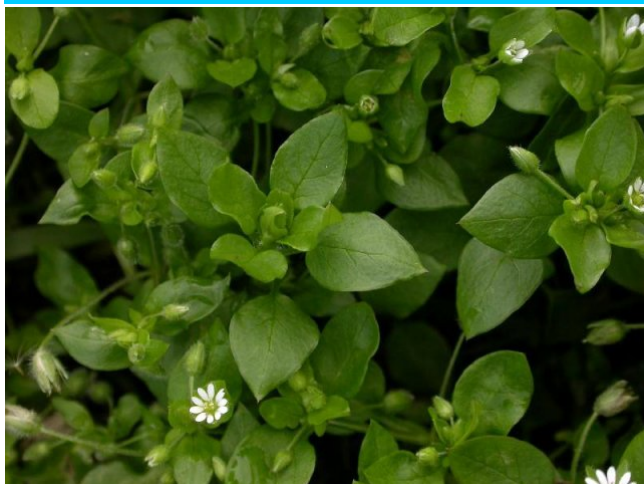


PLANTAS PARA NUESTROS PAJAROS



PAMPLINA O ALSINE

(*stellaria media*)

DENOMINACIÓN POPULAR

Castellano: ala de monte, ala de mosca, alsine, boca de gallina, bocado de gallina, boruja, cloquera, coruja, fozón, gallinera, gargantilla, hierba canariera, hierba de canarios,

hierba de las aves, hierba de los canarios, hierba gallinaria, hierba gallinera, hierba pajarera, hierba ponedora, la dama, lapilla, lirada, mariquita de invierno, maruja, marusas, merubia, meruia, meruja, merusia, meruxa, meruya, miosota, moraca, morruges, moruca, moruja, moruquera, moruquilla, morusa, morusia, morusín, moruxia, moruxón, moruya, murages, muraje, murajes, oreja de ratón, orejas de ratón, orejuelas de ratón, pajarera, pamplina, pamplina de canarios, pamplinas, paulina, picagallina, pica gallina, picagallinas, picapol, pijuelo, regaho, tripa de gallina, yerba cloquera, yerba de canarios, yerba de las aves, yerba de los canarios, yerba gallinera, yerba pajarera

DESCRIPCIÓN

Su germinación se produce en otoño o a finales del invierno y crece formando grandes matas que pueden llegar a medir 30 cm, generalmente de porte rastrero ya que la poca firmeza de sus tallos le impide mantenerse erecta.

Las hojas son ovales, puntiagudas y opuestas.

Cuenta con pequeñas flores blancas (unos 4 mm.), cáliz de cinco sépalos libres, cinco pétalos muy divididos, de tres a cinco estambres con anteras purpúreas y pistilo con tres estilos, surgen en la zona apical sobre delgados cabillos. La marcada división de los pétalos da a estas florecillas el aspecto de estrellas, lo que dio el nombre al género *stellaria*, del latín *stella*.

Se la encuentra abundantemente en los parajes húmedos y sombríos y en tierras de labor abandonadas, así como junto a las viviendas al abrigo de muros.

*Es la más apetecible para nuestros pájaros de entre todas las hierbas de campo.

Se puede recolectar desde Enero hasta Mayo

Si las hembras (ya sean de canario o de cualquier otra especie) disponen de esta hierba, raramente no embucharán.

CONTIENE LOS SIGUIENTES ELEMENTOS:

VITAMINAS: -A -B-1 -B-2-B-3 -C

MINERALES: -HIERRO -MAGNESIO -MANGANESO-FOSFORO-
POTASIO-SELENIO-ZINC-CALCIO -COBALTO.



BERRO (nasturtium officinale)

Nasturtium viene del latín nasus = "naríz" y tortus = "torcido" debido al olor picante de la planta que irritaba la nariz. officinale indica que la planta se utilizaba en farmacia

El berro o mastuerzo de agua es una planta vivaz, perenne que se

agrupan en grandes colonias, es común en arroyos y pantanos, original de Europa y Rusia. Actualmente se ha extendido por todo el mundo por ser una planta de consumo doméstico muy apreciada en ensaladas.

