



Nombre de alumno: Gloria Villatoro Hernández

Nombre del profesor: Lic. Nancy Domínguez Torres.

Nombre del trabajo: Manual de plantas medicinales.

Materia: Enfermería y practicas alternativas en salud.

Grado: 8vo Cuatrimestre.

Grupo: "A"

Pichucalco, Chiapas a 07 de febrero de 2021.

Introducción

El presente trabajo representa parte de la herbolaria, plantas medicinales, que desde la antigüedad hasta el día de hoy forman parte de la medicina alternativa, todas las plantas que a continuación se mencionan, son descritas de tal forma, que puede identificarse desde su nombre, propiedades e indicaciones, dado el caso; podemos recordar que algunas de estas plantas son venenosas o tóxicas si no se consumen de cierta manera, por ello la importancia de mencionar las indicaciones, vías de administración, preparación y sobre todo, las contraindicaciones de uso.

La herbolaria es el estudio de las propiedades y su uso en la farmacéutica. Por lo tanto, las plantas medicinales se emplean y conocen desde hace siglos para curar malestares. Actualmente, los extractos de estas, forman parte de muchos medicamentos en el mercado.

Las plantas medicinales se han popularizado para volver a lo natural y así evitar químicos en el cuerpo, por ello la importancia de conocer sobre la herbolaria, en el siguiente contenido se podrá visualizar a grandes rasgos, muchas ya conocidas y otras que quizá no se relacionan tanto a conocerse.

Índice

Acónito	5
Albahaca.....	6
Aloe vera	7
Arándanoz	8
Ajenjo	10
Ajo	11
Belladona.....	12
Canela	13
Caléndula	15
Cardamomo.....	16
Clavo	18
Diente de León	19
Eucalipto.....	20
Espinaca.....	22
Hierbabuena.....	23
Hierba de San Juan.....	24
Hinojo	25
Jengibre.....	26
Lavanda.....	28
Manzanilla	29
Menta	30
Orégano.....	32
Perejil	34
Romero.....	35
Ruda.....	36
Salvia.....	37
Té verde	38
Tilo.....	39
30. Tomillo	40
Conclusión.....	41
Bibliografía.....	42

Manual de plantas medicinales

1. Acónito



- Aconitum es un género de plantas fanerógamas de la familia Ranunculaceae. La especie tipo es el acónito común, a veces llamado simplemente acónito. Comprende 948 especies descritas y de estas, solo 331 aceptadas
- Planta ranunculácea de hojas palmeadas y flores azules o amarillas, cuyas variedades son todas venenosas cuando la semilla ha llegado a la madurez. Sustancia venenosa que se extrae del acónito y que tiene uso en medicina.
- Propiedades terapéuticas: La aconitina es uno de los venenos más potentes del mundo vegetal, 3 o 4 g de tubérculo pueden matar a un adulto. Se ha utilizado como analgésico, ya que la aconitina actúa modificando las terminaciones nerviosas.
- Se ha utilizado como analgésico, ya que la aconitina actúa modificando las terminaciones nerviosas. Debe usarse siempre en dosis homeopáticas, dada su toxicidad y siempre bajo supervisión médica. También encuentra algunas aplicaciones como antipirético, antitusivo y descongestionante (vasoconstrictor).
- Por vía externa vía externa se usa para combatir la alopecia y para aliviar las inflamaciones de tipo congestivo, no microbianas, sobre todo lumbociática y del trigémino.
- Modo de preparación: Para uso externo se prepara tintura de raíz que se aplica en forma de fricciones. También se prepara en forma de extracto fluido.
- En forma de pomada o gel.
- Contraindicaciones: Al tratarse de una planta muy peligrosa, se desaconseja cualquier tipo de uso casero.

2. Albahaca



- *Ocimum basilicum* llamada popularmente albahaca o alhábega, es una hierba aromática anual de la familia de las lamiáceas nativa de las regiones tropicales de África central y el sudeste asiático, se cultiva desde hace milenios.
- ✓ Frena la fiebre y combate el resfriado.
- ✓ Alivia la tos y el asma.
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico.
- ✓ Es un poderoso anti-estrés.
- ✓ Es buena para la vista.
- ✓ Combate el acné.
- ✓ Puede eliminar el mal aliento y luchar contra enfermedades bucales.
- ✓ Funcionamiento renal.
- Las hojas de albahaca se suelen tomar frescas cuando se destinan a la cocina, pero como remedio fitoterapéutico se suelen usar secas. Las formas en las que se toma esta planta con son las siguientes: Las hojas y sumidades floridas secas para infusión. Hasta tres tazas al día después de las comidas. Oral.
- Las hojas y las semillas se emplean en la dosis de una cucharadita por taza y de tres a cuatro tazas al día. En casos de dolor de garganta, sarpullidos bucales o angina se recomienda hacer gárgaras con el cocimiento de sus hojas.
- Precauciones con la albahaca: el aceite esencial no debe tomarse en ningún caso por vía oral, muy especialmente en la infancia, el embarazo, y en pacientes con gastritis, síndrome de colon irritable, colitis ulcerosas, epilepsia, enfermedad de Parkinson y otras afecciones neurológicas.

3. Aloe vera



- Aloe vera, llamado sábila, acíbar o áloe de Barbados, entre otros, es una especie suculenta de la familia Asphodelaceae.
- Actúa como un antiséptico natural, por lo que su gel puede usarse para tratar heridas o quemaduras, ya que acelera la cicatrización natural de la dermis. Además, es un gran aliado para rejuvenecer la piel porque activa la regeneración celular e hidrata las capas más profundas de la piel.
- En medicina popular, el gel de áloe vera se emplea en el tratamiento de eccemas y psoriasis, así como por vía oral para el tratamiento de gastritis y úlceras gastroduodenales. La administración de acíbar está contraindicada en caso de embarazo, lactancia, durante la menstruación y en niños menores de 10 años.
- la administración tópica de gel de áloe está indicada en el tratamiento de heridas menores, quemaduras de primer y segundo grado, quemaduras por radiación y calor, irritación de la piel y abrasiones. Por vía tópica se utiliza el gel recién obtenido o preparados con 10-70% de gel fresco.
- Consumir el aloe vera deja un ligero sabor amargo en boca por la aloína, una sustancia amarillenta que se encuentra entre la corteza y el gel, pero tiene solución: para extraer el gel de la planta hay que remojarla en agua fría durante 12 o 24 horas; después se cuele el agua y estás listo para utilizarse en la cocina.
- El extracto de hojas enteras o el látex de sábila tomados por vía oral podrían no ser seguros y es probable que no sean seguros en dosis altas. Tomar 1 gramo de látex de sábila al día durante varios días puede provocar insuficiencia renal aguda y puede ser mortal. El látex de sábila también podría causar cáncer.

4. Arándanoz



- El nombre arándano rojo hace referencia a un grupo de arbustos enanos perennes del género *Vaccinium*, subgénero *Oxycoccus*, aunque algunos botánicos consideran *Oxycoccus* un género aparte. Crecen en turberas de carácter ácido en las zonas más frías del Hemisferio Norte.
- Propiedades y beneficios de los arándanos:
 1. Reduce el riesgo de sufrir cáncer.
 2. Es antiinflamatorio.
 3. Rejuvenece.
 4. Previene enfermedades neurodegenerativas.
 5. Previene el daño en el ADN.
 6. Ayuda a luchar contra la diabetes.
 7. Favorece la presencia de colesterol bueno.
 8. Reduce la presión arterial.
- los remedios con arándano están destinados a tratar las siguientes afecciones: Las infecciones urinarias, como la cistitis, pero también la inflamación e infección del tejido renal (pielonefritis), de la uretra, la próstata y del tracto urinario en general.
- El arándano es una planta. Generalmente, la fruta se consume como alimento. La gente usa la fruta y las hojas para hacer las medicinas.
- Las contraindicaciones del jugo de arándanos incluyen a quienes toman medicamentos anticoagulantes. Debido a que son una buena fuente de vitamina K, las personas que usan anticoagulantes deben consultar a su médico antes de consumir más arándanos.

