



Dulce Revolución

APUNTES DEL TALLER “CULTIVOS PARA LA SOBERANÍA
ALIMENTARIA Y MEDICINAL”

Dolcarevolucio.cat

Dulcerevolucion.com

info@dolcarevolucio.cat

ÍNDICE

PÁGINA	3:	CARACTERÍSTICAS DE CULTIVO DE LAS 40 PLANTAS PRINCIPALES DE DULCE REVOLUCIÓN
PÁGINA	12:	GUÍA RESUMIDA DE PLANTAS MEDICINALES EN ROJO PLANTAS PARA COVID-19
PÁGINA	16:	GUÍA DE PLANTAS PARA CURAR PLANTAS
PÁGINA	18:	GUÍA DE CULTIVO Y USO DE PLANTAS MEDICINALES
PÁGINA	48:	GUÍA DE MICRODOSIS Y TINTURAS
PÁGINA	50:	DONDE ENCONTRAR PLANTAS Y OTROS REMEDIOS NATURALES

CARACTERÍSTICAS DE CULTIVOS DE LAS 40 PLANTAS PRINCIPALES DE DULCE REVOLUCIÓN

PLANTA, NOMBRE	USO	REPRODUCCIÓN	RIEGO	TOL. FRÍO	TOL. SOL	CICLO VITAL
artemisa <u>Artemisa annua</u>	H+flor	semillas	alto	si	alta	Planta anual. Se autosiembra.
aswaganda <u>Withania somnifera</u>	raíz	S+esquejes	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
brahmi <u>Bacopa monnieri</u>	hoja	esquejes	medio	no	alta	Planta persistente. Siempre verde.
carqueja <u>Baccharis articulata</u>	hoja	S+esqueje	medio	si	alta	Planta persistente. Siempre verde.
cúrcuma <u>Curcuma longa</u>	tubérculo	tubérculo	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
damiana <u>Turnera diffusa</u>	H+flor	semillas	medio	no	alta	Planta anual. Hay que sembrar.
estevia <u>Stevia rebaudiana</u>	hoja	S+esqueje	Medio alto	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
flor eléctrica <u>Spilanthes oleacea</u>	H+flor	semillas	medio	no	alta	Planta anual. Hay que sembrar.
genjibre <u>Zingiber officinale</u>	tubérculo	tubérculo	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
gotu kola <u>Gotu kola</u>	hoja	esqueje	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.

jiaogulan <u>Gynostemma pentaphyllum</u>	hoja	esqueje	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
kalanchoe <u>Kalanchoe daigremontiana</u>	hoja	hijos	bajo	no	alta	Planta crasa. Se autosiembra.
leonotis leonorus <u>Leonotis leonorus</u>	H+flor	semillas	medio	no	alta	Planta anual. Hay que sembrar.
moringa <u>Moringa oleifera</u>	H+fruto	semillas	medio alto	no	alta	Árbol persistente de hoja caduca.
Paico <u>Chenopodium ambrosioides</u>	hoja	semillas	medio	no	alta	Planta anual. Hay que sembrar.
perilla <u>Perilla frutescens</u>	hoja	semillas	Medio alto	no	alta	Planta anual. Se autosiembra.
planta del pescado <u>Houttuynia cordata</u>	H+raíz	E+dv. M	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
salvia divinorum <u>Salvia divinorum</u>	hoja	Esqueje	medio alto	no	alta	Planta persistente. Siempre verde.
tulsi (albahaca sagrada) <u>Ocimum tenuiflorum</u>	hoja	semillas	medio alto	no	alta	Planta anual. Hay que sembrar.
yacón <u>Smallanthus sonchifolius</u>	tubérculo	tubérculo	Medio bajo	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
aloe vera <u>Aloe vera</u>	hoja	hijos	bajo	no	alta	Planta crasa. Siempre verde.
caléndula <u>Calendula officinalis</u>	H+flor	semillas	medio	si	alta	Planta persistente. Siempre verde.

cardo mariano <u>Silybum marianum</u>	H+flor	semillas	medio	si	alta	Planta anual. Se autosiembra.
Cola de caballo <u>Equisetum hyemale</u>	tallo	div. de mata	alto	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
diente de león <u>Taraxacum officinale</u>	hoja	S+esqueje	medio	si	alta	Planta persistente. Siempre verde.
epilobio <u>Epilobium parviflorum</u>	H+flor	semillas	medio	si	alta	Planta anual. Se autosiembra.
equinácea <u>Equinacea purpurea</u>	H+flor	S+esqueje	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
galio <u>Galium verum</u>	hoja	S+esqueje	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
Hierba gatera <u>Nepeta cataria</u>	H+flor	S+esqueje	medio bajo	si	alta	Planta persistente. Siempre verde.
Hipérico <u>Hypericum perforatum</u>	H+flor	S+div. mata	bajo	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
Lavanda <u>Lavándula officinalis</u>	H+flor	S+esqueje	bajo	si	alta	Planta persistente. Siempre verde.
Leonorus cardiaca <u>Leonorus cardiaca</u>	H+flor	S+esqueje	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
PLANTA, NOMBRE	USO	REPRODUCCIÓN	RIEGO	TOL. FRÍO	TOL. SOL	CICLO VITAL
lepidium <u>Lepidium latifolium</u>	hoja	div. mata	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.

manzanilla <u>Chamaemelum nobile</u>	H+flor	Semillas	bajo	si	alta	Planta persistente. Siempre verde.
marihuana <u>Cannabis sativa</u>	cogollos +H	S+esqueje	alto	no	alta	Planta anual. Hay que sembrar.
melisa <u>Melissa officinalis</u>	hoja	S+esqueje	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
menta <u>Menta sativa</u>	hoja	S+esqueje	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
mielenrama <u>Achillea millefolium</u>	H+flor	S+E+dv. M	bajo	si	alta	Planta persistente. Siempre verde.
oregano <u>Origanum vulgare</u>	H+flor	S+esqueje	bajo	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
ortiga <u>Urtica dioica</u>	hoja	S+esqueje	alto	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
ortiga muerta <u>Laminum galeobdolon</u>	H+flor	S+esqueje	medio	si	alta	Planta persistente. Siempre verde.
Plantago <u>Plantago major</u>	hoja+S	semillas	medio	si	alta	Planta persistente. Siempre verde.
Romero <u>Rosmarinus officinalis</u>	H+flor	S+esqueje	bajo	si	alta	Planta persistente. Siempre verde.
Ruda <u>Ruta graveolens</u>	hoja	semillas	bajo	si	alta	Planta persistente. Siempre verde.

PLANTA, NOMBRE	USO	REPRODUCCIÓN	RIEGO	TOL. FRÍO	TOL. SOL	CICLO VITAL
Salvia <u>Salvia officinalis</u>	hoja	semillas	bajo	si	alta	Planta persistente. Siempre verde.
Siempreviva <u>Sempervivum tectorum</u>	hoja	hijos	muy bajo	si	alta	Planta crasa. Siempre verde.
Te de canarias <u>Bidens aurea</u>	H+flor	esqueje	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
Tomillo <u>Timus vulgaris</u>	H+flor	S+esqueje	bajo	si	alta	Planta persistente. Siempre verde.
Valeriana <u>Valeriana officinalis</u>	H+ raíz	S+esqueje	medio	si	alta	Planta persistente. Siempre verde.
Verruguera <u>Chelidonium majus</u>	H+látex	S+dv. mata	medio	si	baja	Planta persistente. Siempre verde.
Verbena <u>Verbena officinalis</u>	hoja	S+E+dv. mata	medio	si	alta	Planta persistente. Siempre verde.
Vitex <u>Vitex agnus-castus</u>	H+sem.	semillas	medio	si	alta	Planta arbustiva de hoja caduca.

PLANTA	HÁBITAT	PERSISTENCIA	LUZ	RIEGO
<u>Kalanchoe daigremontiana</u>	Tropical	Planta crasa. Los hijos sobreviven en invierno.	Sol	Moderado
Stevia	Tropical	Planta persistente. Secado de la parte aérea en invierno.	Sol	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño.
Epilobio	Templado	Planta anual autosiembra.	Sol	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño.
Equinácea	Templado	Planta persistente. Secado de la parte aérea en invierno	Sol	Moderado
Caléndula	Templado	Planta persistente siempre verde.	Sol	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño.
Verbena	Templado	Planta persistente. Secado de la parte aérea en invierno	Sol	Moderado
Lepidium	Templado	Planta persistente. Secado de la parte aérea en invierno.	Sol	Moderado
Flor eléctrica	Templado	Planta anual. Guardar semillas secas y sembrar en primavera.	Sol	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño.
Brahmi	Tropical	Planta persistente siempre verde.	Sol y sombra	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño
Menta gatera	Templado a frío	Planta persistente siempre verde.	Sol	Moderado
Berruguera	Templado a frío	Planta persistente siempre verde.	sombra	Moderado
<u>Leonotis leonorus</u>	Templado	Planta persistente. Secado de la parte aérea en invierno.	Sol y sombra	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño.
Moringa	Templado	Árbol perenne. Puede perder la hoja en invierno	Sol	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño
<u>Gotu kola</u>	Templado	Planta persistente. Secado de la parte aérea en invierno.	Sol y sombra	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño.

Agripalma	Templado	Planta persistente. Secado de la parte aérea en invierno.	Sol y sombra	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño.
Jiaogulan	Tropical	Planta persistente siempre verde.	Sol y sombra	Moderado
Hipérico	Templado	Planta persistente siempre verde.	Sol	Moderado
Valeriana	Templado	Planta persistente. Secado de la parte aérea en invierno.	Sol y sombra	Moderado
Romero	Templado	Planta persistente siempre verde.	Sol	Moderado
Tomillo	Templado	Planta persistente siempre verde.	Sol	Moderado
Orégano	Templado	Planta persistente siempre verde.	Sol	Moderado
Melisa	Templado	Planta persistente siempre verde.	Sol y sombra	Moderado
Manzanilla	Templado	Planta persistente siempre verde.	Sol y sombra	Moderado
Ruda común	Templado	Planta persistente siempre verde.	Sol	Moderado
Tulsi	Tropical	Planta anual. Guardar semillas secas i sembrar en primavera.	Sol y sombra	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño.
Yacón	Tropical	Tubérculo	Sol	Abundante en verano
Carqueja	Templado	Planta persistente siempre verde	Sol	Moderado
Ortiga	Templado	Planta persistente siempre verde.	Sol y sombra	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño.
<i>Aloe vera</i>	Tropical	Planta crasa. Siempre verde.	Sol	Moderado.
Aswajanda	Templado	Planta persistente siempre verde.	Sol y sombra	Moderado.
Llantén mayor	Templado	Planta persistente siempre verde.	Sol	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño.

<u>Houttuynia cordata</u>	Templado	Planta persistente siempre verde.	Sol	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño.
Vítex	Templado	Arbusto caducifolio.	Sol	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño.
Diente de león	Templado	Planta persistente siempre verde.	Sol	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño.
Damiana	Tropical	Planta persistente siempre verde.	Sol	Moderado.
<u>Salvia officinalis</u>	Templado	Planta persistente siempre verde.	Sol	Moderado.
<u>Lavanda officinalis</u>	Templado	Planta persistente siempre verde.	Sol	Moderado
Siempreviva	Templado	Planta crasa. Siempre verde.	Sol	Escaso.
Milenrama	Templado	Planta persistente siempre verde.	Sol y sombra	Moderado
<u>Artemisa annua</u>	Templado	Planta anual autosiembra.	Sol	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño.
Perilla	Templado	Planta anual autosiembra.	Sol	Abundante en verano. Moderado primavera y otoño.

NOTAS:



GUIA RESUMIDA DE PLANTAS MEDICINALES EN ROJO PLANTAS PARA COVID-19 (AUTÓCTONAS Y NUEVAS)

20 NUEVAS PLANTAS

NOMBRE PLANTA	PROPIEDADES
ARTEMISA ANNUA	Inmunomoduladora, gripe, cáncer, SIDA
ASWAGANDA	Insomnio, alzheimer, trastornos mentales
BRAMI	Epilepsia, asma, alzheimer (poca dosis)
CARQUEJA	Protectora de hígado, afrodisíaca, esterilidad femenina, vias biliares
<u>CÚRCUMA</u>	Cáncer, diabetes, artritis, antiinflamatorio (+pimienta negra siempre y un poco de grasa saludable p.e. Aceite de coco)
DAMIANA	Afrodisíaca (hombre y mujer), depresión, digestiva
<u>FLOR ELÉCTRICA</u>	Llagas bucales, falta de saliva, anestésica, digestiva, antiarrugas
GENJIBRE	Mareos con náuseas, alergia, asma, inflamación, anticoagulante
GOTU KOLA	Ansiedad, alzheimer, desintoxicante (poca dosis)
HOUTTUNYA CORDATA	Coronavirus, cáncer, desintoxicante, antirradiactiva
<u>KALANCHOE</u>	Antitumoral, hipertensión, insomnio, regenerador de tejidos
<u>LEONOTIS LEONORUS</u>	Insomnio (relajante), estres (potente), picaduras de serpiente y arañas, marihuana salvaje
MORINGA	Súper alimento, cáncer, diabetes, SIDA
PAICO	Parásitos intestinales (potente, rechinar los dientes puede ser por parásitos intestinales), gases, artritis, abortiva, regeneración ósea, malaria
PERILLA	Alergias, asma, inflamación (potente ventolín)
SALVIA DIVINORUM	Trastornos mentales, sueño consciente, relajación 30m. Masticada o en tintura
<u>STEVIA</u>	Diabetes, hipertensión, colesterol, ansiedad

<u>TULSI</u>	Quelación metales pesados, cáncer, diabetes, estrés
YAKON	Diabetes (sus hojas), tubérculos bajos en azúcar, probiótico
YIAOGULAN	Longevidad, cáncer, diabetes

32 PLANTAS TRADICIONALES (AUTÓCTONAS)

NOMBRE PLANTA	PROPIEDADES
<u>ALOE VERA</u>	Regeneración mucosa gástrica, cáncer, quemaduras
CALÉNDULA	Colitis, cáncer, quemaduras, cirrosis, infección orina
CARDO MARIANO	Cáncer cerebral, depurativo hígado, regenerador hígado
COLA DE CABALLO	Riñon, cáncer
DIENTE DE LEON	Diurética, hepática, leucemia (raíces)
<u>EPILOBIO</u>	Próstata inflamada, cáncer, alopecia hormonal
EQUINACEA	Defensas
GALIO	Cáncer linfático, tiroides, depurativo riñón
HIPÉRICO	Depresión, almorranas, dolor trigémico, cáncer, deshace la quimio
LAVANDA	Sedante, Digestiva
LEONORUS CARDÍACA	Hipertensión, lesiones cardíacas
LEPIDIUM	Piedras riñon, calcificación arterias
MANZANILLA	Digestiva, mareos
<u>MARIHUANA</u>	Cáncer cerebral, esclerosis múltiple, antiinflamatorio local
MELISA	Digestiva, sedante(Agua del Carmen)
MENTA	Sedante, ronquidos
<u>MIELENRRAMA</u>	Regulación hormonal mujer, cáncer
<u>NEPETA CATARIA</u> o Hierva Gatera	Sedante, TDHA
ORTIGA	Depurativa, ácido úrico, cáncer