CARACTERÍSTICAS

Es una planta acuática perenne con el tallo rastrero, erguido en la parte superior que alcanza los 10-30 cm de altura. Las hojas son de color verde, glabras con limbo ancho. Las flores son pequeñas y blancas que se reúnen en racimos o panículas terminales. Muy frecuente en arroyos y torrentes de aguas claras.

Se puede recolectar durante toda la primavera.

NOMBRES COMUNES

Castellano: berro, mastuerzo de agua. Catalán: créixens, morritort de agua
Gallego: agrião, mastruço do rios, mestruzo, rabaça dos rios. Vasco: erreka belar, krexu, zaporra, zarra. Francés: cresson. Inglés: watercress

CONTIENE LOS SIGUIENTES ELEMENTOS:

VITAMINAS: -A -C -B-2 -Pp -E

SALES MINERALES: -SODIO -HIERRO -YODO -FOSFORO -
MANGANESO

* Es una hierba extraordinaria para canarios, jilgueros, verdecillos y verderones



DIENTE DE LEON (*taraxacum officinale*)

NOMBRE COMÚN

Castellano: achicoria amarga, almirón, amargón, diente de león, panadero, soplón, lechuguilla, radicheta amarga, lechiriega, pelosilla, taraxaco, taraxacón.

DESCRIPCIÓN: Esta planta vivaz, anual y perenne con raíz

primaria y roseta basal, No suele alcanzar más de 40-50 cm (20 cm es lo normal). Tiene hojas alternas, sin pecíolo diferenciado, pinnatipartidas con lóbulos en forma triangular de márgenes dentados y agudos. Pedúnculos de la inflorescencia huecos. Flores hermafroditas de un color amarillo dorado que la hacen fácilmente identificable. Corola en lígulas terminada en cinco pequeños dientes. El fruto es una cipsela o aquenio con vilano. Las semillas poseen un papus conformado por pelos largos y blancos (como pelusa), llegando a tener cada planta unas 5000 de estas semillas.

Se encuentra fácilmente en los caminos, pastizales, prados, siembra directa, y sobre todo en jardines, tanto que es considerada mala hierba o "maleza", por los jardineros.

Se puede recolectar desde Enero hasta Mayo

CURIOSIDADES

En el siglo XVI, el médico y botánico Leonhart Fuchs recomendaba el *T. officinale* como astringente, antidiarreico, para dolor estomacal y para favorecer la menstruación. Como otras especies semejantes de *Taraxacum*, suelen ser llamados, además de "dientes de león" (nombre que recibiría por sus hojas), también "áster" (latinismo que significa: astro o estrella) por la forma de su semilla voladora, y también "panadero"; suele ser costumbre en ciertas regiones tomar al vuelo una de las semillas y soplarlas diciendo la frase "panadero tráeme buena suerte".

CONTIENE LOS SIGUIENTES ELEMENTOS:

VITAMINAS: -A -B -C

SALES MINERALES: -POTASIO -HIERRO -SILICIO -MAGNESIO -MANGANESO -ZINC

Es una hierba extraordinaria para verdecillos, pardillos, verderones,

canarios y jilgueros. Todas las especies anteriores pueden embuchar exclusivamente a sus pichones con esta planta.



ZURRÓN DE PASTOR (capsella bursa-pastoris)

NOMBRE COMÚN

bolsa de pastor, pan y queso, zurrón de pastor, quesillos, Jaramago blanco, zurroncillo, pan y lechuga.

DESCRIPCIÓN: Esta herbácea con no más de 40 cm es inconfundible, al ver sus frutos,

característica definitoria dentro de la familia. Sus frutos en forma acorazonada recuerdan la forma de una bolsa, de ahí el nombre vulgar de zurroncillo o bolsa de pastor (aunque existen ciertas dudas al respecto). Su flor menuda, de apenas 4 mm, desde finales de invierno y ya casi todo el año (si este no es muy seco) es blanca con pequeñas líneas rojizas, las hojas se disponen en roseta basal

Se puede recolectar desde Febrero hasta Mayo

CURIOSIDADES

Tal vez año tras año invada los huertos, pero no resulta especialmente molesta, sus cortas y finas raíces se doblegan fácilmente. Su nombre en griego es "thláspi" (del participio entethlasméno =aplastado). Según Dioscórides (s. I) el nombre hacía referencia a la forma aplastada de sus semillas. Entre otras perlas, el autor griego dice: "Bebida rompe los abscesos del interior. Provoca también los menstruos y destruye los fetos".

