

El huerto medicinal

Entendemos por huerto medicinal aquel espacio destinado al cultivo de especies que contienen unos principios activos capaces de mejorar nuestra salud. El uso de las plantas medicinales ha de tomarse muy en serio, ya que muchas plantas contienen sustancias que pueden resultar fatales; su uso no ha de tomarse a la ligera y debemos cuidar qué conocimientos transmitimos a nuestro alumnado sobre su consumo. No podemos querer “jugar a ser médicos” ni que el consumo de estas plantas suponga el sustitutivo de asistir a los verdaderos especialistas en materia.



*Es conocido que en los bulbos
de los narcisos y los
tulipanes existen toxinas
que producen baboseo,
inapetencia, irritación
gastrointestinal, depresión
del sistema nervioso,
convulsiones y alteraciones
cardíacas.*

Pensemos en:

- Las alergias alimentarias: hay personas que son alérgicas a muchos alimentos aparentemente inofensivos para la mayoría de la gente. Si es la primera vez que se prueba una planta, no se sabe si somos o no alérgicos a la misma.
- Las circunstancias temporales de cada persona. Hay sustancias abortivas, otras que producen diuresis, otras hipertensión, otras alteraciones cardíacas, otras son anticoagulantes (cuidar su uso durante la menstruación)...Hemos de cuidar a quién ofrecemos probar y el qué.

- El padecimiento de dolencias y enfermedades. Debemos conocer el cuadro médico de nuestro alumnado, si un día un alumno presenta diarrea, no podemos proporcionarle plantas con efecto laxante, por ejemplo. Si entre nuestro alumnado hay diabéticos, hemos de cuidar el consumo de higo, uva o sandía, por ejemplo.

- La medicación que se esté tomando. Eventualmente o de modo crónico, algún alumno puede estar tomando medicación sobre la cual pueda reaccionar el principio activo de una planta, generando interacciones indeseadas. (No somos farmacéuticos tampoco para conocer estas posibles reacciones adversas).

- Y otros muchos factores que se nos escapan y podemos desconocer, pueden resultar fatales.

Para enlazar con el siguiente apartado, una anotación y una reflexión:

1. Anotación: Hemos de entender el huerto medicinal no sólo hacia la especie humana, sino también hacia las propias plantas de nuestro huerto. La naturaleza es sabia.
2. Reflexión: La dosis diferencia un remedio de un veneno.

Plantas medicinales

Tipos de preparados; infusiones, macerados y extractos

Hemos de recordar que las plantas no son seres indefensos, llevan en la Tierra desde hace más de 400 millones de años. Tras tantos milenios de evolución siguen presentando y afinando mecanismos de defensa contra las enfermedades y plagas que las embisten. Con la aplicación de preparados no pretendemos obtener un resultado milagroso, que todo lo cura, sino potenciar el estado de salud de nuestro hortal.

Gracias a los extractos tenemos la capacidad de reformar mecanismos latentes en las mismas y todo esto sin afectar a la fauna auxiliar, tan valiosa. No olvidemos que esos pequeños saqueadores suponen la base alimenticia de esos otros “bichejos” que nos ayudan a controlar sus poblaciones. No se pretende acabar con toda la población de parásitos, sino mantener unas poblaciones estables, que no lleguen a suponer una plaga.

Nombraremos algunas de las ventajas del uso de estos preparados:

- Nunca pierden efectividad ni crean las temidas resistencias. Debemos estar atentos y aplicar los extractos estimulantes de modo preventivo, para evitar que la patología vaya a más. Una vez establecido el parásito, se aplican otro tipo de extractos.
- Son fitofortificantes. No sólo debilitan las plagas, sino que, simultáneamente, refuerzan a las plantas, aportandoles micronutrientes y oligoelementos.