5. Árnica



- Arnica montana L. es una especie de planta fanerógama de la familia de las asteráceas.
- El árnica es una planta medicinal muy utilizada para tratar contusiones, dolores reumáticos, escoriaciones y dolores musculares, debido a que posee un potencial antiinflamatorio significativo y propiedades analgésicas.
- El árnica se aplica a la piel para el dolor y la hinchazón asociada con los moretones, los dolores y los esguinces. También se aplica sobre la piel para las picaduras de insectos, artritis, el dolor de músculo y de cartílago, para las grietas en los labios y para el acné.
- Adultos: Aplicar suavemente una franja de 2-10 cm en el área afectada de 2 a 4 veces al día.
- Modo de preparación: Coloque 10 gramos de hojas secas de árnica en un frasco de vidrio y adicione 100 ml de alcohol a 70% sin cetrimida y deje reposar tapado por 2 a 3 semanas. Para usar, debe mezclar bien la solución y por cada 1 gota de tintura debe adicionar 4 gotas de agua.
- La intoxicación con árnica, sobre todo en dosis altas, puede provocar, en efecto, irritación de las mucosas gástricas, trastornos digestivos acompañados de vómitos o diarreas, pero también alteraciones nerviosas, vértigo, alucinaciones, disnea y fallos cardíaco.

6. Ajenjo



- *Artemisia absinthium*, llamada comúnmente ajenjo, asensio, ajorizo, artemisia amarga o hierba santa, es una planta herbácea medicinal, del género *Artemisia*, nativa de las regiones templadas de Europa, Asia y norte de África.
- Esta planta milenaria, es conocida por mejorar la salud y rendimiento del sistema digestivo. Todo gracias a su componente mágico: la absintina. Además, a las mujeres les ayuda con los problemas menstruales, como los ciclos irregulares. Por otro lado, se puede usar como ungüento para tratar las heridas externas o dolores musculares.
- Ajenjo en té.
- El ajenjo se utiliza principalmente como antiespasmódico ginecológico, así que está contraindicado en mujeres embarazadas. No se recomienda usar el ajenjo más de cuatro semanas ya que un aceite que se encuentra en esta hierba puede resultar peligroso si es consumido en grandes cantidades por periodos extensos.

7. Ajo



- *Allium sativum*, el ajo, es una especie tradicionalmente clasificada dentro de la familia de las liliáceas pero que actualmente se ubica en la de las amarilidáceas, aunque este extremo es muy discutido
- Es un indispensable en las cocinas mexicanas, que además de ser un perfecto condimento, se usa como antimicrobiano y antiséptico. También, es un alimento rico en vitamina C, B6 y manganeso. Por ello, reduce la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol, y previene la formación de coágulos que pueden llegar a tapar arterias y venas.
- El ajo además de ser parte de la gastronomía mundial es un gran remedio casero.
- Ocultopedia
- Se sabe que comer ajos crudos no tiene contraindicaciones importantes en dosis normales, excepto para personas a quienes produce irritación de estómago o alergia, pero se advierte que puede contrarrestar el efecto de medicamentos para la circulación sanguínea (es un potente anticoagulante) y también se ha determinado.

8. Belladona



- Nombre científico: *Atropa belladonna*
- La belladona es una especie de arbusto perenne, de la familia Solanaceae. Es nativa de Europa, África del Norte, y Asia Occidental, y se puede encontrar naturalizada en partes de Norteamérica. Tiene una tolerancia baja a la exposición directa al sol.
- Aunque es una planta tóxica, las mujeres en la antigüedad la usaban para dilatar las pupilas y como sedante. La belladona relaja los músculos del tracto respiratorio, por lo cual es de gran alivio para quien padece asma o tos convulsiva.
- La belladona se ingiere como sedante, para parar los espasmos bronquiales que ocurren con el asma y la tos ferina y como un remedio para los resfríos y la fiebre del heno.
- Su sabor es amargo y contienen un alcaloide llamado atropina, que en pequeñas dosis provoca alucinaciones, delirios y, en exceso, pérdida de memoria, parálisis y muerte. Una única baya puede matar a un niño. Su uso se remonta a la Antigüedad. La faceta venenosa de la belladona despertó el interés de la reina Cleopatra
- El tomar belladona y medicamentos anticolinérgicos juntos puede producir efectos secundarios como sequedad de la piel, mareos, baja presión arterial, latidos rápidos del corazón y otros efectos secundarios graves.

9. Canela



- El delicioso sabor no es la única propiedad que tiene esta especia.
- La canela es un potente anticoagulante, por lo cual favorece la circulación sanguínea.
- Valor nutritivo: Es una buena fuente de hierro, calcio, fibra, vitaminas C y B1 y selenio.
- La enorme utilidad de las infusiones de canela.
- Es buena para personas con glucosa alta.
- Es beneficiosa para el colesterol.
- Ayudar a controlar la diabetes porque mejora la utilización del azúcar;
- Mejorar trastornos digestivos como gases, problemas espasmódicos y para tratar la diarrea, debido a su efecto antibacteriano, antiespasmódico y antiinflamatorio.
- Por otra parte, también se usa regularmente en tratamientos cosméticos, remedios caseros para el acné, para exfoliar.
- La canela también se usa para diversos tratamientos cosméticos.
- Contraindicado en mujeres embarazadas, podría actuar como factor abortivo, de acuerdo a la cantidad que se ingiera.
- Vía interna se usa 1 gota 3 veces al día mezclado con miel o aceite de oliva para tratar enfermedades infecciosas. Vía externa se usan 9 gotas mezcladas en aceite vegetal para realizar masajes ventrales o en la región sacra para tratar la impotencia sexual masculina.
- Solemos encontrar la canela en dos formas de presentación: molida o en rama. Pero la hay también preparada para consumirla en infusión.

- Es recomendable que el consumo de la canela sea moderado, ya que en dosis elevadas puede llegar a causar efectos tales como somnolencia, calambres o, incluso, sensación de tristeza

10. Caléndula



- La flor tiene múltiples usos, como el de ayudar a agilizar el sistema digestivo, combatir los dolores menstruales, y tratar distintos problemas en la piel.
- Todo gracias a sus propiedades antisépticas, antiinflamatorias, analgésicas y cicatrizantes.
- La caléndula es una planta. La flor se utiliza para hacer medicina. La caléndula es comúnmente usada para tratar las heridas, los sarpullidos, las infecciones, la inflamación y muchas otras condiciones.
- Esta flor posee múltiples propiedades y beneficios para la salud corporal y dérmica. Una de las primeras y más conocidas es su capacidad cicatrizante, gracias a su rico contenido en carotenos y flavonoides fortalece la piel, protegiéndola de agresiones externas y aumentando la producción del colágeno.
- Infusión en forma de té, que se puede hacer fácilmente al hervir algunos pétalos y hojas en agua hirviendo por unos 10 o 15 minutos. La otra manera de aprovechar sus propiedades es mezclar dos cucharadas de germen de trigo con pétalos de caléndula, para luego ser aplicada de manera externa en el área afectada.
- El mero contacto con la planta fresca, especialmente con sus hojas, puede provocar dermatitis o sarpullidos en personas sensibles o alérgicas. Por su contenido en taninos, potencialmente irritantes a nivel gastrointestinal, se deben evitar las dosis altas de caléndula y los tratamientos prolongados por vía oral