CONTIENE LOS SIGUIENTES ELEMENTOS:

VITAMINAS: -A (provitamina) -B-1 -Pp

SALES MINERALES: -HIERRO

OTROS ELEMENTOS:-COLINA -FLAVONOIDES

Es una hierba extraordinaria para verdecillos, jilgueros, verderones y pardillos. Los canarios las comen en menor cuantía.



RABANIZA (diplotaxis eruroides)

NOMBRE COMÚN

Castellano: jaramago, jaramago blanco, oruga silvestre, rabaniza, rabaniza blanca, rabaniza citrons, roqueta

DESCRIPCIÓN: Es una planta herbácea con hojas irregulares

y flores blancas de 4 pétalos con disposición en cruz, 6 estambres en 2 niveles. Presenta cáliz y estambres en la misma flor, también hay sépalos. Florece a finales de invierno y principios de primavera. Las semillas se encuentran en vainas dehiscentes (que se abren solas) con disposición en doble fila, raíz típica, alrededor de un eje central, Es considerada habitualmente como una mala hierba.

La Oruga silvestre es una de las hierbas más abundantes durante el otoño y el invierno en los campos de cultivo, aunque puede estar en flor en cualquier época del año. Germina rápidamente después de las primeras lluvias, y en pocas semanas florece y cubre de blanco los campos, a menudo coexistiendo con la calendula (*Calendula arvensis*) con sus flores naranjas. Como todas las crucíferas, ésta tiene cuatro pétalos en cruz y las hojas muy recortadas.

Se puede recolectar desde Febrero hasta finales de la primavera.

CONTIENE LOS SIGUIENTES ELEMENTOS:

VITAMINAS:-A-B-1-B-2-C

SALES MINERALES:-HIERRO-MAGNESIO-MANGANESO-FOSFORO-POTASIO-CALCIO

Es una planta extraordinaria para canarios, verdecillos, verderones y pardillos. El jilguero la come en menor cuantía.



LENGUA DE VACA (rumex crispus)

NOMBRE COMUN

acedera, romaza, uztaoa, ziorlatza

DESCRIPCIÓN: Planta erecta, muy ramificada, perenne, de hasta 1,5 m. Hojas estrechas y lanceoladas, normalmente de

margen ondulado. Flores verdes, verticiladas, con los verticilos inferiores muy espaciados. Segmentos periánticos de fruto acorazonado, entero, con tres (raramente una) protuberancias. Florece en verano. Se encuentra en todas las regiones de la geografía española. Sobre todo la podemos ver cultivos y bordes de caminos.

Se puede recolectar durante toda la primavera.

CONTIENE LOS SIGUIENTES ELEMENTOS:

VITAMINAS:-A-B-C-D-E-K-Pp-M (ácido fólico)

SALES MINERALES:-HIERRO-MAGNESIO-CALCIO-MANGANESO-POTASIO-SELENIO-ZINC-FOSFORO-COBALTO

Es una hierba extraordinaria para canarios, jilgueros, verdecillos, verderones y pardillos.

Es la hierba mas completa tanto por su contenido en vitaminas, como en sales minerales.

Es la única hierba que tiene vitamina M a la cual se le adjudica el factor de crecimiento de muchos animales, entre ellos nuestros canarios.



