

TERAPIA CON PLANTAS



Lic. Vanesa Gottau

2022

Agradecimientos

A todos y cada uno de mis alumnos- consultantes, fuente de sabiduría e inspiración. A mis padres, que siempre me han dado el ejemplo de trabajo y dedicación. Un GRACIAS enorme y en mayúscula a esos seres maravillosos en forma de plantas.

Algo sobre la autora

Licenciada en nutrición. Instructora de Yoga. Especialista en Medicina Ayurveda.

Sí. Así, en ese orden fui transitando un camino. Mi camino. Que lo recorro con entusiasmo y total gratitud. Me dedico a transmitir consejos prácticos, basados en todo lo que fui aprendiendo, para que puedas aplicarlos en forma sencilla día a día y logres un estilo de vida más sano y natural.

Nací en un pueblo al sudoeste de la provincia de Buenos Aires. Darregueira se llama, y es mi lugar en el mundo. Allí crecí rodeada de mucho campo y aire fresco. Y en ese entorno natural aprendí sobre plantas, flores, yuyos, sobre la conexión con la madre tierra. En ese entorno hallé mi pasión por la potencia y energía que nos entrega la naturaleza a través de las plantas y de los alimentos. A medida que crecía, me hipnotizaba ver cómo la vida silvestre que me rodeaba se movía y se transformaba con una cadencia propia y sigilosa.

Cuando llegó el momento de estudiar una carrera universitaria tenía claro que quería conocer todo sobre la nutrición y la salud.

Así, con un gran esfuerzo económico y emocional de parte de toda la familia, viajé a la gran ciudad de Buenos Aires y, a costa de extrañar esa vida idílica en convivencia con la naturaleza, me recibí de Licenciada en Nutrición.

Pero los caminos nunca son lineales. A veces buscan volver al origen. No volví a vivir en mi pueblo, pero dediqué mi carrera a retomar esa potencia energética que nos brinda la naturaleza a través de lo que nos alimenta. En esa búsqueda me convertí en instructora de yoga. Un hermoso sendero que me acompaña desde hace mucho tiempo, cuyo fin último es aquietar la mente, ¡gran desafío! Te aseguro que ese camino maravilloso te permite ser mejor persona día a día.

Y de la mano del yoga descubrí la sabiduría de la medicina Ayurveda. Que me invitó a mirar de otro modo. Y ver. Saber ver. Hoy soy especialista en Nutrición Ayurveda, lo que se ha convertido en mi gran pasión.

Mi carrera además me presentó el desafío de capacitar a otras personas. Brindé conferencias y seminarios para grandes públicos, dicté cursos de capacitación (y lo sigo haciendo), y descubrí también ahí una gran oportunidad. La de transmitir a otros lo que investigué y lo que experimento poniendo en práctica en mis rutinas. Aprender nutrición ayurveda es para mis alumnos un antes y un después en su vida. Como lo fué para la mía. Y puede serlo también para vos.

Lic. Vanesa Gottau- vanesagottau.vg@gmail.com

@ashtangavanegottau- @alimmentesok - www.alimmentes.com

TERAPIA CON PLANTAS

Prólogo

Este libro es un acercamiento a una forma natural de tratamiento ante ciertos desequilibrios, no sólo vamos a conocer algunas plantas medicinales tradicionales de India y occidente, sino también aquellas que la naturaleza nos brinda en esta región.

Nos vamos a asombrar de los tesoros que dentro de las plantas se esconden. Vamos a descubrir que hay diferentes formas de administrar medicina: una infusión fría o caliente, una pasta o una decocción, las gotas de una tintura madre o cápsulas con extracto seco.

Espero que cualquier desequilibrio pueda ser una oportunidad para recurrir a la Madre Naturaleza quien nos brinda el poder sanador de sus plantas, de su tierra, de su aire y su agua.

Les presento a mis maestras más queridas, les comparto sus virtudes. Sólo requieren cuidado, respeto y protección. Cada planta, cada alimento que voy a incorporar, me estará brindando una información que haré propia.

Sólo lo vivo mantiene la vida.

Les propongo que, a la hora de contactar con la naturaleza como medicina, mantengamos el asombro, la humildad y la gratitud.

Disfrutemos con las plantas el placer de la salud.

Índice

| | |
|---------------------------------------------|-----|
| Algo sobre la autora..... | 2 |
| Prólogo..... | 4 |
| Introducción..... | 6 |
| Antes de comenzar..... | 7 |
| ¿Qué es el Ayurveda?..... | 8 |
| ¿Cómo utilizar las plantas? | 14 |
| Cualidades de las plantas medicinales..... | 23 |
| Glosario de las plantas más utilizadas..... | 37 |
| Bibliografía general..... | 171 |

Introducción

*Las plantas ayudan un montón pero se necesita de un todo coherente. No servirá de nada “medicar” si la causa del desequilibrio sigue en pie. Por otro lado, **¡por más que sean naturales, no son inocuas!***

Desde el principio de la evolución, plantas y animales han caminado juntos de manera interdependiente, los seres humanos surgimos y sobrevivimos gracias al poder casi mágico de las plantas, que transforman la luz solar en glucosa y oxígeno.

Tenemos que agradecer al reino vegetal ya que le debemos nada más y nada menos que ¡la vida!

La medicina basada en plantas nace desde que los hombres han llevado a sus bocas plantas, frutos, flores, cortezas y raíces en búsqueda de alimento, descubriendo al mismo tiempo, medicinas eficaces o venenos mortales. Así el conocimiento sobre las plantas fue progresando por aciertos y errores.

A medida que evolucionaban las distintas comunidades, algunos de sus miembros asumían el rol de curanderos debido a sus saberes. Guardaban sus recetas magistrales y solo las transmitían selectivamente a aquellos iniciados en el mismo arte de curar.

Recién a fines del siglo XIX se elaboraron los primeros fármacos sintéticos y su expansión fue tan popular que las universidades occidentales desatendieron el poder de las sustancias vegetales.

Gracias a la información cada vez más difundida sobre la importancia de la alimentación y el estilo de vida saludable, los mismos consultantes buscan ser parte del proceso de salud-enfermedad que les toque transitar indagando en miradas holísticas y medicinas naturales.

La planta es un todo y no un principio activo aislado; según el Ayurveda la eficacia no depende enteramente de la estructura química de su ingrediente activo sino más bien del control y equilibrio proporcionados por todos los elementos de la planta. El Ayurveda estudia la planta sola y sus varias combinaciones para luego entender el impacto en el ser humano. Por ejemplo, una pizca de pimienta potencia a la cúrcuma 2000 veces... luego estas dos dentro del ghee, sumando jengibre y cardamomo resulta una fórmula ideal para la lucha contra el cáncer y contrarrestar los efectos nocivos de la quimioterapia.

La eficacia herbaria nace en el equilibrio de las fuerzas vitales de la planta, y no en el aislamiento de su principio activo para luego fabricarlo en el laboratorio. Lo que no significa que el principio activo químico no exista. El Ayurveda no prohíbe nada, todo depende; depende de los elementos que constituyen a cada ser: el lugar, la situación témporo-espacial, la edad, el clima, el desequilibrio, todo lo que la mente cuente, las compañías, entre otros.

Antes de comenzar

Iniciarse en el universo de hierbas medicinales implica una responsabilidad, se sabe que el 70% de los pacientes no informa a su médico de cabecera sobre el uso de plantas o suplementos. Es importante discontinuar el consumo de medicamentos herbales 2 semanas antes de cualquier cirugía.

La siguiente tabla muestra los *posibles efectos colaterales e interacciones con ciertas drogas*.

| Nombre del medicamento herbal | Posibles efectos colaterales |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Ajo | Potencia el uso de anticoagulantes |
| Equinácea | Puede disminuir los efectos de los corticoides |
| Ginkgo Biloba | Puede aumentar el sangrado en pacientes anti coagulados |
| Regaliz | Contraindicado ante enfermedades hepáticas y renales |
| Hidrastis | Puede empeorar el edema y/o la hipertensión |
| Hipérico | Puede prolongar los efectos de la anestesia |
| Ginseng | Puede impedir la correcta coagulación |
| Jengibre | Puede incrementar los tiempo de coagulación |

Tabla: Elaboración propia

¿Qué es el Ayurveda?

AYURVEDA ES SABIDURÍA DE VIDA. Si bien no se sabe exactamente cuándo nace, su comienzo como tradición oral se estima cerca del año 6000 ac en India. Es el primer sistema médico del que se tienen registros y es considerado por la OMS como uno de los sistemas de salud más completos que existe. Va de la mano de los ritmos de la naturaleza y contempla sus elementos.

Busca prevenir enfermedades, evitar el envejecimiento y expandir tu conciencia. Por su concepción y metodología se puede integrar con la medicina moderna, complementando muchos de sus valiosos aportes.

El Ayurveda concibe la vida como la unión del cuerpo, los sentidos, la mente y el espíritu. Da gran importancia a la prevención cuidando la alimentación, la actividad física, las rutinas cotidianas y prácticas que ayudan a la armonía mental. Para el Ayurveda, una alimentación pura y adecuada es la base del buen andar.

Nuestras vidas se desarrollan en un Universo del cual somos parte. Somos un microcosmos, en él, se expresa el macrocosmos; y aunque a simple vista nos percibimos como individuos separados, somos uno con el Todo.

A su vez, somos seres únicos e irrepetibles, y es en esa singularidad donde yace nuestra mayor grandeza. Todo lo que hemos venido a hacer y a dar a este mundo surge de esa singularidad. El Ayurveda en ningún momento pierde de vista esta diversidad a pesar de un origen común. Al contrario, la destaca permanentemente, recordándonos que somos todos diferentes, y por lo tanto, tenemos necesidades, modos, intereses, motivaciones, debilidades y desequilibrios distintos. ¿A qué se deben esas diferencias? ¿Por qué algunas personas son delgadas y otras robustas? ¿Por qué algunos son más intelectuales mientras que otros son creativos por naturaleza? ¿Qué hace que en algunas personas impere el orden y en otras el desorden? ¿Por qué algunos son friolentos y otros no toleran el calor? ¿Qué es lo que explica que ante un mismo estímulo, algunos reaccionan con miedo y otros disfrutan del desafío? Ante un mismo factor estresante, ¿por qué algunos expresan el desequilibrio como gastritis y otros como insomnio? La respuesta del Ayurveda es el dosha, o biotipo o naturaleza; la prakriti. Esa tendencia natural con la que nacemos y que hace que seamos de una manera particular y singular.

Pancha Maha Bhuta

Los sabios usaron la teoría de los 5 elementos o los 5 grandes estados de la existencia material para explicar de qué modo las fuerzas del macro y microcosmos están unidas entre sí. Somos un microcosmos de la naturaleza. Estos elementos son: el aire o espacio, el viento, el fuego, el agua y la tierra; ellos están relacionados con aspectos no sólo materiales sino energéticos y sutiles.

El Ayurveda concibe que la buena salud consiste en la capacidad de digerir tanto el alimento como las emociones y los pensamientos. **Alimento es todo lo que entra por los 5 sentidos.** ¡Atención con lo que coloco en mi piel, lo que veo, los aromas que siento, lo que escucho, con quién estoy! ¡El alimento influye un 30% en nuestra salud, las emociones y los pensamientos un 70%! La emoción que no fue digerida... se hace síntoma.

Estos 5 elementos y sus variables combinaciones operan en el cuerpo y la mente, en las horas del día y las épocas del año, también en las etapas de la vida. Tienden a asentarse en ciertos órganos. Es importante aclarar que todos los seres vivos contamos con los 5 elementos, de lo contrario, no sería posible la vida. Pero algunos abundan más que otros. Veamos sus diferentes características:

AKASHA- ESPACIO -ÉTER

- En equilibrio asociado a: prana, tiempo, energía
- Es donde los demás elementos se desarrollan
- Vacío, liviano, sutil, omnipresente, sin forma, inmóvil
- Presente en cavidades: boca, nariz, tubo digestivo, etc.

VAYU - VIENTO

- Seco, móvil, liviano, irregular, cambiante
- VOLUNTAD
- Presente en los movimientos de los músculos, del corazón, del flujo sanguíneo, del sistema nervioso.

AGNI - FUEGO

- Caliente, ilumina, transforma, intenso, agudo
- SOL, MASCULINO
- Presente en el metabolismo, en procesos hormonales y digestivos

JAL - AGUA

- Vida, emoción, gusto, memoria, amor. Pesadez, frío, viscosidad, cohesión
- FEMENINO, LUNA
- Se manifiesta en secreciones del tubo digestivo, respiratorio. Líquido sinovial. Moco.

PRITVHI -TIERRA

- inmóvil, estable, fuerza, sostén, rigidez, densidad, dureza, resistencia.
- Lo apreciamos en: huesos, cartílagos, músculos, tendones, piel, etc.

Teoría de los Tres Doshas

La comprensión de la teoría de los Tres Doshas es fundamental en Ayurveda ya que, en estado de salud ellos ayudan a preservarla y en desequilibrio llevan a la enfermedad o al deterioro.

El término Dosha tiene la misma raíz que el término médico “Dis” Ej: dismenorrea. En sánscrito significa “*aquello que decae*”, también se traduce como defecto, imperfección, deficiencia, mala cualidad, etc. Vamos camino al envejecimiento (eso está claro), y cada uno lo transita de diferente modo.

Entonces al detectar nuestro biotipo o dosha estamos reconociendo la tendencia natural para ir declinando.

Cuando abunda el espacio y el viento estamos ante la presencia del **dosha Vata**, con sus cualidades típicas de esos elementos:

| | |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Físico | Liviano, seco (piel, articulaciones, ojos), frío, irregular, delgado. |
| Metabolismo | Catabólico, irregular, gases, constipación, falta de fuego digestivo. |
| Mente | Curioso, disperso, entusiasta, ansioso, dudoso, agilidad mental, creativo, impulsivo. |
| Sueño | Irregular, sufre de insomnio. |
| Aspectos más sutiles | <u>En equilibrio</u> : buen nivel de energía, buen orador <u>En desequilibrio</u> : Inquieto, intranquilo, verborrágico, sin apego. |

Si es el fuego el elemento predominante con algo de agua, llamamos a ese dosha **Pitta** y estas son sus características:

| | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Físico | Tamaño medio, oleoso, temperatura de la piel caliente. |
| Metabolismo | Regular, forma masa muscular fácilmente, fuego digestivo alto, cabello, ojos y piel (claros, tiende a calvicie, canicie precoz), fotofobia, piel sensible e irritable, transpira ácido, gastritis, acidez, si no come se malhumora. |
| Mente | Necesita estudiar, exigente, logra sus metas, ira, prolijidad, puntualidad, competitivo. |
| Sueño | regular |
| Aspectos sutiles | <u>En equilibrio</u> : inteligente, amistoso, valiente, cálido, buen líder <u>En desequilibrio</u> : hipercrítico, cínico, demandante, testarudo, dominador, controlador. |

Cuando en la constitución del ser abunda el agua y la tierra, estamos ante la presencia del dosha Kapha, cuyas características son:

| | |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Físico | Pesado, oleoso, frío, resistente. Labios carnosos, articulaciones sólidas y lubricadas, pelo grasoso brillante y grueso. Tiende a aumentar de peso. Las venas y tendones no se notan por el panículo adiposo |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | importante que tienen. |
| Metabolismo | Anabolismo (forma tejido), digestión lenta, pesadez. Regula secreciones que protegen el aparato digestivo. Buen sistema inmunológico, buena fertilidad. |
| Mente | Inteligencia lenta pero firme, memorioso. |
| Sueño | Pesado, profundo, le encanta la siesta. |
| Aspectos sutiles | <p><u>En equilibrio</u>: calmo, estable, firme, constante, amoroso, afectuoso, servicial.</p> <p><u>En desequilibrio</u>: Inercia, monotonía, excesivo apego a las relaciones y a lo material, come por emoción, soporta, tiende a depresión.</p> |

Los 5 grandes elementos suelen combinarse de a pares, nadie es exclusivamente pitta o vata o kapha; así es que vamos a encontrar personas Vata-Pitta, Pitta-Vata, Pitta-Kapha, Kapha-Pitta, Vata-Kapha y Kapha-Pitta.

Si quisieras conocer tu dosha te invito a ingresar a:

<https://consultorio.alimentos.com/cuestionario-doshico/>

Los MahaBhutas en las plantas

El Ayurveda nació en la mente de los Rishis o buscadores de la verdad. Esta sabiduría fue recibida intuitivamente en sus corazones percibiendo que la conciencia era energía manifestada en los 5 elementos: pancha maha bhutas (espacio, viento, fuego, agua y tierra), como vemos, presentes también en las plantas.



¿Cómo utilizar las plantas?

Diferencias entre términos valiosos

| | |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Planta | Ser orgánico que crece y vive sin mudar de lugar por impulso voluntario |
| Hierba | Planta con tallos delgados, tiernos y frágiles que perece luego de dar fruto o semilla. Toda hierba es una planta, pero no al revés. |

| | |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Condimento | Todo aquello que sirve para sazonar la comida. La sal, una salsa, el vinagre, son condimentos pero no son especias. |
| Especia | Condimento extraído de plantas y hierbas (raíces, hojas, semillas). Toda especia es un condimento, mas no al revés. Su gran capacidad para potenciar el sabor permite que se consigan grandes y rápidos efectos aromáticos con cantidades muy pequeñas. |

No suelen presentar grandes aportes nutricionales aunque cada una entrega un beneficio diferente a nuestro organismo en función de sus características propias. También ayudan a conseguir una digestión adecuada y favorecen la transformación de los alimentos. Tienen un profundo impacto en los sentidos y en la mente.

Mejores momentos de recolección (en general)

Hojas → antes que las flores estén completamente abiertas.

Flores → antes de abrirse totalmente.

Raíces → al final del período de crecimiento (otoño).

Cortezas → durante el otoño

Recordar

- Nunca recoger las hierbas que están sobre los márgenes de caminos porque absorben los tóxicos que emanan los automóviles, tampoco recolectar de lugares contaminados y/o fumigados.
- Siempre pedir permiso, tomar un pedacito, elegir las plantas más sanas, no depredar.

- En lo posible utilizar hierbas frescas, se pueden recolectar, secar y guardar.
- Al momento de recolectar, observar que las plantas no tengan gotas de rocío y evitar hacerlo en horas de sol muy fuerte.
- Tanto las flores como las hojas NO se lavan, solo se sacuden para quitarles el polvo, las raíces se lavan con agua y un cepillito para sacarles la tierra.
- Hojas y flores se secan a la sombra y en un lugar ventilado.
- Las cortezas y raíces, se secan al sol.
- Una vez secas, se guardan en papel madera con nombre y fecha de recolección.
- Las hierbas secas pesan la mitad que las frescas.

Existen diferentes métodos por medio de los cuales podemos hacer uso de las maravillosas propiedades que las plantas nos brindan.

Infusión a alta temperatura

¿En qué consiste? → Es una bebida medicinal.

¿Cómo se prepara? → Se agrega una parte de hierba a 8 partes de agua hervida caliente, se deja reposar por 5 a 60 minutos, ideal para partes delicadas como hojas y flores, que no resisten el hervor y para algunas hierbas aromáticas a fin de que no pierdan el aceite esencial ej: raíz de regaliz.

Infusión Fría o Maceración

¿En qué consiste? → Es la extracción de los principios activos de una planta a temperatura ambiente, utilizando agua o alcohol o aceite como disolvente, es el método elegido para plantas cuyos principios activos se destruyen con el calor. Los macerados en los que se ha utilizado aceite o alcohol pueden conservarse un mes aproximadamente.

¿Cómo se prepara? → Se agrega 1 parte de planta triturada a 6 partes de agua, se deja reposar de 1 a 12hs, luego se exprime y se cuele, suele ser adecuado para menta, sándalo, jasmín, semillas de lino. Ideal para Pitta en Verano.

Endulzar y conservar las infusiones:

Lo ideal es tomarlas en su estado natural sin agregado de endulzantes, sin embargo, si se trata de una planta de muy mal sabor o en el caso de querer indicarla en niños, se puede utilizar

azúcar orgánica mascabo o sirope de arce o stevia natural: utilizar 10 hojas de stevia en 50cc de agua, llevarla a 80 grados (agua como para mate), dejarla enfriar y llevar a heladera (puede quedar hasta 2 días en refrigerador, no más ya que luego genera un hongo y caerá mal). Otra opción es colocar hojitas de stevia en un saquito reutilizable y sumergirlas en las infusiones.

En general las infusiones pueden conservarse durante unas 12 horas, si el ambiente es muy caluroso se recomienda llevarlas a la heladera. Se pueden volver a calentar pero que no lleguen a hervir. No se deberían tomar infusiones que hayan sido preparadas con más de 24hs de antelación.

Pasta

¿En qué consiste? → Es una mezcla de la planta con otro medio.

¿Cómo se prepara? → Al triturar una planta con líquido, se obtiene una pasta, se la utiliza en tratamientos locales de forma externa o como base para otras preparaciones, se puede aplicar combinada con ghee o leche o miel o agua.

Polvo de hierbas

¿En qué consiste? → Es la planta dividida en pequeñas partículas.

¿Cómo se prepara? → Se obtienen por división sucesiva de productos sólidos y secos hasta conseguir partículas homogéneas de tamaño variable. Tras su fabricación, son pasados por tamices que oscilan entre los 0.1 mm de apertura del enrejado (polvos muy finos) hasta 1 mm. (polvos gruesos). Uso interno y externo como tópico local

Decocción

¿En qué consiste? → Se llama decocción a toda bebida, medicinal o de degustación, o de simple consumo nutritivo, hecha de vegetales u otras sustancias tras haber sido filtradas por un líquido mientras este estaba en ebullición.

¿Cómo se prepara? → Hervir las hierbas a fuego lento, 1 parte de hierba fresca + 16 partes de agua, si es hierba seca: se le agrega agua en las mismas proporciones que para la hierba fresca, se espera ½ hora, luego se hierve hasta reducir a la mitad de su volumen inicial. Este método es el más adecuado para semillas, tallos, cortezas, frutos, raíces. Las partes usadas de las plantas se utilizan una sola vez y luego van al compost. Se deben consumir en el día.

Se puede preparar la decocción en leche: Hervir 1 parte de hierba en 8 partes de leche y 32 partes de agua hasta que se reduce a 1 quinto del volumen original de leche. Suele usarse con Shatavari, Ashwagandha, Arjuna (hierbas típicas de la medicina Ayurveda). Se deben consumir durante el día y la leche utilizada es orgánica.

Jugo

¿En qué consiste? → El zumo o jugo de frutas es una sustancia líquida extraída de las frutas.

¿Cómo se prepara? → Generalmente se exprime por presión, molienda o centrifugación del producto original. Se obtiene preferentemente de hierbas frescas como el jengibre, aloe, apio, cebolla, limón, etc.

Tinturas madres

¿En qué consiste? → Una tintura madre es el extracto de una planta. A través de su preparación se busca concentrar las virtudes o principios activos de la misma.

¿Cómo se prepara? → La **TM** con base alcohólica se obtiene mezclando la planta con alcohol etílico, se puede hacer dejándola macerar 1 o 2 meses en alcohol en un recipiente de vidrio; puede ser alcohol puro, vodka o vino. Se conservan por 1 a 2 años.

Las proporciones son: 20 g de la planta (puede ser hoja fresca o seca) en 100cm³ de alcohol.

No se recomiendan en chicos, alcohólicos, hepatopatías, embarazo, lactancia.

Se sugiere incorporarlas por 3 meses como máximo, 30 a 60 gotas diarias dependiendo de la planta, siempre diluidas en agua.

Beneficios del uso de **TM**

→ **Versatilidad:** pueden emplearse con múltiples finalidades, ya sea en uso interno, externo, como materia prima para realizar otros preparados, en baños, cosmética natural, etc.

→ **Concentrado de propiedades:** muy pocas gotas concentran las propiedades de una buena cantidad de planta.

→ **El alcohol puede extraer más propiedades:** en muchos casos el alcohol es capaz de extraer más principios activos que el agua de la infusión o de la decocción.

→ **Las plantas duran más así:** alargan la vida de nuestras plantas medicinales en el botiquín natural.

→ **Ideal para cuando hay poco tiempo para realizar otros preparados con plantas**

Algunos ejemplos de TM

| TM | PRINCIPAL ACCIÓN |
|-----------------|----------------------------------|
| Hipérico | antidepresivo-energizante |
| Ginseng | estimulante-vigorizante |
| Valeriana | sedante |
| Pasionaria | sedante |
| Harpagofito | analgésico |
| Regaliz | Úlceras gástricas- gastritis |
| Cedrón | Digestivo- anti flatulento |
| Melisa- Tilo | Desórdenes gástricos y del sueño |
| Menta | afecciones gastrointestinales |
| Romero- Enebro | Carminativo- digestivo |
| Hamamelis | varices- hemorroides |
| Cardo Mariano | Hepatoprotector |
| Equinácea | Energizante- Inmunoprotector |
| Ginkgo Biloba | circulatorio-anti aging-acúfenos |
| Uva Ursi | Cistitis- Próstata |
| Cola de Caballo | Diurético |
| Carqueja | Colagogo- diurético |
| Cascara Sagrada | Laxante |

Extractos secos

¿En qué consiste? → Es la parte que resta de un material tras extraer toda el agua posible a través de un calentamiento hecho en condiciones de laboratorio.

¿Cómo se prepara? → se añade el polvo al agua: 1 vez el peso del polvo 30 g aprox. en 2 veces el peso del agua; 60 cc, se deja reposar 2 horas y se filtra, dura de 1 a 2 años si se conserva adecuadamente.

Polvos o Churnas

¿En qué consiste? → Churna es una mezcla de hierbas en polvo y / o minerales utilizados en Ayurveda.

¿Cómo se prepara? → Se tritura el polvo o hierba sin agregar agua, puede durar de 3 a 6 meses si se elabora en forma artesanal y sino hasta 2 años (si se envasa al vacío).

Píldoras o Tabletas

¿En qué consiste? → Las píldoras o tabletas son una forma sólida que contienen uno o varios principios activos con acción terapéutica, formuladas en tamaño y forma para un adecuado uso.

¿Cómo se prepara? → Se obtienen aglomerando, por compresión, un volumen constante de partículas.

Aceites Medicados

¿En qué consiste? → Generalmente se elaboran a partir de aceite de sésamo al que se le agrega hierbas. Se usan externamente, trabajan en plasma, sangre y músculo, se los usa para masajes, oleación de ojos, oídos, enemas, desintoxicación de vías superiores, duchas vaginales. Duran por 4 a 5 años.

¿Cómo se prepara? → Se necesitan 200 g de planta seca o el doble de planta fresca + ½ litro de aceite prensado en frío y orgánico. Se coloca la mitad de la hierba y el total del aceite en un recipiente de vidrio, de boca ancha (capacidad para 2 litros) y se mezcla bien. Se tapa, se lleva a "baño María" con abundante agua y que cubra aproximadamente 5cm de la base del frasco, sobre una llama muy suave, durante 1 hora.

Luego de esa hora se cuele el aceite para separar las plantas usadas (utilizar lienzo o gasas o bolsita de bebida vegetal), agregar la otra mitad de las hierbas, mezclar bien y llevar el frasco otra vez a fuego lento a “Baño María”, al cabo de 1 hora colar, desechar la planta, revolver el aceite con cuchara de madera y llevarlo una vez tibio a frasco de vidrio color marrón oscuro. Si se desea realizar un **ungüento**, más denso, se suma al aceite (mientras está caliente) 50 g de cera de abeja rallada. Volver al baño María hasta que se derrita la cera, retirar del fuego y seguir revolviendo hasta que la preparación se espese. Envasar en recipientes de vidrio oscuros. Recomiendo utilizar varios pequeños así se evita la oxidación del producto y dejar enfriar antes de tapar.

Ghee medicado

¿En qué consiste? → Es la manteca clarificada a la que se le ha agregado una hierba. Fortalece ojos e incrementa el agni, es excelente para enfermedades de tejidos sutiles, enfermedades de la mente y tejido nervioso.

¿Cómo se prepara? → Se hierve a fuego lento 1 parte de hierba por 16 partes de agua hasta que se reduce a 1/4 del volumen original, se cuele, se unen partes iguales de la decocción con ghee y nuevamente se cocina a fuego lento hasta que se evapora toda el agua. Si no está expuesto a la humedad, mantiene la potencia por muchos años.

Jarabe (ideal para niños)

¿En qué consiste? → La jalea es una confitura que se obtiene a partir de jugo de frutas, hierbas, u hortalizas filtrado y concentrado con añadido de azúcares.

¿Cómo se prepara? → Se elabora con 50 g de hierba seca (el doble si es fresca) y ½ litro de agua. Si se realiza con flores y hojas, se debe hacer la infusión, si son partes duras se elabora el cocimiento. Luego se tapa, se deja reposar 2 horas, pasado ese tiempo se cuele, y se agrega 400 g de miel de buena calidad, mezclar bien para integrar todo. Envasar en frascos de vidrio oscuro. Rotular con nombre y fecha de elaboración, dura meses en lugar fresco y seco, se puede refrigerar.

Aceites esenciales

¿En qué consiste? → Son mezclas de varias sustancias químicas biosintetizadas por las plantas. Por lo general de uso externo (compresas, cataplasmas, aromaterapia) e impacto directo en la mente.

¿Cómo se prepara? → Se obtienen por destilación de las plantas, arrastre de vapor o por presión del pericarpio de algunos frutos. Se necesitan aproximadamente 200 kg de flores de lavanda para obtener un litro de aceite esencial.

Pueden estar en diferentes órganos: raíz, rizoma (jengibre), leño (alcanfor), hoja (eucaliptos), fruto (anís), flores (lavanda, tomillo).

Los aceites esenciales como aromaterapia penetran con rapidez a través del bulbo olfatorio o luego por la barrera cutánea (puntos Marma).

Crema:

¿En qué consiste? → Es un preparado semisólido para el tratamiento tópico. Las cremas son a base de agua (a diferencia de un ungüento o pomada) contienen de un 60 a 80 % de agua, para poder formar un líquido espeso y homogéneo.

