

*CURSO*  
*FITOTERAPIA Y*  
*HERBODIETÉTICA*  
*ENERGÉTICA*





## **MÓDULO 2. TRATAMIENTO DE LAS PLANTAS MEDICINALES**

## **TEMA 2.2 RECOLECCIÓN, SECADO Y CONSERVACIÓN DE PLANTAS MEDICINALES**

### **Recolección de plantas medicinales**

La tarea de recolectar plantas medicinales ofrece la posibilidad de reconocer y disfrutar de la riqueza de nuestro planeta y de obtener de primera mano un producto fiable y natural.



### **ELEMENTOS BÁSICOS PARA UN RECOLECCIÓN SOSTENIBLE Y ECOLÓGICA DE PLANTAS MEDICINALES**

- **En primer lugar, es imprescindible la correcta identificación de la planta,** para evitar confusiones debido a la semejanza que presentan determinadas especies, sobre todo si pertenecen a una misma familia.
- **Es importante determinar la distribución geográfica y la densidad de la población de las especies que se quieran recoger** para garantizar la supervivencia a largo plazo de las poblaciones de plantas silvestres y de sus hábitats respectivos.
- Siempre será interesante obtener **información sobre las condiciones medioambientales** de las zonas de recolección.
- **También sería importante un estudio sobre la variabilidad y morfología de las poblaciones de las diferentes especies de interés,** con el fin de obtener

una recolección lo más homogénea posible, de forma que la concentración de principios activos no sea excesivamente variable y obtengamos una calidad análoga en los preparados medicinales.

- **Hay que elegir el mejor momento y manera para la recolección ya que afectará a la composición bioquímica final de las plantas.** Así, hay que tener en cuenta **factores como el clima, la hora o los ciclos vegetativos** para obtener la mayor concentración de principios activos que contenga la planta. Sin embargo se pueden hacer algunas generalizaciones que nos indicarán las mejores pautas a seguir.

### **PLANTAS – Partes aéreas: hojas, tallos, flores, frutos.**



- **Los días sin lluvia y que amanecen soleados son lo más propicios para recoger plantas** (las hojas húmedas se deben evitar porque existe el riesgo de que aparezca moho y se pudran).
- **Para recolectar hojas y tallos, justo antes de que empiece la floración,** ya que la concentración de principios activos es mayor al final del periodo de crecimiento activo.
- **Sí lo que deseamos recolectar son las flores o pétalos,** obviamente, se intentará que sea en el momento de máxima floración de la planta, arbusto o árbol, o en su defecto dentro del ciclo floral.

- **Los días de mucho calor tampoco son convenientes** ya que los aceites esenciales que puedan llevar las hojas se volatilizan.
- **Se deben recoger sólo las hojas más verdes y que estén en mejores condiciones** (y lo mismo se aplica a la planta entera).
- **Debemos cortar las plantas con la ayuda de un cuchillo afilado o unas tijeras de podar (nunca con la mano)**, para evitar dañar el tallo que provocaría un retraso en el crecimiento de la misma o la entrada de hongos o insectos en las zonas dañadas.
- **Conviene no recoger las plantas que crecen en los bordes de caminos con mucho tráfico debido a la contaminación**, cuyos compuestos químicos se difundirían en el interior de las futuras infusiones.
- **Lo mejor es encontrar zonas libres de polución en lo alto de las montañas, en los campos y bosques limpios o en zonas deshabitadas por el ser humano**. En todo caso, podemos intentarlo en las lindes de una granja orgánica, con permiso de su propietario.

## RAICES – Raíces y rizomas



- **Las raíces no se deben arrancar cuando las hojas están en su momento de máximo desarrollo**, ya que su contenido en principios activos se ve disminuido por estar éstos más concentrados en los órganos aéreos de la planta.

- **Se suelen arrancar al inicio del otoño o antes de la primavera**, por la misma razón de concentración de los principios.
- **Nunca arrancaremos las raíces principales**, intentaremos que sean las raíces laterales o secundarias. En todo caso siempre dejar una parte de la raíz para asegurar la continuidad de la especie.
- **Cuando se proceda al arrancado debemos prestar atención a desenterrarla de forma completa**, mejor con la ayuda de una pala larga o una horca.

### **CORTEZAS – Cortezas y ramas**



- **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 además es cuando mejor se pueden separar del tronco.
- **Siempre hemos de procurar no obtener la corteza del tronco principal**, pero sí lo tuviésemos que hacer, la mejor manera sería cortar tiras largas y delgadas extraídas verticalmente.

## Secado de plantas medicinales



**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 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.**

### SECADO DE PLANTAS (hojas, pétalos, sumidades floridas, frutos):

- **Lo primero de todo es elegir un lugar fresco, aireado y con poca humedad y calor.** También deberemos **evitar la luz solar o artificial** ya que esto no favorece el correcto proceso de secado al poder alterarse los principios activos que contengan las plantas. Lo recomendable sería un cobertizo o caseta con ventanas enrejadas que dejen pasar el aire, y con un techo y paredes protegidas con material aislante al calor y la humedad.

- **Para secar las plantas, éstas se deben extender en capas individuales sobre superficies de varios pisos**, tales como las rejillas metálicas de las neveras (ello permite la libre circulación de aire por debajo y contribuyen al secado más rápido). También **se pueden extender sobre un papel o cartón** situado en el suelo, o bien encima de estanterías. No hay que colocarlos directamente sobre el cemento o ladrillos. **No debe usarse papel impreso**, como el de periódico, pues los productos químicos de las tintas pueden pasar a la planta.
- **Conviene examinar las plantas de vez en cuando dándoles la vuelta, si lo precisan, para que se sequen por igual** de manera uniforme.
- **También se pueden colgar en ramilletes, bien separadas entre sí**, pero esta fórmula puede favorecer la aparición de moho en ciertas plantas y ensucia el suelo al caer pedazos. También es aconsejable, al seguir este método, proteger los ramilletes del sol con un cono de papel.

### **SECADO DE RAÍCES (ramas y bulbos):**



- **Son la parte más difícil de secar**, debido a que están muy húmedas cuando se arrancan, que suele ser en otoño, época que el suelo está más húmedo y fangoso.
- **La raíz saldrá con tierra y barro adheridos, por eso debemos quitarlos raspándola** (con un cepillo de uñas), pero en realidad el procedimiento más

eficaz es lavándolas bien con agua. Luego, los tallos y raicillas se cortarán y desecharán.

- **Las raíces se extenderán en capas, de tal manera que no se toquen entre ellas.** Las más anchas (como las del regaliz) se cortarán en rodajitas para acelerar el secado. Otra opción es sujetarlas con cuerdas una por una.
- **Cuando las raíces empiezan a encogerse** (al secarse suelen perder hasta  $\frac{3}{4}$  partes de su peso), **se deben colocar sobre una estufa**, manteniéndolas ahí durante otros 10 días. Estarán totalmente secas cuando adquieran una consistencia quebradiza.
- **Las cortezas seguirán el mismo procedimiento de secado que las raíces** debido a su grosor y dificultad para secarse completamente.
- **Para secar bulbos, éstos se deben agrupar en pequeños manojos** (como las cebollas), **y mantener dentro de un cobertizo** y examinar con regularidad para que se sequen uniformemente.

## Conservación de plantas medicinales

**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 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.

- **Emplearemos recipientes de vidrio, cerámica, hojalata (latas), tela o cartón.** Debe evitarse el plástico, ya que **sí la planta contiene aceites esenciales**, éste absorbe las esencias que se evaporan de la planta.
- **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.



### Consejos para el 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.**