LLANTÉN (plantago mayor)

NOMBRE COMÚN

Castellano: llantén, llantén mayor, llantén común
Catalán: Plantatge
Vascuence: Zain-belar

DESCRIPCIÓN :El llantén,

Plantago major es una especie de planta herbácea natural de toda Europa, Norteamérica, norte de África y Asia occidental donde crece en terrenos incultos, baldíos terraplenes y taludes

Es una planta herbácea perenne con el tallo no ramificado. Alcanza los 20-50 cm de altura. Tiene un rizoma corto con muchas raicillas de color amarillo. Las hojas, algo dentadas, salen de una roseta basal con 3 a 5 nervaciones longitudinales que se estrechan y continúan en el peciolo, tiene un limbo oval. Las flores, de color verde blancuzco, se producen en densas espigas cilíndricas que aparecen en mayo-octubre. El fruto es un pixidio. Las semillas son de color pardo

Se puede recolectar entre Julio y Agosto.

CONTIENE LOS SIGUIENTES ELEMENTOS:

VITAMINAS:-B-1-C

SALES MINERALES:-HIERRO-POTASIO

Es una hierba extraordinaria y una auténtica golosina para canarios, jilgueros, verdecillos, verderones y pardillos.



VERDOLAGA (portulaca oleracea)

DESCRIPCIÓN:Portulaca oleracea, la verdolaga, es una planta anual suculenta de la familia Portulacaceae, que puede alcanzar hasta 40 cm de altura. Es nativa de la India y del Oriente Medio aunque naturalizada mundialmente; en algunas regiones es considerada

maleza.

Tiene tallos lisos, rhizos, mayormente postrados; hojas alternas en conjuntos en el tallo y en su extremo. Las flores amarillas, sésiles, tienen cinco partes regulares y 6 mm de ancho. Florece a fines de primavera, y continua hasta mediados del otoño. Las flores abren solas en el centro del manojo de hojas por pocas horas en mañanas soleadas. Las semillas son pequeñas vainas, que abren cuando la simiente está lista. Presenta una raíz primaria con raíces fibrosas secundarias y tolera suelo pobre, compactado, y sequía

Se puede recolectar desde Junio a Septiembre.

Es la más apetecible para nuestros pájaros de entre todas las hierbas de campo.

CONTIENE LOS SIGUIENTES ELEMENTOS:

VITAMINAS:-A-C-E

SALES MINERALES:-POTASIO

Es una hierba extraordinaria para canarios y verderones. Los jilgueros y verdecillos la comen en menor cantidad.

Es preferible recogerlas de un día para otro y no darles mucha cantidad, ya que es muy indigesta.



ORTIGA(*urtica urens*)

Ortiga es el nombre común de las plantas del género *Urtica* de la familia de las *Urticaceae* todas ellas caracterizadas por tener pelos que liberan una sustancia ácida que produce escozor e inflamación en la piel.

La ortiga es una planta de la familia de las *Urticaceae*. Es una de las "malas hierbas" más habituales, bien conocida por sus cualidades urticantes. Antiguamente se conocía también como "la hierba de los ciegos", pues hasta éstos la reconocen con solo rozarla. Es una de las plantas que más aplicaciones medicinales posee.

Hay varios tipos: La ortiga mayor (*Urtica dioica*), vulgarmente conocida como ortiga mayor y ortiga verde, es la más común. Alcanza entre 50 y 150 centímetros. La característica más conocida de esta planta es presencia de pelos urticantes cuyo líquido cáustico (acetilcolina) produce una irritación con picor intenso en la piel cuando se la toca o roza. Tiene el tallo de sección cuadrada, hojas ovales, con el borde aserrado, sus flores son pequeñas unisexuales, inconspicuas y agrupadas en glomérulos.

La ortiga menor (*Urtica urens*) suele crecer al lado de la ortiga mayor, tiene unos 60 centímetros y picadura más rabiosa que su hermana mayor, pero con menos virtudes terapéuticas.

