

**ENFERMERIA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD
PLANTAS MEDICINALES DE NUESTRA REGIÓN**

**PROFESORA:
LIC.LUDBI ISABEL ORTIZ PEREZ.**

**PRESENTA LA ALUMNA:
MARIA VICTORIA CALDERON VAZQUEZ.**

**MODALIDAD, CUATRIMESTRE Y GRUPO:
ENFERMERIA ESCOLARIZADO, 8TO
CUATRIMESTRE "A".**

INTRODUCCION

El uso de plantas medicinales tuvo que ser inevitable debido a la experimentación intensa que practicaba el hombre primitivo con las plantas. Es posible que el hombre se haya llevado a la boca la mayoría de las plantas. Muchas eran inofensivas, otras le enfermaban o mataban. Sin embargo, algunas de ellas aliviaban síntomas de indisposición y enfermedad, y otras pocas por su alta toxicidad sin embargo hoy en día aun se siguen utilizando plantas que son para bienestar de nuestra salud conocidas como plantas medicinales.

INDICE:

INTRODUCCION.....	Pag- 2
ALBAHACA.....	Pag-5
ALOE VERA.....	Pag-7
ARANDANOS ROJOS.....	Pag-9
ARNICA.....	Pag-11
AGENJO.....	Pag-13
ANIS ESTRELLADO.....	Pag-15
AJO.....	Pag-17
AZAFRAN.....	Pag-18
BERRO.....	Pag-20
BOLDO.....	Pag-22
CANELA.....	Pag-24
CALENDULA.....	Pag-26
CHIA.....	Pag-28
COLA DE CABALLO.....	Pag-30
COMINO.....	Pag-32

CURCUMA.....	Pag-34
DAMIANA.....	Pag-36
EUCALIPTO.....	Pag-38
FENOGRECO.....	Pag-39
GINSENG.....	Pag-41
HINOJO.....	Pag-42
JENJIBRE.....	Pag-44
LAUREL.....	Pag-45
LAVANDA.....	Pag-47
MANZANILLA.....	Pag-48
MENTA.....	Pag-50
ROMERO.....	Pag-52
RUDA.....	Pag-54
SALVIA.....	Pag-55
TE VERDE.....	Pag-57
TILO.....	Pag-58
CONCLUSION.....	Pag-60
BIBLIOGRAFIA.....	Pag-61

ALBAHACA



Albahaca: La albahaca (*Ocimum basilicum*) se asocia de entrada con el sabor de la cocina mediterránea, si bien es originaria de la India, Además de por su uso culinario, se conoce por su eficacia como repelente de insectos y sus propiedades curativas.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Favorece la digestión, disminuyendo los gases, la pesadez abdominal.
- Alivia las náuseas y el mal sabor de boca.
- Diurético.
- Suaviza la garganta en toses espasmódicas e irritativas.
- Contribuye a calmar la jaqueca las de origen digestivo o hepático, dolores espasmódicos de la menstruación.
- estimula la producción de leche materna.
- ligeramente sedante y se ha empleado para calmar los nervios y la irritabilidad.
- antiséptica, analgésica y cicatrizante sobre dolores artríticos y musculares, contracturas, heridas leves, eccemas, forúnculos y granos.

FORMA DE USO:

- Las hojas y sumidades floridas secas para infusión. Hasta tres tazas al día después de las comidas.

- El extracto líquido en gotas (poco frecuente).
- El aceite esencial puro en frascos, preferentemente sólo para aplicación externa.
- El aceite esencial mezclado con aceite vegetal y conservantes para aplicarlo como protector y restaurador epidérmico en forma de masaje o fricción.
- El aceite esencial o el extracto, diluido en agua, en gargarismos para problemas bucales como las aftas.

INGREDIENTES:

Albahaca, manzanilla, orégano, poleo blanco y anís verde. Una cucharada sopera de la mezcla a partes iguales por taza de agua.

PREPARACION:

Depositamos las hierbas en una tetera y viertes sobre ellas el agua recién hervida. Dejas que repose 10 minutos y cuelas.

DOSIS:

Un vaso después de cada comida, no hace falta endulzar.

ALOE VERA



El aloe vera *Aloe barbadensis* Miller es la especie más empleada en fitoterapia, pero no es la única.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- capaz de regular el pH de la piel debido a su capacidad para penetrar en la dermis, epidermis e hipodermis.
- También evita y previene las arrugas.
- combate diferentes alteraciones de la piel como eccemas secos, forúnculos, úlceras y llagas de la piel, quemaduras, escaldaduras.
- La sábila se utiliza en el tratamiento de enfermedades tales como la psoriasis, la dermatitis de contacto, la caspa o el exceso de grasa en el cuero cabelludo.
- ayuda a desinflamar y reparar la piel en caso de irritaciones, sequedad de piel, en alergias dermatológicas.
- alivia la inflamación gástrica, la úlcera gástrica, el reflujo gastroesofágico y la molesta acidez estomacal.

