

## Recolección y conservación de las plantas.

Son recomendaciones personales no comerciales, las comerciales ya las reúne el nuevo decreto de Sanidad.

En las farmacias, las herboristerías, y algunos comercios especializados en productos naturales, disponen de una gran variedad de plantas medicinales en diversas presentaciones, que deben contar con la garantía de los profesionales que nos las suministran, y por lo tanto, es de suponer que estarán bien identificadas y correctamente conservadas.

También podemos aprovechar una salida al campo para recoger nuestras propias plantas; con lo cual, además de disfrutar del aire puro, del paisaje y del ejercicio, nos llevaremos a casa productos de la naturaleza que pueden ser auténticos medicamentos para la salud. Ahora bien, en este caso habrá de tener en cuenta algunos

Factores que influyen en la riqueza de principios activos de las plantas, así como las técnicas de recolección y de conservación.

### **Concentración de los principios activos**

No todas las plantas de la misma especie producen siempre igual cantidad y concentración de principios activos. Estos pueden variar mucho de una planta a otra, dependiendo de diversos factores biológicos o ambientales. Conviene conocer tales factores, para evitar sorpresas en cuanto a la intensidad de las propiedades medicinales de las plantas recogidas, ya sea por exceso o por defecto.

La edad de la planta cambia sus principios activos.

Los jugos de las plantas jóvenes son acuosos y contienen pocos principios activos en disolución. A medida que crecen, aumenta su producción y su concentración, para volver a disminuir con el envejecimiento, hasta el punto de resultar finalmente inservibles para aplicaciones medicinales. Conviene pues recoger las plantas cuando no sean ni muy jóvenes ni viejas.

Sin embargo, el momento óptimo para recogerlas varía mucho de unas plantas a otras, en virtud de la duración de su vida. Así, por ejemplo, en las plantas anuales (que solo viven un año) suele coincidir con el comienzo de la floración, en la primavera. Para las plantas que viven varios años, en cambio, hay que esperar pacientemente a que llegue su madurez. Por ejemplo la genciana tarda 10 años en empezar a dar flores y en producir una raíz rica en sustancias medicinales; el alcanforero no produce alcanfor hasta pasados

los 30 años de edad; y el castaño no empieza a fructificar hasta los 25 años, y hasta los 100 no alcanza la madurez.

Existen algunos principios activos que únicamente se producen en las plantas maduras o desarrolladas por completo. Tal es el caso de los alcaloides, que prácticamente no se encuentran en las plantas jóvenes. Por ejemplo, la lechuga tierna apenas contiene sustancias activas; sin embargo, cuando se espiga y florece, produce alcaloides de efectos sedantes y somníferos. Lo mismo ocurre con el acónito, que cuando es joven resulta inofensivo, mientras que cuando madura contiene alcaloides muy tóxicos que pueden provocar la muerte. También con la brionia que en tallos jóvenes se consume en ensalada o tortilla sin ningún problema luego sus alcaloides serán tóxicos, aunque se emplea en Homeopatía

### **Según el clima y el terreno**

Las plantas productoras de esencias, como las de la familia de las Labiadas Es interesante comprobar como cada especie vegetal parece tener asignado un lugar donde desarrollar mejor sus principios activos. Las plantas que se crían en las montañas pueden resultar inactivas cuando crecen en las tierras bajas de la costa (como ocurre con la valeriana o la digital), y viceversa.

Hay plantas tropicales, que al transplantarlas a lugares templados, dejan de producir sustancias medicinales. Tal es el caso del árbol de la quina, del guayaco y de diversas especies propias de climas cálidos.

La calidad del terreno también influye en el rendimiento de las plantas: unas precisan de suelos calcáreos y otras de suelos arenosos o silíceos. Las plantas productoras de alcaloides rinden más en suelos ácidos, pues de esta forma se ven forzadas a producir sustancias alcalinas (alcaloides) para compensar la acidez. Por su parte, las plantas destinadas a producir hojas rinden más en suelos ricos en nitratos, mientras que las que producen semillas se desarrollan mejor en suelos ricos en fosfatos.

### **Según el cultivo**

Cuando se saca una planta silvestre de su ambiente puramente natural y se la abona, se labra su tierra, se la poda y se la riega regularmente -es decir, se la cultiva-, se producen interesantes cambios en su fisiología que repercuten en sus propiedades medicinales. Las plantas cultivadas:

Elaboran **mayor cantidad de hidratos de carbono** que las silvestres. Diríase que ocurre lo mismo que con las personas, que al adquirir hábitos sedentarios, acumulan mayor cantidad de sustancias de reserva. Así, por ejemplo, el cerezo silvestre da unos frutos menos dulces y vistosos que el cultivado; y sin embargo, las cerezas silvestres son mucho más ricas en principios activos medicinales.