DESCRIPCIÓN

La Ortiga es una planta arbustiva perenne, dioica, de aspecto tosco y que puede alcanzar hasta 1,5 m de altura. Es característico de esta planta el poseer unos pelos urticantes que tienen la forma de pequeñísimas ampollas llenas de un líquido irritante que al contacto con la piel producen una lesión y vierten su contenido (ácido fórmico, resina, histamina y una sustancia proteínica desconocida) sobre ella, provocando ronchas, escozor y prurito. Este picor se debe a la acción del ácido fórmico, compuesto del que contiene una gran cantidad. Estos pelos son muy duros y frágiles en la punta, por lo que es suficiente el roce para provocar su rotura. La raíz, es muy rica en taninos, que le confieren una acción astringente. Posee un tallo rojizo o amarillento, erguido, cuadrangular, ramificado y ahuecado en los entrenudos. Está dotado en todos los nudos de parejas de hojas, y esta

recubierto de pelos urticantes. Las hojas son de figura ovalada, rugosas, aserradas, puntiagudas, y de hasta 15 cm. Son color verde oscuras y con pétalos de color amarillo suave. Se encuentran opuestas y también están provistas, al igual que el tallo de los pelos que la caracterizan.

Florece del mes de Julio en adelante.

Las flores son verde amarillosas con estambres amarillos, reunidas en panículas pendulares, asilares y terminales. Normalmente son unisexuales, pequeñas y dispuestas en racimos colgantes de hasta 10 cm. Las femeninas se encuentran en largos amentos colgantes y las masculinas en inflorescencias más cortas. Sus frutos son aquenios (cápsulas) y secos.

Se puede recolectar desde Febrero hasta principios de verano.

Principios activos Hojas, planta fresca: Clorofila a y b Carotenoides (beta-caroteno). Flavonoides

Sales minerales (hierro, calcio, sílice, azufre, potasio, manganeso).

Ácidos orgánicos (caféico, clorogénico, gálico, fórmico, acético) Provitamina A. Mucílagos. Escopoletósido. Sitosterol.

En los tricomas (pelos urticantes): Acetilcolina Histamina Serotonina.

Raíces: Taninos. Fitosteroles Ceramidas. Fenilpropanos. Lignanas. Polifenoles. Monoterpenoides. Aglutinina Polisacáridos Escopoletósido.

Semillas: Mucílagos Proteínas

Aceite: ácido linoléico. Tocoferoles.

Composición

Composición química: contiene flavonoides (de acción antioxidante y antiinflamatoria), sales minerales, ácidos orgánicos, pro vitamina A y C, mucílago, ácido fórmico, acetilcolina, clorofila, taninos, resina, silicio, acetilcolina, potasio, glucoquininas y una gran cantidad de clorofila (de ahí su color verde oscuro e intenso), histamina y serotonina.

La planta también posee una sustancia llamada secretina, que es uno de los mejores estimulantes de las secreciones estomacales, del páncreas y de la bilis, así como de los movimientos peristálticos del intestino.

También contiene clorofila y ácidos orgánicos, a los que se debe su marcado

efecto diurético.

Propiedades de la ortiga comprobadas científicamente: los extractos son ligeramente hipoglucemiantes. Tiene propiedades bactericidas y efectos favorables en los tratamientos de las afecciones de la piel (Príhoda, 1990; Wren, 1994).

Uso medicinal aprobado por la Comisión Revisora de Productos Farmacéuticos: rubefaciente

Localización

La Ortiga mayor es cosmopolita, crece en regiones altas, y va desde el Japón hasta los Andes. En la península Ibérica es muy abundante, en la cordillera cantábrica, aunque se puede encontrar por toda la península. La podemos buscar en cualquier lugar donde habite el hombre o el ganado, (se dice que va detrás de él). Se cría en suelos ricos en nitrógeno y húmedos, en corrales, en huertos, a lo largo de caminos, de muros de piedra, en el campo o en la montaña, etc.

Recolección

Se recogerá la planta entera, dependiendo del uso que se le vaya a destinar. Puede utilizarse seca o recién recogida. En fitoterapia, los naturistas aconsejan recolectar las sumidades floridas (*herba urticae*), o simplemente las hojas (*folium urticae*) de los tallos jóvenes.

Para llevar la recolección a buen fin, se procede antes de la floración, y el secado debe de realizarse lo más rápidamente posible.