ORTIGA MUERTA	Riñon
OREGANO	Antibiótico
PLANTAGO	Úlceras, digestiva, pulmonaria
ROMERO (mejor florecido)	Vigorizante, presión baja, aporte de hierro
RUDA	Antibiótica, regulación menstrual, abortiva
SALVIA	Menopausia, digestiva, alzheimer
SALVIA + ESPINO BLANCO	Protección: Neuronas + Arterias
<u>SIEMPREVIVA</u>	Antiinflamatoria, Herpes (por contacto)
<u>TE DE CANARIAS</u>	Protector estomacal
TOMILLO	Antibiótico natural, diurético
VALERIANA	Sedante, somnífera
VERBENA	Sinusitis (cataplasma), sedante, alzheimer
<u>VERRUGUERA</u>	Verrugas, cataratas, cáncer de piel
<u>VITEX</u>	Regulación hormonal mujer, hipo e hipertiroidismo, fertilidad mujer, menopausia

NOTAS:



GUÍA DE PLANTAS PARA CURAR PLANTAS

ATAQUES X HONGOS	COND.	REMEDIOS CASEROS	REMEDIOS ECOLÓGICOS (CAST)
oídio	+Hº/+Tº	leche descremada+biC Na	S mojable/ cola de caballo
mildiu	+Hº/+Tº	leche descremada+biC Na	Si (Equisetum arvense)/ cola de caballo /Cu
botrytis	+Hº/+Tº		Si/Cu
ATAQUES X PLAGAS	COND.	REMEDIOS CASEROS	REMEDIOS ECOLÓGICOS
caracoles	+Hº	ceniza de leña+cáscara huevo	Repcar / Sulfato de Fe (bolitas azules)
pulgón	+N	jabón de lavar platos	Piretrina
trips	-Hº/+Tº	aceite parafínico (màx. 28ºC)	aceite de neem/ Spinosar
araña (acaro)	-Hº/+Tº	S+vinagre	S mojable (màx. 28ºC)
oruga lepidóptero		S/cuarzo	Bacillus Thuringiensis+melaza (1%azúcar)
mosca blanca	+N/+Hº	jabón de lavar platos	jabón K (ciclos 24h, aplic. mediodía seco)
coch. algodonosa	+N	aceite parafínico (màx. 28ºC)	jabón K (aplic. mediodía seco)
PLANTAS PARA CURAR PLANTAS (PURINES)		USO	
+ Equisetum hyemale (cola de caballo)		Fungicida/fortalecimiento pared celular	
+ Symphytum officinale (consuelda mayor)		Estimulante del fruto/cicatrizante (poda)	
+ Taraxacum officinale (diente de león)		Estimulante tierra i planta	
+ Urtica dioica (ortiga grande)		Estimulante/Fungicida/Insecticida/Acaricida	

Caldo bordelés (Cu+Ca): potente fungicida.

NOTAS:



GUÍA CULTIVO Y USO DE PLANTAS MEDICINALES

INFORMACIÓN PARA CULTIVAR Y UTILIZAR PLANTAS MEDICINALES Y COMESTIBLES. RECOPIADA POR PAU PÀMIES GRACIA Y SUPERVISADA POR JOSEP PÀMIES BREU

PLAGAS Y ENFERMEDADES

Si no se indica que la planta es sensible a alguna plaga o enfermedad, se da por supuesto que es una planta muy resistente. Normalmente las plantas medicinales no tienen demasiados problemas de cultivo,

Durante 2020 esperamos tener ya el libro explicativo de las particularidades de cada una de las 250 plantas medicinales más importantes para el autocultivo y consumo. Al finalizar este libro, se publicará en la web de la Dulce Revolución la información más importante para que las personas puedan cultivar con el mayor asesoramiento posible.

Por suerte, ya se pueden encontrar en los "gardens" y tiendas especializadas productos fitosanitarios sin toxicidad que pueden ayudar a combatir variedad de plagas.

Hay infinidad de páginas web que publican continuamente diferentes remedios naturales para diferentes problemas de cultivo: <https://www.ecoagricultor.com/>, <https://www.agrohuerto.com/>, entre otros.

Siempre se recomienda a nivel general no abusar del riego, el exceso de agua crea medios idóneos para la proliferación de hongos y bacterias, al igual que el exceso de abonos o la carencia. También influye el cómo se trabaje la tierra o su calidad. Por supuesto, si la planta no se adapta al clima o al pH de la tierra tendrá problemas sanitarios; puede consultar en la web www.pfaf.org, allí encontrará toda la información técnica de cada planta, es una web que está en inglés.

En el invernadero hemos conseguido un pH de tierra muy idóneo para casi todas las plantas. Es un sistema de bancal donde plantamos todas las plantas, el cual contiene más o menos: 40% de perlita granulada, 40% de turba y en algunos casos, 20% de fibra de coco. A este sustrato le añadimos cada año un compost de vaca, cabra u oveja y un poco de minerales que más adelante detallaré. Así conseguimos un 5,5 de pH y tanto las plantas que necesitan suelos ácidos, como las que lo necesitan alcalinos viven o se adaptan bien.

Para saber el tipo de pH que hay, tenemos que hacer un análisis de suelo o si no queremos hacerlo, nos tendremos que limitar a probar si crecen bien las plantas. Si no es así, se puede volver a probar y si en la segunda vez tampoco crecen bien y no hemos regado en exceso o no hemos tenido algún problema de los que iré describiendo, será que la planta no se adapta al pH del terreno. Es importante tener en cuenta el tipo de clima idóneo para cada planta.

Personalmente intento hacer lo que expongo arriba y si así no funciona, empezamos a aplicar unos extractos comerciales de plantas para los Insectos y Hongos que se distribuyen por empresas de fitosanitarios hechos con extractos de plantas y otras sustancias naturales que se llaman: DEYGEST (<https://www.deygest.net/>) y CROPCLEAN (<http://www.cropclean.com/prevencion-plagas.html>), así como extracto de semilla de pomelo para el oídio, aparte del fosfato de hierro para los ataques de caracoles y babosas en el semillero.

Todo esto lo adquirimos en empresas de fitosanitarios convencionales y cuando no es posible, dirigirse directamente a las propias empresas arriba detalladas, lo específico porque cuesta que los establecimientos normales de venta de fitosanitarios se reconviertan a lo ecológico. En todo caso en Pàmies Vitae podemos compartir de nuestras existencias.

Cuando tenemos ataque de pulgón, echamos el jabón potásico y si es una especie de pulgón muy resistente echamos piretrina natural. La piretrina natural también la utilizamos en ataques persistentes de araña y mosca blanca, aunque pasa poco. Para el tema de orugas utilizamos el *Bacillus turingensis*.

Años atrás utilizábamos el purín de ortiga y la infusión de cola de caballo. Tirando estos dos líquidos al 5%, a pesar de tener una buena efectividad, los cultivos no acababan de tener la salud que deseábamos y pasamos a complementar con productos de las empresas más arriba citadas. Dejamos de usar solo los remedios producidos en casa porque cultivamos unas 500 especies diferentes y era difícil mantener un equilibrio para todas. Complementando con los productos comerciales de las empresas arriba citadas, abonando tal como explico a continuación y regando bien, podemos decir que tenemos un vivero con unos niveles de salud vegetal muy elevados.

ABONOS

Si abonamos en exceso la tierra, probablemente tendremos plantas exuberantes pero con problemas de hongos o plagas, o bien tendremos plantas en exceso de nitrógeno (con cierta toxicidad). Aprovecho para advertir la costumbre negativa de abonar en exceso los huertos, si así lo hacéis, estáis produciendo plantas con un potencial tóxico para la salud.

Podemos utilizar cualquier tipo de abono natural, los más recomendados son los compuestos orgánicos, ya que están preparados para la asimilación armónica de la planta. A ser posible, el compuesto debe ser una mezcla de estiércol animal y restos vegetales, cuanto más variados mejor. El compost o estiércol una vez bien fermentado, no debe oler, debe tener olor a tierra y mantener un punto de humedad para que sea asimilable para la planta.

Si el compost se ha secado, costará más de asimilar, por eso siempre se recomienda mezclarlo con la tierra, es decir, no dejar el estiércol o compuestos aplicados encima de la tierra, ya que al secarse pierden su forma orgánica y se vuelven minerales.

Otra solución son los abonos líquidos, que pueden encontrar en cualquier tienda especializada, o los líquidos del estiércol o compost que sueltan a lo largo del proceso de elaboración, estos se deben tirar a los 5%, diluidos en agua.

Si no se encuentra compost, pueden utilizar el estiércol que encuentren.

Los estiércoles más fuertes son los de gallina o cualquier pájaro o murciélago, después los de cordero, cabra, conejo y cerdo y los más suaves son los de vaca y caballo.

Tal como explico en el apartado del compost, el estiércol cuanto menos huela mejor, más fermentado estará, cuanto menos seco, mas rápido se asimilará. Todo son detalles para que los conozcáis, aunque la planta absorbe perfectamente de diferente manera todo lo que le queráis tirar, simplemente de diferente manera, mejor o peor. Lo importante es observar que la planta no crezca ni demasiado exuberante ni demasiado débil, si es así, sabremos que hemos tirado de más o de menos y tendremos que rectificar.

En nuestras tierras intentamos tirar lo más variado posible, para que los alimentos y plantas medicinales que producimos tengan el máximo de nutrientes.

Si queremos incorporar estiércol en la tierra, sería en estas proporciones: de gallinaza una capa fina, con los segundos menos fuertes, el suelo ya puede quedar bien oscuro; y de vaca y caballo podemos poner de 2 a 4 cm de espesor sobre el suelo.

El problema del estiércol o compost mal hechos, son las semillas que nacerán de las hierbas adventicias. Una solución es añadir agua al estiércol que tengamos en un depósito o balsa e incorporando un poco de agua siempre que se vea el estiércol al descubierto. Cuando este estiércol ha estado inmerso en agua uno o dos meses, se habrá producido

una fermentación anaeróbica, las semillas de malas hierbas se habrán podrido y podremos disponer de un estiércol completamente convertido en compost y estéril en el poder germinativo de las semillas adventicias.

Una vez ya han pasado los dos meses, sacamos el agua y la guardamos como abono líquido y dejamos secar el estiércol sobre un plástico, pavimento o tierra y ya tendremos un buen estiércol para hacer el plantel o el cultivo que queramos; así nos aseguramos que no nacen otras plantas y que lo que nace es lo que hemos sembrado o plantado. Otra solución es comprar compost bien hecho (deberían asegurar que no lleva semilla adventicia).

Cuando el compostaje se hace bien, fermenta a altas temperaturas y quema el poder germinativo.

Actualmente después de haber hecho innumerables pruebas, en el vivero utilizamos, tanto en bandeja para sembrar como en maceta, 85% de turba y 15% de compost. A esta mezcla le añadimos un compuesto ecológico 7-7-7 de NPK y otros micro minerales, elaborado con restos de la industria del pescado, restos de la industria de los mataderos ecológicos y estiércol de animales; de ello añadimos una pizca a la turba o a la maceta y es lo que nos da una tonalidad más verde a las plantas y una mayor fortaleza.

Años atrás, intentamos en el vivero sólo abonar con compost y no conseguimos calidad, por lo que tuvimos que depender de los caros abonos solubles, hasta que descubrimos el abono comercial ecológico: DCM ECO-MIX 3, que ahora se puede comprar en Pàmies (<https://pamiesvitae.com/es/tienda-online/variedades/tratamientos-en-cultivos/ecomix-4-500-g.html>).

También probamos de introducir el agua de mar en los cultivos y la proporción que todas las plantas asimilaron muy bien fue el 3% y el 10% en algunos casos. Regábamos con esta disolución cada 15 días.

Ya que no tenemos el mar cerca, lo hemos dejado de hacer, pero sí quiero contarlo porque nos dimos cuenta que las plantas crecían más fuertes y claro, con más micronutrientes, por lo tanto las plantas serían más nutritivas y medicinales.

Otra sustancia que nos fue muy bien, fue la aplicación de microorganismos efectivos (EM), no lo detallo demasiado porque necesitaría varias páginas, solo decir que es una opción muy económica, que los agricultores de agricultura regenerativa les explicarían muy bien y en Lleida tenemos a los de Suelo Vivo (<http://www.suelovivo.com/>).

Lo aplicábamos al 5% y las plantas manifestaban mucho más verdor y fortaleza. Es un líquido lleno de microorganismos que se puede cultivar en casa de forma casi gratuita e incorporarlo al suelo o en las macetas, aumentando la asimilación de nutrientes del compost o estiércol.

Lo más importante es la observación, si la planta crece muy tierna y rápido significa que nos hemos pasado con el abono o que la tierra va sobrada de abono y no deberíamos abonar en uno o dos años y si la planta no crece, quiere decir que le falta abono y deberíamos aportarlo tal como he explicado.

Si tampoco no aumenta el crecimiento, deberíamos volver a aportar o mirar si es que a la planta no le gusta el clima o la clase de tierra que tenemos.

COMO SE HACE UN BUEN COMPOST O ESTIÉRCOL

Necesitamos simplemente un cubo de plástico con agujeros, ya sea el cubo pequeño o muy grande, el que tengamos. También se pueden poner 4 palets de madera verticales o cualquier superficie que nos permita acumular estiércol lo más fresco posible de cualquier animal y todo tipo de restos vegetales; ya sea paja, hierbas. A ser posible que no contengan semillas maduras, ya que el estiércol de por sí ya contiene semillas, sobretodo de los animales que pastan.

Deberemos de provocar que el compost fermente bien y queme el poder germinativo de las semillas que contiene.

Para quemar el poder germinativo de las semillas y provocar que fermente bien y tengamos una descomposición correcta de las heces y materia vegetal, es necesario empezar bien, tal como contaré:

Cuando se empieza a hacer el compost, es bueno que tengamos cuanta más cantidad mejor y siempre mantener la humedad. Una cosa es mantener la humedad y otra es que esté encharcado. Si lo regáis demasiado nunca fermentará bien y si lo regáis poco nunca llegará a niveles de fermentación ideal, es decir el arte es como todo, ni mucha agua ni poca.

La manera más sencilla es instalar un automatismo y regar un poco cada 3 días y observar lo que os he dicho: que no se seque y que no se encharque. Dependiendo de la cantidad de agua que le pongáis o volumen del compost o tipo de recipiente que contenga el compost, deberéis regar con más o con menos frecuencia.

Nunca debemos de superar el metro cuadrado de volumen; si así fuera, cada ciclo lunar o cada dos, voltearíamos el compost o estiércol, en luna menguante. Así podría entrar el oxígeno por todas las partes que por sus dimensiones no podría entrar; hasta un metro cuadrado no hace falta voltear, con mantener la humedad es suficiente.

Normalmente, con una humedad media, en 6 / 9 meses ya tenemos el compost listo para usar.

Sabremos que el compost está hecho porque ya ha dejado de hervir; si ponemos la mano en el centro ya no quema. A partir del segundo mes empieza a fermentar, pudiendo aumentar las temperaturas hasta los 90°C, pudiendo provocar quemaduras. A partir del sexto mes ya va descendiendo la temperatura, enfriándose, y la muestra de ello, es que ya no huele mal, huele a tierra, este es el compost perfecto, bien descompuesto.

Si estamos añadiendo continuamente restos de comida, hierbas, estiércol.... , es muy difícil hacer un buen compost; en ese caso, deberíamos de añadir lombrices de california, que las podemos encontrar en internet y ellas irán descomponiendo la materia que le vayamos echando. Si no queremos invertir en ellas, simplemente, mantener la humedad y tendremos un compost de menor calidad, pero con una asimilación aceptable.