¿Cómo se prepara? → Vamos a necesitar:

- Es recomendable utilizar una crema base de buena calidad, en lo posible elaborada con componentes vegetales
- Alcohol etílico de cereal (no el común que compramos en farmacias)
- La planta que elijamos
- Balanza pequeña
- Jarra medidora de vidrio
- Agua pura filtrada
- 1 frasco grande de vidrio de boca ancha, de aproximadamente de 2.5 litros y con buena tapa
- Paño de lienzo limpio y seco
- Jarro enlozado
- Tostador (esos comunes que se ponen directamente al fuego)
- Bol de vidrio
- Cuchara de madera
- Recipientes pequeños, mejor si son de vidrio (para el envasado)
- Juntar 200 g de la planta que elijas, sacudirla suavemente para eliminar bichitos y polvo, colocarla en frasco grande de boca ancha, agregar 350cc de alcohol etílico a 90 grados que sea de cereal + 150cc de agua. Tapar agitar bien el frasco para que se mezclen los ingredientes. Envolverlo con género o papel para que la luz no penetre, rotular, guardar 15 días en lugar oscuro, agitar a diario. Pasado ese

tiempo, colarlo por medio de un lienzo. Apartar 100 cc de esta solución para la crema y el resto conservarlo en el frasco de vidrio oscuro. De este modo se obtuvo la TINTURA o SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA (concentrado de las propiedades de la planta).

- Para realizar la crema debemos evaporarle el alcohol, para ello, verter los 100 cc de la solución hidroalcohólica en el jarro enlozado, llevarlo a fuego muy muy suave arriba del tostador, no debe hervir, solo evaporar el alcohol, cuando se redujo a más de la mitad, sacarlo del fuego, dejarlo enfriar. Mucho cuidado que no se encienda fuego el alcohol!!!
- Mientras tanto volcar 500g de la crema base en el recipiente de vidrio, agregarle la tintura reducida y mezclar suavemente hasta que tenga un color homogéneo. Guardar idealmente en envases de vidrio, con nombre y fecha de elaboración. Dura aproximadamente 1 año.
- También se le puede agregar aceite esencial de buena calidad

Cualidades de las plantas medicinales

Para el Ayurveda, las plantas poseen:

Un sabor o RASA:

Dulce: presente en las sustancias con predominio de agua y tierra, es frío y pesado. Por eso lo recomendamos a Vata y Pitta.

Ácido: la tierra y el fuego predominan en este sabor, es caliente, oleoso y liviano. Ideal para Vata.

Salado: en él predominan el fuego y el agua, es caliente, oleoso y pesado. Por ello mismo equilibra a Vata.

Picante: Combinación de aire y espacio, es caliente, oleoso y liviano. Todo lo que necesita Kapha.

Amargo: Aire y espacio, por tal motivo es un sabor frío, seco y liviano. Cualidades que necesitan Pitta y Kapha.

Astringente: Aire y tierra (sería como un polvillo), frío, seco y pesado. Equilibra a Pitta y Kapha.

Una potencia o VIRYA: sería la energía sobre el dosha.

Enfriante: generalmente las sustancias amargas son las más enfriantes, seguidas del sabor astringente y luego el dulce.

Calentante: el sabor picante es el más calentante, seguido por el ácido y luego el salado.

Efecto post digestivo VIPAK o VIPAKA: acción sobre los tejidos.

Vipaka dulce: lo obtienen los sabores dulce y salado

Vipaka ácido: lo logra el sabor ácido

Vipaka picante: sabores picante, astringente y amargo

Poder especial o PRABHAVA: independientemente de las reglas generales, es un efecto especial. Ej: El limón, de sabor ácido debería agravar a Pitta, pero tiene un Prabhava de Virya fría y de Vipaka dulce. El pescado es de sabor dulce y debería aliviar Pitta, pero es de Virya calentante por lo que lo agrava. El sabor dulce es refrescante pero la miel (de sabor dulce) es de Virya calentante, la cebolla es dulce, pero de energía calentante y Vipaka dulce (bueno para Vata)

Una acción terapéutica puntual o KARMA PRABHAVA: carminativa, digestiva, relajante, etc.

Labor de las gemas y piedras sobre las plantas

Las gemas y piedras se pueden utilizar para energizar las plantas; el oro, la plata y el cobre transmiten sus propiedades a las hierbas. Los mantras también pueden potenciar las plantas.

Cada piedra, metal o mineral tiene su personalidad, su sabor, su acción; así el oro es dulce, la plata agria, el cobre picante y el hierro astringente.

→ El **oro** y **cobre** ayudan a reducir Vata y Kapha

→ La **plata** reduce Pitta y Vata

→ El **hierro** reduce Vata

→ El **bronce** reduce Pitta

| Rasa | Virya | Vipaka | Prabhava |
|--------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| Dulce | Frío | Dulce | Miel (Virya caliente) |
| Ácido | Caliente | Ácido | Limón (Virya frío) |
| Salado | Caliente | Dulce | Tamarindo (Virya frío) |
| Picante | Caliente | Picante | Cebolla (Virya fría) |
| Amargo | Frío | Picante | Cúrcuma (Virya caliente) |
| Astringente | Frío | Picante | Granada roja (vipak dulce) |

Ejemplos de plantas tridóshicas

| Planta | Rasa | Virya | Vipaka | Karma - Prabhava | Equilibra a |
|---------------|-----------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------------------|
| Aloe Vera | Amargo, Picante | Frío | Dulce | Longevidad, fortaleza, vigor | VPK |
| Jengibre | Picante Dulce | Calor | Dulce | Tonifica, estimula la digestión | VPK (Pitta con moderación) |
| Hinojo | Dulce Picante | Frío | Dulce | Digestivo Diurético | VPK |

Más ejemplos

| Planta | Rasa | Virya | Vipaka | Karma - Prabhava | Equilibra a |
|---------------|------------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------------------|
| Cúrcuma | Amargo, astringente, picante | Calor | Picante | Digestivo, respiratorio | VPK (P y V, con moderación) |
| Coriandro | Dulce, astringente | Frío | Dulce | Digestión, baja la fiebre | VPK |
| Cardamomo | Dulce, picante | Frío | Picante | Digestivo, respiratorio | VPK (Pitta, con moderación). |
| Azafrán | Dulce, picante, amargo | Calor | Picante | Depurativo, sanguíneo, digestivo | VPK |

Clasificación Ayurvédica de las plantas según sus cualidades y los efectos que producen

| Fitoterapia/Acción | Virya shita, frío (bueno para Pitta) | Virya ushna, caliente (para Vatta-Kapha) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alterativas o purificadoras sanguíneas Rakta shodhana karma | Aloe vera, bardana, diente de león, equinácea, sándalo, llantén, nim, índigo, alfalfa, caléndula, coriandro, azafrán, mora, bardana, ortiga, plántago, crisantemo, hamamelis, ruibarbo. | Pimienta negra, ajo, canela, mirra, pimienta de cayena, cúrcuma (turmerico), jengibre, aralia, abedul, clavo de olor. |
| Carminativas, digestivas, con impedimento en la formación de gases y su expulsión. Vata anuloman | Manzanilla, coriandro, comino, hinojo, menta, stevia, lima, limón. | Asafétida, angélica albahaca, laurel, cálamo, clavo de olor, ajo, jengibre, nuez moscada, enebro, orégano, cúrcuma, valeriana, anís, canela, perejil. |

| Fitoterapia/Acción | Virya shita, frío (bueno para Pitta) | Virya ushna, caliente (para Vatta-Kapha) |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Diaforéticas o sudoríficas, drenantes. Swedana karma | Bardana, manzanilla, coriandro, sauco, cola de caballo, marrubio, menta, cola de caballo, crisantemo. | Angélica, albahaca, alcanfor, cardamomo, canela, clavo de olor, eucalipto, jengibre, enebro, abedul, alcanfor, pimientas, efedra. |
| Diuréticas, por lo general bajan la presión arterial. Mutrala karma | Bardana, coriandro, maíz, diente de león, hinojo, abrojo, llantén, uva ursi, alfalfa, coco, cola de caballo, malvavisco, plántago, pasiflora (pasionaria), abrojo. | Canela, pimienta de java, ajo, enebro, efedra, mostaza, perejil, zanahoria, orégano, semillas de zapallo, yerba mate. |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Emenagogas, regulan la menstruación. Raktabhisarana o artava karma | Cardo mariano, manzanilla, crisantemo, primula, rosa. | Angélica, asafétida, canela, jengibre, mirra, poleo, cúrcuma, valeriana, muérdago. |
| Expectorantes, Demulcentes, para la tos, protectoras y balsámicas de la tos seca. Kasa svasahara | Bambú, consuelda, lino, regaliz, culantrillo, helecho, malvavisco, olmo, cardamomo, malva. | Cálamo aromático, canela, clavo de olor, jengibre, mostaza, cáscara de manzana, pimienta, ajo, pimienta, cebollas, sésamo, almendras, lino, efedra, ginseng. |

| Fitoterapia/Acción | Virya shita, frío (bueno para Pitta) | Virya ushna, caliente (para Vatta-Kapha) |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nervinas relajantes, o antiespasmódicas. Nidra karma. | Manzanilla, centella asiática, lúpulo, sándalo, pasionaria, jazmín, hinojo, lirio, abrojo. | Asafétida, ajo, albahaca, alcanfor, eucalipto, mirra, valeriana, artemisa, muérdago, nuez moscada. |
| Amalíticas, que rompen o con tendencia a digerir el ama. Dipana pachana karma. | Hinojo, cardamomo, coriandro, regaliz, azafrán, manzanilla, comino. | Jengibre, pimienta negra, pimienta de cayena, clavo de olor, canela, cúrcuma, hidrastis. |
| Laxantes, para el estreñimiento. Virechana karma | Pasiflora, regaliz, hinojo, aloe vera, ghee, leche, comino, cáscara sagrada, ruibarbo, psyllium, manzanilla. | Valeriana, clavo de olor, ajo, jengibre, cúrcuma, aceite de ricino, de bacalao, sal de sulfato de magnesio, lino. |

| | | |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rejuvenecimiento Rasayana | Centella asiática, diente de león, neem, hinojo, equinácea, aloe vera, abrojo, loto, lirio, abrojo, espárrago, azafrán, regaliz. | Albahaca, cálamo aromático, fenogreco, cúrcuma, salvia, árnica, cebolla, ajo, sésamo, muérdago, ginseng, orovale (ashwagandha), angélica, nuez moscada. |
| Analgésicos, anti reumáticos. Amavata karma. | Manzanilla, hamamelis, sándalo, pasionaria, hinojo, regaliz. | Angélica, cúrcuma, albahaca, asafétida, orovale, ajo, fenogreco, cannabis, harpagofito, ricino, árnica, boswelía, nuez moscada. |

| | | |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Fitoterapia/Acción | Virya shita, frío (bueno para Pitta) | Vyria ushna, caliente (para Vatta-Kapha) |
| Astringentes. Stambhana karma | Azafrán Malvavisco, Aloe vera, llantén, hibisco, consuelda. | Cúrcuma, nuez moscada. |

| | Vata | Pitta | Kapha |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Para la digestión | Ajo, jengibre, sal de roca, asafétida, hinojo, cardamomo, canela, coriandro. | Aloe, genciana agracejo, hinojo, cardamomo, regaliz, cúrcuma | Trikatu: pimienta negra, pimienta larga, jengibre. Mostaza, clavo, canela, ajo, cúrcuma. |
| Para la eliminación | Lino, zaragatona, aceite de ricino, psyllium. | Aloe, ruibarbo, ghee, leche, zaragatona. | Aloe, ruibarbo, sen, cáscara sagrada, albahaca, cayena. |

| | | | |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Para la energía | Ajo, orovale, ginseng, consuelda, malvavisco. | Hinojo, espárrago regaliz, aloe vera, diente de león, azafrán. | Ajo, cebolla, jengibre, azafrán, raíz de helenio, gel de aloe |
| Para la mente | Cálamo aromático, Mirobálano, nuez moscada, asafétida, valeriana, albahaca. | Centella Asiática, sándalo, rosa, semillas de loto, pasiflora. Crisantemo, hibisco. | Cálamo aromático, Centella Asiática, albahaca, salvia. |

Cuadro ayurvédico de algunas plantas occidentales

V (o P o K): significa que reduce o calma a ese dosha.

V+: quiere decir que lo aumenta.

V = simboliza que ni lo aumenta ni lo disminuye.

| Planta. Nombre corriente | Sánscrito (algunas no están) | Rasa (gusto en boca) | Virya (energía en el estómago) | Vipaka (en sangre) | Función (entre muchas otras) | Dosha (baja - / sube + / neutro =) |
|--------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|
| Abrojo | <i>Gokshura</i> | Dulce amargo | Frio | Dulce | Diurético, digestivo, re-juvenecedor, afrodisiaco | VPK= |
| Agracejo | <i>Daruharidra</i> | Astringente, amargo, picante | Caliente | Picante | Alterativo, antipirético, bactericida | PK - V + |
| Albahaca | <i>Tulsi</i> | Picante | Caliente | Picante | Diaforético, antiespasmódico, bactericida | VK - P + |
| Alcanfor | <i>Karpura</i> | Astringente, amargo, picante | Caliente | Picante | Alterativo, antipirético, bactericida | K V - P+ |
| Alfalfa | | Astringente, dulce | Frio | Picante | Circulatorio, diurético, antipirético | PK - V + |
| Aloe Vera | <i>Kumari</i> | Astringente, dulce, picante | Frio | Dulce | Circulatorio, digestivo, Re-juvenecedor | VPK = |

| Planta. Nombre corriente | Sánscrito (algunas no están) | Rasa (gusto en boca) | Virya (energía en el estómago) | Vipaka (en sangre) | Función (entre muchas otras) | Dosha (baja - / sube + / neutro =) |
|--------------------------|------------------------------|------------------------|--------------------------------|--------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|
| Ajo | <i>Rashona</i> | Todos menos el ácido | Caliente | Picante | Reuma, colesterol, obesidad | VK- P+ |
| Anís | | Dulce picante | Caliente | Picante | Carminativa estimulante | VK- P+ |
| Árnica | | Picante | Caliente | Picante | Gingivitis, contusiones, catarro | VK- P+ |
| Artemisa | <i>Nagadamani</i> | Amargo, picante | Caliente | Picante | Dismenorreas, metrorragias, ciática, epilepsia | VK- P+ en exceso |
| Asafétida | <i>Hing</i> | Amargo picante | Caliente | Picante | Carminativa digestiva emenagoga analgésica | VK- P+ |
| Azafrán | <i>Nagakshara, Saffron</i> | Dulce, Picante, Amargo | Frio | Dulce | Depurativa emenagoga carminativa | VPK - |

| Planta. Nombre corriente | Sánscrito (algunas no están) | Rasa (gusto en boca) | Virya (energía en el estómago) | Vipaka (en sangre) | Función (entre muchas otras) | Dosha (baja - / sube + / neutro =) |
|--------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|
| Bardana | <i>Niu Bang</i> | Amargo, Astringente, Picante | Caliente | Picante | Alterativo, Antipirético, Bactericida | PK - V + |
| Boldo | | | | | Infecciones urinarias, cálculos | PK - V+ |
| Cálamo aromático | <i>Apamarg</i> | Picante | Caliente | Picante | Expectorante, descongestivo estimulante | VK- P+ |
| Cardamomo | <i>Ela Cardamom</i> | Dulce, Picante | Caliente lo frio, enfría lo caliente | Picante | Carminativo, Antiespasmódica, expectorante | VPK= |
| Cardo Mariano | | Astringente Amargo | Frio | Picante | Hígado, Asma, Hemorroides | V- PK+ |
| Cedrón | | | | | Digestivo, tónico, analgésico | PK- V+ |

| Planta. Nombre corriente | Sánscrito (algunas no están) | Rasa (gusto en boca) | Virya (energía en el estómago) | Vipaka (en sangre) | Función (entre muchas otras) | Dosha (baja - / sube + / neutro =) |
|--------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Centella Asiática | <i>Brahmi, Gotu Kola, Mandukaparni</i> | Dulce, Amargo, Astringente | Frío | Dulce | Anticonvulsiva, analgésica, tónico cerebral | VPK= |
| Consuel- da | | Dulce, Astringente | Frío | Dulce | Reuma, Fracturas, Infecciones | VP K + |
| Corian- dro | <i>Dhanyaka</i> | Picante, Amargo | Frío | Picante | Carminativo, Diurético | VPK = |
| Cúrcuma | <i>Haridra</i> | Picante, Amargo, As- tringente | Caliente | Picante | Antioxidante, carminativa, cicatrizante | VPK = Pen ex- ceso |
| Diente de león | | Amargo, Picante | Frío | Picante | Emenagogo | PK - V + |
| Enebro | <i>Hapusha</i> | Dulce amargo | Caliente | Picante | Reuma, Ane- mia, Cistitis | VK - P + |
| Eneldo | <i>Sowa</i> | Amargo, picante | Caliente | Picante | Reproductora nervina | VK- P+ |
| Espino blanco | | Ácido | Caliente | Ácido | Anemia, diurética, es- treñimiento | V- PK+ |

| Planta. Nombre corriente | Sánscrito (algunas no están) | Rasa (gusto en boca) | Virya (energía en el estómago) | Vipaka (en sangre) | Función (entre muchas otras) | Dosha (baja - / sube + / neutro =) |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Equiná- cea | | Amargo, Picante | Frío | Picante | Diurético, Alterativo, Antibiótica | PK - V + |
| Eucalipto | | Picante | Caliente | Picante | Estimulante, diaforética, desconges- tiva | VK - P + |
| Fenogre- co | <i>Methi</i> | Dulce, Pican- te | Caliente | Dulce | Alterativo, Diurético, Afrodisíaco | VK- P= |
| Gencia- na | <i>Kirata</i> | Amargo | Frío | Picante | Alterativo, Digestivo | PK- V+ |
| Ginseng | <i>Ren shen</i> | Picante, Amargo | Caliente | Dulce | Digestivo, Re- juvenecedor, Estimulante | VPK= |
| Girasol | <i>Pushkaramula</i> | Picante, Amargo | Caliente | Picante | Carminativo, Analgésico, Expectoran- te | VK- P+ |

| Planta. Nombre corriente | Sánscrito (algunas no están) | Rasa (gusto en boca) | Virya (energía en el estómago) | Vipaka (en sangre) | Función (entre muchas otras) | Dosha (baja - / sube + / neutro =) |
|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Gymne- ma | <i>Gurmar</i> | Amargo picante | Frio | Picante | Diabetes, diurética, baja coles- terol | PK- V+ |
| Hibisco | <i>Japa</i> | Dulce, astrin- gente | Frio | Dulce | Disme- norreas, menorragias, cistitis | PK- V+ en exceso |
| Hierba buena | | Dulce | Fria | Picante | Diaforética, carminativa | VPK= |
| Hinojo | <i>Shotapushpa</i> | Dulce, Pican- te | Frio | Dulce | Carminativo, Diaforético, Digestivo | VPK= |
| Jengibre | <i>Sunthi</i> | Picante, Dulce | Caliente | Dulce | Carminativo, Estimulante, Digestivo | VK- P+ |
| Laurel | <i>Katphala</i> | Picante, As- tringente | Caliente | Picante | Aparato cardiores- piratorio, Dia- forético | VK- P+ |

| Planta. Nombre corriente | Sánscrito (algunas no están) | Rasa (gusto en boca) | Virya (energía en el estómago) | Vipaka (en sangre) | Función (entre muchas otras) | Dosha (baja - / sube + / neutro =) |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| Lino | <i>Uma</i> | Dulce astrin- gente | Caliente | Picante | Laxante, Nutritivo | V- PK+ |
| Llantén | | Amargo as- tringente | Frio | Picante | Astringente, depurativa, diurética | V+P K- |
| Malva | | Dulce | Fria | Dulce | Emoliente, Astringente, Demulcente | VP- K+ |
| Malvis- co | <i>Khatmi</i> | Dulce | Frio | Dulce | Rejuvenece- dora, expec- torante | VP- K+ |
| Manza- nilla | | Amargo, Picante | Frio | Picante | Caminativo, Emenagogo, Analgésico | PK- V+ |
| Marru- bio | | Amargo, Picante | Frio | Picante | Expectorante, Antiespas- módica | PK- V+ |
| Melisa | | Dulce | Frio | Picante | Diaforética, Carminativa, Nervina | PK- V= |

| Planta. Nombre corriente | Sánscrito (algunas no están) | Rasa (gusto en boca) | Virya (energía en el estómago) | Vipaka (en sangre) | Función (entre muchas otras) | Dosha (baja - / sube + / neutro =) |
|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Mirra | <i>Bala</i> | Amargo, As- tringente | Caliente | Picante | Depurativa, Emenagoga, Expectoran- te | KV- P+ |
| Muérda- go | <i>Viscum</i> | Amargo, Dulce | Caliente | Picante | Nervina, An- tiespasmódi- ca, Emena- goga | VK- P+ |
| Nuez moscada | <i>Intiphala</i> | Picante, As- tringente | Caliente | Picante | Reproducti- va, Sedativa, Carminativa | VK- P+ |
| Ojo de Buey | <i>Kapikacchu</i> | Dulce, Amar- go | Caliente | Dulce | Reproductor, Parkinson, Asma | VK- P+ |
| Orégano | | Picante | Caliente | Picante | Carminativa, Estimulante, Diaforético | VK- P+ |
| Orovale | <i>Aswagandha</i> | Amargo, Dulce | Caliente | Dulce | Rejuvenece- dora, tónica, afrodisiaca, sedante | VK- P+ |

| Planta. Nombre corriente | Sánscrito (algunas no están) | Rasa (gusto en boca) | Virya (energía en el estómago) | Vipaka (en sangre) | Función (entre muchas otras) | Dosha (baja - / sube + / neutro =) |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Ortiga | | Astringente | Frio | Picante | Asma, Eczemas, Anemia | PK- V+ |
| Pasiflora | | Amargo | Frio | Picante | Sedativa, Analgésica, Diurética | PK- V+ |
| Perejil | | Picante | Caliente | Picante | Carminativo, Emenagogo, Diurético | PK- V+ |
| Pimienta larga | <i>Pippali</i> | Picante | Caliente | Picante dulce | Amalítica, Carminativa, Dipana | VK- P+ |
| Poleo | | Picante, Amargo | Caliente | Picante | Estimulante, emenagogo, analgésico | VK- P+ en exceso |
| Psyllium | <i>Snigdhajira</i> | Dulce | Frio | Dulce | Laxante, expectorante, antiinflamato- ria | VP- K+ |

| Planta. Nombre corriente | Sánscrito (algunas no están) | Rasa (gusto en boca) | Virya (energía en el estómago) | Vipaka (en sangre) | Función (entre muchas otras) | Dosha (baja - / sube + / neutro =) |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|
| Regaliz | <i>Yasthi madhu</i> | Dulce amargo | Frio | Dulce | Antiinflamatoria, Sedante, Laxante | VPK= K+ en exceso |
| Romero | | Picante, Amargo | Caliente | Picante | Diaforético, Carminativo | VK- P+ |
| Ruibarbo | <i>Amla vetasa</i> | Amargo | Frio | Picante | Purgante, antipirética, hemostática | PK- V+ |
| Salvia | | Amargo | Caliente | Picante | Diaforética, nervina, carminativa | VK- P+ |
| Sello de oro | | Amargo | Frio | Picante | Antibiótica, Antipirética, Depurativa | PK- V+ |
| Sen | <i>Raja vriksha</i> | Amargo | Frio | Picante | Purgante, depurativa, antihelmintica | PK- V+ |
| Sésamo | <i>Tila</i> | Dulce | Caliente | Dulce | Rejuvenecedora, digestiva | V- PK+ |

| | | | | | | |
|--------------|------------------|-----------------|----------|---------|----------------------------------------------------|---------------|
| Tilo | | Amargo | Caliente | Picante | Sedante, diaforético | VK- P+ |
| Tomillo | | Picante | Caliente | Picante | Carminativa, Garganta, Reuma | VK- P+ |
| Uva ursi | | Astringente | Frio | Picante | Antiséptico, urinario, antiinflamatoria, diurético | KV+ en exceso |
| Valeriana | <i>Tagara</i> | Amargo, picante | Caliente | Picante | Nervina, anti-espasmódica, carminativa | VK- P+ |
| Zarzaparilla | <i>Dwipautra</i> | Dulce, amargo | Frio | Dulce | Depurativa, diurética, analgésica | VP- K= |

En líneas generales



Lo que necesitas conocer:

- Las más astringentes: Nuez Moscada y Cúrcuma.
- Las más picantes: Pimienta Negra, Pimienta de Cayena, Jengibre, Clavo de Olor.
- Las más enfriantes: Regaliz, hinojo y comino.
- Las más amarga: Bardana, Fenogreco
- Las más dulces: Yerba Buena (stevia), menta.
- Especies tridóshicas: Cardamomo, Coriandro, Comino, Hinojo, raíz fresca de Jengibre (cuidado en Pitta), Azafrán, Cúrcuma (cuidado en Vata). Si bien cúrcuma y jengibre aparecen como calentantes, son tridóshicos (aunque moderación en Pitta).

Sugerencias para implementar ante desequilibrios

Como primera medida y ante todo desequilibrio, siempre hay que buscar lo que está causando el desbalance.

Recomendaciones ante desequilibrios Vata:

- ❖ Atender la constipación.
- ❖ Utilizar jengibre, hinojo o eneldo para digerir el ama.
- ❖ Limón, lima o pomelo por el sabor ácido, sal de roca por el sabor salado.
- ❖ Alimentos livianos y bien cocidos junto con líquidos calientes, especialmente con el agregado de jengibre.
- ❖ Ejercicio mediano acorde, especialmente estiramientos simples de Yoga; tomar baños de sol en forma regular, ventilación indirecta ya que los vientos fuertes incrementan a Vata.

Recomendaciones ante desequilibrios Pitta:

- ❖ Frenar su actividad mental y la competencia.
- ❖ Hinojo + coriandro para digerir el ama.
- ❖ Se puede usar el jengibre en menor cantidad y fresco si no es demasiado intenso para el dosha.
- ❖ Alimentos livianos, crudos y jugos fríos con coriandro o té de sándalo.
- ❖ Pasearse en lugares abiertos especialmente cerca de donde corre agua, baños de luna, baños de sol moderado temprano y tarde en el día.

Recomendaciones ante desequilibrios Kapha:

- ❖ Jengibre seco, pimienta negra o comino para digerir el ama.
- ❖ Hierbas amargas o picantes para encender el fuego digestivo.
- ❖ Alimentos en poca cantidad, ayuno.
- ❖ Ejercicio vigoroso, baños de sol prolongados.
- ❖ También están indicados los baños de viento pero abrigados para no dispersar el calor del cuerpo.

Glosario de las plantas más utilizadas

Abedul (Betula pendula)

Botánica: Las especies del árbol de abedul son comunes en las áreas templadas de Norteamérica, Europa y Asia. El polen de este árbol es uno de los alérgenos más comunes. Este alérgeno puede causar dermatitis atópica, urticaria al contacto, eczema atópico, asma, conjuntivitis alérgica, enrojecimiento del ojo, picor oral-faríngeo, conjuntivitis.

Parte utilizada Hojas secas, savia, corteza, brotes (yemas)

Principios activos Flavonoides(derivados de la quercetina). Taninos. Saponinas. Aceite esencial (rico en salicilato de metilo). Ácido betulínico (en la corteza).

Propiedades Diurético, desinfectante suave de las vías urinarias, depurativo (savia de abedul), antiinflamatorio, antioxidante, colerético (brotes de abedul). Indicado en cistitis, para prevenir los cálculos urinarios y renales, gota, edema, reumatismo (sobre todo en uso externo), trastornos del hígado (brotes). El ungüento de corteza del abedul puede ser beneficioso contra la queratosis actínica (afección precancerosa con parches gruesos y escamosos de la piel).

Posología • Infusión al 4%: infundir durante 10 minutos, 2 o 3 tazas/día. Agregar bicarbonato de sodio (1g/l) aumenta la acción diurética. • Extracto fluido 3 a 5 g/día, repartidos en 2 o 3 tomas. • Extracto seco 600 a 1.500g/día, repartidos en 2 o 3 tomas. • Uso tópico: ungüentos.

Con la infusión se puede lavar el cabello, se fortalece y evita su caída.

La savia que brota al cortar una ramita de Abedul, sirve para quitar manchas en la piel, se aplica unos minutos y luego se enjuaga con abundante agua.

Precauciones El aceite esencial de abedul es muy tóxico por su alto contenido en salicilato de metilo, tanto por vía interna como externa. La intoxicación causa náuseas, vómitos, edema pulmonar y convulsiones.

Abrojo (*Tribulus terrestris*)

Botánica: Originario de Bulgaria, su nombre en latín significa —espinos.

Parte utilizada: Raíz y fruto.

Principios activos: Fitoesteroides, flavonoides, alcaloides, saponinas.

Propiedades: Aumenta la libido, mejora la impotencia, incrementa la fertilidad. Analgésico, espasmolítico, diurético, astringente (hemostático local, cicatrizante).

Indicado en tratamiento de las litiasis urinarias (especialmente en caso de cólicos nefríticos) y de la hipertensión arterial. Tópicamente: heridas, eczemas, estomatitis, faringitis y parodontopatías.

Posología • Extracto seco: 300 mg 2 veces al día. • Infusión: una cucharadita de café por taza. 2 o 3 tazas al día • Extracto fluido: 10 gotas, 1 a 3 veces al día. • Tintura: 20-30 gotas, 3 veces al día. • Tópicamente: decocción en forma de lavados, compresas o fricciones.

Precauciones: Posibles náuseas o malestar gástrico. Contraindicado en embarazo, lactancia, adenomas de próstata.

ACHICORIA (*Cichorium Intybus*)

Botánica: Pertenece a la familia de las compuestas. De tallos muy resistentes, esta planta ramificada la podemos encontrar cerca de los caminos de suelo calcáreo, en lugares baldíos soleados. Tiene hojas dentadas y las superiores abrazan al tallo el cual llega a crecer en la variedad cultivada hasta 10 cm de altura. Son vellosas, mientras que sus flores de color azul pálido se distribuyen en pequeños racimos que salen de las axilas. Las flores se cierran con la luz. Se la conoce también como Chicoria o Hierba de café

Partes utilizadas: Se emplean las hojas y las raíces.

