



Licenciatura en enfermería

Docente:

Edgar Giovanni Liévano Montoya

Trabajo:

Catálogo de plantas medicinales.

Materia:

Fundamentos de enfermería III

Cuatrimestre:

3°

Presenta:

Alondra Yoana Rodríguez González



ÍNDICE

	Paginas
Introducción.....	6
Concepto.....	7
Agrimonia.....	8
Amapola.....	9
Arándano.....	10
Caléndula.....	11
Cola de caballo.....	12
Diente de león.....	13
Gordolobo.....	14
Hinojo.....	15
Hipérico.....	16
Llantén mayor.....	17
Malva.....	18
Manzana.....	19
Melisa.....	20
Milerama.....	21
Orégano.....	22
Ortiga.....	23
Romero.....	24
Rosa silvestre.....	25
Sauce.....	26
Sauco.....	27
Tilo.....	28
Tomillo.....	29
Abrótano hembra.....	30

Cantueso.....	31
Cardio mariano.....	32
Caledonia.....	33
Espírelo.....	34
Fumaria.....	35
Meliloto.....	36
Árnica.....	37
Fresa.....	38
Chayote.....	39
Coco.....	30
Berenjena.....	41
Zarzaparrilla.....	42
Zapote blanco.....	43
Zapote.....	44
Zacate de limón.....	45
Yuca.....	46
Violeta.....	47
Vid.....	48
Verbena.....	49
Valeriana.....	50
Uña de gato.....	51
Trigo.....	52
Trébol rojo.....	53
Toronjil.....	54
Targua.....	55
Tamarindo.....	56
Sorosi.....	57

Sen.....	58
Sello dorado.....	59
Sasafrás.....	60
Sarangundi.....	61
Sanguinaria.....	62
Salvia.....	63
Ruibarbo.....	64
Ruda.....	65
Ruda.....	66
Repollo.....	67
Reina de la noche.....	68
Ajo.....	69
Pepino.....	70
Papaya.....	71
Papa.....	72
Ortiga mayor.....	73
Orozuz.....	74
Nuez moscada.....	75
Tepescohuite.....	76
Epazote.....	77
Laurel.....	78
Buganvilia.....	79
Ajenjo.....	80
Eucalipto.....	81
Ciprés.....	82
Hoja de limón.....	83
Conclusión.....	84



INTRODUCCIÓN

En este trabajo se dará a conocer una serie de plantas medicinales de la herbolaria de todos los países, con sus características muy peculiares que va desde su origen, presentación, indicaciones y enfermedad que cura.

En búsqueda de la salud muchos individuos han descubierto y se le ha revelado muchos de los secretos que guarda la naturaleza, ya que la madre naturaleza es quien le provee de todo lo bueno y puro, alimentos, aire, la salud y el bienestar. Venera a sus ancestros, padres y abuelos convirtiéndose cada uno de estos en un aliado para lograr el bienestar y la salud.

El sistema no formal de salud atribuye a las plantas cualidades de mayor a menor poder térmico en el organismo. Es decir, propiedades con un sentido positivo de calor o un sentido negativo de frío actuando interna o externamente en el cuerpo. Son calientes si le proporcionan mayor calor, haciendo sudar. Son frías cuando bajan su temperatura corporal, pero si se mantienen invariables son conocidas como plantas frescas.

Existe una gran variedad de plantas medicinales con efectos extraordinarios sobre el organismo, que solo conocen los llamados agentes no formales de la salud y estos a su vez las utilizan para diagnóstico y principalmente el tratamiento de muchas enfermedades.

La causalidad de las enfermedades, su terapéutica y prevención están en relación con el contacto directo con la naturaleza, es decir, el equilibrio entre el ser humano-tierra- naturaleza.

PLANTAS MEDICINALES

Se denomina plantas medicinales a aquellas plantas cuyas partes o extractos se utilizan como drogas o medicamentos para el tratamiento de alguna afección o enfermedad que padece un individuo o animal.

También se define como aquella que contiene en uno o más de sus órganos, sustancias o compuestos químicos que al entrar en contacto con el organismo humano son capaces de actuar sobre determinados procesos morbosos produciendo un efecto terapéutico, o bien servir como materia prima en la producción de medicamentos.

Las plantas medicinales no datan de este siglo, sino de años y millones de años anteriores y es por eso que es bueno conocer cómo y cuándo se utilizó por primera vez las plantas medicinales.

El uso de las plantas medicinales se remonta a la época prehistórica en la mayoría de las culturas conocidas. Gracias a sus infinitos conocimientos tradicionales, esta industria ancestral persiste en el equilibrio del bienestar integral tanto de los pacientes como de los practicantes.

A pesar del paso del tiempo y el avance de la tecnología médica, las plantas medicinales continúan siendo la panacea “de cabecera” de muchas familias. Esto es posible dado que algunas plantas liberan compuestos llamados metabolitos primarios, los cuales cuentan con glúcidos y lípidos, y metabolitos secundarios. Ambos compuestos concentran extractos que optimizan el funcionamiento de varias partes del cuerpo.

AGRIMONIA (*Agrimonia Eupatoria* L.)



Descripción botánica: Planta vivaz de 50 a 80 cm de altura, provista de un vigoroso rizoma, simple o ramificado. El primer año origina una roseta basal de hojas y después aparece un tallo erecto y ramificado. Las hojas son alternas y compuestas, sólo crecen en la parte inferior del tallo. Las flores se agrupan en finas espigas. En la base tienen una cúpula verde, con 5 pétalos amarillos, 10 estambres y un pistilo con dos estilos. Los frutos son unos pequeños aquenios. Florece de marzo a septiembre.

Recolección: El tallo entero de las plantas en flor.

Droga: Las hojas y la sumidad florida.

Principios activos: Taninos, flavonoides, principios amargos, sílice, esencia y vitaminas C y K.

Propiedades: Por su abundancia en taninos tiene efecto astringente, cicatrizante, antidiarreico y hemostático local. Además es antiinflamatoria.

Usos y aplicaciones: Vía oral en diarreas, trastornos de la vesícula, afecciones de garganta y boca. Útil en el tratamiento de rinitis alérgicas y del asma bronquial. Vía tópica como cicatrizante de heridas. Gran remedio de encías inflamadas y como baño de ojos en conjuntivitis.



AMAPOLA (Papaver Rhoeas L.)



Descripción botánica: Planta anual que alcanza los 90 cm de altura. Presenta raíz fina y fusiforme y tallo simple, erecto y vellosos. Las hojas son alternas y punzantes. Las flores se desarrollan en las axilas de las hojas y son solitarias, colgantes cuando son jóvenes y erectas después. Suelen presentar una mancha negra en la base. Florece de mayo a julio.

Recolección: Los pétalos de las flores abiertas durante el periodo de floración.
DROGA – Los pétalos de las flores.

Principios activos: Antocianósidos, alcaloides, mucílagos y flavonoides.

Propiedades: Sedante ligero, hipnótico, antitusivo, emoliente y antiespasmódico.

Usos y aplicaciones: Vía oral en el tratamiento de la tos espasmódica, tos ferina, asma, bronquitis, manifestaciones de nerviosismo excesivo en niños y adultos, así como en los trastornos del sueño y la ansiedad. En uso externo para conjuntivitis.



ARÁNDANO (*Vaccinium Myrtillus* L.)



Descripción botánica: Arbusto de hoja caduca, de 30 a 50 cm de altura, con tallos rectos muy ramificados, cubiertos por una fina corteza gris. Las hojas son alternas con el borde dentado, de forma oval, de color verde claro. Las flores son colgantes y solitarias, con forma de cascabel y de color verdosa. Los frutos son unas bayas negruzcas o azuladas, de carne jugosa.

Recolección: Las hojas se recogen de las ramas estériles y los frutos cuando están maduros.

Droga: Los frutos y las hojas.

Principios activos: Taninos, antocianósidos, ácidos orgánicos, pectina, hidroquinona, flavonoides, ácidos triterpénicos.

Propiedades: Antiinflamatoria, antihemorrágica, astringente, antiséptica, actividad vitamínica P, que mejora la circulación, aumenta la resistencia y controla la permeabilidad capilar.

Usos y aplicaciones: En el tratamiento de los problemas de mala circulación venosa, en diarreas, diabetes, cistitis, uretritis. En uso externo para eczemas, heridas o úlceras dérmicas. Útil en oftalmología para el tratamiento de la miopía y de las retinopatías.



CALÉNDULA (Caléndula Oficinales L.)



Descripción botánica: Planta anual. Raíz de forma ahusada. Tallo erecto o trepador, de 30 a 50 cm de altura, ramificado en la parte inferior. Hojas alternas, ligeramente dentadas y vellosas. Flores de color amarillento o naranja. Los frutos son unos aquenios cóncavos y acanalados. Florece de julio a septiembre.

Recolección: Las flores en el momento de la floración.

Droga: Flores enteras. PRINCIPIOS

Activos: Aceite esencial, flavonoides, saponósidos, alcoholes triterpénicos, pigmentos xantofílicos y taninos.

Propiedades: Por el aceite esencial, acción antiséptica y parasiticida. Por los alcoholes y lactonas terpénicas, acción antibiótica y fungicida. Además antiinflamatoria, cicatrizante, emenagoga, espasmolítica, sudorífica, colerética e hipotensora.

Usos y aplicaciones: Vía tópica; acné, irritaciones cutáneas, escaldaduras, quemaduras, contusiones, picaduras de insectos, desinfectante, cicatrizante. Vía interna para problemas menstruales y digestivos.



COLA DE CABALLO (Equisetum Arvense L.)



Descripción botánica: Planta criptógama (sin hojas ni flores) y perenne. Planta vivaz de 10 a 60 cm de altura. Presenta dos tipos de tallos, los que salen a principios de la primavera son los tallos fértiles, que se diferencian del resto en que son de color amarillo pardo, erectos, ovales y anillados, que alcanzan una altura aproximada de 20 a 50 cm. Se encuentra en estos tallos una espiga cilíndrica con numerosos esporangios dispuestos en anillo. Cuando maduran las esporas, nacen los estériles, que son estriados y huecos, con ramificaciones a modo de cola de caballo. Es fértil en los meses de marzo a abril.

Recolección: Los tallos estivales estériles en tiempo seco.

Droga: Tallos estériles.

Principios activos: Abundantes sales minerales; silícicas, potásicas, magnésicas. Saponósidos, taninos, flavonoides, trazas de alcaloides, vitamina C.

Propiedades: Los flavonoides y las sales minerales justifican su acción diurética. La abundancia de sales silícicas le confiere propiedades remineralizantes y contribuye al mantenimiento del colágeno, aumentando la elasticidad de los tejidos. Aumenta las defensas inespecíficas del organismo. Por la abundancia de taninos es astringente.

Usos y aplicaciones: Indicado en astenia, convalecencia, anemia, consolidación de fracturas, reumatismo, osteoporosis. Cuando se requiere un aumento de la diuresis; cistitis, uretritis, gota, edemas y sobrepeso acompañado de retención de líquidos. En uso tópico en heridas y ulceraciones dérmicas, bucales o corneales, blefaritis, conjuntivitis, faringitis, dermatitis, eritemas, prurito y vulvovaginitis.



