

Medicina *natural*
para Cuerpos **Indomables**



Históricamente las mujeres hemos cuidado de nosotras mismas y de lxs demás con el uso de diferentes plantas medicinales; hoy el estilo enfermo de vida, que nos exige ser siempre competentes, productivas y “bellas”, ha adormecido en nosotras -consideramos que no aniquilado- la sabiduría innata que nos da la convivencia diaria con la naturaleza, ha desplazado a un baúl de los recuerdos los conocimientos de nuestras abuelas y ha rentabilizado y hecho exclusivo su uso a las grandes empresas cosméticas y farmacéuticas. Sin embargo, también somos cada día más mujeres que nos preocupamos por recuperar el conocimiento ancestral sobre cómo cuidar de nosotras mismas, de nuestro cuerpo en sus diferentes fases, de nuestra salud; las inquietas que le preguntamos a las abuelas o buscamos en los libros empolvados sus recetas, las que preferimos preparar menjurjes o infusiones para curarnos antes que tomar pastillas, las que experimentamos en los jardines o macetas el arte de la siembra.

Con este manual buscamos hacer más asequible, divertido e interesante tu ingreso al maravilloso e instintivo mundo las plantas medicinales y de la medicina holística, basándonos en el reconocimiento de que hay una sabiduría de curación que llevamos dentro de nuestro cuerpo, nuestra fuerza vital, para potencializar la autocuración y restaurar la armonía perdida (física, mental, emocional y espiritual); te daremos algunos consejos de como puedes vivir en concordancia con la naturaleza en lugar de aislarte de ella; de como incluir las plantas medicinales en tu alimentación y en tus quehaceres cotidianos; y algunas recetas secretas para ti y tu para tu cuerpo, como un incentivo para que sigas investigando, sintiendo y creando a partir de tus sentidos, tus instintos y la observación adquirida en tu convivencia con la naturaleza.

Luna Negra y Nattiva Ancestral
(Colombia)

Crear conocimiento y permitirse desvirtuar cualquier otro no sólo es estrategia colonizadora, nace como estrategia patriarcal. Adueñarse en cualquier parte y cultura del conocimiento de las mujeres ha sido un arma de invisibilización.

Desaparecer y apropiarse de sus saberes no sólo ha concentrado el conocimiento en lo masculino sino en lo occidental. Su mayor logro ha sido hacernos omitir la existencia de lo propio y del origen, dudar de la validez de lo creado aquí por nosotrxs, transmitido por las mujeres que vivieron en estas tierras.

Si hablamos de brujas sólo recordamos las europeas quemadas en hogueras, si nos dicen brujería imaginamos sólo rezos y mezclas de ingredientes imposibles. Permítase dudar de todo y conocer de nuevo, reconocer el saber que ha venido de las mujeres de cualquier tierra y tiempo, y devolverles validez.



**Colectiva Callejera Anárquica
LAS CUCAS**

Antes de empezar..

La medicina natural con plantas no pretende curar artificialmente, sino que prepara las condiciones y estimula los procesos a través de los cuales se hace posible que tu cuerpo se cure por sí solo. En lugar de una curación por vía externa se pretende producir una Autocuración.

Las plantas no solo actúan siguiendo canales directos, sino también psicosomáticamente, constituyéndose en las vías de curación las más poderosas y sugestivas, aunque la medicina convencional la rechaza como parte del llamado efecto placebo.

Por eso a la hora de elegir las plantas u otro medicamento natural, es necesario que seas consciente de que tu cuerpo está en una relación muy estrecha con las demás especies como plantas y animales, debemos de reconocernos dentro de un gran tejido que conforma la vida. Las sustancias vegetales ejercen efectos similares tanto en las plantas como en nuestro cuerpo, porque nuestros ancestros biológicos son comunes, algunos de los elementos básicos de las células humanas presentan las mismas propiedades que los equivalentes de las células vegetales.

Es así, que los antibióticos en las plantas, que han evolucionado con el fin de repeleer los ataques de hongos y bacterias, pueden hacer exactamente lo mismo en los animales. y es posible que haya otros fenómenos similares también transferibles.

Se ha observado por ejemplo que los compuestos que inhiben en las plantas el desarrollo de parásitos y tumores ejercen el mismo efecto en nosotras.

Son muchos los vegetales que producen antibióticos; la penicilina se extrajo de un hongo. Las esencias sulfuradas de ajo, algunos heterosidos de la mostaza, alcaloides de los nenufares, la umbeliferona, cetona terpénica de la vellosilla, son antibióticos.

Esta gran influencia, que las plantas ejercen sobre la fisiología humana se

debe en parte a que todos los seres vivos estamos formados por compuestos orgánicos muy similares: propiedades, enzimas, azúcares, vitaminas y venenos vegetales.

LO QUE DEBES SABER DE LAS PLANTAS Y SUS USOS

Cada hierba mencionada cuenta con las recomendaciones y precauciones específicas, pero queremos también presentar algunas consideraciones generales que debes de tener muy en cuenta para adentrarte en el mundo de la medicina con hierbas. Recuerda que las plantas aunque posean propiedades nutritivas y medicinales sanas, deben respetarse al momento de ser administradas y dosificadas. Un insuficiente conocimiento de las plantas, de sus propiedades o efecto secundario, así como unas dosis desmesuradas, malas combinaciones de ellas con otros medicamentos o un mal diagnostico puede ocasionar graves complicaciones y ser dañinas para tu cuerpo.

***Las plantas medicinales generalmente no se recomiendan en situaciones de emergencia o de primero auxilios**

*** Debes de estar segura que la planta sea la que buscas.**

La mayoría de las hierbas suele identificarse bien, pero es posible adulterarlas sobre todo en lo que se refiere a hierbas costosas como la equinacia, azafrán, ginseng, etc. Aprende por eso a conocer el olor, textura y sabor de las hierbas curativas. Si tienes algunas duda, es mejor no ingerirla sin antes no consultar bien.

***Toma solo las cantidades recomendadas durante el tiempo que se indica**

Las hierbas cuando se consumen a grandes cantidades durante mucho tiempo o; pueden ser dañinas para el organismo, causar efectos inclusive contrario a lo que buscas -como el caso de la manzanilla que se toma para prevenir el vómito, pero en exceso puede ocasionarte lo contrario-, o

también puede ocurrir que el cuerpo asimile la planta y no tengan ningún efecto.

***Si tienes más de 60 años o eres sensible a otras drogas, empieza con preparaciones ligeras.** En muchas personas mayores aumenta la sensibilidad a los medicamentos.

***Procede con cautela si padeces alguna enfermedad crónica.** Las hierbas curativas pueden producir efectos interactivos en combinación con otros medicamentos que tal vez estés tomando. No pases de largo esta recomendación, puede incluso inhibirse uno o ambos medicamentos si los combinas.

***La combinación inadecuada de plantas medicinales** podría aumentar o cambiar el espectro de acción de cada una individualmente y no causar el efecto esperado.

*** Muchas plantas trabajan muy rápido con tu estómago vacío,** pero en el caso de que produzca náuseas, debes acompañarla con una comida o alimento ligero.

***Presta atención a cualquier síntoma de toxicidad.**

Si te enfermas del estómago, te dan náuseas, diarrea y/o dolor de cabeza una hora o dos después de haber tomado cualquier hierba curativa, suspéndela para ver si disminuyen los síntomas.