11. Cardamomo



- Esta especia la encontramos en diversos platillos de origen asiático e hindú, la cual ayuda a mejorar la digestión.
- Por otro lado, si un día tienes la boca seca o mal aliento, el cardamomo será tu mejor amigo.
- Tiene un olor y sabor ligeramente picante y muy estimulante.
- Posee un 4% de aceites volátiles como el terpineol, cineol, sabineno, limoneno y el pineno.
- Contiene proteína, agua, aceite esencial, carbohidratos y mucha fibra.
- Es rico en almidón y ácidos grasos.
- Estimula el apetito.
- Favorece una mejor digestión de los alimentos.
- Elimina el hipo.
- Desintoxica el organismo.
- Contiene fitonutrientes, vitaminas y aceites esenciales presentes que actúan como antioxidantes.
- Acelera el metabolismo, nos ayuda a quemar calorías y mantener el peso.
- Propiedades afrodisíacas.
- Combate la flatulencia.
- Ayuda a prevenir las caries.
- Ayuda a prevenir y aliviar los síntomas de los resfriados y la gripe.
- Previene infecciones. Los diferentes aceites esenciales del cardamomo inhiben el crecimiento de bacterias, virus, moho y hongos.

- Beneficioso para los pacientes asmáticos.
- Un buen refuerzo para combatir problemas respiratorios como la amigdalitis, el asma, la faringitis y la bronquitis.
- Ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- Trata los estados nerviosos, la fatiga mental, la ansiedad, el estrés y la depresión.
- Remedio para la halitosis y las caries. Contiene cineol, antiséptico natural, que elimina las bacterias causantes del mal aliento.
- Se utiliza para curar la artritis.
- Alivia trastornos como la hinchazón.
- Regulador intestinal, nos ayuda a hacer mejor la digestión y aprovechar al máximo los alimentos y sus propiedades.
- Beneficioso a nivel ginecológico y cardiovascular.
- El cardamomo tiene muy pocas contraindicaciones. A pesar de ello su uso está desaconsejado en pacientes con problemas digestivos serios como el mal de Crohn o el Síndrome de Dumping. También para quien sufre de colon irritable. En caso de embarazo se aconseja consultar al propio médico.

12. Clavo



- El árbol del clavo o clavero es un árbol de la familia Myrtaceae, nativo de Indonesia. Sus botones secos se denominan clavos de olor o girofles y se usan como especia en las cocinas de todo el mundo. Su nombre deriva de la palabra clavo, ya que la forma del botón floral guarda un gran parecido con ellos.
- Se utiliza, en su mayoría, como antiséptico.
- su uso más común es contra las úlceras, las caries y las picaduras de escorpión. Ayuda a aliviar las náuseas y el dolor de estómago.
- Medicamento vegetal. Vía de administración. Tópica y oral. Advertencias Para adultos, por vía oral, la dosis aproximada de 3 g resulta tóxica.
- Una infusión de 2-3 clavos de olor en agua hirviendo que repose durante 10 minutos, ayuda a eliminar gases y flatulencia. – Para dolores de cabeza preparar una pasta con cristales de sal, clavo de olor y un poco de agua y aplicar en la frente y sienas.
- Lo más común es usarlo como hierba de olor para tus recetas, pero también puedes preparar un té de clavo.
- Puede causar efectos secundarios graves tales como convulsiones, daño al hígado y desequilibrios de fluidos. Embarazo y lactancia: El clavo de olor es probablemente **SEGURO** cuando se toma por vía oral en cantidades presentes en los alimentos.

13. Diente de León



- *Taraxacum officinale*, de nombre común diente de león o achicoria amarga, es una especie de la familia de las asteráceas.
- Esta flor bonita y delicada es rica en vitamina A y C, además de magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio y fibra, e incluso tiene más proteínas que la espinaca.
- Es eficiente contra los malestares digestivos, de riñones y la diabetes.
- Mejora el rendimiento hepático. Tomar diente de león estimula la función hepática, activando la secreción de bilis y ayudando a descargarla de la vesícula biliar.
- Diurético, digestivo, laxante suave, adelgazante.
- Batidos detox, en ensaladas, mermelada.
- Para preparar el té, vierta el agua hirviendo sobre la raíz triturada y dejar reposar durante 10 minutos. Colar y beber tibio hasta 3 veces al día. En caso de problemas gastrointestinales se debe tomar este té antes de las comidas.
- Contraindicaciones, efectos adversos y recomendaciones. El diente de león no debe utilizarse nunca en caso de problemas biliares sin la supervisión de un médico y está contraindicado en caso de obstrucción de las vías biliares.

14. Eucalipto



- Los eucaliptos o eucaliptas, *Eucalyptus* L'Hér., es un género de árboles de la familia de las mirtáceas.
- Esta planta es muy eficaz contra problemas respiratorios y fiebre.
- Sus hojas tienen propiedades mucolíticas (disminuye la secreción nasal), antisépticas y broncodilatadoras.
- se puede usar para tratar bronquitis, rinitis o sinusitis.
- Alivia resfriados y afecciones respiratorias.
- Uso como antiséptico y desinfectante ante procesos virales.
- Ayuda a descongestionar los pulmones.
- Ayuda a combatir el reuma.
- Eficaz en los enjuagues bucales.
- Permite la desinfección de heridas.
- Estimula el funcionamiento del sistema inmune
- Decocción. Hervir a fuego lento 3-4 hojas por taza de agua durante 10 minutos en un cazo cubierto y tomar 1/2-1 taza 3 veces diarias para los estados iniciales de resfriados, enfriamientos, catarros nasales, gripe, asma, sinusitis y dolor de garganta.
- Modo de preparación
- Pon a hervir el agua.
- Cuando haya hervido, agrega las hojas de eucalipto.
- Tapa y deja reposar por unos tres minutos.
- Retira la tapa.
- Acerca tu rostro y cubriendo tu cabeza con la toalla, trata de inhalar el vapor el mayor tiempo que puedas.

- Las hojas frescas del eucalipto se utilizan para la elaboración de aceites, y sus flores secas son ideales para la preparación de infusiones. El uso más común son las inhalaciones.
- El tomar 3,5 ml de aceite sin diluir puede ser fatal. Los signos de envenenamiento por eucalipto pueden incluir dolor de estómago y ardor, mareos, debilidad muscular, pupilas pequeñas, sensación de asfixia y otros. El aceite de eucalipto también puede causar náuseas, vómitos y diarrea.

15. Espinaca



- La espinaca es una planta anual, dioica, de la familia de las amarantáceas, cultivada como verdura por sus hojas comestibles, grandes y de color verde muy oscuro. Su cultivo se puede realizar en cualquier época del año y se puede consumir fresca, cocida o frita.
- Impide la formación en el hígado de los factores activos de la coagulación II, VII, IX y X y de la proteína C, mediante inhibición de la gamma carboxilación de las proteínas precursoras mediada por la vit. K.
- Dentro de sus nutrientes destacan el manganeso, magnesio, fósforo, hierro, potasio y calcio, además de varias vitaminas como la A, B, C, K y un alto contenido de ácido fólico.
- Estas propiedades ayudan al transporte del oxígeno en los tejidos, mejoran la visión, aumentan la fuerza muscular y favorecen la digestión.
- Modo de administración: la dosis diaria se tomará siempre de una vez y a la misma hora de día y separada lo máximo posible de las comidas.
- Contraindicaciones: Hipersensibilidad al principio activo y derivados cumarínicos. Embarazo. Falta de cooperación del enfermo. Diátesis hemorrágica o discrasia sanguínea hemorrágica. Intervenciones quirúrgicas recientes o previstas en el SNC, operaciones oftalmológicas e intervenciones traumatizantes que pongan al descubierto grandes superficies de tejidos. Úlcera péptica o hemorragias en tracto gastrointestinal, urogenital o respiratorio, hemorragias cerebrovasculares, pericarditis aguda, derrames pericárdicos. HTA grave. I.H. o I.R. graves. Coagulopatías hereditarias, adquiridas y trombocitopenias con recuentos plaquetarios $< 50 \times 10^9 /L$. Aumento de la actividad fibrinolítica: tras operaciones de pulmón, próstata, útero, etc.