DIENTE DE LEÓN (Taraxacum Officinales)



Descripción botánica: Planta vivaz muy extendida. Presenta una raíz de tipo ahusada, marrón y poco ramificada, que deja escapar un látex blanco y amargo. La planta tiene una roseta radical de hojas simples, lobuladas y con dientes irregulares. La roseta basal produce varios tallos huecos y cilíndricos, coronados con grandes flores amarillas solitarias que se cierran al anochecer y cuando se avecina lluvia. Los frutos son unos aquenios ahusados, de color pardo-grisáceo y provisto de un pico y un vilano blanco en forma de paraguas. Florece a principios de mayo y con menor intensidad en verano y otoño.

Recolección: La hojas antes de la floración, la raíz en mayo o junio y desde el otoño a principios del invierno.

Droga: Hojas y raíces.

Principios activos: Dependiendo de la parte de la planta; Raíces: inulina, resina, principios amargos, tritúrenos, fitosterol, carotenoides. Hojas: flavonoides, Cumarina, vitaminas B y C.

Propiedades: Excelente depurativo o drenado hepato-renal. El principio amargo le convierte en estimulante del apetito y presenta actividad colerética y diurética.

Usos y aplicaciones: Como tónico digestivo en casos de estreñimiento, en afecciones del hígado y la vesícula biliar, para aumentar la diuresis, afecciones genitourinarias, gota, sobrepeso acompañado de retención de líquidos. Por su acción depurativa en el tratamiento de fondo de enfermedades cutáneas.



GORDOLOBO (*Verbascum Thapsus* L.)



Descripción botánica: Planta bienal de hasta 2 m de altura. Su raíz cilíndrica produce durante el primer año una roseta de hojas ovales, que persiste durante el invierno y produce al segundo año un tallo erecto, simple y poco ramificado y de color blanco amarillento. Las hojas del tallo son alternas, lanceoladas y terminadas en punta. Los tallos y las ramas rematan en una larga espiga dividida en ramilletes de 2 a 7 flores. Las flores son regulares, hermafroditas y de color amarillo. El fruto es una cápsula marrón con dos celdas llenas de semillas. Florece de julio a septiembre.

Recolección: Las flores se recolectan en verano.

Droga: Flores.

Principios activos: Mucílagos, saponinas, esencia, ácidos fenóles y flavonoides.

Propiedades: Suavizante, emoliente, expectorante, béquica, fluidificante de secreciones bronquiales y diurético.

Usos y aplicaciones: Por sus propiedades emolientes y suavizantes vía oral para el tratamiento de irritaciones del aparato respiratorio. Vía tópica en irritaciones cutáneas, úlceras varicosas, llagas y maduración de granos.



HINOJO (*Foeniculum Vulgares*)



Descripción botánica: Planta herbácea, bianual. Raíz grande y bífida. Tallos ramosos y compactos, que alcanzan hasta 2 m de altura. El tallo presenta hojas envainantes en forma de finos hilos, de color verde claro. La flor se reúne en inflorescencias, con 5 pétalos amarillos. El fruto es un diaquenio de forma ovoide.

Recolección: Los frutos se recolectan en agosto.

Droga: Frutos.

Principios activos: Aceite esencial rico en acetol, proteínas, ácidos orgánicos, flavonoides, azúcares y sales minerales.

Propiedades: Carminativo, eupéptico, galactógenas, antiespasmódico, expectorante, fluidificante de las secreciones y antiséptico.

Usos y aplicaciones: Vía oral en trastornos digestivos, dispepsias y aerofagia. Vía tópica en blefaritis y conjuntivitis, junto con la eufrasia, llantén o manzanilla.



HIPÉRICO (*Hypericum Perforatum* L.)



Descripción botánica: Planta perenne, de 25 a 90 cm de altura, caracterizada por presentar un tallo ramificado, rojizo, rígido y recorrido por dos líneas prominentes. Las hojas se dirigen siempre hacia la luz y son opuestas, pequeñas, translúcidas y visibles a contra luz. Las flores son vistosas, amarillas, con puntos negros en los bordes. Las flores se tiñen de color rojo cuando se aplastan entre los dedos. El fruto es una cápsula ovoide con tres valvas.

Recolección: Las sumidades floridas cuando está en plena floración.

Droga: Sumidad florida.

Principios activos: Hipericina, flavonoides, glucósidos de flavonol, ácidos fenilcarboxílicos, aceite esencial, taninos, carotenoides, fitosterol, pectina.

Propiedades: Antidepresivo, sedante ligero, tranquilizante suave, antiséptico, astringente, cicatrizante y antivírico.

Usos y aplicaciones: Vía oral en el tratamiento de las depresiones, la ansiedad, terrores nocturnos y afecciones del sistema digestivo. Vía externa para curar heridas, llagas, quemaduras, eccemas, contusiones y acné.



LLANTÉN MAYOR (Plantaje Major L.)



Descripción botánica: Planta vivaz de pequeño tamaño. Tiene un corto rizoma vertical que origina una roseta basal de hojas largas y lanceoladas. En las axilas de las hojas nacen unos tallos de 50 cm de altura, cubiertos de pelos cortos. Están rematados por una espiga cónica, que se alarga adquiriendo forma cilíndrica. Las flores se desarrollan en las

axilas y son de color pardo. El fruto es una cápsula oval. Florece de mayo a septiembre.

Recolección: Las hojas durante la floración.

Droga: Parte aérea.

Principios activos: Mucílagos, taninos, saponinas y flavonoides.

Propiedades: Acción antiinflamatoria, astringente, emoliente, cicatrizante, vulneraria, hemostática y antibacteriana. Además, también es espasmolítica e hipocolesterolemiaante.

Usos y aplicaciones: Vía oral en el tratamiento de inflamaciones bucales y de garganta. Vía tópica en heridas, picaduras de insectos, úlceras varicosas y afecciones de los ojos.



MALVA (*Malva Sylvestris* L.)



Descripción botánica: Planta bienal o vivaz, con tallos que alcanzan entre 1,20 y 1,50 de altura. La raíz es gruesa y está cubierta de numerosas raicillas laterales. El primer año se origina una roseta basal con hojas pecioladas y redondeadas. El tallo es erecto o ascendente. En las axilas de las hojas del tallo nacen las flores, reunidas en grupos de 2 a 6 y con pedúnculos relativamente largos, de color entre rosa claro y púrpura, recorridas por nervios violetas. Los frutos son planos en forma de panecillos y contienen entre 15 y 18 semillas. Florece de junio a septiembre.

Recolección: Las flores y las hojas a partir de la primavera.

Droga: Flores y hojas.

Principios activos: Mucílagos y antocianósidos.

Propiedades: Emoliente, antiinflamatoria, antitusivo y laxante suave.

Usos y aplicaciones: Vía oral para el tratamiento de catarrros, bronquitis, faringitis, asma, gripe, estreñimiento, problemas de irritación gástrica. Vía tópica para pieles irritadas, sensibles o secas.



MANZANILLA (Chamaemelum Mobile L.)



Descripción botánica: Planta herbácea, vivaz, que puede alcanzar los 50 cm de altura. Muy aromática y cubierta de pequeños pelos de color verde claro. El rizoma profundo tiene muchas ramificaciones y origina raíces rastreras y tallo aéreos. Los tallos son extendidos. Las hojas son alternas, de color verde claro. Los tallos están rematados por unas cabezuelas solitarias, que presentan flores periféricas de lígulas blancas y flores centrales tubulosas y amarillas. El fruto es un aquenio casi triangular y brillante. Florece en el mes de julio.

Recolección: La cabezuela cuando está en plena floración.

Droga: Capítulos florales.

Principios activos: Aceite esencial, lactonas sesquiterpénicas y flavonoides.

Propiedades: El acción esencial es muy aromático y le confiere acción espasmolítica, carminativa y aperitiva. Además es colagoga, antiséptica, antiparasitaria y antiinflamatoria.

Usos y aplicaciones: Flatulencia, malas digestiones, espasmos gastrointestinales, jaquecas de origen hepatobiliar, dismenorreas, neuralgias. En aplicación tópica en blefaritis, conjuntivitis y limpieza de heridas.



MELISA (Melisa Oficinales L.)



Descripción botánica: Planta herbácea vivaz, de 30 a 90 cm de altura. Tallos cuadrangulares, ramificados, erectos, con hojas opuestas, ovales, pecioladas y ligeramente dentadas, de color verde en el haz y más claro en el envés. Las flores nacen de las axilas de las hojas superiores, en verticilos de 6 a 12. De tonalidad clara. El fruto es un tetraquenio de pequeño tamaño.

Florece en junio-julio.

Recolección: Las hojas frescas justo antes de la floración.

Droga: Hojas.

Principios activos: Aceite esencial rico en citronela, ácido rosmarínico, taninos, flavonoides y triterpenoides.

Propiedades: Antiespasmódica, sedante, estomacal, carminativa, colerética, antihistérica, antiséptica, antiviral, antibacteriana, emenagoga y sudorífica.

Usos y aplicaciones: Vía oral las hojas frescas en el tratamiento del nerviosismo, depresión, insomnio y cefalea de origen nervioso. Como infusión después de las comidas porque facilita la digestión y alivia la flatulencia y los cólicos. En eczemas causados por alergias. También para resfriados y gripes por su acción sudorífica.



MILENRAMA (*Achillea Millefolium* L.)



Descripción botánica: Planta vivaz de 20 a 80 cm de altura. Su rizoma rastrero da lugar a unos tallos frondosos, simples, a veces lanosos y a veces casi lampiños. El tallo está coronado por finas cabezuelas. Las hojas son alternas, lanosas en un principio, pero vellosas después y divididas en pequeñas puntas lanceoladas curvadas en el extremo. Las florecillas tienen pétalos blancos o rosas. Los frutos son unos aquenios de color gris plata aplanados. Son lisos y alados en los bordes. Florece de junio a septiembre.

Recolección: La planta en flor de junio a septiembre.

Droga: Sumidad florida.

Principios activos: Aceite esencial, flavonoides, taninos, Cumarina, ácidos fenoles, tritúrenos y esteroides.

Propiedades: Antiinflamatoria, espasmolítica, colagoga, colerética, carminativa, cicatrizante, vulneraria, antimicrobiana, hemostática y ligeramente antipirética.

Usos y aplicaciones: Vía oral para estimular la secreción de la bilis y en trastornos gastrointestinales o en digestiones difíciles. En hemorragias externas e internas. Vía tópica como cicatrizante de heridas.



ORÉGANO (*Origanum vulgare* L.)