Con fines medicinales se recolectará en los meses de mayo, junio, julio y agosto aunque no hay problema en recolectarla a lo largo de todo el año. Con fines alimenticios, se recolectará en cualquier periodo. Por su poder urticante se deberá de recolectar con guantes y se cortarán sólo los tallos jóvenes y sanos. Las raíces se recolectan en primavera (marzo) y en otoño (noviembre). Antes de la aparición de las flores, la planta es más tierna. Las hojas viejas no se deben usar debido a que son muy irritantes.

Conservación

Se secará a la sombra y bien extendida. Una vez seca se guardarán sólo las hojas. Se ponen a secar a la sombra, en lugar bien ventilado. Una vez secas dejará de ser urticante, y se podrán triturar para su conservación. De esta

forma podemos continuar disfrutando de sus beneficios en invierno, momento en el que es imposible encontrarlas frescas.

Partes utilizadas

Se utiliza la raíz y la planta entera. También se usa la planta fresca. Principalmente las hojas (*Urticae folium/herba*), aunque también se pueden utilizar las raíces (*Urticae radix*).

Las raíces, además de las de la *Urtica dioica* L, son también beneficiosas las de la ortiga menor (*Urtica urens* L), o especies híbridas de ambas, obtenidas durante el periodo de floración.

Popularmente también se emplean los frutos (*Urticae fructus*).

Propiedades

A pesar de la mala fama que tiene esta planta, sus virtudes son muchas y muy beneficiosas para la salud.

Propiedades nutritivas

Nutricionalmente es de gran importancia por su riqueza en sales minerales y vitaminas que benefician a todos incluso a las personas que hacen dietas sin sal. Las ortigas contienen vitamina A y C, hierro, ácido salicílico y proteínas.

Como la quiere ?

Propiedades medicinales

Aparte de nutritiva, tiene gran cantidad de propiedades curativas: Analgésicas. Antialérgicas. Antianémicas. Antigotosas. Antihistamínicas. Antiinflamatorias. Antirreumáticas. Astringentes. Colagogas. Depurativas. Diuréticas. Galactogenas. Hemostáticas. Hipoglucemiantes. Remineralizantes. Rubefacientes. Tónicas.

Contraindicaciones

Evitar en caso de edemas originados por insuficiencia renal o cardiaca. No usar como tintura alcohólica en niños menores de 2 años y en personas en proceso de desintoxicación alcohólica.

Como remedio diurético debe ser evitado por personas con problemas de hipertensión arterial, cardiopatías o insuficiencia renal, salvo por

descripción y bajo control médico.

La ingesta de 20 ó 30 semillas produce un efecto purgante drástico.

Efectos secundarios •

Las hojas frescas tienen una acción fuertemente irritante sobre la piel (urticante), con producción de una pápula y sensación de quemadura (o sea ronchas de pupi). La raíz, ocasionalmente puede producir molestias gástricas y reacciones alérgicas cutáneas. • La cocción de las raíces puede irritar la mucosa gástrica. Los preparados de U.dioica están exentos de toxicidad tanto aguda como crónica.

Historia

La ortiga es una especie cuyas hojas eran ya citadas en los tratados medievales como remedio en los estados asociados a un déficit en la diuresis. Sin embargo, desde hace veinte años sus partes subterráneas (raíces y rizomas) son objeto de interés en el tratamiento de la hiperplasia benigna de próstata (HBP), tal y como han puesto de manifiesto los numerosos trabajos de investigación realizados sobre ellas. Dichas investigaciones han permitido acceder al conocimiento de sus más importantes principios activos y a su actuación sobre algunos de los factores implicados en la aparición de la HBP. Por otra parte, los más recientes ensayos clínicos realizados con extractos normalizados de ortiga indican un efecto positivo sobre los síntomas urinarios asociados a la HBP. A ello se añade la gran tolerancia hacia los preparados elaborados con las partes subterráneas, ya que en ensayos a seis meses sólo un 0,7 por ciento de los pacientes mostró efectos secundarios, de escasa gravedad en todos los casos.

Curiosidades

Esta planta es conocida en Guatemala como "Chichicaste".