Propiedades: Muy eficaz en las afecciones biliares, las dispepsias, la falta de apetito y el estreñimiento. Mejora la falta de orina, es eficiente en la gota y la artritis. La raíz tiene efecto antibiótico, es energizante y ayuda a expulsar parásitos intestinales. Favorece la circulación y

elimina los depósitos grasos en las arterias, bajando la tensión en los hipertensos y mitigando las taquicardias. También se recomienda contra las orquitis (inflamación de los testículos).

Con las raíces tostadas se prepara un sucedáneo del café muy aromático y mucho más saludable, aunque injustamente despreciado por los consumidores. Sus hojas tiernas se pueden comer en ensaladas, lográndose mejores efectos terapéuticos que con la infusión.

AJEDREA (*Satureja hortensis*)

Botánica: Dependiendo del clima deberemos escoger la variedad hortensia si es cálido y la montana si es frío. Si es la Ajedrea montana necesitaremos un suelo calizo y pobre, aunque suelto, debiendo sembrarse en la estación cálida en un lugar que le dé el sol, guardando una distancia entre brotes de 20 cm. Pertenece a la familia de las Labiadas, de pequeñas hojas lineales y puntiagudas con flores blancas o rosadas muy perfumadas.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas sin el tallo.

Principios Activos: Ácidos esenciales con timol y carvacrol, ácidos caféico y rosmarínico.

Propiedades: Aunque esencialmente se la emplea como aromatizante culinario, tiene interesantes propiedades antiespasmódicas, antisépticas y afrodisíacas. Es eficaz para eliminar parásitos intestinales y para mejorar la digestión de los alimentos, en especial las legumbres, se pueden agregar al agua de cocción de las mismas. Corrige la tendencia al vómito, corta suavemente las diarreas tanto por su efecto astringente como por su acción antiséptica, y quita los dolores gástricos. Es expectorante en bronquitis, alivia las crisis asmáticas y se le ha encontrado acciones como estimulante de las glándulas suprarrenales y de la memoria. A nivel externo e interno es antiséptica, fungicida y bactericida, poseyendo cierto efecto para mejorar las defensas orgánicas internamente. Es muy útil en el cansancio, la fatiga mental y la falta de memoria, activando la circulación sanguínea y las glándulas suprarrenales. Mejora las enfermedades de la boca y sirve para lavar heridas y úlceras, mejorando la cicatrización e impidiendo que se infecten. Es eficaz para calmar los dolores dentales y curar las amigdalitis. Actúa como un repelente para los insectos.

Precauciones: No tiene toxicidad pero ha de emplearse con cuidado su aceite esencial y solamente en los adultos.

AJENJO (*artemisia absinthium*)

Botánica: Planta vivaz de la familia de las Compuestas cuyos tallos alcanzan hasta 70 cm. Con hojas plateadas, blancas y sedosas, tiene las flores dispuestas en racimo de cabezuelas amarillas. Se encuentra espontánea en terrenos áridos.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas y las sumidades en plena floración.

Principios activos: Tuyona, tuyol, taninos, potasio, absintina, nitrato de potasio y flavonoides. El aceite esencial tiene tujón y felandreno.

Propiedades: Se utiliza como aperitivo, antihelmíntico, emenagoga y colagoga, siendo muy eficaz contra la anorexia, el meteorismo y las insuficiencias digestivas de origen biliar. También en las amenorreas y dismenorreas, así como para eliminar parásitos intestinales. Lo podemos encontrar en la mayoría de los licores aperitivos y en el vermut (nombre alemán de esta planta), aplicándose también como sustituto del lúpulo en la fabricación de cerveza.

Precaución: Su grado de toxicidad es bajo, aunque puede ser abortiva. La tuyona obliga a emplear la esencia con precaución ya que puede dar lugar a convulsiones. Puede excitar el sistema nervioso y provocar crisis epilépticas o pesadillas.

Ajo (*Allium sativum*)

Botánica: Es una planta bulbosa de aproximadamente un metro de altura, cuya raíz es un bulbo compuesto de 8 o 10 partes. Las flores son blancas y están mezcladas con bulbillos violáceos. Pertenece a las Liliáceas y puede alcanzar los setenta centímetros de altura.

Originario de Asia central, se usa en toda Europa, en la India y en China, aunque todavía existen muchos prejuicios contra él. Pertenece a la familia de los tubérculos y está emparentado con la cebolla. Sus hojas son verdes, planas, de filos lisos y suaves, con flores blancas o teñidas de rosa.

Los egipcios en la época de las pirámides lo utilizaban para mantener sanos y fuertes a los obreros, en la Biblia también se lo menciona y en la Primera Guerra Mundial era el antibiótico por excelencia. Se desentierran las cabezas cuando la hoja empieza a marchitarse. Se almacena en sitio fresco y seco. Hay que consumirlos duros, bien secos y con el color blanco. Su carne debe ser jugosa, de olor intenso pero agradable.

Partes utilizadas: Se emplea el bulbo turgente y bien maduro.

Principios activos: El ajo es abundante en fructosanas (hasta un 75%) a las que se debe su acción diurética. Su aceite esencial produce un efecto vasodilatador periférico, antihipertensivo, hipolipemiante (inhibe la síntesis de colesterol y triglicéridos). En el ajo también se encuentran pequeñas cantidades de vitaminas (A, B1, B2, B6, C y E), adenosina y sales minerales (calcio, hierro, fósforo, sílice, azufre, yodo, cromo, selenio). También contiene mucílagos. La acción principal del ajo se debe a la alicina.

Propiedades: Es un alimento funcional. Ajo (rasuna en sánscrito) es caliente y picante, penetrante, ayuda a crecer el pelo, afrodisíaco, digestivo, corrige el vitíligo, desórdenes urinarios, pacifica la bilis pues es dulce, para el hipo, catarro, tos. Rejuvenecedor. Se lo recomienda en invierno, hace transpirar eliminando toxinas. Debido a que regula a Kapha es una bendición para enfermedades como el colesterol alto (hiperlipidemia), e incluso limpia las toxinas dentro del cuerpo. El ajo aumenta Pitta y su antídoto es el coco rallado y el limón.

Ayurveda reconoce a las tres raíces de oro como triyajhad: ellas son el ajo, la cebolla y el jengibre.

Es antiséptico, balsámico, antihelmíntico, hipotensor y diurético. A pesar de que sus acciones han sido demostradas en repetidas ocasiones por los mejores investigadores, el uso del ajo sigue estando muy limitado a sus aplicaciones culinarias. En el mercado de la herbodietética existen perlas a base de su aceite o incluso con ajo puro pulverizado y seco, las cuales nos pueden servir para utilizarlo con eficacia sin que notemos su profundo olor en el aliento. Su mejor aplicación es para la arteriosclerosis, los zumbidos de oído, la hipertensión arterial y la pérdida de memoria en la vejez. Es eficaz también por su efecto antibiótico en las enfermedades del aparato bronquial ya que al eliminarse por el aliento ejerce un efecto local muy poderoso como bactericida. Elimina los parásitos intestinales y previene la trombosis. Su jugo neutraliza el veneno de los insectos. Aplicado directamente en un diente dolorido calma el malestar, al igual que si lo introducimos en la oreja en casos de otitis. Para evitar el mal aliento por su consumo es útil masticar perejil o hinojo. Aumenta el funcionamiento de la glándula tiroides, por lo cual está indicado en la obesidad y el hipertiroidismo. Estimula la liberación a la sangre de la insulina por parte del páncreas, por lo que ayuda en la diabetes a regular los niveles de glucosa.

Posología

• Ajo crudo (ajo cocido ajo perdido, dice el dicho): La dosis diaria recomendable sería un diente de ajo al día, pero en casos de dolencias graves, como reumatismo, debe tomarse varios. Siempre tiene mucho más poder curativo en estado natural que en forma de cápsulas. Una forma de tomarlo, si cae mal o se repite, es cortándolo en trocitos, echándolo con un poco de agua en un vaso y bebiendo como si fuera una pastilla, sin masticar. • Polvo: 1- 3g/día, en cápsulas de 300-500 mg. • Extracto fluido: 30 a 50 gotas, con un poco de agua, de 1 a 3 veces al día. • Tintura: 50 a 100 gotas, 2 o 3 veces al día.

Tintura tradicional: Macerar durante 7 días, al abrigo de la luz y en refrigeración, 25 g de dientes frescos en 60 ml de ron o solución hidroalcohólica (40%). Conservar en frío. Aplicar directamente la tintura en la zona afectada 2 veces al día. • Extracto seco: 100 a 200mg, 1-3 veces al día. • Óvulos vaginales (para el tratamiento de candidiasis vaginales): 500mg de extracto seco/óvulo. Un óvulo cada noche • Dosis recomendada: -Profilaxis de la arteriosclerosis (adultos): 6-10mg de alicina al día (aprox. 3-5 mg de alicina, equivalente a un diente de ajo o 0,5-1g de polvo de ajo. -Afecciones respiratorias: 2-4 g de polvo o 2-4 ml de tintura, 3 veces al día.

Precauciones: No se aconseja el consumo de ajo en problemas de sangrado, problemas de coagulación sanguínea, consumo de anticoagulantes. No hay duda de que el ajo es un alimento con sabor fuerte, que a algunas personas con estómago delicado les puede sentar mal, ya que a su sistema digestivo les es difícil digerirlo correctamente. Por ello, puede ser habitual que el consumo de ajo cause acidez estomacal, vómitos o diarrea.

Albahaca (*Ocimum basilicum* L)

Botánica: Planta herbácea, anual, de hasta 50cm de altura, muy aromática. Tallo anguloso, muy ramificado. Hojas opuestas de un color verde intenso, con glándulas de aceite. Flores blancas o rosadas. Semillas café oscuro o negras, oblongas, oleosas. Florece en verano, época en que se colectan las partes útiles de esta planta. Tolera muy mal las heladas; su lugar adecuado es en interiores cálidos, no necesitando así grandes cuidados. El suelo debe ser fértil. Se multiplica por semillas y la siembra debe hacerse a mano a principios de la primavera, en una tierra fértil, caliente y húmeda, cubriéndose después con una capa de mantillo. Se la conoce como Hierba del vaquero.

La albahaca, conocida en todo el mundo, es una planta originaria de Asia tropical que, a través del Oriente Medio, se ha difundido en Europa, en particular en Italia y en el sur de Francia y, desde estos países, a toda Europa. En América empezó a difundirse con los primeros viajes porque, sabiéndose una planta medicinal, siempre acompañó a los viajeros. En India, la albahaca es poco usada en la cocina y se cultiva un tipo particular, llamado Tulsi o Tulasi (que es el *Ocimum sanctum*, es decir, —albahaca santa), a la que los hindúes le tienen mucho respeto. Es considerada una planta sagrada en la que se identifica a Lakshmi, novia de Vishnú, diosa de la belleza y armonía que es invocada para proteger el cuerpo pero, sobre todo, para conceder hijos a quienes los desean. Por otra parte, se cree que abre las puertas de los cielos y por este motivo a una persona moribunda se le pone una hoja de albahaca sobre el pecho, y después de su muerte, se le lava la cabeza con agua que contenga semillas de lino y albahaca. Es muy utilizada en la medicina ayurveda como un elixir de larga vida y para numerosas patologías.

Si hemos tenido cuidado con las hormigas, su mayor enemigo, podremos recoger sus hojas y flores en verano, cortándola a unos 15 cm del suelo. Se disponen en haces no muy grandes y se secan a la sombra.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas frescas o secas.

Propiedades: Tónica y anti espasmódica gástrica, antiséptica intestinal, carminativa, galactogoga y diurética. Se utiliza en la falta de apetito, gases intestinales, digestiones lentas. Alivia las jaquecas, resfriados, congestión nasal, bronquitis, fiebre y tos. Externamente la infusión es útil para lavar heridas y eccemas. En caso de infecciones micóticas en la piel, se aplica el jugo fresco de la hoja sobre la zona afectada. Se le reconocen propiedades para ahuyentar mosquitos por lo que se recomienda tener macetas cerca de las ventanas. Aumenta la producción de leche en las madres lactantes y mejora los dolores menstruales.

Posología: En infusiones (colocar un litro de agua a punto de hervir en 10 g de partes, tallos y hojas, se deja reposar tapado 5 minutos y se filtra, se le puede agregar una cucharada de miel cuando ya haya bajado la temperatura). Se debe beber 1 taza diaria durante dos semanas, dejar pasar una semana y repetir, así durante tres meses. Estas tisanas se emplean en casos de gargarismos desinfectantes y antiinflamatorios, para friccionar el cuero cabelludo contra la caída del cabello. Mezclado con aceite alivia los dolores reumáticos.

Precauciones: La albahaca es una hierba segura, sobre la que no se han descrito contraindicaciones, salvo en aquellas situaciones en que la persona es sensible o alérgica.

No obstante, el consumo de *aceite esencial de albahaca* no se aconseja en caso de: niñez, embarazo y lactancia, úlceras gastroduodenales, síndrome de colon irritable, colitis ulcerosa, Enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, enfermedad de Parkinson, gastritis.

Alfalfa (*Medicago sativa*)

Botánica: La Alfalfa alcanza hasta 1 m. Posee hojas dentadas en su parte final, flores color azul en racimos, fruto en forma de legumbre pequeña y enrollada en espiral.

Principios activos: Saponósidos. Fitosteroles. Derivados cumarínicos. Flavonas e isoflavonas.

Sales minerales: calcio, fósforo, hierro, zinc, cobre, selenio y sílice. Carotenoides y clorofila.

Ácidos orgánicos: málico, oxálico, malónico, málico, quínico. Proteínas (20 %). Vitaminas A, B1, B6, B12, C, E y K.

Propiedades: Estrogénica. Antihemorrágica (vitamina K). Hipolipemiente, impide la absorción y facilita la excreción del colesterol, ya que forma complejos no digeribles a nivel intestinal.

Remineralizante.

Posología: Infusión al 5 a 10%, 2 a 3 tazas/día. Extracto fluido: 5-8g/día repartidos en 2-3 tomas. Extracto seco 1-2 g/día repartido en 2-3 tomas.

Precauciones: Hemorragias, tumores hormono dependientes.

Almendra (*Prunus amygdalus*)

Botánica: Árbol de hoja caduca de tamaño mediano de ramas rectas. Flores color blanco rosáceo, se presentan solas o en parejas. Existen dos variedades, las almendras dulces y las amargas. Planta originaria de las zonas montañosas de Asia Occidental y Central. Para el Ayurveda, junto a la miel, es uno de los alimentos más sáttvicos (armónicos).

Parte utilizada: Almendra y su aceite.

Propiedades • Almendras dulces (aceite): Emoliente, laxante suave. • Almendras amargas (agua destilada de almendras amargas): Sedante del sistema respiratorio y del centro de la tos, espasmolítica, anti-eczematosa, anti-dermatítica, anti-pruriginosa.

Posología: Almendras dulces: Aceite de almendras dulces, 30 ml en ayunas, como laxante. Aplicación tópica en dermatología. Extracto fluido 1-2g/ dosis, 2-3 veces/día. Agua destilada para uso tópico, en pomadas y cremas al 25%.

Precauciones: Las almendras amargas en dosis mayores, son tóxicas, ya que deprimen el sistema respiratorio, provocando asfixia, convulsiones, hipotermia, pérdida de conciencia y muerte. Contraindicaciones de las almendras amargas: Embarazo, lactancia.

Aloe Vera (Aloe barbadensis, vera, Kumari para el Ayurveda)

Botánica: Planta siempre verde. Tallo de 1 a 2 m de alto, de unos 10 cm de grosor, aplanado. Hojas carnosas de hasta 40 a 60 cm de largo y de aprox. 10 a 15 cm de ancho, aplanadas en la base, con aguijón terminal, lisas. Inflorescencia de hasta 1 a 1,2 m de largo, amarillo anaranjada. Lo que se conoce sobre el uso del Aloe Vera revela que ha sido empleado desde tiempos muy remotos, quienes primero conocieron sus propiedades fueron aparentemente los chinos, también entre los romanos, árabes e hindúes su uso estaba ampliamente difundido son estos últimos que lo incluyen en la farmacopea ayurvédica, todos en general lo aplicaban en la cicatrización de heridas.

Parte utilizada: Se utiliza la fracción mucilaginoso del parénquima o pulpa de las hojas (desprovista de la parte externa de las hojas) de la variedad vera. Las hojas deben ser cosechadas de plantas maduras, que tengan entre 3 y 5 años de edad al menos (esto hace que la planta no sufra tanto con la mutilación, deben elegirse las hojas más grandes, cercanas a la tierra. El momento ideal para cortarlas es en las primeras horas del día cuando los rayos solares no caigan a pleno sobre la planta. Cuando la hoja no se use en su totalidad, el sobrante puede guardarse en la heladera envuelto en bolsa de plástico o film (así durará hasta 10 días). No es conveniente almacenar el jugo o la hoja en el freezer ya que parte de sus principios activos se pierden al congelarse.

Principios activos: Entre sus componentes encontramos agua, resina, **aloína**, emodina (hidroxiantraquinona) varias enzimas, distintas proteínas tipo lectinas y otras, vitaminas B12, B6, B5, A y C, aminoácidos y oligoelementos como Manganeso, Calcio, Potasio, Sodio, Aluminio, Hierro, Zinc, Cobre, Plata, Cromo, Fósforo, Titanio y Germanio. Fibras como el glucomannan.

Propiedades Demulcente (protectora local), cicatrizante, limpiador profundo de la piel, hidratante de piel, laxante, antiviral, reduce la inflamación, analgésico, favorece la digestión, tónico general para el sistema hepato/ biliar. Antiácido. Antimicrobiana, inmunomoduladora, antiséptica, tridóshica (anti pitta, anti vata, anti Kapha) tiene propiedades enfriantes pero no agravan a Kapha ya que es expectorante, por tal motivo alivia la tos, los resfríos, congestiones respiratorias.

Posología: Dejar la hoja hidratando en agua por 24 horas antes de utilizarla • Jugo del parénquima: ideal en licuados • Extracto fluido: 50 gotas, 3 veces al día. • Se recomienda su uso (en gel) en forma local, se puede aplicar directamente sobre la dermatitis por sequedad, enrojecimiento de la piel luego de la exposición solar, acné, quemaduras, heridas, traumatismos y lesiones cortantes con rotura de piel, golpes, esquinces, dolores musculares, artríticos, reumáticos, picaduras, enfermedades eruptivas.

Uso en cabello: empapando bien el cuero cabelludo o el largo del cabello con 20cc de TM disuelta en agua tibia y friccionando enérgicamente durante 10 a 15 minutos en casos de alopecia, caspa, seborrea, pediculosis. Luego de la aplicación lavar el cabello como de costumbre.

Una variante interesante de este tratamiento consiste en mezclar jugo de aloe vera o TM con el shampoo habitual.

Recetas para inflamación, enrojecimiento, lagrimeo o supuración de ojos: la cantidad de gel que cabe en la punta de un cuchillo, agitar en un vasito con agua caliente, una vez enfriado sirve para lavado de ojos, para lavar quemaduras, llagas, úlceras y heridas.

En boca y garganta: la TM o jugo de aloe diluidos en partes iguales y utilizados como buches o gárgaras durante 4 minutos actúa eficazmente en dolores dentales y gingivales, aftas, laringitis, disfonía, amigdalitis, anginas, placas, etc.

En piel: utilizar jugo o TM sin rebajar, en forma de lavajes, en aquellos lugares donde no se pueda llegar en forma directa o con compresas. Para mantener piel flexible y limpia, colocar en la bañera, hojas de aloe vera trituradas, en una bolsa de gasa fina o en una media de mujer, apretarla varias veces para que suelte el jugo (permanecer 15 minutos en el agua).

En casos de herpes vaginales se combina con cúrcuma aplicando localmente 2 cucharaditas de pulpa cada noche antes de acostarse durante una semana. En casos de cervicitis y vaginitis se

prepara una ducha con 2 cucharadas de pulpa cada litro de agua y se agregan 2 pizcas de cúrcuma. Estos lavajes vaginales deben efectuarse un día sí y otro no durante 4 días.

Precauciones: Tanto el acíbar como la aloína o barbaloína, a dosis extra terapéuticas, pueden producir diarreas sanguinolentas, dolores, cólicos intestinales, vómitos, hipotermia, albuminuria, convulsiones y colapso. El uso crónico, tomado de forma continuada produce una pérdida de electrolitos que altera el equilibrio sodio-potasio. Puede originar a largo plazo daños irreversibles sobre la membrana y la musculatura intestinal, con aparición de tenesmo, deposiciones con abundante mucosidad y coloración oscura de la mucosa intestinal (pseudomelanosis recto cólica). La toma simultánea de diuréticos tiazídicos, corticosteroides o extracto de regaliz puede agravar el desequilibrio electrolítico. Los derivados antraquinónicos pueden tener un efecto genotóxico, especialmente peligroso durante el primer trimestre del embarazo.

Evitar entonces en: embarazo (en dicho caso sí se puede aplicar externamente por ejemplo para prevención de aparición de estrías), lactancia, niños menores de diez años (externamente también se puede utilizar). Dolor abdominal de origen desconocido, abdomen agudo, obstrucción de las vías biliares, hemorroides sangrantes, cistitis, prostatitis, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, síndrome del intestino irritable, divertículos, insuficiencia cardíaca o renal. **No utilizar cuando el útero se encuentra sangrando.**

Amalaki o Amla o Emblica (Emblica officinalis Gaertn)- Grosella de la India

Botánica: árbol caducifolio, originario de la India y Medio Oriente, sus frutos redondos y amarillo- verdosos se utilizan frecuentemente en la dieta de la India.

Partes utilizadas: frutas

Propiedades: Fruta tiene la propiedad de equilibrar a los 3 doshas, hipocolesterolemiantes, anticancerígena, antimicrobiana, antienvjecimiento, antitumoral.

Posología Ayurvédicas:

- 1- Brahma Rasayana: pasta. Indicaciones: Stress físico, mental, envejecimiento prematuro. Dosis: 12 mg con agua o leche

2- Dhatri Lauha: píldora. Indicaciones: anemia, hepatitis, cólicos intestinales, enfermedad ácido péptica. Dosis: 500 a 1000mg con ghee o miel

3- Triphala Churna o Amla: polvo. Indicaciones: constipación, diabetes, enfermedad ocular. Dosis: 3 a 6g con ghee o miel o agua caliente.

Es ideal para lavado del cabello (se hace una pasta con una cucharada sopera del polvo algo de agua bien bien caliente y se lava el cuero cabelludo con esa pasta (una vez que la temperatura queda apta para el lavado), de adelante para atrás, no en círculos ya que se va a enredar el cabello). Es tridosha, para todo tipo de cabellos. También se puede incorporar a un aceite para hacer masajes en el cuero cabelludo durante 15 min y dejar reposar 30 minutos. Más bien apto para cabellos oscuros, puede llegar a oscurecer canas o cabello rubio.

4- Triphala Ghrita: ghee medicado. Indicaciones: enfermedades del ojo, pérdida de visión, tumor, leucorrea (secreción vaginal blanca).

Amaranto (*Amaranthus sp*)

Botánica: Los amarantos (del griego, que no se marchita), son un género de hierbas pertenecientes a la familia Amaranthaceae. Género constituido por 70 especies de áreas tropicales de América (el 80%), África y Asia.

Partes utilizadas: El Amaranto se consume como verdura en numerosos países americanos, africanos y asiáticos, ocupando el lugar de la acelga y la espinaca. Las hojas poseen un alto contenido proteico, más de 27% en base seca, y son ricas en calcio, fósforo, hierro, magnesio, vitaminas A y C. Deshidratado, el follaje se utiliza en la fabricación de fideos (como colorante natural), y como relleno de pastas, tartas y otras presentaciones. Las semillas del amaranto tostadas proveen una fuente de proteínas superior, que puede satisfacer gran parte de la ración recomendada de proteínas para niños.

Principios activos: El grano es fuente de lisina, un aminoácido esencial que interviene en el crecimiento, reparación de tejidos, anticuerpos del sistema inmunológico y síntesis de hormonas. El amaranto puede ser la planta más nutritiva del mundo. Alto contenido de proteínas, calcio, hierro, ácido fólico y vitamina C. También, una combinación de arroz y amaranto, a una proporción de 1:1, ha sido reportada como excelente para alcanzar las especificaciones para proteínas de la Organización Mundial de la Salud.

Propiedades: Para aliviar dolores localizados producidos por un sobre esfuerzo se puede preparar un cataplasma con hojas frescas de amaranto. Las hojas de amaranto poseen propiedades expectorantes que pueden aprovecharse elaborando un jarabe alcohólico para preservar sus propiedades durante unos días. Las hojas de amaranto son ricas en mucílagos. Los mucílagos tienen la propiedad de absorber grandes cantidades de líquido, multiplicando su volumen y adquiriendo una textura de gel. Por ello, los alimentos ricos en mucílagos son recomendables en caso de intestinos perezosos o estreñimientos leves o moderados, para lograr la evacuación sin irritar las paredes intestinales.

Posología: El amaranto se puede digerir y absorber mejor después de transformarlo con calor. Remover la cubierta del grano con calor ha sido reportado como la mejor forma de mejorar la calidad proteica. Hay varios métodos para transformarlo, entre los que están: reventar, tostar, hervir, etc.

Precauciones: Por contener etanol, el jarabe alcohólico no puede suministrarse a niños, a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia ni a personas con problemas hepáticos o de alcoholismo. Tampoco es compatible este remedio casero con la terapia con antibióticos, pues el etanol suele disminuir la efectividad de estos fármacos.

Angélica (*Angélica archangelica*)

Botánica: Planta herbácea de hasta 2 m de altura, con tallos huecos y rojizos. Sus hojas grandes, divididas en segmentos ovales y con pecíolos carnosos. Las flores son blancas, reunidas en grandes umbelas (hasta 40 cm).

Parte utilizada: Raíces y rizomas, eventualmente frutos y hojas.

Principios activos Raíces: Aceite esencial (0,3-1%), Monoterpenos (73%), Ésteres alifáticos y terpénicos (1,5-2%). Alcaloides terpénicos. Lactonas macrocíclicas. Colina. Ácidos orgánicos. Fitosteroles: sitosterol. Otros: taninos, resina, flavanona (oreangenolona). Frutos: Aceite esencial (1%) Monoterpenos: felandrenos. Cumarinas y furanocumarinas.

Propiedades: Amarga-aromática (aceite esencial). Carminativa (aceite esencial). Antiséptica y antifúngica (lactonas del aceite esencial). Sedante y anticonvulsivante (angelicina). Potente vasodilatadora coronaria. Antiagregante plaquetaria. Espasmolítica. Expectorante (aceite

esencial). Diaforética (aceite esencial). Fotosensibilizante (furanocumarinas, especialmente la de los frutos). Antirreumática tópica (aceite esencial).

Indicaciones Raíces: anorexia, atonía digestiva, síndrome del intestino irritable, dispepsias, meteorismo, espasmos gastrointestinales, ansiedad, insomnio, coronariopatías, prevención de tromboembolismos, bronquitis, asma, resfriados, gripes. Frutos: vitíligo, psoriasis y leucodermia.

Posología • Raíz: Decocción al 2%, hervir 2 minutos e infundir 10 minutos, 2-3 tazas antes de las comidas (como eupéptico), o después (como carminativo). • Polvo encapsulado: 1-2g/día, en cápsulas de 500 mg (2-4 tomas). • Extracto seco hasta 800 mg/día, repartido en 2-3 tomas.

Precauciones: El aceite esencial es neurotóxico. La administración de dosis elevadas de preparados a base de angélica, pueden dañar el S.N.C. Es una planta foto tóxica. En personas con hipersensibilidad, el uso continuado de angélica, puede determinar la aparición de reacciones alérgicas cutáneas.

Anís verde (*Pimpinellaanisum*)

Botánica: Originario de Egipto, también lo encontramos en Grecia y Oriente Medio. Esta es una de las especies más utilizadas por el hombre de la Antigüedad, fue moneda de intercambio en el Mediterráneo por mucho tiempo. También es llamado comino dulce.

Parte utilizada: Frutos (semillas).

Propiedades: Carminativo (evita formación de gases), antiespasmódico, expectorante, antibacteriano, parasitocida. En Egipto se la recomendaba como diurético, aunque así mismo se la indicaba para dolores de muela y problemas digestivos.

Posología • Aceite esencial 2 a 4 gotas 2 veces al día. • Extracto seco: 400 mg repartidos en 3 tomas al día. • Extracto fluido: 5 a 15 gotas 2 a 3 veces al día, después de las comidas. • Infusión al 2% 2 a 3 tazas al día después de comer (ideal para eliminar gases).

Precauciones: Dermatitis de contacto, alergias respiratorias o digestivas. A dosis mayores a la indicada: náuseas, vómitos, crisis convulsivas. Evitar utilizar altas dosis en conjunto con anticoagulantes, antidepresivos tipo IMAO, anticonceptivos.

Aquilea o Achillea millefolium (ver Milenrama)

Arjuna (Terminalia arjuna)

Botánica: Es un árbol grande, siempre verde, con copa extendida y ramas caídas. El tronco es reforzado y, con frecuencia, estriado; la corteza es muy gruesa, de color gris o verde con tonos rosados. Las hojas son casi opuestas, apaisadas o elípticas. Las flores forman espigas paniculadas, las frutas son ovoides con 5 a 7 ángulos firmes y emplumadas.

Partes utilizadas: La flor y la corteza.

Propiedades: *Corteza:* hipotensora, antiviral (contra herpes), cardioprotectora, antioxidante, antitumoral, antiaterogénico, anticolesterolemiantes, agente anti-histaminico. La *flor:* utilizada como colirio.