Descripción botánica: Planta vivaz. La raíz es fina, ramificada y leñosa. Los tallos son erectos y ascendentes, de 20 a 50 cm de altura, vellosos, rojizos y ramificados en el ápice. Las hojas son opuestas, anchas y ovales, de extremo puntiagudo o redondeado. Las flores están sustentadas por cortos pedúnculos y están reunidas en grupos de 3. La inflorescencia es de forma oval y presenta flores bilabiadas de color rosa o blanco. Los frutos son aquenios. Florece de julio a septiembre.

Recolección: El tallo florido durante los meses de agosto o septiembre. Debe cortarse a ras del suelo.

Droga: Sumidades floridas.

Principios activos: Aceite esencial, ácidos-fenoles y flavonoides.

Propiedades: Estomáquico, favorece la secreción de jugos gástricos, carminativa, antiespasmódica, antibiótico potente y vulnerario.

USOS y APLICACIONES: Vía oral para trastornos digestivos, accesos de tos, faringitis y bronquitis. Vía tópica en heridas y úlceras.



ORTIGA (Ártica Dioica L.)



Descripción botánica: Planta vivaz con rizoma amarillo muy ramificado. Tiene numerosos tallos de hasta 1,20 m de altura, cuadrangulares y cubiertos de pelos urticantes. Las hojas son opuestas, pecioladas, puntiagudas, redondeadas en la base y cubiertas de pelos urticantes por las dos caras. Las flores son unisexuales, de color verde, agrupadas, situadas en las axilas de las hojas más altas del tallo. El fruto es un aquenio. Florece de junio a octubre.

Recolección: Las hojas o la planta entera en los meses de junio y julio.

Droga: Sumidad floridas.

Principios activos: Sustancias nitrogenadas, proteínas, aminoácidos, aminas, flavonoides, aceite esencial, clorofila, carotenoides, vitaminas del grupo B y C y numerosos ácidos orgánicos.

Propiedades: Acción hemostática, astringente, antidiarreico, hematopoyética, diurética, favorecedora de la eliminación de cloruros y urea, estimulante de la secreción pancreática, hipoglucemiante, remineralizantes, reconstituyente, aperitiva, colagoga, antiséptica, pectoral y antiespasmódica respiratoria.

USOS y APLICACIONES: En procesos inflamatorios de las vías urinarias, en el tratamiento de la litiasis renal, como coadyuvante en las terapias antirreumáticas y antojosas, en estados de fatiga, convalecencia, hemorragias, diarreas y enteritis.



ROMERO (Rosmarinus Oficinales L.)



Descripción botánica: Arbusto que permanece verde todo el año. Ramas leñosas y de color parduzco. Alcanza 1,5 m de altura. Se ramifica abundantemente y sus ramas son cuadrangulares y están cubiertas de pelillos blanquecinos. Las hojas son estrechas y casi cilíndricas y de color verde por el haz y blanquecinas por el envés. Nacen enfrentadas y presentan el borde entero. Las flores nacen en cortos ramilletes axilares y son de color azul claro, rosa o blanquecino. El fruto está formado por cuatro nuececillas de color parduzco. Florece casi todo el año.

Recolección: Las sumidades floridas.

Droga: Sumidades floridas.

Principios activos: Aceite esencial, ácidos fenólicos, flavonoides, principios amargos, ácidos triterpénicos y polifenoles.

Propiedades: Hepatoprotector, colagogo y diurético. Debido al aceite esencial efecto estimulante general del organismo, del sistema nervioso, aperitivo, carminativo, antiséptico emenagogo y expectorante. Vía externa, cicatrizante, antiinflamatorio, analgésico y estimulante del cuero cabelludo.

Usos y aplicaciones: En disquinesias hepatobiliares, problemas digestivos, flatulencia, inapetencia y jaquecas asociadas a problemas hepatobiliares. En uso externo en inflamaciones osteoarticulares, neuralgias, heridas, alopecia, dermatitis seborreica y reumatismos musculares o articulares.



ROSAL SILVESTRE (Rosa Canina L.)



Descripción botánica: Arbusto enmarañado, de hoja caduca, que mide de 1 a 3 m de altura. Los tallos tienen aguijones curvados en forma de garfio. Las hojas son compuestas, con 5 a 7 folíolos en forma ovoidal, sin pelos y de margen aserrado y color verde intenso. Las flores nacen solitarias, con sépalos desiguales y 5 pétalos de color blanco o rosado. El fruto llamado escaramujo es carnoso y en su interior tiene numerosos huesecillos.

Recolección: El fruto a finales del verano.

Droga: Frutos.

Principios activos: Ácido ascórbico, pectina, taninos, ácidos orgánicos, carotenoides, trazas de aceite esencial, flavonoides y antocianinas.

Propiedades: El escaramujo es vitamínico, sobre todo contiene vitamina C. Además es astringente, antidiarreico, diurético, protector capilar y venotónica.

Usos y aplicaciones: El fruto se emplea en la prevención de gripes y resfriados, convalecencia y astenia primaveral, diarreas y fragilidad capilar.



SAUCE (Salid Alba L.)



Descripción botánica: Árbol de tamaño medio, que puede medir de 15 a 20 m. Tronco robusto con la corteza de color pardo-grisácea. Presenta la copa alargada, algo irregular, con ramas largas y flexibles. Las hojas son simples, alternas, caducas y con el borde finamente aserrado. Las flores son unisexuales y están dispuestas en finos amentos colgantes. El fruto es una cápsula. Florece en primavera, a partir de marzo.

Recolección: La corteza de las ramas de 2 a 4 de marzo a abril. También las hojas y los brotes jóvenes.

Droga: Corteza de las ramas de 2 ó más años.

Principios activos: Heterópsidos, alcohol salicílico, salicortina, flavonoides, ácidos vainílico y caseico.

Propiedades: Analgésico, antipirético, antiinflamatorio y antirreumático.

Usos y aplicaciones: Vía oral en el tratamiento de los síntomas en estados gripales, para aliviar todo tipo de dolores, sobre todo articulares. Vía tópica como crecida, para eliminar verrugas, callos, durezas.



SAÚCO (*Sambucus Negra* L.)



Descripción botánica: Arbusto muy ramoso o pequeño arbolillo que alcanza 5 m de altura, con la copa redondeada y muy densa. El tronco tiene corteza corchosa, agrietada y de color pardo grisáceo. Las hojas son compuestas, de gran tamaño, formadas por 5 ó 7 hojuelas dispuestas por parejas, con una impar en la terminación, de forma aovada con el borde regularmente aserrado. Las flores son de color blanco, dispuestas en gran número de inflorescencias terminales aplanadas, con todas las flores a la misma altura. El fruto es una baya negra que encierra de 3 a 5 huesecillos. Florece de abril a junio y los frutos maduran en agosto y septiembre.

Recolección: La flor en la época de floración.

Droga: Flores.

Principios activos: Flavonoides, ácido clorogénico, hiperónimo, aceite esencial, tritúrenos, ácido argólico, mucílagos y taninos.

Propiedades: Las flores tienen actividad diaforética, sudorífica, expectorante, diurética y antiinflamatoria. También propiedades depurativas, venotónica, antirreumáticas, antialérgicas y galactógenas.

Usos y aplicaciones: Baja la fiebre y calma las congestiones de las vías respiratorias altas. Uso externo para calmar irritaciones de los ojos y para inflamaciones e infecciones superficiales de la piel.



TILO (*Tilia Platyphyllos*)



Descripción botánica: Árbol de 25 a 30 m de altura. Corteza lisa y marrón grisácea, agrietada ligeramente a lo largo del tronco. Las ramas curvadas y lampiñas, de color marrón verdoso. Las yemas son alternas, ovales y romas, y están cubiertas de escamas de color rojo o verde aceituna. Las hojas son alternas y tienen los bordes dentados. Las flores son hermafroditas y están agrupadas, son esféricas y de color amarillo verdoso. Los frutos son unos aquenios ovales o esféricos lisos, de color marrón oscuro. Florece en junio.

Recolección: Las inflorescencias con su bráctea cuando se acaban de abrir, dejando las que todavía están encapulladas y las que se marchitaron.

Droga: Flores y brácteas.

Principios activos: Flavonoides, aceite esencial, mucílagos, taninos y ácidos orgánicos.

Propiedades: Sedante, antiespasmódica, diaforética, diurética leve, emoliente, ligeramente astringente, estomáquica e hipotensora.

Usos y aplicaciones: Vía oral en estados de nerviosismo, resfriados con fiebre, insomnio, indigestión, hiperclorhidria, diarrea y cefalea. Vía tópica para piel sensible o seca.



TOMILLO (Thymus Zagas L.)



Descripción botánica: Semiarbusto que forma una mata muy tupida, de 20 a 30 cm de altura. Los tallos rectos y leñosos en la base, sostienen ramas herbáceas de sección cuadrangular, sedosas en toda su superficie. Las hojas son opuestas, ovaladas o lineales, con los bordes arrollados, por el haz son lampiñas y por el envés son vellosas y de color gris. En las extremidades de los tallos se forman las inflorescencias de 3 a 6 flores en espiga de color blanco. Los frutos son aquenios. Florece en mayo y junio.

Recolección: El tallo al comienzo de la floración.

Droga: Hojas y flores.

Principios activos: Aceite esencial rico en timol y carvacrol, flavonoides, ácidos fenóles, taninos, tritúrenos y saponinas.

Propiedades: Antiespasmódico intestinal, estimulante de la circulación, estimulante del sistema nervioso central, antitusígeno, expectorante, antibiótico, antiviral, antifúngico, antihelmíntico, diurético, antioxidante, cicatrizante y anti infeccioso.

Usos y aplicaciones: Vía oral en trastornos gastrointestinales, asma, bronquitis, gripes, catarros, tos, infecciones microbianas.



ABRÓTANO HEMBRA (Santonina Chamaecyparissus)



Descripción botánica: Planta vivaz, de vistoso follaje, que alcanza los 60 cm de altura y crece en grandes matas agrupadas. El tallo, leñoso en su base, está recubierto por pequeñas hojas rugosas. Las inflorescencias en capítulos crecen al final de los tallos, son pequeñas florecillas de color amarillento que florecen en verano.

Recolección: Los capítulos florales en los meses de junio y julio.

Droga: Capítulos florales.

Principios activos: Aceite esencial, ácidos fenólicos, taninos y flavonoides.

Propiedades: Antiinflamatorio, espasmolítico, aperitivo, digestivo, carminativo, expectorante, antiséptico, antifúngico, antihelmíntico y estrogénico. En uso externo es antiflogístico y cicatrizante.

Usos y aplicaciones: En el tratamiento de la anorexia, dispepsias, flatulencia, espasmos gastrointestinales, gastritis, faringitis, bronquitis, asma, amenorrea, dismenorrea y menopausia.



CANTUESO (Lavándula Stoechas L.)



Descripción botánica: Arbusto ramoso que puede alcanzar 1 m de altura. Sus ramas son jóvenes y de color verde o rojizo con pelos blanquecinos. Las hojas están enfrentadas y son largas y estrechas, también de color blanquecino. Las flores están apiñadas en espigas, que están formadas por 6 a 10 flores de color morado oscuro. El fruto está formado por 4 nuececillas alargadas. Florece en primavera y a principios del verano.