***Sé cuidadosa al tomar aceites herbarios.** Los aceites esenciales de las hierbas aromáticas son muy concentrados y cantidades en apariencia pequeñas pueden causar daños de gravedad

Una cucharadita de aceite de poleo puede producir la muerte. Muchos aceites herbarios están disponibles comercialmente. Si los usa, toma sólo una o dos gotas a la vez.

***Si estás embarazada; las mujeres que estén embarazadas o que están amamantando no deben de tomar grandes cantidades** de hierbas curativas y en algunos caso no se recomienda consumirlas. Incluso las

hierbas que no causan ningún problema a una persona adulta pueden perjudicar al feto.

***No se recomienda que niños menores a 2 años ingiera grandes cantidades de hierbas curativas.**

Si quieres curar al bebé con medicinas herbarias, asegúrate de usar preparaciones muy diluidas.

*** Algunos de los mohos que se desarrollan sobre las plantas, son tóxicas.** Esto ocurre en general con hongos de la especie *Stachybotrys*, que forman capas de colores gris oliva o gris sobre las plantas secas.

***Ten en cuenta que a veces tratar un órgano del cuerpo humano se puede perjudicar a otro, revelar una enfermedad latente o despertar una antigua dolencia.**

***El consumo de alcohol, drogas, café, nicotina, azúcar interfiere en la absorción de las propiedades** de las plantas, de las vitaminas y minerales, haciendo el tratamiento menos efectivo. Si consumes estas sustancias , trata de limitarlas cuando uses remedios de hierbas.

***Si compras hierbas, asegúrate de que compras de buena calidad y hierbas secas bien conservadas.** Las secas mantienen su potencia sobre unos 12 meses. Guárdalas en bolsas de papel marrón o en jarras de cristal, en un lugar fresco y oscuro.

***Las hierbas vendidas comercialmente suelen ser coloridas y aromatizadas.** Compra hierbas que no hayan sido fumigadas con pesticidas u otras sustancias o la mejor opción es tener tu propio huerto con plantas medicinales, así te aseguras del buen crecimiento de tus plantas y tienes la seguridad del manejo que se tiene con ellas.

*** Cuando las plantas las adquieres en una herboristería,** es preferible preguntar siempre, si es mejor prepararlas en forma de decocciones, infusiones y a qué dosis.

*Tener a la mano el recetario de plantas,
para consultarlo cuando llegue el
momento, se recomienda llevar nota de las
experiencias realizadas, para evitar
molestias si algún remedio no trae buenos
resultados.*

*También no se te olvide anotar las nuevas
recetas que te compartan o descubres en el
día a día para ir actualizando y ampliando
tu conocimiento del mundo de la medicina
natural*



Recolección, secado, conservación

Recolección

Se debe evitar recoger plantas muy secas y húmedas debido al rocío o lluvia, y contaminadas (de pesticidas, desechos, mohos, parásitos, aguas negras), a las que les debes quitar todas las impurezas.

Te recomendamos lo siguiente para la recolección de cada una de las partes de la planta:

***Las flores:** durante su máxima floración, poco antes de caer sus pétalos

***La semilla:** cuando el fruto está maduro por completo.

***La raíz:** se trata de cortar raíces gruesas sin afectar al tronco principal.

***Tallo:** dejar ramas principales y solo cortar parte de las hojas.

***Flor, fruto y semillas:** cortar, dejando margen a la reproducción de la planta.

La planta se debe cortar temprano por la mañana antes de que el sol haya evaporado sus componentes activos, para evitar su amarillamiento y rápido oscurecimiento de sus órganos vegetativos, pues esto ocasiona una alteración de su valor nutritivo y medicinal. También se recomienda la luna creciente para recolectar, ya que la savia está presente en las partes superiores de la planta, tanto en sus tallos como en sus hojas.

Secado

Ahora, secar una planta consiste en retirarle progresivamente su humedad, evitando que su excesiva desecación provoque la pulverización de la planta y la consiguiente pérdida de sus materias activas. Recién recolectadas, lavadas y enjuagadas, se secan de diversas maneras de acuerdo al tipo de planta que quieras secar, ya que varía de acuerdo a la cantidad de agua que conserva.

- Colgadas boca abajo en manojo en un cuarto seco, oscuro, ventilado.
- Extendidas entre dos pedazos de tela, toallas o papel periódico.
- Guardadas en bolsas de papel, fibra de madera (no de plásticos), colgándolas para que circule el aire libremente entre ellas y que no sean atacadas por insectos.
- Congeladas, algunas hierbas como la Hierbabuena, Menta, Perejil, Cilantro, Albahaca, pueden congelarse en pequeñas cantidades, preferiblemente en bolsa de plástico especiales para el congelador.

El secado se recomienda hacerlo en una fuente de calor artificial como el horno de microondas o en un secador solar.

Cada planta debe de secarse por separado y alejada de paredes húmedas. Las hojas y semillas, se secan a la sombra, las flores necesitan secarse rápidamente al abrigo de la luz; raíces, cortezas y frutos, deben de secarse al sol, cortándolas en trozos pequeños. No se deben tocar las hierbas durante el proceso, ni mezclarse el material fresco con el seco.

Cuando quieras recolectar una planta entera, se recomienda que aquellas que sean ricas en aceites esenciales, no se les corten sus partes aéreas ni durante ni después del secado, para evitar la pérdida de esos componente importantes, aumentando su proceso de duración.

Conservación

Una vez secas, las cortas en partes más pequeñas y las conservas en frascos de vidrio o cristal, preferiblemente oscuros, de madera u hojalata perfectamente secos, previniendo que las hierbas no queden muy apretadas, con tapadera bien ajustada y hermética. Así se podrán conservar de 6 meses a un año. Cada recipiente deberá llevar una etiqueta donde se incluya la fecha de recolección y secado, su nombre popular y de ser posible el científico, sus propiedades, la forma de prepararlas y la dosis para que no

las confundas cuando las vayas a usar.

*La recolección se efectuará los días despejados y sin viento; no se recomienda hacerla si ha llovido recientemente.

*Los tallos y las hojas deben recolectarse cuando son tiernos y frescos, es decir, en la época en que la planta todavía no ha producido flores.

*La recolección de las partes altas y de las flores tendrán lugar antes de que la floración haya empezado.

*Si de una misma planta recoges las hojas, flores, tallos, raíces, todos estos elementos debes de secarlo por separado y guardarlos en recipientes distintos.

*los peores enemigos de las plantas medicinales, son el polvo, el calor y la humedad, que pueden destruir los principios activos, o peor aún, alterarlos!



Preparación

Para cada planta medicinal existen unas formas especiales de preparación y de empleo. Te recomendamos las conozcas y sepas aplicarlas adecuadamente, con el fin de aprovechar mejor las propiedades de cada planta.

Las tisanas se obtienen tratando las plantas en agua, son la forma más popular hoy en día de preparar las plantas. El agua es el medio ideal para extraer la mayor parte de los productos químicos producidos por las plantas.

Las tisanas se usan sobre todo para tomar por la boca. Pero también puede emplearse en compresas, lociones.

