

La fitoterapia en la ornitología de pequeños fringílicos

Texto y fotos: Antonio José Rodríguez Pérez
Ingeniero Agrónomo
Juez FOA, Fauna Europea e Híbridos
www.ornifauna.es

Ortiga dioica. Las semillas aparecen en forma de racimo.

La fitoterapia consiste en el uso medicinal de las plantas o de sus componentes activos para prevenir o curar. En realidad, el uso de las plantas medicinales es el principio de la medicina actual y muchos fármacos de los usados hoy en día son derivados sintéticos con origen vegetal. Las plantas medicinales se pueden consumir en fresco o bajo diferentes formas galénicas, que incluyen infusión, decocción, tintura, jarabe, pomada, crema, ungüento, elixir, tabletas, comprimidos, etc. Normalmente los compuestos útiles se concentran en alguna de sus partes y raramente la planta entera tiene valor medicinal.

En Occidente, griegos y romanos ya prestaron importancia al poder curativo de las plantas. Por ejemplo, Teofrasto escribió dos tratados que constituyeron la aportación más importante a la ciencia botánica hasta el Renacimiento: *Historia plantarum* y *De causis plantarum*. Pero sobre todos destacó Dioscórides, médico, farmacólogo y botánico de la antigua Grecia, cuya obra *De Materia Medica* alcanzó una amplia difusión y se convirtió en el principal manual de farmacopea durante toda la Edad Media y el Renacimiento. Practicó la medicina en Roma, en la época del emperador Nerón, al servicio del cual desarrolló la labor de cirujano militar en el ejército romano, lo que le facilitó la oportunidad de viajar por todo el mundo y conocer los efectos de la flora de muchos lugares.

Evidentemente en aves y no digamos ya en pequeños fringílicos no se ha estudiado de manera científica ninguno de



los efectos beneficiosos de todas las plantas que voy a exponer aquí. Sólo trato de hacer una analogía con los efectos beneficiosos que producen en humanos, porque lo importante para mí es mantener a mis pájaros en el mejor estado de "felicidad" posible. Hace ya algunos años estuve estudiando en Holanda y allí tuve la gran suerte de cursar dos asignaturas de agricultura ecológica, una de ellas dedicada a la ganadería. En aquel país términos como bienestar animal eran comunes en la década de los 90 cuando en España eran desconocidos, pero en esta asignatura se le añadía el factor felicidad, bajo una máxima por la cual un animal sano, con una alimentación no forzada, alojado en las dimensiones adecuadas a su biología es más feliz y por consiguiente, producirá más. Está claro que siempre se le puede aplicar al factor felicidad un prisma antropológico sujeto a cualquier juicio de valor. Quizás el elemento espacio sería el que a casi todos nos gustaría modificar, con grandes recintos en donde nuestras aves pudiesen volar libremente... pero la realidad es que la gran mayoría de aficionados dispone de un espacio limitado para alojar a sus aves, así que la opción que nos queda es la de al menos proveerles del mejor y más variado alimento para

mejorar su calidad de vida: aves felices, éxito garantizado.

En la naturaleza las aves reproducen los patrones alimenticios adquiridos de sus congéneres. Sin embargo, la reproducción en criadero nos posibilita proveerles de infinidad de alimentos, variados en formas y texturas, que de manera natural no comerían o ni siquiera estarían accesibles en su hábitat natural.

A mi modo de ver el uso y aporte de plantas o preparados basados en ellas, no es sino un retorno o una vuelta al medio natural, acercando una pequeña porción de naturaleza a los descendientes de aquellas otras aves que por nuestro empeño perdieron algún tiempo atrás la libertad para darnos ególatras satisfacciones de criadores de aves.

Pero entremos en materia. En este artículo describiré algunas de las plantas que utilizo para conservar la salud, alegría y felicidad de mis aves. Creo que esta manera de actuar, prolonga su vida, vigor y resistencia a enfermedades. Evidentemente no puedo asegurar la acción específica de cada alimento con rigor de método científico pero en algunos casos sí puedo aseverar la efectividad aparente o subjetiva que supone la introducción de un nuevo elemento en la alimentación de

las aves y la diferencia mensurable dentro de mi aviario como por ejemplo en los resultados sobre la cría y crecimiento de los polluelos.