Recolección: Las flores.

Droga: Flor.

Principios activos: Aceites esenciales.

Propiedades: Antiséptico, tónico, antiespasmódico, carminativo, expectorante y emenagogo.

Usos y aplicaciones: Vía oral para digestiones lentas y espasmos gastrointestinales. Vía tópica para la desinfección y cicatrización de heridas.



CARDO MARIANO (Silban Mariana L.)



Descripción botánica: Planta robusta. Mide entre 60 y 150 cm de altura. Tiene una raíz gruesa y ramificada, que da lugar a una roseta de hojas ovaladas, rodeadas de dientes irregulares. Durante el segundo año se desarrolla un tallo recto, que en la parte superior tiene pocas hojas y ramas. Las hojas del tallo son alternas y las superiores están rodeadas de espinas amarillas. Los tallos están coronados por flores de color púrpura o blanco. Los frutos son unos aquenios marrones y moteados. Florece de julio a septiembre.

Recolección: Los frutos a medida que maduran.

Droga: Frutos secos.

Principios activos: Silimarina, flavonoides, ácido rinológico, oléico y palmítico y tocoferol.

Propiedades: Acción hepato-desintoxicante, regenerador de la célula hepática, colerética y colagoga, tónico cardíaco y algo hipotensor. Digestiva, venotónica, diurética y antipirética.

Usos y aplicaciones: Insuficiencia hepatobiliar, hepatitis agudas y crónicas, cirrosis, inapetencia, dispepsias, hemorragias, gripe, catarros y cistitis.



CELIDONIA (Chelidonium Majus L.)



Descripción botánica: Planta anual. Raíz de forma ahusada. Tallo erecto o trepador, de 30 a 50 cm de altura, ramificado en la parte inferior. Hojas alternas, ligeramente dentadas y vellosas. Flores de color amarillento o naranja. Los frutos son unos aquenios cóncavos y acanalados. Florece de julio a septiembre.

Recolección: Las flores en el momento de la floración.

Droga: Flores enteras.

Principios activos: Aceite esencial, flavonoides, saponósidos, alcoholes triterpénicos, pigmentos xantofílicos y taninos.

Propiedades: Por el aceite esencial, acción antiséptica y parasiticida. Por los alcoholes y lactonas terpénicas, acción antibiótica y fungicida. Además antiinflamatoria, cicatrizante, emenagoga, espasmolítica, sudorífica, colerética e hipotensora.

Usos y aplicaciones: Vía tópica; acné, irritaciones cutáneas, escaldaduras, quemaduras, contusiones, picaduras de insectos, desinfectante, cicatrizante. Vía interna para problemas menstruales y digestivos.



ESPLIEGO (Lavándula Latifolia Médicus)



Descripción botánica: Arbusto de 60 cm de altura que forma matas ramificadas, de ramas erectas y tallos cuadrangulares. Las hojas son opuestas, lineales, enteras y enrolladas en los bordes, de color gris cuando son jóvenes y verde-grisáceas después. Las flores nacen en el extremo de los tallos, en forma de inflorescencias en espiga, más densa en el extremo que en la base, de color gris-azulado. Los frutos son unos aquenios brillantes.

Recolección: La sumidad florida en verano, cuando está en plena floración.

Droga: Flores.

Principios activos: Aceites esenciales, taninos, ácido rosmarínico, Cumarina y fitosterol.

Propiedades: Sedante ligero, antiespasmódico, carminativo, aperitivo, digestivo, antiséptico, diurético y cicatrizante.

Usos y aplicaciones: Vía oral en casos de ansiedad, insomnio, migrañas, dismenorreas, tos, gripe, bronquitis, inapetencia, flatulencia, espasmos gastrointestinales. En uso externo en desinfección y cicatrización de heridas, quemaduras, úlceras, eczema, acné y picaduras de insectos.



FUMARIA (Fumaria Oficinales L.)



Descripción botánica: Planta anual de tallo ramificado. Mide entre 10 y 30 cm de altura. El tallo es erecto, cubierto de hojas, anguloso y hueco. Las hojas son alternas. Las flores son simétricas y hermafroditas, agrupadas en racimos dispuestos junto a las hojas del tallo. Los 2 pétalos externos son de color rojo o púrpura. El fruto es un aquenio en forma de riñón. Florece de mayo a agosto.

Recolección: Durante la floración se recoge el tallo entero sin raíces. **DROGA:** Sumidad florida.

Principios activos: Alcaloides, flavonoides, ácidos fenólicos, principios amargos, mucílado, resina y taninos.

Propiedades: Disminuye o estimula la secreción biliar según la necesidad corporal, hipotensora, antiespasmódica, antiestamínica, sedante y bactericida.

Usos y aplicaciones: Vía oral en el tratamiento de la ictericia, disquinesia biliar, migrañas digestivas, digestiones difíciles, flatulencia, herpes, trastornos cutáneos como eczema, alergias.



MELILOTO (Melilotos Oficinales L.)



Descripción botánica: Planta bienal, con tallos ascendentes de 50 a 150 cm de altura, que nacen de una raíz fusiforme. Los tallos son angulosos, ligeramente vellosos, ramificados y huecos. Las hojas son alternas, pecioladas y trifoliadas. En las axilas de las hojas nacen unos racimos compuestos de 30 a 70 flores, dispuestas en uno de los lados.

Son simétricas, colgantes, pedunculadas y de color amarillo. El fruto es una vaina oval, arrugada, de color gris oscuro o negro en la madurez, que contiene una o dos semillas. Florece de mayo a septiembre.

Recolección: La sumidad florida de junio a septiembre.

Droga: Sumidad florida.

Principios activos: Cumarina y derivados cumarínicos, flavonoides y sapogeninas.

Propiedades: Actividad anticoagulante, fluidificante sanguíneo, vasoprotectora, venotónica, diurética y antiespasmódica.

Usos y aplicaciones: Vía oral en la prevención de trastornos de la coagulación, secuelas de flebitis superficiales o profundas, sofocos de la menopausia y, en general, problemas relacionados con la insuficiencia veno-linfática.



ÁRNICA (Tithonia diversifolia)



Familia: Asterácea

Parte empleada: rama y hoja.

Usos: curar heridas y dolores.

Preparación: Para heridas, hervir unas ramas añadiendo ramas de hierba cacerina y golondrina, y limpiar la herida con la preparación. Para dolores, machacar hojas y untar en la zona de dolor.

Características: Planta herbácea o arbustiva robusta, hojas alargadas y ovaladas. Las flores son grandes y amarillas. El tallo es erecto, ramificado, las ramas tiernas cubiertas de pelillos, que con la edad se pierden.

Florece y fructifica de enero a diciembre.



FRESA (fragancia vesca, frutilla)



Características: Planta de la familia de las rosáceas, con tallos rastreros, nudosos, hojas vellosas blanquecinas en el envés, divididas en tres lóbulos, de bordes dentados, flores blancas o amarillentas y fruto casi redondeado algo punteado de color rojo brillante.

Parte utilizable: Frutos y hojas.

Propiedades curativas: La fresa deberá ser consumida por los que padecen de anemia y

desnutrición.

Debido a que posee abundancia de hierro y calcio es útil en casos de artritis, gota, reumatismo, cálculos y arenillas.

Sus hojas en infusión tienen un efecto astringente, lo que le hace beneficiosa en caso de diarrea; también ejerce un efecto diurético y antiséptico que le da características importantes como auxiliar en las infecciones urinarias y de la piel, como muchas, pecas y resequedad.

Se utiliza en caso de manchas de la cara producidas por el aire y el sol.



Chayote (*Sechium edule*)



Características: Planta trepadora de la cual hay numerosas variedades; enredadera perenne con el tallo robusto, sus hojas acorazonadas producen zarcillos que recuerdan la vid. Flores pequeñas, blancas, de donde nace el fruto ovoide, espinoso o liso, verde.

Otros nombres: Cidra, cidrayota, huisayote, tayote.

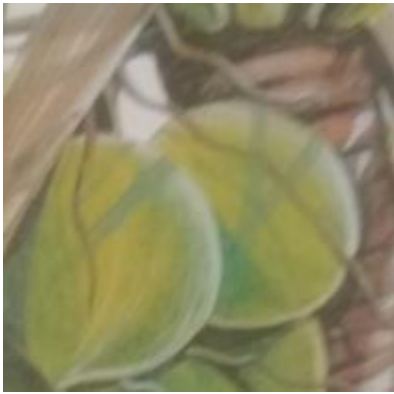
Parte utilizable: Hojas y rizomas.

Propiedades curativas: La infusión de las hojas se emplea para bajar la presión arterial, y como expectorante.

El conocimiento del rizoma constituye un buen diurético.



Coco (Cocos nuciferas)



Características: Palmera abundante en las playas pero puede cultivarse a grandes distancias fuera de la playa. Tronco anudado, hojas pinnadas, fruto ovoide cuyo cuerpo consta de tres capas: el perispermo que es fibroso, el endocarpio óseo, que es duro y el endospermo, que es hueco lleno de líquido sacarino claro,

Parte utilizable: Fruto y raíz,

Propiedades curativas: El agua de coco se emplea como diurético auxiliar en el tratamiento de las infecciones urinarias crónicas.

También se puede utilizar como suero, tomando para corregir la deshidratación aun en niños pequeños.

La leche que se extrae de la pulpa cura la inflamación de las mamas durante la lactancia aplicada localmente; es eficaz como vermífugo tomando en ayunas.

El conocimiento de las raíces es eficaz para las aftas, úlceras bucales, o lesiones ulcerativas de la boca.



BERENJENA (Solanum melongena)



Características: Planta anual, hojas palmeadas, dentadas en sus bordes: se cultiva como hortaliza y sus frutos son oblongados color purpura, comestible cuando se cocina.

Parte utilizable: Fruto.