Lo mejor es limpiar un corral que haya estiércol fresco y mezclar con todas las hierbas frescas que encontremos y hacer un buen montón. En el caso que no tengamos mucha cantidad de restos vegetales o de heces, es bueno mantener la humedad y al cabo de unos 9 meses después de dejar de introducir nada, ya tendremos el compost listo.

Si tenemos los microorganismos efectivos (EM), es bueno incorporarlos un par de veces en primavera o verano para acelerar el proceso de compostaje, en ese caso, el compost podría estar hecho en 3 meses.

DONDE CULTIVAR

El cultivo en el suelo producirá siempre plantas más equilibradas a nivel medicinal y agrícola / sanitario, gracias a la simbiosis con todo el medio, pero en su defecto, la calidad medicinal de la planta es más que aceptable en el cultivo en maceta. Siempre que cultivemos a pleno sol, podemos tener problemas de exceso de calor; normalmente la planta amarillea y deja de evolucionar correctamente, sobre todo en cultivo en maceta; en el campo manifiestan más fortaleza ya que no se calienta tanto el suelo.

Los suelos y paredes de las terrazas o balcones aumentan considerablemente la temperatura y hace que los cultivos en maceta sufran más de la cuenta. Esto también ocurre al poner plástico negro en el suelo para evitar las malas hierbas en el exterior, por eso hacemos riegos cortos que no encharquen cada hora en aspersión, para bajar la temperatura, sobre todo al mediodía.

Si en el apartado de "Cultivo" no especificamos que es sensible al exceso de sol, significa que es una planta muy resistente, aunque en pleno verano podemos tener momentos en que sufra un poco. En este caso, si queremos que

la planta siga creciendo, debemos protegerla con una sombrilla, y si está en una maceta, debemos moverla a un lugar con más sombra.

Las plantas tropicales suelen sufrir el exceso de sol, ya que muchas son de bosque tropical, con el tiempo las iréis conociendo y os iréis informando.

CULTIVO EN MACETA, JARDINERA, MESA DE CULTIVO...

Uno de los principales problemas con que la gente se encuentra, es la falta de vigor de las plantas. Lo ideal sería renovar la tierra de las macetas cada año, al menos parcialmente, deshaciendo las raíces enrolladas y podando las raíces y las hojas un poco. Hay muchas tierras que están a la venta que son muy ácidas o de mala calidad, ya que muchas flores se adaptan bien en cultivo ácido, no así otras plantas comestibles o medicinales.

La planta medicinal requiere una tierra similar a la de las hortalizas, así que se debería preguntar al vendedor de turba o tierra si es apta para plantar hortalizas.

Si tenéis compost, podéis mezclar un 33% de compost si es suave, si no, menos cantidad, un 33% de arena y 33% de tierra arcillosa o la que tengáis más cerca de casa. Esta mezcla la aportamos cuando no queremos comprar turba. Los hay que utilizan la tierra de debajo la encina o el roble, funciona bastante bien mezclada con un poco de compost. A no ser que queramos plantar plantas que aguantan pH ácidos, como las fresas, gayuba, arándanos, frambuesas,... entonces podemos usar tierra de bosque de pino u otros árboles de descomposición ácida. Si las plantas no crecen suficientemente, debemos poner más compost o arena.

A veces la tierra es muy arcillosa y la raíz se asfixia o bien el compuesto es muy débil y a la planta le falta comida. En este caso podemos añadir nutrientes al agua o incrementar la cantidad de compost o estiércol.

Otro problema con el que se suele encontrar es el cloro del agua. El cloro inhibe la vida de la planta y la vida de la tierra y amarillea las plantas. Así que la opción más idónea, si disponéis de agua de ciudad con exceso de cloro, es dejar el agua un día al aire libre para que se evapore el cloro.

Si la planta sigue amarilla o no crece bien, se debería introducir abono en la tierra o en el agua, tal como se ha indicado en el apartado "abono". Si persiste el amarilleo o la falta de crecimiento es que tenemos una plaga, enfermedad o una carencia mineral, lo supliremos con otro tipo de abono. Pero debemos vigilar en no abonar en exceso, porque también el exceso de abono amarillea la planta y la paraliza.

La cantidad de estiércol o compost para maceta, debe ser un puñado al año como mucho; si la planta es grande dos puñados y si la calidad del estiércol o compost es muy baja o de origen vegetal, podemos tirar hasta 10 puñados; todo depende del volumen de la maceta y la potencia del abono.

Muchos preguntan si es saludable cultivar en las ciudades, la respuesta es que es más saludable en el campo, pero la planta cultivada allí en maceta también tiene propiedades medicinales y si los abonos son buenos, también puede tener aceptable calidad nutritiva. Lo que tienen las ciudades es una contaminación más alta, pero igualmente la estamos respirando. La solución es la depuración interna de nuestro cuerpo al menos una vez al año, con plantas medicinales u otras técnicas. (En el apartado como depurar el cuerpo, podemos encontrar diferentes formas sencillas depurativas para evitar posibles intoxicaciones o acumulaciones tóxicas del organismo).

En el vivero utilizamos una mezcla de turba que es del 80% turba, 20% de compost suave y un poco del abono comercial ecológico DCM ECO-MIX 3. Con esto nos crece todo muy bien. Esta mezcla de turba y compost, ya viene hecha con los sacos de turba ecológica que también vendemos y con los cuales sólo se debe aportar abono cada 3, 6, 9 o 12 meses dependiendo de la exigencia de cada planta o volumen de la maceta.

Hay diferentes texturas de turba, si queremos cultivar con una maceta de más de 3 litros, es bueno utilizar una turba un poco granulada y si cultivamos con macetas de más de 10 litros, la turba debe tener mayor drenaje. Todo esto se debe preguntar a la hora de comprar la turba, si la turba no drena bien o es muy fina, la tierra se compactará y provocará asfixia radicular por falta de drenaje del agua. Otra opción, si no encontramos turba gruesa, es mezclar la turba fina con arena o incorporar piedras.

CULTIVO EN EL SUELO

Todo dependerá de la calidad de la tierra y del vigor de la planta. Si tenemos una tierra muy árida y compacta, es conveniente abonar previamente y trabajarla con motocultor u horca de doble mango. Es importante hacerlo cuando la tierra está más esponjosa, cuando han pasado unos días después de unas lluvias y en luna menguante, a ser posible, ya que la tierra no se compactará en bloques.

Podemos comprar calendarios lunares que señalan el día idóneo para trabajar la tierra, pero siempre se debe evitar trabajar la tierra cuando está muy húmeda o muy seca, para no compactarla, con el consiguiente deterioro de la vida de la tierra o creando un subsuelo que no permita filtrar bien las aguas residuales. Otra opción es dejar la tierra arada a la entrada del invierno, como creando montículos, para que el hielo la estratifique. En primavera la trabajamos con el moto-cultor y quedará con mucha suavidad.

Si tenéis el suelo muy árido/arcilloso (también en cualquier otro tipo de tierra), podemos utilizar el sistema de "mulching" que consiste en cubrir la tierra con paja, restos vegetales, compost... El caso menos ecológico sería el plástico, ya sea el más fino agrícola que venden, que dura uno o dos años o el más grueso, que dura unos veinte años.

Al no tocar el sol directamente la tierra, va volviendo la micro vida en el suelo, multiplicando la calidad de las plantas y de la tierra, además de la disminución de la competencia con las plantas adventicias. En el caso del plástico, no aumenta la fertilidad, pero sí que aumenta la temperatura en el suelo, también aumentando la producción de las plantas.

En el caso de las cubiertas vegetales, disminuyen la temperatura y también disminuyen el crecimiento, aunque en lugares muy cálidos es muy interesante y no tanto en lugares más fríos; dicho de otra manera, la cobertura vegetal va muy bien en zonas del sur de la península y cercanas al mar, por sus elevadas temperaturas casi todo el año y bastante mal para la producción en zonas del interior o norte de la península. Sí que es verdad, que se disminuye la producción, aunque la planta se adapta bien, lo bueno es que aumentamos la fertilidad y vida de la tierra.

Un error que muchos hacen, es mezclar los restos vegetales con la tierra. Si esto ocurre, se produce una putrefacción dentro de la tierra y la planta deja de crecer. Cuando aplicamos restos vegetales en la tierra y luego la queremos trabajar, los tenemos que apartar para no mezclarlo dentro. Esta problemática ocurre cuando hay mucha hierba seca o tierna que se incorpora con el moto-cultor, pero si hay poca, no pasa nada; sería cuando tenemos un campo que nos llega la vegetación hasta la rodilla o más, con abundante concentración de planta; si incorporamos esto, se va a descomponer sin oxígeno, pudriéndose y bloqueando la asimilación de nutrientes.

Otra opción sería hacer un hoyo y incorporar este exceso de masa vegetal al menos a 40 centímetros de la superficie, en ese caso la planta evitará crecer allí y cuando se haya descompuesto bien, asimilará esos nutrientes de forma muy interesante.

Otro sistema muy sencillo y fácil de mantener es el de Paredes de Crestall de Gaspar Caballero (<http://www.gasparcaballerodesegovia.net/es/>): Se crean unos bancales profundos o ponemos unas maderas o ladrillos haciendo unos bancales un poco elevados que facilitan el trabajo añadiendo dentro de ellos un palmo de compost.

Gaspar Caballero recomienda uno o dos dedos de compost, en mi experiencia no era suficiente para que la planta creciera bien, por el tipo de tierra que tenemos. El compost, al no tener semilla de maleza, hace que sea muy fácil de cultivar y produce exuberantes plantas. Recordemos que este compuesto debe tener poco nitrógeno, como mucho del 20 al 40% de restos de estiércol animal, dependiendo de su concentración en nitrógeno, tal como explico arriba, el resto debe ser vegetal. Este sistema es bueno para aquellos que no tienen tiempo y si ya introducimos riego automático y cobertura vegetal o plástico, es una forma de cultivar que casi solo hay que plantar y recoger.

Siempre que queráis, podéis venir a Pàmies a ver los distintos sistemas y ver como los trabajamos en la realidad.

Mucha gente intercala las medicinales en el huerto, creando una simbiosis con las plantas hortícolas, reduciendo notablemente los problemas de plagas, aumentando la diversidad de insectos y de algunos depredadores de plagas del huerto. Uno de los diseños más agradables y prácticos consiste en crear unos contornos y intercalaciones permanentes alrededor del huerto de frutales, medicinales y flores.

TRASPLANTAR

Tal como se puede observar, muchas veces las plantas se venden con las raíces enrolladas. Para que la planta pueda crecer libremente, se debería desenrollar las raíces o hacer una poda suave de ellas, para que el flujo de savia radicular circule mejor.

Si la planta tiene mucha hoja, también es interesante hacerle una poda para que toda la energía la dedique a la creación de raíces. La forma más correcta de plantar cualquier planta, es no enterrar el cuello (parte aérea), ya que si enterramos sus hojas o tallo, en muchos casos se pudre y la planta no puede crecer bien.

De cualquier planta podemos distinguir la raíz y la parte aérea; si enterramos la parte aérea, también podemos tener problemas de hongos; aunque hay alguna planta que le gusta que la entierren, como la tomatera, pero son excepciones.

Los primeros 15 días se debe regar cada día un poco para mantener la humedad y que la planta no sufra. Si plantamos en el suelo tenemos que hacer un riego bien abundante el primer día, para que el agua baje al menos a 40-50 cm. de profundidad, después sólo tenemos que mantener la humedad, al cabo de los 15 días tenemos que parar el riego y sólo regar cuando la planta nos lo pida, suele ser del cuarto al decimoquinto día dependiendo de la textura de la tierra y las necesidades de cada planta. Así estimularemos la creación de raíz.

Si regamos todos los días la planta no necesita echar raíces y crearemos plantas muy débiles; si no abusamos del riego, imitaremos al cultivo silvestre, produciendo plantas muy medicinales.

No digo que esté mal regar todos los días, solo que de esta manera la planta no se estimulará radicularmente y a veces provoca debilidad general y es más susceptible a hongos y a veces a plagas, pero no tiene porque ser así, depende mucho del tipo de tierra.

Si el suelo fuera arenoso, hay que regar todos los días. Hay una técnica antigua, que es regar normal los primeros días y a partir de la primera semana o cuando salgan las primeras hierbas silvestres, se hace una escarda superficial de la tierra de unos 2-3 centímetros, logrando hacer una capa de tierra suelta aislante que mantiene la humedad durante días.

Otra forma de ahorrar riego es cultivar en caballones y por donde circula el agua y antes de que se seque del todo la humedad se tira al surco tierra seca de los caballones y de esta forma se evita la evaporación.

De esta manera, con las lluvias estacionales, estos cultivos no necesitaran ser mas regados, la tierra hace de aislante y no deja evaporar el agua que hemos regado con anterioridad, eso sí, esa tierra no hay que mojarla posteriormente,

para mantener su función de aislante. Así se plantaban los huertos de secano de tomate, pimiento, berenjena, melón, sandía,...

Estas técnicas son para el cultivo en tierra; en el cultivo en maceta, sólo tenemos que mirar que no se encharque el agua, si se encharca provocaríamos la aparición de hongos en la mayoría de plantas, a no ser que sean de alta necesidad de agua como la menta, lepidium, berro de agua, cola de caballo,... por eso debemos procurar un buen drenaje de la tierra de la maceta, tal como he explicado en el apartado de cultivo en maceta.

MARCOS DE PLANTACIÓN

Los marcos de plantación son muy relativos, dependerá mucho de la calidad de la tierra y del riego. La cifra que hemos puesto, es orientadora para terrenos de fertilidad bastante buena, que es la nuestra, a más fertilidad de la tierra, un poco más de distancia entre planta y planta y a menos calidad de tierra que tengáis, tanto en la maceta como en el suelo, menos distancia entre planta y planta. Es decir, la cifra es una media y si se tiene un terreno poco fértil deberá disminuir la distancia entre plantas. Si no se sabe el marco de plantación de alguna planta, busque en la web de "pfaf.org" y plantad la siguiente planta a la distancia recomendada. Si es una planta perenne, el marco de plantación probablemente se alcanzará al cabo de 2, 3, 4, 5 o más años, mientras tanto se pueden plantar plantas anuales en medio, para aprovechar el riego, el desherbado, abonado,....

TRABAJOS DE CULTIVO

El riego del trasplante lo hemos explicado en el apartado de trasplante. Ya hemos comentado el peligro del exceso de riego por el aumento de hongos y bacterias. Siempre que regamos poco una planta medicinal el resultado será una mayor potencia medicinal y un sabor más fuerte. Si regamos a menudo obtendremos una menor cantidad de medicina por gramo, un sabor más suave y más cantidad de hoja al año.

Hay casos en que el agua tiene mucha cal, si fuera así, hay plantas que les cuesta adaptarse. Venden catalizadores, descalcificadores para este tipo de aguas, si no, tendremos que prescindir de estos cultivos. También se puede probar de dejar el agua un día al aire libre en un cubo, o lo que tengamos, para que se evapore el cloro.

Para cultivos tropicales o de necesidad ácida, en la página www.pfaf.org puede encontrar la información, de qué cultivo tolera más la cal y cual menos. Si el agua tiene cal, los goteros se irán obturando, se pueden hacer limpiezas anuales con vinagre o cualquier ácido que no sea tóxico, como el ácido cítrico o ácido nítrico, en una disolución no corrosiva; quien le venda el producto le informará.