FORMA DE USO:

- La pulpa o parénquima fresca, para aplicar directamente sobre la piel.
- La pulpa en forma de gel o extracto con glicerina en uso tópico.
- El jugo de parénquima para uso interno (bebido).

- El acíbar en polvos como laxante o purgante.
- Aloe en extracto seco como laxante y digestivo.
- Tintura de aloe para uso tópico.
- Cremas y pomadas demulcentes e hidratantes.
- Extracto de aloe formando parte de jabones, champús y dentífricos.

INGREDIENTES:

5 g de gel de aloe, extractos de caléndula, bardana, avena y centella asiática, 5 g de cada, agua de hamamelis (5 g) y un emulsionante de herbolario como la cera, más glicerina (agente deshidratante).

PREPARACIÓN:

Se funde el emulsionante al baño maría, se le añade la glicerina y los extractos de hierbas. Se deja a fuego lento, unos 3 minutos, removiendo de vez en cuando. Se agrega el gel de aloe. Se pasa la masa por un tamiz, se vuelve a remover y se deja que se enfríe. Se traslada a continuación a un tarro esterilizado, donde lo conservaremos.

DOSIS:

Se aplica 3 o 4 veces al día, sobre el área dañada. Se lava después con agua de hamamelis o similar.

ARANDANOS ROJOS



Las bayas del arándano rojo americano (*cranberry*) o mirtilo (*Vaccinium myrtillus*).

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Anticancerígeno. Según estudios recientes, el extracto de los frutos rojos bloquea la acción de enzimas que estimulan el desarrollo del cáncer.
- Antiinflamatorio y antialérgico. El arándano rojo inhibe la liberación de histamina y mejora la acción de la vitamina C.
- Infecciones de orina.
- Antibiótico.
- El arándano rojo cuenta con beneficios digestivos, ya que equilibra la microbiota intestinal y alivia el estreñimiento.
- Protector bucal.
- Efecto hipoglucémico.
- Preserva la vista.
- Protección cardiovascular.
- Mejora la circulación.

FORMA DE USO:

- En alimentación, sea las bayas crudas, desecadas, deshidratadas o en zumo.
- Los frutos en infusión o decocción, una cucharada de postre por taza, para beber a voluntad durante la jornada.
- En jarabe, hasta tres cucharadas diarias, sobre todo para problemas digestivos.
- En extracto líquido, entre 30 a 50 gotas diarias, mezcladas con el zumo de naranja.
- En infusión de las hojas, generalmente asociadas a otras plantas como la gayuba y el maíz, para tratar especialmente afecciones urinarias.

INGREDIENTES:

En cantidades de 20 ml de cada una, extractos fluidos de hojas de arándano, gayuba, ajedrea, llantén y brecina.

PREPARACIÓN:

Viertes los extractos en un cazo y los remueves bien, para que queden bien mezclados.

DOSIS:

Tomas unos 2 ml dos o tres veces al día, mejor si lo disuelves en agua o en zumo de frutas. Y no debes dejar de hidratarte a conciencia.

ARNICA



El árnica es el gran remedio para rebajar la inflamación y el dolor.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Inflamaciones reumáticas como la osteoartritis y la artritis reumatoide.
- Golpes y contusiones, hematomas, moretones, dolores producidos por luxaciones, bursitis y torceduras.
- Distensiones musculares, mialgias y esguinces.
- Dolores neurálgicos tras un brote de herpes, por inflamación de un nervio.
- Molestias dentales.

FORMA DE USO:

- Planta seca para infusión.
- Infusión para aplicarla en forma de lavado local.
- Tintura, diluida en agua.
- En extracto líquido.
- El extracto de árnica como integrante de geles, pomadas, cremas y lociones.

- La planta fresca, aplicada en emplasto, sobre irritaciones cutáneas, granos o picaduras de insectos.

INGREDIENTES:

30 gramos de árnica seca, un litro de alcohol de 96°.

PREPARACIÓN:

Lo mantenemos en maceración en alcohol durante un mes, en un espacio fresco y alejado de la luz solar. Agitamos de vez en cuando. Pasado el plazo, depositamos la tintura en un frasco translúcido.

APLICACIÓN:

Se aplica en masaje o fricción sobre el área dolorida, hasta tres veces al día.