Es muy importante destacar que en el caso de que las plantas que se utilicen puedan ser recolectadas en nuestra zona, se haga en zonas no agrícolas, eriales o terrenos abandonados, para que exista la completa seguridad de que no ha habido tratamientos fitosanitarios que puedan provocar efectos absolutamente nefastos en la salud de las aves. Algunas de estas plantas son consideradas como "malas hierbas"... aunque para nosotros serán más bien "hierbas de la salud".

La ortiga (*Urtica dioica* y *Urtica urens*)

Son plantas herbáceas de la familia de las urticáceas, conocidas por los efectos irritantes de los "pelillos" de sus hojas. Las dos especies se diferencian claramente: en la ortiga dioica las inflorescencias (semillas) forman ramilletes que nacen en la parte de inserción del peciolo de la

hoja (el "rabillo" que une la lámina de la hoja con el tallo), el peciolo de las hojas es más largo y la planta es mucho más grande, unos 150 cm. Por el contrario, la ortiga urens tiene las inflorescencias redondeadas, justo debajo de las hojas, que son mucho más grandes y tienen unos peciolos muy pequeños, siendo el tamaño de la planta mucho menor que su "prima", alrededor de 60 cm. Ambas tienen las mismas propiedades. También se les llama ortiga mayor a la dioica y ortiga menor a la urens.

Se pueden usar en fresco o en preparados. En el norte de España son fáciles de encontrar por las condiciones de humedad, pero en el sur sólo crece en zonas frescas, de umbria, y tierras con altos contenidos en materia orgánica. Una opción para aquellos que sólo la encontramos de manera estacional es recolectarlas, secarlas y preparar infusiones de ortiga. Cuando estén desecadas, se conservarán en un recipiente seco y cerrado



herméticamente. El agua de infusión se le puede dar a nuestras aves sin ningún tipo de problema y yo en particular la añado unas gotas de vinagre de manzana para prevenir el deterioro del agua. Se puede conservar en el frigorífico por periodos largos pero yo recomiendo hacer la cantidad que se necesite en el momento. Otra opción muy recomendable es utilizar preparados acuosos y concentrados de la planta.

Las ortigas contienen flavonoides (de acción antioxidante y antiinflamatoria), ácidos orgánicos, mucilagos, taninos e histamina y serotonina en los pelos urticantes. Es antihemorrágica y antianémica, tónica y reconstituyente, antialérgica y antihistamínica, diurética y depurativa, analgésica y estimulante de la producción de glóbulos rojos.

En contra de lo que pudiera pensarse por los pelos urticantes, los fringílicos las devoran y comen completamente; incluso si las recolectamos con raíz, también la comerán. Es conveniente cojerlas granadas, con semillas, que serán lo primero que se coman. Las ortigas son muy recomendables para mantener saludables a los pájaros de fauna europea, en especial para los jilgueros que son de las especies más delicadas.

La cerraja (*Sonchus oleraceus*)

Es una planta originaria de Oriente Medio y Europa Oriental. En España se encuentra de manera indiscriminada en muchos sitios.

Se le confieren propiedades laxantes, diuréticas, depurativas y digestivas, en especial como remedio contra los dolores de estómago. Antiguamente era muy común preparar el agua de cerrajas en las farmacias contra todo tipo de dolencias pero a partir del siglo XVIII empezó a considerarse este preparado poco útil, por lo que dejó de utilizarse.

Yo recolecto las cerrajas y las doy en fresco. Las hojas son preferidas por los Serinus mientras que las inflorescencias son un deleite para los Carduelis que buscan ávidamente las semillas, ya sean tiernas o maduras. Para mis jilgueros es un deleite y manjar las cerrajas y de hecho es muy

Arriba: Ortiga urens y alsine. Asociación en terrenos húmedos y con altos contenidos en materia orgánica.