Posologías ayurvédicas:

- 1- Parthadyaristha: líquido alcohólico para trastornos cardíacos (12 a 24ml)
- 2- Arjuna Ghrita: ghee medicado para cardiopatía (6g con agua tibia)
- 3- Nagarjunabhra Rasa: píldora o tableta para enfermedad cardíaca, cólico intestinal, diarrea, hemorroides (125 a 250 mg con ghee o miel o agua tibia)

Apio (apium graveolens)

Botánica: Perteneciente a las Umbelíferas, esta planta ha sido considerada desde la antigüedad como una planta sagrada. Su cultivo empezó a generalizarse en Francia en el siglo XVII. El terreno del trasplante debe ser húmedo y muy fértil, algo pobre en cal. Se siembra en primavera en surcos de 30 cm de profundidad y en hileras simples, echando al final algo de estiércol. Si preferimos emplear semillas las plantaremos en invierno y si conseguimos al menos 16 grados crecerán en cuatro semanas, pudiéndose trasplantar al cabo de tres meses. Es necesario regar frecuentemente, abonar varias veces y atarlos cuando alcanzan los 30 cm

de alto para que la tierra no penetre entre los tallos. Si queremos que los tallos sean de color blanco se envuelven las matas con plástico negro. Lo recogeremos en verano.

Partes utilizadas: Se emplean las raíces, el tallo, las hojas y las semillas.

Principios activos: Es rico en minerales como el potasio, magnesio, hierro, azufre, fósforo, manganeso, cobre, aluminio y zinc, además de en vitaminas A, C, E y grupo B. Contiene mucha agua y celulosa, proteínas y carbohidratos. El bulbo contiene, además del aceite etéreo, almidón, azúcares, colina, tirosina, glutamina, asparagina y vitaminas B1 y B2. Manitol, azúcares, limoneno y ácido sedanólico en las raíces.

Propiedades: Diurético, afrodisíaco y digestivo. Tiene potentes efectos contra los gases intestinales, la retención urinaria, la prostatitis, los cálculos renales, el reumatismo articular y la gota. Posee un ligero efecto tónico y rejuvenecedor, especialmente en el varón, y tomado antes de las comidas se comporta como un aperitivo. Se le ha encontrado sinergia con el perejil y el espárrago por su efecto diurético potente.

Externamente se emplea para lavados de garganta y como colirio. El apio crudo baja la tensión arterial y actúa como tónico hepático y estimulante de las suprarrenales. El zumo alivia los dolores de ciático y puede actuar también para disminuir el apetito. No pierde sus propiedades curativas cuando se le cuece.

Precauciones: No emplear en nefritis, ni en presencia de diabetes. Puede contraer el útero, por lo que no se debería comer en exceso en las últimas semanas de embarazo.

Árnica (Árnica montana)

Botánica: Es una planta herbácea (20-70 cm) de un solo tallo en cuya base se sitúa una roseta de hojas lanceoladas.

Parte utilizada: Capítulos florales.

Propiedades: Rubefaciente e irritante de las mucosas, espasmolítica. Antihistamínica y antiinflamatoria. Antiartrítica, antineurálgica. Antibacteriana. Colerética. Anti eczematosa.

Sirve para todo tipo de traumatismo físico como luxaciones, contusiones, hematomas, edemas asociados a fracturas, flebitis y tromboflebitis. También en eczemas, seborrea, prurito, pitiriasis, alopecia, artritis reumatoide, neuralgias, dolores reumáticos, mialgias.

Posología • Tintura 1-29/100ml agua, aplicada en forma de compresas, enjuagues o gargarismos como antiséptico buco-faríngeo en estomatitis, amigdalitis y faringitis, cremas de árnica, o en dosis homeopáticas.

Precauciones: Embarazo, lactancia.

Artemisa (*Artemisia absinthium*) o Ajenjo

Botánica: Es una hierba, de olor particular y color blanco grisáceo. Tiene tallos erguidos, con ángulos y ramificados. Sus hojas son pecioladas. Posee inflorescencias en racimos unilaterales, no muy grandes y redondos, de color amarillo.

Parte utilizada: Sumidad florida y hojas.

Propiedades: Amargo aromático, eupéptico. Emenagogo (favorece el flujo sanguíneo menstrual), emoliente, antiparasitaria, antibacteriana. Antiinflamatoria. Inhibe la liberación plaquetaria de serotonina. Antipirético. Hidrocolerético (aceite esencial), atonía digestiva, gastritis y espasmos digestivos, disquinesia biliar. Anorexia, amenorreas, hipomenorreas, migrañas, ascariasis, oxiuriasis, enterobiasis.

Posología • Polvo encapsulado 300 mg/cápsula, 1-3 g/día repartidos en varias tomas. • Decocción al 0,5%, infundir 10 minutos, 2 a 3 tazas/día.

Precauciones: El ajenjo es un fuerte irritante gastrointestinal. La tujona a dosis altas tiene efectos tóxicos en el sistema nervioso central, lo que ocasiona problemas psíquicos y sensoriales. Los síntomas más comunes por intoxicación son: vómitos, retención urinaria, mareos, convulsiones. Está contraindicado en: Embarazo, lactancia, epilepsia, úlceras gástricas e intestinales, colon irritable.

Asafétida (*ferula assafoetida*)

Botánica: Se trata de una planta herbácea perenne que llega a crecer hasta 2 m de altura. El tronco mide de 5 a 8 cm de diámetro en la base de la planta. Las hojas miden de 30 a 40 cm de longitud. La flor es amarilla y la planta la produce en grandes cantidades.

Esta planta tiene un olor pungente que ha dado origen a denominaciones muy curiosas en los diferentes idiomas. En castellano se la denomina también como "estiércol del diablo".

Partes utilizadas Bulbo (dientes).

Propiedades Hipolipemiente, vasodilatador periférico, antihipertensivo, antiagregante plaquetario, antihelmíntico, inmunomodulador, antifúngico, antiparasitario, antiviral, anticoagulante, diaforético, antiséptico, incrementa el agni, favorece la flora intestinal. Se emplea como sustituto de la cebolla o el ajo en comidas y salsas, generalmente vegetarianas, y se usa únicamente en pequeñas cantidades para lograr un fuerte y agradable sabor en los alimentos. Es considerada como uno de los estimulantes digestivos más poderosos.

Posología: • Bulbo seco: 2 a 4 g al día. • Tintura: 40 a 50 gotas 3 veces al día. • Aceite: 0,03 a 0,12 ml tres veces al día. • Extracto seco: 150 a 200mg 2 veces al día.

Precauciones: Puede llegar a producir náuseas, vómitos, diarrea, sensación de plenitud gástrica, se puede generar la aparición de lagrimeo si ponemos en contacto el ajo con la mucosa ocular, halitosis por eliminarse los compuestos sulfurados por vía pulmonar, dermatitis de contacto. Sumo cuidado en el embarazo (aumenta la contracción de útero) y lactancia (el sabor puede pasar a la leche materna, con control en casos de hipertiroidismo, trombocitopenia, no administrar una semana antes de una intervención quirúrgica o extracción de muelas. Evitar consumir con anticoagulantes y medicamentos para diabetes, antirretrovirales (medicamentos para el HIV). Los efectos positivos a nivel cardiovascular se ven incrementados cuando se consume junto a la Vitamina E.

Ashwagandha (Withania somnifera, Winter cherry)

Botánica: Es un arbusto siempre verde, grisáceo, levemente velludo, con raíces tuberculosas bastante largas. Muy cultivado en India, Medio Oriente, África. Las flores son pequeñas y verdosas, el fruto es suave, carnoso, redondo, contiene muchas semillas, es de color naranja-rojizo cuando está maduro, encerrado en una cubierta membranosa.

Ashwagandha significa que "huele a caballo o yegua".

Propiedades: Inmunomodulador, antiinflamatorio, anticancerígeno, tónico geriátrico, promotor de la fortaleza.

Posologías ayurvédicas:

- 1- Ashvagandhadi Churna: polvo para estrés, fatiga física y mental (5 a 10 mg con agua tibia o ghee o miel)
- 2- Ashvagandhaharishta: líquido alcohólico para epilepsia, demencia, trastornos debilitantes (12 a 24 ml)
- 3- Ashvagandhadi Lehya: pasta o mermelada tónico geriátrico (6 a 12 g con leche)
- 4- Brihat Ashvagandha Grita: ghee medicado para escasa masa muscular, infertilidad, trastornos de envejecimiento debilitantes, trastornos visuales, respiratorios (12g).

También viene en gotas, polvo, cápsulas en el caso del extracto seco, se indica generalmente: 600mg (2 cápsulas/ día).

Azafrán (*Crocus sativus*)

Botánica: El azafrán es el estigma seco de la flor de crocus (*Crocus sativus*). Se puede obtener en filamentos o en polvo. Se necesitan aproximadamente 90.000 flores para generar 500 g de azafrán. Esta planta tiene una historia de siglos de uso como especia, medicina, y colorante amarillo. Según los informes, el crocus se usaba en las antiguas civilizaciones griegas y romanas, y en el Egipto medieval.

Parte utilizada: Los estigmas y las terminaciones de los estilos.

Propiedades: anticancerígenas, antidepresivas, antioxidantes, hipolipemiente, puede tener efectos en el sistema inmunológico, mejora los síntomas de la enfermedad de Alzheimer, el asma, la infertilidad, los problemas menstruales, y la psoriasis. Regulador del funcionamiento hepático. Por vía externa, calma los dolores dentales y gingivales. Por su aceite esencial, es carminativo.

Posología:

Uso interno: • Uso alimentario, como condimento. • Infusión: 2g/l 1 a 3 tazas al día. • Polvo: 200-300 mg/día, como eupéptico-carminativo; 0,50 a1 g al día, como emenagogo. • Extracto fluido 5-10 gotas, 1 o 2 veces al día. • Tintura 20-40 gotas, 3 veces al día, como carminativo.

Uso externo: • Tintura: Aplicar friccionando las encías.

Precauciones: Embarazo, especialmente el polvo, en dosis muy altas llega a ser emético, abortivo y producir vértigo y hemorragias intensas. La dosis letal, para el adulto, es de 20 g.

Bael (*Aegle marmeos Correa ex Koen*) Bael Tree

Botánica: Árbol caducifolio, mediano a grande, con espinas, flores grandes y perfumadas. Fruto redondo, gris o amarillento con cáscara leñosa. Posee muchas semillas embutidas en una pulpa dulce de color amarillo-rojizo. Se lo encuentra en India y Sri Lanka, plantado cerca de los templos de Shiva, crece silvestre en todas las selvas del sub-Himalaya, en el centro de la India y en su costa Oeste, también en lugares montañosos y secos. Se lo llama Shivadhurma, el árbol de Shiva y es uno de los árboles sagrados de los hindúes.

Partes utilizadas: Fruto, raíces, hojas.

Propiedades: Las raíces son astringentes, amargas y febrífugas. Útiles para combatir la diarrea, dispepsia, cólicos, arritmias, debilidad seminal, vómitos, fiebre e inflamaciones en el cuerpo.

Las hojas son útiles como: laxantes, febrífugas y expectorantes: también se utilizan en caso de sordera, catarro, diabetes y asma.

Los frutos: contra diarrea, para aliviar el dolor de estómago.

Posologías ayurvédicas:

- 1- Laghugangadhara Churna: polvo para diarrea (5 a 10 mg con 250 cc de suero de leche y 1 gramo de azúcar integral)
- 2- Bilvadi Leha: pasta o mermelada para repugnancia, náuseas, indigestión, vómitos (6g con agua)
- 3- Vatsakadi Kvatha: extracto para diarrea (48ml)
- 4- Bilvadi Gutika: píldora o comprimido para reacciones de hipersensibilidad a picaduras de insectos, gastroenteritis, indigestión (250 a 500mg con agua, también se puede aplicar en forma tópica como parche).

Bardana (*Arctium lappa*)

Botánica Es una planta herbácea bienal, robusta de más de un metro de altura. Hojas grandes rugosas, ovales, alternas y de extremidad redondeada con grandes pecíolos. Las flores se agrupan en corimbos y son de color rojo púrpura intenso y brácteas terminadas en ganchos. El fruto es una bola con muchos garfios que se adhieren a los animales para su difusión

La bardana es una de las plantas amargas, y lo amargo para la boca es dulce para el hígado, es especialmente útil a la hora de mejorar la digestión.

Parte utilizada: Partes subterráneas.

Propiedades: Acciones antimicrobiana, antiviral y antifúngica. Efecto anti-acné del extracto etanólico de la raíz de bardana. Actividad estrogénica y antiestrogénica. La bardana se ha usado desde tiempos inmemoriales para tratar una amplia variedad de enfermedades, entre las que se incluyen artritis, diabetes y caída del cabello. Es un constituyente herbal principal en los remedios populares contra el cáncer. Se ha descubierto en estudios que el fruto de la bardana disminuye el azúcar en la sangre en animales, y estudios preliminares en humanos han examinado la eficacia de la raíz de la bardana en el tratamiento de la diabetes. Otros estudios en animales han sido dirigidos al uso de la bardana para las infecciones bacterianas, cáncer, VIH y cálculos en el riñón.

La EMA (Agencia Europea de Medicamentos) aprueba su uso tradicional para aumentar el flujo urinario, como coadyuvante en afecciones urinarias leves, en pérdidas temporales de apetito y para el tratamiento de estados seborreicos de la piel.

Es uno de los principales ingredientes de la Tekka, suplemento de la medicina macrobiótica.

Posología • Infusión: 2-6 g por taza, 3 veces al día. • Polvo: 350 mg, 3-5 veces al día. • Extracto fluido: 2,8 mL, 3 veces al día. • Tintura: 8-12 mL, 3 veces al día.

Precauciones: No se recomienda su consumo en caso de embarazo y lactancia materna, atención en hipertensión arterial. Hipersensibilidad conocida en plantas de la familia de las compuestas (Asteráceas).

Boldo (*Peumus boldus*)

Botánica: El boldo es un árbol de mediano tamaño, abunda en Chile, perteneciente a la familia Monimiaceae. Puede superar los quince metros de altura; de muy lento crecimiento, tardando varias decenas de años en alcanzar un tamaño adulto. Es de follaje perenne, con hojas opuestas, ovoides, de 3 a 7 cm de longitud al cabo de un corto pecíolo, de color verde brillante; el envés es más pálido y muestra pubescencias.

Partes utilizadas: hojas.

Principios activos: 20 alcaloides derivados de la aporfina, el más importante de los cuales es la Boldina que representa el 2 al 30% del total, aceite esencial, flavonoides y glucósidos.

Propiedades: es uno de los mejores colagogos (provoca la evacuación de la bilis) por tal motivo está indicado para problemas hepáticos y biliares.

Posología: Infusión con 10-20 g de hojas por litro de agua. Se toma una taza antes de cada comida. 4 tazas diarias. Si se usa el extracto seco, 1g, 3 a 4 veces al día, antes de las comidas.

Precauciones: No sobrepasar la dosis indicada, ya que en mayores proporciones el boldo causa efecto somnífero y anestésico sobre el sistema nervioso central

Burrito (*Aloysia polystachya*)

Botánica: pertenece a la familia Verbenaceae, es un arbusto aromático. El tallo es de color blanquecino en las ramas adultas y sus hojas son alternas entre si y presentan una coloración verdosa diferente en la cara superior e inferior (es discolora), esto se debe a la presencia de pequeños “tricomas” o pelos en la cara inferior.

La planta presenta un sabor exótico y aroma característico, mentolado y cítrico muy pronunciado y refrescante, lo cual le permiten ser muy agradable a la hora de elegirla para preparar una infusión o saborizar el mate.

Partes utilizadas: hojas secas o frescas.

Propiedades: digestivo, carminativo, sedante y ansiolítico. Su aceite esencial tiene buenas propiedades pediculicidas.

Posología: Para elaborar un preparado en casa que concentre las propiedades del burrito, se puede macerar 100 g de la hierba seca en 1/2 litro de alcohol al 70% (70 por ciento de alcohol

y 30 por ciento de agua destilada). Este macerado se deja reposar en un frasco con cierre hermético, en lugar oscuro durante 14 días, agitándolo suavemente día por medio sin abrirlo. Pasado este tiempo, se debe filtrar (se usar filtros de papel para café) y envasar en un frasco oscuro de vidrio. De esta » tintura» se toma 20 gotas diluidas en medio vaso de agua, 3 veces por día.

Infusión, colocar de tres a cuatro hojitas frescas o secas de la planta en una taza y verter sobre ellas agua caliente, dejar reposar unos 5 a 10 minutos, tomar una taza luego de cada comida principal.

Colocar hojitas dentro del mate.

Precauciones: Debido a la presencia de tuyaona en el aceite esencial, no se recomienda la prescripción de esta especie durante el embarazo y lactancia

Caléndula o Chinita (*Caléndula officinalis* L.)

Botánica: Son hierbas de escasa altura (40 o 50 cm), de tallos erectos y ramificados desde la base formando densas matas; con hojas lanceoladas, simples, ligeramente pubescentes, de entre 5 y 20 cm de largo. Las flores son discoidales, amarillas a naranja intenso, y muy vistosas. Está en flor casi todo el año; su nombre científico proviene de las calendas, el nombre dado por los latinos al primer día del mes, por juzgarse similar la frecuencia de su floración.

Parte utilizada: Capítulos florales.

Propiedades: Antiséptico, con marcada actividad ante estafilococos (aceite esencial). Parasiticida, activo frente a trichomonas (mono y sesquiterpenos oxigenados). Anti edematoso, antiinflamatorio. Cicatrizante, re epitelizante (mucílago, flavonoides, triterpenos, carotenos). Estrogénico, emenagogo (flavonoides, fitoesteroles, aceite esencial). Aperitivo-eupéptico (calendeno). Colerético (aceite esencial, flavonoides). Nutre y regenera la piel. Además fortifica los vasos sanguíneos, alivia varices y hemorroides.

Indicada en gastritis crónicas, úlceras, colecistitis, angiocolitis crónicas, insuficiencia hepática, migrañas. Tratamiento de heridas, ulceraciones, dermatosis secas, eritemas, prurito, conjuntivitis, parodontopatías. Heridas pequeñas en piel, infecciones de la misma, quemaduras, rasguños, picaduras de abeja, quemaduras de sol, verrugas, cicatrices

quirúrgicas, eczemas, grietas del pezón en la lactancia, protege la piel del bebé, previene arrugas y estrías en el embarazo.

Posología

Vía oral: • Infusión, al 4%, 3 tazas/día, antes de las comidas. En amenorreas y dismenorreas, tomar diez días antes de la menstruación. • Tintura 2 g/día, en 3 tomas • Extracto fluido 0,5-1g/ día, en 3 tomas.

Uso tópico (es la reina de la piel): • Decocción, al 6%, aplicado en forma de lavados o compresas. • Oleato de caléndula, en pomadas, cremas y otros preparados dermatológicos. • Talco de caléndula.

Los pétalos de sus flores son comestibles, se pueden utilizar en ensaladas, flanes, budines, arroces, sopas.

Precauciones: Embarazo, por su fuerte acción uterotónica.

Cannabis sativa (cáñamo o marihuana)

Botánica: es una especie herbácea de la familia Cannabaceae. Es una planta anual, dioica, originaria de las cordilleras del Himalaya, Asia.

Partes utilizadas: Flores, hojas, tallos (como fuente de fibra textil), semillas (aceite), las semillas enteras, o los restos que quedan tras la extracción del aceite se usan como alimento para mascotas y para el ganado.

Principios Activos: Aunque el principal componente psicoactivo del *Cannabis* es el tetrahidrocannabinol (THC), se sabe que la planta contiene más de 500 compuestos, entre ellos al menos 113 cannabinoides; sin embargo, la mayoría de estos cannabinoides «menores» se producen en pequeñas cantidades. Además del THC, otro cannabinoide producido en altas concentraciones por algunas plantas es el cannabidiol (CBD), que no es psicoactivo.

¿Qué es el CBD? El **cannabidiol**, o **CBD**, es el principal componente del **cannabis**. Está presente en la flor resinosa, suponiendo hasta el 45 % del extracto de la planta. Se trata de un compuesto natural con un potencial terapéutico enorme. "Marihuana" es un término empleado para denominar a las variedades que contienen THC, y a sus cogollos, que son las inflorescencias no fecundadas de los pies femeninos, en cuyos pelos glandulares se sintetizan y acumulan cannabinoides en mayor proporción que en el resto de la planta.

A causa de sus propiedades psicoactivas, el cultivo del cannabis ha sido prohibido o regulado en muchos países.

Propiedades: Aún no conocemos todas las cualidades medicinales del **CBD** y queda mucho por investigar, si bien hasta el momento hay evidencia de características: analgésicas, antiinflamatorias, ansiolíticas, antitumorales, anti convulsionantes, antipsicóticas, neuroprotectoras.

Posología: Existen diferentes presentaciones tales como; aceites hechos de CBD, suplementos de CBD (pastillas, cápsulas, tinturas), cremas, ungüentos, lociones, bálsamos, alimentos o aperitivos cocinados con aceite de cannabis.

Precauciones: El **CBD** interactúa con fármacos, pudiendo reducir o prolongar su actividad, desactiva o amplifica las enzimas del citocromo P450, alterando el modo en que se metabolizan gran cantidad de compuestos y productos farmacéuticos. Por tal motivo hay que consultar con un médico en caso de: embarazo, abuso de drogas o alcohol, enfermedades mentales.

Muchos aceites de cannabis para vaporizar contienen propilenglicol. Este aditivo químico, al sobrecalentarse, produce formaldehído, un subproducto carcinógeno.

Canela (Cinnamomum zeylanicum o zeylanica)

Botánica El árbol de la canela, conocido como canelo, es un árbol de hoja perenne, de 10 a 15 metros de altura, procedente de Sri Lanka. Se aprovecha como especia su corteza interna, que se obtiene pelando y frotando las ramas. La canela pertenece a la familia de las lauráceas (Lauraceae); hay reportes de que en China ya era utilizada desde los años 2.500 a.C. Es tan

conocida que se menciona en la Biblia en los libros de Éxodo y Proverbios. La palabra Cinnamomum viene del griego —Kinnamom|| que significa madera dulce.

Parte utilizada Corteza.

Propiedades Las propiedades de la canela son varias, las más importantes que aportan beneficios a la salud son como antiséptico, ya que evita el crecimiento de bacterias (salmonella, helicobacter Pylori). Además es un fungicida, aporta bienestar y energía cuando se consume en té, es útil para todos los estados frío, desde el catarro común hasta artritis y reumatismo, además que diversos estudios encuentran que aporta beneficios para personas con diabetes tipo II, al controlar la glucosa en sangre, es un buen antioxidante y ha demostrado en algunos estudios que tiene propiedades antivirales.

Posología Uso interno: • Infusión: 1 a 3 g por taza. Hervir 2 minutos e infundir durante 10 minutos. Tres tazas al día, antes de las comidas. • Extracto fluido: 30-50 gotas, 1 a 3 veces al día. • Tintura: 50-100 gotas, 1 a 3 veces al día. • Polvo micronizado: 250-500 mg/cápsula, 1 a 3 veces al día. • Aceite esencial: 2 o 3 gotas, sobre un terrón de azúcar, en cápsulas (25-50 mg/cápsula), 3 veces al día, antes de las comidas. • Jarabe (10%de tintura):1 a 3 cucharadas soperas al día.

Uso tópico: • Infusión: 5 g por taza. Infundir 10 minutos. Aplicar en forma de compresas, lavados, colutorios, irrigaciones o instilaciones. • Tintura: Aplicar localmente. • Aceite esencial (diluido al 5% en aceite de almendras dulces): 2 o 3 aplicaciones al día.

Precauciones No administrar, ni aplicar tópicamente a niños menores de seis años ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad conocida a éste u otros aceites esenciales: los de canela, vainilla y el bálsamo de Perú dan frecuentemente reacciones cruzadas. Salvo indicación expresa, se recomienda abstenerse de prescribir aceites esenciales por vía interna durante el embarazo, la lactancia, a niños menores de seis años o a pacientes con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades neurológicas.

Cardamomo (Elettaria cardamomum)

Botánica: El cardamomo es la fruta seca y verde de la especie perenne Elettaria cardamomum. La especie de Elettaria se usa como especia y como medicina. Es una planta herbácea perenne

y aromática que alcanza los 2-4 metros de altura. Las hojas son alternas y lanceoladas de 40-60 cm que envuelven el tallo. Las flores son blancas al violeta-pálido. La fruta es una vaina de color amarillo verdoso de 1-2 cm de largo que contiene semillas negras.

Parte utilizada: Frutos secos en los cuales se encuentran las semillas de cardamomo.

Propiedades: Estimulante del apetito, digestivo, carminativo, bacteriostático, antifúngico, anti nauseoso, detiene los eructos. El cardamomo se ha utilizado tradicionalmente para ayudar a la digestión, aliviar el gas, refrescante del aliento (en India se mastica cardamomo luego de las comidas) y afrodisíaco.

Posología

- Infusión: una cucharada de postre (4 a 6 frutos) por taza, infundir 10 minutos, 2 o 3 tazas al día.
- Polvo: 200 a 500 mg por toma, 1 a 3 veces al día.
- Extracto fluido 20 gotas (0,5 g) 1 a 3 veces al día.
- Tintura 50 gotas, 2 o 3 veces al día. Se le puede agregar a la yerba mate o al café), sólo que es carísimo! Incorporándose a la leche, los helados, la crema; neutraliza sus propiedades generadoras de moco.

Precauciones El aceite esencial puro puede resultar neurotóxico y dermocáustico.

Cardo Mariano (*Silybum marianum*)

Botánica: El cardo mariano es una planta anual, herbácea, que pertenece a la familia de las Compuestas. Esta familia es una de las más ricas de las espermatofitas (más de 20.000 especies), caracterizadas por poseer sus inflorescencias en forma de capítulos, cada uno de los cuales se halla rodeado a modo de cáliz. Esta especie, posee un sistema radicular pivotante, el tallo es erguido, ramoso y muy robusto, desnudo o con escasas hojas verdes, cubiertos de una pilosidad blanquecina, su altura va a depender de la época de siembra pero normalmente oscila entre 60 y 150 cm e incluso más.

Las hojas son suculentas y espinosas, cubiertas de grandes manchas blancas (aspecto marmolado) y con una densa pilosidad especialmente en el envés de las hojas. Las dos primeras hojas son alargadas, pequeñas y con borde entero; las siguientes van aumentando en

tamaño tornándose el borde de las mismas sumamente recortado. Las hojas de mayor desarrollo poseen un ancho de 30 cm y un largo de 80 cm. Las flores se encuentran reunidas en capítulos; de color rosado, violáceo o blanco; son isomorfas y hermafroditas con corola pentapartida. Los frutos son aquenios. El aquenio es un fruto seco, formado por una sola semilla no soldada al pericarpio coriáceo. Los mismos son ovalados, comprimidos, de 5 a 8 mm de largo y 2 a 4 mm de ancho.

Parte utilizada: Frutos maduros secos y semillas.

Propiedades: Hepatoprotector, antioxidante, antiinflamatorio, antitumoral, detox hepático, hipolipemiente.

Posología • 3 a 5 g por taza, antes de cada comida. • Extracto fluido: 40 gotas 3 veces al día. • Extracto seco: 0,5 a 1g al día. • Tintura: 60 gotas 3 veces al día. Sus semillas se pueden moler en molinillo o mortero y consumir en ensaladas (1 cucharada sopera por día).

Precauciones: No indicar ante obstrucción biliar, embarazo, lactancia, hipertensos, tampoco junto a antidepresivos IMAO (por su contenido en tiramina genera hipertensión), con hipoglucemiantes orales, nifepidino, fentilamina, anticoagulantes orales, fenotizinas.

Carqueja (Baccharis trimera hoja delgada)

Botánica: ideal para canteros de jardines, pues crece formando matas espesas. La vemos en gran parte de la selva amazónica y en las partes tropicales de Argentina, Paraguay y Uruguay

Parte utilizada: Sus hojas.

Propiedades: digestivas, hepatoprotectoras, antioxidantes, diuréticas, detox, emenagoga (fomenta la menstruación). Especialmente indicada para estimular las funciones del hígado, aliviar cólicos hepáticos y estimular la secreción de bilis. A nivel sutil integra la dualidad, las sombras, los enojos.

Posología: Se la puede consumir en infusiones, preparando un puñado de carqueja en un litro de agua hirviendo. Se recomienda ingerir una taza tres veces por día. Otra opción es agregar unos tallos al agua del mate. Se utiliza como antiséptico en heridas externas, lavando la lesión con la misma preparación.

Cáscara sagrada (*rhamnus purshiana*)

Botánica: Se trata de un arbusto de la familia de las Ramnáceas. Tiene una corteza gris claro, inodora y de sabor amargo. Se le conoce también como Aladierno.

Partes utilizadas: Se emplea la corteza pulverizada.

Propiedades: Se utiliza como laxante, para el estreñimiento y en la insuficiencia biliar.

Posología: Adultos y adolescentes mayores de 12 años; tomar 1 cápsula al día antes de acostarse con un vaso de agua. Se debe adaptar la posología según necesidad. En general, es suficiente tomar el medicamento dos o tres veces, en días seguidos o no, para obtener el efecto deseado.

Precauciones: Su grado de toxicidad es bajo si se mantiene almacenada la corteza durante un año. No emplear en embarazadas, ni en presencia de menstruación u obstrucción intestinal. No utilizar más de siete días seguidos. Completar su uso bebiendo mucha agua.

Cebolla (*Allium cepa*)

Botánica: es una planta herbácea bienal perteneciente a la familia de las amarilidáceas. Es la especie más cultivada del género *Allium*, el cual contiene varias especies que se denominan «cebollas» y que se cultivan como alimento. Ejemplos de las mismas son la cebolla de verdeo (*Allium fistulosum*), la cebolla escalonia (*Allium ascalonicum*) y la cebolla de hoja o ciboulette (*Allium schoenoprasum*).

Partes utilizadas: semillas y frutos.