Son 3 los procedimientos (infusión, decocción, maceración)

En los tres casos debes de empezar por:

- *Pesar o medir la cantidad

- *Desmenuzar y triturar bien las partes de la planta

Cantidades acá contamos con las cantidades de hierbas secas. Pero muchas veces disponemos de hierba fresca, en ese caso debemos utilizar el doble de cantidad indicada, ya que la hierba fresca contiene gran cantidad de agua que al secarla es eliminada. Cuando pesamos la hierba fresca estamos pesando también esa agua.

Si no disponemos de balanza para hacer las mediciones exactas, o no sabemos calcularlas, podemos utilizar estas equivalencias aproximadas.

1 cucharada= 5 a 10 g

1 puñado= 20 a 40 g

1 taza= 50 a 80 g

Los recipientes para todas las preparaciones recomendamos utilizar de vidrio, acero inoxidable o enlozados. No es conveniente utilizar aluminio ya que puede producir reacciones con los preparados.

MACERACION

Se obtiene dejando en contacto por un tiempo prolongado la hierba con agua a temperatura ambiente.



Preparación:

- *Colocar la hierba lo más finamente picada que se pueda en un recipiente con tapadera.

- *Agregar el agua, tapar y dejar en contacto durante toda la noche

- *Colar y tomar

Los macerados deben de tomarse durante el día, ya que se alteran con facilidad.

INFUSION

Se obtiene dejando en contacto unos minutos a la hierba con agua que acaba de hervir. Se preparan en infusión las hojas y flores que ceden con facilidad sus componentes al agua caliente.



Preparación:

- *Colocar 2 cucharaditas de la hierba en una taza

- *agregarle agua recién hervida

- *tapar y dejar 10 minutos en contacto (es importante que esté tapada para que no se evaporen los aromas)

- *Endulzar a gusto y beber

Las infusiones no pueden ser conservadas por mucho tiempo. Lo ideal es prepararlas justo antes de beberlas. A lo mucho pueden ser conservadas durante un día en la nevera.

COCIMIENTO

Se prepara hirviendo en agua a la planta algunos minutos y colando luego. Se prepara de esta forma aquellas plantas que tienen estructura leñosa (tallos, cortezas, raíces) que no les permite ceder con facilidad sus componentes activos al agua.

Preparación:

- *Colocar 2 cucharaditas de la hierba bien desmenuzada

- *Agregar 2 tazas de agua

- *calentar hasta ebullición y mantener hirviendo durante 5 minutos

- *Colar y dejar enfriar hasta una temperatura agradable para beber

Desmenuzar bien la planta nos permitirá una mejor extracción por haber más superficie en contacto con el agua.

BAÑOS DE ACIENTO

Se utiliza este método para tratar externamente afecciones locales en el ano, vagina, vulva y uretra. Se puede hacer con una infusión o cocimiento de la planta correspondiente, en una infusión o cocimiento de la planta. En una palangana grande se disuelve aproximadamente una taza de infusión o cocimiento llenos de agua varios minutos. Luego sumerges tu colita dentro del agua hasta que te canses, esto generará un alivio instantáneo, sumado al efecto relajante del agua tibia.

TINTURA MADRE

Se obtiene dejando en contacto a la hierba con una mezcla de alcohol y agua durante 7 días. Son preparados muy concentrados de la planta.

Preparación

- *Colocar 200 gr de la planta en un frasco con tapadera
- *Agregarle 1 lt de alcohol de 70°, tapar y agitar bien durante 10 minutos (para preparar alcohol de 70° podemos mezclar 700 ml de alcohol puro con 300 ml de agua)
- *Dejar en contacto durante 7 días, agitando frecuentemente
- *Filtrar por un filtro o paño limpio, presionando para extraer todo el líquido.
- *Guardar en un frasco hermético y protegido de la luz, etiquetando el envase con el nombre del preparado y la fecha.

Las tinturas pueden ser utilizadas durante un año a partir de su elaboración. Al ser concentrado, se toma en pequeñas cantidades, siendo la dosis normal de 20 a 40 gotas. Se las puede agregar en un vaso con agua o a la infusión que bebamos en ese momento.

ACEITE ESENCIAL

Se prepara dejando en contacto durante un tiempo prolongado a la hierba con un aceite vegetal.

Preparación:

- *Pesar 100 gr de la planta y colocarla en un frasco con tapadera
- *Agregar 1 lt de aceite
- *Tapar y dejar en contacto durante un mes en un lugar cálido.
- *Colar por un lienzo limpio, etiquetar y guardar en un lugar fresco.



BOTIQUÍN NATURAL ¹

En el hogar es fácil tener un lugar especial en donde se almacenen las plantas medicinales que no estén disponibles durante todo el año en los jardines, huertos y que no quieras comprar en tiendas.

Las plantas se pueden conservar y almacenar secas, en jarabes o en pomadas durante mucho tiempo para así tenerlas siempre a mano, y tratar las dolencias más comunes.

Para armar tu botiquín, procura tener siempre a mano las siguientes plantas, ya sean secas o en sus preparaciones:

- Penca sábila: sus hojas sirven para hacer compresas que alivian el dolor de cabeza. También puede usar sus cristales para las quemaduras de la piel. La mejor manera de tener la penca es cerca de la casa. Es muy fácil de mantener y siempre tiene hojas disponibles.
- Caléndula en crema: para aliviar quemaduras, e irritaciones de la piel.
- Cortezas de algarrobo: para hacer una decocción que detiene la diarrea.
- Raíces de jengibre: para la tos, para subir las defensas y ayuda a la circulación de la sangre, en especial combate los cólicos menstruales.
- Flores secas de sauco: para aliviar los problemas respiratorios.

Conserva en frascos de vidrio hojas secas de:

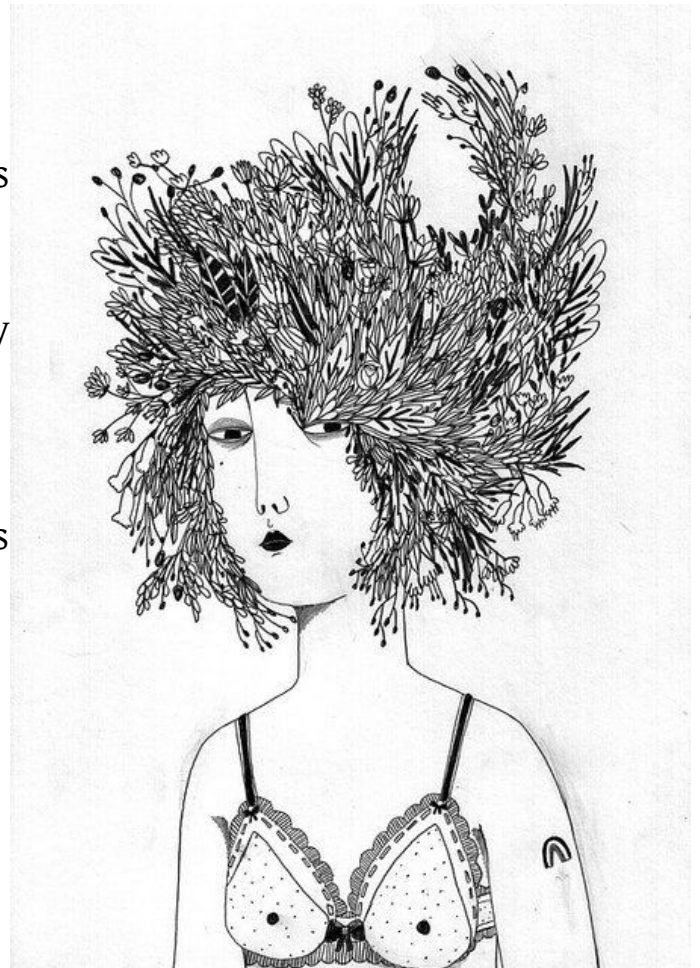
- Yerbabuena: para hacer infusiones que alivian el dolor de cabeza, la tos, la gripa y el dolor de estómago.
- Orégano: en infusión para detener la diarrea (también sirven las flores).
- Toronjil: para hacer infusiones que ayudan a relajarse.
- Cidrón: para hacer infusiones que ayudan a relajarse.
- Prontoalivio: para hacer infusiones que ayudan a relajarse, para el dolor de cabeza. Pérdida de memoria, melancolía y cólicos menstruales.