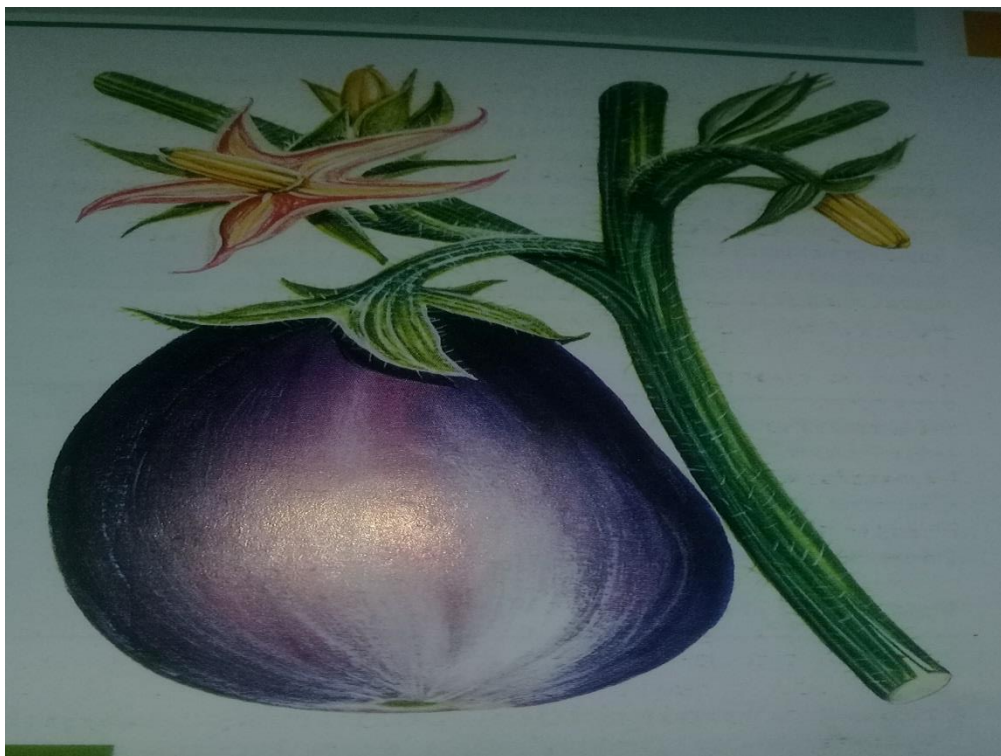
Propiedades curativas: La berenjena es un alimento de primera calidad es útil para fortalecer el cuerpo debilitado.

Se recomienda para bajar el colesterol.

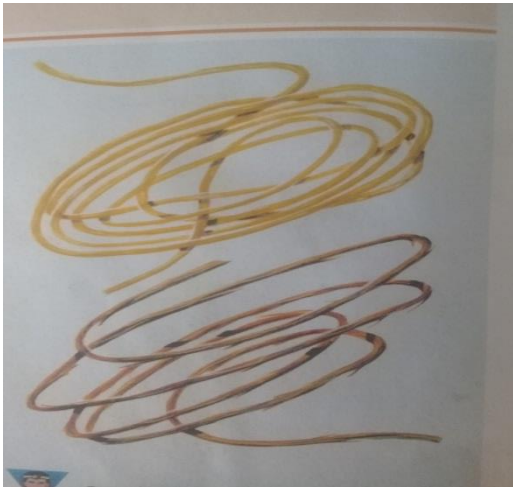
Con sus semillas prepara un reconstituyente cerebral que se vende en el nombre de Finita.

El jugo de la berenjena en el tratamiento de las enfermedades de los riñones y aumentar la secreción de orina.

En infusión o conocimiento es útil para combatir el alcoholismo, también para combatir el insomnio.



ZARZAPARRILLA (Miliar áspera)



Características: Planta trepadora, generalmente con espinas o agujones, tiene hojas alternas pecioladas, flores pequeñas, generalmente verdes en umbelas, su fruto es una baya roja, crece a partir de un rizoma prominente pardusco de donde se extrae el material medicinal.

Parte utilizable: Rizomas.

Propiedades curativas: Esta hierba medicinal restaura poco a poco las funciones alteradas del cuerpo y aumenta la salud y la vitalidad; tiene acción antirreumática, diuréticas, y promotora de la transpiración, ejerce un efecto favorable en las irritaciones de la piel.

Forma parte del tratamiento del reumatismo, baja la presión sanguínea, la presión alta.

Es beneficiosa para las mujeres que retienen líquido durante la menstruación, es útil para el tratamiento de la psoriasis y la lepra.



ZAPOTE BLANCO (Casimira tetrámera)



Características: Árbol de mediano tamaño, tronco largo y liso, hojas alternas con cinco hojuelas elípticas, flores pequeñas

Parte utilizable: Hojas y semillas.

Propiedades curativas: Las semillas gozan de reputación como soporífera y sedante nerviosa.

Se emplea en infusión.

Las hoja en infusión tienen un efectos hipoglucemiantes en diabetes leves (bajar niveles de azúcar en la sangre).

Baja presión sanguínea.



ZAPOTE (*Calapés mammosum*)



Características: Árbol grande que se encuentra en las tierras templadas húmedas y montañosas. Su altura puede alcanzar 30 m. Las hojas son ovoides de 15-30 cm, verde oscuro y brillantes en la cara anterior y más claras o parduscas en el revés. El fruto es ovoide de color pardusco; la pulpa es rojiza, que destaca su semilla de hueso duro, lustrosa, de color negro o café.

Otros nombres: Chapa-chupa, Mamey, sapote, sapote de monte, zapotillo.

Parte utilizable: La pulpa o carnosidad de la semilla en conocimiento es útil para eliminar piojos y sarna, y para dar brillo en el cabello.



ZACATE DE LIMÓN (*Cymbopogon citratus*)



Características: Gramínea perenne grande que alcanza hasta 2cm, tallos muy ramificados, hojas lanceoladas, aromáticas, amontonadas cerca de la base.

Otros nombres: Caña santa, hierba de limón, limoncillo, paja de limón, sotol.

Parte utilizable: Hojas y rizomas.

Propiedades curativas: La infusión preparada con hojas y rizomas es estimulante, digestiva, promueve la transpiración y expulsa gases y lombrices intestinales.

Se emplea especialmente como expectorante en infecciones gripales y cuadros febriles.



YUCA (Jarropa maniota)



Características: Familia de las filiaceas con tallo absorbente, nudoso, hueco, coronado por un penacho de hojas largar gruesas risadas. Flores blancas, globosas, colgante, su raiz es tuberosa, algunas

Otros nombres: Casabe, Palma, yuca, palmiche, tapioca.

Parte utilizable: Tubérculos.

Propiedades curativas: De los tubérculos se obtienen harina y almidón que administrados con jugo de limón o naranja, producen un efecto astringente muy muy útil en el tratamiento de las diarreas.

Externamente el almidón de la yuca es eficaz para aliviar la pañalitis o irritación de la piel de los bebés.



VIOLETA (*Viola adorada*)



Características: Plantas sin tallo, de las hojas redondeadas acorazonadas, se cultivan en jardines y macetas, sus flores de color morado despiden un suave aroma, la parte medicinal se encuentra en sus raíces aromáticas.

Otros nombres: Violeta de jardín.

Parte utilizable: Toda la planta

Propiedades curativas: La violeta contiene sustancias que se emplean como expectorantes y laxante, la raíz posee un sabor amargo, y la infusión preparada con ella goza de prestigio en el tratamiento de cálculos biliares, la ictericia y la hepatitis.



VID (Vites vinífera)



Características: Plantas trepadora, de vástagos muy largos, flexibles, y nudosos; hojas alteñas grandes partidas en cinco lóbulos puntiagudos, verde claro. Flores verdosas en racimos, de diferentes colores y tamaños según la variedad.

Otros nombres: Bejuco castro, bejuco de caro, bejuco loco, caro, chirriador, parra, planta de uva, tripa de vaca, uvilla, uva.

Parte utilizable: Fruto y hojas.

Propiedades curativas: La infusión preparada con las hojas de vid se ha usado con éxito en el tratamiento de enfermedades hepáticas, la ictericia, la hepatitis y los cálculos biliares.

También estimula el metabolismo y la glándula tiroides.

El jugo de la uva combinado con el líquido obtenido de la maceración de las semillas de ciprés ayuda para los problemas de la próstata.



VERBENA (Verbena litiasis)



Características: Planta muy distribuida en la América tropical, crece en alturas hasta 1500 m sobre el nivel del mar, hierba de unos 25 cm, erecta, de tallos de forma cuadrangular, hojas opuestas y verticales. Las flores son de presentación terminal en largas espigas con abundantes flores de tamaño muy pequeño, color azul o violeta, florece todo el año y tiene

sabor amargo.

Otros nombres: Alacrán, borrajo, milflor, mirliflor, rabo de alacrán.

Parte utilizable: Flores y hojas.

Propiedades curativas: La infusión de verbena combate la fiebre y las inflamaciones de la boca y la garganta.

Las cataplasma hechas con hojas frescas o secas hervidas en vinagre, alivian los dolores artríticos, la jaqueca y otros dolores del cuerpo como neuralgias, pleuresía y dolores de cabeza.

También se utiliza para lavar el cabello, estimula el crecimiento.

Se utiliza para lavar heridas y desinfectarlas



VALERIANA (Valeriana oficial)



Características: Planta herbácea anual con tallo recto erguido, hueco, algo vellosa, como de un 1 m de altura; hojas partidas en hojuelas puntiagudas y dentadas, flores en manojos terminales, su rizoma posee diferentes raicillas que son la parte utilizable medicinalmente.

Otros nombres: Cuarto de cordero, hierba de gato, hierba ruño, Valeria.

Parte utilizable: Rizoma.

Propiedades curativas: La valeriana, debido a su efecto sedante sobre el sistema nervioso, se usa con provecho en el tratamiento de las enfermedades de origen nervioso, como el insomnio, la jaqueca, la epilepsia y el asma, y para reducir las tensiones, la ansiedad, y las manifestaciones histéricas. Por su efecto antiespasmódico, resulta útil para combatir los calambres y los cólicos intestinales.

También alivia las molestias de la menstruación (retortijones y dolores).



UÑA DE GATO (Incardina tomentosa)



Características: Considerada por muchos herbólogos como la planta de fin de siglo. Por las espinas de la planta semejante a las garras de un gato, los aborígenes de la selva amazónica del Perú la llamaron “uña de gato” físicamente es una liana de 3 a 4 cms de grosor y cuando llega a su edad adulta sobrepasa los 20

m de altura, lo que hace que tenga que apoyarse en otro árbol.

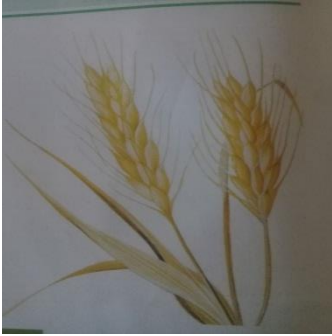
Otros nombres: Doncel, espino, espino de oro, espueleo, garabato amarillo, tachuelo, tuno.

Parte utilizable: Toda la plata.

Propiedades curativas: Es un antiinflamatorio, ayuda a estimular y fortalecer el sistema inmunológico, también se descubrió su beneficio como inhibidora en los tumores cancerosos, y como tratamiento para la artritis.



TRIGO (Tretica estiven)



Características: Familia de las gramíneas, con espigas terminales que contienen el fruto o grano.

Otros nombres: Chamorro, escaña, esperilla.

Parte utilizable: Granos.