Principios activos: Derivados azufrados, enzimas, esteroides, aceite esencial

Propiedades Diurético clorúrico, azotúrico y uricosúrico. Bactericida y antifúngico. Hipoglucemiante suave. Hipocolesterolemiante, hipolipemiante. Anticoagulante, fibrinolítico. Antiinflamatorio. Broncodilatador. Expectorante de acción directa. Antiparasitaria

Recordemos que Ayurveda reconoce a las 3 raíces de oro como triyajhad: ellas son el ajo, la cebolla y el jengibre. Según Ayurveda las cebollas son pesadas de digerir y viscosas al tacto.

Tienen un sabor dulce y picante. Aumentan el componente fuego del cuerpo (ushna Virya) y adquieren sabor dulce después de la digestión (vipak madhura).

Normaliza Vata y aumenta Kapha y Pitta.

Textos ayurvédicos recomiendan su uso en la ciática, la artritis y otras enfermedades que implican los huesos, las articulaciones y el sistema nervioso periférico. Igual que el ajo, estimula la producción del semen y de la energía sexual.

Externamente estimula el crecimiento del cabello, elimina las pecas, alivia el dolor de las picaduras de insectos al mismo tiempo que los aleja, y el zumo diluido favorece la cicatrización de las heridas.

Otros usos: Hay quien la utiliza para limpiar el cobre y prevenir su oxidación.

Posología: Para aprovechar sus cualidades debe consumirse cruda, aunque para mejorar su sabor y tolerancia se puede sumergir un momento en agua hirviendo o macerar en aceite de oliva.

• Decocción al 5%: 1-4 tazas al día. • Extracto fluido: 0,5-2 g/dosis, 3 veces/día. • Extracto seco 0,5-1 g/día: en varias tomas. • Tintura 0,5-2 g/dosis, 3 veces al día.

• Extracto fluido de cebolla 30 g, miel 10 g, vino blanco 60 g. 2-3 cucharadas/día.

Precauciones: Por su acción anticoagulante evitar su uso en hemoptisis (sangre en fluidos nasales), hematemesis (vómito de sangre), melenas (sangre en materia fecal), hematurias (sangre en orina). No emplear en personas con acidez estomacal o úlceras.

Cedrón (*Aloysia citrodora* Paláu, hierba Luisa, verbena olorosa)

Botánica: Es un arbusto caducifolio de hasta tres metros de altura. Sus hojas aparecen agrupadas en verticilos trímeros, que tienen hasta 7 cm de longitud, son lanceoladas, con el margen liso o muy finamente aserrado y un pecíolo muy corto, de color verde claro por el haz, con el envés marcado por glándulas oleosas bien visibles. Despiden una fuerte fragancia a limón y algo mentolada.

Florece en verano, las flores son pequeñas, rosadas, blanquecinas o blanquecino-violáceas, agrupadas en panículas terminales laxas, de hasta 10 cm de largo.

Partes utilizadas: hojas, tallos, flores.

Propiedades: Antiespasmódico, digestivo, carminativo, antimicrobiano, analgésico local, ligeramente sedante. Ayuda a reducir dolores de cabeza e insomnio.

Posología: Tisana a dos cucharadas de cedrón seco o un puño de hojas frescas se le agrega un litro de agua hirviendo, se tapa y se deja reposar 5 a 10 minutos. Se bebe 1 taza 3 a 4 veces al día.

Precauciones: no administrar por un periodo prolongado de tiempo ni infusiones muy concentradas. Evitar su preparación en utensilios de aluminio.

Centella Asiática (Hydrocotyle asiática, Gotu kola, Brahmi o Bacopa monnieri)

Botánica: Es una hierba trepadora pequeña. Se la puede hacer crecer en zonas húmedas. Nativa de India pero se ha esparcido por los trópicos. En sánscrito se la llama Mandukaparni.

Partes utilizadas: Se utilizan generalmente las partes aéreas desecadas y fragmentadas

Principios activos: La CA crece de forma silvestre y para desarrollar su máximo potencial en moléculas químicas activas necesita de un cierto estrés ambiental, que determina que tenga un contenido significativo de triterpenos y sintetice diversas sustancias que utilizará como defensas naturales para protegerse de parásitos, hongos, etc. Esta variación en su composición química influirá en sus propiedades terapéuticas, que pueden variar dependiendo de la zona geográfica donde se desarrolle. Así, en la CA procedente de Asia se encuentran cuatro triterpenos, mientras que en las variedades procedentes de Madagascar y América sólo suelen encontrarse dos.

Propiedades: Cicatrizante. Estimulante de la reparación de las mucosas. Antiulcerosa. Antihipertensiva. Astringente en uso externo (taninos). Antipruriginoso en uso externo. Antiséptico (aceite esencial, taninos). Vasoprotector: reduce edemas y fragilidad capilar. Antidepresivo. Antioxidante, cardiotónica, diurética, antifúngica, venotónica,

Se utiliza en el tratamiento tópico de llagas, úlceras varicosas. Úlceras de la córnea. Prurito, eczemas, psoriasis. Heridas y quemaduras. Queloides. Estrías, celulitis. Mastopatía

fibroquística. Vulvovaginitis, cervicitis. Lesiones derivadas de la cobaltoterapia. Dermatitis y eczemas.

Combinando con ginkgo, vid roja, castaño de Indias es útil para tratar insuficiencias venosas. Como cicatrizante de llagas y heridas se utiliza con lavanda, rabo de gato, caléndula, equinácea y consuelda, mientras que con fucus y meliloto, se utiliza para la celulitis.

Posología:

Vía oral: • Infusión al 1%, infundir 15 minutos, 3 tazas/día. • Extracto fluido: 25 gotas/dosis, 3 tomas/ día después de las comidas. • Extracto seco 50-100 mg/cápsula, 3 al día. • Tintura 50 gotas, 3 veces al día.

Uso tópico: • Polvo de la planta aplicado directamente, varias veces al día. • Extracto glicólico al 10-20%, en cremas, gel, tul graso, colirio u óvulos vaginales, varias aplicaciones.

Preparaciones farmacéuticas ayurvédicas

- 1- Sarasvatharishta: líquido alcohólico para epilepsia, trastornos mentales, espermorrea (12 a 2 ml)
- 2- Brahmi Taila: aceite medicinal, promotor del crecimiento capilar (masajes sobre cuero cabelludo)
- 3- Brahmi Ghrita: Ghee medicado para epilepsia, infertilidad (12g con leche tibia o agua tibia)
- 4- Brahmi Vati: píldora para deterioro cognitivo, ansiedad, alteración de la memoria, trastornos mentales (350 a 700 mg con miel o pasas de uva).

Precauciones: En dosis mayores es estupefaciente y narcótica, presentando cefaleas, vértigos, hipotensión, insuficiencia respiratoria. El aceite esencial parece ser el principal responsable de la toxicidad de esta planta.

Por vía externa, se han descrito reacciones de hipersensibilidad al extracto hidroalcohólico y a sus constituyentes, en esos casos está contraindicado su uso.

Chlorella (Chlorella Vulgaris)

Botánica: es un género de algas verdes unicelulares del filo Chlorophyta. Tiene forma esférica, midiendo de 2 a 10 µm de diámetro, y no posee flagelo. A través de la fotosíntesis se multiplica rápidamente, requiriendo sólo dióxido de carbono, agua, luz solar y pequeñas cantidades de minerales.

Propiedades: Rica en fibras, proteínas, omega-3, vitaminas del complejo B, vitamina A y C y minerales como fósforo, hierro y potasio. Asimismo, la chlorella es rica en clorofila, un pigmento verde de las plantas que posee acción antioxidante, cicatrizante, ayudando a prevenir enfermedades como cáncer y diabetes.

La microalga chlorella normalmente es empleada como suplemento, pudiendo ser indicada para fortalecer el sistema inmunitario, ayudar a disminuir los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre, regular la presión alta y contar con acción antiinflamatoria. Además, por ser rica en proteínas, la chlorella también está indicada para personas vegetarianas y veganas, y por ser un excelente antioxidante, está recomendada en dietas para desintoxicar el hígado, aumenta la eliminación de mercurio por las heces. Por ser rica en hierro y vitamina C favorece la producción de los glóbulos rojos entonces es ideal para casos de anemia. Mejora la piel y el cabello, pues es rica en beta-caroteno, omega-3 y vitamina C, que hidratan la piel y estimulan la producción de colágeno, previniendo la aparición de arrugas y fortaleciendo las hebras del cabello.

Posología: Es importante tener en cuenta que los beneficios de la chlorella solo son obtenidos cuando es consumida en forma de suplemento, pues el organismo humano no logra digerir la microalga en su estado natural.

Es utilizada en forma de comprimidos, tabletas, cápsulas o en polvo, o en productos fortificados, como pastas, galletas, panes y yogures. La suplementación recomendada es de 6 a 10 g por día, durante 4 a 8 semanas, de acuerdo con los objetivos y la evaluación de un médico o nutricionista.

Se puede añadir chlorella en polvo a jugos naturales, ensaladas, agua, yogur y frutas. Las cápsulas o comprimidos normalmente deben ingerirse con agua, junto con las comidas, siendo importante seguir las instrucciones del fabricante.

Precauciones:

El consumo de chlorella en la dosis recomendada podría causar coloración verdosa en las heces, debido a la cantidad de clorofila, sin embargo esto no tiene ninguna repercusión en la salud.

Tomar dosis elevadas de chlorella podría causar diarrea, náuseas, vómitos, comezón y erupción en la piel.

El consumo de chlorella debe ser evitado por personas que sean alérgicas a los mariscos. Los niños también deben evitar la ingesta de la microalga. Por otra parte, las mujeres embarazadas o en período de lactancia deben ser evaluadas por un médico antes de consumir este suplemento. Las personas con problemas renales también deben consultar a un nefrólogo.

¿Cuál es la diferencia entre chlorella y espirulina?

Así como la chlorella, la espirulina también es una microalga que puede emplearse como suplemento en forma de cápsulas, comprimidos o polvo, o encontrarse en alimentos fortificados.

No obstante, existe una diferencia en la composición nutricional de las dos microalgas. La espirulina posee menor cantidad de carbohidratos y mayor cantidad de grasas y proteínas que la chlorella.

Cimicifuga (Cimicifuga racemosa)

Botánica: Es una planta herbácea perenne que puede llegar a superar los 2 m de altura. Sus hojas son compuestas, pinnadas, con los folíolos de margen aserrado y base subcordada o subcuneada. Las flores son blancas, tienen numerosos estambres y se reúnen en inflorescencias alargadas. Se trata de una especie originaria de la parte Este de Norteamérica.

Partes utilizadas: rizomas y raíces.

Propiedades: Si bien popularmente el rizoma de cimicífuga se ha utilizado para diversas patologías (tos, dispepsia, dismenorrea, epilepsia, artritis, etc.), los ensayos farmacológicos experimentales y clínicos apoyan su utilización racional en el tratamiento del síndrome menopáusico y, en segundo término, en casos de dismenorrea y síndrome premenstrual. El rizoma de cimicífuga se considera un fitoestrógeno con actividad moduladora sobre receptores estrogénicos. Disminuye sofocos, sudoración, dolor de cabeza, nerviosismo, irritación,

insomnio, sentimiento depresivo. Los preparados de rizoma de cimicífuga representan una alternativa eficaz y segura a los tratamientos de sustitución hormonal cuando ésta es rechazada o está contraindicada.

Se ha demostrado también, *in vitro*, actividad antiproliferativa sobre células cancerígenas mamarias. En cuanto a la utilización del rizoma de cimicífuga en el caso de dismenorrea y en el síndrome premenstrual, se basa principalmente en estudios observacionales de casos.

Posología: Se utiliza la droga desecada o el extracto hidroalcohólico (etanol o isopropanol al 40-60%) a dosis equivalentes a 40 mg/día de droga desecada.

Precauciones: Se trata de una droga bien tolerada, para la que sólo ocasionalmente se han descrito efectos secundarios leves como malestar gastrointestinal, cefalea, náuseas. No se recomienda su utilización durante el embarazo y la lactancia

Clavo de olor (*Syzygium aromaticum*)

Botánica: Es un árbol de la familia Myrtaceae, nativo de Indonesia. Sus botones (flores que aún no se han abierto) secos se denominan clavos de olor o girofles y se usan como especia en las cocinas de todo el mundo.

Los clavos son cosechados principalmente en Indonesia y Madagascar. También crece en Zanzíbar, India y Sri Lanka.

El árbol del clavo es perenne y crece hasta una altura de 10 a 20 m. Tiene hojas lanceoladas e inflorescencias racimosas (tirso). Las yemas florales presentan inicialmente un color pálido que gradualmente cambia al verde, después de lo cual comienzan a adquirir un color rojizo brillante indicativo de que están listas para ser recolectadas. Suelen cosecharse cuando alcanzan una longitud de 1,5 a 2 cm.

Partes utilizadas: botones (flores que aún no han abierto)

Propiedades: Carminativo, antiséptico, expectorante, antiinflamatorio, alivia el dolor dental, antiespasmódico. En la dinastía Han en China era costumbre, antes de hablar con el emperador, masticar esta planta por el mal aliento, también se usó para embalsamar cadáveres.

Posología • Infusión 10 gr por litro 2 a 3 veces al día. • Polvo: cápsulas con 200 mg 2 veces al día. • Tintura: 50 a 60 gotas 2 veces al día. • Extracto fluido 30 gotas 2 a 3 veces al día. • Aceite esencial: 1 a 2 gotas 2 a 3 veces al día.

Precauciones: El aceite esencial es irritante de la piel, a altas dosis es neurotóxico. Evitar el uso de aceite esencial en caso de embarazo, úlcera gástrica y tratamiento con anticoagulantes.

Cola de caballo (Equisetum arvense o giganteum)

Botánica: Es una especie de arbusto perteneciente a la familia de las equisetáceas. Es un perenne de tallo rizomatoso, distribuido en el hemisferio norte. Puede tener tallos estériles y fértiles. Los estériles arrancan a crecer después de que los fértiles hayan emergido, y tienden a ser más largos y arbustivos. Estos segmentos contienen un grupo de ramas erectas, hasta 20 segmentos y con largos de 5 a 50 cm. Los fértiles tienden a ser la mitad de largo que los estériles y ser más suculentos. Se la conoce como yerba del platero en Chile porque la utilizaban para pulir la plata por su alto contenido en sílice. *La cola de caballo es una de las plantas más antiguas de la Tierra*, hace más de 400 millones de años, en la era paleozoica, formaba bosques enteros. Su semblante es el reflejo de un tiempo remoto cuando la formación de las flores todavía no era posible y las plantas tenían una relación arcaica con el mundo mineral, el agua y la luz. Su nombre botánico, equisetum, se origina de la combinación de equus, caballo y sacta, cerda, ya que los tallos son tan duros como las cerdas de los caballos. Crece en medios acuosos.

Propiedades Diurética (se usa en casos de hipertensión arterial y edemas), remineralizante, cicatrizante. Detox. Alivia afecciones genitourinarias. Posee ácido silícico, mineral que fortalece el tejido conjuntivo por lo que la hace valiosa para lesiones articulares, dolores reumáticos, trastornos de la piel y gota. A nivel sutil limpia patrones emotivos, regula la ira, la agresividad.

Posología

• Extracto seco: 300 mg por cápsula 3 veces al día. • Infusión: 1,5 gr de tallos secos por taza 3 a 4 veces al día. • Tintura: 60 gotas distribuidas en el día. Se puede aplicar a nivel externo como cataplasma (machacando la planta) sobre hemorragias o heridas superficiales, llagas, úlceras dérmicas, afecciones reumáticas.

Precauciones

Grandes dosis producen el efecto de la nicotina (fiebre en manos y pies, debilidad muscular, alteración del ritmo cardíaco, dificultad para caminar). Usar con cuidado en casos de insuficiencia renal y cardíaca. Evitar en caso de embarazo, lactancia, fumadores de tabaco y si se está tomando antihipertensivos.

Comino (*Cuminum cyminum*)

Botánica: El comino pertenece a la familia de las umbelíferas, conjunto de plantas muy característico y se la reconoce por la típica disposición de sus flores en forma de umbela, esto es, como si se asemejara a un paraguas invertido, en el que todos los pedúnculos florales se juntan al tallo por el mismo punto.

El comino (*Cuminum cyminum*) es originario de la región mediterránea oriental hasta la India oriental. El comino ha sido encontrado en sitios patrimoniales, incluido en la arqueología egipcia del siglo XVI a.C. Se cree que fueron los persas los primeros en cultivarlo.

Partes utilizadas: semillas.

Propiedades Carminativo, diurético, digestivo, antiespasmódico, ligeramente hipoglucemiante... Su aceite esencial sirve como relajante muscular. El galactógeno acrecienta la leche materna en las madres lactantes. Regula la inapetencia si se le consume como aperitivo. Es antiparasitario y antihelmíntico.

Posología: Se lo emplea como condimento, en guisos, sopas, adobos, frituras, etc. Las culturas tradicionales lo utilizaban tanto en la cocina como en la medicina. Los egipcios también lo usaban para la momificación. Hoy en día sigue usándose como hierba medicinal y en la cocina en todo el Medio Oriente, África del Norte, Asia del Sur y partes de Europa del Sur.

Precauciones: En la etapa del embarazo y la lactancia, se puede tener alergia a su componente principal (aceite esencial). El aceite esencial es neurotóxico. Por vía externa es fototóxica,

especialmente por el aldehído cumínico. Si se le da uso tópico se debe tener cuidado con el sol porque es fotosensitivo. Durante el embarazo no se recomienda su uso.

Consuelda (*symphytum officinale*)

Botánica: Planta herbácea de la familia de las Borragináceas, con raíz angulosa y ramificaciones superiores. Se la encuentra en zonas húmedas, prados y bosques sombreados.

Partes utilizadas: Lo que se emplea de esta planta es la sustancia lechosa (látex), que se extrae haciéndole una incisión en el tronco

Principios activos: Contiene mucílagos, taninos, ácido caféico y alcaloides. Es la planta más rica en alantoína.

Propiedades: Externamente es cicatrizante, emoliente y antiinflamatoria, con cualidades insuperables, aplicándose en forma de pomada, loción, extracto o emplastos para curar heridas, contusiones, quemaduras y, lo más importante, fracturas óseas. Acelera la curación de las heridas e impide su infección. Por ese motivo se emplea como regenerador cutáneo en casos de arrugas o estrías. En las heridas abiertas impide la formación de queloides, manchas o deformaciones. Es conocida desde hace cientos de años por su facultad como “arregla huesos”, aplicándose incluso en la Segunda Guerra Mundial para curar las heridas de los soldados.

Posología: Preparar un cataplasma con un trozo de tela de algodón, se empapa con el látex y se envuelve la parte donde está la lesión. O se mezcla arcilla con infusión de consuelda. Otra opción es preparar una pasta triturando las raíces de consuelda y aplicar alrededor de la fractura por media hora, una vez al día.

Elaboración de la infusión: en una taza con agua recién hervida, agregar 1-2 cucharadas tipo té de raíz en polvo; dejar reposar 15- 20 minutos. Al terminar colar y servir. Tomar una taza de té antes de cada alimento.

Precauciones: Su grado de toxicidad es alto por vía oral, especialmente para el hígado. Internamente se podría utilizar para diarreas, úlceras gástricas y catarros, aunque la dosis debe ser muy pequeña y espaciada por su acción hepatotóxica. Es mejor sustituirla para estos usos por otras más inocuas. Sus alcaloides paralizan el sistema nervioso central.

Coriandro (Coriandrum sativum L) o cilantro

Botánica: hierba anual de la familia de las apiáceas (antes llamadas umbelíferas). Planta que alcanza unos 40 o 60 cm de altura. Tiene tallos erectos, hojas compuestas por flores blancas y frutos aromáticos. Es de uso común en la cocina mediterránea, india, latinoamericana, china y del Sudeste Asiático. Su nombre científico proviene de la palabra griega Koris, (insecto de olor fuerte) debido a su aroma típico. Es una de las especias más antiguas que se conocen.

Partes utilizadas: Todas las partes de la planta son comestibles, pero generalmente se usan las hojas frescas y las semillas secas.

Propiedades Aperitivo-eupéptico, carminativo, espasmolítico, analgésico, estrogénico, antiséptico, fungicida. Aromática, sabor amargo, levemente picante y dulce, muy poco astringente. Su efecto enfriante la convierte en un súper aliado para bajar la fiebre, en casos de gastritis, conjuntivitis (baños oculares).

Sus hojas (cilantro): es usada para pacificar a Pitta. Sus jugos neutralizan el veneno de picaduras de insectos y es efectivo en alergias, erupciones cutáneas.

Se utiliza en casos de meteorismo, digestiones lentas, gastritis (es muy refrescante), espasmos gastrointestinales, enterocolitis. Hipertensión arterial, enfermedad de Raynaud. Cistitis colibacilares, uretritis. Amenorrea, trastornos de la menopausia. En uso tópico: Artralgias, odontalgias, erupciones calientes en piel.

Posología • Infusión al 2%, infundir 10 minutos. 2-3 tazas al día, después de las comidas. • Tintura 10-20 gotas/dosis, 2-3 veces/día después de las comidas, las hojas se pueden aplicar directamente sobre las lesiones calientes de la piel.

Precauciones: Debe dosificarse con precaución, especialmente el aceite esencial, por su acción convulsivante a nivel del S.N.C. Por su contenido en furanocumarinas, puede provocar dermatitis de contacto y fotosensibilidad.

El coriandro podría disminuir la glucemia y la presión arterial, por ese motivo, se sugiere precaución al usar hipoglucemiantes e hipotensores. También podría interferir con la manera en que el cuerpo procesa ciertos medicamentos al usar el sistema de enzimas citocromo P450 del hígado. Como resultado, los niveles de estos medicamentos podrían elevarse en la sangre, y los efectos podrían ser mayores o podría haber reacciones adversas potencialmente graves.

Esta planta aumentaría el nivel de somnolencia causado por algunos medicamentos. Los ejemplos incluyen benzodiacepinas como lorazepam o diazepam, barbitúricos como fenobarbital, narcóticos como codeína, algunos antidepresivos y el alcohol.

Crisantemo (*Chrysantellum indicum*)

Botánica: hierba perenne que alcanza un tamaño de hasta 1,5 m de alto. Toda la planta es ligeramente aromática. Los tallos son erectos o patentes, frondosos. Originaria de las montañas andinas de Perú y Bolivia e introducida a finales del siglo XIX en África.

Parte utilizada: Sumidades floridas.

Propiedades: Hepatoprotector, antioxidante, colerético (activa la producción de bilis), hipolipemiante. Vasoprotector, antiedematoso. Antilitiásico renal, biliar y salivar. Intestinal, especialmente activo frente a colibacilosis crónicas.

Ideal para dislipemias. Disquinesias biliares, colecistitis crónicas. Hepatopatías: hepatitis, cirrosis. Vasculopatías: enfermedad de Raynaud, artritis con acrocianosis del miembro inferior, várices, ateromatosis, hemorroides, disturbios de la microcirculación periférica, afecciones retinianas de origen vascular. Litiasis salivares, biliares y renales (especialmente las úricas). Colecistitis crónica. Pancreatitis crónicas. Infecciones intestinales: enterocolitis y colibacilosis crónicas.

Posología • Infusión al 4%, 5-4 tazas/día, antes de las comidas (litiasis renal). • Infusión al 6%, 3-4 tazas/día, antes de las comidas (colecistitis). • Extracto fluido: 2 g/dosis, 3-4 tomas/ día preferentemente antes de las comidas. • Extracto seco 400 mg/cápsula, 1-2 cápsulas por toma, 3-4 tomas/día antes de las comidas.

Cúrcuma (*Curcuma longa*) o Turmérico

Botánica: planta perenne herbácea, que alcanza una altura de hasta un metro. Con rizomas muy ramificados, de color amarillo a naranja, cilíndricos y aromáticos. Originaria de India y Asia. Muy usada desde la Antigüedad en India como alimento y en China como medicamento. Su nombre deriva del árabe kurkum que significa azafrán, en India se la consideraba una planta sagrada. Existen 9 especies, siendo la Cúrcuma Longa la más conocida.

Es uno de los ingredientes del curry, le aporta su color característico.

Parte utilizada: Rizoma.

Propiedades Su color amarillo fuerte se asocia a su uso para limpiar el hígado, secar la humedad y mover cualquier estancamiento en la sangre. Antiséptica, protectora hepática, antiinflamatoria, colerética, antitumoral, hipoglucemiante, hipolipemiante, antioxidante, excelente para la piel y las mucosas, especialmente en órganos reproductores femeninos (se puede utilizar interna y externamente, cruda o cocida). Útil para tratar anemias. Promueve la menstruación. Alivia la fiebre. Destruye la toxicidad. Elimina parásitos. Elimina enfermedades de la piel. Detiene la picazón. Analgésico. Recompone huesos rotos. Útil para mover el estancamiento de la cabeza. Purifica el pecho y la leche materna.

Antibiótica (puede aplicarse en heridas, forúnculos, mordeduras, picaduras de insectos, eczemas, dermatitis del pañal, acné), hemostática, carminativa (que favorece la disminución de gases en el tubo digestivo), antibacteriana, antiinflamatoria, antioxidante, anti alérgica, anti H. Pylori, anticancerígena, protege la microbiota, antidepresiva.

Posología • Decocción de la raíz al 1 % 2 a 3 veces al día. • Tintura: 40 gotas 2 a 3 veces al día. • Extracto seco: 300 mg 2 a 3 veces al día. • Polvo seco de raíz: 150 mg antes de cada comida principal. • Extracto: fluido 50 gotas 3 veces al día.

En dolores de garganta, tos y resfrío se puede tomar con leche vegetal caliente (1 cucharadita de polvo por taza de leche).

En afecciones intestinales se puede masticar un trozo de rizoma.

Preparaciones Ayurvédicas:

Haridra Khanda: polvo y pasta para urticaria, prurito, abscesos (6mg con agua o leche)

Dashanga Lepa: polvo para dermatitis, edema, inflamaciones de la piel, alergias (topical externamente con ghee o agua)

Precauciones: A dosis indicadas no se conocen efectos adversos, a dosis mayores es irritante gástrico, el aceite esencial a dosis inadecuadas es neurotóxico y abortivo.

Evitar ante úlcera de estómago, obstrucción biliar, embarazo, lactancia, niños menores de 6 años.

Tomada junto a antiinflamatorios como indometacina reduce el efecto de estos sobre la mucosa gástrica. Si se está tomando anticoagulantes, consultar con el médico de cabecera.

Diente de león o Amargón (*Taraxacum officinale*)

Botánica: Originaria de Europa y Asia. Su nombre proviene del árabe tarakshaqum, que significa hierba amarga, se la conoce popularmente como amargón y achicoria de los pobres. Es de la familia de las Asteráceas/Compuestas. Es una hierba perenne, nativa del hemisferio norte que se encuentra en forma silvestre en las praderas, pastos y terrenos de desperdicios de las zonas de clima templado. El diente de león se ha usado frecuentemente en la medicina nativa americana.

Parte utilizada: Raíz, hoja, flor. La mayor concentración de sus virtudes está en la raíz (aporta inulina, fibra que ayuda a los diabéticos a controlar sus glucemias).

Propiedades: Diurético, antiinflamatorio, colagogo, colerético, hipoglucemiante, aumenta el apetito. La principal virtud es la de limpiar el organismo liberándose de toxinas. Es depurador, protector, estimulante hepático y biliar. Es el vegetal más rico en hierro, sus hojas crudas contienen cantidades similares de vitamina A que las zanahorias. Aporta vitamina C y B.

Las tribus de los Iroquois, Ojibwe y Rappahannock preparaban la raíz de la hierba para tratar afecciones renales, malestar estomacal y acidez. En la medicina tradicional árabe, el diente de león se ha utilizado para tratar las dolencias del hígado y del bazo. En la medicina tradicional china el diente de león se usa con otras hierbas para tratar enfermedades hepáticas, para mejorar la respuesta inmunológica a las infecciones del tracto respiratorio superior, bronquitis o neumonía y en compresas para tratar la mastitis.

La raíz del diente de león así como la hoja se usan en Europa para el tratamiento de las enfermedades gastrointestinales.

Posología • Infusión de hojas secas: 4-10g 3 veces por día. • Decocción de raíz: 1 a 2g 3 veces al día. • Extracto fluido: 1 a 2 ml 3 veces al día. • Tintura: 5ml 3 veces al día. • Extracto seco de raíz: 0,5 a 2g repartidos en 3 tomas. Las hojas y las flores se pueden consumir crudas en ensaladas, tortillas, etc.

Café de diente de león: Llegado el otoño desenterrar las raíces, lavarlas con algo de agua y un cepillito de dientes, secarlas al sol. Una vez secas, tostarlas en una sartén, sin ningún medio graso, hasta que se tornen marrones, luego molerlas en molinillo.

Se usa una cucharada tipo postre de este café por taza de agua fría. Colocar en recipiente que no sea de aluminio, llevar a fuego lento y un segundo antes que rompa el hervor, apagar. Se deja reposar tapado y se cuela.

Se pueden mezclar raíces de diente de león con raíces de achicoria y de bardana. Si agregas queda delicioso.

Precauciones No ingerir ante obstrucción biliar ni junto a diuréticos o hipoglucemiantes orales.

Efedra (Ephedrasínica)

Botánica: Subarbusto de aspecto junciforme con ramas erectas de hasta 1,5 m, estriadas longitudinalmente y organizadas en nudos y entrenudos. Hojas reducidas con escamas membranosas y sin clorofila, situadas a nivel de los nudos.

Parte utilizada Sumidad aérea.

Propiedades • Antitusivo, expectorante, broncodilatador • Vasoconstrictor • Cardiotónico • Antihistamínico. • Estimulante del sistema nervioso central. Indicado en casos de: asma bronquial, bronquitis, rinitis, disnea, enfisema, tos persistente, alergias, fiebre del heno, conjuntivitis primaveral, urticaria.

Posología • Infusión al 2%, infundir 10 minutos, 2-3 tazas/día después de las comidas. • Extracto fluido 3-5 g/día repartidos en 2-3 tomas. • Clorhidrato de efedrina: 50-100 mg/día, repartidos en varias tomas, por vía oral.