1 Extraído del libro. *Secretos de las plantas*. Colección de Secretos para contar. Colombia

- Romero: para hacer infusiones que alivian la gripa, tos, cólicos menstruales. Aumentan su poder curativo cuando a la infusión se le añade limón, cebollas y miel.
- Milenrama: para hacer emplastos que alivian los trastornos ginecológicos, para hacer infusiones para combatir la gripa y para ayudar a relajarse.
- Ruda: Regula el sangrado, incluyendo la menstruación, trata morados y golpes por efecto en la circulación y en la inflamación. Controla hemorragias. Reduce dolores musculares.

Ten además:

- Telas finas para hacer compresas y cataplasmas.
- Vendas de diferentes tamaños.
- Alcohol para limpiar y desinfectar.
- Algodón.
- Termómetro.
- Miel para endulzar los preparados de hierbas medicinales.



PLANTAS MEDICINALES

AJO *Alium Sativum*

Partes utilizables: Bulbo

Usos principales: Antiséptico, digestivo, estimulante de la circulación, diaforético, expectorante, descongestivo, antioxidante, hipotensor, reduce el colesterol, vasodilatador, hipoglucémico, colagogo, antiespasmódico. Repelente



Contiene: Aceite esencial, vitaminas A, B y C, grasas, aminoácidos, mucílago, glucoquininas, germanio.

Descripción: Es una planta que puede alcanzar hasta los 50 cm de altura, cuenta con un tallo cilíndrico y recto que se curva después de la floración. Sus hojas son finas y planas, que nacen de un bulbo subterráneo que es la parte que utilizamos.

Historia

Se conoce desde la antigüedad tanto por sus propiedades como por servir de condimento de otras culturas como la egipcia, griega, romana y árabe. Cuenta la Historia que este vegetal fue la causa de las primeras huelgas que se tenga noticia. Sería esta especie la responsable de una revuelta entre los

esclavos que construyeron la pirámide de Gizehen (durante el reinado de Keops), cuando les retiraron el suministro de ajo en la dieta, los esclavos se les daba de consumir esta especie para evitar la epidemia de tifus y cólera. También se ha ocasionado actos de discriminación de los romanos hacia los hebreos, por el olor de éstos debido a su alto consumo. Por sus poderes medicinales del ajo lo han llamado Triaca de los pobres (medicinal de los pobres).

Creencias mágico-religiosas.

Se le atribuyen fuerzas mágicas al bulbo. Por esta razón algunas personas por ejemplo en República Dominicana y Haití lo usan como amuleto llevando pendiente al cuello varias cabezas o dientes del mismo para evitar el “Mal de Ojo”. las olorosas flores de la planta mantendrán lejos a los malos espíritus. Otras también los alejan quemando la paja o residuos de cosecha en sustitución del incienso.

Cultivo

Es una planta de vida corta. Necesita de mucha luz y un suelo bien drenado y rico en materia orgánica. Los bulbo extremos se siembran y después de un tiempo cada uno de ellos se multiplican hasta que emerge un gran vástago de donde sale la flor.

El ajo sembrado en nuestro huerto estimula el crecimiento de otras plantas y repele los insectos nocivos para nuestras plantas.

Recolección

Cuando las hojas se secan y se ponen amarillas, se desentierran los bulbos con la planta completa, se amarran en manojos y dejamos secar a la sombra.

Etnobotánica

Las *propiedades* medicinales que posee el ajo son muy amplias, es muy beneficioso si se consume crudo y picado, porque al cocinarlo pierde todas sus propiedades.

Las principales consisten en tratar infecciones bacterianas y virales como gripes, cistitis, otitis u otras. Baja la presión, también repele insectos de nuestro cuerpo y de las plantas.

Comer ajo crudo en ayunas con pan tostado, miel, se emplea también medicina popular para la cura de catarrros bronquiales, eliminar lombrices, reducir el azúcar en la sangre, reducir la artritis o reumatismos.

El ajo es un remedio efectivo contra las infecciones bacterianas, fúngicas, víricas y parasitarias. Crudo y molido, libera allicina, que ha demostrado ser un antibiotico mas poderoso que la penicilina y la tetraciclina.

El ajo puede utilizarse en el tratamiento de dolores de garganta, resfriados, gripe, infecciones de tripas, para ayudar a restablecer una población bacteriana beneficiosa después de una infección o un tratamiento ortodoxo por antibióticos. Aplicado localmente, es un remedio efectivo contra los gusanos y la candidiasis, y contra las aftas bucales y vaginales. El ajo mejora la digestión, alivia la flatulencia y la distensión, mejora la absorción y la eliminación de los nutrientes. También estimula la capacidad secretora de insulina del páncreas, por lo que es un excelente remedio para reducir los niveles de azúcar en sangre en las personas diabéticas.

Tiene una acción descongestionante, y es un excelente remedio expectorante para la bronquitis aguda y crónica, la tos ferina y el asma bronquial, así como para la sinusitis, el catarro crónico, la alergia primaveral y la rinitis. Por causar sudoración, ayuda a reducir la fiebre. puede hacer disminuir significativamente el nivel del colesterol en la sangre.

El ajo también reduce la presión sanguínea y la tendencia a la coagulación, y por tanto ayuda a prevenir los infartos y las anginas de pecho. Dilata los vasos sanguíneos y estimula la circulación, alivia los calambres y los trastornos circulatorios. Investigaciones recientes han demostrado que actúa como un poderoso antioxidante y que sus compuestos de azufre tienen una actividad antitumoral; también se dice que protege el cuerpo contra los efectos de la polución y la nicotina. A la vez que tiene una acción desintoxicante sobre sustancias nocivas al organismo como los metales pesados (mercurio). Permitiendo su eliminación o transformación en el organismo.

Recomendaciones..

Si te desagrada el olor que deja el ajo en la boca, puedes masticar hojas de

yerbabuena, apio, perejil o menta, enjuagarte la boca con jugo de limón o masticar papel secante hasta formar un bolo que luego no olvides escupir.