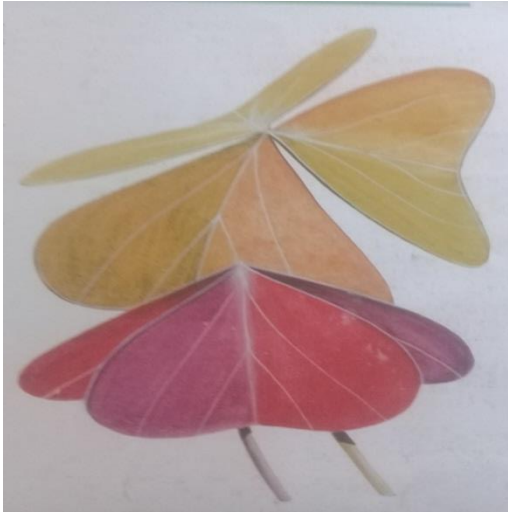
Propiedades curativas: Contiene un elevado poder alimentario, vitaminas B, hierro y otros minerales.

La cascara tiene uso medicinal en la prevención y curación del estreñimiento, además baja el contenido del colesterol en la sangre.

Se recomienda para las personas anémicas, convalecientes, personas debilitadas y niños.



TRÉBOL ROJO (*Trifolium pratense*)



Características: Planta anual de unos 90 cm de altura, tallos vellosos y hojas casi redondas de tres en tres, algunas variedades presentan hojas acorazonadas invertidas.

Parte utilizable: Toda la planta.

Propiedades curativas: El trébol rojo es uno de los remedios más eficaces para los niños con afecciones de la piel; se puede

usar con toda seguridad en cualquier clase de eccema infantil.

La infusión de toda la planta es útil para el tratamiento de la artritis, granos, eccema y psoriasis, y también para reducir el ácido úrico en el organismo.

Es una buena fuente de vitamina C, si se ingiere crudo en ensaladas.

Las fricciones locales sobre la piel hechas con las hojas mejoran las manchas blancas y el vitíligo.



TORONJIL (Melissa officinales)



Características: Planta pequeña perenne de abundante follaje.

Expide un fuerte olor a limón, sus hojas son alargadas, opuestas, ovaladas, cuyos bordes presentan dientes agudos y muy marcados por nervaduras.

Otros nombres Cidronela.

Parte utilizable: Toda la planta

Propiedades curativas: La infusión de esta planta es estimulante y un verdadero tónico cerebral, por lo que resulta eficaz contra toda clase de trastornos nerviosos como desmayos, jaqueca, dolores neurálgicos y trastornos menstruales que tienen trasfondo psicológico.

Se usa para combatir los mareos y los dolores de cabeza durante el embarazo, y dolores de muela.

Estimula la circulación y el funcionamiento del aparato digestivo, incluyendo las diversas secreciones.

En aplicaciones externas es útil en la inflamación de los párpados y conjuntivas oculares, así como para aliviar la reacción por picaduras de insectos, las hojas machacadas se aplican en cataplasma para desinflamar las paperas. Es útil para el tratamiento del vértigo o mareo.



TARGUA (*Crotón gossypifolius*)



Características: Árbol que puede alcanzar hasta 1.5 m; abunda en las selvas recién cortadas, follaje áspero de grandes hojas ovales o acorazonadas de color amarillo o rojizo, todas las partes del árbol adulto producen un látex rojizo astringente cuando se le hacen incisiones.

Otros nombres: Targua, Targua colorado.

Parte utilizable: Látex o saliva

Propiedades curativas: El látex o saliva que se obtiene de la corteza se aplica directamente sobre las encías para endurecerlas y afirmar los dientes dentro de los alveolos, es muy útil contra la piorrea y para ablandar callosidades y verrugas en la piel.



TAMARINDO (*Tamarindos indica*)



Características: Crece en las tierras bajas cálidas y alcanzan de 10 a 15 m de altura, hojas parapinnadas con hojuelas oblongas de 15 a 20 pares, que recuerdan las casias, el fruto es una vaina oblonga, de cascara leñosa pardusca de unos 10 cm.

Otros nombres: Tamarindo.

Parte utilizable: Fruto (pulpa)

Propiedades curativas: La pulpa del fruto combinado con las hojas de Sen es un purgante eficaz de sabor agradable, especialmente para niños, tiene propiedades diuréticas.



SOROSI (L.amargoso)



Características: Planta trepadora de tallos finos con sarcillos; hojas delgadas y palmeadas, flores muy vistosas de color amarillo, el fruto tiene la apariencia de un pequeño pepino arrugado y con pequeñas crestas de color anaranjado o amarillo que al abrirse deja ver las semillas negras con rojo.

Otros nombres: Balsamina.

Parte utilizable: Toda la planta.

Propiedades curativas: Esta planta se utiliza en el tratamiento de la diabetes, la hipertensión arterial, la colitis y los trastornos biliares.

En aplicaciones externas, su infusión se emplea en el tratamiento de los flujos blancos o leucorrea, en las erupciones de la piel y para la limpieza de cutis.



SEN (Casia Sena)



Características: Arbusto de la familia papilionáceas, parecido a la Casia, de hojas pinnadas; cada hoja consiste de 8 a 10 hojuelas menuditas oblongados, su tallo tiene la apariencia venosa, las flores pueden ser rojas o amarillas en racimos que posteriormente dan fruto que consisten en pequeñas vainas parduscas.

Otros nombres: Casia flaca.

Parte utilizable: Corteza y hojas.

Propiedades curativas: Las hojas de esta planta producen una poderosa acción como purgante intestinal en el tratamiento de la constipación.



SELLO DORADO (*Hydrastis canadensis*)

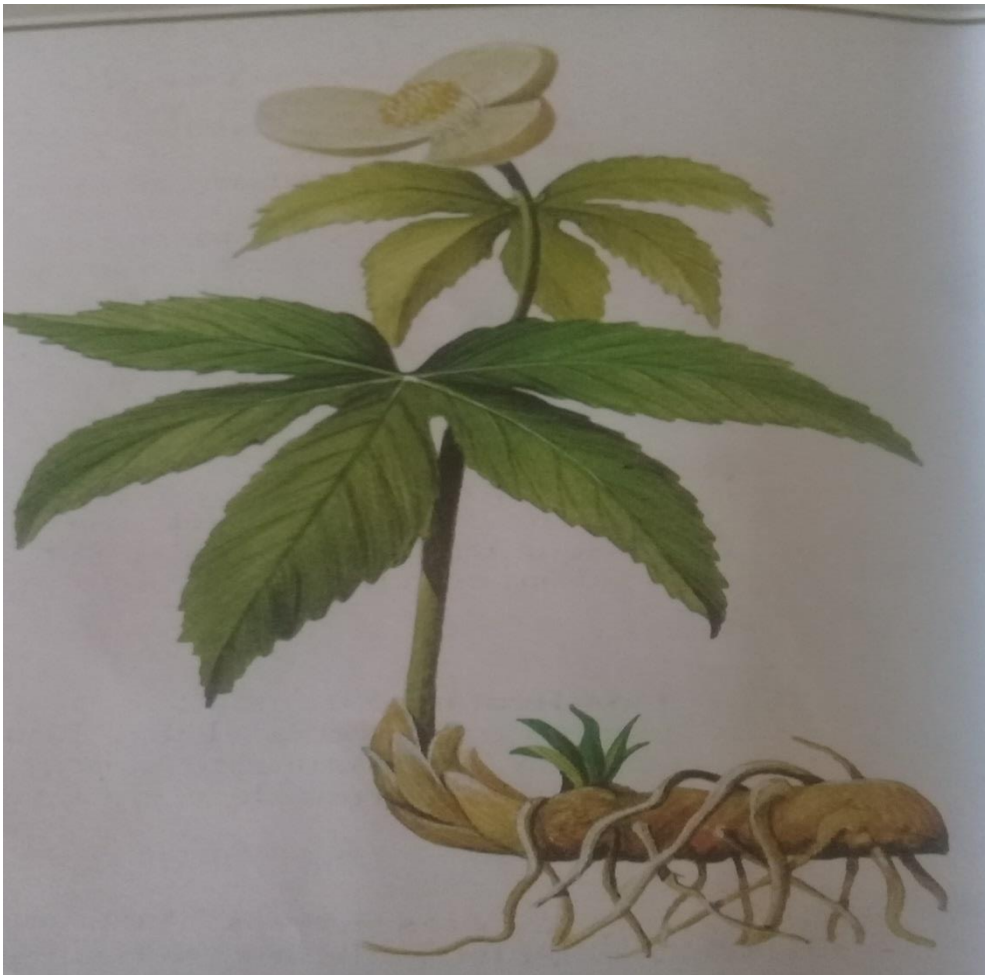


Características: Planta que alcanza de 30 a 40 cm, a partir de un rizoma con numerosos tallos, de cada tallo sale dos hojas lobuladas en cinco lóbulos en forma de manos verdes oscuras, aserradas en su borde, las flores diminutas son de color blanco rojizo.

Otros nombres: Frambuesa de la tierra, marca dorada.

Parte utilizable: Rizoma.

Propiedades curativas: Esta planta acción tónica, astringente, anticatarral y laxante; estimulante muscular, de las contracciones uterinas y del sistema digestivo: es útil para las úlceras péptica, gastritis, ulceraciones sépticas y colitis, también puede utilizarse como estimulante de apetito.



SASAFRÁS (Lauros sasafrás)



Características: Árbol de la familia del laurel; alcanza unos 10 m de altura, corteza gruesa y rojiza; hojas gruesa partidas en tres lóbulos verdes lisas, en la cara anterior, y lanosa en el revés, las flores son amarillas y fruto es una valla rojiza con una sola semilla.

Otros nombres: salipez.

Parte utilizable: Corteza del tallo.

Propiedades curativas: Se utiliza para las afecciones de la piel, para el reumatismo, y como diurético.

Se receta en caso de obesidad y de hipotiroidismo.



SARAGUNDI (Casia aleta, reticulada)



Características: Árbol pequeño de 6 a 8 m, muy ramificado, hojas grandes compuestas, pinnadas, de 16 a 24 pares de hojuelas oblongados en el ápice y redondeada en la base, de color verde oscuro, con una nervadura central prominente, sus flores son terminales y color amarillo intenso, el fruto es una vaina aplanada, por la noche cierra sus hojas.

Parte utilizable: Hojas.

Propiedades curativas: Es un laxante, la hoja entera contrarresta el ácido úrico tanto a nivel de las articulaciones, como de la sangre.

Disuelve los cálculos renales cuando están formados de ácido úrico, la hoja fresca y en fricciones se emplea para afecciones de la piel como granos, alergias, salpullidos o jvotes.

La maceración en alcohol se usa para combatir la artritis y el reumatismo.



SANGUINARIA (Polygunum acuminatum)



Características: Es una planta perenne pequeña de 30 a 60 cm que gusta de lugares soleado y ricos en humus, su rizoma contiene un jugo rojizo cuando está fresco y amarillo cuando se seca, las hojas salen directamente del rizoma arriñonado, palmeadas y lobuladas de color rojo en los que se nota muy marcada la impresión de las nervaduras; tiene la tendencia a corrugarse.

Otros nombres: Arancel, cárnica, escasas morada.

Parte utilizable: Rizoma.