Siempre que podamos, instalar un programador de riego; evitaremos trabajo y podréis disfrutar más de este regalo de la tierra, que es vivir y comer nuestras propias plantas.

PODA

Si la planta se hace muy grande o se empieza a secar, es conveniente sacar las partes secas o descabezar la parte alta si está creciendo mucho para que pueda rebrotar con fuerza.

La poda ayuda a rejuvenecer e incluso se aconseja para el buen crecimiento de la planta, sobretodo en tierras muy fértiles. Si queremos aprovechar las propiedades medicinales, mirad el momento óptimo de recogida. Si es en flor u hoja, normalmente es al inicio de la floración a no ser que queramos aprovechar la flor, la corteza o la raíz. Siempre hay que tener en cuenta que la poda no puede ser muy fuerte, debemos de conocer mínimamente la planta y saber su potencial para rebrotar.

Hay plantas que rebrotan aunque las cortes casi a nivel del suelo y otras, que si lo haces se mueren o las debilitas demasiado. La regla general es dejar la superficie de hoja suficiente para que rebrote con fuerza; con el tiempo, aprenderemos si la planta se puede podar más severamente o menos.

Se pueden probar diferentes formas de poda y observar.

En el libro que publicaremos de las 250 plantas Medicinales más importantes se explicarán sus particularidades, mientras tanto en las webs que cito al final de este trabajo, encontrareis mas información.

RECOLECCIÓN DE LA SEMILLA

El ciclo de producción de semilla de cada planta es diferente, pero lo que sí que todas tienen en común es el orden evolutivo: Primero sale la flor y después de la flor se produce la semilla. Suele tardar de uno a cuatro meses. En el momento que se empieza a secar la semilla, se debe tener cuidado de que no caiga al suelo. Se recogerán las partes ya un poco secas, porque si lo recogemos en verde probablemente no nacerá la semilla o tendrá poca fuerza.

Para separar la paja de la semilla, primero se debe triturar todo bien fino con la mano y luego se debe ventar con un ventilador, con la fuerza justa para que no se lleve las semillas buenas; también puede hacerse con el aire de un día un poco ventoso, entonces, la semilla cae al suelo y la paja vuel., Hay que ir probando y con el tiempo aprender cual es el sistema que os resulta más rápido y eficiente.

Si aún se quiere separar mejor, se puede meter en un cubo de agua. Las semillas que caen al fondo del cubo son las buenas, las que flotan son las malas (se debe tener cuidado en no dejarlas mucho tiempo en el agua y después ponerlas a secar rápidamente al sol). Sin embargo, se debe tener en cuenta que en algunas plantas la semilla buena flota siempre, aunque son las menos; son las semillas de las plantas que tienen más paja o tienen una superficie como plana, tipo angélica, esparto,..., aunque la gran mayoría se pueden separar con esta técnica, a no ser que sean muy pequeñas, como la Artemisia annua o cualquier otra artemisia.

También utilizamos coladores de diferentes tamaños de sus orificios y así vamos separando la paja de la semilla.

De normal, la semilla se recoge cada dos años, a excepciones de algunas como la stevia, eneldo, cebollino,... Las más anuales, las explicaré bien en el libro y en la web de la Dulce Revolución, en el apartado de venta de semillas.

También podemos guardar la semilla en la nevera o congelador, alargando la viabilidad uno o dos años más.

MULTIPLICACIÓN POR ESQUEJE

La tierra debe ser tal como la hemos descrito en el apartado de cultivo en maceta, siendo mucho mejor la tierra con drenaje como la turba. El único secreto es mantener la humedad de la tierra y del esqueje a nivel aéreo; se puede hacer con un humidificador profesional o bien con un pulverizador manual. Por pulverizador, se debe pulverizar al menos cada dos o tres horas, aunque es recomendable hacerlo cada hora. Si no se puede pulverizar a menudo, se debería proteger con una malla sombreadora o una malla húmeda, puede ser una sábana mojada y cuando volvamos a casa, pulverizamos las hojas y nos aseguramos que la tierra esté mojada, pero no encharcada.

También es bueno ponerlo en un lugar con luz indirecta, como un sombreador, no muy fuerte y protegido del aire. Normalmente tardan de 20 a 40 días a sacar raíces en la temporada de primavera y verano, que son los meses más indicados. Se suele aconsejar empezar a hacer esquejes cuando las noches son más cálidas. En Lleida, por ejemplo, se empieza el 15 de abril, en invernadero, sin calefacción. Hay profesionales que utilizan hormonas, pero sin hormonas también se pueden conseguir resultados muy buenos, nosotros no usamos. Si el esqueje que cortamos es duro, es mejor que tierno, siempre arraigan mejor.

TIPOS DE ESQUEJES:

ESQUEJE VEGETAL

Todas las plantas que crecen con tallos, se pueden reproducir por esqueje. Siempre antes de la floración, lo único que tenemos que hacer es cortar un trozo de unos tres dedos de largo como mínimo. La parte alta de la planta es la más vigorosa, pero igualmente se puede coger las de abajo. Es decir, de una rama se pueden hacer varios esquejes. Un dedo y medio de largo debe estar enterrado en la tierra sin hojas y en la parte superior, si hubiera demasiada hoja se debe recortar un poco, para que no necesite demasiada agua para mantener la hoja hidratada.

Podéis probar diferentes formas de hacer esquejes y el que os salga mejor, será la mejor manera de hacer esquejes de esa planta, así hemos aprendido nosotros.

Si la planta que hacemos esqueje es un poco gruesa, tipo viñedo, higuera, rosal,... podemos hacer pequeños cortes en la parte que enterramos la rama, así activaremos la salida de raíces. Este tipo de esquejes, de plantas muy resistentes al frío, se pueden hacer y se recomienda hacerlas en enero, febrero o marzo, más adelante cuestan más. También son plantas con mucho vigor y volumen de tallos y hojas, entonces se pueden hacer esquejes de tamaño de 20/40 centímetros, ya que se hacen en invierno y no hace falta mantener tanto la humedad.

ESQUEJES VEGETALES ENTERRANDO LAS RAMAS

Si tenemos plantas con ramas gruesas y largas, podemos doblarlas y enterrarlas en el suelo. Si mantenemos la humedad un poco, al cabo de un mes ya empiezan a sacar raíces. Hay gente que les hacen como pequeños cortes en la rama que está enterrada, así se estimula la formación de raíz. Cuando ponemos el dedo debajo de la tierra donde hemos enterrado la rama y sentimos que ya hay raíces, entonces se puede cortar con el cuchillo o tijera y plantar donde queramos.

ESQUEJE POR REBROTE

Hay plantas que debajo de la base le salen rebrotes. En estos casos, se deben dividir cuidadosamente, tratando de sacar el máximo de raíz. El esqueje vegetal enterrando la rama y el esqueje por rebrote, son las formas más viables y fáciles de hacer esqueje.

Un ejemplo de este es el aloe vera, la citronela, la menta, milenrama, *Lepidium latifolium*, melisa, tusilago,...

SIEMBRA

Una vez tengamos la semilla de la planta medicinal, debemos tapparla con la tierra. Como mucho, debemos de enterrarla con el mismo grosor que tiene la semilla. La calidad de la tierra con la que cubriremos la semilla debería ser lo más esponjosa posible. Podemos tomar como referencia las explicaciones del capítulo "Cultivo en maceta". La opción más cómoda es la compra de turba, pero ya sabemos que es un recurso limitado y que erosiona valles enteros, con el consecuente daño al ecosistema. Si la compramos como ecológica, quiere decir, que extraen de forma controlada para que esos ecosistemas sigan generando turba continuamente. La turba normal, suele venir de lugares sin protección del medio ambiente.

El problema de la turba es que es una tierra con muy pocos nutrientes. Es decir, tenemos que añadir alimento al agua o mezclarla con compost, estiércol o algún tipo de abono, sino, no crece nada o casi nada. Muchas veces la turba ya viene con abono mezclado, lista para el semillero. Este es nuestro caso, que pedimos una mezcla adecuada para las siembras y otra para cultivo en maceta.

A veces la turba es demasiado ácida o demasiado alcalina y las semillas no pueden nacer bien, entonces es importante no ahorrar en el sustrato; pregunte por turba apta para vivero hortícola, que normalmente el pH oscila entre 5 y 6.

En todos los casos siempre debemos evitar que el riego no sea excesivo, para que no se escurran los nutrientes y no pudran las semillas. El exceso de humedad es nuestro principal problema, cuando regamos de más, las semillas no nacen o se pudren. A veces, nos despistamos y se queda seco medio día y allí provocamos la deshidratación del pequeño germen que está naciendo. Ajustar el riego es un arte para algunas semillas que tienen la facilidad de pudrirse; más de la mitad nacen sin problema, por eso a veces ponemos un poco de polvo de mármol y parece que va bien con esas semillas sensibles a pudrirse. Justo estos días, estamos probando la tierra de diatomeas, con mucha ilusión para comprobar si resolvemos este problema.

Podemos crear un semillero en el suelo; la opción más tradicional sería hacer un agujero de 20 cm de profundidad por la longitud que se quiera y al agujero añadir la tierra más adecuada que tengamos. Si fuera un clima muy frío haríamos el agujero de 40 centímetros de profundo y pondríamos 20 centímetros de estiércoles frescos, para que produzcan calor. Encima colocaríamos 20 centímetros de tierra y sembraríamos. Si hace mucho frío, recomendaríamos protegerlo con un cristal o plástico. Simplemente hay que poner maderas verticales y encima colocar el cristal o plástico; pero debemos tener cuidado en no quemar las plantas porque el cristal y el plástico hacen subir las temperaturas excesivamente durante el día. Debemos vigilar mucho con los caracoles y las babosas. Si echáis ceniza y esta no se moja, no podrán cruzar la barrera. También se puede tirar hojas de roble, tampoco las pueden pasar o de encina por los pinchos que tienen o simplemente tirar el fosfato de hierro que venden en las tiendas especializadas, que si no se tira más de cuatro veces al año no contamina el subsuelo.

Se dice que la tierra de diatomeas, también sirve para caracoles y babosas. También se puede optar por poner trampas con cerveza, que también los mata; se hace un agujero en la tierra, se pone el culo de una botella de plástico de agua lleno de cerveza y los caracoles y babosas caen allí y se ahogan. Las hormigas también se sienten atraídas por los brotes tiernos y las semillas, hay que vigilar que no se acerquen demasiado. Para evitarlas, se puede tirar polvo de hoja de crisantemo seco alrededor de la planta o de Tanacetum vulgare o rociar con vinagre los alrededores. Tenga cuidado con los pájaros, porque si no hay el cristal o plástico, deberá protegerlo con alguna malla para los pájaros, aunque suele ser más atacado el vivero de hortalizas, sobretudo el de verduras de hoja.

Últimamente se está sembrando con bandejas de porexpan o plástico, en estos dos casos debemos vigilar especialmente que no falten nutrientes. Hemos visto que el nacimiento de la semilla es mucho mejor si no le da el sol directo en la tierra, por lo que es bueno tener espacios para guardar las bandejas de porexpan donde no toque el sol directamente, como una habitación cálida o al mismo vivero poniendo una bandeja encima de la otra, poniendo unas maderas pequeñas de separación, para que cuando salgan las plantas no topen con la bandeja.

Es importante observarlas cada día y vigilar que no les falte humedad ni haya exceso; cuando comienzan a nacer las sacamos al sol con una pequeña protección solar en verano, como un sombreado, se adaptan mejor. Cuando han crecido un poco (unos centímetros), es bueno que les dé el sol directo.

Hay plantas medicinales que tardan dos o tres meses en nacer, hay que tener paciencia, podéis mirar la web Plants For a Future (<https://pfaf.org/user/Default.aspx>)" o la web de "Semillas Cantueso"(<https://cantuesoseeds.com/>), aportan bastante información del tiempo que se necesita para nacer o si hace falta crear un medio especial para el nacimiento. En el libro que estoy escribiendo y en la web de la Dulce Revolución, iremos publicando este tipo de informaciones. Más de la mitad de las semillas medicinales que tenemos nacen sin problemas, la otra mitad, si ponemos la semilla en la nevera o congelador dos o tres meses antes de sembrar, nacen mucho mejor. Hay un pequeño porcentaje de semillas que necesitan procesos complejos, como el arce blanco, el acerolo, la hamamelis, el tilo,...

Por supuesto, debemos tener especial interés en quitar las hierbas que no nos interesen, ya que pueden llegar a ahogar las plantas deseadas.

Si nacen varias plantitas muy juntas, dependiendo del tipo de planta que es, deberíamos separarlas y ponerlas más espaciadas en otra bandeja, en un bote de yogur agujereado, maceta..., eso sí, cuando sean lo suficientemente grandes para que agarren bien, más o menos unos tres centímetros de altura. Hay plantas como el cebollino o el cebollino sabor ajo, que no importa tanto que estén más juntas.

Sembrar con bolas de arcilla "Nendo Dango": El agricultor japonés Fukuoka fue el difusor de este sistema. Se trata de coger las semillas y mezclarlas con arcilla seca en polvo; se puede agregar un poco de estiércol seco en polvo. Cuando la mezcla está hecha, hay que ir echando agua pulverizada poco a poco e ir removiendo con los dedos en el recipiente tipo bandeja sin parar hasta que queden bolitas pequeñas de arcilla donde dentro está la semilla. Este sistema se puede hacer con una máquina para hacer cemento. Cuando tienes las bolas las puedes tirar por los campos o bosques siempre y cuando no pasen animales de pastoreo. La época idónea para sembrar las bolas es en primavera. El hecho de hacer la bola te protege de las hormigas y de las aves y el porcentaje de nacimiento es más alto. Cada semilla tiene una viabilidad de nacimiento diferente, es decir, hay semillas que duran un año, otras dos, otras tres,... podéis mirar en la web " Plants For a Future " o los libros especializados o futuras publicaciones nuestras. Siempre que guardéis las semillas en frío, nacerán mejor y se conservarán mejor.

También se debe evitar la humedad en la conservación de la semilla, por eso hay quien pone yeso o arroz, para mantener la semilla completamente seca. Se pueden guardar en una bolsa hermética, frasco de vidrio o bolsa de papel, en este último caso se deben guardar en lugar seco, en pote de vidrio o bolsa hermética las podemos guardar perfectamente en la nevera sin necesidad de añadir nada para mantenerlas secas.

SECADO DE PLANTAS MEDICINALES

Como idea general, la planta se debe secar a la sombra, a fin de que los rayos del sol no volatilicen los aceites esenciales y algunos componentes bioquímicos importantes para la efectividad de los tratamientos. Mucha gente las cuelga en el techo con fardos, otros las apilan en cajas, telas mosquiteras, rejas metálicas,...

Los más profesionales tienen secadores solares que podéis ver en Pàmies o secadores con energía eléctrica, que es como se secan la mayor parte de hierbas que encontramos en el mercado. La temperatura no debería superar nunca los 45°C para no volatilizar ciertas propiedades medicinales y 35°C para no perder aceites esenciales o aromas. Cuando compramos una hierba medicinal y la hoja no tiene el color original de la planta en verde, probablemente se ha secado al sol o a temperaturas muy altas. En este caso, la calidad medicinal es muy baja, aunque mantiene los minerales que muchas veces son responsables de buena parte de las propiedades medicinales.