AJENJO



La Artemisa annua, también conocida como ajenjo chino o ajenjo dulce.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Recurso natural para combatir los parásitos intestinales en remedios caseros.
- Se usa también como bálsamo digestivo, para aliviar las náuseas y la pesadez estomacal, así como en digestiones difíciles, presencia de gases y para prevenir las flatulencias.
- Efecto febrífugo y antiséptico, utilizado para tratar fiebres altas, procesos gripales y alergias respiratorias.
- Efecto protector sobre el tejido hepático.

FORMA DE USO:

- La forma más habitual de tomarlo es en infusión.
- Tintura alcohólica.
- Cápsulas de extracto de hojas de artemisa.
- Cápsulas y comprimidos.
- Artemisa en polvos para decocción.

INGREDIENTES:

Artemisa china, equinácea, astrágalo chino *Astragalus membranaceus*, crisantemo chino *Chrysanthemum x morifolium*, limón.

PREPARACIÓN:

Dos cucharadas soperas de la mezcla a partes iguales por medio litro de agua. Hervimos uno o dos minutos, dejamos que repose otros 10, tapado, y colamos. Le añadimos el zumo de medio limón.

DOSIS:

Dos tazas al día.

ANIS ESTRELLADO



El anís estrellado o badiana de China *Illicium verum* Hook.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Problemas de la digestión, como los espasmos gastrointestinales, o la gastroenteritis.
- Efecto estimulante del apetito.
- Útil para combatir la formación de gases, la hinchazón abdominal y las flatulencias.
- Ayuda también a eliminar el mal aliento y el mal sabor de boca.
- Tratar los cólicos y la falta de apetito en niños de corta edad.

FORMA DE USO:

- Frutos secos, en forma característica de estrella, para decocciones diversas.
- Polvos, en cápsulas.
- Tintura.
- Extractos fluidos.
- Aceite esencial.

- Decocción para aplicaciones tópicas.

INGREDIENTES:

Anís estrellado, hinojo, anís verde y alcaravea.

PREPARACIÓN:

Una cucharada de la mezcla a partes iguales por $\frac{1}{4}$ litro de agua. Hervimos dos minutos y dejamos en reposo 10 más. No se precisa endulzar.

DOSIS:

Dos tazas después de las comidas principales.

AJO



El ajo pertenece al grupo de las hortalizas, a la familia de las *Liliáceas* y el género *Allium*.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- beneficiosa con enfermedades cardiovasculares.
- efecto en la reducción del denominado colesterol *malo*.
- capacidad de aumentar la expectoración, es decir, la expulsión de secreciones del aparato respiratorio.
- potente desinfectante frente a algunos de los microorganismos que más intoxicaciones alimentarias causan.

FORMAS DE USO:

AZAFRAN



El azafrán *Crocus sativus* es una planta bulbosa de entre 6 y 10 cm de alto.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Mejora la digestión de los alimentos, y alivia la sensación de pesadez estomacal.
- Contribuye a despertar el apetito.
- Combate los gases y los meteorismos.
- poder desintoxicante y antibacteriano.
- Muestra una notable acción estimulante sobre el sistema nervioso central, que viene impulsado por un principio activo, el safranal. Te ayuda a sentirte más optimista y sociable y a superar la irritabilidad nerviosa.

FORMAS DE USO:

- En polvos.
- Las hebras o los polvos para aplicar en infusión.
- Los polvos como digestivo y carminativo.
- En tintura alcohólica.
- En extracto concentrado.

- En cápsulas o comprimidos.
- En elixir bucal.

BERRO



El berro o mastuerzo de agua *Nasturtium officinale*.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Es un remedio herbario importante para tratar la avitaminosis o deficiencia en la cantidad de vitaminas que el organismo precisa para su buen funcionamiento.
- Por su alto contenido en hierro, el berro se indica en fitoterapia como un apoyo efectivo para tratar los estados anémicos en anemias ferropénicas leves o moderadas.
- El aporte suplementario de hierro contribuye a la producción de glóbulos rojos.
- El berro es una fuente importante de vitaminas y sales minerales.
- Se comporta como un diurético bastante potente.
- Se recomienda como apoyo para tratar la hipertensión arterial.

FORMAS DE USO:

- Planta hervida en caldo o en cremas vegetales.
- Infusión de las sumidades y las hojas de berro secas.
- Jugo fresco de berro para aplicar en fricción sobre el cuero cabelludo.

- Extracto glicólico de berro en lociones, champús, cremas y geles.
- Extracto de berro en colutorio para enjuagues.
- Infusión de berro y bistorta para enjuagues y gargarismos bucales.
- Hojas frescas mascadas.

INGREDIENTES:

Berro, romaza, alfalfa, bistorta, diente de león y regaliz, 15 g por planta.