Para combatir las ortigaduras involuntarias:

En los Pirineos se frotan las zonas dañadas con hojas del arros del pardal o de paret.

En otros sitios se usan las hojas de las malvas, frecuentes y fáciles de identificar.

Hay un dicho que dice que si uno orina en el mismo lugar durante cierto

tiempo, crece una ortiga.

Antiguamente se usaban los azotes con ortigas para tratar el lumbago, parece ser que con resultados efectivos.

Se utiliza también como materia prima para la obtención de clorofila en procesos industriales.

Se cuenta que en la antigua Roma, se azotaba con un ramo de ortigas debajo del ombligo, riñones y nalgas a los hombres (sobre todo ancianos), para volver a dotarles del vigor perdido.

Algo parecido hacían los antiguos griegos.

Los campesinos cuando quieren cluecas las gallinas con el fin de empollar huevos, las azotan con la planta fresca en la parte ventral, a los días la gallina se encuentra con temperatura.

Para supersticiosos, decir que el médico y alquimista del siglo XVI, Paracelso, recomendaba recogerla cuando la luna está en Escorpio y llevarla encima para obtener valentía y audacia.

A Paracelso también le permitía saber si un enfermo moriría o saldría de su enfermedad de la siguiente forma: echaba ortigas en la orina del paciente y las dejaba 24 horas. Si la planta se seca, el paciente moriría casi con certeza; si permanece verde, sobreviviría. Así de sencillo.

Más reciente es su uso, se ha utilizado para fabricar pasta de papel, como tinte para colorear telas y como fuente de fibras textiles para confeccionar cuerdas, redes, velas de barcos y ropas. Este último uso se remonta tan sólo a la Segunda Guerra Mundial, debido a la escasez de las fibras más habituales.

Si se aguanta la respiración, la ortiga resulta inofensiva y puede tocarse sin que produzca picores ni irritación.

***** Es una hierba extraordinaria para canarios, jilgueros, verdecillos, verderones y pardillos.

Utilizaremos la ortiga verde a finales de Enero, principios de Febrero, para aportar una gran cantidad de vitamina E y aparte de que depura la sangre, es diurética y protegemos el hígado e intestinos.

Otros criadores dejan secar las semillas utilizándolas al año siguiente y añadiéndoselas a la pasta de cría como parte del encelamiento.

CONSEJOS Y APUNTES DE INTERÉS

Los pájaros se las comen con gran avidez, pero hay que evitar recogerlas de los bordes de las carreteras porque pueden estar contaminadas por los gases de los coches.

También hay que tener un especial cuidado con los herbicidas y vigilar que no hayan sido utilizadas como "Cuarto de Baño" de perros y gatos.

Si se tiene dudas es mejor abstenernos de recogerlas porque podrían ser venenosas para nuestros pájaros.

Con estas hierbas frescas les estamos suministrando un aporte vitamínico y de sales minerales correcto y muy importante para la salud de nuestros amigos alados.

Son las sustitutas ideales de las gotas y polvos que utilizamos cuando queremos una ingestión rápida de vitaminas o sales minerales.

PROPIEDADES DE LAS VITAMINAS Y OTRAS SUSTANCIAS APORTADAS POR LAS HIERBAS

-VITAMINA A: Es el retinol que es fundamental para el crecimiento óseo y de la piel.

-PRO VITAMINA A: Es el beta-caroteno que en la pared intestinal se transforma en vitamina A y actúa a largo plazo contra las afecciones cardiorrespiratorias.

-VITAMINA B-1: Es la tiamina que es fundamental para la transmisión de impulsos nerviosos.

-VITAMINA B-2: Es la riboflavina que es fundamental para la formación de glóbulos rojos.

-VITAMINA B-3: Es la niacina que es fundamental por su acción vasodilatadora.

-VITAMINA C: Es el ácido ascórbico que es fundamental en la absorción de hierro.

-VITAMINA K: Es la menadiona que es fundamental en la coagulación.

-VITAMINA E: Es el Alfa-tocoferol que es fundamental para el sistema inmunológico o de defensa y para la reproducción de muchos animales, entre ellos nuestros pájaros.