16. Hierbabuena



- *Mentha spicata*, conocida popularmente como hierbabuena, yerbabuena o menta de jardín, es una especie del género *Mentha*, una hierba aromática muy empleada en gastronomía y perfumería por su aroma intenso y fresco.
- Es otra de las plantas ancestrales, la cual usaban los egipcios y romanos para tratar los problemas estomacales. Por ejemplo, la colitis y los cólicos espasmódicos, también el dolor de cabeza y muscular, el asma y el estrés.
- Infusión: verter 20-30 g de hojas frescas en 1 litro de agua hirviendo. Ingerir 500-700 ml diarios repartidos en 2-3 dosis. Esta misma infusión puede utilizarse para inhalaciones y para aplicar localmente, en este último caso, utilizar 2-3 veces al día directamente sobre la zona afectada.
- La ingesta del aceite esencial de hierbabuena puede ocasionar problemas de ardor y molestias estomacales, debido a esto no se recomienda su consumo a personas que presenten úlcera, acidez estomacal o problemas gastrointestinales.

17. Hierba de San Juan



- *Hypericum perforatum*, también conocida como hipérico, hipericón, corazoncillo o hierba de San Juan, es la especie más abundante de la familia de las hipericáceas
- Su uso es cutáneo para tratar heridas en la piel como la dermatitis.
- También, ingerida es una gran aliada contra la depresión leve a moderada.
- La hierba de San Juan también presenta propiedades antibacterianas. Se recomienda para tratar estados depresivos, ansiedad, nerviosismo, dermatitis, lesiones cutáneas, quemaduras.
- La hierba de San Juan puede ser eficaz en el tratamiento de la depresión de leve a moderada. Sin embargo, el suplemento interactúa con muchos otros medicamentos y puede provocar efectos secundarios graves. No uses hierba de San Juan si tomas medicamentos recetados.
- La manera más habitual de consumir la hierba de San Juan es como infusión. Se agrega una cucharada de flores secas en una olla con agua hirviendo, se dejan 5 minutos en reposo y luego se cuela. Otra opción es la tintura de hierba de San Juan, se vende en herboristerías y basta con que coloques unas gotas en agua.
- Tomar hierba de San Juan con antidepresivos podría aumentar el riesgo de la acumulación de niveles altos de serotonina en el cuerpo. Demasiada serotonina puede causar efectos secundarios de leves a intensos. Para tomar este suplemento y un antidepresivo se necesita la supervisión de un médico.

18. Hinojo



- *Foeniculum vulgare*, de nombre común hinojo, es la única especie del género *Foeniculum*. Se encuentra distribuida por las zonas templadas de todo el mundo, aunque nativa de la zona meridional de Europa, en especial la costa del mar Mediterráneo, donde crece en estado silvestre.
- Las principales propiedades medicinales del hinojo son:
- Digestivo, estimula la motilidad gástrica y la secreción de jugos gástricos.
- Carminativo, favorece la expulsión de gases y evita la hinchazón abdominal y los meteorismos.
- Diurético, favorece la diuresis y la depuración de toxinas por la orina.
- Los principales beneficios que puedes conseguir con el consumo de hinojo son:
- Gran aliado de la digestión; es útil en caso de indigestiones o digestiones pesadas, estados de empacho o hartazgo, y contribuye a aliviar los espasmos gastrointestinales.
- Estimula el apetito y ayuda a saciar la sed en verano
- Administrados por vía oral en administración, capsulas.
- Te ayuda a la producción de leche materna en la lactancia. Por otro lado, es excelente en el tratamiento contra los problemas digestivos, como la diarrea, los gases o cólicos.
- En dosis altas, el anetol y el estragol, componentes ya citados del aceite esencial del hinojo, se comportan como neurotóxicos. En casos graves, por la toma del aceite esencial puro en dosis inadecuadas, podría llegar a provocar somnolencia, arritmias y convulsiones.

19. Jengibre



- aliviar las náuseas.
- contribuir a la pérdida de apetito.
- contrarrestar el mareo y el dolor.
- mejorar la digestión.
- combatir una gripe.
- reducir dolores musculares (anti-inflamatorio)
- prevenir accidentes cardiovasculares.
- El jengibre contiene gingerol, una sustancia con grandes propiedades medicinales.
- El jengibre puede tratar muchos tipos de náuseas, sobre todo, las matutinas.
- El jengibre podría reducir el dolor muscular y las molestias.
- Los efectos antiinflamatorios pueden ayudar en la osteoartritis.
- Por vía oral, el jengibre se tolera bien a dosis inferiores a 5 g/día. A dosis altas hay más riesgo de aparición de efectos adversos y disminuye la tolerabilidad. Los efectos adversos observados más comúnmente son dolor abdominal, diarrea, picor en la boca y la garganta, y vómitos.
- Hervir el agua, agregar el jengibre seco, dejar cocinar por dos minutos. Colar y endulzar. Para maximizar las propiedades de la raíz, puedes combinarla con té verde. Así combinarás y potenciarás las propiedades de ambas plantas para perder peso, pues el té verde acelera el metabolismo.
- Contraindicaciones: Al tomar anticoagulantes. Por lo general, los anticoagulantes se indican para evitar los trombos que se forman en la sangre, por ejemplo: la aspirina, el

ibuprofeno o el naproxeno: Durante el embarazo. Problemas de hipertensión. Diabetes.
Bajo peso. Hemofilia. Problemas en el corazón.

20. Lavanda



- Lavandula es un género de plantas de la familia de las lamiáceas, que contiene unas sesenta especies y taxones infraespecíficos aceptados de los algo más de doscientos descritos; se las conoce como lavanda, alhucema, espliego o cantueso, entre otros muchos nombres comunes.
- La lavanda, como planta medicinal, tiene infinidad de usos: analgésico, regenerador celular, sedante, ayuda a atenuar los síntomas de las gripes y resfriados. Siempre empleando el aceite esencial que se extrae de la planta. Pero sobre todo tiene gran poder antiséptico.
- La flor de lavanda se emplea por vía oral en forma de infusión de las flores, y el aceite esencial se emplea por vía inhalatoria y tópica.
- Los preparados de lavanda en general no presentan contraindicaciones, sin embargo, si se supera la cantidad recomendada la lavanda puede tener efectos tóxicos y nocivos como, por ejemplo: Aumento del ritmo cardíaco. Problemas gastrointestinales, náuseas y vómitos. Dolores de cabeza.