En el interior de un lugar ventilado, normalmente al cabo de 15 días, más o menos, la planta ya está seca y lista para guardar en un pote de vidrio, caja de madera, bolsa de papel o plástico y lista para tomar en perfectas condiciones el primer año; a partir del segundo y tercero, ya van perdiendo su potencial.

RECOLECCIÓN DE LA PLANTA MEDICINAL

Si se desea recoger la planta con las máximas propiedades medicinales o aromáticas busque el día más idóneo en el calendario astrológico o biodinámico. Este suele ser un día en el que los aceites esenciales son muy pronunciados y la conservación de la planta es mejor. Si no tiene calendario, simplemente vaya oliendo las plantas y el día que hagan más olor es el día para recogerlas, este detalle, es específico de las plantas aromáticas.

Por los alrededores de San Juan, a finales de junio, es un momento óptimo para recoger muchas plantas, pero debemos tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Como norma general, es idóneo recoger las plantas cuando están empezando a florecer (siempre hay excepciones como la Stevia, Kalanchoe y otras que no es necesario a esperar a que florezca).

En este estadio, las hojas ya están totalmente formadas y con la máxima cantidad de reserva nutritiva y medicinal preparada para producir la flor y luego la semilla.

Si lo que se desea es cosechar el máximo de cantidad de hoja al año, deberíamos cortar toda la planta quedando entre 5 y 20 cm. de tallo de la parte baja de la planta, para que pueda rebrotar con fuerza. Normalmente se espera dos meses después del corte a volver a cortar; si cortáramos antes, la planta no tendría suficiente tiempo para desarrollar la concentración de medicina necesaria. Este detalle, es para las plantas que aprovechamos la hoja, aunque si vamos cosechando o comiendo las hojas jóvenes, también tienen propiedades, pero menos.

Siempre debemos dejar la cantidad de hoja y brotes mínimamente necesarios para que rebrote con fuerza.

Si lo que nos interesa es la flor, debemos buscar flores bien vigorosas, la flor marchita no tiene tanta propiedad medicinal. Hay un momento en que casi toda la planta está en flor; este es el momento de recolección más óptimo.

Si lo que nos interesa son los frutos, debemos recoger el fruto bien maduro.

Si lo que queremos son las raíces, tenemos que esperar a la primavera cuando comienza a florecer o brotar y en el caso de la Valeriana, la Amoracia rusticiana o la Equinácea, esperaremos al menos 3 años para recoger la raíz, para poder disponer del máximo de propiedades medicinales.

Se aconseja recoger la planta medicinal en tiempo seco y evitar la niebla, la lluvia, la humedad. ..Y si se desea el máximo de aroma debería ser antes del mediodía.

Las partes más superiores de la planta, suelen tener más principios medicinales y energéticos.

Para tener una larga conservación es conveniente recoger en luna menguante.

Guardaremos las hierbas en recipientes herméticos, cuando ya estén bien secas, podremos disponer de ellas en plenas propiedades durante el año siguiente, en el segundo año, pierde una parte de las propiedades y al tercer año queda un porcentaje mucho menor, aunque podemos disponer de ellas igualmente, con menor eficiencia.

Lo mejor es renovar las plantas cada año, si se puede. Por eso hay mucha gente que hace tinturas, ya que así se puede alargar la disponibilidad de las propiedades medicinales más años.

RECOLECCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES SILVESTRES

Es bueno recordar que si recogemos plantas medicinales en el campo, no las hemos de arrancar, sino que sólo se cosecha una parte de ella para que pueda terminar el ciclo en el suelo: hacer semilla y evitar la extinción de la especie. Siempre dejando cuantos más ejemplares sin podar mejor. Siempre informándonos si la especie que queremos está en extinción o no. Siempre que veamos pocas plantas de la misma especie, es bueno dejarla desarrollar bien, para que cada año vaya en aumento su población.

UTILIZACION:

TINTURAS

Se suelen hacer con alcohol etílico de 96°. Más tarde se añade de un 50 a 70% de agua. También se puede utilizar cualquier alcohol, incluso vinos, aguardientes, coñacs... y se pueden hacer con todas las plantas, con mayor o menor capacidad de extracción de principios medicinales. El alcohol extrae las propiedades medicinales de las plantas. Se debe consumir dosificado con un cuentagotas, de 5 a 30 gotas una o tres veces al día, dependiendo del tratamiento a realizar, la gravedad de la enfermedad, el estado del organismo o el peso de la persona.

Normalmente se llena el 30% del volumen del frasco con la hierba seca y se llena de alcohol y el 60-80% cuando la hierba es fresca.

En el caso de alcohol de 96°C, podemos poner casi la mitad del frasco de hierba seca o hasta arriba de hierba fresca, ya que luego se diluye. Cuanta más hierba se ponga más cantidad de principios activos tendrá la tintura, aunque el alcohol tiene su capacidad de absorción y aunque pongamos mas, le es difícil absorber toda la medicina de la planta. Al cabo de un mes o dos, el alcohol ya ha extraído las propiedades medicinales.

El siguiente paso es colar la hierba y guardar la tintura en un frasco oscuro o protegerla de la luz. Podemos sacar la tintura el día después de luna llena, para que tenga el máximo de influencia energética. Podemos poner a macerar las tinturas en el exterior, pero siempre protegiéndolas de la luz solar con un paño, papel, hierba,...

MICRODOSIS

Las microdosis son un sistema de homeopatía simple casera, son una de las maneras más seguras de automedicarse o tomar plantas medicinales, ya que el contenido que ingerimos de planta es muy bajo. Se trata de diluir en un frasco cuentagotas de 10 ml una parte de alcohol de 96°C alimentario y dos partes de agua, cuanto más limpia o desmineralizada mejor. En este frasco cuentagotas añadiremos unas 10-15 gotas de tintura de la planta que elegimos (si la planta es venenosa o potente pondremos menos gotas de tintura) o una o dos gotas de aceite esencial de cualquier planta (si es una planta muy potente o venenosa una gota). Podemos hacer una mezcla de plantas, las que creamos que sean necesarias, siguiendo los principios de la fitoterapia: tratando de no crear contradicciones en las funciones de las plantas o creando un exceso de funciones que el organismo no pueda responder correctamente o responda pero en menor eficiencia.

La forma de tomarlo es cada hora dos gotas, de la disolución que hemos preparado, si se va mejorando de la enfermedad se puede tomar cada tres horas dos gotas, en ayunas siempre mejor. Si tomamos varias microdosis diferentes, deberían espaciar diez minutos mínimo, entre toma y toma.

En Internet hay muchos manuales de utilización y formulación de microdosis; lo descrito es una información base, la dosis de tintura o aceite esencial varía para cada planta y cada autor e investigador habla de diferentes dosis, mezclas, pero todos coinciden bastante en lo expuesto. La microdosis no caduca, al igual que los aceites esenciales y tinturas; el alcohol permite guardar las propiedades medicinales, eso sí, se debe guardar en un lugar protegido del sol.

Enlace a Manual de Microdosis: <http://files.bibliotecahomeopatica.webnode.com/200000131-4f81651308/Manual-de-Microdosis-Homeopatia.pdf>

JARABES

Haga la infusión de la hierba con la que desea hacer el jarabe o la mezcla elegida. Una vez ha colado la hierba, simplemente añada 500g de azúcar moreno, panela, sirope de agave, sirope de arce, miel,... por litro de infusión. Puede hervir de 10 a 40 minutos con los edulcorantes para reducir el agua y conseguir la textura deseada. Esta dosificación de azúcar sería la mínima para guardarla en la nevera durante dos meses, si se añade 1 kg por litro de infusión, ya puede guardar el jarabe fuera de la nevera hasta uno o dos años sin problema. Si vemos que queda muy acuoso, podemos seguir hirviendo un poco más.

INFUSIÓN

Se incorpora la hierba cuando el agua hierve, y luego se para el fuego. Se tapa y se deja reposar unos minutos con la tapa puesta. Si la planta tiene troncos o la hoja es muy gruesa como el romero o la salvia, debería hervir de un minuto a 10 minutos dependiendo el grosor, para extraer toda la medicina. Si la infusión la hacemos con trozos de madera,

semillas duras o raíces, se deben de hervir de 5 a 10 minutos dependiendo del grosor. Los hay que trituran las semillas o raíces con un triturador potente para que se disuelvan mejor los principios.

Se puede hervir la cantidad de infusión que consume durante 2 /3 días y guardarla en la nevera, así no tendrá que prepararla todos los días. Puede recalentarla, mejor al baño maría, o simplemente tomarla fría. La infusión caliente va muy bien para el tema de resfriados, dolores de estómago, problemas circulatorios, infecciones,... aunque es mejor tomar la infusión fría que no tomarla por pereza a hacerse la infusión cada vez.

MACERACIÓN

Se deja la planta de 12 a 24 horas en agua temperatura ambiente, como si se hiciera una infusión; a las 12 horas ya empieza a tener las propiedades medicinales, aunque se recomienda dejarla 24h. Se puede dejar la hierba toda la noche en agua y por la mañana se calienta un poco la cantidad que se vaya a tomar, se cuele y se toma y se deja el líquido restante para otra toma.

ZUMO FRESCO DE PLANTA

La planta en fresco tiene las mismas propiedades medicinales o similares a cuando hacemos una infusión. Practicar esta técnica, con las plantas que sepáis seguro que se puede hacer o las plantas que sepáis que se pueden comer en fresco. Por esta razón hay muchas culturas que trituraban las hojas con un mortero y las exprimían con un trozo de tela. Este jugo se lo bebían o se la aplicaban a la piel.

Actualmente podemos hacer zumos de plantas con las licuadoras. Nunca debemos superar las dosis recomendadas de cada planta. Si sabemos las dosis en seco, en fresco sería 8 veces más, que es el volumen de agua, más o menos. Hemos dicho siempre tomar de menos a más, no fuera el caso, de que el cuerpo no aceptara bien este zumo o la mezcla con otras plantas.

ACEITES DE PLANTAS

Cualquier planta se puede macerar con aceite, ya que el aceite extrae las propiedades medicinales, en mayor o menor medida. Normalmente se deja macerando un mes o dos y luego se cuele y ya tienes el aceite para ingerirlo o para aplicar masajes.

La mayor parte de aceites se elaboran a oscuras, otros se dejan en el exterior día y noche, siempre protegido del sol, de las dos formas el resultado será parecido. Cuando el aceite ya está hecho, siempre se guarda en una botella opaca o protegiendo el bote de la luz. La proporción es la misma que la tintura: 1/3 de planta seca y llenar el bote de aceite hasta arriba, ya sea de oliva, girasol, almendra,... y si fuera planta fresca 2/3 de planta fresca y llenar el envase de aceite hasta arriba.

Si queréis hacer un aceite rápido, podéis hacerlo al baño maría, es decir, mezclar el aceite con la hierba en un frasco de vidrio, la misma proporción descrita arriba. Este bote cerrado se introduce en un cazo lleno de agua y se hace hervir a fuego lento. Al cabo de una hora y media hirviendo lentamente, ya tienes el aceite medicinal hecho; listo para consumir o aplicar. Si queremos, al día siguiente, podemos repetir la operación y así, extraeremos muchos más principios activos, pero con una vez ya se extraen muchos. Cuando el aceite se ha hecho de esta forma no tiene tanta conservación y menos si se ha hecho con plantas frescas. Si los aceites se hacen con planta fresca, se deben consumir durante el año ya que se vuelven rancios, de igual manera los aceites hechos con planta seca, no deberíamos guardarlos más de dos años, como las pomadas.

COMPRESAS

Siempre que tengamos una enfermedad externa o queramos mejorar un tratamiento interno, podemos mojar un trozo de tela con la infusión de la planta requerida y aplicar donde se necesite. Cuando se enfría se quita y se vuelve a aplicar la compresa caliente. Con media hora de aplicación ya es más que suficiente a menos que queramos alargarlo más o durante la noche, en este caso es mejor. Hay quien le añade alcanfor o DMSO, para que penetren más las plantas al organismo.

También podemos aplicar una compresa fría y el organismo actuará activando todos los sistemas de defensa para calentar aquella zona fría. El resultado será el aumento del sistema inmunitario y circulatorio. Muchas enfermedades, especialmente las infecciosas, mejoran envolviéndose todo el cuerpo con una toalla húmeda, entonces el organismo reacciona activando todas las glándulas internas y los sistemas de defensa; todo es cuestión de probar, si sienta bien, perfecto, si no, probablemente, el cuerpo necesite baños calientes y luego fríos, baños de vapor, baños de asiento,... Si están interesados en estas técnicas gratuitas de curación, deberían estudiar las teorías térmicas curativas del doctor Vander, el doctor Lazaeta, o el padre Kneipp entre otros. Digo curar, porque estas técnicas son las que se usaban en la antigüedad, cuando no había medicina química eran terapias que combinadas con otras medicinas naturales, eran la forma de curación hoy olvidada, pero no por ello menos válida y eficiente.

CATAPLASMAS

Se mezcla la infusión de la planta medicinal o la planta triturada o el zumo con arcilla o harina y se aplica en la parte que necesite ser curada todo lo caliente que se pueda y se mantiene caliente con una esterilla. Para evitar que el agua del cataplasma vaya hacia la toalla, se cubre el cataplasma con un plástico. Normalmente se deja de una a diez horas aplicado, dependiendo de la posibilidad. Dormir con él es una opción. El cataplasma que más utilizamos es de infusión de plantas para el dolor como el árnica, harpagofito, cannabis, sauce, caléndula, llantén, consuelda, ruda, romero, hipérico, cola de caballo,... Con la infusión hacemos una pasta con la arcilla y la aplicamos donde nos duela, procurando mantenerlo calentito. Al cabo de unos días habrá menos dolor. Hay gente que le añade alcanfor o DMSO, para que penetren más las plantas al organismo.

EMPLASTE

Es como una cataplasma, pero en vez de arcilla o harina es con grasas o resinas. El objetivo de un emplaste es introducir al organismo la sustancia medicinal durante varias horas. Cuando lo ha absorbido se vuelve a aplicar.

BAÑOS

Son los grandes desconocidos. Cuando nos damos un baño no cuesta nada añadir una infusión de tomillo, salvia, romero, ruda, cola de caballo... De esta manera, nos relajaremos y nos iremos a la cama o a la calle con la medicina en el cuerpo. Si estamos sucios, nos duchamos y luego llenamos la bañera e introducimos de 3 a 5 litros de infusión de las plantas que creamos que necesitamos y reposamos allí hasta que se enfríe, luego salimos, nos secamos y dejamos que la planta siga actuando durante la noche. Esto es muy típico de toda América y Asia.

Si añadimos sal mejora la eficiencia (pero nunca superar 8 gramos por litro de agua), así la sal te descarga del electromagnetismo y te relajará más, por eso siguen vendiendo sales para el baño, promovidas para relajar, pero son muy caras y si usamos la sal común, sirve igualmente.

Si añadimos 1kg de sal por cada 50 litros de agua caliente (41-44°C), es decir 20 gramos por litro, provocamos una diálisis por ósmosis inversa, es decir, ayudamos al organismo a desintoxicarse. Se pueden hacer baños de pies, de manos, baños "de asiento" (baños genitales).

Si el baño se hace en frío, sin sal, se activan todas las glándulas internas, mejorando el sistema inmunitario; si se hace en caliente es para ayudar a introducir las propiedades medicinales de las plantas medicinales que elijamos en las partes bajas del cuerpo, como por ejemplo en infecciones vaginales o genitales.