-VITAMINA D: Es el colecalciferol que es fundamental para la función muscular, moviliza el calcio de los huesos y estimula la reabsorción del calcio en el riñón.

-COLINA: Impide el depósito de grasa en el hígado.

-FLAVONOIDE: Sustancia que durante mucho tiempo se la conoció como vitamina P. Está encargada del tratamiento y prevención de accidentes vasculares.

-CALCIO: Constituye los huesos e interviene en la coagulación de la sangre. También participa en la transmisión nerviosa y forma parte de la estructura de varias enzimas.

-FÓSFORO: Compone, junto al calcio, los huesos y otras estructuras. Forma parte de muchas sustancias orgánicas implicadas en la obtención y transmisión de energía y material genético.

-POTASIO: Establece equilibrio entre las sales y los líquidos que forman parte del organismo. Participa en el mantenimiento de la presión osmótica(dentro de la célula), de la transmisión nerviosa.

-SODIO: Participa en el mantenimiento de la presión osmótica(al exterior de la célula). Interviene también en la transmisión nerviosa y en el mantenimiento del equilibrio ácido-base.

-MAGNESIO: Conformar (entre otros) el hueso. Indispensable para el buen funcionamiento de los músculos, nervios y huesos. Es necesario para la actividad de muchas enzimas; especialmente las que intervienen con el ATP(Adenosina trifosfato). En este proceso, el magnesio se une al ATP y no a la enzima.

-HIERRO: Posibilita que el oxígeno llegue a todas las células. Esto se debe a que forma parte de la hemoglobina y de la mioglobina(que transporta oxígeno al músculo). También forma parte de bastantes enzimas Este mineral se puede almacenar grandes cantidades en, asociado a una proteína llamada ferritina.

-ZINC: Conformar bastantes enzimas. Por ejemplo: carbónico-anhidrasa y la

fosfatasa alcalina.

-MANGANESO: Conforman enzimas. Por ejemplo: la superóxido dismutasa mitocondrial.

-COBALTO: Se encuentra exclusivamente formando parte de la vitamina B12.

-SELENIO: Conserva la elasticidad de los tejidos. Retrasa, al parecer, el envejecimiento celular.

-SILICIO: Interviene, al parecer, en la formación de hueso y colágeno.

-YODO: Se encuentra en las hormonas tiroideas. Esta es su única función biológica

El desarrollo de estados carenciales de vitaminas o avitaminosis pueden manifestarse con múltiples síntomas como:

-Déficit de vitamina A: en general, trastornos del crecimiento y de la osificación, alteraciones patológicas de la mucosa y de la piel, alteraciones de la capacidad visual (ceguera nocturna). Mayor propensión a contraer enfermedades y trastornos de la reproducción.

-Déficit de vitamina D: en general, trastornos del crecimiento, deformaciones óseas y articulares, raquitismo.

-Déficit de vitamina E: en general, falta de celo, temblores, caídas, convulsiones, y ataxia.

-Déficit de vitamina K: en general, alteraciones en la coagulación sanguínea y en reproductoras ocasiona un aumento de la mortalidad embrionaria.

-Déficit de vitamina B2: en general, oftalmias y desprendimientos de retina.

-Déficit de vitamina B1: en general, debilitamiento y retraso general, astenia, trastornos del sistema nervioso y del metabolismo.

-Déficit de vitamina B6: en general se manifiesta en crecimiento retrasado, inflamaciones cutáneas, alteraciones en el sistema nervioso periférico y central.

-Déficit de ácido nicotínico: en general alteraciones cutáneas, crecimiento retardado, inflamaciones y ulceraciones en las mucosas, alteraciones articulares similares a la perosis y reducción de la puesta en aves.

-Déficit de pantotenato de calcio: en general, se puede manifestar en trastornos gastrointestinales, hormonales, espasmos y fenómenos de parálisis.

-Déficit de ácido fólico: en general, anemias, retardos del crecimiento, diarreas. En aves despigmentación de plumas coloreadas y mala producción de huevos.