21. Manzanilla



- La *Chamaemelum nobile* comúnmente conocida como manzanilla o camomila común o romana es una hierba perenne de la familia de las asteráceas, nativa de Europa que se encuentra en campos secos y alrededor de jardines y terrenos cultivados en Europa, América del Norte y Argentina.
- Las principales propiedades de esta hierba son antiinflamatorias, antialérgicas, antibacterianas y sedantes. Además, posee buenas ventajas digestivas, por lo que se recomienda beber una taza de té de manzanilla después de comer para aliviar dolores, calmar la pesadez y hasta en casos de úlceras o gastritis.
- Por lo general, la manzanilla para uso interno se presenta en forma de infusión y lo habitual es tomar una media de dos o tres tazas al día. En la actualidad, también se presenta en formato de cápsulas y pueden tomarse una o dos pastillas hasta un máximo de tres veces al día.
- Preparación de la receta de Té de Manzanilla:
- Hervir una taza de agua a fuego medio por unos 4 minutos; bajar del fuego. Poner el agua en una taza y añadir las hojas de nilla al agua hirviendo. Tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos. Colar y beber.
- Contraindicaciones de la manzanilla: El uso de la manzanilla está muy extendido y aún no se conocen contraindicaciones o interacciones de esta planta con otras plantas o con medicamentos. Lo que sí se ha demostrado es que ingerida por vía oral en grandes cantidades puede provocar vómitos.

22. Menta



- Mentha es un género de plantas herbáceas vivaces, perteneciente a la familia Lamiaceae. Se estima que cuenta con 13 a 18 especies, aunque la diferencia entre ellas es aún incierta. La hibridación entre algunas especies se da de forma natural, además de existir numerosos cultivares.
- La menta tiene propiedades antiinflamatorias, expectorantes, antisépticas, analgésicas, antibacterianas o antitusivas, entre otras, pues la lista es mucho más extensa. Además, está compuesta principalmente por agua, fibra, minerales como el calcio, el potasio, el cobre o el magnesio; y vitaminas A, B, C y D.
- Beneficios de la menta para la salud
- Mejora la digestión.
- Evita los gases.
- Alivia los dolores de cabeza.
- Trata la gripe y los resfriados.
- Elimina los hongos de piel y uñas.
- Alivia reacciones de la piel.
- Reduce la inflamación y el dolor.
- Quita el mal aliento.
- La hoja de menta se emplea en forma de preparados de administración oral, ya sean infusiones o extractos hidroalcohólicos (70% V/V). El aceite esencial se usa directamente en gotas convenientemente diluido o en forma de preparados galénicos por vía interna o externa.
- Puedes tener un par de macetas en casa y cortar las hojas para preparar la infusión. Para ello lavas y picas las hojas de menta, retirando las partes más duras. A continuación

echas la menta picada en un recipiente resistente al calor y le añades agua hirviendo. Lo dejas reposar 10 minutos y listo para tomar.

- Consejos y contraindicaciones del consumo de menta:
- Su aceite esencial no se debe usar durante el embarazo o la lactancia. Su uso por la noche producir insomnio en algunas personas. El uso de aceite esencial de menta no está recomendado durante el embarazo y la lactancia, ni en niños menores de 6 años.

23. Orégano



- El orégano francés, tomillo español, menta mexicana, oreganón, orégano brujo, orégano orejón, orégano poleo o borraja india es una planta perenne de la familia Lamiaceae.
- Esta especia es rica en hierro, calcio, potasio y magnesio, los cuales ayudan a mejorar la salud cardiovascular, así como promover un buen funcionamiento del metabolismo. Por otra parte, contiene antioxidantes que refuerzan el sistema inmunológico y sirve como antiinflamatorio.
- El orégano contiene vitaminas A, C E y K, así como fibra, folato, hierro, magnesio, vitamina B6, calcio y potasio. Además, el orégano, que algunas veces es llamado “mejorana” contiene potentes fitoquímicos que ofrecen potenciales beneficios de salud.
- el orégano se puede utilizar para tratar trastornos gastrointestinales, dolores menstruales, dolor de oído, bronquitis, dolores musculares, dolor de muelas, alergias, fatiga, dolor de cabeza y trastornos de las vías urinarias.
- Pon una cucharadita de hojas secas de orégano en una taza, agrega agua caliente, tapa y deja reposar 3 minutos. Después cuela y bebe cuando se temple. En general, el orégano es una planta medicinal muy beneficiosa para afecciones del aparato respiratorio debido a su efecto antiinflamatorio, analgésico y antiséptico.
- Se deben evitar las dosis altas de orégano en todas sus formas, pero especialmente el aceite esencial porque podría provocar alteraciones gástricas de consideración, e intoxicación hepática. Se dan casos de alergia a las plantas de la familia de las labiadas, incluido el orégano.

- Evitar la toma por vía oral del aceite esencial de orégano durante el embarazo y el periodo de lactancia.
- Tampoco es prudente administrarlo a niños menores de 12 años.
- No se recomienda ingerirlo a los pacientes con gastritis, colitis ulcerosa, colon irritable, hepatopatías, enfermedades neurológicas o epilepsia, entre otras patologías.
- Se debe consultar con el médico especialista antes de acceder a un tratamiento con aceite esencial de orégano en caso de diabetes.

24. Perejil



- Petroselinum crispum o perejil, es una planta herbácea de la familia Apiaceae nativa de la zona central de la región mediterránea e introducida y naturalizada en el resto de Europa y distribuida ampliamente por todo el mundo. Se cultiva generalmente como condimento.
- Se conoce como una antitoxina, la cual ayuda a desintoxicar el cuerpo. Por lo general, se usa contra el asma, la tos, conjuntivitis e ictericia. Además, es muy eficaz para tratar el mal.
- Beneficios del perejil para la salud
- Ayuda en la digestión. El perejil se utiliza como remedio para las digestiones lentas. Es antiinflamatorio. Es rico en minerales. Es rico en potasio. Es diurético. Es un gran antioxidante. Alivia las picaduras. Protege los huesos.
- El perejil sirve como tratamiento natural para limpiar los riñones, ya que esta planta tiene cualidades diuréticas que estimulan la función renal. Así se facilita la eliminación de líquido del organismo, previniendo retención de líquidos y obesidad. Es un gran antioxidante.
- Infusión de hojas. Dos gramos de hojas de perejil se añaden a un vaso de agua hervida.
- Contraindicaciones: 100 gramos de perejil duplican la dosis de vitamina C que necesitamos diariamente, y además señala que nos aporta casi el 50% de la provitamina A, y cantidades elevadísimas de vitamina K.

25. Romero



- *Salvia rosmarinus*, conocida popularmente como romero, es una hierba leñosa perenne, con follaje siempre verde y flores blancas, rosas, púrpuras o azules, perteneciente a la familia Lamiaceae, nativa de la región mediterránea.
- El romero es una planta muy rica en principios activos y posee numerosas propiedades medicinales, entre otras, es antiséptico, antiespasmódico, aromatizante, depurativo, estimulantes estomacal, carminativo, colagogo facilita la expulsión de la bilis, diurético o hipotensor.
- Otras aplicaciones del romero: Amnesia, Caspa, Celulitis, Contusiones, Dolor de cabeza, Espasmo, Frigidez, Higiene íntima
- Infusión o decocción al 1%: por vía interna, a razón de 5-10 g por litro de agua; por vía externa se utiliza la decocción al 10%-20% (100-200 g por litro de agua) para añadir al baño. Extracto fluido: 3-5 g diarios (10-30 gotas, varias veces al día).
- El romero puede consumirse en infusión, en vino o en aceite. Estas son sus diferentes formas de preparación: Las infusiones de romero se realizan dejando hervir en agua la planta durante unos minutos. Posteriormente se deja reposar, se cuela y ya está lista para beber.
- Efectos secundarios y contraindicaciones. Se considera que el principio activo del romero carece de toxicidad; sin embargo, las personas especialmente sensibles pueden experimentar reacciones alérgicas, como dermatitis por contacto y eritema.