Precaución: El ajo crudo no deben de usarlo las personas con úlceras sangrantes y otras enfermedades crónicas intestinales. Tampoco se aconseja en personas que padezcan de baja presión cardíaca, ni las madres lactantes, debido a que en este último caso, la leche podría producir indigestiones en lxs peques.

En cuerpos muy sensibles puede producir molestias gastrointestinales dependiendo de la dosis consumida y en algunos casos incluso reacciones alérgicas leves con irritaciones cutáneas.

Recetario

Se recomienda preparar en infusión para el dolor de estomago, expulsión de gases y bajar las fiebres.

Hacer baños para infecciones vaginales o vaporizaciones para infecciones respiratorias.

Para el repelente se hierve en 1 lt de agua 5 dientes de ajo, se deja reposar y se almacena en atomizador para rociar sobre ellas o sobre nosotras.

AJENJO

Artemisa absintium

Partes utilizadas: Partes aéreas.

Contiene: Aceite esencial (incluidos la thujona y el chamazuleno), principios amargos, taninos, caroteno y vitamina C.

Usos principales: Tónico amargo, antihelmíntico, anti inflamatorio, diaforético, carminativo, emenagogo.



El ajenjo es un maravilloso tónico amargo; de hecho, es una de las hierbas amargas más utilizadas en fitoterapia. Estimula el apetito y mejora la digestión al aumentar la secreción de enzimas digestivas y de bilis en el

hígado y la vejiga biliar, y al estimular el peristaltismo. También puede utilizarse para expulsar las lombrices. Es un excelente remedio para las que padecen de una digestión pesada, toxinas y congestión en el tubo digestivo y problemas hepáticos, y para las personas que se encuentran agotadas y debilitada, o en periodo de convalecencia. El chamazuleno del aceite esencial tiene un efecto antiinflamatorio sobre el aparato digestivo.

El ajeno es una planta muy útil para tratar fiebres e infecciones. Ayuda al sistema inmunitario, desintoxica el cuerpo y disipa la acidez y la congestión. Puede tomarse en infusión caliente (mejor mezclado con menta para hacerla más agradable) para tratar los resfriados y gripes, fiebres crónicas, intolerancia alimenticia, catarro, problemas dermatológicos y artritis.

A lo largo de la historia, el ajeno ha sido una de las hierbas favoritas de las mujeres para estimular las contracciones uterinas durante el parto. Es particularmente beneficioso cuando el parto es lento y las contracciones son débiles e ineficaces. También puede utilizarse para facilitar la menstruación que se retrasa o se ha suprimido debido a la paralización del útero, y para las menstruaciones dolorosas. Su acción diurética es útil en el caso de retención de líquidos cuando se aproxima la menstruación.

Nota: Evítese en estado de embarazo.

ALBAHACA

Occimum Basilicum

Nombre común: Albahaca *Partes utilizables:* Hojas *Clima:* Cálido, templado, frío.

Propiedades: Sedante, anticatarros, antálgica, antiseptica, digestiva, hepática, antiespasmodica, hepática, antidepresiva, emenagoga, antiviral, estimulante de las glándulas suprarrenales, estimula la producción de la leche en madres lactantes. Contraisectos, Biofumiciga. Protectora de cultivos y usos culinarios.

Descripción: planta herbácea, aromática, hojas abundantes, flores blancas, que crece en clima tropical. Es una hierba de vida corta, y crece hasta 1 mt de altura.

Cultivo: Crece bien en una maceta ubicada al lado de una ventana donde reciba luz del sol, de debe de regar con frecuencia en la huerta atrae buenos insectos y beneficia el crecimiento de otras plantas como el ají y el tomate, pero no se la lleva bien con la Ruda. Cortar los tallos floridos estimula a la planta a producir más hojas.

Se recomienda que no reciba mucho sol ni más agua de la necesaria.

Recolección: El mejor momento es justo antes de que florezca, cuando su fragancia se concentra en sus hojas. Las ramas se ponen a secar en lugares frescos y secos.



Creencias Algunas comunidades en Colombia consideran que esta planta de tan buen aroma tiene la fuerza para repeler insectos y las malas energías cuando se siembra en la entrada de la casa.

CALENDULA

Calendula Officinalis

Otros nombres: Maravilla, clado, flor de todos los meses *Partes utilizadas:* Flores *Contiene:* Carotenoides, resina, aceites esenciales, flavonoides, esterol, principios amargos, saponinas, mucílago.

Usos Principales: Antiséptico, astringente, antivírico, diaforético, destoxicante, antiespasmódico, estrogénico, antiinflamatorio, tónico amargo, diurético.



La caléndula tiene propiedades antisépticas y astringentes que estimulan el sistema inmunitario y ayudan al cuerpo a luchar contra las infecciones como la gripe y el herpes. Reduce la congestión linfática y la hinchazón de las glándulas linfáticas. Es antibacteriana y una de las plantas más adecuadas para el tratamiento de las infecciones fúngicas como la candidiasis. Se ha utilizado en el tratamiento de infecciones pélvicas e intestinales, entre ellas la enteritis, la disentería, las lombrices y las amebas, y en el de la hepatitis vírica.

En infusión caliente, la caléndula estimula la circulación y favorece la sudoración, con lo que ayuda así al cuerpo a luchar en contra de las toxinas y erupciones como el sarampión y la viruela.

La caléndula es útil especialmente para el sistema reproductor femenino, regula la menstruación y alivia las contracciones menstruales. Sus efectos estrógenos son de ayuda en la menopausia y reducen la congestión pectoral. Sus propiedades astringentes ayudan a reducir al menstruación excesiva y la congestión del útero. Tiene fama por su capacidad de tratar tumores y quistes. Durante el parto, potencia las contracciones y la expulsión de la placenta.

En el aparato digestivo, la caléndula constituye un maravilloso remedio de curación para la gastritis y las úlceras pépticas, para la inflamación y la irritación del revestimiento del estómago y los intestinos. Controla la diarrea y detiene las hemorragias. Al potenciar el funcionamiento hepático, ayuda a purificar el cuerpo de toxinas.

La caléndula tiene un lugar de honor como remedio de primeros auxilios para cortes y abrasiones, y como un tratamiento antiséptico de llagas y úlceras.

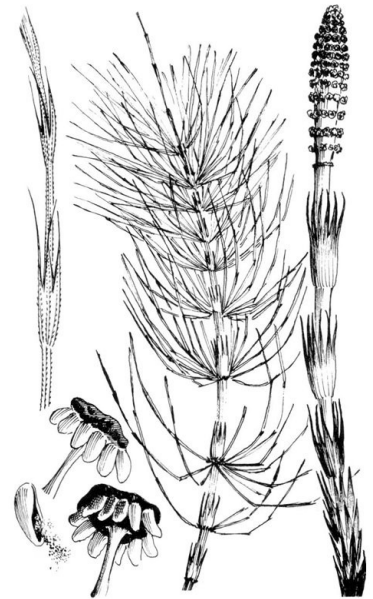
Nota: La caléndula no debería utilizarse por vía interna durante el embarazo.

COLA DE CABALLO

Equisetum Bogotense

Nombres comunes: Cola de caballo, Canutillo, Tembladera, Hierva de chivo, Cola de burro. *Partes utilizables:* Tallos. *Contiene:* ácido silícico, taninos, flavonoides, saponidos, entre otros compuestos. Tiene acción astringente, diurética, antiinflamatoria, antiséptica, antifúngica, tónica, antihemorrágica, antioxidante.