PREPARACIÓN:

Mezclas las distintas plantas y separas una cucharada sopera por cada una de agua. Lo hierves durante unos tres minutos y dejas en reposo, tapado, otros diez. Cuelas y le añades una pizca de miel de romero para mejorar el sabor.

DOSIS:

Dos tacitas al día, mejor en ayunas.

BOLDO



El boldo, boldú cimarrón o *Peumus boldus* es un árbol que pertenece a la familia de las monimiáceas.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Tratar dolencias digestivas, además de emplearse como un antiséptico y analgésico natural.
- Para tratar el estreñimiento además de favorecer la expulsión de los gases.
- También reduce el riesgo de padecer cálculos biliares y depura el hígado.
- Permiten eliminar los líquidos acumulados en el organismo y las toxinas de la sangre.
- También es adecuado para tratar el insomnio.

FORMAS DE USO:

- infusión.

PREPARACION:

Para preparar el té de boldo basta con utilizar un par de cucharadas de sus hojas secas que se infundirán en agua. Para prepararlo se pondrá una olla en el fuego con un litro

de agua en su interior. Justo antes de que ese agua empiece a hervir, pondremos las hojas secas de boldo y, a continuación, dejaremos hervir durante unos tres minutos.

- Después de que pase ese tiempo establecido, apagaremos el fuego y cubriremos el recipiente con una tapa o con un paño de cocina, dejándolo en reposo durante dos minutos más. Una vez haya reposado, colaremos la infusión para evitar restos de las hojas, y ya estaría lista para servir y tomar.

CANELA



La *Cinnamomun zeylanicum* o canela procede de un árbol originario de Sri Lanka y su cultivo, preferentemente.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- mejorar los procesos digestivos.
- antiséptico, bactericida, antiparasitario y antimicótico.
- se aplica en casos de enfermedades respiratorias.
- antiinflamatoria y expectorante, ayuda a reducir la fiebre al aumentar la sudoración.
- enfermedades relacionadas con el sistema circulatorio.

FORMAS DE USO:

- molida o en rama.
- infusión o en geles.
- aceites destinados a uso tópico.

PREPARACION:

Si vamos a consumirla en infusión, tendremos que hervir agua durante dos minutos, después introduciremos la canela y la dejaremos reposar durante otros 10 minutos.

Pueden tomarse un máximo de tres tazas al día y es preferible hacerlo antes de las comidas.

Cuando la infusión de canela esté destinada para uso tópico, habrá que impregnar una gasa con la infusión –la cual habremos preparado previamente y dejado reposar durante 10 minutos– y aplicar localmente sobre la zona que queramos tratar.

CALENDULA



La caléndula –*Calendula officinalis*– es una conocida planta de jardinería de origen incierto.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- En quemaduras no muy graves, escaldaduras y roces.
- Sobre granos, urticarias y para tratar el acné juvenil.
- Sobre eccemas secos, forúnculos y abscesos.
- En dermatitis atópica, incluida la que afecta a los bebés, irritación del pañal, pieles alérgicas.
- En dermatitis exfoliativas, con descamación generalizada de la piel, a veces con prurito e hinchazón, enrojecimiento cutáneo.

FORMAS DE USO:

- En infusión simple o mixta.
- En decocción de la planta seca, flores y hojas.

- En tintura o macerado en alcohol.
- La infusión y la tintura aplicada en compresas frías o tibias.
- La tintura aplicada como loción limpiadora.

INGREDIENTES:

En cantidades de 20 gramos, flores de caléndula, hojas de diente de león, hojas de boldo, agracejo y menta.

PREPARACIÓN:

Separa 5 gramos de la mezcla a partes iguales por cada vaso de agua. Hierves agua y la viertes en una tetera donde habrás depositado antes la hierba mezclada. Tapas y dejas en reposo 10 minutos. Cuelas y le añades miel para mejorar el sabor, que es amargo, a pesar de la menta.

DOSIS:

Una taza después de las comida.

CHIA



La chía *Salvia hispanica* es una planta anual.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Como aporte importante de ácidos Omega 3.
- Se destina a reducir los niveles de colesterol LDL y de triglicéridos en sangre y a prevenir los accidentes vasculares.
- supone un apoyo para controlar la tensión arterial y para mantenerla en niveles normales.
- complemento dietético para diabéticos.
- Combate el estreñimiento.

FORMAS DE USO:

- Semillas crudas, espolvoreadas sobre la ensalada.
- Las semillas molidas.
- Gel que obtendrás manteniendo una cierta cantidad de semillas de chía.
- Este gel lo puedes tomar tal cual, o mezclado en zumo de frutas o en el yogur.
- El aceite de chía.
- Agua de chía.

INGREDIENTES:

Una taza de semillas crudas de chía, la mitad de zumo de limón, un litro de agua, una cucharada de azúcar moreno, una hoja de menta.