26. Ruda



- Por vía oral se utiliza para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos. No obstante, su uso externo sirve para tratar la conjuntivitis y los piojos.
- Debido a que ejerce un efecto calmante y relajante, la ruda se utiliza para disminuir la sensación de dolor en golpes o heridas. Además, las infusiones de esta planta reducen la ansiedad y el nerviosismo. Circulatoria. La ruda puede tener efectos muy positivos para tonificar arterias y normalizar el flujo sanguíneo.
- Digestivas. Debido a esto, la ruda facilita los procesos digestivos ya que estimula la función biliar. Antiespasmódica. Es por este motivo que la ruda es muy útil para tratar casos de cólicos estomacales, de la misma forma sirve para tratar las diarreas. Emenagoga. Sedante. Circulatoria.
- Se prepara con un puñadito pequeño de ruda en una taza de agua hirviendo. Se pueden tomar hasta 2 tazas al día. Otras formas de administrar ruda son: en forma de polvo, de extracto fluido, de tintura y también como infusión de uso externo, pero siempre bajo control de personal autorizado.
- Coloca el agua en un pocillo y cuando hierva añade la ruda, baja la flama para que se impregne el sabor y deja así durante diez minutos, cuando esté lista cuela la infusión y sirve caliente, puedes añadir algún endulzante de tu gusto.
- Estas infusiones son nocivas, sobre la ruda especialmente hay una creencia popular de que es positiva para prevenir los resfríos, además de que se cree que trae protección y buena suerte si se consume el primero de agosto, pero puede producir irritaciones estomacales, náuseas, vómitos, problemas en el sueño y dañar.

27. Salvia



- Salvia es el género más numeroso de la familia de las lamiáceas, con setecientas a novecientas especies de arbustos, herbáceas perennes y anuales.
- *Salvia officinalis*, comúnmente llamada salvia, es una especie herbácea perteneciente a la familia de las lamiáceas.
- Un consumo regular de infusión de salvia contribuye a reducir el colesterol malo y regular el nivel total de colesterol. Fortalece los huesos y el sistema inmunológico. Tras un uso tópico regular resulta efectivo para tratar problemas de la piel como acné, psoriasis y eccemas.
- Un consumo regular de infusión de salvia contribuye a reducir el colesterol malo y regular el nivel total de colesterol. Fortalece los huesos y el sistema inmunológico. Tras un uso tópico regular resulta efectivo para tratar problemas de la piel como acné, psoriasis y eccemas.
- Preparación: Incorpora la taza de agua en una olla y ponla a hervir.
- Una vez alcance su punto de ebullición, agrega la cucharada de hojas de salvia y reduce el fuego a mínimo. Déjala durante 3 o 5 minutos más y retírala.
- Su aceite esencial tiene una importante actividad terapéutica, pero a dosis elevadas o inapropiadas podría generar toxicidad a nivel neuronal, e incluso convulsiones a nivel motor; por todo ello, los expertos recomiendan consumir dicho aceite por vía oral con cautela en dosis moderadas.

28. Té verde



- El té verde es un tipo de té *Camellia sinensis* que no ha sufrido una oxidación durante su procesado, a diferencia del té negro, ya que las hojas se recogen frescas y después de someterse al secado, se prensan, enrollan, trituran y finalmente se secan.
- Propiedades del té verde:
 - Poderoso antioxidante.
 - Un estimulante suave.
 - Mejora el funcionamiento del cerebro.
 - Favorece la combustión de las grasas.
 - Mejora el rendimiento físico.
 - Reduce el riesgo de sufrir ciertos tipos de cáncer.
 - Previene las enfermedades cardiovasculares.
- Compra y conservación.
- El té verde es una bebida no fermentada y su consumo es habitual en los países asiáticos. Vía de administración y biodisponibilidad de las catequinas del té.
- 7 efectos secundarios del té verde para el organismo
- Irritabilidad, Insomnio, Palpitaciones, Mareos, náuseas y vómito, Diarrea.
- Dolor de cabeza, Pérdida del apetito. Entre otras contraindicaciones, por su gran contenido en taninos reduce la absorción de ácido fólico y hierro, por lo que se prohíbe su consumo a las mujeres embarazadas o en lactancia.

29. Tilo



- Tilia, los tilos son un género de árboles de la familia de las malváceas, nativos de las regiones templadas del hemisferio norte.
- Su uso más común es como sedante y para combatir el insomnio. Sin embargo, también es muy útil contra los resfriados y problemas digestivos.
- se le atribuyen propiedades relajantes, ansiolíticas, hipotensoras, como hipoviscosizante sanguíneo, antimigrañosas, antiespasmódicas, vasodilatadoras, diuréticas, depurativas, demulcentes (protege las mucosas), expectorantes, diaforéticas (aumenta la producción de sudor), digestivas y antisépticas.
- Una de las características más importantes del tilo es que aporta una enorme e importante relajación. Así atenúa el sistema nervioso central, nos relaja, apacigua, aporta paz, deja de lado los nervios que podamos tener y puede ser recomendable en aquellos casos de ansiedad leve, siempre que nos lo recomiende el médico.
- Preparación y posología
- Decocción: hervir por 5 minutos 1520 g de hojas frescas en 1 litro de agua. Ingerir 240 ml al día repartidos en 2 dosis. Extracto fluido: mezclar 5 ml en 120 ml de agua tibia. Ingerir en el transcurso del día repartidos en 2 dosis.
- Extracto fluido. Vía de administración. Oral. Otras propiedades atribuidas. Aún no aprobadas. Decocción o infusión de las hojas como pectoral.

30. Tomillo



- Thymus o tomillo es un género con alrededor de 215 a 350 especies de hierbas y subarbustos perennes de la familia de las Lamiáceas.
- El tomillo también se puede tomar como infusión para combatir problemas como dolores de estómago, diarreas, o como diurético, eliminando toxinas a través de la orina. También es aconsejable en casos de asma, dolor de garganta y tos. Asimismo, su jugo se emplea como bactericida para enjuagues bucales.
- Principales indicaciones: respiratorias: catarro, gripe, faringitis, tos irritativa, amigdalitis, bronquitis, asma. Ginecológicas: regulador de ciclos menstruales irregulares. Digestivas: digestiones lentas, gastritis crónicas, meteorismo, parásitos, colitis, inapetencia.
- El tomillo se utiliza tanto por vía oral como por vía tópica. * Infusión al 5%: infundir 25 min, 2-3 tazas al día. * Fármaco pulverizado encapsulado: 400 mg del polvo del fármaco encapsulados, 1-2 cápsulas cada 8 h.
- La planta seca, para preparar infusiones o decocciones. Basta una cucharada sopera rasa de la planta por cada taza de agua. Se hierve de 1 a 3 minutos, se deja reposar y se filtra. Muchas veces te convendrá combinar tomillo con otras hierbas con las que se complementa o que refuercen determinada acción terapéutica.
- El tomillo es una planta segura, con pocas precauciones a seguir. El tomillo es seguro siempre que se consuma en cantidades normales. Solo en ingestas realmente abusivas podría causar malestar en el sistema digestivo, dolor de cabeza o mareos.

Conclusión

Las plantas medicinales o medicina natural son una alternativa adecuada para aliviar diversos males, pero teniendo en cuenta su procedencia y el lugar donde se compra, es decir, la utilización de estas plantas medicinales es de tiempos antiguos.

Con la medicina natural se pueden tratar todo tipo de enfermedades, como ya lo hemos mencionado anteriormente; pero también se puede prevenir enfermedades mortales como el cáncer, si fuera detectado a tiempo, de lo contrario si está avanzado, ayuda aliviar el dolor.

Los responsables o vendedores de estas plantas son los que tienen el conocimiento adecuado para tratar las enfermedades por las que las personas acuden, ellos son los que indican la cantidad y el tiempo para tratar alguna enfermedad. Se pueden administrar tratamientos con estas plantas, para cualquier edad, desde bebés, niños, jóvenes y adultos, la única diferencia es que la dosis es menor.