**Disminuye su sabor amargo o acre**, y se hacen más fácilmente comestibles. Algo así ocurre, por ejemplo, con la achicoria y el cardo silvestre, que pierden su amargor característico cuando son cultivados; pero a la par, disminuyen sus propiedades medicinales, que en gran parte dependen de las sustancias amargas que contienen.

Siempre que se pueda hay que elegir las plantas silvestres, o bien aquellas que han sido cultivadas en condiciones lo más parecidas posible a su estado natural

#### Recolección

Acaba de amanecer y el azul raso del cielo anuncia que hará buen día. preparamos la mochila, un libro con buenas ilustraciones, que permitan identificar las plantas. Al llegar al lugar elegido, el sol ya ha hecho notar su presencia, y el rocío se acaba de evaporar. ¡Ahora justamente es el momento! Aprovechamos esas primeras horas de la mañana de un día seco y soleado, para la recolección.

#### Técnica de la recolección

Todo el mundo es capaz de recolectar plantas. Pero cuando estas se van a usar con propósitos medicinales, hay que tomar algunas precauciones especiales, como las que se describen a continuación:

##### *1. Evitar las plantas de los lugares contaminados*

Desgraciadamente, en pleno campo también puede haber contaminación química. ¡Y mucha! No recolectar las plantas que se crían en determinados lugares, si no queremos que la tisana se convierta en un "cóctel" de sustancias químicas venenosas.

Vemos cuáles son los lugares más contaminados que deben evitarse:

Las **orillas de las carreteras**: Ahí abunda la carbonilla, el plomo y otros tóxicos procedentes de los tubos de escape de los automóviles, que pueden impregnar a los vegetales.

· Los **linderos y lugares próximos a los campos de cultivo**: Si estos han sido rociados

con pesticidas y herbicidas, es prácticamente seguro que las plantas de alrededor también habrán recibido salpicaduras de esas sustancias químicas.

· Los **lugares próximos a chimeneas** o vertidos de industrias contaminantes (mercurio, cadmio, etc.).

##### *2. Recolectar solo las plantas sanas y limpias*

Se deben recolectar únicamente las plantas sanas y limpias. Desechar pues las plantas que presenten signos de haber sido atacadas por insectos o parásitos, o que hayan sido roídas por caracoles. ¡Cuidado con las que tienen deposiciones de animales!

##### **3. Procurar que las plantas estén secas**

Las plantas recolectadas en días húmedos o lluviosos se enmohecen fácilmente, y por tanto se conservan peor. De modo que hay que recogerlas cuando se hallen bien secas.

##### *4. Identificar bien las plantas*

Ante cualquier planta, si tiene duda Observar sus detalles. Aspirar su aroma. Consultar los dibujos y las fotografías de su libro. Si persisten las dudas, y no conseguimos identificar positivamente la especie, abstenerse de usarla.

##### *5. Recolectar sin destruir*

No arrancar la planta, siempre que resulte posible. Tener en cuenta que hay especies protegidas (como la genciana o e árnica), y que en los Parques Nacionales está prohibido recolectar plantas.

##### *6. No mezclar especies distintas*

Resulta incorrecto juntar en una misma cesta o bolsa especies diferentes. Es preferible utilizar un recipiente para cada especie, de forma que las plantas se pueda identificar con más claridad.

#### Partes que se recolectan

Debido a que no todas las partes de una planta tienen siempre interés desde el punto de vista médico, es necesario tener en cuenta una serie de indicaciones según la porción de ella que vayamos a tomar.

#### *Flores.*

- Las flores se recolectan antes de que la corola se encuentre completamente abierta, que es cuando los pétalos contienen más sustancias activas. Al transportarlas hay que evitar el calor y las bolsas de plástico.

### **Hojas**

Las hojas se recogen al comienzo de la floración, pero antes de que las flores **sean** - hayan desarrollado; puesto que es entonces cuando contienen mayor cantidad de jugos. No cortarlas todas, pues la planta moriría. Se desechan las hojas manchadas (puede ser signo de una infección por virus). No se deben amontonar ni arrugar, sino que han de almacenarse extendidas en un lugar plano.

### *Tallos*

El momento ideal para recolectar los tallos es después de que han brotado las hojas, pero antes de que hayan salido las flores.

### *Sumidades*

Las sumidades, es decir, las extremidades floridas de las plantas, se recolectan usando unas tijeras adecuadas, no partiéndolas con la mano, con objeto de no lesionar los tallos. Hay que cortar por donde el tallo todavía es tierno, y no más abajo, donde se significa y endurece. Suele ser suficiente con cortar una porción de 20 a 30 cm.

### *Corteza*

Por regla general la corteza se recolecta al principio de la primavera, siempre antes de la floración, que es cuando circula más savia por los tallos y las ramas, y es además cuando mejor se puede separar del tronco.

### *Raíces y rizomas*

Las raíces y los rizomas se recolectan en otoño, cuando hayan caído todas las hojas, o en primavera, cuando empiecen a brotar. En las plantas bienales, el momento ideal es el otoño del primer año. En las plantas vivaces es conveniente esperar al segundo o tercer año de vida.