PREPARACIÓN:

Dejas en remojo las semillas de chía en agua durante 3 o 4 horas, para darle tiempo a expulsar el mucílago. Una vez conseguido, le añades el agua, el zumo de limón y el azúcar, y remueves bien. Lo dejas reposar en la nevera toda la noche. Al día siguiente, le incorporas la hoja de menta para dar sabor.

DOSIS:

Lo puedes beber a pasto, durante el día, sobre todo si necesitas calmar la sed.

COLA DE CABALLO



La cola de caballo arvense *Equisetum arvense*.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- para tratar la astenia, la debilidad, estados leves de anemia y para etapas de desarrollo, pero también como apoyo en la vejez y en los periodos de convalecencia.
- Actúa como un diurético potente y resolutivo.
- Es útil para contravenir la retención de líquidos y los edemas.
- Te ayudará a aliviar diferentes afecciones genitourinarias, como la molesta cistitis, uretritis, nefritis y para prevenir la formación de piedras en el riñón.
- Se muestra como un antiinflamatorio seguro y eficaz.

FORMAS DE USO:

- La planta fresca para decocción.
- La planta seca para infusión.
- El jugo de la planta fresca.
- En cápsulas o comprimidos.

- En extracto líquido, como diurético y hemostáticos.

INGREDIENTES:

Cola de caballo, hojas de gayuba, hojas de arándano, brecina y anís estrellado. 10 g de las dos primeras y 5 g del resto. Mezclas bien todas las plantas hasta formar una masa homogénea.

PREPARACIÓN:

Necesitas dos cucharadas soperas de la mezcla por $\frac{1}{2}$ l. de agua. Hierves 2 minutos y dejas reposar.

DOSIS:

Lo tomas dos semanas sí, y dos semanas no, una taza al día.

COMINO



El comino *Cuminum cyminum L.* es una planta de la amplia familia de las umbelíferas.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- para estimular el apetito.
- jóvenes afectadas de anorexia leve o incipiente.
- Supone un remedio tradicional para aliviar las digestiones pesadas.
- Previene la formación de gases y la hinchazón abdominal.
- Se le atribuye un ligero efecto hipoglucemiante.
- favorecer la eliminación de parásitos intestinales

FORMAS DE USO:

- Frutos de comino secos.
- En polvos.
- Extracto líquido.
- En tintura.
- El aceite esencial por vía interna.

- Aceite esencial en cápsulas.
- Aceite esencial.

INGREDIENTES:

Comino, alcaravea, anís verde, hinojo y menta.

PREPARACIÓN:

Una cucharada sopera de la mezcla por taza de agua. Hierves 1 minuto, dejas que repose otros 10 y cueles. No es preciso añadir azúcar, ya que su sabor es bastante grato al paladar.

DOSIS:

Una taza tras cada comida principal.

CURCUMA



La cúrcuma *Curcuma longa* y la especie afín, la cúrcuma de Java *Curcuma xanthorrhiza*.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Util en caso de diarreas provocadas por inflamaciones gastrointestinales, intoxicaciones o alergias.
- Se ha indicado como un sustituto natural de determinados fármacos antiulcerosos de síntesis para aliviar las úlceras gástricas y gastroduodenales.
- Actúa como un excelente antiinflamatorio estomacal e intestinal.
- Mejora y estimula la producción de bilis por su alto efecto colerético.

FORMAS DE USO:

- En polvos.
- En polvos micronizados.
- En infusión de los polvos.
- En extractos líquidos.

- En tintura.

INGREDIENTES:

Polvos de cúrcuma, cardo mariano, boldo, fumaria, grama, rábano negro y anís verde, 20 g por planta.

PREPARACIÓN:

Mezclas a fondo los distintos ingredientes sobre una superficie plana. Separas una cucharada sopera rasa de la mezcla por vaso de agua. Lo pones a hervir 2-3 minutos y dejas en reposo diez minutos más.

DOSIS:

Dos vasos al día, antes o después de las comidas principales.

DAMIANA



La damiana *Turnera diffusa* var. *aphrodisiaca* Wild.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Funciona como un tónico estimulante del sistema nervioso central.
- Se ha indicado como un apoyo natural para superar estados depresivos leves.
- indicada en caso de fatiga y también en estados de vulnerabilidad emocional.
- Se le atribuye un efecto excitante y estimulante, que podría contribuir a aumentar la libido.

FORMAS DE USO:

- Hojas secas para infusión.
- Extracto fluido en gotas.
- Tintura alcohólica.
- Extracto seco en cápsulas.