Se sugiere que la administración de las plantas medicinales para tratar alguna enfermedad sea en forma estricta; es decir conforme a indicaciones médicas o personal conocedor de estas plantas, la cantidad exacta para asegurar su efectividad. Todo con medida y nada con exceso, aplica en cada una de las plantas medicinales descritas en esta antología.

Bibliografía

<https://www.mayoclinic.org/es-es/drugs-supplements-aloe/art-20362267#:~:text=El%20extracto%20de%20hojas%20enteras,s%C3%A1bila%20tambi%C3%A9n%20podr%C3%ADa%20causar%20c%C3%A1ncer.>

https://www.google.com/search?bih=625&biw=1366&rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&hl=es&ei=VIEgYNmCEYbQtAX1qoogDQ&q=aloe+vera+via+de+administracion&oq=aloe+vera+via+de+administracion&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzoHCAAQRxCwAzoCCAA6BggAEBYQHjoICAAQFhAKEB46BAGAEEM6BQgAELEDOgIILjoECC4QCjoICCEQFhAdEB46BQghEKABOgclIRAKEKABUL-QBVjm1AVg8dcFaAFwAngAgAGUA4gB7CySAQowLjMwLjMuMC4xmAEAoAEBqgEHZ3dzLXdpsgBCMABAQ&scient=psy-ab&ved=0ahUKEWjz_KDr_9juAhUGKK0KHxWVAtQQ4dUDCA0&uact=5

https://www.google.com/search?bih=625&biw=1366&rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&hl=es&ei=GoAgYJnnHpGAtQXz7qoBw&q=aloe+vera+indicaciones&oq=aloe+vera+indicaciones&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzoICAAyAggAMgYIABAWEB4yCAgAEBYQChAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjoHCAAQsAMQZoKCAAQsQMgEQZoECAAQZoCCC46BQgAELEDUOTjElizhRNjYcTaANwAngBgAGRBYgB4iiSAQwwLjE1LjUuMi4xLjGyAQcGAgQgAQdnd3Mtd2l6yAEKwAEB&scient=psy-ab&ved=0ahUKEwiZ3NHV_tjuAhURQK0KHfGnDnUQ4dUDCA0&uact=5

https://www.google.com/search?rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&ei=o30gYOa_MofStAXL44boBw&q=albahaca+contraindicaciones&oq=albahaca+contraindicaciones&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzoICAAyAggAMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjoKCC4QsAMQqXCTAjoHCAAQsAMQZoHCAAQRxCwAzoECAAQZoICAAQFhAKEB46AgguOggIABDHARCvAtOICAAQsQMgEQwE6BQguELEDOgUJLhCTAIC_mxRY6bEVYJW4FWgBcAJ4AIABgwkIAeElkgEGMC4yNy4zmAEAoAEBqgEHZ3dzLXdpsgBCsABAQ&scient=psy-ab&ved=0ahUKEwimnfSo_NjuAhUHka0KHcuxAXOQ4dUDCA0&uact=5

https://www.google.com/search?rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&ei=GXsgYP6VKsXYsQWL_Ir4AQ&q=aconico+planta+via+de+administracion&oq=aconico+planta+via+de+administracion&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzoHCAAQRxCwAzoHCCEQChGAToECAAQDTtoGCAAQDRAeOggIABANEAUQHjoICAAQCBA NEB46BggAEBYQHjoECCEQFVDzoQNYhMcDYI3KA2gBcAF4AIABhAKIAbIlgkgEGMC4xOC42mAeAoAEBqgEHZ3dzLXdpsgBCMABAQ&scient=psy-ab&ved=0ahUKEwi-hvPy-djuAhVFbKwKHQu-Ah8Q4dUDCA0&uact=5

https://www.google.com/search?rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&ei=LoUgYIC_AsGMsQWGwqPYBA&q=ar%C3%A1ndano++contraindicaciones&oq=ar%C3%A1ndano++contraindicaciones&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzoIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB46BwgAEecQsAM6CAguELEDEJMCOgIADoCCC46CAgAEAgQDRAeUKWIAViptgFgpLgBaAFwAngAgAH_BYgBuzaSAQ4wLjEwLjQuNi4xLjluMZgBAKABAaoBB2d3cy13aXrIAQjAAQE&scient=psy-ab&ved=0ahUKEwiAjqfBg9nuAhVBRqwkHQbhCEsQ4dUDCA0&uact=5

https://www.google.com/search?rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&ei=0ocgYLutLseMtgX_goUY&q=%C3%81rnica+contraindicaciones&oq=%C3%81rnica+contraindicaciones&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzoIFCAAQxAlYBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB46BwgAEecQsAM6AggAOgIILIC43gFYspwCYJaeAmgBcAF4AYAB0galAd45kgEOMC4xMi42LjUuMi4wLjKYLAAQcGAgQgAQdnd3Mtd2l6yAEIwAEB&scient=psy-ab&ved=0ahUKEwi73v6DhtnuAhVHhq0KHx9BAQMQ4dUDCA0&uact=5

https://www.google.com/search?rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&ei=LlkgYL33Es20swXQ4K_4DA&q=ajenjo+contraindicaciones&oq=ajenjo+contraindicaciones&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzICCAAYBggAEBYQHjIGCAAQFhAeOgoLhCwAxBDEJMCOgclABCwAxBDogclLhCwAxBDUMHVA1ie7wNnguPUDaAFwAngAgAHOBYgB-ySSAQzLTIuMy4zLjGYAQCGAQGqAQdnd3Mtd2l6yAEKwAEB&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwi9veGoh9nuAhVN2qwKHVDwC88Q4dUDCA0&uact=5

https://www.google.com/search?rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&ei=LlogYNq4M4TStAW8oo-4Cg&q=ajo+&oq=ajo+&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzIECAAQZIKCAAQsQMogwEQQzIFCC4QsQMMyBAGAEEMyAggAMgclABCxAXBDMgoIABCxAXCDARBDMgQIABBDMgQIABBDMgclABCxAXBDogclLhCwAxBDEJMCOgclABCwAxBDogclABBHELADUPS8AViMvgFg9cQBafwAngAgAGrAogB1QWSAQUwLjEuMpgBAKABAaoBB2d3cy13aXrIAQrAAQE&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwja_oqjiNnuAhUEKa0KHTzRA6cQ4dUDCA0&uact=5

https://www.google.com/search?bih=625&biw=1366&rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&hl=es&ei=S4sgYMunOsnYsQWQrqCIDw&q=Belladona+preparacion&oq=Belladona+preparacion&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzIHCCCEQChCgAToHCAAQRxCwAzoECAAAQZzoGCAAQFhAeOgIADoCCC46BAGAEAo6CAGAEBYQChAeOgQIABANOGgIABANEAUQHjoCAAQCBANEB46BQghEKABUJjTAVjj-QFghf0BaAFwAngAgAGOBYGsCySAQwwLjE0LjcuMi4xLjGYAQCGAQGqAQdnd3Mtd2l6yAEIwAEB&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwiL-f6ridnuAhVJbKwKHXRCPEQ4dUDCA0&uact=5

https://www.google.com/search?q=hinojo&tbn=isch&ved=2ahUKEwjk9vU-uDuAhULK6wKHfpCCRwQ2-cCegQIABAA&oq=hinojo&gs_lcp=CgNpbWcQAZIFCAAQsQMMyAggAMgUIABCxAZICCAAYAggAMgIADICCAAYAggAMgIADICCAQBhARYtBBgnxloAHAAeACAAsBiAGGCJIBBTauMi4zmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=pK0kYOSxLlvWsAX6haXgAQ&bih=625&biw=1366&rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&hl=es

