	Maceta. Semillas.	Primavera. Trasplante a finales de primavera o inicios de verano.	Tierra fértil, permeable y húmeda. Compuesto fibroso.	Tres veces por semana.	Sol. En épocas de mucho calor exige un poco de sombra. Sensible a las heladas.	Antes de que florezca.	Hojas.
Menta	Maceta. Con esquejes.	Comienzos de primavera.	Tierra poco arenosa. Requiere abono periódico.	Cada dos días.	Sombra.	De finales de mayo a finales de julio.	Ramitas. Hojas.
Orégano	Maceta o jardinera. Planta viva.	Finales de primavera.	Tierra poco arenosa. Abono con fósforo y potasio.	Una vez por semana.	Sol.	Finales de primavera o verano. Sumidades antes de la floración.	Hojas.
Romero	Maceta o jardinera grande. Semillas o esquejes.	Las semillas en primavera. Los esquejes de tallo u hoja en julio o agosto.	Tierra pobre. No sufre plagas.	Reducido. En período de crecimiento.	Sol. Proteger del viento. Soporta temperaturas inferiores a -10 °C.	Finales de verano.	Hojas.
Tomillo	Maceta o jardinera. En semilla.	Primavera.	Tierra arcillosa. Evitar abono.	Dos veces por semana.	Sol.	Primavera.	Hojas.

Acciones digestivas de las especias y hierbas aromáticas y su aplicación gastronómica

Especias y hierbas aromáticas	Acciones digestivas	Aplicaciones gastronómicas más corrientes
		
Albahaca	Digestivo.	Pasta, arroz, salsa, menestras de verduras.
Azafrán	Carminativo, estimulante de las secreciones gástricas.	Arroz, guisos, verduras.
Canela	Estomacal, carminativo, antiséptico.	Asados, guisos, postres.
Comino	Estimulante de la digestión.	Asados, menestras de verduras.
Eneldo	Carminativo.	Asados, guisos, menestras, salsas.
Estragón	Estimulante de la digestión.	Guisos, asados, pescado.
Hinojo	Carminativo, estimulante de la digestión.	Pasta, arroz, verdura, salsa, pescado, guisos.
Jengibre	Estimulante de la digestión.	Guisos, asados, salsas.
Laurel	Estimulante de la digestión.	Guisos, asados, sopas, caldos, pescados, salsas.
Mostaza	Estimulante del páncreas.	Asados, carnes.
Orégano	Estimulante de las secreciones gástricas.	Pasta, arroz, verdura, guisos, asados, pescados, salsas.
Perejil	Estimulante de las secreciones gástricas.	Guisos, asados, pescados, verduras, salsas.
Pimienta	Diurética, digestiva.	Pasta, asados, guisos, pescados, verduras, salsas.
Romero	Estimulante de las secreciones gástricas.	Asados, menestras de verduras, salsas.
Salvia	Estimulante de las secreciones gástricas.	Pasta, arroz, asados, guisos, pescados.
Tomillo	Digestivo, carminativo.	Guisos, asados, pescado.