



UNGÜENTOS, POMADAS, CREMAS, COSMÉTICOS Y OTROS POTINGUES...

El poder curativo de las plantas es conocido desde siempre. Diferentes culturas han encontrado en ellas la mejor manera de curar. Son remedios sostenibles que nos proporciona nuestro propio medio natural y que se encuentran a nuestro alcance. En la medicina india o *ayur-verda* (“vida y conocimiento”), para combatir una enfermedad o desequilibrio incluían también especies como la canela, la cúrcuma o el azafrán, además de otras plantas. Los tibetanos utilizan la meditación para comprender la enfermedad y recolectan las hierbas teniendo en cuenta la influencia astrológica adecuada. Sus libros contenían los llamados «árboles ilustrados de la medicina», donde cada hoja simbolizaba una enfermedad. Los chinos hacen mezclas de dos a veinte plantas; las consideran la clave de la curación.

El intercambio de culturas propició en Europa lugares donde trabajar, recolectar y estudiar las plantas: eran los jardines botánicos, antes huertos medicinales. Allí se preparaban los herbarios y cultivaban las plantas medicinales. Aunque los jardines botánicos hoy tienen otro sentido, no queremos olvidar nuestros comienzos. Hay muchas maneras de utilizar las plantas medicinales, bien bebidas en infusiones, licores o jarabes, o bien tomándolas en píldoras o masticadas. Para la aplicación exterior están las compresas, es decir, una infusión en una

«LOS UNGÜENTOS SON PREPARACIONES CON UN USO MEDICINAL O COSMÉTICO»

tela que se hace con una hierba fresca majada y untada en una gasa. También en aceites para impregnar la piel. Esta vez hablaremos de ungüentos o pomadas. En esta entrega del «Jardín animado» explicaremos qué son, cómo se preparan y qué los diferencia de las cremas.

Plantas que se pueden utilizar y sus aplicaciones:

PLANTA	PARTES	APLICACIÓN
Eucalipto <i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	Hojas	– Descongestivo y oxigenante.
Malvavisco <i>Althaea officinalis</i> L.	Raíces	– Heridas y ulceraciones de la piel. – Facilita la extracción de astillas.
Caléndula <i>Calendula officinalis</i> L.	Pétalos	– Inflamación o sequedad de la piel: heridas, eccema seco, irritación de los pezones en la lactancia, escaldadura y eritema solar. – Antifúngica y astringente.
Consuelda menor <i>Prunella vulgaris</i> L.	Partes aéreas	– Hemorroides sangrantes.
Consuelda <i>Symphytum officinale</i> L.	Hojas y raíces	– Heridas, protección labial. – Eritemas causados por pañales.
Hierba de San Juan <i>Hypericum perforatum</i> L.	Flores	– Dolores nerviosos localizados como ciática, distensiones y calambres. – Hinchazón de los pechos durante la lactancia.
Manzanilla <i>Chamaemelum nobile</i> L.	Flores	– Picaduras de insectos, heridas, eccema pruriginoso e irritación anal o vulvar.
Menta <i>Mentha</i> spp.	Hojas	– Quemaduras, heridas, dolor de cabeza si se aplica sobre la sien y la frente, expectorante sobre el pecho.
Melisa <i>Melissa officinalis</i> L.	Hojas	– Ulceraciones de la piel, picaduras y repelente de insectos.
Primaveras y primulas <i>Primula</i> spp.	Flores	– Quemaduras solares y manchas de la piel.
Ortiga <i>Urtica dioica</i> L.	Partes aéreas	– Hemorroides.
Romero <i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Hojas	– Dolores musculares y articulaciones.



■ ¿QUÉ ES UN UNGÜENTO?

La palabra *ungüento*, en latín *unguentum*, deriva del verbo *ungere*, que significa «untar». Los ungüentos son preparaciones con un uso medicinal o cosmético. Se caracterizan por estar constituidos de una mezcla hecha con una base de grasas o aceites, que dará la textura, con una planta con propiedades medicinales. Las dos sustancias permiten que el remedio alcance la suficiente solidez como para que pueda ser aplicado en uso tópico, es decir, externamente y localmente en la piel. No se diluyen con las secreciones de la piel, sino que forman una capa protectora sobre esta.

Mientras que las cremas contienen agua, los ungüentos no, tan solo grasas o aceites. Un ejemplo puede ser el lápiz de labios cosmético. Esta composición los diferencia de las cremas, que son ligeras y suavemente aceitosas, de forma que se funden con las secreciones de la piel y los principios activos que contienen pueden ser absorbidos a través de esta.

■ ACTIVIDAD: PREPARA UN UNGÜENTO

Materiales

- 500 gramos de vaselina o parafina. Se puede utilizar la destinada a los labios, que se adquiere en tiendas y supermercados.
- 60 gramos de planta seca (ved el cuadro). Podéis encontrar fácilmente plantas secas a buen precio en los herbolarios y en los mercados.
- Recipiente de vidrio.
- Cazuela.
- Cuchara de madera.
- Filtro (se puede utilizar un calcetín de media).
- Jarra.
- Guantes.
- Recipiente de plástico o vidrio para almacenar el ungüento.



Procedimiento

- Se funde la parafina o la vaselina al baño maría. A continuación se añade la planta seca y se mantiene a fuego lento durante un par de horas.
- Se vierte la mezcla en el filtro sujetándolo en la boca de una jarra.
- Se escurre el líquido del filtro usando guantes, ya que estará caliente.
- Se vierte la mezcla en los tarros mientras esté caliente. ¡ATENCIÓN! Esta operación se tiene que realizar rápidamente ya que la vaselina y la parafina solidifican a temperatura ambiente.
- Dejad enfriar a temperatura ambiente y conservad el recipiente en un lugar seco y fresco.

■ PRECAUCIONES

Los ungüentos deben ser utilizados únicamente por vía externa. Hay que evitar el contacto con los ojos y la boca. Es conveniente que, antes de aplicar el ungüento, se obtenga información de la planta a utilizar, porque podría presentar contraindicaciones, y se haga una prueba en una porción pequeña de piel para comprobar que no hay intolerancia al remedio preparado.

*Gabinete de Didáctica
Jardín Botánico de la Universitat de València*
M^a José Carrau, María Gimeno, Olga Ibáñez, Ana Organero y Pepa Rey