https://www.google.com/search?bih=625&biw=1366&rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&hl=es&ei=Uq8kYJNBYKWsgXK_5PgDQ&q=Lavanda&oq=Lavanda&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzIECAAQZIKCC4QsQMogwEQQzIECAAQZIECAAQZIECAAQZIECAAQZIFCAAQsQMMyBAGAEEMyBQgAELEDOgclABBHELADOGgIABCxAXCDAToCCABQkMgKWkDbCmCM4gpoAnAcEASAdkViAHwH5IBCTAuMS41LjktMZgBAKABAaABAqoBB2d3cy13aXqWAQDIAQjAAQE&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwiYvrmh_ODuAhUCi6wKHcr_BNwQ4dUDCA0&uact=5

https://www.google.com/search?bih=625&biw=1366&rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&hl=es&ei=BrEkYJHmJpDEsAXMI7yYBw&q=Lavanda+contraindicaciones&oq=Lavanda+contraindicaciones&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzICCAAYBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjoHCAAQRxCwAzoNCC4QsQMogwEQQxCTAjoFCAAQsQM6BAGAEEM6CAGAEEMcBEK8BUO-kAVj4wQFg5cMBaAFwAngAgAG7AogB3iGSAQgwLjcuMTAuMpgBAKABAaoBB2d3cy13aXrIAQjAAQE&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwiR583x_eDuAhUQIqwKHcwLD3MQ4dUDCA0&uact=5

https://www.google.com/search?bih=625&biw=1366&rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&hl=es&ei=eAlyP2-IMOisAW7jKiYAQ&q=Manzanilla+contraindicaciones&oq=Manzanilla+contraindicaciones&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMyAggAMgIADICCAAYBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjoHCAAQRxCwAzoECAAAQZzoCCC46CAGAELEDEIMBUOmRAV

[jBzwFg49EBaAFwAngAgAHIClgBij6SAQwwLjYuMTkuNC43LTGYAQCGAQGqAQdnd3Mtd2l6yAEIwAE B&sclient=gws-wiz&ved=0ahUKEwi9n97gn-PuAhVDEawKHTsGChMQ4dUDCA0&uact=5](https://www.google.com/search?bih=625&biw=1366&rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&hl=es&ei=uOclYMKkIIIGWsgXmMLaQDw&q=perejil+contraindicaciones&aq=contraindicaciones&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMyCgguELADEEMQkwlyBwguELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAEEcQsANQAFgAYPSHAmgBcAJ4AIABzGKIAC4CkgEDMy0xmAEAqgEHZ3dzLXdpesgBCsABAQ&sclient=gws-wiz&ved=0ahUKEwi9n97gn-PuAhVDEawKHTsGChMQ4dUDCA0&uact=5)

<https://okdiario.com/salud/beneficios-menta-2806171#:~:text=Consejos%20y%20contraindicaciones%20del%20consumo,ni%3%B1os%20menores%20de%206%20a%3%B1os.>

<https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/precauciones-de-uso-del-oregano#:~:text=Se%20deben%20evitar%20las%20dosis,las%20labiadas%2C%20incluido%20el%20or%3%A9gano.>

[https://www.google.com/search?bih=625&biw=1366&rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&hl=es&ei=uOclYMKkIIIGWsgXmMLaQDw&q=perejil+contraindicaciones&aq=contraindicaciones&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMyCgguELADEEMQkwlyBwguELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAEEcQsANQAFgAYPSHAmgBcAJ4AIABzGKIAC4CkgEDMy0xmAEAqgEHZ3dzLXdpesgBCsABAQ&sclient=gws-wiz&ved=0ahUKEwJc4J2YpuPuAhUBi6wKHUyMDfIQ4dUDCA0&uact=5](https://www.google.com/search?bih=625&biw=1366&rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&hl=es&ei=uOclYMKkIIIGWsgXmMLaQDw&q=perejil+contraindicaciones&aq=contraindicaciones&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMyCgguELADEEMQkwlyBwguELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAELADEEMyBwgAEEcQsANQAFgAYPSHAmgBcAJ4AIABzGKIAC4CkgEDMy0xmAEAqgEHZ3dzLXdpesgBCsABAQ&sclient=gws-wiz&ved=0ahUKEwJc4J2YpuPuAhUBi6wKHUyMDfIQ4dUDCA0&uact=5)

https://www.google.com/search?bih=625&biw=1366&rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&hl=es&ei=A-olYOzSC42vtgXGpLbIBg&q=romero+contraindicaciones&aq=romero+contraindicaciones&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMyAggAMgIIADIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB46CgguELADEEMQkwI6BwguELADEEM6BwgAELADEEM6BwgAEEcQsAM6BAGAEEM6BQguELEDogclABCxAxBDogclLhCxAxBDogIILICiwgNYp94GYOnnBmgBcAJ4AIABzWoiAcYmkgEKM4xMS41LjQuMZgBAKABAaoBB2d3cy13aXrIAQrAAQE&sclient=gws-wiz&ved=0ahUKEwis4PyvqOPuAhWNI60KHUaSDWkQ4dUDCA0&uact=5

https://www.google.com/search?bih=625&biw=1366&rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&hl=es&ei=8lYN2dJcTQsAWcoYboDg&q=salvia+contraindicaciones&aq=salvia+contraindicaciones&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAEYADIECAAQDTIICAAQDRAFEF4yCAGAEAOQBRAeMggIABANEAUQHjIICAAQDRAFEF4yCAGAEAOQBRAeMggIABAIEAOQHjIICAAQCBAFEB4yCggAEAgQDRAKEB4yCAGAEAgQDRAEogclABBHELADogQIABBDOgUilHcxAzoCCC46AggAOggIABDHARCVAtOGCAAQFhAeUJuZAljSvwJgi9UCAfWAngAgAGIBlgB2x6SAQswLjUuNi4yLjEuMZgBAKABAaoBB2d3cy13aXrIAQjAAQE&sclient=gws-wiz

https://www.google.com/search?bih=625&biw=1366&rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&hl=es&ei=KfQIYKghIITAsQXxglLQCA&q=tilo+via+contraindicaciones&aq=tilo+via+contraindicaciones&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMyBwghEAoQoAE6BwgAEEcQsAM6BggAEBYQHjofCCEQoAE6BAghEBVQxfcBWI DzA2DX9ANoAXACeACAAZcDiAHJJIBcJauNy4xMC4yLjGYAQCGAQGqAQdnd3Mtd2l6yAEIwAEB&scclient=gws-wiz&ved=0ahUKEwjh2fqGsuPuAhUEYKwKHGXGAAIoQ4dUDCA0&uact=5

https://www.google.com/search?bih=625&biw=1366&rlz=1C1UUXU_esMX935MX936&hl=es&ei=UfYIYNfNNMG-tQXrzY3IDw&q=tomillo+contraindicaciones&aq=tomillo+contra&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAEYADICCAyAggAMgIIADICCAyBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB46CgguELADEEMQkwI6BwgAEEcQsAM6BAGAEEM6BwguELEDEEM6CggAELEDEIMBEEM6B

[QguELED0gIILIC1qAFY2sgBYMzXAWgCcAJ4AIABogKIAZINkgEFMC42LjOYAQCgAQGqAQdnd3Mtd2I6yAEJwAEB&client=gws-wiz](https://www.google.com/search?q=QguELED0gIILIC1qAFY2sgBYMzXAWgCcAJ4AIABogKIAZINkgEFMC42LjOYAQCgAQGqAQdnd3Mtd2I6yAEJwAEB&client=gws-wiz)