

Hiedra (Hedera elix)

No sólo es importante conocer las plantas de las que podemos valernos (alimento, medicina etc.), si no también aquellas que nos pueden dañar, y comer los frutos de la hiedra, tan común, puede provocarte la diarrea más espantosa de tu vida; unas pocas bastan para matar a un niño. Eso no significa que sea una planta maldita de la que haya que huir, pues plantas mucho más venenosas se han empleado con éxito en medicina y otros campos. Y esta, con algunas precauciones, también puede sernos útil.

Toxicidad

Son suficientes 2 ó 3 bayas de hiedra para provocarle a un niño una intoxicación grave. Provocan vómitos, diarrea, sarpullidos, convulsiones, delirio fiebre y estado de coma según la gravedad de la intoxicación. Se recomienda provocar el vómito y el lavado de estómago.



La propia savia de la planta puede producir, en algunas personas sensibles, reacciones alérgicas.

La hiedra puede resultar muy útil al aventurero gracias a sus propiedades como cicatrizante y analgésico, pero no hay que olvidar lo dicho en el apartado toxicidad; y puesto que la farmacia natural es tan amplia probablemente sería mejor utilizar otra planta de efectos similares y sin riesgos para la salud.

En todo caso, el uso externo parece el menos peligroso (sin olvidar el aspecto de las reacciones alérgicas).

Se puede emplear esta planta en forma de compresa empapada en la decocción de las hojas o simplemente aplicando las hojas directamente y sujetándolas con una venda (cataplasma), en casos de heridas, grietas o úlceras de la piel. De este mismo modo se puede emplear en casos de celulitis, para desinflamar los tejidos subcutáneos. En casos de dolores reumáticos y neuralgias (afecciones cuyo síntoma principal es el dolor a lo largo de un nervio. El más frecuente es el que afecta al nervio ciático) se recomienda también el baño al que se añade la decocción de las hojas que, además, relaja. Tanto el baño como las compresas o las cataplasmas calman el dolor y disminuyen la inflamación. La decocción para las compresas y el baño se prepara con unos 30gr. de hojas por litro de agua.

El uso externo es desaconsejado por algunos autores, Dieter Podlech la clasifica como no apta para auto terapia. En cambio, M. Pahlow en "El gran libro de las plantas medicinales" de Ed. Everest asegura que no son de temer efectos secundarios en dosis normales. También en "Secretos y virtudes de las plantas medicinales" de Selecciones del Reader's Digest se nos advierte que han de respetarse las dosis.

Se recomienda con mucha frecuencia para las afecciones bronquiales, como bronquitis, asma o tos ferina; también contra el catarro y la tos. Se puede tomar en infusión de la siguiente

manera: una cucharadita de planta por taza, se hierve, se deja reposar 10 minutos y se cuela.

En uso interno (infusión) se deben emplear siempre las hojas secas, jamás frescas.

Se pueden recolectar todo el año, aunque no existe unanimidad en este tema. Algunos recomiendan agosto y septiembre como la mejor época; otros, otoño, antes de la floración. También hay quien prefiere las hojas jóvenes que se encuentran cerca de las flores a finales de otoño. Se secan al aire.

Otros usos y curiosidades

Antiguamente se pensaba que la hiedra era una planta parasitaria que asfixiaba a su huésped; pero no es así, sus raíces sólo se aferran a él para emplearlo como soporte.



Algunos autores recogen un uso antiguo que consistía en aplicar la goma de hiedra - probablemente obtenida hirviendo la savia - sobre las caries y las muelas doloridas. Esta goma también se ha usado como depilatorio.

También se empleó para teñir telas de diversos colores: amarillo, verde grisáceo o rojo, según se emplearan las bayas, las hojas o la savia. Esta última, también se utilizó en tiempos contra los piojos.

La madera de hiedra es muy blanda y porosa, arde rápidamente y desprende una llama muy viva.

Descripción y características

La hiedra es una planta trepadora que puede crecer cubriendo el suelo o, con más frecuencia, aferrándose con sus raicillas y muros a árboles y trepar hasta 15 ó 20 metros de altura (según algunos autores, hasta 50 metros). Las flores son pequeñas, poco vistosas, de color verdoso y con 5 pétalos, y están dispuestas en racimos. Las hojas adoptan formas muy variadas, desde ovaladas o elípticas cerca del racimo, hasta triangulares y con 3 ó 5 lóbulos. Los frutos son bayas de color verde cuando están inmaduras y negro cuando han madurado. Dentro tienen entre 4 y 5 semillas.