Izq.: Inflorescencias de cerrajas, un deleite para los cardúelidos.



Arriba: Detalle de semillas de diente de león.

Dcha.: Inflorescencia de Cardo borriquero.

Pág. sig.: Ajos y cebollas, fuentes de elementos antibacterianos.



fácil ver en abril y mayo a los jilgueros de la ciudad de Sevilla comiendo las cerrajas y recogiendo la "pelusilla" de las semillas para forrar sus nidos. ¡Todo un espectáculo digno de contemplar!

El diente de león

(*Taraxacum officinale*)

Planta anual y perenne, conocida según el sitio como argón, corona de fraile, achicoria amarga o taraxacón, entre otros. Se aprovechan las raíces, las hojas y las flores. Florece casi todo el año, a partir de las primeras lluvias otoñales, y son características sus flores amarillas que al madurar, se abren y provoca la dispersión anemófila de las semillas.

Son múltiples las propiedades terapéuticas: diurética, depurativa, desintoxicante, digestiva, colerética (estimula la producción de bilis), ligeramente laxante y antiinflamatoria.

Las hojas contienen asparagina (aminoácido), alcaloides como la taraxicina y principios amargos como la cumarina. La composición química de la raíz es variable según la estación del año y su principal elemento es la inulina (polisacárido) que se concentra mayoritariamente en otoño. Los elementos amargos tienen la capacidad de actuar en el hígado, vesícula y riñón.

El diente de león es especialmente utilizado en disfunciones hepáticas y de la vesícula biliar, trastornos renales y urinarios, aunque también se dice que puede ser usado para el estreñimiento, edemas, retención de líquidos, hipertensión arterial, gota, irritaciones cutáneas, eczemas, forúnculos, herpes, acné, soriasis.

Aún cuando las hojas son amargas, no parece que eso sea un problema para los fringilidos que la comen sin problemas de ningún tipo. Lo utilizo en fresco o en extracto concentrado y acuoso. No olvidemos recoger la planta entera, con raíz,

de manera que una vez limpia, puedan aprovechar sus azúcares.

El cardo mariano

(*Silybum marianum*)

Planta bianual muy común en toda la cuenca mediterránea, espinosa, de tallo grueso, robusto y ramificado, de hojas lobuladas y flores de color púrpura con forma de alcachofa. Un pariente cercano, el cardo *Cynara cardunculus* está ahora muy de moda por sus usos en la producción de biomasa para energía.

Del cardo mariano se utiliza fundamentalmente las semillas que contienen flavonoides como la silimarina y lataxifolina, de acción antimicrobiana, ácidos grasos (ácido linoleico, ácido oleico y palmítico), aminoácidos como la tiramina, proteínas y mucilagos. La silimarina fortalece las membranas de las células del hígado (hepatocitos), impide la absorción de productos tóxicos y estimula la secreción de bilis y la síntesis de proteínas (renovación celular).

También es estimulante de la secreción biliar (efecto colagogo), hemostático (antihemorrágico), venotónico (contribuye a mantener en buen estado las venas), aperitivo, digestivo y ligeramente diurético (aumenta la producción de orina). Si se consiguen las semillas, se pueden triturar usando un molinillo de café y añadir a la pasta. También existen preparados en polvo y acuosos.

El *Desmodium ascendens*

Esta planta es originaria de África. Se recolectan los tallos y las hojas para usar en infusión, extracto fluido, extracto seco y jarabe, aunque también se utiliza para uso externo en forma de apósitos sobre la lesión. En el mercado se puede encontrar en forma acuosa y seca, para preparar infusión, de manera que se preparará lo indispensable y se servirá en bebederos

no transparentes para preservarla de la luz y la oxidación. De todas formas es conveniente en todos los casos renovar los bebederos diariamente y con la cantidad necesaria para que la beban completamente. Estos consejos son igualmente aplicables a todos los preparados líquidos.