IRRIGACIONES VAGINALES

En el caso de infecciones internas de la vagina/útero, se procede a comprar en la farmacia un aparato especial para estos casos, tipo perita, que introduce el líquido en el interior de la vagina. Se hace una infusión de la planta elegida y se hacen las irrigaciones a 36,5°C. Las irrigaciones más utilizadas son para infecciones vaginales. Hacemos una infusión de manzanilla normal o de Maó, llantén etc. y añadimos un poquito de piedra de "alumbre" machacada, lo colamos y cuando está templado se hace la irrigación vaginal una vez al día, los picores suelen disminuir y al cabo de una semana lo normal es que ya no pique más.

VAPORES

Normalmente se utilizan para el aparato respiratorio y para la limpieza e infecciones de la piel. Simplemente se calienta una olla y cuando hierve se echan las plantas medicinales o los aceites esenciales. Dependiendo de la parte del cuerpo que se quiera vaporizar, debe ponerse toallas o mantas por encima y dejar que los vapores entren por la nariz o por la zona elegida. De 5 a 15 minutos es suficiente.

SAUNA

La sauna es la forma más completa para mejorar la salud en general para que active todos los sistemas de defensa y todas las glándulas internas, siempre y cuando creamos un contraste de caliente a frío mínimo un par de veces, aconsejándolo de 2 a 6 veces. El contraste lo hacemos saliendo de la sauna, habiendo permanecido dentro lo más que podamos y seguidamente aplicándonos una ducha de agua fría, aguantando lo más que podamos. Siempre tenemos que ir de agua tibia a fría, lo que el cuerpo aguante; poco a poco se irá aguantando el agua más fría. Se puede empezar solo echando agua fría a los pies, piernas e ir subiendo hasta debajo el corazón y lentamente a medida que van pasando los días, ya nos apetecerá hacer un baño completo por todo el cuerpo de agua fría.

La Sauna más sencilla sería calentar la olla más grande que esté disponible y cuando el agua esté caliente, ya se puede realizar la sauna. Si tenéis un fuego eléctrico, se puede mantener el vapor por más tiempo. Si se prefiere, se pueden tirar unas hierbas medicinales, entonces se cubre todo el cuerpo con una manta o toalla, dejando un agujero por donde sacaremos la cabeza; nos sentamos en una silla y la olla la colocamos delante o debajo de la silla para poder ir respirando el vapor. Cuando ya no se puede aguantar más, simplemente se hace una ducha de agua fría y aguantamos cuanto más tiempo mejor y luego volvemos a la sauna.

Años atrás sufría cansancio, agotamiento, dormía 12 horas y me levantaba cansado, siempre tenía frío,...con dos meses de practicar lo que Lazaeta llama limpieza de sangre, que es combinación de baños calientes o sauna, con duchas frías, me curé de toda esa situación. Me puse fuerte como un roble y ahora cuando puedo, lo vuelvo a hacer para mantenerme.

GARGARISMOS

Es una opción cuando hay infección de boca o de garganta. Simplemente se hacen infusiones desinfectantes de plantas o simplemente añadir sal de mar al agua o con agua de mar pura o agua y bicarbonato, agua y limón,... Después de hacer los gargarismos durante al menos uno o dos minutos, el agua se debería tirar, ya que contiene toxinas, bacterias y hongos muertos. El gargarismo que más utilizo es el de anís estrellado y clavo de olor para el dolor de garganta, es muy eficiente.

VINAGRE MEDICINAL

El vinagre se utiliza como vehículo. Se puede añadir al vinagre una planta medicinal, en las proporciones que explico para hacer tintura y siguiendo los pasos de como se hace una tintura y ya tendremos a disposición nuestro vinagre más medicinal, para tomar o aplicar. El vinagre es la solución más efectiva para los problemas de hongos externos, aplicado directamente, sobretodo el vinagre blanco de uva. Internamente no se aconseja demasiado por no ser demasiado bueno para la salud, a no ser que sea el de manzana o arroz. Últimamente estamos probando macerar con el DMSO, subproducto de la industria del papel muy económico, que al aplicarlo a la piel crea una vasodilatación, como el alcanfor (Cánfora) y hace que las plantas penetren mejor a la zona de la inflamación. Podemos mezclar este producto con tinturas, cremas, aceites medicinales, aumentando su eficiencia.

ENSALADAS MEDICINALES

Hará unos 16 años que empezamos a investigar las propiedades de las plantas medicinales que se pueden comer en ensalada, así pudimos ofrecer y ofrecemos al mercado, una ensalada medicinal, que llamamos "Mesclum multisabor de Pàmies", la cual tiene hasta 14 plantas nutrimentales, disfrutando de los sabores variados y a la vez aportando muchos más nutrientes y medicinas que las ensaladas convencionales.

Una de las propuestas de la Dulce Revolución es capacitar en la utilización de las hierbas silvestres comestibles (medicinales casi todas ellas) o en su cultivo doméstico para poder ingerir propiedades medicinales de una forma sencilla, a la vez que disfrutamos de una ensalada con mucha diversidad.

Si recogemos las hierbas y las mezclamos con lechuga, cebolla, aguacate, rabanitos, tomate, pimiento rojo, cebolla, apio, remolacha, zanahoria, pepino... y lo comemos como primer plato, es una forma fácil de comer todo tipo de medicinas, que probablemente nos servirán para prevenir todo tipo de problemas de salud o al menos nos servirán para el mejor funcionamiento del organismo.

Podemos aliñar con vinagre de manzana o de arroz, umeboshi, añadir levadura de cerveza, polen triturado, semillas tostadas o naturales, germen de trigo, lecitina de soja, germen de linaza, brotes de alfalfa o cualquier semilla que al germinar sea comestible y tendremos una auténtica ensalada medicinal y muy nutritiva. Podemos también añadirle papaya, piña, manzana, para obtener más enzimas digestivas, de esta forma honraremos y valoraremos lo que la tierra nos da.

PODEMOS DIVIDIR LAS PLANTAS EN GRUPOS SEGÚN SUS PROPIEDADES Y SABORES:

ÁCIDOS

Acederas (*Rumex acetosa*, *Rumex acetosella*, *Rumex sanguineus*), oxallis o aleluya, todas estas son perennes y las podemos disponer casi todo el año. Tanto las acederas como las oxallis no se pueden comer con mucha frecuencia por su alto contenido en oxalatos, es como la espinaca, rabanitos o acelga que si las comemos a menudo y tenemos predisposición a hacer piedras de riñón o estimularíamos su formación; pero las podemos consumir con tranquilidad a intervalos de tiempo y en cantidades moderadas.

Lo comento básicamente para aquellos que tienen predisposición a hacer piedras de riñón o tienen mal funcionamiento renal.

Los frutos que contienen vitamina C que son ácidos y que podemos cultivar con facilidad son: el limón, la acerola que se adapta a climas fríos y tiene más vitamina C que el limón, la rosa rugosa (es el fruto de rosa más dulce que podemos comer y con vitamina C también).

Todas estas plantas aportan vitamina C, necesaria sobre todo en las poblaciones de climas fríos que no tenemos cítricos; también podemos utilizar el fruto del rosal silvestre, pero cosechado maduro y sacando los pelos, si no lo hiciéramos, iríamos muy estreñidos.

La vitamina C que contienen estas plantas mejora la calidad de la sangre, la hacen más clara, ayudan a eliminar toxinas, ácido úrico, colesterol y refuerzan el sistema inmune.

AMARGOS

Diente de león, achicoria; dentro de las achicorias las hay de muchos tipos, desde radichio italiano, la catalogna de Francia, la de hoja roja de Inglaterra o la verde silvestre de toda Europa. De todas se come la hoja, aunque podemos utilizar la raíz como depurativo o para hacer el sucedáneo del café). Hay personas que comen la hoja del cardo mariano cuando es tierna.

Los amargos favorecen la digestión, ayudando al hígado y la vesícula a procesar todo tipo de sustancias y mejoran la calidad de la bilis, aumentan y mejoran la calidad de los jugos gástricos, el drenaje del riñón; colaborando a la mejor calidad de sangre y mejora el estreñimiento. Tanto el diente de león como la achicoria son plantas perennes que podremos disponer casi todo el año.

PICANTES

La rúcula, el kale, las mostazas de hoja y otras crucíferas crudas, todas ellas aportan antioxidantes y mejoran la circulación en general, mejorando la función del hígado; también son diuréticas y anticancerígenas.

Al aportar vitamina C y A, son ideales para reforzar la vista y la circulación en general.

El berro de agua, también tiene mucha cantidad de vitamina C, ideal para la circulación. Pero donde podemos destacar más sus virtudes, siempre en fresco es como expectorante, anti-febril, regenerador celular, por eso desde siempre se ha recomendado en casos de bronquitis, resfriados, llagas de boca,... siendo una planta muy diurética, siempre nos aportará depuración orgánica; no solo eso, sino que estimulará la digestión, al igual que hacen los amargos.

En casa cultivamos el berro de invierno o de tierra llamado *Barbarea praecox*, porque aguanta mucho mejor el cultivo de huerto; teniendo las propiedades parecidas. También podemos utilizar el berro de jardín, *Lepidium sativum*, aunque este se va a flor, con más facilidad. Y para los más valientes podéis añadir *Lepidium latifolium* que es bien picante, como el wasabi y no os dejará indiferentes; aunque de este no se puede abusar ya que es descalcificante, por eso va muy bien para deshacer las piedras de riñón.

Popularmente se utilizaba la hoja y flor de capuchina, aportando su sabor ligeramente picante y con propiedades activadoras del metabolismo como todas las plantas picantes. Hay una variedad de rúcula, denominada silvestre, que se autosiembra sola todos los años.

DIGESTIVOS

Menta, melisa, albahacas de hoja ancha (la estrecha no), hojas de manzanilla; estas plantas en poca cantidad pueden dar un sabor aromático a la ensalada y ayudarán a las digestiones. También el cebollino y el "ajillo" que es un cebollino con sabor a ajo, con la hoja llana; todas ellas ayudarán a la digestión y mejorarán la circulación. Podemos utilizar la hoja del hinojo, ya sea de bulbo o silvestre, por no decir la hoja del hinojo marino que nos dará un sabor inmejorable, sobre todo si ha sido regado con agua de mar.

DULCES

Stevia (podemos añadir un poco de hoja de stevia a no ser que tengamos hipotensión o bajadas de azúcar; esta planta lo acentuaría).

También una planta llamada azúcar de los aztecas, utilizaremos las flores para aromatizar en fresco, siempre; hervido pierde el dulzor. Las propiedades son antibióticas y expectorantes.

FRUTAS

Las frutas más digestivas son la papaya, la piña y la manzana, aunque hay quien tolera todo tipo de mezclas, estas son las que menos fermentan en el estómago e intestinos, sobre todo en personas con malas digestiones. Si no es el caso, podemos utilizar la granada, la naranja, la pera, entre las más comunes.

ANESTESIANTE Y SABORIZANTES

Para los más atrevidos podemos hacer una salsa o triturar 1/8 de flor o una hoja por persona de flor eléctrica (*Spilantes acmella* o *Spilantes oleracea*) a la ensalada, de esta forma aumentará el sabor de la misma. En más cantidad anestesiaremos suavemente la boca, garganta y aparato digestivo y potenciaremos la salivación.

Otra planta interesante que no hemos conseguido adaptar es el *Synsepalum dulcificum*, es tropical y es la única que tiene la capacidad de cambiar los sabores a los alimentos e incluso anularlos. Este tipo de propiedades funcionan mejor comiendo el fruto en fresco.

La planta de los 5 sabores "*Schisandra sinensis*", podemos comer de ella las hojas, teniendo el sabor picante, ácido, amargo y salado y comiendo los frutos tendremos el sabor dulce con todos los otros sabores, es de lo mejor que he conocido en años y se adapta muy bien dentro del invernadero. Es una enredadera y nos maravilla todos los años rebrotando con mucha fuerza.

En el vivero tenemos la *Houttuynia cordata* que tiene sabor a pescado, la menta sabor fresa, que nos deja ese aroma delicioso. La *Ficoide glaciale* originaria de las Islas Canarias es una planta con sabor a gelatina de agua de mar, sus hojas tienen una textura única y completamente comestible, la cultivamos solamente en primavera. Hemos cultivado también varios años el kang kong o bambú terrestre, apreciando su suave sabor a bambú, muy agradable.

Por fin, hemos conseguido también, en la web Alemana que informo en biografía, la planta con sabor a ostra; a mí no me gustan las ostras, pero esta planta es especial.

En Francia cultivan la trepadora basella "*Basella alba*" con un sabor interesante, entre espinaca y verdolaga.

SILVESTRES

Popularmente se han consumido los colleja (*Silene vulgaris*), los bledos (*Chenopodium*), los hay de muchas variedades, los que tienen la hoja más fina son los mejores de tomar.

Los amarantos son hermanos de los bledos y de todos se puede comer la hoja, aunque se ha puesto de moda comer la semilla, siempre es bueno saber algo nuevo.

La quinoa es un hermano del amaranto.

La *Stellaria media* va muy bien para los resfriados y todos la tenemos en el huerto y no es nada tóxica y muy rica de tomar.

Podemos añadir salvia y daremos un toque aromático, espinaca y aportaremos más clorofila y energía, acelgas verdes o de colores o las hojas de remolacha, para dar color y volumen.

La hoja de amapola tierna es deliciosa. La verdolaga tiene mucha vitamina A, por lo tanto irá muy bien para mejorar la vista, es regeneradora, tiene mucho omega 3. Los llantenes son regeneradores celulares y antibióticos y los encontramos por todos lados.

En el banco de semillas promovemos los *Atriplex allimus* y *hortensis*, por su sabor, que se encuentran en los campos y se cultivan también en varias regiones. Hay uno que es rojo y da un toque divertido en los platos y el allimus te deja la boca con sabor a sal. En el bosque encontramos los apios perennes "*Levisticum officinale*", que en fresco se pueden comer, aunque se usan más para caldo. Ya hemos hablado del diente de león y achicoria. Podemos introducir espárragos crudos, puntas tiernas de *Bryonia dioica*.

COMUNES

Apio para depurar, tomate como antioxidante, pimiento rojo mejor para el cerebro y vista, es más digestivo y tiene más vitamina A, que el verde, nabos y rabanitos, muy buenos para la vesícula y la sangre, zanahoria para la vista, remolacha por los nutrientes, repollo como antiinflamatorio y si se fermenta en casa, tipo chucrut, mejor; digo en casa porque cuando lo compramos ya está pasterizado y sus probióticos ya han desaparecido, cebolla como depurativo, alcachofa para mejorar el hígado, espárragos para el riñón,...

No me extenderé mucho ya que en un futuro, publicaremos síntesis de cada alimento, en este apartado detallo solo las verduras más interesantes que tomándolas a menudo, nuestra salud, seguro mejora.

Las verduras arriba descritas son las más recomendadas por Naturópatas, eso no quiere decir que las otras no sean tan buenas; significa que con esas es suficiente, aunque las otras, seguro que complementan para tener una salud orgánica.

FLORES COMESTIBLES

Según estudios, si la planta es medicinal o comestible, la flor también lo es, pero ante la duda, mirad por Internet las plantas estudiadas; hay alguna excepción, como la kalanchoe que la flor es tóxica. Si incorporamos las flores a las ensaladas, probablemente incorporaremos vitaminas, enzimas y minerales que son difíciles de encontrar en las hojas. Eso decía una cocinera que investigó sus propiedades, que eran de vital importancia; desde entonces siempre me como las flores del huerto.