INGREDIENTES:

Hojas de damiana, rama de canela, frutos de bisnaga, hojas de menta piperita, sumidades de ajedrea, frutos de anís verde.

PREPARACIÓN:

Una cucharada sopera rasa de la mezcla, más o menos a partes iguales. Hierves dos minutos, dejas en reposo, tapado, 10 minutos más, y cueles.

DOSIS:

Uno o dos vasos al día, el último alejado de la hora de acostarse.

EUCALIPTO



Para las aplicaciones medicinales que posee este árbol, se utilizan, sobre todo, las hojas de la especie *globulus*.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Procesos inflamatorios de las encías.
- Espinillas y acné.
- Llagas en los labios.
- Mal aliento.
- Herpes.
- enfermedades que afectan a las vías respiratorias como la gripe, el asma o los catarros.

FENOGRECO



El fenogreco *Trigonella foenum-graecum* L. es una planta anual.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Las semillas de fenogreco actúan como un tónico amargo, que favorece la recuperación del apetito y ayuda a regular la digestión.
- También como remedio tradicional de herbolario.
- como acompañamiento de terapias dietéticas para aumentar de peso. casos de anorexia moderada, delgadez.
- Por su efecto antiinflamatorio a nivel digestivo.

FORMAS DE USO:

- Semillas en polvos, tomados estos con una cucharadita de café, dos veces al día.
- En forma de extracto fluido (de venta en herbolarios), hasta 60 gotas al día, con agua o zumo de frutas.
- En cápsulas (de nuevo de venta en herbolario), de dos a cuatro diarias, para el colesterol y la diabetes.
- En forma de tintura alcohólica

INGREDIENTES:

Fenogreco (semillas), arándano (hojas), travalera (sumidades), diente de león (hojas), galega (sumidades), olivo (hojas), ortiga (hojas), judía (vainas) y estevia.

PREPARACIÓN:

Separamos 20 gramos de cada, excepto la estevia que la reservamos para el final. Los mezclamos a fondo y separamos cinco gramos de la mezcla por vaso de agua. Hervimos dos minutos y dejamos en reposo, tapado, 10 minutos más. Colamos y le agregamos una pizca mínima de polvos de estevia para edulcorar.

DOSIS:

Puedes tomar hasta tres vasos al día, mejor en ayunas.

GINSENG



El término ginseng abarca varios tipos o especies de plantas, pero el más común y apreciado es el *Panax ginseng* o ginseng chino.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Aumentar el rendimiento físico y mental.
- Activar el sistema inmunológico.
- Luchar contra el envejecimiento
- Proteger el sistema cardiovascular.
- Incrementar el nivel de insulina.
- Prevenir la formación de úlceras causadas por estrés.
- Combatir la disfunción eréctil y la eyaculación precoz.

HINOJO



hinojo, *Foeniculum vulgare*, de la familia de las umbelíferas o apiáceas.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Gran aliado de la digestión.
- Estimula el apetito y ayuda a saciar la sed en verano.
- Contribuye a frenar la diarrea.
- Ayuda a eliminar los gases, las flatulencias, los meteorismos, el mal sabor de boca y el mal aliento.
- Aumenta la diuresis, por lo que puede ser una ayuda en caso de retención de líquidos, edemas, o sobrepeso por retención.
- Es un apoyo en caso de hipertensión arterial.

FORMAS DE USO:

- Los frutos del hinojo se preparan en infusión o decocción, generalmente asociado a otras hierbas, y empleando entre 10 y 30 g de planta por litro de agua.
-

- Las hojas se preparan en infusión o se añaden frescas como condimento. Se usan igualmente frescas en cataplasmas, aplicadas directamente sobre la piel
- La raíz o bulbo se prepara en decocción, o bien se destina a la cocina
- En herbolarios encontraremos hinojo en tintura, extractos líquidos, polvos, y frascos de su aceite esencial puro.

INGREDIENTES:

20 g de hinojo (frutos), 20 g de alcaravea (frutos), 20 g de malvavisco (raíz), 20 g de té de roca (sumidades floridas), y 10 g de naranja amargo (flor).

PREPARACIÓN:

Una cucharada sopera (5 g aproximadamente) de la mezcla a partes iguales para cada taza de agua. Lo hierves unos 2 minutos y, ya fuera de fuego, dejas que repose otros 10 minutos, tapado. Cuelas.

DOSIS:

Tres tazas al día, después de las comidas. El hinojo le aporta un sabor anisado, que contrarresta un poco la amargura del malvavisco y el té de roca, pero se le puede añadir miel de tomillo.