Propiedades curativas: La acción de la sanguinaria es disolvente, astringente, depurativa, expectorante, antiespasmódica, vomitiva, antiséptica, cardioactiva, y purgante. Tiene buen efecto sobre las úlceras y sangrados del estómago, es eficaz en la eliminación de cálculos y arenillas de la vesícula, el riñón y la vejiga, disminuye la presión arterial de la sangre, es muy eficaz en el tratamiento de la bronquitis.

Debido a su acción relajante sobre los bronquios, resulta útil en el tratamiento de asma, del crup, y la laringitis, actúa como estimulante en caso de circulación periférica deficiente.



SALVIA (Buddleia Americana)



Características: Planta herbácea con hojas aromáticas simples lanceoladas, festonadas y dentadas en sus bordes de color verde blanquecino, produce flores azules aglomeradas en espigas, racimos, o panículas.

Otros nombres: Hierba sagrada, hoja e salve, raíz de salvia, salvia americana, salvia de jardín.

Parte utilizable: Hojas

Propiedades curativas: La salvia es el remedio clásico para combatir las inflamaciones de la boca, garganta, porque sus aceites volátiles suavizan las membranas mucosas.

Pueden emplearse como enjuague en caso de encías inflamadas y sangrantes, lengua inflamada.

Las gárgaras con infusión de rinitis, faringitis, amigdalitis o angina.



RUIBALBO (Reuní palmatum)



Características: Planta herbácea de 70 cm a 12 m, con hojas grandes pecioladas de bordes dentados, sinuosas, ásperas por encima, nervaduras y vellosas por debajo; flores amarillas pequeñas o verdes, en forma de espigas. Su raíz presenta un rizoma pardo por fuera y rojizo con puntas blancas en el interior.

Otros nombres: Rizoma del rey, rubarbo

Parte utilizable: Raíz

Propiedades curativas: De la raíz se obtiene un polvo o extracto usado en conocimientos alivia los trastornos digestivos, estimula el apetito y produce alivio en caso de fatiga o debilidad general.



RUDA (Ruta chalapensis)



Características: Planta de jardín que puede crecer hasta 2 m de altura medias sobre el nivel del mar. Sus hojas alternas de color verde claro pinnadas dobles, redondeadas en el ápice, sus flores terminales son de un color amarillo verdoso, en panículas.

Otros nombres: Galega, ruda cabruna.

Parte utilizable: Toda la planta.

Propiedades curativas: La infusión de la ramitas sirve para la estimular la circulación de varices, flebitis, molestias de la menopausia, y para producir la menstruación, como estimula la circulación periférica, y disminuye la presión de la sangre, la infusión es eficaz para convertir la artritis, y en problemas causados por el ácido úrico, para combatir las lombrices intestinales, para aliviar las afecciones nerviosas, histerismo y epilepsia.



ROBLE (Quecos robur)



Características: Árbol de gran tamaño que alcanza 20-40 m, generalmente cubierto en su totalidad por epifitas, este árbol se puede conocer fácilmente por su fruto que consiste en una bellota, su madera es dura, compacta, de color pardo amarillento, muy apreciada para construcción.

Otros nombres: Apáñate, encina, guayan amarillento, roble de sabana.

Parte utilizable: Corteza.

Propiedades curativas: El conocimiento de la corteza, se emplea en uso externo, en enemas y duchas vaginales, contra hemorroides y otros problemas rectales menstruales y sangrados uterinos profusos, ingerido en el tratamiento eficaz para las venas varicosas y también para detener hemorragias internas.

Es útil en gárgaras combate las inflamaciones de la garganta y alivia las encías que sangran.



REPOLLO (Brassica oleácea)



Características: Hortaliza muy popular cultivada en todo el mundo, principalmente en climas tropicales y templados. La planta se prolonga a partir de una raíz blanquecina carnosa, iniciando inmediatamente una corona de hojas envolventes de color verde cloro o verde azulado, que le dan una forma globosa redondeada.

Otros nombres: Berza, col.

Parte utilizable: Hojas.

Propiedades curativas: La infusión de las hojas o el extracto ingerido en pequeñas cantidades después de las comidas, es útil para el tratamiento de la ulcera péptica, también se utiliza de la misma forma para tratar los dolores reumáticos.

El jugo del repollo es desinfectante y ayuda en el tratamiento de la ringitis y pérdida de la voz.



REINA DE LA NOCHE (Datura arbórea)



Características: Planta que gusta de los sitios húmedos y alcanza de 3-5 m, sus hojas se presentan alternas, de margen ondulado y forma ovalada, el detalle más sobresaliente de sus flores es su forma acampanada y gran tamaño; son blancas o amarillas con un tinte rosado en su corona y miden de 10-12 cms.

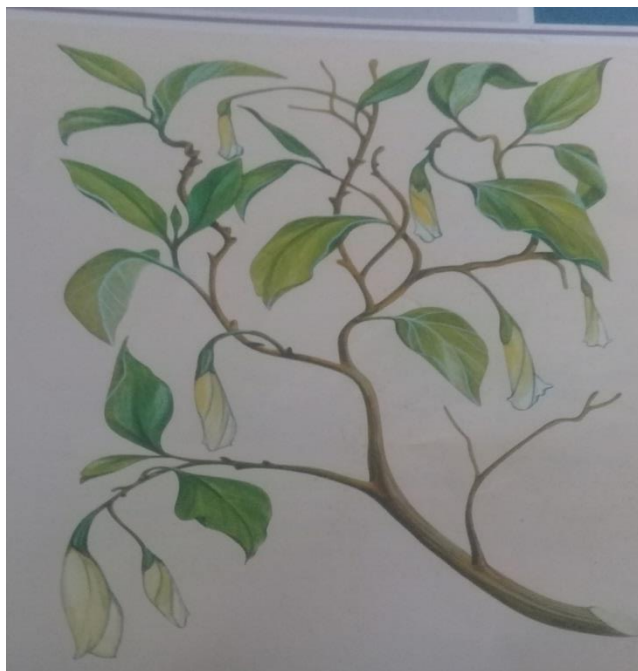
Otros nombres: Estramonio, campanilla blanca, estramonio, floripondio.

Parte utilizable: Hojas.

Propiedades curativas: Esta planta posee propiedades analgésicas, antiespasmódicas, hipnóticas y narcóticas.

La inhalación de las hojas secas ayuda para el tratamiento del asma.

Las hojas frescas calentadas y puestas con grasa, en furúnculos ayudan a maduración de las paperas o cualquier inflamación de cualquier otra parte del cuerpo.



AJO (Afluían salivan)



Características: Planta de origen asiático aclimatado en Europa, es carnosa, perenne, que crece de 30-40 cms, con hojas estrechas no ahuecada, los bulbos son pequeños y redondeados, envueltos en membranas. De la parte inferior surgen sus raíces de olor penetrante y saber inmensamente picante y persistente. Las cabezas del ajo se

desentierran cuando las hojas comienzan a marchitarse, y se almacenan en sitios secos.

Otros nombres: Majagüilla, pardillo, robo de zorra.

Parte utilizable: Bulbo.

Propiedades curativas: Ejerce una excelente acción depuradora, microbiana, desinfectante, revulsiva, tónico, vermífuga, anticatarral, antirreumático, antigotosa, antiséptico, respiratorio, regula la digestión lenta, ayuda al hígado y la vesícula biliar, purifica la sangre y ayuda a bajar la presión arterial y sanguínea.



PEPINO (Cocumias sativos)



Características: Planta anual herbácea de tallos blancos, rastreros, vellosos, de 2-3 m de longitud, hojas pecioladas, vellosas, partidas en lóbulos puntiagudos, flores amarillas, fruto pulposo cilíndrico de 6-12 cm, color verde.

Otros nombres: Cocombro, pepino de agua.

Parte utilizable: Fruto.

Propiedades curativas: El pepino es un diurético eficaz, que lo hace un buen eliminador de toxinas, la ensalada de pepinos sin adobar o con limón, ajo, perejil, ingerida por las noches, tiene la virtud de limpiar el estómago, los intestinos, el hígado, los riñones y la garganta.

Limpia impurezas de la piel.



PAPAYA (Caroca papaya)



Características: Planta de tallo simple, mide de 3-5 m, con las hojas en forma de corona en la parte distal, hojas grandes permeadas con 7 lóbulos, el fruto es una gran baya carnosa oblonga anaranjada cuando está madura y verde cuando está tierno, numerosas semillas envueltas en una membrana.

Otros nombres: Fruta bomba.

Parte utilizable: Fruto y semillas.

Propiedades curativas: Del tronco y de las frutas verdes se obtiene una sustancia lechosa que es muy útil en el tratamiento de la anquilostomiasis, lombrices y tenia. Una cucharada de leche de papaya recién recogida, constituye un velífero para los niños.

El conocimiento de las semillas es útil para disolver pequeños depósitos de grasa en las orbitas oculares y párpados.

Se utiliza para bajar de peso.



PAPA (Solanum tuberosas)



Características: Planta herbácea anual, que en la actualidad se cultiva en casi todo el mundo, de tollos ramosos de unos 40 cms, hojas profundamente partidas; flores blancas o moradas en ramillete terminal, el fruto es una raíz tuberosa redondeada, parda por fuera y amarillenta por dentro.

Otros nombres: Papata.

Parte utilizable: Tubérculos.

Propiedades curativas: La papa contiene hierro, potasio, calcio, silicio, fosforo, proteína, y varias vitaminas.

El jugo de la papa con miel en ayunas, evita fermentación, empachos, virosis intestinales, acidez, ardor, diarrea, estreñimiento, escorbuto, úlceras.

La papa aplicada directamente sirve para el cutis.



ORTIGA MAYOR (Ártica dioica)



Características: Arbusto de ubicación en terrenos de mediana elevación, pedregosos o calcáreos, cerca de los ríos y lugares sombreados, crece de 2 a 5 m, hojas alternas, oblongas, redondeadas, acuminadas en el tallo, con vellos puntiagudos transparentes en ambas caras y tallo.

Otros nombres: Cáñamo sueco.

Parte utilizable: Hojas y raíz.

Propiedades curativas: Es una planta muy beneficiosa porque ayuda a expulsar del organismo abundantes impurezas, especialmente de la sangre, el estómago, el intestino, los riñones y los pulmones.

Además cura afecciones de la piel, las quemaduras, elimina la caspa, y evita la caída del cabello y produce alivio en casos de reumatismo y gota.

Es muy eficaz para aliviar los dolores reumáticos, la artritis, las pérdidas de sangre en la nariz y la boca.



OROZUZ (*Glycyrrhiza glabra*)



zonas montañosas.

Características: Planta herbácea con tallo leñoso de aproximadamente 1 metro que crece a partir de un rizoma, hojuelas elípticas puntiagudas y algo viscosas en el envés, flores pequeñas azuladas, fruto con pocas semillas, los rizomas son largos, esta planta abunda en los ríos de la

Otros nombres: Balero, salvia santa, orozuz.

Parte utilizable: Rizoma.

Propiedades curativas: La propiedad más notable es su acción sobre los bronquios: expulsa las secreciones y les permite fluir hacia el exterior.

Ayuda a la piel en el proceso de eliminación de las toxinas y promueve la transpiración.