Los últimos documentos que he encontrado son de más de 3.000 plantas con flores comestibles y de importancia por su sabor o propiedades.

La flor de calabacín o calabaza rebozada y rellena de carne, queso, verduras, es un plato típico de muchos pueblos de España, al igual que comer flores de violeta, lila, capuchina, conejitos,....

FLORES QUE UTILIZAMOS MÁS POR LA FACILIDAD DE CULTIVO Y VENTA:

Flores que sólo comeremos los pétalos:

La caléndula, el tagete o clavel moro, el clavel chino, el hibisco, el girasol, la rosa.

Flores que podemos comer toda la flor:

Capuchina, pensamiento, violeta, begonia, cebollino, Tulbaghia violácea (flor sabor ajo), conejillos (*Antirrhinum majus*),...

Flores que se pasan rápido pero que pueden aportar aroma y medicina:

Albahaca, amapola, borraja, manzanilla, geranios aromáticos, salvia, diente de león (15 al día son antidepresivas), eneldo, hinojo, jazmín, lavanda, lila, malva, cilantro, menta, romero,... La familia de las salvias, es muy extensa, las hay con sabor a plátano, con sabor maracuyá, con sabor a piña, varias de ellas con sabores muy dulces. Una costumbre de cuando éramos niños, era sacar la flor y chupar por la parte de atrás el néctar, dejándonos la boca con un dulzor impresionante.

Hay infinidad de flores de árboles comestibles. Si os interesa el tema, buscad "Edible flowers" (<https://www.westcoastseeds.com/blogs/garden-wisdom/list-of-edible-flowers>), y descubriréis la cantidad de información que hay y posibilidades.

AUTOMEDICACION

Si está tomando medicamentos alopáticos y desea tomar a la vez otros tratamientos naturales, debería preguntar a su médico o naturópata si son compatibles los dos tratamientos.

Si tiene algún problema de salud no demasiado grave y no se está medicando, es muy interesante probar el remedio natural que su intuición le diga que pueda funcionar mejor; más adelante explicaremos la importancia de la intuición.

Normalmente, para cada problema de salud podemos encontrar infinidad de fórmulas con las cuales la gente se ha curado o le ha ido bien. Podemos elegir por intuición o por la fórmula que nos dé más credibilidad.

Siempre animamos a entender el sentido real de la salud, qué es la prevención y la sabiduría de saber cuando un órgano o sistema interno empieza a necesitar ayuda.

Siempre que se mezclen plantas, se debe de tener un mínimo de experiencia. No digo que no lo hagamos, solo digo que cada planta tiene su función y se debe comprender más o menos cómo reacciona dentro del organismo. Con observación del cuerpo y de los efectos que provocan en el cuerpo las plantas, sería suficiente para ir probando el potencial real de la naturaleza.

Hay muchas mezclas estudiadas inofensivas, siempre que la persona no se medique con algún medicamento fuerte o tenga el cuerpo muy debilitado, por la razón que sea.

En la web de <http://www.pamiesvitae.com/>, Dulce Revolución u otras webs de confianza, podéis encontrar varias mezclas que vosotros mismos podéis producir o comprar donde queráis.

Siempre podemos mezclar las plantas que intuimos o nos hemos informado que nos pueden ir bien y probar. Si sentimos que no nos sientan bien, hay que bajar la dosis y si siguen sentando mal, hay que suspender el tratamiento.

Muchas veces las plantas crean crisis depurativas y bajando la dosificación, la depuración es más leve y hace que el cuerpo no manifieste tanto este sentimiento de desintoxicación. Es bueno para el cuerpo desintoxicarse o expulsar virus, bacterias, hongos, parásitos y toxinas, pero que se pasa mal cuando los expulsamos.

Por eso es recomendable tener cerca a alguien de confianza preparado en esas técnicas cuando empezamos a utilizar estas terapias, esa persona entenderá todos estos procesos y ajustará la dosificación y las plantas a tomar.

Popularmente se creaban mezclas personalizadas, dependiendo de lo que se quería mejorar. Una mezcla mal hecha, te puede bajar la presión, te puede hacer sentir mal, puedes sentir que no te apetece tomar más,... Debemos de estar atentos.

El consejo más sabio es hacer los tratamientos completos, al menos un mes y sintiendo si el cuerpo necesita o no seguir con el tratamiento. Tengamos en cuenta que si no lo tomas el tiempo suficiente, probablemente no hará el efecto esperado.

LA MODA DE LA DEPURACION

¿Porqué todas las culturas antiguas practican técnicas de depuración y la medicina convencional no acepta que el organismo puede intoxicarse?, parece una contradicción, pero no lo es. !!Como si todo fuera limpio lo que comemos, bebemos, respiramos y pensamos¡¡

El organismo tiene todas las facultades para depurarse solo y eso es lo que critican los científicos de la medicina convencional; lo que no quieren investigar ni aceptar es que todos los tratamientos depurativos que plantea la medicina natural, son fortificantes del sistema depurativo, regeneradores celulares y nutritivos y en etapas como en la primavera que el cuerpo sale de un ciclo invernal donde necesita un refuerzo y donde la naturaleza provee de plantas como el espárrago, la alcachofa, la fresa, el diente de león, la ortiga, la cola de caballo, el limón, la cebolla, el áloe, que si las tomamos nos nutrimos y activamos los sistemas de defensa y depuración.

Sabemos que hacer estos tratamientos naturales, no son una garantía total de salud, porque la salud implica un abanico de factores: conocimiento de cómo procesar las emociones correctamente, no ser una persona sedentaria, una alimentación libre de aditivos químicos, equilibrada.

Practicando los consejos que describimos, es muy difícil que el organismo enferme, a menos que tengamos un problema hereditario. Incluso con problemas hereditarios si hacemos una vida equilibrada en todos los aspectos, los genes defectuosos es más difícil que se manifiesten, en eso se basa la Nutrigenética y la Nutrigenómica

A donde quiero llegar es que si la naturaleza nos da unas plantas que favorecen los órganos internos como: la ortiga, diente de león, cola de caballo, papaya, zanahoria, alcachofa, espárrago, nabos, áloe vera, llantén, menta, hierba luisa, manzanilla, apio,... si conocemos sus virtudes y contraindicaciones y no nos afectan por nuestra naturaleza, sería ilógico no utilizarlas, no sólo puntualmente, si no a modo de cuidados durante un mes o dos o los que necesitemos.

El típico problema con que nos encontramos es con personas que asimilan poco los alimentos y van muy cansadas al empezar a tomar plantas depurativas o diuréticas; si este es su caso, simplemente las plantas o frutos que escoja, deberían ser nutritivos y vitamínicos como la moringa, ortiga o alimentos lo más variados posible.

Muchas veces el sistema digestivo no puede asimilar por la cantidad de alimentos no procesados que consumimos, en este caso la dieta de la papaya va muy bien, ayuda a digerirlos y devuelve el vigor y la fuerza, también la manzana roja hervida, siempre es digestiva; de ello es bueno tomar al menos dos veces al día y durante uno o dos meses como mínimo para empezar a sentir un cambio en positivo.

Las plantas diuréticas ayudan a liberar toxinas del cuerpo, pero también liberan minerales. Si una persona ya va cansada o desvitalizada, este tipo de plantas hay que tomarlas con moderación o observando que no aumente la debilidad; por eso muchas culturas, las toman asociadas a las tomas de caldos de verduras o a la ingesta de agua de mar.

Hay una mezcla de alimentos, a ser posible tomados en crudo, que aportan casi todos los minerales: la remolacha, zanahoria, menos cantidad de apio y nabo y algunos le añaden un poco de patata en crudo. Esta mezcla lentamente

tomada todos los días te revitaliza todo el cuerpo, y si introducimos moringa, que contiene todos los aminoácidos esenciales, tendremos el complemento ideal para una dieta depurativa, aparte de que esta mezcla rejuvenece.

Ya para concluir, en la península, se hacían curas de infusión de ortiga, diente de león, cola de caballo, hoja de alcachofa, puntualmente en primavera o cuando el cuerpo se sentía pesado, tanto por separado, como juntas, de uno a cuatro vasos por día.

Dosificación

Una de las recomendaciones más adecuadas es empezar con la mitad de la dosis recomendada y poco a poco ir subiendo hasta la dosis recomendada durante dos semanas. Así evitamos la posibilidad de desintoxicaciones demasiado rápidas, malestares y respetamos la adaptación de las sustancias al organismo.

Si sentimos que nos sienta bien, seguiremos con la dosificación elevada y si sentimos algún malestar, bajaremos hasta encontrar la dosificación que nuestro cuerpo acepte bien.

Curiosidades

¿Sabéis que las plantas que crecen espontáneamente junto a nuestra casa, son plantas que pueden ayudar a curar desordenes internos o externos que se padezcan? En todas partes del planeta los herbolarios tradicionales hablan de este hecho.

En nuestros campos tenemos muchas plantas para limpiar los riñones, el hígado, la sangre, y para ayudar a la retención de líquidos, como el diente de león, la grama, la cola de caballo, el cardo mariano, la verdolaga para mejorar la vista y el llantén y malva para ayudarnos en las infecciones. Son exactamente las plantas que los miembros de la familia necesitamos para mejorar nuestros problemas.

Mucha gente reconoce que de repente ha tenido el convencimiento de querer tomar una planta y esta planta le ha aligerado el problema.

Es muy importante recuperar la intuición interna, esta nos guía en todo momento (es la misma intuición que tienen los animales). Es como un sexto sentido que según la ciencia actúa a través del cerebro reptil que todos tenemos en la base del cráneo. Este cerebro te avisa con una señal muscular cuando hay algo que necesitamos ingerir, hay una información importante a recordar o hay un peligro cercano. Tanto los hombres como las mujeres lo tienen, aunque, se dice, que la mujer lo tiene más desarrollado.

Uno de mis primeros maestros en plantas, me contó que tenía un paciente al cual se le diagnosticó un cáncer y le recomendó una planta; cuando el hombre investigó qué planta era se dio cuenta que había nacido invasivamente por toda su finca, cuando años atrás era una planta que no existía en aquella zona. Hechos de este tipo me han ayudado a entender que somos parte de la naturaleza y que por lo tanto el estudio y aplicación de ella es un derecho que nos corresponde para sentirnos más parte de ella.

Es importante recordar que las propiedades medicinales también están en la planta fresca, por eso animamos a la gente a tener un jardín medicinal en su casa, porque es la forma más fácil de utilizar las plantas medicinales y abastecer de medicinas de forma gratuita a todo el entorno.

En todas partes del planeta he encontrado médicos que utilizan plantas para curar y muchos de estos afirman que lo que realmente cura es la fe con la que se tome la planta, el remedio o la confianza que tengas con el naturópata que te la recomienda

La medicina natural es suave y necesita el vínculo con todos los elementos naturales y uno es la fe, al menos para conseguir los resultados deseados.

Se dice que los remedios naturales funcionan cuando conectamos mínimamente con la tierra y una cosa que sí que tiene la tierra es fe en sí misma, pase lo que pase, todos los ciclos siguen adelante.

Cuando tenemos fe en algo, esos curanderos dicen que nos conectamos a esa fuente de poder, que son las plantas y sistemas de curación de la tierra. De igual forma pasa con la medicina y los medicamentos convencionales.

Otros curanderos opinan que se debe activar el poder espiritual de la planta, pidiéndole permiso, estando agradecido y minimizando los posibles daños de una ingesta ilógica. Si no se hace eso, creen, que sólo actúa la bioquímica de la planta y estamos perdiendo una parte muy interesante que nos corresponde.

Con nuestra experiencia, podría afirmar que el amor que ponemos en el cultivo y en el asesoramiento, es una parte importante que unidos a la fe que la gente pone en nosotros, en ellos mismos o en cualquier otra persona, es la base de cualquier éxito o curación.

Stella Maris Maruso es una bioneurologa que lo explica muy claro y ha investigado de forma científica que aumentando la calidad de vida y creando espacios de felicidad y fe, ha alargado la vida a muchas personas terminales, en los hospitales de Argentina.

PLANTAS MEDICINALES PARA CADA PROBLEMA DE SALUD:

(Si no específico, es que es en infusión)

ACIDEZ ESTOMAGO: Aloe, hay que comerla, jugo de patata crudo, bicarbonato de sodio diluido en agua, té de Canarias (*Bidens aurea*), aleluya, caléndula, regaliz...

ACIDO URICO: Diente de león, cola de caballo (*Equisetum hyemalis* es más resistente o *Equisetum arvensis* menos resistente), ortiga (la *Urtica dioica* es perenne y la *urens* es anual), ajo en crudo, limón en zumo, bardana, gatuña "*Ononis spinosa*", todos los cardos pueden servir o cualquier planta diurética o depurativa.

ALMORRANAS: Milenrama, tormentilla o *Potentilla erecta*, estas en infusión y baños de asiento, Cebolla almorranera, dormir cerca de ella, tocarla,... Poner en el bolsillo 3 bolas de ciprés frescas o hojas de gordolobo, milenrama,... Baños de asiento de infusión de parietaria. Untar con curalotodo "Una planta crasa que tenemos en el vivero", Aloe o aceite de hipérico aplicado en la almorranera. Evitar el estreñimiento con complementos de magnesio.

AMAMANTAMIENTO: Verdolaga en crudo, cardo mariano, sésamo en crudo, aceite de coco sin calentar, *Vitex agnus castus*...

ARDOR DE PIES, hongos: Vinagre, tomillo, ajo. Hacer baños de las infusiones de las plantas o aplicar vinagre de vino.

AEROFAGIA: Epazote, anís, albahaca, tomillo, hinojo, laurel "de laurel poca cantidad, es fuerte para la barriga".

AFONIA: Agrimonia, malva, gálio, salvia, tusílago, hacer gargarismos y tomar un poco.

AGOTAMIENTO: Romero, menta, melisa, hoja de pino, serpol, ortiga, tomillo, moringa, jalea real, ginseng, salvia. Tomar infusiones. Complementar alimentación con magnesio y/o agua de mar.

ALERGIAS: Manzanilla, hay varios tipos, la *Anthemis nobilis*, es la perenne, las otras, son anuales, sobre todo las matricarias, melisa, tomillo, salvia, lavanda, menta, ortiga, jengibre, perilla. La *Perilla frutescens*, es la que mas recomendamos por su gran efectividad, comida en fresco o en infusión con resultados muchas veces extraordinarios y rápidos. Aplicar la infusión sola o en compresa en la parte de las erupciones de malva o *Helycrisum italicum*, estas se pueden tomar también.

ANEMIA: Alfalfa, perejil, romero, diente de león, acedera, remolacha en crudo y maca y levadura de cerveza en polvo, en agua o diluidas en sopas, caldos, leches vegetales,...

ANGINAS: Encina, clavo de olor, eucaliptos, consuelda, anís estrellado y hoja de zarza en gargarismo. Pie de león, *Sanguisorba menor*, agrimonia, rosa, lino, malva, llantén, tusílogo, cola de caballo, tormentilla, todas estas en gargarismo e infusión.

ANSIEDAD: Tulsi, stevia, *Nepeta cataria*, *Passiflora incarnata*, *Scholzia californica*, melisa, menta, lavanda, arce blanco, maría luisa, valeriana.

ANTIAGREGANTE PLAQUETARIO: Ajo en crudo, stevia, borraja, cebolla en crudo, ginkgo biloba, matricaria, arándano en crudo, sauce, eucaliptos, muérdago macerado.