- Son económicos. El material a emplear se suele tener al alcance, ¿quién no tiene un balde y un palo para remover? Alguna planta “rara” para adquirir y otras bien cerca de casa.
- Son entretenidos de preparar. ¿A qué niño no le gusta hacer potingues? Añadir ingredientes a una pócima e ir explicando el para y por qué se hace...
- Aprovechamiento de plantas acompañantes y adventicias. Cola de caballo, ortigas, malvas, tanaceto, milenrama, dientes de león, consuelda...No sólo no nos van a suponer un engorro verlas en los márgenes del huerto, sino que las buscaremos y desearemos su presencia. Con ellas tenemos la base de nuestros “potingues”.
- Respetuosas con el hortal. Los fitosanitarios sintéticos buscan el “remedio” inmediato y se focalizan en eliminar el problema, PERO el problema seguirá si no remediamos lo que ha causado ese debilitamiento en la planta. Un mismo preparado puede surtir un efecto nutritivo, potenciador hormonal y antibiótico.
- Son biodegradables totalmente. Tras su aplicación, si se lixivian, no suponen la contaminación de las aguas subterráneas, que surten pozos y riego de otros hortaleros o consumo humano. No dejan residuos, por lo que estaremos bien tranquilos si nuestros chicos y chicas consumen una lechuga o fresa tras haber tratado con un extracto “oloroso”.
- Apto para todos los públicos. Para llevar a cabo los preparados hemos de: recolectar una planta, conocer sus propiedades, reconocer los fenómenos físicos y químicos producidos durante el proceso, uso de pulverizadores y otros enseres, contra qué plaga o enfermedad se aplica, etc. Durante el desarrollo de todos estos procesos estamos inculcando a nuestro alumnado conocimientos: químicos, físicos, botánicos, entomológicos, etológicos...Y lo más importante: es un proceso que requiere su tiempo, hay que entrenar la PACIENCIA, no es un “¡aquí, ahora y ya lo tengo!”. Valorarán el esfuerzo y la satisfacción del trabajo bien hecho.

Pero, ¿qué tipo de preparados existen? ¿Cómo y cuándo se elaboran? ¿Suponen riesgo su elaboración y manejo para nuestro alumnado? A continuación, damos unas nociones básicas sobre la preparación y diferencias entre cada uno de ellos.

EXTRACTOS FERMENTADOS: Consiste en la fermentación de plantas en agua de manera controlada. Lo ideal es hacer estos preparados con agua de lluvia entre 15 a 25°C, evitar que suba de esta temperatura, ya que se producen compuestos no deseados. Si se emplea agua de grifo hay que esperar unos días a que se evapore el cloro y así éste no acabe con los microorganismos que producirán las fermentaciones. Si el agua es muy dura, tiene mucha cal, estos podrían taponar los estomas, intentar evitarla. El recipiente idealmente ha de ser de plástico. Las dosis irán en función de si la planta es seca o fresca (mejor fresca), del tipo de actividad que queremos realizar (si es refuerzo o tratamiento) y de la especie en concreto. Pero aproximadamente, se calculan $\frac{3}{4}$ partes de planta cortada por volumen del recipiente y cubrir con agua. (Vicent Mazière recomienda en ortigas unos 800 gr por cada 10 litros de agua).

Durante el proceso pueden producirse olores desagradables, para eliminarlos puede añadirse un puñado de angélica troceada, salvia o polvo de basalto, cuando empiece a oler (que será al cabo de los 4-5 días). Los extractos filtrados pueden conservarse durante varios meses.

Hay quien dice que la maceración ha de hacerse con luna descendente y en creciente (entre luna nueva y media luna), una oportunidad perfecta para la clase de astronomía, ¿no os parece?

DECOCCIONES: Se obtienen al hervir las plantas. Se cortan en trozos y se dejan a remojo a temperatura ambiente 24 horas. Pasado ese tiempo, se introduce en un recipiente de acero inoxidable y se lleva a ebullición. Se deja a fuego suave entre 20 a 30 minutos TAPADO, para evitar la pérdida de sustancias volátiles, muy útiles en las propiedades finales de la decocción. Dejar enfriar sin levantar la tapa. Una vez enfriada la mezcla, se filtra y se emplea, como tarde, no más de dos horas. Se emplean como preventivo o curativo contra parásitos y enfermedades. También como fortificante vegetal y abono foliar.

INFUSIONES: En estos preparados se sumerge en agua fría la planta y se lleva a ebullición, justo en ese momento retiramos el calor (a diferencia de lo que ocurre en las decocciones). Se tapa y se deja enfriar, aunque a veces se aplica a una temperatura de 45°C con la intención de achicharrar a parásitos (como pulgones), ya que a esa temperatura, la planta no se ve afectada. Tampoco se pueden almacenar, como mucho dos o tres días en el refrigerador.