Precauciones: Por su propiedad lipofílica, puede atravesar la barrera hematoencefálica: la efedrina puede producir ansiedad, temblores, insomnio y, excepcionalmente, psicosis tóxica; la nor pseudo epinefrina (catina) se considera como una anfetamina natural, por su intenso efecto psicoestimulante-euforizante.

Evitar ante casos de: Hipertensión, taquicardia, insuficiencia coronaria, hipertiroidismo. Diabetes, atonía vesical, hipertrofia prostática (disminuye la capacidad contráctil de la vejiga). Es incompatible con tratamientos con IMAO, embarazo: **la efedrina es teratogénica.**

Enebro (*Juniperus communis* L)

Botánica: Arbusto o arbolillo de 1-6 m de altura. Hojas dispuestas en tres filas, lineares, agudas y rígidas, con una raya blanca central muy visible. Fruto en cono carnoso de color negro-azulado cuando madura. Originario de matorrales y bosques claros de montaña, de gran parte del hemisferio norte.

Parte utilizada: Frutos.

Propiedades • Diurético muy activo, aumenta la excreción urinaria hasta el 100% (por ese motivo se indica ante edemas) • Oxitócico- generador de contracciones en el útero • Antiséptico de las vías urinarias y respiratorias • Antiinflamatorio (utilizado ante prostatitis) • Expectorante (para afecciones respiratorias) • Carminativo.

Posología infundir 9 bayas por 10 minutos en una taza de agua, 2-3 tazas/día. Extracto fluido 5-10 g/día diluido en agua y repartido en 2-3 tomas. Esencia: 1-2 gotas, 1-3 veces al día. Extracto seco 50-100 mg, 2-3 veces al día.

Precauciones: No utilizar en caso de embarazo por sus propiedades oxitócicas, tampoco ante insuficiencia renal, albuminuria, hematuria. A dosis elevadas, el aceite esencial, produce inflamación del parenquima renal e intestinal, pudiendo provocar hematuria, albuminuria y hemorragias intestinales.

Eneldo (*Anethum graveolens*)

Botánica: esta planta de origen escandinavo de gran parecido con el hinojo, necesita mucho sol y crece en cualquier tipo de suelo. Si la plantamos en jardín deberemos guardar una distancia entre los brotes de 20 cm ya que alcanzan una altura de al menos 60 cm. No es una planta que soporte el trasplante, por lo que deberemos evitar cogerla silvestre y utilizar mejor las semillas. Se le conoce como Falso anís. Se recoge cuando la planta tiene flor y las semillas se tiñen de castaño. En ese momento cortar los tallos floridos y ponerlos a secar. La recolección se hace en la temporada más cálida, cuando es rica en semillas y flores. Si la plantamos en primavera lo más probable es que ese verano ya la tengamos crecida.

Partes utilizadas: frutos.

Propiedades: Estimula la secreción de los jugos gástricos, combate la flatulencia y posee ligero efecto antiespasmódico. Le da batalla a las infecciones urinarias femeninas, bastando con un baño de asiento caliente. Refresca el aliento. Induce al sueño.

Equinácea o Echinacea (Echinacea angustifolia, pallida, purpurea)

Botánica: El nombre *Equinácea* corresponde a un género de plantas herbáceas de unos 60-100 cm de altura. Las hojas son enteras, largas y lanceoladas, con el haz de color verde intenso y pelo algo áspero por ambas caras. Sus capítulos florales son hemisféricos, grandes y solitarios y crecen en los extremos de los tallos. En el centro, las flores son tubulosas y en la periferia, liguladas. Su color oscila de violeta a púrpura dependiendo de la especie. La raíz es de color pardo grisáceo con estrías.

Es una planta originaria de las praderas de las regiones centrales de Estados Unidos, en las que su utilización se remonta a varios siglos. Existen varias especies y variedades de equinácea, pero solamente tres de ellas son utilizadas con fines medicinales: *E. angustifolia*, *E. pallida* y *E. purpurea*.

Principios activos:

La identificación analítica de los componentes de la equinácea, han demostrado que las tres especies de equinácea presentan diferencias respecto a sus principios activos. Incluso dentro de la misma planta se encuentran diferentes compuestos según los órganos de que se trate. También tiene importancia el disolvente que se utilice para obtener el extracto.

Así, *E. angustifolia* y *E. pallida*, a diferencia de *E. purpurea*, contienen equinacósido, con actividad antibacteriana y antiviral, pero no actividad inmunoestimulante. Además, en *E. angustifolia* aparece cinarina.

E. pallida contiene como principio mayoritario ácido achicórico, que también está presente en *E. purpurea*. Este ácido, *in vitro*, ha demostrado tener actividad estimulante de la fagocitosis y un papel importante en la inhibición de la hialuronidasa.

La fracción acuosa de los polisacáridos, *in vivo* e *in vitro*, han demostrado propiedades inmunoestimulantes con la estimulación de macrófagos y con la protección contra infecciones de *Candida* y *Listeria*. Las glucoproteínas tienen actividad estimulante de linfocitos B e inducen la liberación de interleucina 1 en los macrófagos.

Partes utilizadas: raíces y las sumidades floridas de *E. angustifolia*, *E. pallida* y *E. purpurea*

Propiedades: La equinácea pertenece al grupo de los inmunomoduladores. Éstos se caracterizan por influir de formas muy diversas, cualitativa y cuantitativamente, sobre las células inmunocompetentes (granulocitos, monocitos, macrófagos, linfocitos). A través de ellos, activan determinados mecanismos de protección frente a agentes extraños tales como virus, bacterias, etc.

En ensayos *in vitro* sobre granulocitos humanos se ha comprobado que el extracto de equinácea produce un aumento de la fagocitosis de un 23%. También se produce un aumento en la producción de factor de necrosis tumoral, interferón beta e interleucinas 1, 6 y 10.

Asimismo, contribuye a reparar parcialmente los tejidos afectados por la infección, a través de inhibición de la actividad de la enzima hialuronidasa tisular y bacteriana. Esta enzima constituye parte del mecanismo primario de defensas, que incluye sustancias del tejido conectivo como el ácido hialurónico, actuando como una barrera contra organismos patógenos.

Algunos microorganismos activan la hialuronidasa, que comienza a destruir la integridad del ácido hialurónico, lo que debilita las barreras y permite la penetración de los microorganismos, que invaden y se adhieren a las células expuestas, penetran las membranas y matan las células afectadas.

La equinácea inhibe la acción de la hialuronidasa uniéndose de alguna manera a esta enzima, lo que resulta en una mejoría temporal de las barreras, de manera que un menor número de patógenos puede estimular la destrucción de las barreras.

En un principio, se atribuyó la actividad inmunoestimulante a la fracción polisacárida de la equinácea, pero, actualmente, se considera que la acción de la equinácea no es debida a un

solo principio activo, sino que el ácido achicórico, las alquilamidas y las glucoproteínas, junto con los polisacáridos actúan sinérgicamente siendo los responsables de esta actividad.

Por otro lado, en ensayos *in vitro* también se ha demostrado que las isobutilamidas y los polisacáridos ejercen un efecto antiinflamatorio debido a la inhibición de la ciclooxigenasa y de la 5-lipooxigenasa. Se ha comprobado que la intensidad de esta acción es ligeramente inferior a la de la indometacina.

Asimismo, presenta una actividad cicatrizante, favoreciendo la formación del tejido de granulación responsable de la curación de las heridas. Estimula la proliferación de fibroblastos responsables de la regeneración de los tejidos y formación de cicatrices.

Los nativos americanos fueron los primeros en utilizar la equinácea con fines curativos. Por vía tópica la aplicaban para el tratamiento de heridas, picaduras de insectos y mordedura de serpiente. En aplicación sistémica, para el tratamiento del dolor, molestias de estómago, resfriados, sarampión y gonorrea. Los colonizadores europeos aprendieron las propiedades de la equinácea de los indios y la incorporaron dentro de sus medicamentos habituales, de manera que en el siglo XIX era la droga más ampliamente utilizada en Estados Unidos.

La mayoría de las pruebas científicas con la equinácea se han realizado en Alemania, donde ha sido oficialmente aprobada como medicamento sin receta para potenciar el sistema inmunológico y combatir infecciones respiratorias y del tracto urinario, también herpes, bronquitis, infecciones en el oído, hongos vaginales recurrentes.

Posología

Como se vende en diferentes formas (flores, raíz, tintura madre, cápsulas), lo recomendado es leer las instrucciones del producto que hayas adquirido.

Se administra, por vía oral o tópica, en forma de droga pulverizada, zumo obtenido por expresión de la parte aérea, extracto fluido o seco y tintura.

Decocción: de 30 a 50 g de la raíz triturada por litro de agua, tomar de 3 a 5 tazas diarias.

Extracto seco: 500 mg 3 veces al día. • Tintura: 50 a 60 gotas 3 veces al día. • Extracto fluido: 0,5 a 1 ml 3 veces al día.

La dosis del jugo recién exprimido es de 2 a 3 ml tres veces por día. Otras formulaciones para uso oral deben suministrar el equivalente a 900 mg de equinácea por día. La mayoría de los expertos recomiendan de 6 a 8 semanas como duración máxima de tratamiento.

Como ocurre frecuentemente en fitoterapia, el extracto de la raíz es mucho más activo.

Precauciones: Aunque existe muy poca información toxicológica acerca de la equinácea, se considera que esta planta es segura cuando se administra según las dosis recomendadas.

De todos modos, su uso está contraindicado durante el embarazo y la lactancia debido a la ausencia de datos que avalen su seguridad. En un estudio preliminar llevado a cabo en 206 mujeres embarazadas que tomaron productos a base de equinácea en distintas etapas de gestación, no se apreciaron diferencias estadísticamente significativas en la incidencia de malformaciones. Sin embargo, estas cifras son demasiado pequeñas para detectar una incidencia que no sea muy alta.

Contraindicada en las personas con hipersensibilidad a la equinácea o a otras especies de la familia de las compuestas, como las margaritas por ejemplo.

En el caso de diabetes, la equinácea debe usarse con precaución debido a que puede inducir la aparición de una hipoglucemia.

La monografía sobre la equinácea elaborada por la Comisión E de Alemania advierte contra el uso de equinácea en pacientes con enfermedades autoinmunitarias, como la esclerosis múltiple, el lupus o la artritis reumatoide, así como en tuberculosis o leucemia. Aun así, algunos investigadores no están de acuerdo con esta aseveración y opinan que no existe suficiente evidencia clínica para respaldarla.

La misma Comisión E alemana recomienda que los tratamientos continuos con equinácea no deban exceder de 8 semanas. Esta recomendación no está relacionada con ninguna toxicidad potencial como podría parecer, sino a la posibilidad de que la efectividad de esta droga pudiera disminuir con el paso del tiempo.

Aunque existen estudios que demuestran que su utilización en niños es segura, recientemente científicos de la Universidad de Seattle (EE.UU.) desaconsejaron su empleo en niños menores de 12 años.

Espárrago (*Asparagus officinalis*)

Botánica: Planta de hasta 1,5 m de altura, con rizoma corto del que nacen brotes carnosos (turiones) y raíces. Hojas reducidas a escamas membranosas, de cuya axila parten ramas

filiformes. Flores amarillentas. Originaria de Oriente, se cultiva con profusión sobre suelos arenosos para la recolección.

Parte utilizada: Rizoma y raíces.

Propiedades: En su forma silvestre, en la Antigua Grecia y Roma, esta planta se usó como diurético para limpiar los riñones y evitar la formación de cálculos renales. En la medicina asiática, la raíz del espárrago se utiliza para la tos, la diarrea y los problemas nerviosos. Las raíces de espárrago se usan en la medicina Ayurveda para la infertilidad masculina. Hipotensor.

Posología: • Decocción al 6%, hervir 10 minutos, infundir 15 minutos, 3 tazas/día. • Extracto fluido 1-3 g/dosis, 3 veces/día. • Tintura 50 gotas, 3 veces al día.

Precauciones: No administrar en casos de nefritis, pielonefritis, dado que los saponósidos actúan irritando el parénquima renal, pudiendo ocasionar disuria y hematuria.

Espirulina (spirulina maxima)

Botánica: Perteneciente al grupo de los cianófitos, la importancia dietética de estas algas verdeazuladas se descubrió en 1962, durante unas investigaciones realizadas en los lagos del valle de Texcoco, en México. Se trata de una planta unicelular minúscula que crece en aguas saladas y alcalinas, y se cree que tiene ya tres millones de años, siendo anterior su existencia incluso a la de los insectos.

Partes utilizadas: Toda la planta

Propiedades: Aporta vitaminas, aminoácidos, proteínas, carotenos, mucílagos y ácidos grasos. También: ácido palmítico, esteárico, sitosterol y oleico, además de clorofila 600 mg/100 gr, carotenos, alcoholes triterpénicos, y estigmasterol.

Anorexígena. Calma el centro del apetito y por ello es una buena aliada contra la obesidad. Tiene efecto diurético y por su contenido nutritivo es adecuada para personas que necesiten suplementos sin que éstos les engorden.

Tiene sinergia con el fucus en la obesidad. Se le han encontrado efectos como antioxidante y antimicrobiano, además de estimular la producción de melanina, favorecer el crecimiento, mejorar la memoria y la arteriosclerosis.

Posología: Se puede tomar mezclada con agua o con alimentos (licuados, sopas) de 500mg o 1g 1 a 3 veces al día.

Eucalipto (Eucalyptus globulus)

Botánica: Árbol de gran tamaño, con tronco liso y hojas persistentes. El eucalipto es originario de Australia y de Tasmania. Actualmente, crece en todas las regiones de clima subtropical.

Parte utilizada Hojas.

Propiedades: Expectorante y fluidificante de la secreción bronquial, antiséptico respiratorio, intestinal y urogenital, hipoglucemiante suave, febrífugo astringente.

Posología • Infusión al 2-5%, infundir 15 minutos, 2-3 tazas al día. • Polvo encapsulado: 500 mg/cápsula, 4-8 cápsulas/día. • Extracto fluido: 1-4g/día. • Extracto seco: hasta 1 g/día, repartido en 3 tomas. • Aceite esencial: 1 a 3 gotas/dosis hasta 9 gotas/día. • Jarabe (aceite esencial 1 %, jarabe simple csp100g): 1 cucharada cada 8 horas.

Precauciones: A dosis altas, el aceite esencial puede originar gastroenteritis, náuseas, vómitos, hematuria, depresión respiratoria y coma. En personas sensibles, especialmente en niños, puede provocar broncoespasmos. En aplicación tópica algunas personas pueden presentar eczema y prurito.

El aceite esencial está contraindicado en embarazo, lactancia, niños menores de dos años.

Fenogreco (Trigonella foenum graecun)

Botánica: Es una planta anual de entre 20 y 50 cm de altura con hojas compuestas de tres hojas oblongas. Esta planta florece en primavera (posee una flor blanca). Puede encontrarse en países del sur de Europa pero su origen se establece en el sudeste asiático, lugar donde existen plantaciones en la actualidad.

Partes utilizadas: Semillas, hojas.

Propiedades: Se le reconocen acciones importantes para estimular el sistema nervioso, cardiaco y endocrino. Es uno de los mejores anabolizantes naturales que existen, pudiéndose

emplear con cierto éxito para aumentar de peso. Abre el apetito, mejora la digestión y las dispepsias, actuando con un leve efecto laxante. Externamente se emplea para lavados de forúnculos, abscesos y vaginitis, así como para enjuagues bucales en la faringitis. Es expectorante, alivia los dolores de garganta y los menstruales, corrige el estreñimiento, el colesterol elevado, baja la fiebre moderadamente, mejora la vista cansada, estimula el útero y reduce el exceso de azúcar en sangre. Estimula las glándulas suprarrenales y sexuales, además de ser un buen cardiotónico, indicándose en casos de anemia. Se emplea contra los senos caídos, tanto por vía interna como externa. Se le ha asociado también con el incremento del tamaño de mamas (atentti jjjaja). La semilla se usa ampliamente como galactogogo (agente productor de leche) por madres lactantes.

Posología: 1 a 6 g de la semilla triturada por día. Las semillas en la gastronomía de la India se toman desecadas y se emplean enteras a veces ligeramente tostadas para realzar su sabor, o molidas, pero para ello hay que ponerlas en remojo antes. Hay que usarlas con moderación ya que tienen un ligero sabor amargo.

Las hojas verdes en Tailandia son tomadas crudas en ensaladas o como condimento (por su alto contenido proteico son comparadas con las legumbres)

Las hojas son buenas para aliviar úlceras bucales y dolor de garganta; para gárgaras (hervir 2 cucharadas de hojas en 250 cc de agua durante 30 minutos).

Precauciones: No utilizar en embarazo (por su actividad estimulante del músculo uterino). No administrar con antidiabéticos, tener cuidado si se toman antidepresivos tipo IMAO, terapia hormonal y anticoagulantes. Por su contenido en mucílagos puede interferir la absorción de otros fármacos.

Fucus (Fucus Vesiculosus)

Botánica: Conocida también como Encina de mar, es un alga de color pardo, pertenece a la familia de las Feofíceas. Su longitud puede alcanzar hasta un metro.

Partes utilizadas: Toda la planta

Composición: Cloro, calcio, sílice, hierro, yodo, potasio, bromo, magnesio, vitaminas A, C y D, manitol, algina y laminaria.

Propiedades: Remineralizante, anorexígeno, depurativo. Se emplea mundialmente contra la obesidad, el bocio, la celulitis, el hipotiroidismo y la bulimia. Combate el exceso de colesterol.

Se emplea en pomadas, geles y lociones para el tratamiento externo de la obesidad, teniendo un pequeño efecto liposoluble local. Mejora la cicatrización de las heridas. Internamente se emplea en tuberculosis cutánea, esclerosis vascular y tumefacción de los ganglios linfáticos.

Posología: Siendo como suplemento alimenticio la forma más común de encontrar el fucus es en formato cápsula, también es viable la utilización de esta alga en infusiones o té, para ese caso hervir 1 parte de algas en 8 partes de agua por 15 minutos, apagar el fuego y dejar enfriar, colar y tomar 3 tazas al día.

Precauciones: Su grado de toxicidad es bajo y depende de la sensibilidad del individuo al yodo. No es conveniente administrarlo en casos de hipertiroidismo, hipertensión arterial o nerviosismo.

Garcinia Cambogia (tamarindo malabar)

Botánica: Arbusto indio que presenta copa redondeada y ramas horizontales o caídas; tiene hojas compuestas, de color verde oscuro, brillantes, da flores apelotonadas de un color naranja rojizo. Su fruta —que contiene las semillas— es un poco grande, lobular y levemente aplastada como una pequeña calabaza; se compone de un pericarpio grueso y carnoso de color amarillo o anaranjado cuyo zumo es agridulce; y es comestible cuando la fruta está madura.

Partes utilizadas: fruto, piel desecada del fruto

Propiedades: Rico en AHC (Ácido hidroxícitrico), químicamente muy similar al ácido cítrico. La corteza desecada es un condimento utilizado en la cocina india, ingrediente del curry y también sirve para conservar el pescado. Se emplea con éxito para combatir el exceso de colesterol en sangre. Tiene un ligero efecto en el metabolismo acelerando la combustión interna de los alimentos y evitando la conversión de los carbohidratos en grasas. Mejora la producción de glucógeno por parte del hígado, lo que le convierte en un energético adecuado para deportistas. Evita la degeneración grasa del hígado.

Posología: Una dosis de 750 miligramos al día, tomado dos horas antes de las comidas, inhibe el apetito, especialmente si lo unimos a suplementos de cromo orgánico.

Ginkgo Biloba

Botánica El ginkgo es un árbol de 30-40 metros de altura con un tronco que puede llegar a medir hasta 4 metros de circunferencia. Puede vivir hasta 4000 años. La primera floración se produce solamente a los 25- 30 años de su plantación y el periodo de fertilidad dura generalmente más de 1000 años. La corteza, de un marrón grisáceo, está marcada por profundos surcos rugosos. Sus ramas horizontales y con ramos extendidos forman una larga copa cónica. Las hojas alternas, bilobuladas, en forma de abanico y con muescas desiguales en el borde son de un hermoso color verde claro. Los nervios son paralelos lo que explica su parentesco con las coníferas.

En otoño las hojas se vuelven de un hermoso color amarillo brillante y caen. La inflorescencia hembra se compone de una ramita corta con dos óvulos. Están aislados en la axila de las hojas o reagrupadas en las ramas cortas. Las flores machos, un poco más grandes, son los brotes que se forman igualmente en las ramitas cortas. La fecundación tiene lugar gracias a los espermatozoides liberados por las flores machos, unos cinco meses después de la polinización. Los granos maduros, que a veces se confunden con los frutos, tienen forma de bolas de unos 3 cm de diámetro, de color amarillo. Su envoltura carnosa y resinosa desprende un olor desagradable similar al ácido butírico. Antes de su uso, se lavan los granos y se elimina la envoltura coriácea.

El ginkgo crece normalmente en China, Japón y Corea de manera espontánea mientras que en Europa se cultiva en plantaciones.

Muy apreciado por su belleza y también por su resistencia a la contaminación y a los insectos depredadores, el ginkgo crece actualmente en todo el mundo. Desgraciadamente se privilegia la plantación de ejemplares machos (por el olor que desprenden los árboles hembra).

Partes utilizadas: Hojas, las nueces de ginkgo son un ingrediente habitual de diversos platos tradicionales japoneses. Tostados y ligeramente salados, tienen un aroma delicado, un poco amargo y están muy indicados para acompañar el sake o la cerveza.

Propiedades:

Las hojas poseen propiedades antioxidantes, mejoradoras de la circulación sanguínea (pueden aportar alivio a los calambres y la sensación de frío en las piernas). Antiinflamatoria de articulaciones, de vejiga.

Las semillas cuentan con numerosas propiedades expectorantes, por lo que son ampliamente usadas para combatir catarros, bronquitis e incluso ataques asmáticos, son antisépticas por lo que se suelen usar ante infecciones como candidiasis vaginal.

Mejora la concentración y la memoria: Existen estudios en Neurología que aseveran que al tomar por un tiempo esta planta aporta beneficios en el cerebro, contribuyendo una eficiente memoria de trabajo. Desde luego, el porcentaje de eficacia del riego sanguíneo en el cerebro es fuente de investigación. De hecho, aún se está estudiando el efecto del Ginkgo Biloba para pacientes con demencia y si disminuye el riesgo de padecer Alzheimer.

Mejora la ansiedad: Así lo señaló un estudio de Journal of Psychiatric Research, en el que se hizo una prueba entre varios pacientes y se determinó que quienes tomaron Ginkgo Biloba se sintieron mucho mejor que quienes solo tomaron placebo.

Posología:

Puede ser usado en forma té, tintura madre (es la mejor forma de utilizarlo), cápsulas (120mg/día), ampollas y gel.

Precauciones: No es conveniente exceder la cantidad recomendada. En el caso de las mujeres embarazadas, es recomendable que consulten con el médico, pues no hay estudios concluyentes sobre el efecto que puede tener tanto en el embarazo o si se está lactando. Contraindicado ante casos de epilepsia o tendencia a sufrir convulsiones, también ante el uso de anticoagulantes. Suspender el consumo de ginkgo dos semanas antes de cualquier cirugía.

El ginkgo podría interferir en el control de la diabetes (por lo tanto controlar las glucemias en ese caso).

Interacciones: Alprazolam/ Fluoxetina/ Imipramina, tomar ginkgo con estos medicamentos podría reducir la eficacia de los mismos.

Ginseng (Panax ginseng)

Botánica: El término ginseng se refiere a varias especies del género Panax de la familia Araliaceae. Las dos especies de ginseng más comúnmente usadas son el ginseng asiático (Panax ginseng C.A.Mey.) y el ginseng americano (Panax quinquefolius L.). Las especies Panax no deberían confundirse con el ginseng siberiano (Eleutherococcus senticosus), que es de una familia botánica diferente.

Parte utilizada: Raíz.

Propiedades: Adaptógeno, antiestrés, antioxidante, estimulante general y del S.N.C, energizante, antagonista de sustancias depresoras como alcohol, inmunomodulador, hipoglucemiante, hepatoprotector, anabolizante, estimulador de la síntesis proteica, antiagregante plaquetario, fibrinolítico, emenagogo.

Posología: • Decocción 6g de raíz en ½ litro de agua tomar 3 a 4 veces al día. • Polvo de raíz: 500mg 3 veces al día. • Extracto seco: 200 mg 3 veces por día. • Tintura: 30 gotas 3 veces al día.

Precauciones: Evitar su uso en embarazo, lactancia, hipertensión, enfermedades psiquiátricas, enfermedades agudas, hemorragias, gastritis, úlcera gastroduodenal, divertículos intestinales, uso de anticoagulantes.

Graviola Guanábana (Annona muricata)

Botánica: Es un árbol de la familia Annonaceae, cultivado en muchos países tropicales por sus frutos comestibles, también conocida como guanábana. Originario de las zonas del Caribe, como México y otros países centro y sudamericanos. Es muy parecida y relacionada con la chirimoya, de hecho también es conocida como la chirimoya brasileña.

Partes utilizadas: El árbol de graviola produce una fruta grande, verde, comestible y en forma de corazón. La pulpa de esta fruta es muy utilizada para hacer jarabes, dulces, bebidas, helados y batidos. Las hojas, frutos, semillas y tallos del árbol se utilizan con fines medicinales.

Principios activos: El ingrediente clave de la graviola es un fitoquímico llamado ananotina, pero también presenta otros nutrientes bioactivos importantes como el ácido cítrico, fólico y vitamina C.

Propiedades: efectos antibacterianos, antiinflamatorios, antivirales. Mejora la digestión; teniendo en cuenta que es una fruta rica en agua y fibra, consumirla contribuye al buen funcionamiento del sistema digestivo, facilita el tránsito intestinal. Antiparasitario, antiespasmódico, astringente, febrífugo, hipotenso, sedativo y vasodilatador.

Favorece el sistema nervioso (ansiolítico, antidepresivo), mejora la circulación sanguínea, aumenta la energía y acelera el metabolismo, es buena para evitar las hemorroides y aliviar el dolor, ayuda a prevenir la osteoporosis por su alta cantidad en fósforo y calcio, disminuye el insomnio ya que contiene compuestos que promueven relajación y somnolencia, regulador de la glucemia, propiedades antioxidantes.

Contiene acetogeninas: consideradas en la quimioterapia natural, eliminan células cancerígenas sin dañar las sanas.

Posología: La guanábana puede consumirse cruda o usarse en preparaciones como postres, jugos y helados. Además, las hojas de guanábana también se pueden utilizar para preparar infusiones.

Para preparar un delicioso té de guanábana se colocan 10 g de hojas de guanábana secas en 1 litro de agua hirviendo. Se deja reposar de 5 a 7 minutos y listo.

Por otro lado, para su consumo en crudo lo primero que hay que hacer es comprobar al tacto su madurez, si está blanda es hora de disfrutarla. El siguiente paso es cortarlo por la mitad y comer la pulpa con una cuchara. Existen capsulas, tintura madre, etc.

Precauciones: la guanábana no se recomienda para mujeres embarazadas, tampoco para personas con paperas o heridas en la boca ya que el sabor agrio de la fruta puede causar ardor. También aconsejan a las personas con presión arterial baja que no consuman la fruta, ya que uno de sus efectos secundarios es la disminución de la presión arterial. Es importante señalar que los alcaloides extraídos de esta planta pueden causar neuropatías, que desaparecen al dejar de consumir el extracto, siempre seguir las indicaciones de la dosis recomendada.

Guaraná (Paullinia Cupana)

Botánica: Planta trepadora que crece endémica en la cuenca amazónica nortea.

Partes utilizadas: La goma o pasta de guaraná se obtiene de las semillas, desprovistas de tegumento, habitualmente tostadas y pulverizadas

Propiedades: Es un estimulante del sistema nervioso central por su contenido en cafeína. La cafeína se une a los receptores cerebrales aumentando el estado de vigilia, y tiene un efecto ergogénico (incrementa la capacidad de realizar esfuerzo físico). Produce estimulación cardíaca, vasodilatación periférica y vasoconstricción a nivel craneal, por lo que se ha sugerido su empleo como antimigrañoso. Estimula la musculatura esquelética y el centro de la respiración. Además, aumenta la secreción ácida gástrica y la diuresis. Por todo ello, el guaraná mejora el estado físico, la memoria, es hipoglucémico, antioxidante y antiagregante plaquetario.

Posología: Debe tomarse siempre por la mañana. Tiene un sabor bastante amargo y sus efectos se suelen notar de manera bastante inmediata.

Pastillas: basta con una cápsula o comprimido al día, de 330 a 500 mg.

Extracto: si es seco se deben usar dosis de 100mg y si es fluido de 25 a 50 gotas.

Polvo: Se debe añadir sólo una pizca al yogur, la leche o incluso sobre el pan.

Precauciones: En ningún caso se debe abusar de su consumo. Hay que evitar tomarlo por la noche. El guaraná está explícitamente contraindicado en caso de ansiedad, hipertensión, taquicardias, insomnio, gastritis y colon irritable.

Hamamelis (Hamamelis virginiana)

Botánica: Son arbustos de hoja caduca o árboles pequeños que alcanzan 3-8 metros de altura. Las hojas son alternas con márgenes ondulados o lisos. Las flores se producen en los tallos deshojados en invierno, cada flor tiene cuatro pétalos delgados de 1.2 cm de color amarillo pálido, anaranjado oscuro o rojo. La fruta es una cápsula dividida que contiene una semilla negra.

Son plantas ornamentales populares, muy apreciadas por sus racimos de flores amarillas o naranja-rojas que aparecen hacia diciembre, a menudo entre las ramas cubiertas de nieve y son muy fragantes. En las zonas templadas del hemisferio norte se considera uno de los principales arbustos de flor para el invierno. Además el follaje puede tomar varios tonos muy

vistosos antes de caer en otoño, que van del escarlata oscuro al amarillo dependiendo de la variedad.

Originaria de América del Norte

Parte utilizada: Corteza y hoja.