Usos principales: Ayuda a prevenir la insuficiencia renal. Contribuye a aliviar los trastornos crónicos del riñón, estimula la actividad renal y favorece la eliminación de orina.



La cola de caballo ayuda en el tratamiento de ciertas bacterias y hongos. Se ha probado su actividad antimicrobiana contra bacterias como: *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Salmonella enteritidis*; y contra hongos como: *Aspergillus niger* y *Candida albicans*.

Ayuda a reducir la inflamación de los tejidos, además de que ayuda a reducir la sensibilidad al dolor.

El contenido de taninos de la cola de caballo favorece la retracción de los tejidos, además de ayudar a cerrar las heridas. Estas propiedades resultan muy beneficiosas en el proceso de curación de heridas abiertas, especialmente en las que tardan mucho en cicatrizar.

Gracias a su acción diurética, la cola de caballo ayuda a evitar la acumulación de toxinas en la sangre y las vías urinarias. El consumo de cola de caballo facilita la eliminación del exceso de líquidos del organismo.

Resulta muy útil para tratar enfermedades del aparato urinario que precisan de un aumento de la producción de orina como: cálculos renales, cistitis, uretritis, infecciones urinarias, etc. Ésta propiedad también la hace recomendable para tratar la retención de líquidos, además de enfermedades

reumáticas como la artritis y la gota. La cola de caballo ayuda a reducir las hemorragias, además de favorecer la coagulación de la sangre. Resulta muy útil en casos de sangrado corporal, tanto interno como externo. Es muy usado para tratar afecciones como: hemorragias nasales, menstruaciones excesivas, úlceras cutáneas, etc.

En la medicina tradicional oriental se usa la cola de caballo para tratar la hepatitis. Gracias a su alto contenido en silicio orgánico, la cola de caballo ayuda en la recuperación de huesos. Además de ser beneficiosa en el tratamiento de fracturas de huesos, la cola de caballo es muy recomendable en casos de osteoporosis, ya que ayuda al organismo a absorber y fijar el calcio.

Descripción: Planta de tallos huecos y de vida larga. Crece hasta 60 centímetros de altura, especialmente en lugares húmedos y cerca de fuentes de agua, donde se reproduce de manera natural.

Para su recolección, se recomienda cortar los tallos verdes y largos que presentan ramificación. Se dejan los demás para facilitar la reproducción. Los tallos se ponen a secar colgados y a la sombra, y luego se guardan en envases de vidrio bien tapados.

Recetario: Para problemas en los riñones (renales) Esta receta sirve para eliminar la orina, y alivia los trastornos crónicos del riñón, como la insuficiencia renal. Toma una taza 3 veces al día durante un mes. Descansa 9 días y repite el tratamiento.

Otros usos: Se aplica en el pelo para darle brillo, suavidad y resistencia; Sirve para limpiar objetos de plata y ollas de metal, gracias a su alto contenido de sílice; Debido a este uso la conocen como “hierba del platero” en varios países de América; En la huerta ayuda a prevenir los ataques de algunos hongos e insectos y se aplica directamente rociando el cultivo con una decocción bien concentrada.

Nota: No se debe consumir en dosis muy altas o por un tiempo largo porque puede producir diarrea y temblores en los pies.

CURCUMA

Hydrastis canadensis

Partes Utilizadas: Raíz y rizoma *Contiene:* Alcaloides (hidrastina, berberina, canadina), resinas, aceites esenciales *Usos Principales:* Tónico, alterativo, laxante, estomáquico, astringente.

La curcuma canadiense es un famoso remedio de la farmacopea nativa amerindia que fue utilizado para el tratamiento de heridas de flecha y úlceras. La curcuma tiene una acción tónica sobre las membranas mucosas de todo el cuerpo, reduce la inflamación y elimina las flemas. En el sistema respiratorio, puede ser de utilidad contra catarros, sinusitis, faringitis, laringitis y toses catarrales. En el conducto digestivo reduce gastritis, úlceras e inflamaciones.



Los principios amargos intensifican el funcionamiento del hígado, estimulan el apetito y mejoran la digestión.

En el aparato reproductor, su acción tónica y astringente es de utilidad en el tratamiento de los períodos abundantes y las hemorragias y, dado que estimula los músculos uterinos, resulta efectiva durante el parto. Localmente, puede utilizarse como loción o ducha íntima para tratar infecciones vaginales como la candidiasis o las tricomonas.

En la vejiga, alivia la inflamación y reduce la infección, mientras que en el sistema nervioso actúa como tónico y sedante.

La investigación científica ha demostrado su capacidad para hacer que baje la presión sanguínea y que, asimismo, posee poderosas propiedades antibacterianas y antivíricas, por lo que es de aplicación en una amplia

gama de infecciones. Es útil para combatir todo tipo de congestiones, incluidos los estados de baja actividad circulatoria.

Externamente, es de aplicación en encías infectadas, úlceras bucales y dolores de garganta, como enjuague bucal o gargarismo. Se utiliza como loción ocular, junto con agua de rosas o de manzanilla, para tratar los problemas inflamatorios de los ojos, o como gotas para los dolores de oído. En forma de loción o decocción, alivia las irritaciones e infecciones cutáneas.

DIENTE DE LEÓN ***Taraxacum officinale***

Otros nombres: Reloj de hadas Partes Utilizadas:
Raíces, hojas

Contiene: Raíz: Inulina, esteroides, triterpenoides, principios amargos, taraxacina, azúcares, pectina, glicósidos. colina, ácidos fenólicos, asparagina, potasio. Hojas: Luteína, violaxantina y otros carotenoides, principios amargos, vitaminas A, B, C, D, potasio, hierro.

Usos Principales: Colagogo, diurético, antirreumático, laxante, tónico, nutritivo, desintoxicante.



Toda la planta puede utilizarse como remedio y es altamente nutritiva. Es mejor recolectar las raíces a principios de primavera y a finales de otoño, y las hojas deben recogerse cuando son jóvenes, en primavera y a principios de verano, ya que entonces pueden comerse en ensalada como un tónico amargo para purificar el cuerpo de los residuos del empacho de la alimentación pesada y de los hábitos más sedentarios del invierno. El diente de león tiene una merecida fama como tónico amargo suavemente desintoxicante, que aumenta la eliminación de las toxinas, los productos de desecho y las sustancias contaminantes a través del hígado y los riñones, lo que purifica la sangre y los tejidos.

Los principios amargos de la raíz y de las hojas activan todo el sistema digestivo: aumentan el flujo de jugos digestivos, mejoran el apetito, facilitan la digestión y purifican el hígado. La raíz del diente de león se ha utilizado tradicionalmente para tratar enfermedades hepáticas, ictericia, hepatitis e infecciones de la vesícula biliar, para disolver las piedras de la vesícula y para tratar los problemas asociados a un hígado *perezoso*, como el cansancio y la irritabilidad, los problemas dermatológicos y los dolores de cabeza. Su efecto estimulante se prolonga hasta el páncreas, donde aumenta la secreción de insulina, que es de ayuda en la diabetes. La raíz también es moderadamente laxante. El diente de león -especialmente las hojas- es un diurético efectivo, útil en la retención de agua, la celulitis, las infecciones urinarias y los problemas de próstata. Se ha utilizado una decocción de la raíz de las hojas para disolver las piedras y la arenilla urinarias. Mientras que los fármacos diuréticos tienden a eliminar el potasio del cuerpo, el diente de león tiene un alto contenido de este mineral y reemplaza el que se pierde a causa del aumento de micción.