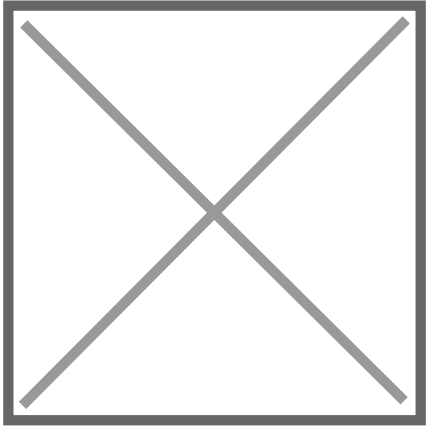
MACERACIONES: Consiste en trocear las plantas y sumergirlas en agua a temperatura ambiente durante 24 horas. También se denominan extractos en agua fría. Suele emplearse 1 kg de planta por cada diez litros de agua, excepto el ruibarbo (500 g por cada 3 litros). Pasado ese tiempo, se filtra y se pulveriza sin diluir. No se debe almacenar, ya que de ser así, fermentaría. Suelen tener propiedades antifúngicas o estimulantes, pero su acción es suave.

A continuación, hemos confeccionado una tabla con los preparados más empleados y su acción.

Tabla con algunos ejemplos de plantas empleadas para preparados.

(Basado en “Plantas para curar plantas” de Bertrand, Collaert y Petiot, 2013).

Especie	Tipo de preparado	Acción
Ajenjo (<i>Artemisia absinthium</i>)	Extracto fermentado	Insectífuga: gusano col y carpocapsa Fungicida: roya
Ajo (<i>Allium sativum</i>)	Decocción Macerado aceitoso	Insecticida Fungicida

Capuchina (Tropaeolum majus)	Infusión	<p>Fungicida: chancro frutales</p>  <p>Insectífugo: mosca blanca</p>
Cola de caballo (Equisetum arvense)	Decocción Extracto fermentado	Insectífuga Fungicida preventivo
Consuelda (Symphytum sp.)	Extracto fermentado	Estimulante microbiano del suelo y las plantas. Favorece la floración, el desarrollo foliar y es acelerador del compost.
Diente de león (Taraxacum officinalis)	Extracto fermentado	Estimulador del suelo y las plantas.
Enebro común (Juniperus communis)	Decocción	Repulsivo carpocapsa manzano y mosca de los establos
Helecho (Pteridium aquilinum)	Extracto fermentado	Insecticida y repulsivo
Hinojo (Foeniculum vulgare)	Decocción semillas	Dificulta la proliferación de pulgones en leguminosas, rosales y orugas defoliadoras.
Hiedra (Hedera helix)	Extracto fermentado	Insectífuga e insecticida contra mosca blanca, pulgones y ácaros.
Lavanda (Lavandula officinalis)	Infusión Extracto fermentado	Insectífuga e insecticida
Melisa (Melissa officinalis)	Infusión	Insectífuga para pulgones, mosquitos, mosca blanca y hormigas)
Menta (Mentha piperita)	Infusión Extracto fermentado	Insectífuga e insecticida sobre pulgón verde, negro y ceniciento.
Milenrama (Achillea millefolium)	Extracto en frío	Acelerador compostaje. Potencia los preparados fungicidas.
Orégano (Origanum vulgare)	Infusión	Preventiva contra hongos y repelente de insectos. No tratar con calor ni mezclar con otros extractos.

Ortiga (Urtica dioica)	Infusión Extracto fermentado	Potenciador defensas planta, abono foliar, favorece el compostaje y activa a su microbiología, fortificador vegetal...
Ruda (Ruta graveolens)	Extracto fermentado	Repulsiva (babosas, hormigas, ratones...) e insecticida (pulgonos).
Rumex (Rumex obtusifolius)	Infusión	Fungicidas del chancro de frutales de pepita (manzano y peral).
Salvia (Salvia officinalis)	Infusión Extracto fermentado	Insecticida y fungicida
Tanaceto (Tanacetum vulgare)	Extracto fermentado Infusión	Insectífugo, insecticida, fungicida (roya y mildiu)
Valeriana (Valeriana officinalis)	Extracto en frío	Estimulante biológico para el compost. Pulverizado protege las flores de las heladas.