Propiedades: Astringente, antiinflamatorio, antihemorrágico, vasoprotector, descongestionante ocular, antidiarreico, cicatrizante, refrescante, antimicrobiana. Los extractos se usan en lociones para afeitados y contra las picaduras de insectos.

Inhibe la transpiración y atenúa la inflamación de las extremidades. Mejora la resistencia de los pequeños vasos sanguíneos y evita que se rompan. Mejora la circulación venosa, en especial, en tratamiento de congestiones venosas pélvicas, hemorroides, várices, flebitis.

Posología: Infusión de hojas (2 g tres veces al día), decocción con corteza (30 a 60g 2 a 3 tazas al día), agua de hamamelis, supositorios para hemorroides, extracto fluido (2 a 4ml 3 veces al día), extracto seco (0,5 a 1,8g repartidos en el día).

Baños de asiento con Hamamelis: se preparan 1 o 2 litros de decocción o infusión y se vierten en una bañera o palangana o bidet agregando agua suficiente hasta que alcance el nivel del bajo vientre, ideal para hemorroides. En este caso el agua debería estar fría.

Precauciones: respetar las dosis indicadas, evitar su uso ante lesiones del aparato digestivo (úlceras, gastritis, colitis ulcerosa, pólipos), embarazo, lactancia. Si se está tomando hierro, tener en cuenta que interfiere en su absorción.

Harpagofito o garra del diablo (Harpagophytum procumbens)

Botánica: es una especie de planta herbácea de la familia de las pedaliáceas natural del sur de África. Vulgarmente se le conoce como Harpagofito (*planta con garfios* en griego) o "garra del diablo" debido a la morfología de sus frutos, unas cápsulas leñosas recubiertas de espinas ganchudas y aceradas. Es una planta xerófita. Su talo es de porte prostrado y está formado por varios tallos de hasta 1'5 metros de longitud y un rizoma muy extenso con tubérculos de un máximo de 20 centímetros de longitud en sus raíces secundarias. Las flores tienen forma de embudo) con hasta 7 centímetros de longitud y colores variables del rojo al púrpura en su zona distal y amarillenta en su base. Su fruto es una cápsula bilocular ovada y plana.

Característicamente esta cápsula se encuentra armada con dos espinas centrales de hasta 7 centímetros de longitud y dos filas de entre 12 y 16 espinas laterales curvadas perpendicularmente al eje principal.

Parte utilizada: Raíces.

Propiedades: Antiinflamatorio, digestivo, antifebril y para aliviar dolores, como por ejemplo, los del parto y para las heridas, úlceras y forúnculos cutáneos, sobre todo como antirreumático y eficiente contra la artrosis.

Posología: • Decocción: 1 a 2grs de raíz 3 veces al día • Tintura 30 a 40 gotas 3 veces al día. • Extracto seco 500mgs 2 a 3 veces al día • Extracto fluido 20 a 30 gotas 3 veces al día.

Precauciones: evitar en embarazo, úlcera gástrica, colon irritable, litiasis vesicular.

Hibiscus (hibisco de Sabdariffa o karkadé o flor de Jamaica)

Botánica: Hibiscus es un género de unas 150 especies aceptadas, de las más de 1000 descritas de la familia Malvaceae, originarias de las regiones tropicales y subtropicales. El género consta de especies herbáceas, tanto anuales como perennes, arbustos y árboles de pequeño porte. Las hojas son alternas, simples, de ovadas a lanceoladas, a menudo con margen serrado o lobulado. Las vistosas flores, suelen ser solitarias (en algunas especies surgen en panículas, racimos o corimbos), de forma acampanada, con cinco pétalos (o más en las variedades dobles) de gran tamaño (más de 15 cm de diámetro), con colores variados dependiendo de la especie. Sus estambres se agrupan en una columna estaminal sobre el estilo, característica de las malváceas. El fruto es una cápsula que contiene varias semillas en cada lóculo.

Propiedades: refrescante, digestiva. Excelente reguladora de la secreción biliar.

Posología: en Egipto preparan una bebida refrescante ideal para el desierto. Allí su consumo es muy popular, ya sea fría o caliente, a los invitados se los recibe con una infusión de karkadé, conocida como “la bebida de bienvenida”.

Luego de secar los pétalos, se hace una infusión de color rojo y sabor suavemente ácido y astringente. Yo a su vez, le agrego limón exprimido y queda deliciosa. Lo suelo usar como bebida fresca para los cumpleaños infantiles ya que el color los atrae y evitamos así el uso de bebidas colas

Hidrastis (Hydrastis canadensis)

Botánica: Es una planta herbácea vivaz de hasta 50cm, con rizoma del que parten tallos erectos en cuyo ápice se insertan 2 hojas. Flores pequeñas, blancas, solitarias y terminales. Fruto carnoso compuesto.

Su origen es la zona oriental de Canadá y Estados Unidos, actualmente se cultiva en otras zonas de América del Norte y Europa.

Parte utilizada: Rizoma.

Propiedades: Vasoconstrictor hemostático, oxitócico. Usado por los indios Cherokee para tratar la indigestión y la falta de apetito. Por otro lado, los indios Iroquois lo utilizaban para preparar infusiones como tratamientos para la tos ferina, infecciones y enfermedades hepáticas, fiebres intermitentes y problemas cardíacos, trastornos de la piel, infecciones oculares y como desinfectante para heridas purulentas. Ideal para metrorragias, menorragia, hemorragias posparto. En aplicación tópica, hemorroides, úlceras en miembros inferiores.

Posología: • Decocción al 6%, hervir 5 minutos e infundir 10 minutos, 2-3 tazas de 100ml al día. • Extracto fluido 20-30 gotas/dosis, 2-3 tomas día. • Tintura: 40-50 gotas/dosis 2-3 veces/día. En aplicación como pomada para las várices se usa con viburno, castaño de indias y hamamelis.

Precauciones: Tener cuidado por su contenido en alcaloides. La sobredosificación afecta al sistema nervioso autónomo y genera hipertensión. Su uso prolongado puede llevar a una disminución en la absorción de vitaminas del grupo B.

Hinojo (Foeniculum vulgare)

Botánica: Es una hierba perenne sumamente aromática, puede alcanzar los dos metros de altura. Las hojas de color verde intenso, son largas y delgadas, acabando en segmentos con forma de aguja, que se endurecen exteriormente en el verano para evitar la pérdida de agua. Flores amarillas doradas, fruto de color pardo oscuro hasta negruzco.

Parte utilizada: Los frutos (semillas) o tallos jóvenes del hinojo fresco.

Propiedades: Aperitivo, digestivo, antiflatulento, antiespasmódico, antibacteriano, antiinflamatorio, estrogénico, expectorante, alivia la tensión pre menstrual, regulariza la menstruación, incrementa el flujo de la leche materna (infusión). Ideal para todos los desequilibrios Pitta.

Posología • Infusión al 2%, 3 tazas al día. • Extracto seco 0,5 a 2g diarios. • Extracto fluido 2 a 7 gotas 3 veces al día. Se puede masticar semillas de hinojo después de las comidas para evitar gases y cálculos biliares. Las semillas se pueden moler utilizar en elaboración de panificados. También se puede utilizar el hinojo fresco en ensaladas o preparaciones culinarias.

Precauciones: evitar en niños menores de 12 años, embarazadas, antecedentes de epilepsia, lactancia, hipersensibilidad al hinojo. Interactúa con ciprofloxacina (antibiótico).

Hypericum (HIPERICÓN hypericum perforatum)

Botánica: Se conoce también como Corazoncillo o Hierba de San Juan. Se trata de un arbusto de la familia de las Gutíferas, de tronco rígido y ramificado de hasta 50 cm de altura. Las hojas dispuestas dos a dos están punteadas de manchitas que se ven al trasluz. Las flores son amarillas con cinco pétalos que simulan una estrella.

Partes utilizadas: Se emplean las flores y las hojas.

Propiedades: Sedante, astringente. Es el mejor antidepresivo natural que existe, sin que tenga efecto excitante. Corrige la ansiedad, las taquicardias y las neurosis. Mejora las funciones biliares, las varices y las neuralgias.

Externamente es un remedio natural contra las quemaduras, las heridas, contusiones y llagas. Con las flores se prepara un delicioso vino medicinal para combatir los decaimientos. Esta hierba también tiene cualidades antiespasmódicas (puede ser útil para tratar los espasmos gastrointestinales, el síndrome del colon irritable y el asma bronquial) y antimicrobianas (uno de sus componentes, la hipericina, es muy activo contra los virus del herpes simple, la gripe y la mononucleosis) y distintas bacterias patógenas (causantes de infecciones de la garganta y el oído, las vías urinarias y el aparato digestivo).

Posología: tomar 2 cápsulas, 2 ó 3 veces al día con un vaso de agua (0.3g de extracto seco). Es aconsejable que las tomas se realicen siempre a las mismas horas. Este medicamento se utiliza

vía oral. La duración de tratamiento es de 6 semanas. En el caso de utilizar tintura madre, 20 a 30 gotas en medio vaso de agua, 3 veces al día.

Precauciones: No utilizar en caso de embarazo, no tomar sol cuando se emplea tanto por vía interna como externa (puede llegar a ser fotosensible), puede interferir en la absorción de anticonceptivos orales.

Hisopo (hyssopus officinalis)

Botánica: Subarbusto de hojas de fuerte aroma que se abren en espigas de 40 cm de longitud, con flores de color azul, rosa o blanco. Se puede sembrar mediante semilla o por división en primavera, aunque los esquejes agarran mejor en verano. Es necesario un suelo bien drenado, pero se adaptan a suelos pobres arenosos o alcalinos. Necesita un lugar soleado.

Partes utilizadas: Se emplean las flores y hojas secadas rápidamente.

Propiedades: Expectorante, digestivo, antiséptico, balsámico, emenagogo. La esencia es uno de los remedios más rápidos para cortar las crisis alérgicas. Mejora el asma, las bronquitis, la tos y la gripe. En infusión es útil para las digestiones lentas, los gases y la falta de apetito.

Posología: Infusión 10 a 30 g/L, infundir 15 minutos, 3 tazas al día. Tópicamente (30 g/L), aplicada en forma de compresas o baños.

Precauciones: No administrar en el embarazo, ni en individuos epilépticos o muy nerviosos

Incauyuyo (Virginiae excelsis)

Botánica: también conocido como “té del inca”, es una planta que crece en las zonas serranas de Cuyo. Arbusto aromático de hasta 1 m de altura con tronco de color grisáceo. Las hojas, de color verde claro, son simples, opuestas, de forma lineal a lanceolada. Las flores blancas, de unos 4 mm, nacen en capítulos axilares de forma globosa. Florece a comienzos de verano.

Partes utilizadas: hojas y flores.

Propiedades: ideal para tratar la indigestión, empacho y cualquier malestar estomacal. Excelente para casos de enfermedades pulmonares, detox, melancolía, depresión, da claridad. Acomoda los vientos del cuerpo.

Posología: Se utiliza en infusión con 20 gramos por litro y se bebe bien caliente. Es ideal tomarlo después de las comidas. También se puede tomar la tintura madre o sahumarse (en caso del sahumo, importante el primer humor blanco desecharlo, y si se sahumo uno, taparse con una manta para que el humo se impregne en la piel y cubrirse el ombligo (que por el ombligo no entre humo)).

Incienso (Boswellia serrata)

Botánica: es un pequeño árbol de hojas caducas (hoja no perenne), que alcanza una altura de 2 a 8 metros, con uno o varios troncos. Su corteza tiene la textura del papel y se extrae fácilmente. Las hojas compuestas e impares (número impar de folíolos) crecen a lo largo de las ramas en forma opuesta. Sus diminutas flores, de un blanco amarillento, aparecen reunidas en racimos axilares. El fruto es una cápsula de aproximadamente 1 cm de largo.

Parte utilizada: Resina del tronco.

Propiedades: Antiinflamatorio, antioxidante, analgésico, ideal para casos de artritis, artrosis, enfermedad inflamatoria intestinal.

Posología • Gomo-resina: 300mg 3 veces al día • Extracto seco: 400 a 1200mg 2 a 3 veces al día

Precauciones: Está contraindicado en embarazo, lactancia.

Jarilla (Larrea cuneifolia- Larrea divaricata- Larrea nítida)

Botánica: Arbusto aromático, resinoso que abunda en la estepa patagónica.

Partes utilizadas: Hojas y ramas.

Propiedades: Alivia contracturas musculares, puede usarse su aceite. Es anti inflamatoria y antirreumática, tiene actividades antimicrobianas, antitumorales e inmunomoduladoras. Los

efectos de la Jarilla sobre el crecimiento del cabello fueron probados y demostrados en estudios de laboratorio realizados por científicos del **CONICET** (Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas), principal organismo dedicado a la promoción de la ciencia y la tecnología en Argentina.

Posología: Ante dolores musculares, aplicar compresas embebidas en su cocimiento, lo más calientes que se toleren.

Se hierve a fuego lento entre 30 minutos y una hora, lo que exige una cuidadosa observación para reponer el agua en pequeñas cantidades cada vez que sea necesario. El líquido concentrado así obtenido, con un olor penetrante característico, se puede usar como preventivo, diluyéndolo al 20% o sin diluir.

Para uso externo, por ejemplo contra hemorroides inflamadas, la jarilla es muy buena como desinflamante; se deben hacer baños de asientos fríos, con un litro del cocimiento anteriormente preparado, pero un poco más cargado. Ese mismo cocimiento se puede usar para baños de pies (como anti micótico) o para embeber el cuero cabelludo ante alopecia.

Jengibre (Zingiber officinale)

Botánica: Es una planta herbácea de la familia de las zingiberáceas, perenne, rizomatosa, hasta de 1 m de altura. Rizoma grueso, carnoso y nudoso. Tallos simples.

Parte utilizada: raíz

Propiedades: Ayurveda considera a este rizoma como Medicina Universal. Antiemético, antiulceroso, antiagregante plaquetario, antioxidante, antiaterosclerótico, antiinflamatorio, antimicrobiano, antibiótico.

Indicado en casos de náuseas, vómitos, mareos de viaje (jet lag), náuseas del embarazo o pos quirúrgicas, colesterol alto, procesos inflamatorios, anorexia, dispepsias, asma, congestión nasal, tos.

Posología

Encontraremos: raíces enteras frescas, raíces secas, en polvo (se prepara moliendo la raíz seca), en conserva o confitado (las raíces tiernas y frescas se tajan y se cocinan en un sirope de azúcar espeso), también podemos conseguir jengibre cristalizado (se cocina en sirope de azúcar, se seca al aire y se recubre en azúcar), jengibre encurtido (se cortan tajadas muy

delgadas y se meten en vinagre) este encurtido en Japón se llama gari, a menudo se sirve con el sushi para refrescar el paladar entre cada pieza.

¿Cómo lo podemos utilizar? • Decocción: 3g por taza, 3 veces al día. • Extracto fluido: 25 gotas antes de las comidas. • Tintura: 50 gotas 3 veces al día. • Extracto seco: 200 a 1000 mg por cápsula, tomar antes de viajar. • Polvo: 0,25 a 1g tres veces por día. • Aceite esencial: 1 a 2 gotas sobre un terrón de azúcar o una cucharadita de miel. Externamente, para dolores de cabeza o musculares en masajes, se aplica directamente como una pasta.

Si lo utilizamos fresco, no va a desequilibrar a Pitta, mientras que si se consume seco, es excelente para Kapha.

Fresco, incrementa el fuego digestivo y el ritmo metabólico un 25%, por lo que se aconseja su ingesta previa a las comidas principales en personas con digestión lenta en forma de decocción o masticando un trozo con sal y limón.

Remedios caseros con jengibre

Para el catarro → **Sopa de jengibre, apio y pera** Se pican 15 g de jengibre, 15 g de tallo blanco de puerro y 120 g de peras peladas y sin corazón, se coloca en agua, se lleva a cocción hasta hacer un caldo. Se baten 2 huevos en un bol y se vierte el caldo. Se bebe todo de una sola vez y se envuelve uno con mantas para sudar.

Para la afonía → tomar jugo de jengibre y nabo frescos. 5 a 10 gotas de ese jugo, en agua caliente

Para la hipertensión → tomar 1 g de jengibre crudo al día, directamente o picado junto con las sopas o en infusiones.

Para la forunculosis → **Pasta de jengibre y papa** Hacer una pasta machacando un cuarto de jengibre y tres cuartos de papa crudos, aplicar sobre los forúnculos.

Esguinces → **Pasta de jengibre, puerro y harina** Machacar jengibre y la parte blanca del puerro a partes iguales, mezclar con un poco de harina para hacer una pasta. Calentarla y aplicarla sobre la contusión.

Para la conjuntivitis → Aplicar rodajas de jengibre fresco sobre los párpados. Sirve para cualquier tipo de inflamación y dolor ocular, pero no se debe aplicar si la piel está ulcerada.

Para reumatismo y activar circulación → Masajes con 3 ml de aceite esencial de jengibre, 1 ml de aceite esencial de romero, 1 ml de aceite esencial de enebro y 100 ml de aceite vegetal de base (p. ej., de almendras).

Precauciones: A dosis adecuadas no se conocen efectos adversos, aunque en algunos casos ante dosis elevadas se puede producir ardor de estómago. Contraindicado ante obstrucción biliar, lactancia. Se aconseja no usar a dosis elevadas con caso de tomar anticoagulantes, medicación para la insuficiencia cardíaca, o para diabetes.

Siempre 15 días antes de someterse a una cirugía discontinuar el uso de jengibre ya que por su efecto anti agregante plaquetario puede interferir en la coagulación.

El jengibre seco puede aumentar la presión arterial, no indicar ante casos de hipertensión.

Algunos investigadores sostienen que puede inhibir la acción de medicamentos que se toman para la úlcera gastroduodenal (antiácidos), mientras que otros dicen que protege la mucosa del estómago en caso de gastritis o úlcera.

Lapacho (*Tabebuia Impetiginosa- T Avellanadae*)

Botánica: Se trata de un árbol de porte mediano a grande, que pertenece a la familia Bignoniaceae, es un género que comprende alrededor de setenta especies de árboles nativos de la zona intertropical de América, extendidas desde México y el Caribe —donde se encuentra la mayoría de las especies— hasta el centro-norte de Argentina y Paraguay así como también en el sur de Bolivia. En 1970 un nuevo género (*Handroanthus*) fue creado para situar muchas de las especies de *Tabebuia*. Es el árbol nacional del Paraguay, donde se lo denomina "tájy" que significa "para tener fuerza y vigor" o simplemente "el árbol divino". La especie *Handroanthus chrysanthus* es el árbol nacional de Venezuela desde el 29 de mayo de 1948 y se le conoce como araguaney.

Partes utilizadas: corteza, flores y hojas.

Propiedades: aumenta la producción de glóbulos rojos, poder antioxidante, reconstituyente, revitalizante, antitumoral, analgésico, antiinflamatorio, astringente, regulador de funciones digestivas, tónico, depurativo.

Posología: Para preparar un té de lapacho, se pone a hervir 1 litro de agua junto a 2 cucharadas de lapacho durante 5 minutos a temperatura media, se apaga el fuego y se deja que descanse de 15 a 20 minutos, filtrar el té comprobado que no quedan restos de la corteza, porque se podría poner amargo.

Existen suplementos dietarios con Lapacho, en los que se debe seguir las recomendaciones del fabricante. También tintura madre.

Precauciones: Es recomendable realizar tratamientos discontinuos: hasta 1 mes y descansar 2 semanas antes de una nueva toma. Los pacientes que se encuentran en tratamiento anticoagulante o tomando antiagregantes plaquetarios deberán abstenerse de ingerir este producto sin previa consulta.

Laurel (Laurus nobilis)

Botánica: es un arbusto o árbol perenne perteneciente a la familia de las lauráceas, a la que da nombre. Es originario de la región del Mar Mediterráneo.

Partes utilizadas: Las hojas, los frutos.

Propiedades: Esta planta y las bayas se han empleado por sus propiedades astringentes, diaforéticas (promueven la transpiración), carminativas (promueven la digestión) y estomacales (tonifican y fortalecen el estómago). El aceite esencial produce un efecto antiséptico, expectorante, carminativo, espasmolítico y digestivo. Al usarlo en forma tópica, es pediculicida y antiinflamatorio articular.

Ideal para espasmos gastrointestinales, meteorismo, bronquitis crónicas, enfisema, asma.

Colocar unas hojas de laurel en el agua de cocción de legumbres mejora su digestibilidad.

Posología

Uso interno: • Uso alimentario, como condimento. • Infusión: 3 o 4 hojas por taza. Infundir 10 minutos. 2 o 3 tazas al día, antes o después de las comidas. • Tintura 30 gotas, 3 veces al día. • Aceite esencial: 2-4 gotas, 2 veces al día.

Uso tópico: • Decocción: 5 hojas por taza, hervir 3 minutos. Emplear en forma de colutorios, gargarismos o compresas sobre la frente (sinusitis).

- En India se utiliza junto con canela y cardamomo para aliviar congestiones respiratorias.

Precauciones: El aceite esencial y las trazas de alcaloides, pueden ejercer una acción tóxica sobre el sistema nervioso. El mayor peligro deriva de su confusión con el laurel-cerezo, que contiene abundantes heterósidos cianogénicos. Dada la presencia de lactonas y los taninos, las infusiones concentradas pueden producir una irritación de la mucosa gástrica. Salvo indicación expresa, se recomienda abstenerse de prescribir aceites esenciales por vía interna durante el embarazo, la lactancia, a niños menores de seis años o a pacientes con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades neurológicas. No indicar, ni aplicar tópicamente a niños menores de seis años ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad conocida a éste u otros aceites esenciales.

Lavanda (Lavandula Officinalis)

Botánica: Es una planta arbustiva con tallos leñosos muy ramificados, perteneciente a la familia de las labiadas. Alcanza una altura variable entre 60 y 80 cm, formando matas compactas. Sus hojas son de color verde- grisáceo, estrechas y alargadas. Las flores son de color azul-violáceo. Las hojas y las sumidades floridas, sobre todo éstas, son muy aromáticas. Las flores son muy ricas en un aceite volátil de composición muy compleja.

Partes utilizadas: flores, hojas y semillas.

Propiedades: excelente para situaciones de estrés, malhumor insomnio y dolores de cabeza. Equilibra al sistema nervioso central y vegetativo. Eficaz repelente de piojos, mosquitos, alacranes y polillas. Digestiva (antiespasmódica y carminativa), antirreumática, antiinflamatoria, antiséptica y cicatrizante, sedante.

Posología: verter unas gotas de aceite esencial en un hornillo, se pueden colocar directamente sus flores desecadas y/o semillas debajo de la almohada para irse a dormir o en el interior de muebles con la finalidad de preservar ropa de polillas, o utilizar el aceite esencial detrás de las

orejas, o ingerirla en infusión (el té alivia dolores menstruales), decocción, tintura, pomada y loción. Se puede utilizar externamente en casos de llagas, eczemas, picaduras de insectos, quemaduras y en baños sedativos.

Infusión de lavanda para dormir una hora antes de acostarse, o bien **combinarla con espino albar, tilo y pasiflora**, una cucharada sopera de la mezcla por taza de agua.

Lavanda contra el sudor y el mal olor de los pies: La **planta seca de lavanda, asociada con salvia**, se muestra eficaz para acabar con el mal olor de los pies por un exceso de sudoración. Se necesitan tres litros de agua por seis cucharadas soperas de la mezcla. Se hierve dos minutos y se cuela. Se aplica en baño local de pies, a una temperatura de 30-35 °C, por la noche.

Lino (*Linum usitatissimum*)

Botánica: Planta herbácea anual de hasta 1m de altura, con tallos erectos que se ramifican en su extremo. Hojas estrechas, lanceoladas. Flores azules terminales y solitarias. Fruto en cápsula globuloso, conteniendo numerosas semillas aplanadas de color pardo brillante. Naturalizado por gran parte del hemisferio norte. Se cultiva para la elaboración de fibra textil y por sus semillas.

Parte utilizada: Frutos y semillas.

Propiedades: Demulcente (protector local). Emoliente (ablanda la inflamación, suavizante de la piel). Laxante. Hipolipemiente. Rico en Vitamina E. Ideal para gastritis, enteritis, síndrome de intestino irritable, catarros, faringitis, bronquitis, cistitis, uretritis. Para uso tópico en dermatitis, eczemas, furúnculos y abscesos. Gel de lino para hidratar el pelo/piel.

Posología: • Semillas enteras o trituradas. • Macerado al 10%, 3 cucharadas por litro de agua, macerar toda la noche y tomar 3-4 tazas/día. • Decocción al 2%: hervir 1 minuto e infundir 10 minutos, 2-3 tazas/día. • Aceite linaza: 1-2 cucharadas/dosis antes de las comidas como protector de mucosas, antiácido y laxante-lubrificante.

Precauciones: Contraindicado en obstrucción esofágica, pilórica o intestinal, íleo paralítico.

Llantén mayor (*Plantago major* L)

Botánica: Planta herbácea de hasta 40 cm. Hojas en roseta, grandes a ovadas, de enteras a sinuosas y con largo pecíolo. Inflorescencias terminales en espiga de flores poco vistosas. Fruto en pixidio. Es Euroasiática y Norafricana, en linderos de campos con suelos frescos y profundos.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Propiedades: Antiinflamatorio, demulcente, diurético, astringente, antihemorrágico, antialérgico, expectorante, hipocolesterolemiante, bacteriostático, cicatrizante. Indicado para casos de gastroenteritis, diarreas, disenterías. Catarros, faringitis, traqueitis, bronquitis. Cistitis, pielonefritis, hematurias, metrorragias. En forma tópica se utiliza en inflamaciones conjuntivales y nasales, también en rinitis alérgica. Gingivitis. Úlceras varicosas. Prurito, eccema, urticaria, hemorroides con irritación y dolor.

Posología • Infusión al 10%, infundir 15 minutos, 3 tazas/día (baños oculares con dicha infusión en casos de conjuntivitis). • Extracto fluido 1-2g/dosis, 3-4 veces/día. • Extracto seco 300mg/cápsula, 1-4 cápsulas al día. • En el tratamiento de las hemorroides, suele asociarse al rusco, viña roja y hamamelis. En casos de cortes o picaduras, aplicar directamente su hoja machacada sobre la herida y vendar con una gasa.

Llanten menor (*plantago lanceolata*) o Sietevenas

Botánica: Pertenece a la familia de las Plantagináceas y posee unas largas hojas rastreras que forman una roseta, mientras que en medio sale una larga espiga coronada por una flor castaña, con anteras amarillentas. Los pedúnculos son más largos que las hojas y carecen de dientes, son lanceoladas y con fuertes nervios.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas.

Propiedades: Similares al Llantén mayor. Antiinflamatoria y cicatrizante, excelente antibiótico. Combate las diarreas, aunque es igualmente un laxante suave, alivia las hemorroides y reduce el colesterol. Depurativo, en diarreas, gastritis y como reconstituyente.

Posología: En casos de cortes o picaduras, aplicar directamente su hoja machacada sobre la herida y vendar con una gasa. Beber la tisana de sus hojas en casos de gastritis, úlceras y diarreas, catarrros bronquiales y alergias respiratorias, baños oculares con dicha infusión en casos de conjuntivitis.

Loto (*Nelumbo nucifera*)

Botánica: *Nelumbo nucifera* es una de las dos especies pertenecientes al género *Nelumbo*. Recibe el nombre vulgar de loto sagrado o loto indio, y a veces el de rosa del Nilo. Es famosa la longevidad de sus semillas, que pueden germinar después de diez siglos. El loto es una planta herbácea acuática.

Las hojas son flotantes o emergentes, arrancan desde el rizoma, que puede alcanzar 20 m de largo, es grueso profundamente enraizado en el fondo.

Flores de 16-23 cm de diámetro, rosa vivo a pálido o blancas, olorosas, con pétalos cóncavos, oblongo-elípticos a obovados.

Partes utilizadas: Las flores, las hojas, las semillas, los rizomas (ingrediente muy utilizado en sopas y salteados) y los frutos; los pétalos de la flor se utilizan como un envoltorio para alimentos en Asia.

Propiedades: Ha sido usado en Egipto, Medio Oriente, India y China desde tiempos inmemoriales, principalmente como alimento, pero también como medicina para tratar diversas condiciones, incluyendo la diarrea, la hemorragia anormal, la mala digestión, la fiebre y el insomnio. Es espasmolítico, antiinflamatorio en uso externo. Ideal para palpitaciones, depresión, migrañas, vértigo, dismenorrea, hipertensión, distonías neurovegetativas asociadas al climaterio.

Posología

Uso interno • Infusión; una cucharada de postre por taza, infundir 10 minutos (3 o 4 tazas al día: antes de las comidas y de acostarse). • Extracto fluido 50 gotas, 1 a 3 veces al día. • Tintura 50-100 gotas, 1 a 3 veces al día. • Extracto seco 0,3 a 1 g/día. • Jarabe (20% de extracto fluido): 2 a 4 cucharadas soperas al día. Es uno de los principales ingredientes de la Tekka, suplemento de la medicina macrobiótica.

Uso externo: Infusión aplicada en forma de compresas o lociones.

Lúpulo (*Humulus lupulus*)

Botánica: El lúpulo es una planta trepadora vivaz, de la familia de las cannabáceas que puede llegar a alcanzar los 12 metros de longitud. En primavera el rizoma ramificado da nacimiento a unos tallos delgados, sarmentosos y volubles, recubiertos de pelos cortos y ganchudos que permiten la adhesión perfecta a los soportes.

Parte utilizada: Conos o estróbilos femeninos.

Propiedades: Esta planta es conocida desde la Antigüedad, pero no fue utilizada ni como medicamento ni como componente amargo para la producción de la cerveza. Fue recién en el siglo VIII que el médico árabe Méssué, elogiaba un jarabe como remedio eficaz contra las fiebres biliares. Sedante del sistema nervioso. Espasmolítico. Bacteriostático y bactericida, fungistático. Estrogénico. Antiandrogénico, por su acción a nivel suprarrenal y testicular.