Otros usos: Se aplica en el pelo para darle brillo, suavidad y resistencia; Sirve para limpiar objetos de plata y ollas de metal, gracias a su alto contenido de sílice; Debido a este uso la conocen como “hierba del platero” en varios países de América; En la huerta ayuda a prevenir los ataques de algunos hongos e insectos y se aplica directamente rociando el cultivo con una decocción bien concentrada.

Nota: El jugo lechoso, si es chupado excesivamente por los niños y niñas, puede provocar náuseas, vómitos o diarreas.

JENGIBRE

Zingiber Officinale

Parte utilizada: raíz *contiene:* aceites esenciales (incluidos borneol, cineol, felandreno, zingiberol y zingibereno), almidón, resina y mucílago.

Usos principales: antiséptico, diaforético, expectorante, digestivo, antioxidante, estimulante circulatorio,



hipotensor, descongestionante, carminativo y rubefaciente.

El jengibre tiene propiedades estimulantes y térmicas que lo convierten en una valiosa medicina. Posee un efecto estimulante sobre el corazón y la circulación sanguínea, y aporta una sensación de bienestar y restablece la vitalidad, especialmente a las que sufren de frío en invierno. La infusión caliente de jengibre potencia la transpiración, es antitérmica y alivia los resfriados tipo catarro. Estimula y actúa como expectorante sobre los pulmones, de los que expulsa las flemas, y alivia las toses catarrales y las infecciones de pecho.

El jengibre constituye una maravillosa ayuda para recuperar el calor y preparar la digestión. Confiere vigor a estómago e intestinos, estimula el apetito y facilita la digestión al activar la secreción de enzimas. Subsana el estancamiento del alimento y la subsiguiente acumulación de toxinas, que tiene un efecto de largo alcance a través del cuerpo; mejora el estado general de salud y vitalidad e incrementa las defensas.

El jengibre tiene fama como remedio contra las náuseas y vómitos, sean cuales sean sus causas. Calma el malestar de estómago, alivia la indigestión y elimina las flatulencias. Sus efectos analgésicos y relajantes sobre los intestinos calman cólicos y espasmos, dolores abdominales, distensiones e indigestiones flatulentas, y ayudan a mitigar los retorcijones que causa la diarrea. En el útero, promueve la menstruación, es de utilidad en periodos retrasados o insuficientes, y disuelve los coágulos. Relaja los espasmos, alivia los periodos y ovulaciones dolorosas, y es especialmente recomendable como vigorizante del sistema reproductor. El jengibre también inhibe la coagulación y afina la sangre; disminuye la presión sanguínea y los niveles de colesterol.

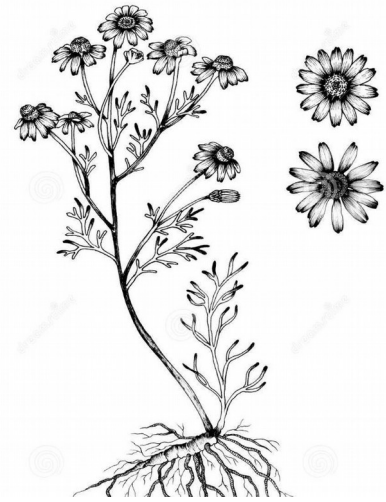
NOTA: A causa de sus propiedades térmicas, el jengibre no es recomendable para los que no toleren bien el calor o sufran gastritis o úlceras pépticas.

MANZANILLA

Matricaria chamomilla

partes utilizadas: flores *contiene:* aceite esencial, flavonoides, cumarinas, ácidos vegetales, ácidos grasos, glicósidos, cianogénicos, derivados del ácido salicílico, colina, taninos.

usos principales: relajante, antiespasmódico, antiinflamatorio, tónico amargo, antiséptico, diaforetico, diurético, analgesico, antiestaminico, descongestivo.



La manzanilla es un magnífico relajante del sistema nervioso y de la digestión, y un remedio perfecto para bebés y niños. Relaja la musculatura lisa de todo el cuerpo. En el aparato digestivo alivia la tensión, los espasmos, los cólicos, los dolores abdominales, flatulencia y la distensión. Como regulador del peristaltismo, puede utilizarse tanto en el tratamiento de la diarrea como del estreñimiento. Tiene la reputación de calmar todo tipo de trastornos digestivos, particularmente los que están relacionados con el estrés y la tensión. Los principios amargos estimulan el flujo de bilis y la secreción de jugos digestivos, aumentan el apetito y mejoran las digestiones lentas. Del aceite volátil se ha comprobado su efecto preventivo, y también curativo, en úlceras, tanto externas como internas, lo cual hace de la manzanilla un excelente remedio para la gastritis, las úlceras pépticas y las úlceras varicosas de las piernas.

Es altamente antiséptica, y activa contra las bacterias, incluida la candida albicans. La infusión de manzanilla ayuda a bajar la fiebre y puede administrarse en el tratamiento de resfriados, gripe, dolores de garganta, tos e infecciones digestivas como la gastroenteritis. Sus aceites antisépticos rebajan la inflamación de vejiga y la cistitis.

Durante el embarazo, ayuda a eliminar náuseas y mareos, relaja los espasmos uterinos, alivia períodos dolorosos, reduce síntomas menopáusicos, calma la mastitis, los dolores de cabeza y las migrañas premenstruales, y trata las ausencias de reglas debidas al estrés. Puede beberse manzanilla durante el parto para relajar la tensión y reducir el

dolor de las contracciones.

Como remedio general del dolor, puede tomarse contra el dolor de cabeza, las migrañas y neuralgias, los dolores de muelas y de oreja, los dolores articulares causados por gripe, los calambres y los dolores reumáticos y debidos a la gota.

Externamente, es un excelente remedio antiséptico para heridas, úlceras, inflamaciones, eczemas, quemaduras y escaldaduras. Las inhalaciones de vapor de manzanilla ayudan a aliviar el asma, la alergia al heno, el catarro y la sinusitis. También puede utilizarse como crema para los pezones inflamados y como tratamiento líquido en los lavados para infecciones vaginales.

Sentarse en un cuenco lleno de tisana de manzanilla constituye un remedio contra la cistitis y la hemorroides.

Con la manzanilla también puede elaborarse un buen baño ocular, antiséptico para los ojos irritados, o una loción para los estados de piel inflamada, como el eczema y la tiña.

ORTIGA

Urtica dioica y Urtica urens

Partes Utilizadas: Partes aéreas de las plantas jóvenes.

Contiene: Ácido fórmico, histamina, acetilcolina, vitaminas A y C, hidroxitriptamina, glucoquinonas, clorofila, minerales. *Usos Principales:* Nutriente, diurético, detoxificante, astringente, galactagogo, descongestionante, hipoglicémico.