Antes de preparar estos “brevajes” hay que informarse bien sobre el proceso a emplear, dosis, momento de aplicación, cuidados para su almacenaje (si es que se puede conservar), interacción con otros preparados (se aconseja realizarlos por separado y luego combinarlos y no al contrario), etc. Para ello, además de la bibliografía detallada a continuación, sólo hay que consultar canales de youtube con cierto rigor científico.



Para ampliar mucho más sobre los preparados en la huerta, te aconsejamos la siguiente bibliografía:

“El ABC de la agricultura orgánica”. Jairo Restrepo. En este enlace se puede obtener en pdf gratis. [Aquí](#).

“Plagas y enfermedades en hortalizas y frutales ecológicos. Prevenir, identificar y tratar con métodos ecológicos”. Xavi Fontanet y A. Vila.

“Cuidados naturales de los árboles. Para tratar sin químicos frutales y otros árboles”. Éric Petiot.

“Plantas para curar plantas”. Serie: La fertilidad de la Tierra. Bernard Bertrand, Jean- Paul Collaert y Eric Petiot.

Biocosmética natural

Es frecuente que, a raíz del arranque de esta temática en los centros, sean muchas las familias que despierten su interés por cultivar aromáticas y plantas medicinales en pequeñas macetas en su huerta, patio o balcón. Es este uno de los aspectos que más salida tienen y llaman la atención al alumnado, el cómo hacer nuestra propia cosmética con productos que podemos cultivar fácilmente mediante procesos bastante fáciles y económicos.

Aconsejamos la elaboración de:

- Jabones caseros con aceite usado de cocina (cuidado con la sosa cáustica)
- Extracción de aceites esenciales
- Elaboración de inciensos y ambientadores (romero, lavanda, cítricos, tomillo, espliego...)
- Elixires bucales y pasta de dientes (la menta, la salvia y la estevia son ingredientes básicos).
- Cremas hidratantes, exfoliantes, calmantes...(caléndula, aloe vera, malva...)
- Repelentes insectos
- Hidratantes labiales
- Alcohol de romero como descontracturante muscular y tratamiento capilar.
- Tratamientos faciales
- Perfumes
- Elaboración y uso de esponjas naturales (luffa)
- Desodorantes libres de benceno. Siendo ésta una sustancia química conocida por ser cancerígena, está presente en más de la mitad de 108 lotes de aerosoles corporales antitranspirantes y desodorantes de 30 marcas diferentes. (Para conocer más sobre esta noticia consultar el enlace. [Aquí](#))

Al dejar un hueco en nuestra huerta para estas plantas, aumentaremos la biodiversidad de cultivos, atraeremos a fauna auxiliar, conoceremos sus aplicaciones, los principios activos y sus efectos fisiológicos en el organismo, etc. Será muy interesante hacer una comparativa entre los productos que oferta el mercado y los nuestros, analizando la composición química de los primeros y sus efectos secundarios en el ser humano y medio ambiente.

Vemos que es un tema que va más allá de elaborar un perfume; es una temática que remueve conciencias y nos hace replantearnos, aunque sea por un tiempo breve, qué aplicamos en nuestro cuerpo; qué supondría el abrir nuevas salidas laborales en la zona, al cultivar estas especies en zonas baldías y/ o abandonadas y darles uso de nuevo; qué importancia tiene el reciclaje de productos y subproductos que podrían suponer un grave riesgo ecológico; entre otros. Fomentemos ese espíritu crítico



Añadimos alguna webgrafía al respecto:

Canal de youtube de Consuelo Zacaes. [Aquí](#)

Vídeo para principiantes: jabón casero con aceite usado. [Aquí](#) (1h 21 min)

Extracción de aceites esenciales.

Cortos "Made in Aragón Empresa. Elaboración de cosmética natural". [Aquí](#) (1 min 31 s)

Revision #4
Created 27 May 2022 11:41:27 by Silvia Coscolin Sanchez
Updated 10 January 2024 12:15:38 by Silvia Coscolin Sanchez