Antes de proceder a su conservación, las raíces y los rizomas hay que lavarlos bien con el fin de eliminar la tierra y los insectos que puedan llevar adheridos. No conviene rascarlas con cepillo, porque se eliminan las capas de células superficiales que pueden contener principios activos, como ocurre con la raíz de la valeriana.

## Conservación

Como lo normal es que las plantas medicinales no se utilicen inmediatamente después de su recolección, es necesario conocer cuáles son los mejores métodos para que conserven sus propiedades curativas.

La conservación de las plantas medicinales requiere tres procesos: desecación, envasado y almacenamiento.

### 1. Desecación

La desecación consiste en eliminar progresivamente la humedad. Una planta húmeda es fácil presa de bacterias y hongos, que la atacan alterando sus principios activos. Además, estas bacterias u hongos pueden producir sustancias tóxicas. Las bacterias necesitan más de un 40% de humedad para poder reproducirse, y los hongos del 15% al 20%. Una planta bien seca no suele contener más de un 10% de humedad, lo cual impide la reproducción de tales microorganismos.

### **Consejos prácticos para desecar correctamente las plantas**

**Tiempo necesario:** En tiempo cálido, las flores se secan en 4-8 días, y las hojas en 3-6 días. En tiempo frío pueden tardar unos días más.

La desecación **nunca debe hacerse al sol**, pues se perderían muchos de los principios activos de las plantas, especialmente las esencias. Tiene que realizarse siempre a la sombra, en **lugares bien aireados y exentos de polvo**.

Los productos vegetales recolectados se **extienden** sobre un papel o cartón situado en el suelo, o bien encima de estanterías. No hay que colocarlos directamente sobre el cemento o ladrillos.

· Deben colocarse **en capas finas**, y **removerlas** una o dos veces al día.

· **No debe usarse papel impreso**, como el de periódico, pues los productos químicos de las tintas pueden pasar a la planta.

Las **sumidades** y las **flores** que no pierdan fácilmente sus pétalos, **se cuelgan** atadas en ramilletes boca abajo a lo largo de una cuerda, en un lugar a la sombra y bien aireado (por ejemplo, cerca de una ventana abierta). Estos ramilletes pueden protegerse con un cono de papel, para evitar la exposición directa a la luz.

Los **frutos** pueden secarse **extendidos** sobre bandejas o **ensartados** a lo largo de un hilo.

La mayor parte de las plantas pueden consumirse tanto frescas como secas. Hay algunas, sin embargo, que únicamente proporcionan efectos medicinales cuando están frescas, mientras que otras solo se pueden usar cuando están secas

## 2. Envasado

Una vez secos los productos vegetales recolectados, tienen que ser envasados de forma que no sufran deterioros por la acción del aire, el sol, la humedad, el calor, u otros factores externos.

### *Consejos prácticos para el envasado*

· Es preferible envasar los productos vegetales **sin triturar**, pues de esta manera ofrecen menor superficie sobre la que puedan actuar las bacterias, los hongos y las enzimas que los corrompen o enrancian. Es preferible triturarlos inmediatamente antes de su consumo.

· Emplear recipientes de **vidrio, cerámica, hojalata** (latas), **tela o cartón**. Debe evitarse el plástico. No es preciso que el cierre sea hermético.

· Hay que **rotular** los recipientes con el **nombre** de la planta, y también conviene indicar el **lugar** de recolección así como la **fecha** de envasado.

## 3. Almacenamiento

Los recipientes que contienen los productos de las plantas deben conservarse en un **lugar oscuro, fresco y seco**. La luz, el calor y la humedad son las principales causas de deterioro.

Es necesario **comprobar periódicamente** el estado de las plantas almacenadas, para detectar a tiempo insectos, hongos, mohos o putrefacciones que pudieran alterar su valor medicinal.

Como regla general, las plantas medicinales no se deben conservar durante más de **dos años**.

### **Bibliografía:**

ARTECHE y otros .Vademecun de Fitoterapia .3ª Edición Ed cita. Bilbao 1998

BERDONCES SERRA Jose Luis. Enciclopedia de Plantas Medicinales.

La 1ª edición de Farmacognosia. está traducida al español: Elementos de Fitoquímica y Farmacognosia, Ed. Acribia, Zaragoza (1991).

FERNÁNDEZ, M. Y NIETO, A. 1982. Plantas Medicinales. Eunsa, Pamplona.

FONT QUER, P. 1978. Las Plantas Medicinales. 4ª Ed., Ed. Labor,Barcelona.

PAMPLONA ROGER ,JORGE. Enciclopedia de plantas medicinales. Editorial Safeliz. Madrid 1999.

PERIS, J.B., STÜBING, G. y Vanaclotxa, B. 1995. Fitoterapia Aplicada. MICOV Valencia, Valencia.

Rombi, M. 1991. 100 Plantes Médicinales. Ed. Romart, Nice.