Está indicada para el tratamiento de las hepatitis tóxicas y de origen vírico, recuperación de hepatitis y normalización de los niveles normales de transaminasas, prevención de la cirrosis, antiinflamatoria, potenciador de la secreción biliar (colagoga), estimulante del apetito. Se utiliza asimismo como prevención ante tratamientos farmacológicos prolongados que puedan dañar la función hepatobiliar.

El desmodium, al igual que el cardo mariano, es un potente regulador y protector del hígado y se puede usar de manera complementaria.

La equinácea

(*Echinacea*)

Existen muchas especies de equinácea y su nombre viene del griego echinos cuyo significado es "erizo" aludiendo a la forma de la flor o del fruto. En Estados Unidos existen referencias de su uso por parte de diferentes tribus de indios.

Esta planta está considerada como el estimulante inmunitario más importante en la medicina natural. La equinácea posee muchas propiedades terapéuticas: estimulante inmunitario, fungicida y bactericida, antidiarreico, antiinflamatorio, desintoxicante, antialérgico, antiséptico (uso externo). Está por ejemplo muy recomendada para tratar las gripes y catarros invernales, así como para adquirir resistencia contra las alergias.

En mi caso, la utilizo fundamentalmente en la época de cría, en forma de concentrado acuoso, para suministrar a los reproductores en la preparación y durante la cría de los pollos. He observado que produce efectos de revitalización, de manera que parejas que han decrecido su ritmo de embuchado, recuperan en uno o dos días su ritmo habitual. El tratamiento lo prolongo por una semana.

La tila

(*Tilia spp*)

Quizás algunos se sorprendan que cite a la tila dentro de este artículo, pero creo que no hay nada más a mano con una gran cantidad de usos. La tila se puede comprar en cualquier supermercado o mejor en herboristería, en donde nos venderán a granel las hojas con las inflorescencias del tilo. Reúne propiedades sedantes bien conocidas, hipotensoras, indicada en caso de afecciones del sistema nervioso como excitación nerviosa,

angustia, inquietud e insomnio. No produce somnolencia o adicción. También posee propiedades antiespasmódicas, calmantes, antiinflamatorias y diuréticas. Elimina además el exceso de mucosidad en los pulmones y los bronquios, aumenta la transpiración y facilita la digestión. ¿Cuándo la utilizo?. Pues en los cambios de estación, antes y después de los concursos y como tratamiento coadyuvante en procesos respiratorios. Sus efectos reguladores son, desde mi punto de vista, muy visibles.

El ajo

(*Allium sativum*)

Originario de Asia, se ha consumido por diferentes civilizaciones a lo largo de la historia. En general se le ha reconocido siempre propiedades fortificantes y revigorizantes. Así por ejemplo, los gladiadores eran muy aficionados a su consumo por las supuestas propiedades positivas sobre la libido. En la Edad Media se le empezó a usar con fines terapéuticos, normalmente para combatir enfermedades bacterianas.

El característico olor se debe a la aliina y el disulfuro de alilo, sustancias muy volátiles. Tiene un alto contenido de fósforo y de azufre.

Cuando el ajo crudo es cortado o machacado, se produce la combinación de la aliina con la alinasa, lo que produce una sustancia denominada alicina, un sulfuro que se destruye al cocinarlo. Por el contrario, en el proceso de cocción se liberan compuestos diferentes, como la adenosina y el ajoeno, que poseen cualidades anticoagulantes y reducen el nivel de colesterol.

Fundamentalmente el ajo tiene efectos antibióticos, ayudando a combatir hongos, bacterias y virus, pero se le reconocen otros efectos como antiinflamatorio, reductor de la presión arterial y el colesterol, posiblemente incrementando el nivel de insulina en el cuerpo, reduciendo así los niveles de azúcar en la sangre, y parece que aumenta ligeramente el nivel de serotonina en el cerebro ayudando a combatir el estrés y la depresión.