APERITIVOS: Chicoria en crudo o infusión, artemisia absinthium, alcachofera, boldo, pimiento cayena, diente león, genciana, laurel,

ARTRITIS, Artrosis: Cola de caballo, diente de león, ortiga, avena, ajo en crudo, marihuana y antiinflamatorios y anestésicos para aplicar donde duela, DMSO, subproducto de la madera.

ASMA: Perilla, jengibre, ajo en crudo, cebolla en crudo, tomillo.

CALCULOS RIÑÓN: *Lepidium latifolium*, cola de caballo, ortiga, diente león, parietaria, alquequenje, chancapiedras "*Phyllanthus niruri*".

CALCULOS VESICULA: *Phyllanthus niruri*, pimpinela, hiedra, lúpulo, agrimonia, menta y *Artemisia absinthium*, cardo mariano, zumo de naranja, zumo de manzana ayuda a dilatar conductos biliares y facilitar su expulsión.

CÁNCER: *Kalanchoe daigremontiana*, *Kalanchoe gastonis*, *Kalanchoe pinnata* (se pueden tomar frescas y en infusión), *Artemisia annua*, *Aloe barbadensis*, *Aloe ferox*, *Aloe arborescens* (frescas de diferentes formas, mirad formas de ingesta correctas), *Galium aparine*, *Galium verum*, milenrama, caléndula, ortiga, diente de león, bardana, acedera, ruibarbo, cola de caballo, moringa, Cardo mariano.

CÁNCER Vagina: Onagra en hoja, *Vitex agnus castus* y plantas cáncer.

CÁNDIDAS vaginales: Manzanilla, llantén y una pizca de alumbre en caliente en irrigación en la vagina.

CORAZÓN problemas de: Espino blanco, melisa, agripalma, marrubio, muérdago, filipéndula ulmaria, fumaria, lavanda, galanga.

GRANOS: Siempre viva (*Sempervivum tectorum*, untar los granos con el jugo de este cactus), caléndula y árnica (macerar la flores en aceite y untar los granos), la tulsi (albahaca sagrada de la India) bebida y aplicada la infusión sirve también, aplicar la propia orina. Y tomar las plantas del ácido úrico. En mujer, el desarreglo hormonal es una posible causa de los granos, para ello tomar milenrama y bolsa de pastor dos meses.

CIRROSIS, Hígado graso, problemas hígado: cardo mariano, diente de león, hoja de alcachofa, chicoria, bardana, *Artemisia annua*, ortiga y caléndula.

COLESTEROL: Verónica, stevia, diente de león, hoja de alcachofa, cardo mariano y alfalfa,

COLON IRRITABLE, CRHON: Malvavisco, menta, manzanilla, regaliz, papaya en crudo, caléndula.

DEPRESION: Hipérico, damiana, pasiflora, melisa, manzanilla, 15 flores de diente de león al día en fresco. Comer cebada, garbanzos y arroz.

DEPURATIVOS Hígado: Hoja de alcachofa, diente de león, chicoria, chancapiedras (*Phyllanthus niruri*), nabo negro, avena, cardo mariano, salvia, bardana, artemisia annua.

DEPURATIVOS sangre y diuréticos: cola de caballo, abedul, diente de león, ortiga, pelos de maíz, tila, grosella negra, apio, borraja, bardana, gatuña, hoja de alcachofa, violeta silvestre, llantén, marrubio, hinojo, serpol, chicoria, vara de oro, galio, aloe.

DIABETES: Stevia, ortiga, reishi, tulsí, diente de león, cardo mariano, *Gynura procumbens*, *Charantia momordica*

DIALÍISIS, Atrofia renal: Vara de oro, ortiga muerta, *galio aparine o verum en mezcla*, gayuba.

DIARREA: Agrimonia, carbón activado, arándano, té, tormentilla, zarza, manzana, ajedrea, encina, vara de oro, fruto del rosál silvestre comido en fresco, hinojo, algarrobo, zanahoria, lactato de magnesio, agua de mar diluida para reminalizar.

DIGESTIVOS: Melisa, maría luisa, menta, sálvia, santolina, manzanilla, poleo menta, agastache, te de burro, comino, angélica, anís verde, cardo santo, cilantro, eneldo, cúrcuma, jengibre, genciana, hinojo, *Micromeria fruticosa*, romero, te de roca, tomillo, orégano, diente de león, cardo mariano, estragón, laurel, mejorana, mostaza, perejil.

DOLOR: Marihuana, ruda, romero, hipérico, árnica, harpagofito; todos en aceite y masaje. El aceite de Marihuana tomado sublingualmente ayuda en dolor e inflamación. Si hubiera desgaste podemos añadir consuelda, llantén, caléndula, silicio organico, alcanfor y DMSO como antiinflamatorio para que penetre más en los tejidos, añadido a cualquier planta.

DOLOR CABEZA: *Artemisia annua*, tila, melisa, matricaria, ginkgo, verbena, marihuana.

DOLOR ESTOMAGO: Agastache, manzanilla, tomillo, mejorana, regaliz, avena, papaya en fresco, piña en fresco, manzana cocinada, zumo crudo de patata, té de Canarias (*Bidens áurea*), Aloe vera sin piel.

DORMIR (problemas sueño): *Nepeta cataria*, amapola de California, pasiflora, lavanda, hipérico, lúpulo, valeriana, verbena en zumo (es mucho más potente) y Leonotis leonorus (la marihuana legal).

ESTREÑIMIENTO: Malva, llantén, ortiga, violeta, diente de león, hoja de alcachofa, flor de achicoria, pera, ciruela, zumo naranja, Cloruro de Magnesio, agua de mar templada en ayunas...

GASES: Epazote, hinojo, albahaca, citronela, tomillo, angélica, salvia, comino. También puede tomar carbón vegetal.

HALITOSIS: Menta, anís, romero, clavo...

HERPES LABIAL: Siempreviva (*Sempervivum tectorum*)(untar el herpes), celidonia (untar con su jugo).

HIPERTENSION: Espino blanco, stevia, melisa, lavanda, diente de león, ajo en crudo, cebolla en crudo, muérdago macerado, hoja de olivo...

HIPERTIROIDISMO, Hipotiroidismo: Galio, *Vitex agnus castus*, gargarismos de las plantas para la afonía. Cataplasmas de cola de caballo...

HIPOENSION: Regaliz, romero, muérdago, espino blanco,...

INFECCIÓN ORINA: Tomillo, ortiga, caléndula, salvia, gayuba, cola de caballo. Aceites esenciales de Pomelo y Oregano, Comer arándanos rojos.

LLAGAS EN LA BOCA: *Spilantes oleracea*, *Aloe vera*, *Sempervivum tectorum* (Siempreviva), dejar que actúen en la boca.

MALARIA: *Artemisia annua*

MEMORIA (perdidas): *Gingko biloba*, verbena, orégano, stevia, Bami, Aswaganda, aceite de coco virgen...

MENOPAUSIA: Salvia, *Vitex agnus castus*, onagra en aceite.

MENSTRUACIÓN dolorosa, desarreglos hormonales: Milenrama, bolsa de pastor, orégano, onagra, salvia, marihuana, *Vitex agnus castus*.

OJOS: Celidonia (*Chelidonium majus* en uso tópico). Eufrasia, *Centaurea cyanus*, manzanilla, bebidas y en cataplasma al ojo. Patata cruda en rodajas al ojo

OTITIS: Ruda (en gotas de aceite macerado, aplicar dentro del oído), *Sempervivum tectorium* (humedecer con la planta dentro del oído)

PATAS DE GALLO: Marrubio macerado en vinagre, hacer baños. Macerado de flor eléctrica.

PARASITOS: Paico o epazote, *Artemisia absinthium*, corteza, hojas y corteza del granado, *Charantia momordica* o pepino amargo (saca parásitos de la sangre en 7 días; tomar un litro al día de la infusión de las hojas). Comer en fresco o zumo: ajo, cebolla, remolacha, zanahoria.

PICORES: Siempreviva (*Sempervivum tectorum*), *Áloe vera* y ajo, untar en fresco. Hay una tradición que funciona, es escoger tres plantas, machacarlas en mortero o con la mano y aplicar en el sitio que os pica u os ha picado cualquier insecto, de normal funciona.

PROSTATA: *Epilobium parviflorum*, stevia, *Lepidium latifolium*, raíz de ortiga, estas en infusión y podemos rallar una patata, introducir en un calcetín y aplicar en el perineo y dejar allí toda la noche: hacerlo durante una semana sorprenderá lo eficiente que es, siempre que no sea una prostatitis de mucho tiempo.

QUEMADURAS: Aloe aplicada en fresco, caléndula y gordolobo (aplicar su infusión) y el aceite de hipérico, espray con MMS+DMSO...

QUISTES: Aloe con miel (cura del Padre Romano), cataplasma de col, aceite ricino en cataplasma+DMSO.

RETENCION DE LIQUIDOS: Cola de caballo, diente de león, achicoria, acedera, galio, ortiga muerta, vara de oro...

RESFRIADOS: Orégano, saúco, tomillo, equinácea, pino, romero, primavera, pulmonaria, eucaliptos, hiedra terrestre, malvavisco, malva, llantén, violeta, tusilago, serpol, orégano.

SIDA: *Artemisia annua*+más moringa, *Sutherlandia frutescens*...

SINUSITIS: Verbena (emplaste con la clara del huevo batida, bien caliente en la frente; hervir 10 segundos la verbena triturada y añadir la clara del huevo), *Perilla frutescens*, agua de mar+MMS, pasarla por las fosas nasales...

ÚTERO: Hoja de frambuesa, piel de manzana roja y pie de león fortifican paredes de útero, en infusión.

VARICES: Malva, cola de caballo, milenrama, hoja de grosella negra, hoja de vid roja, hamamelis, en infusión y la mezcla de: áloe, zanahoria y vinagre de manzana a partes iguales y bien triturados, aplicar en las varices. Aplicar el aceite de flor de agrimonia.

VERRUGAS: *Celidonia (Chelidonium majus)*, aonium, áloe, ajo; aplicar.

Donde encontrar semillas:

Con el traductor de google podéis traducir sin problema las páginas webs alemanas e inglesas.

<http://dolcarevolucio.cat/botiga>

www.semillascantueso.com

www.semillasilvestres.com

www.bandtworldseeds.com

www.grainezbaumaux.com

<http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/>

www.rareseeds.com

www.elvergeldelashadas.com

Donde encontrar plantas:
En la web de la Dulce Revolución hay un apartado que detalla productores que cultivan en España y están asociados a la asociación de alguna manera.

<https://www.pamiesvitae.com/es/tienda-online/semillas.html>

<https://vergeldelashadas.com/>

http://www.lurberry.com/Web/catalogo_imagenes.asp?sp=30

<https://www.agroforestry.co.uk/>

<http://www.planfor.es/index.php>

<http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/>

Webs donde encontrar información de plantas medicinales , su cultivo y propiedades:

<https://dolcarevolucio.cat/language/es/las-plantas-2/>

https://ca.wikibooks.org/wiki/Guia_de_plantes_medicinals_usos_i_cultiu#F

<http://www.pfaf.org/user/Default.aspx>

<http://www.arbolesornamentales.es/Jardineriamediterranea.html> en esta web podréis saber en qué zona climática estáis

y en la web www.pfaf.org sabréis si vuestra planta se adaptará por clima en vuestra zona climática

NOTAS:



GUÍA DE MICRODOSIS Y TINTURAS

Las microdosis se utilizan para tratar diferentes enfermedades mediante la administración de una solución hidroalcohólica de tinturas de plantas medicinales o incluso de medicamentos de patente, en cantidades equivalentes de la milésima parte a cinco veces menos de la dosis usualmente recomendada. Para hacer las microdosis primero tendremos que tener realizada la tintura o extracto alcohólico de una planta o medicamento, esa sería la tintura madre para realizar este preparado.

Preparación tintura de MEDICAMENTOS: Se recomienda coger la dosis máxima recomendada al día de un medicamento cada 24 horas. Este se disuelve en un frasco de 20ml con mitad alcohol y mitad agua (10ml alcohol y 10 ml agua). Hay teorías de agitar vigorosamente unas 200 veces el frasco en un proceso llamado "Sucusión" (golpes repetidos y secos del frasco sobre la palma de la mano o una superficie dura) o dejar 1 semana en maceración. En mi caso, realizo una semana de maceración y durante esta misma ir realizando varias "sucusiones" para que el principio activo se vaya diluyendo. Sería mejor machacar previamente la pastilla para que sea más fácil su disolución.

Preparación tintura madre de PLANTAS: Se utiliza un bote de cristal si es posible de color oscuro para que no esté en contacto con la luz el alcohol y la planta. Normalmente se llena el bote de la planta y luego verter con un alcohol grado alimentario y desde mi experiencia se extraen mejor los principios activos con un alcohol 96%. Según en que zonas en las que se preparan tinturas se recomienda poner un 75% de alcohol y 25 % de agua para mejorar la extracción de principios solubles en agua. Si la planta es fresca, ésta ya tiene agua suficiente en su composición.

Se recomienda dejar en maceración durante 1 mes y si es posible ir removiendo cada 2 – 3 días. Si se deja más tiempo no pasa nada. Estos extractos de tinturas de plantas se conservan durante años, los cuales también se podrían consumir sin tener que realizar la microdosis.

Forma de preparación de las MICRODOSIS:

- Por una parte tendremos la tintura madre de planta o medicamento ya filtrado.
- Tener un recipiente, mejor en gotero, con el vehículo que será el transmisor, el que ayudará a hacer llegar las propiedades de las plantas o medicamento a nuestro cerebro. El vehículo estaría compuesto de 2/3 partes de agua y 1/3 parte de alcohol de 96% grado alimentario. Por lo tanto si tenemos un gotero de 30 ml, 20 ml serán de agua y 10 ml de alcohol.
- Una vez con el recipiente lleno del vehículo se tendría que añadir la tintura madre, que oscila de 5 a 30 gotas por cada 10 ml. Cada planta o medicamento tiene diferentes toxicidades o diferente calidad y cantidad de principio activo, por eso varía la cantidad de gotas de tintura madre por 10 ml.

Recomendamos no hacer experiencias con plantas medicinales que pueden ser tóxicas por si nos equivocamos con la dosis (Digitalis, Belladona, et.) Para adicción al tabaco, es mejor utilizar hoja de tabaco natural y de su tintura llenar 1/3 del gotero y 2/3 de agua.

La dosificación de las MICRODOSIS:

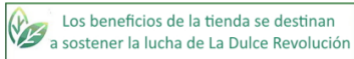
- Normalmente se toman 4 veces al día, 3 gotas debajo la lengua.
- En caso de enfermedades graves o casos agudos, se pueden administrar 3 gotas debajo la lengua cada 5- 10 minutos durante 1 hora, después 3 gotas cada hora, y pasadas las 24 horas seguir con la dosificación normal.
- Si se quiere utilizar varias microdosis de forma simultánea de diferentes plantas o medicamentos, se recomienda esperar 5 minutos entre ellas.

NOTAS:



DONDE ENCONTRAR PLANTAS Y OTROS REMEDIOS NATURALES:

En la Tienda Online de la Dulce Revolución: <http://fundaciondulcerevolucion.com>



En la tienda Online de Pàmies Vitae: <https://www.pamiesvitae.com/es/tienda-online.html>

Pàmiesvitae 