JENJIBRE



El jengibre es una planta cuya parte más conocida es su rizoma.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- El jengibre es un vasodilatador y anticoagulante natural que reduce los riesgos de enfermedades cardiovasculares.
- mejora el riego sanguíneo; además, contribuye al descenso de los niveles de colesterol por la presencia de ácidos omega-3 en su composición. los dolores articulares,
- Entre sus beneficios también se encuentra el de ser antibacteriano, por lo que reduce problemas digestivos como los gases, meteorismos y diarreas, y también minimiza el riesgo de padecer úlceras y gastritis.
- capacidad para aliviar las náuseas, ya sean propias del embarazo.

FORMAS DE USO:

- Aceite esencial.
- El zumo o las cápsulas.
- Infusiones.

LAUREL



El laurel es una planta originaria de la zona Mediterránea donde crece en los lugares más húmedos y sombreados.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Regulación del flujo menstrual, tanto para los flujos muy abundantes como para los reducidos.
- Como estimulante, se emplea en aquellos casos de fatiga y en los que es necesario reactivar el tono muscular.
- Alivio de las infecciones bucales.
- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Antirreumático y beneficioso en casos de arteriosclerosis

FORMAS DE USO:

- Infusion.
- Cremas.
- Geles.

PREPARACION:

Para elaborar el té de laurel se emplea un litro de agua y aproximadamente 20 o 30 gramos de hojas, siendo las más recomendadas aquellas que están más maduras y frescas, ya que las propiedades y principios activos del laurel suelen reducirse en el caso de las hojas secas.

DOSIS:

Puede tomarse hasta un máximo de cuatro veces al día, aunque en este caso siempre debes seguir las recomendaciones de un experto que adecuará la cantidad apropiada a tus necesidades.

LAVANDA



Esta flor es conocida por su delicado aroma y sus propiedades únicas. Por ejemplo, el aceite se ha usado como sedante y antiespasmódico. En cambio, ingerido en infusión calma los nervios y el estrés. Su uso cutáneo elimina el mal olor en pies y combate infecciones en la piel.

MANZANILLA



También conocida como **camomila**, **manzanilla común** o **romana**, la manzanilla es una planta aromática cuyas flores se emplean con fines medicinales.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- trastornos digestivos, cuando se tienen **náuseas y vómitos**, para los gases intestinales, la enfermedad de Crohn, para el colon irritable o para situaciones de pérdida del apetito.
- problemas relacionados con las mucosas tales como la sinusitis y problemas respiratorios como la bronquitis o el asma.
- ayuda a prevenir las posibles enfermedades asociadas a él.
- Es un **diurético suave** que ayuda a prevenir el colesterol en sangre y por tanto la arteriosclerosis.
- insomnio, ansiedad o depresión. permite conciliar el sueño sin problema.

FORMAS DE USO:

- Infusión.

- Capsulas.
- Ungüentos.
- Jabones.
- Champús.
- Cremas.
- Geles.

MENTA



La menta, también llamada *menta piperita* y *yerba de zapo*,

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Aparato respiratorio y el digestivo.
- Refrescar las vías respiratorias y, al mismo tiempo.
- Estimular el apetito.

FORMAS DE USO:

- Infusión.
- Uso tópico.

PREPARACION:

Para la tos, la infusión –con la misma cantidad que en la anterior– debe hacerse en agua fría durante 15 minutos y la tomaremos tres veces al día.

Si el problema que queremos tratar son los gases, pondremos en un litro de agua una cucharada de hojas secas de menta y dos de hojas frescas. A la hora de tomarla, la serviremos muy caliente y lo haremos después de las dos comidas principales.

En el caso de problemas intestinales, lo recomendable es tomar dos veces al día una infusión de una cucharada de planta de menta seca, sumergida en agua hirviendo durante 10 minutos.

Para uso tópico, por ejemplo en las heridas, hay que diluir tres cucharadas de menta en un litro de agua hirviendo y esperar a que se enfríe para lavar con ella la zona afectada o bien emplear aceite esencial diluido en agua.

ROMERO



El **romero** o *Rosmarinus officinalis* pertenece a la familia de las *Labiadas* y crece de manera espontánea en los matorrales mediterráneos.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Antiséptico.
- Antiespasmódico
- Aromatizante.
- Depurativo.
- Estimulantes estomacal.
- Carminativo, colagogo.
- Facilita la expulsión de la bilis-, diurético o hipotensor.

FORMAS DE USO:

- Infusión.
- En vino o en aceite.

PREPARACION:

- 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.
- Para su preparación en el caso del vino hay que macerar 40 gramos de sumidades florales durante 40 días en un litro de vino tinto.
- Y para el aceite, hay que triturar 10 gramos de hojas y llevarlas en 100 cc. de aceite vegetal, bien tapado, durante dos horas al baño maría. Después, filtrar y envasar.