El ajo se puede utilizar en crudo o en polvo, aunque en fresco es siempre más recomendable porque conserva todo su potencial, pero en polvo es más fácil y rápido de manejar, ya que se puede añadir directamente a la pasta de mantenimiento y cría. Otra forma en que lo utilizo es en forma de diente añadido al bebedero durante una semana, eso sí, con un pequeño corte que facilite la salida de los elementos esenciales. El mal olor creo que es un mal menor. Desde mi punto de vista, su uso está completamente justificado ya que creo firmemente que la alicina,

ayuda a prevenir y controlar la irrupción de enfermedades.

La cebolla

(*Allium cepa*)

Otro caso "raro" de aplicación ornitológica. Pues nada más lejos de la realidad porque la cebolla es rica en minerales y oligoelementos (calcio, magnesio, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, cinc, azufre, bromo) así como también contiene vitaminas como la A, B, C y E. Por su alto contenido en agua (89 %) es ideal como humectante natural de pastas. Otros componentes son glúcidos (8,6 g), fibra (1,6 g), proteínas (1,2 g) y grasas (0,2 g), con 38 calorías por 100 g. La cebolla, al igual que el ajo, posee propiedades bactericidas y fungicidas por su contenido en compuestos ricos en azufre. Se le asocian propiedades estimulantes de numerosas funciones orgánicas al ser diurética, cardiotónica e hipoglucemiante. Es diurética y buena para favorecer la digestión y estimular el apetito. Como en el caso del ajo, la utilizo cruda o en polvo, aunque siempre es preferible usarla en fresco, triturada finamente en la pasta de mantenimiento y cría, aportando humedad y mejorando la textura lo que hace a cualquier pasta más apetecible. Las pastas con ajo y cebolla, en contra de lo que pudiera creerse, tienen un olor fino y nada desagradable. Yo utilizo la cebolla blanca, pero no debe haber inconveniente en usar la cebolla morada siempre y cuando se use esta última en pájaros con factor.

Epilogo

En este breve artículo he querido destacar el uso de la fitoterapia a través de aquellas plantas que utilizo de manera frecuente. Existen multitud de plantas que pueden ser utilizadas como complementos y que aquí no he incluido (boldo, ginseng, rodiola, etc) pero que seguro pueden tener efectos muy positivos en el estado de salud de los pájaros.

Es claro y manifiesto que en nuestra

afición hay mucho de empirismo ya que en la mayoría de los casos son pocos o inexistentes los estudios contrastados de cualquier índole. Creo que la máxima de "prevenir antes que curar" debe siempre acompañarnos y para esto pienso que nada mejor que una dieta rica y variada, que favorezca y palie los déficits que pudieran surgir de una alimentación restringida a semillas. Por esta razón creo necesario complementar la alimentación de nuestras aves con el mayor rango de estos "otros alimentos" que normalmente la mayoría de los criadores no utilizan.

Dentro de las empresas que están apostando por el uso de este tipo de alimentos, debo de destacar a Basic Nutrition (www.basicnutrition.es), con una gama creciente de productos como el Depunatur (extracto de diente de león con ortiga) y el HepaticPro y HepaticPro-Plus, ambos con extracto de cardo mariano o la Spirulina. Esta línea de "promotores de la salud" se hace indispensable hoy en día para complementar las dietas de nuestras aves. En realidad, especies muy delicadas como son las de fauna europea, necesitan de estos suplementos para su correcto mantenimiento y reproducción.

Creo indispensable que, igual que nosotros podemos acceder a una dieta equilibrada, darles a nuestros amigos alados lo mejor de una alimentación variada y sana, acrecentará su grado de felicidad... ¡y el nuestro! o lo que es lo mismo, "Cuando el ser humano es feliz, está en armonía consigo mismo y con los demás" (Oscar Wilde).

Saludos a la afición.

Bibliografía

- *Plantas medicinales. Teoría. Formación*, Editorial CEP, 2008.
- *Plantas medicinales para la salud. Tratamientos seguros y efectivos que podemos preparar y cultivar*, Fisher Kalthleen, 2004.
- *Tabla de remedios homeopáticos*, Sven Sommer, 2008.
- *Plantas medicinales*: <http://www.portalfarma.com> ○