Las ortigas son altamente nutritivas, tienen niveles elevados de vitaminas y minerales, particularmente hierro, selenio y potasio, y se las ha utilizado durante siglos como tónicos nutritivos para combatir o aliviar la debilidad, la convalecencia y la anemia.



Por su acción estimulante sobre la vejiga y los riñones, las ortigas ayudan a purificar el cuerpo de toxinas y productos de desecho. Calman la retención de líquidos, las infecciones de vejiga, y las piedras y cálculos renales. Constituyen excelentes remedios para la gota y la artritis, así como para los problemas de piel.

Su acción astringente ayuda a detener las hemorragias. Pueden aplicarse externamente la infusión, la decocción o el jugo fresco a las heridas y cortes, hemorroides y narinas sangrantes, y también pueden aliviarse y curarse las quemaduras y escaldaduras. Se las ha utilizado para detener las menstruaciones abundantes y, lo que es particularmente interesante, para activar la menstruación. Como galactagogas, estimulan la producción de leche; también actúan como buen restaurador durante la menopausia.

En el sistema respiratorio, ayudan a eliminar la congestión catarral y a aliviar las alergias, como el asma y la alergia al heno. En el tracto digestivo facilitan la curación de la diarrea y las flatulencias, inflamaciones y úlceras. Reducen los niveles de azúcar en la sangre, y la tintura de semillas de ortiga incrementa el funcionamiento del tiroides y reduce el bocio.

El zumo de ortigas aplicado a la piel alivia las picaduras, incluida las de las propias ortigas. Los pelos urticantes de la ortiga fresca contienen ácido fórmico e histamina, y han sido utilizados tradicionalmente para estimular la circulación y aliviar la artritis y el reumatismo.

ROMERO

Rosmarinus Officinalis

Nombre Común: Romero *Partes utilizables:* Hojas, tallos y flores (partes aéreas)

Contiene: Aceites esenciales, flavonoides, ácidos fenólicos, ácido carnósico (rosmaricina) ácidos triterpénicos, taninos, principios amargos, resinas.

Usos Principales: Diurético, antiséptico, estimulante de la



circulación, tónico rejuvenecedor, antioxidante, expectorante, descongestionante, digestivo, tónico amargo, astringente, relajante, carminativo, antiespasmódico, antidepresivo.

Es originaria de la región mediterránea. Es cultivada en huertos familiares, crece también en terrenos de cultivos abandonados.

Pariente del orégano poleo, mejorana, salvia, hierbabuena y menta.

Es es una hierba aromática perenne, de tallo leñoso, de 1 a 1.5 mt de altura. Es ramificado y tiene el tallo cuadrado. Tiene pocas flores que se encuentran en la unión del tallo y la hoja; son de color blanco, rosa o azul y los pétalos parecidos a unos labios.

Cultivo

Arbusto de vida larga, se cultiva fácilmente por estacas, divisiones de raíz y por semillas. Para facilitar el enraizado se frotan las ramas en la base con penca de sábila. También se puede dejar unos días en agua.

Se debe sembrar en un terreno arenoso, que tenga buen drenaje y donde llegue el sol.

Por ser una planta de larga vida, se debe de ubicar en lugares estratégicos de la huerta como bordes o esquinas.

Asociación: es muy buen acompañamiento de frijol, zanahoria y la salvia. Porque repele sus plagas principales.

Recolección: la recolección de las hojas y los brotes tiernos para fines medicinales se debe de realizar después de la floración. Estos se ponen a secar en lugares sombreados frescos y aireados y luego se almacenan en envases de vidrio.

Usos medicinales

internos

Para mejorar la circulación, alivia los colicos y gases intestinales.

El romero contiene aceites esenciales que son antisépticos, tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas, y mejoran el funcionamiento del sistema inmunitario. Al incrementar la circulación hacia la piel, el

romero causa sudoración y constituye un buen remedio para bajar la fiebre. Sus propiedades térmicas y estimulantes ayudan a aclarar las flemas de la cabeza y pecho, alivia los resfriados, la gripe, el catarro, la tos, el resuello asmático, la bronquitis y la tos ferina. Sus efectos relajantes adicionales ayudan a mitigar los espasmos de los tubos bronquiales, como por ejemplo los del asma.

El romero es un maravilloso tónico, especialmente para el corazón, el cerebro y el sistema nervioso. Al incrementar el flujo de la sangre en la cabeza, estimula el cerebro y hace que aumente la concentración. Se ha utilizado para combatir la ansiedad, la tensión, el agotamiento, la letargia, la depresión y el insomnio, y como tónico durante las convalecencias y para los ancianos. El romero constituye un excelente remedio para prevenir la migraña y los dolores de cabeza. Incrementa la vitalidad y estimula la digestión, alivia la flatulencia y la distensión, aumenta el apetito y mejora la circulación de los jugos gástricos.

Ayuda al desplazamiento del alimento y de los productos de desecho a través del sistema digestivo, elimina el alimento estancado, mejora las digestiones lentas y facilita la absorción de nutrientes. Sus principios amargos estimulan el hígado y la vesícula biliar, y ayudan a la digestión de las grasas. El romero tiene fama como tónico rejuvenecedor y se dice que retarda el proceso de envejecimiento. Es un poderoso antioxidante, que previene los daños que causan los radicales libres.

VERBENA

Verbena Officinalis

Otros Nombres: Verbena macho, verbena mayor

Partes utilizadas: Partes aéreas *Contiene:* Glicósidos (verbenalina, verbenina), alcaloides, principios amargos, aceite esencial, taninos. *Usos Principales:* Nervino, tónico, antiespasmódico, diaforético, galactagogo, hepático, sedante, astringente.



La verbena es un magnífico tónico del sistema nervioso, calma los nervios y elimina la tensión. Antiguamente se la consideraba una planta sagrada y una hierba santa en los sacrificios rituales; los druidas le expresaban tan alta reverencia como al muérdago. Estaba dedicada a Isis, la diosa del nacimiento, y tenía fama como ingrediente de las pociones de amor. Puede administrarse para aliviar la ansiedad, mitigar la depresión y combatir dolencias relacionadas con el estrés, como los dolores de cabeza y las migrañas, y el agotamiento nervioso. Los principios amargos estimulan el hígado y mejoran la digestión; confieren a la verbena su utilidad en problemas relacionados con un funcionamiento lento del hígado, incluidos la letargia, la depresión, los dolores de cabeza y la irritabilidad. Se ha utilizado en el tratamiento de trastornos hepáticos y de piedras en la vesícula, y para incrementar la energía durante las convalecencias. Administrada en infusión caliente, actúa como diaforética, e incrementa la sudoración; puede utilizarse para rebajar la fiebre.

Durante la lactancia, la verbena incrementa la secreción de leche hacia el pecho pero, dado que provoca la menstruación y estimula las contracciones uterinas, lo mejor es evitarla durante el embarazo. Puede utilizarse en el parto para aumentar las contracciones. Sus propiedades diuréticas la hacen especialmente útil para el tratamiento de la retención de fluidos y de gota.

Los taninos de la verbena la convierten en notable astringente para el tratamiento de las encías sangrantes y úlceras bucales si se la utiliza como enjuague, y para las llagas, heridas y picaduras de insectos si se utiliza como una loción cutánea.



Curandera

1881, Cuba

Autor: Víctor Patricio Landaluze