Ejerce acción antiséptica en los riñones y la vejiga, es laxante de hipoglucemia.



NUEZ MOSCADA (Mirística fraguan)



Características: Árbol frondosos de 5 a 15 m, de forma cónica o esférica, su follaje es de color verde claro; hojas lanceoladas de color verde oscuro, el fruto es una capsula con impresiones en su cascara, redondeada de color pardo a rojo naranja, cubierta por una membrana vidriosa.

Otros nombres: Achiotillo, pique.

Parte utilizable: Fruto.

Propiedades curativas: La nuez moscada es un poderoso estimulante estomacal, la infusión de semillas pulverizadas se usa como antiinflamatorio.



TEPESCOHUIE.



Concepto: su nombre científico es *mimosa tenuiflora*, es un árbol espinoso, de tronco leñoso que mide aproximadamente 8 m de alto, y entre 10 y 15 cm de diámetro. Tiene pequeñas flores blancas, hojas alargadas y un fruto oblongo.

Indicaciones: lavado de heridas, quemaduras y posterior colocar pomadas, aceites en sitios

afectados.

Enfermedades que cura o alivia: Antiinflamatorio de la piel, Antiséptico, infecciones cutáneas, Antimicótico: combate hongos cutáneos, Regenerativo celular, Rejuvenecedor, Antibiótico (en la corteza del árbol), Estimulante.

Origen: México.

Presentación: cremas, aceites, champús, jabones, lociones, talcos.



EPAZOTE (Dysphania Ambrosioides)



© Simon Faistag

Concepto: Dysphania Ambrosioides, es una planta anual o perenne de vida corta que llega a crecer en promedio 1,2 m, con ramas de desarrollo bastante irregular y hojas oblongos lanceoladas que pueden alcanzar los 12 cm de longitud. Las flores, pequeñas y verdes, surgen de una panícula, ramificada en el ápice del tallo.

Indicaciones: agregando una cucharadita de epazote fresco en un vaso de agua hirviendo. Dejar reposar 1 minuto, colar y beber en seguida lo más caliente que se pueda.

Enfermedades que cura o alivia: elimina parásitos intestinales y antiespasmódicos.

Origen: América.

Presentación: planta, hojas secas.



© Simon Faistag

LAUREL (Lauros Novillas).



Concepto: Lauros Novillas, árbol dioico perennifolio de 5-10 m de altura, de tronco recto con la corteza gris y la copa densa, oscura, con hojas azuladas, alternas, lanceoladas u oblongo-lanceoladas, de consistencia algo coriácea, aromáticas, con el borde en ocasiones algo ondulado. Tienen ápice agudo y base atenuada. Miden unos 3-9 cm de longitud y poseen corto peciolo. El haz es de color verde oscuro lustroso, mientras que el envés es más pálido. Las flores están dispuestas en umbelas sésiles de 4-6 flores de 4 pétalos que aparecen en marzo-abril, y son amarillentas

Indicaciones: comer mezclado con alimentos como condimento, o hervir las hojas de planta para su consumo.

Enfermedades que cura o alivia: Alivia las digestiones pesadas, previene la acidez y reduce los gases. Pero, además, el laurel sirve para tratar afecciones del aparato respiratorio, es diurético, y hasta se emplea para elaborar productos cosméticos.

Origen: Mediterráneo

Presentación: planta, hojas secas.



BUGAMBILIA (Bougainvillea).



Concepto: Bougainvillea, son enredaderas de porte arbustivo que miden de 1 hasta 12 m de altura, y que crecen en cualquier terreno. Se enredan en otras plantas usando sus afiladas púas que tienen la punta cubierta de una sustancia cerosa negra. Son plantas siempre verdes en las zonas lluviosas todo el año, o bien caducifolias en las de estación seca. Las hojas son alternas, simples y de forma ovalado-acuminada de 4-12 cm de largo y 2-6 de ancho. Las flores, hermafroditas, son axilares, conspicuas, tubulares, con 5-6 lóbulos cortos, generalmente blancas, organizadas en grupos de 3, cada una insertada en una bráctea persistente de aspecto papiráceo y habitualmente vivamente coloreada de blanco, amarillo, rosado, magenta, purpúreo, rojo, anaranjado... El número de estambres varía de 5 a 10; con filamentos cortos y soldados en la base.

Indicaciones: se puede utilizar para adornar diferentes platillos, preparare en infusión de 3 a 5 flores de buganvilia en una taza de agua.

Enfermedades que cura o alivia: cualquier tipo de tos y de afecciones de las vías respiratorias.

Origen: bosques tropicales húmedos de América del Sur (Brasil, Perú y norte de Argentina)

Presentación: planta,

hojas secas.



AJENJO (*Artemisia absinthium*).



Concepto: *Artemisia absinthium*, es una planta perenne herbácea, con un rizoma leñoso y duro. Los tallos son rectos. Crece entre 80 a 120 cm. (raramente 150 cm.), y es de coloración verde plateada. Las hojas, dispuestas de forma espiraladas, son de color verde grisáceo por el anverso y blancas en el reverso, cubiertas de pelillos blanco plateados, con glándulas productoras de aceite; las hojas basales son de hasta 25 cm. de longitud, a trepanadas con largos peciolos, con hojas caulinares (sobre el tallo) más pequeñas, de 5 a 10 cm. de largo, menos divididas, y con cortos peciolos; las hojas superiores pueden ser simples y sésiles (sin pecíolo)

Indicaciones: te

Enfermedades que cura o alivia: Se utiliza como tónico estomacal (contrarresta la indigestión y el dolor gástrico), vermífugo y antiséptico.

Origen: regiones templadas de Europa, Asia y Norte de África

Presentación: planta, hojas secas.



EUCALIPTO (Eucaliptus).



Concepto: Eucaliptus, son árboles perennes, de porte recto, pueden llegar a medir más de 60 m de altura, han alcanzado los 150 metros., la corteza exterior (ritidoma) es marrón clara con aspecto de piel y se desprende a tiras dejando manchas grises o parduscas sobre la corteza interior, más lisa.

Indicaciones: La infusión de dos hojas de Eucalipto en un jarro de agua hirviendo y tratar de tomar lo más calientito que se pueda a libre demanda.

Enfermedades que cura o alivia: descongestionante nasal y para combatir infecciones respiratorias, dolores musculares y de articulaciones, herpes labial, repelente de mosquitos natural

Origen: Australia.

Presentación: aceite, planta, ungüento, en pastillas, caramelos inhalantes, infusiones, jarabes o en vaporizaciones.



CIPRES.



Concepto: son de hoja perenne, pueden alcanzar los 20 m de altura con un diámetro aproximado de unos 60 cm. Su porte es piramidal, de crecimiento rápido en los primeros años de vida, ralentizándose después y pudiendo alcanzar los 300 años de vida. Poseen un tronco recto y de corteza delgada en la que se forman fisuras

longitudinales. Las hojas son muy pequeñas (2-6 mm de longitud) con forma de escama, alineadas en parejas opuestas y decusadas.

Indicaciones: se hierven las ramas viejas y jóvenes con dos o tres nueces de semilla, consumir lo más calentito que se pueda.

Enfermedades que cura o alivia: sistema circulatorio, curando várices, debilidad capilar y desórdenes menstruales (ya se trate de reglas excesivamente abundantes o de hemorragias vaginales no relacionadas con la menstruación), en el caso masculino, es probadamente efectivo contra la varicocele. Es también beneficioso para atenuar y sanar las alteraciones del sistema renal (cistitis o infecciones urinarias, problemas con la próstata), del sistema respiratorio (bronquitis, asma, sinusitis, toses espasmódicas) y del sistema digestivo (hemorroides, diarreas, úlceras).

Origen: norte de Persia, Asia menor y Grecia.

Presentación: planta, hojas secas.



HOJAS DE LIMÓN (Melissa officinales).



Concepto: Melissa officinales, es una hierba perenne, hemicriptófito, con los tallos herbáceos rastreros, ligeramente lignificados en la base, de sección cuadrangular y hasta casi 1 m de altura. Presenta hojas opuestas, claramente pecioladas, de hasta 9 x 7 cm, con el limbo ovado y el margen dentado, de color verde intenso, con la superficie pilosa. En verano florece, dando lugar a flores pentámeras, pedunculadas, dispuestas en verticilastros, con el cáliz de hasta 1,2 cm, bilabiado, tubular, y la corola blanquecina, también en tubo abierto con dos labios cortos. Los estambres son cuatro, diríamos, fusionados con la corola.

Indicaciones: hervido dos o tres hojas en una taza de agua, y tomar lo más calentito que se pueda.

Enfermedades que cura o alivia: Taquicardias o palpitaciones, en las palpitaciones de origen nervioso tiene la propiedad de tranquilizar el músculo cardíaco y restablecer el ritmo normal del corazón. También se utiliza como repelente de mosquitos, sin afectar a niños ni bebés, dolor de estómago, con propiedades antidepresivas, ansiolíticas y antioxidantes en sus compuestos.

Origen: sur de Europa y de la región mediterránea

Presentación: planta, hoja secas.



CONCLUSIÓN

Actualmente la medicina tradicional es un recurso fundamental para la salud humana. Las plantas y árboles empleados son la base para el desarrollo de la medicina moderna, y en algunas zonas rurales e indígenas, son el único recurso del que disponen a falta de instituciones médicas y recursos monetarios para la adquisición de medicina moderna.

En años anteriores las especies utilizadas eran solo nativas, actualmente también se emplean algunas introducidas. Asimismo las especies de amplia distribución en el país son empleadas en gran medida, por lo que los beneficios son diversos y de gran importancia. La utilización de las plantas tiene gran importancia en la medicina tradicional ya que son un medio para el tratamiento de muchas enfermedades que utilizan los terapeutas.

Gracias al conocimiento que mantienen estas personas, hoy en día podemos beneficiarnos a través del uso de plantas medicinales, y no solo para combatir enfermedades, pues algunas también son empleadas como parte de los alimentos y muchos otros usos.

Las plantas medicinales son muy importantes porque ellas le brindan al ser humano una posibilidad de poder tener en ellas una curación a miles de enfermedades que podrían ser mortíferas si no se curan, ni se atienden a tiempo, cada planta dependiendo sus características y las sustancias de las cuales nos benefician suele tener la solución para una molestia, o enfermedad que poseamos, como sea el caso.

Desde que el hombre tuvo la posibilidad de conocer las funciones curatorias de muchas plantas, han sido de gran ayuda para la medicina como para las personas que se caracterizan por realizar este trabajo cuyo fin sea la medicina natural sin químicos para el beneficio del ser humano.

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Nuria Linares Gimeno - UPA Madrid –plantas medicinales JUNIO 2013.
- ❖ www.hierbasorganicas.com.mx/collections/hierbas.
- ❖ [www.amazon.com.mx/plantas medicinales](http://www.amazon.com.mx/plantas%20medicinales).
- ❖ www.hierbasorganicas.com.mx/Hierbas