RUDA



Ruta graveolens, comúnmente llamada **ruda**

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Por vía oral se utiliza para aliviar dolores menstruales,
- parásitos intestinales y problemas digestivos.
- la conjuntivitis y los piojos
- Amenorrea.
- Espasmos gastrointestinales.
- Parasitosis.
- Varices, hemorroides.
- Por vía externa, para tratar el vitíligo y la leucodermia

SALVIA



Hay pocas plantas de herbolario a las que se les puedan atribuir tantas virtudes diferentes como a la salvia.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Muestra una moderada acción astringente y antidiarreica, sirve para aliviar diarreas ocasionales, y en tal caso es mejor si la combinas con otras plantas antidiarreicas como la agrimonia y el rosal silvestre.
- Por su efecto antiséptico, antiinflamatorio y antiviral, se ha destinado al tratamiento de afecciones del sistema respiratorio, bronquitis leves, resfriados, procesos gripales, amigdalitis y faringitis.
- Se le atribuye un cierto efecto hipoglucemiante, para el tratamiento de apoyo de la diabetes *mellitus*, por cuanto ayuda a aminorar el nivel de azúcar en sangre y orina.
- Alivia los dolores articulares, por su efecto antiinflamatorio y se incluye en algunas fórmulas antirreumáticas.

FORMAS DE USO:

- a planta fresca o seca para infusión. Una cucharada sopera rasa por taza.
- En tintura alcohólica, hasta 40 gotas diarias, en tres dosis.

- En extracto fluido, la forma más común para el tratamiento de los sudores nocturnos. Una cucharadita de café de salvia antes de acostarnos.
- En cápsulas o comprimidos.
- En polvos, para infusión, hasta 4 gramos diarios.

INGREDIENTES:

Salvia, mijo de sol, cola de caballo, trébol de prado y melisa.

PREPARACIÓN:

Una cucharada sopera de la mezcla a partes iguales por taza de agua. Hervimos 2 minutos, dejamos en reposo otros 10, y colamos.

DOSIS:

Dos tazas al día, la segunda una media hora antes de acostarte.

TE VERDE



ENFERMEDADES QUE CURA:

- disminuye el colesterol LDL (al que nos referimos como *malo*) y aumenta el HDL (al que solemos denominar *bueno*).
- En su composición, contiene antioxidantes que son muy beneficiosos para ayudar a combatir ciertos tipos de cáncer, además de para reducir los efectos del envejecimiento y de enfermedades degenerativas.
- El té verde también tiene efectos antibióticos frente a determinadas bacterias, como los estafilococos. Precisamente, debido a estas propiedades bacterianas, resulta adecuado para eliminar el mal aliento y para proteger la boca contra las infecciones que puedan producir inflamación de las encías.

TILO



El tilo es un árbol majestuoso, que aporta una sombra fresca y generosa.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Actúa como un suave relajante sobre el sistema nervioso central, con una leve acción ansiolítica.
- Se recomienda para aliviar estados de ansiedad leve, la irritabilidad nerviosa, la presencia puntual de tics nerviosos y el insomnio, cuando no es persistente o agudo.
- Para tratar la tensión alta.
- Aliado natural para evitar la aparición de problemas coronarios y para prevenir trombo embolismos y la arteriosclerosis.
- Se considera un buen remedio para atacar los síntomas de la migraña con o sin aura y otras cefaleas.

FORMAS DE USO:

- La corteza (albura).
- Tintura alcohólica.
- Extracto fluido.
- Decocción o infusión de flores o corteza.

INGREDIENTES:

Tilo, pasiflora, lúpulo, menta e hinojo.

PREPARACIÓN:

15 gramos por planta, de la que separamos una cucharada sopera de la mezcla por cada taza de agua. Hervimos dos minutos, dejamos en reposo 10 más, y colamos. No es preciso endulzar.

DOSIS:

Hasta tres vasos al día, según la persistencia del dolor.

CONCLUSION:

Gracias a todas estas plantas mencionadas anteriormente han existido otras alternativas para la salud como son las plantas medicinales ya que algunas tienen propiedades importantes y curativas para algunos tipos de dolencias, actualmente la mayoría de la población aun las utiliza.

BIBLIOGRAFIA:

<https://es.slideshare.net/X0f14/plantas-medicinales-8714995>

<https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/propiedades-y-beneficios-del-tilo-para-la-salud>

<https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/que-es-el-tilo-donde-se-encuentra-y-principios-activos>

<https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/te-verde-3817>

<https://www.webconsultas.com/search/node/tilo>

<https://www.cuerpamente.com/buscador/?q=RUDA>

<https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/beneficios-y-propiedades-de-la-menta-10110>

<https://www.cuerpamente.com/buscador/?q=ajeno>