Indicado en: Anorexia nerviosa, gastritis crónica hiposecretora, espasmos gastrointestinales, hepato-colecistitis crónica, angiocolitis. Neuralgias. Ansiedad, insomnio. Hiper-excitabilidad sexual masculina. Insuficiencia ovárica hipoestrogénica de diversos orígenes por premenopausia o menopausia. Eretismo cardiovascular. Enfermedades infecciosas (tuberculosis pulmonar, lepra, disentería bacteriana). Dermatitis micótica (uso externo), especialmente en tiñas y candidiasis.

Tópicamente en úlceras crurales y acné juvenil (por su actividad antiondrogénica).

Posología • Infusión al 1%: infundir 5 minutos, 3 tazas/día como hipnótico. • Extracto fluido 0,5-1 g/ dosis, 2-3 tomas al día. Dosis máxima: 6g/día, repartidos en varias tomas. • Extracto seco 100 mg/cápsula, 1-3 cápsulas/día. • Polvo: 150-300 mg/cápsula, 3-6 cápsulas al día

Precauciones: Los principios amargos resinosos parecen ser los compuestos más tóxicos del lúpulo. La sobredosificación de esta droga y sus derivados galénicos, ocasiona náuseas y vómitos.

Contraindicado en síndromes que cursen con hiperestrogenia.

Maca (*Lepidium meyenii*)

Botánica: Planta que crece entre los 3.500 y los 4.500 metros de altura sobre el nivel del mar, en la zona conocida como los Andes Centrales de Perú, específicamente en la Meseta del Bombom, entre los estados de Junón y Pasco. Forma parte de la familia de los crucíferos, y es una de las cuatro plantas que nacen y se desarrollan en los Andes, en temperaturas muy bajas. Se estima que existen alrededor de 100 especies de Maca, 11 de las cuales se reproducen en este país suramericano.

Partes utilizadas: La harina del tubérculo.

Propiedades: Aporta proteínas, grasas, glúcidos, calcio, celulosa, almidones, fósforo, yodo, hierro, complejo de vitaminas B y vitamina C. Es antioxidante, energética, afrodisíaca, útil en la menopausia, la caída del cabello y como estimulante del sistema nervioso. Parece ser que refuerza el sistema inmunológico. Reconstituyente natural, para problemas de anemia, agotamiento físico y mental. Calcifica huesos y eleva el nivel de hemoglobina.

Contiene sustancias como la macaridina, las macamidas y los glucosinolatos con una intensa actividad biológica.

Estas sustancias han convertido a la maca en objeto de numerosos estudios relacionados con la fertilidad, la libido o el control del estrés, entre otras aplicaciones. Los glucosinolatos que encontramos en su composición son los mismos compuestos azufrados que encontramos en las coles.

Posología: se puede encontrar fácilmente la maca en polvo o harina de maca, que no es más que maca deshidratada y molida. Otra forma de consumirla es en cápsulas.

Se aconseja de 5 a 15 gramos por vez (5 gramos en niños). Con agua o con leche para elaborar bebidas, o mezclarla con jugos de frutas, verduras, salsas o batidos.

Para tomar las cápsulas de extracto: Se toman como suplemento o en tratamientos nutricionales. Las dosis varían entre 3 y 6 cápsulas al día (cada una suele contener en torno a 500 mg).

Se puede encontrar maca de diferentes colores. Las más comunes son la maca amarilla, la maca negra y la maca roja.

Las propiedades son similares, aunque algunos autores señalan que la maca roja está especialmente indicada para los hombres, porque cuida la salud de la próstata.

Maíz (*Zea mays*)

Botánica: Planta herbácea de gran tamaño (hasta 2,5 m), con tallos erectos provistos de hojas anchas lanceoladas y abrazantes. Flores masculinas reunidas en panículas terminales, las femeninas en espigas de gran tamaño. Originaria de América del Sur, se cultiva en todo el mundo. El maíz híbrido de hoy día es de calidad muy diferente al maíz indígena nativo, sería bueno tratar de conseguir semillas de maíz autóctono.

Partes utilizadas: todas, hojas, tallos, flores, barbas, granos.

Propiedades: Diurético uricosúrico y fosfatúrico. Antiespasmódico, especialmente sobre las vías urinarias. Antiinflamatorio en afecciones de vías urinarias, tanto agudas como crónicas. Cicatrizante. Antialérgico. Ligeramente hipoglucemiante. Antiinflamatorio, antirradicalar (que disminuye la producción de radicales libres). Antidismenorreico.

Posología: Los estilos (barbas del choclo) se indican para afecciones de vías urinarias como cistitis, nefritis, cistopielitis, uretritis. Oliguria, litiasis urinaria, gota, edemas. Hipertensión arterial. Enuresis nocturna. Prostatitis. Úlceras gastroduodenales. Heridas. Alergias. Diabetes tipo II. Son mucho más eficaces cuando se cosechan inmaduros.

• Infusión al 5%: 2-3 tazas/día. • Extracto fluido 4-8 g/ día repartidos en varias tomas • Extracto seco 300mg/cápsula, 3 cápsulas/día. O en tintura madre.

A su vez obviamente sus granos se pueden consumir como alimento en diversas formas (hervidos, en harinas, sémolas, copos, pochoclo, féculas, etc.), al ser un cereal que no contiene gluten, es muy bien tolerado por los intestinos sensibles.

Precauciones: Embarazo: el extracto acuoso de estilos de maíz se usa popularmente como abortivo y antidismenorreico, se comprobó experimentalmente su efecto oxitócico (que provoca contracciones en el útero).

Malva (*malva sylvestri*)

Botánica: Planta bianual de la familia de las Malváceas, provista de pelos estrellados, con tallos de 30-50 cm, derechos o ascendentes. Flores de 2-3 cm de color rosa-violáceo. Originaria de Eurasia, Norte de África y Norteamérica.

Parte utilizada: toda la planta, especialmente las hojas y las flores.

Propiedades: Demulcente, por su contenido en mucílagos actúan desinflamando las mucosas del tracto respiratorio y digestivo, y como laxante mecánico suave, por su efecto aumentador de la masa fecal. Las flores por su coloración se emplean para ornamentar tisanas y como colorante alimentario.

Indicada para casos de reflujo gastroesofágico, gastritis, úlceras gastroduodenales, enteritis, estreñimiento. Cistitis, pielitis, nefritis, uretritis. Estomatitis, conjuntivitis, vaginitis. Resfriados, faringitis, laringitis, bronquitis.

Posología • Infusión al 2%: infundir 10 minutos, 3 tazas al día. • Extracto fluido: 1 cucharada de café por dosis, 3 veces al día. • Jarabe 5% (extracto fluido, 5 g; jarabe simple F.E. IX, 95 g): 20-30 g/dosis.

Baños de asiento con malva: Para tomar un baño de asiento se preparan 1 o 2 litros de decocción o infusión y se vierten en una bañera o a palangana o bidet, agregando agua suficiente hasta que alcance el nivel del bajo vientre, ideal para hemorroides y prostatitis. En este caso el agua debería estar fría.

Gárgaras con su infusión: ideal para gargantas irritadas.

Malvavisco (althaea officinalis)

Botánica: Se conoce también como Altea. Pertenece a las Malváceas y puede alcanzar hasta dos metros. Hojas cubiertas con pelusilla blanqueada, tiene flores rosadas.

Partes utilizadas: Se emplean las raíces y en menor proporción las hojas y flores.

Propiedades: Es antitusígeno, emoliente y antiinflamatorio. Por su contenido en mucílagos se emplea como protector en las irritaciones de garganta y bronquios, en resfriados, faringitis y bronquitis. Suavizante de la mucosa gástrica en úlceras, gastroenteritis y colon irritable. Tiene una moderada acción laxante y es útil también en hemorroides. Su poder antiinflamatorio le concede propiedades curativas en cistitis e infecciones de vías urinarias.

Posología: Las hojas se pueden comer en ensalada y con sus semillas se prepara un aceite de efecto tónico. Los niños pueden obtener alivio en la dentición masticando algunas hojas.

Externamente se emplean las flores para calmar la irritación cutánea, proteger las pieles sensibles, lavar los ojos irritados y aliviar el dolor de las quemaduras.

Las raíces se pueden pelar, cortar en rodajas, hervir y endulzar para hacer dulces. El agua que se usa para hervir cualquier parte de la planta puede ser un sustituto de la clara de huevo.

Manzanilla (Matricaria recutita)

Botánica: Planta herbácea anual de la familia de las compuestas, alcanza 20 a 50cm de altura. Su nombre proviene del griego chamaimelon que quiere decir manzana enana.

La manzanilla alemana (*Matricaria recutita*) y la manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*) son los dos tipos principales de manzanilla empleados para trastornos de salud. Se presupone que ambas pueden tener acciones similares en el cuerpo, aunque la manzanilla alemana puede ser ligeramente más fuerte.

Parte utilizada: Cabezas florales.

Propiedades: Antiinflamatoria, antiespasmódica, sedante, carminativa, antiulcerogénica, digestiva, febrífuga (hace bajar la fiebre), antialérgica, analgésica.

Ideal para trastornos del sueño, ansiedad, problemas digestivos e intestinales, infecciones e inflamación de la piel (incluyendo eczema), curación de heridas, cólico infantil, dolores de la dentición y dermatitis del pañal.

Posología • Infusión: 3 g de capítulos florales en 150cc de agua 3 veces al día. • Tintura: 50 gotas 3 veces al día • Extracto fluido: 1ml 3 veces al día • Extracto seco: 0,3 a 1g al día repartidos en 3 tomas.

Los mates con flores de manzanilla son fantásticos para bajar la acidez de la yerba mate y su efecto estimulante.

Ungüento para la cola del bebe: manzanilla, caléndula, lavanda y cera de abejas (ver elaboración en aceites medicados), si se desea en vez de hacer unguento con cera, se puede utilizar aceite de oliva o girasol y queda menos denso.

Colirios de manzanilla: Los colirios son líquidos empleados para tratar las afecciones de los ojos o de los párpados. Deben ser poco concentrados, no irritantes y aplicados a temperatura tibia. Se recomienda realizarlos con infusiones hechas con agua hervida previamente durante 5 minutos o con decocciones para conseguir una mayor esterilidad.

Baños de asiento con manzanilla: Para tomar un baño de asiento se preparan 1 o 2 litros de decocción o infusión y se vierten en una bañera o a palangana o bidet, agregando agua suficiente hasta que alcance el nivel del bajo vientre, ideal para hemorroides. En este caso el agua debería estar fría.

La manzanilla en bolitas dentro del armario, ahuyenta polillas.

Los cabellos rubios lavados con su infusión adquieren brillo.

Precauciones: En las personas alérgicas tener cuidado en especial al contacto. A altas dosis puede interferir con los anticoagulantes, antiagregantes plaquetarios, barbitúricos, benzodiacepinas, alcohol, antihistamínicos H1 y H2, antiinflamatorios no esteroides AINEs.

Marcela (Achyrocline saturejoides)

Botánica: pequeño arbusto de medio metro de altura, crece en zonas arenosas o rocosas. Sus flores son de color amarillo

Partes utilizadas: flores

Propiedades: Para cuidados de la piel- cerebro (mitigar los daños por infartos cerebrales), combatir cólicos, indigestión, acidez y trastornos del aparato digestivo. Antiséptica, astringente, antioxidante y antiinflamatoria

Posología: Una vez cosechada, se secan sus flores; el modo ideal de consumo es en tisanas o en el mate.

Uso externo: antiséptico y antiinflamatorio para zona vaginal (baños de asiento). Lavado de heridas (por su acción astringente)

Marrubio (Marrubium vulgare L.)

Botánica: Planta herbácea de aspecto blanco grisáceo. Tallos con forma cuadrada y de hojas pecioladas opuestas, ovaladas y de borde adornado, con la nervadura muy marcada. Las flores son blancas. Euroasiática y norteafricana, crece en lugares nitrificados tales como solares, orillas de caminos y cultivos abandonados.

Parte utilizada Sumidad florida.

Propiedades: Amargo salino eupéptico, expectorante y fluidificante de la secreción bronquial, colerético, febrífugo, hipoglucemiante, sedante cardíaco, anti arrítmico.

Indicado en anorexia, asma, bronquitis, insuficiencia hepato biliar, fiebre, diabetes tipo2, taquicardia, arritmias.

Posología • Infusión: 2 a 3g 3 veces al día. Lavando la cabeza con dicha infusión se combate la caspa y se evita la caída del cabello • Tintura: 40 gotas 3 veces al día. • Extracto fluido: 2 a 4ml 3 veces al día. • Polvo: 200mg por cápsula 3 veces al día.

Precauciones Embarazo, lactancia, gastritis, úlcera gástrica. Puede reducir los efectos de algunos antidepresivos del tipo re-captadores de serotonina; con laxantes aumenta el efecto de estos y puede generar episodios de diarrea.

Matcha (Camellia sinnensis)

Botánica: té verde que comenzó a beberse en China durante la dinastía Song (960-1279). A diferencia del resto de los té que se presentan en hebras, el matcha tiene una particularidad, sus hojas están molidas en forma de un polvo muy fino.

Propiedades: Para consumirlo es necesario batirlo con agua para que los beneficios del té matcha para la salud sean más efectivos. Debido a que, los compuestos saludables que van a la taza están más concentrados que en hebras.

- Fortalece el sistema inmunitario y ayuda a reducir el estrés

- Estimula la mente y relaja el cuerpo
- Ayuda a prevenir el cáncer, signos de Alzheimer, infecciones y las caries
- Mantiene sanas las arterias y controla la hipertensión
- Baja los niveles de azúcar en sangre
- Debido a su gran contenido de antioxidantes ayuda a eliminar los radicales libres. La L-theanina (*gamma glutamiletilamida* o *5-N-etil-glutamina*) es un aminoácido presente en todos los tipos de té. Específicamente, se encuentra en mayor proporción en el té verde y en particular, en el matcha. Este aminoácido estrella en el mundo del té puede cruzar la barrera hematoencefálica, afectando a la química del cerebro. Aumenta la producción de ácido gamma-aminobutírico, más conocido como GABA. Es un neurotransmisor que tiene efectos sobre el sistema nervioso central (SNC) y sobre el crecimiento de las células madre. También aumenta los niveles de dopamina que es el neurotransmisor que regula la motivación, el deseo y el aprendizaje. Incrementa los niveles de serotonina que regula el estado de ánimo, el placer y la felicidad. Además, la combinación de la L-theanina con la cafeína (también presente en el té) favorece el foco mental. Así mismo, mejora el rendimiento cognitivo, aumenta el estado de alerta y energía pero sin excitarnos.
- Mejora el aspecto de la piel y de las uñas
- Genera saciedad por lo cual colabora en controlar el peso
- Apaga la sed de forma totalmente natural
- Tiene más teína que otros tés verdes en hebras pero no es tan estimulante como un café

Posología: con dos o tres tazas al día, se pueden incorporar todas sus propiedades para la salud. Limitar su consumo a la primera mitad del día.

Preparación del Té Matcha

Forma tradicional de preparación del matcha → es la que se desarrolla en la ceremonia japonesa del té. Se coloca el polvo en un bowl grande llamado *chawan* al que se le agrega agua caliente. Luego se emulsiona con un batidor de bamboo llamado *chasen* hasta que la mezcla adquiere una consistencia homogénea. Como resultado se forma una capa de espuma en su superficie.

Estilo moderno de utilizar el matcha → Simplemente se mezcla enérgicamente con el agua. También incorporarlo en la batidora al momento de hacer un licuado saludable o batir con agua o jugos.

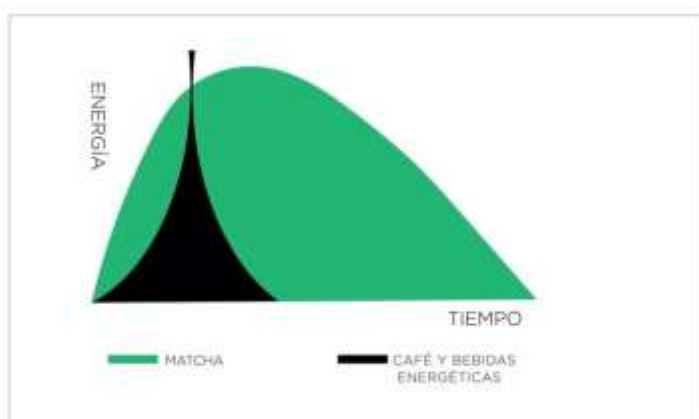
En Japón, el té matcha es usado en muchas recetas de gastronomía. Se consumen fideos de matcha, chocolates con matcha, pastelitos de matcha, helados, tortas, sopas. En occidente también este té verde en polvo ha ganado un gran protagonismo. Dado que hoy, lo podemos ver como ingrediente en smoothies, tortas, flanes, galletitas, helados y muchos otros productos.

Diferencia con otras bebidas

Se diferencia del café y otras bebidas energéticas, ya que nos dan un pico de energía y luego su efecto desaparece rápidamente. Por el contrario, la energía y foco mental aportado por el matcha tiene un efecto más duradero.

Esto se debe a que las catequinas presentes en el té hacen que el cuerpo absorba la cafeína más lentamente.

En el siguiente gráfico podemos comparar el nivel de energía y foco mental, aportado por el matcha a lo largo del tiempo. En contraposición, con el que nos brinda el café y otras bebidas energéticas.



Fuente: libro "Matcha, el placer de cuidarte" de Matcha & Co

Precauciones: Al contener más cafeína que los tés verdes en hojas, la clave siempre es moderar su consumo. Para no exceder el consumo de cafeína sugerido para adultos, se recomienda no tomar más de cinco gramos de matcha al día, lo que equivale a unas cinco tazas de té matcha.

Modo de uso: te comparto dos recetas en las que el té matcha es protagonista:

MATCHA LATTE

- 1/2 cucharadita de té matcha en polvo
- 1 taza de leche vegetal
- 2 cucharadas de agua caliente
- Opcional: stevia para endulzar o azúcar orgánica

Calentar el agua a 80°. Mientras tanto, colocar el matcha en la taza o en el cuenco en el que vayas a servir. Cuando el agua esté caliente, agregarla poco a poco. Mezclar suavemente hasta que se disuelva el polvo y consigas bastante espuma. Luego, calentar la leche y sumarla lentamente al matcha. Se puede endulzar a gusto.

PANCAKES DE AVENA Y MATCHA

- 2 cucharaditas de té matcha en polvo
- 1 huevo y 3 claras
- 1/3 de taza de copos de avena
- 1/4 de taza de leche vegetal
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharadita de canela
- Esencia de vainilla
- Endulzante al gusto

Esta receta es práctica ya que se prepara en la batidora. Mezclar los ingredientes y volcar una porción de la mezcla en una sartén antiadherente caliente. Una vez que el pancake tenga agujeros, se puede dar vuelta y cocinarlo durante un minuto más. TIP: servirlos acompañados de frutas, mermelada o miel.

Mático o Pañil o palquin (Buddleja globosa hierba del soldado)

Botánica: De tipo arbustivo con grandes aplicaciones en la medicina natural. Suele alcanzar unos 4 metros de alto, presenta hojas que son lanceoladas y que crecen de manera opuestas entre sí. Éstas llegan a medir 25 cm de largo, tienen un tacto rugoso, un color verde oscuro sobre su superficie y más claro en el dorso. En cuanto a sus flores, se presentan en inflorescencias de tipo tubular, tienen un color amarillo intenso muy característico y son muy

aromáticas. Es una planta propia de Chile, Argentina y Perú, aunque actualmente se halla en más lugares de forma natural.

Propiedades: Antiguamente se usaba para ayudar a detener hemorragias en el frente de batalla. Cicatrizante (tanto para heridas internas como externas), antihemorrágica, digestiva, gastroprotectora, astringente, depurativa, Diurética, analgésica, calmante, antiinflamatoria, bactericida, antioxidante. Indicada en hemorragias leves, problemas respiratorios, problemas en la piel como acné, cicatrización de heridas, retención de líquidos, problemas circulatorios, para tratar molestias en las encías.

Posología: Infusión, 50g de hojas en 1 litro de agua. TM: 60 gotas/ día en medio litro de agua, ir tomando a lo largo del día, en casos de hemorragia intensa en días de menstruación se puede poner unas gotas a la copa menstrual o tampón. Sus hojas se usan para la piel en forma de ungüento, compresas y lavajes con el té.

Posología Ayurvédica

Matico (gotas)

- Matico TM 10% 20ml
- Millefolium TM 10% 0.4ml y
- Borsa Pastoris TM 10% 0.2ml
- Vehiculo csp/ 100ml

Precauciones: No es recomendable su consumo en mujeres embarazadas ni durante la lactancia. Tampoco se debe utilizar como cicatrizante en personas diabéticas. Las personas alérgicas a alguno de los componentes de esta planta no deben consumirla. Es muy importante consultar al médico antes de iniciar su consumo ya que puede provocar efectos nocivos al reaccionar con diferentes tipos de medicamentos.

Mejorana (*origanum majorana*)

Botánica: Subarbusto perenne que alcanza los 60 cm de altura y posee florecillas blancas. Las hojas tienen un gusto similar al tomillo y por eso se usa como condimento. Los tallos se cortan en cuanto brotan las flores y se secan rápidamente. Se suele confundir con el Orégano y

aunque sus aplicaciones sean similares, botánicamente se pueden diferenciar por las flores, que en el orégano son más numerosas y de color rosa.

Partes utilizadas: Se emplean las sumidades floridas.

Propiedades: digestiva, antiespasmódica, carminativa, sedante suave. Tiene poder antiséptico en las infecciones urinarias y es ligeramente hipotensora.

Posología: Externamente sirve para lavados nasales en caso de sinusitis, herpes y heridas. También contra dolores reumáticos y musculares. Infusión, 40 a 50g de sumidades por litro de agua, se pueden tomar hasta 3 tazas por día. En caso de utilizar el aceite esencial, hacer uso de a 6 gotas 3 veces al día haciendo fricción en la zona a tratar o añadiendo gotas en el agua de baño.

Meliloto (melilotus officinalis)

Botánica: Esta planta anual, perteneciente a las Leguminosas, alcanza una altura de 60 cm, tiene hojas trifoliadas y pequeñas flores amarillas agrupadas en racimos que despiden un olor similar a la miel. Se le conoce como Trébol oloroso y planta cochera.

Partes utilizadas: Se emplean las sumidades floridas y las semillas.

Propiedades: Es venotónico, anticoagulante, vasoprotector, diurético, sedante, astringente, antiespasmódico y emoliente. Se emplea para casos de hemorroides, varices, flebitis y como preventivo de trombosis y embolias. Alivia piernas cansadas y calambres. Tiene un efecto favorable sobre el sueño, mejora la digestión, las menstruaciones dolorosas y calma los síntomas de la menopausia.

Posología: Externamente será útil aplicado en forma de compresas templadas en conjuntivitis, vista cansada y cuando se somete a un esfuerzo continuado a los ojos. En forma de cataplasma se aplica en abscesos, forúnculos, articulaciones inflamadas y traumatismos. Podemos elaborar un colirio mezclándolo con un poco de suero fisiológico. Una infusión concentrada es eficaz contra las borracheras.

Tónico circulatorio: El meliloto se combina en esta fórmula con ginkgo biloba, espino blanco, castaño de Indias y rusco. Se mezclan las plantas en partes iguales y se vierten dos cucharadas soperas al ras de la mezcla por medio litro de agua. Se hierve 2 minutos y se deja reposar otros 10. La infusión se puede tomar durante el día, incluso fría. Como su sabor puede resultar muy amargo, se recomienda agregarle jugo de limón o algún endulzante.

Compresa para aliviar las varices y las hemorroides: Aparte de las infusiones, para aliviar varices y hemorroides pueden prepararse compresas frías empapadas de infusión de meliloto, que se aplican sobre el área afectada hasta que el calor corporal ha absorbido el frescor de la compresa. Este remedio casero se puede preparar cada noche antes de acostarse, hasta que remita la inflamación.

Baño de asiento para piernas pesadas y calambres: Las infusiones, aplicadas en baños de asiento o parciales, se han demostrado muy eficaces para aliviar la sensación de piernas o brazos pesados y prevenir los calambres.

Precauciones: No indicar en caso de hepatopatías. Su uso debe estar sujeto a control médico si se están tomando medicamentos anticoagulantes o antihipertensivos.

Melissa (Melissa Officialis)

Botánica: es un sub arbusto de la familia de las Labiadas de que alcanza los 60 cm de altura, sus hojas son dentadas muy rugosas, desprenden un maravilloso olor a limón. Posee florecillas blancas.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas y las sumidades floridas.

Propiedades: Digestiva, carminativa, antiséptica y anti fúngica (contra hongos de la piel). Es una planta muy eficaz en afecciones “de la mujer”, especialmente dismenorreas, jaquecas. También tiene buenos efectos como antiespasmódica, sedante y para cortar las náuseas y vómitos del embarazo. Corrige las palpitations, ansiedad, vértigos y otros trastornos propios de un sistema nervioso alterado, lo mismo que los calambres y la vaginitis nerviosa.

Posología: Se pueden realizar infusiones (para tomarlas por vía oral, para realizar baños de inmersión, baños de asiento etc.). Externamente se emplea para mejorar las heridas, lavar los ojos enrojecidos. Calma las picaduras de insectos y evita el estancamiento de la leche materna.

No induce al sueño, por lo que es un remedio tranquilizante para tomar durante el día. Desde hace siglos se le ha considerado la mejor hierba para combatir la melancolía y la tristeza.

Uso interno

Infusión → 20 a 30g de planta por litro de agua, se toman 3 a 4 tazas diarias.

Extracto seco → puede administrarse 0.5g 3 veces al día.

Uso externo:

Compresas o baños se aplican con una infusión preparada a razón de 30 a 50g de planta por litro de agua

Tiene sinergia con el Hipericón en las depresiones nerviosas. Con la Melisa se fabrica “Agua del Carmen” o “Agua de Melisa”, la cual fue popularizada por los monjes Carmelitas en 1611 y que aún se puede encontrar en herboristerías y farmacias antiguas (atención con el Agua del Carmen que es muy alto su contenido alcohólico).

Menta (*Menta piperita*)

Botánica: Planta herbácea de la familia de las labiadas, con tallo violáceo cuadrangular de 40 a 80cm de altura, las inflorescencias son de color rosado o violáceo, y se disponen en espigas terminales.

Parte utilizada: Hojas y sumidades floridas.

Propiedades: Antiespasmódica, analgésica, antibacteriana, tónica digestiva, refrescante, carminativa, antigripal, antirreumática, promueve el flujo biliar, relaja los nervios periféricos. Sus usos más frecuentes son como saborizante de otras hierbas, en licorería, ambientadores y cosmética. Igualmente nos ayuda a combatir el mareo de los viajes, el vértigo, las palpitaciones nerviosas, los dolores de cabeza y fluidificar las vías respiratorias. Externamente tiene buenas propiedades como antiséptica, antineurálgica, analgésica en problemas reumáticos y para aliviar los dolores dentales.

Posología

- Infusión → 1 cucharada de postre de hojas y/o flores por taza de tisana después de las principales comidas.
- Tintura → 40 gotas en agua 3 a 4 veces al día

- Aceite esencial → 2 gotas en 1 cucharadita de miel 2 veces al día, esta forma farmacéutica es la que mejor resultado da o compresas con la esencia

Precauciones: A dosis indicadas, no se conocen. En altas dosis, insomnio e irritabilidad nerviosa, en casos de sensibilidad al mentol. Contra indicada en casos de: Obstrucciones biliares, colecistitis, menores de 12 años, embarazo, daño del hígado, no administrar con estrógenos.

Milenrama (*Achillea millefolium* - *millefolium* "con mil hojas")

Botánica: También conocida como perejil bravío o flor de la pluma, es una especie herbácea perteneciente a la familia de las compuestas (Asteraceae). Se caracteriza por unas pequeñas flores blancas las cuales se han utilizado durante siglos por sus propiedades medicinales. Aunque de origen euroasiático, hoy en día se encuentra en todos los continentes, ya que es una planta que se propaga muy fácilmente y se ha naturalizado en muchos sitios.

Se puede encontrar en pastos, en campos cultivados o no y a menudo junto a las carreteras, en laderas de montaña y en zonas boscosas, entre los 0 y 2400 msnm, aunque prefiere altitudes inferiores a los 1500 msnm.

Requiere unas condiciones templadas-frías. Resiste bien las heladas (hasta -15 °C). Le gusta el pleno sol. Se adapta bien a todo tipo de suelos (ácidos o básicos, calizos, secos) siempre que estén bien drenados ya que no resiste el encharcamiento. Por lo tanto, prefiere suelos arenosos y frescos antes que suelos arcillosos y compactos. Crece bien en suelos pobres.

Partes utilizadas: flores y sumidades florales.

Propiedades: Equilibra tu energía, astringente, diurética, digestiva y tonificadora de la circulación sanguínea. Para la mujer, esta planta es especialmente uterotónica y estrogénica; se prescribe para dolores menstruales (dismenorrea), alteraciones de la menopausia y favorece el flujo sanguíneo al área de la pelvis o útero (emenagoga).

En cuanto al uso externo, la milenrama es hemostática (detiene hemorragias) y cicatrizante, actúa contra las varices, las úlceras dérmicas, quemaduras y hemorroides.

Tiene diversos beneficios en el tracto digestivo, se recomienda para gastritis, náuseas, vómitos, digestión dificultosa, falta de apetito, dispepsia hiposecretora, disquinesia hepatobiliar.

Asimismo, tiene acción antiinflamatoria, antipirética, anticonvulsivante, nematocida, virucida (particularmente, el virus de la hepatitis B), antibacteriana, antimicrobiana en general, antialérgica. En la sangre, reduce la presión arterial, disminuye la glucemia y es antialérgica. Alivia los espasmos musculares y digestivos. Finalmente, también es un efectivo protector hepático e incluso es útil para estados de ansiedad.

Posología: Se puede tomar en infusión, tintura, vino o jarabe.

Se deja infusionar alrededor de un cuarto de hora, se filtra y se toma (7-8 veces al día). Para uso externo, se hace un cocimiento concentrado, hirviendo un manojo generoso en un litro de agua por 10-15 min.

Para una tintura, se maceran por diez días, 30 g de flores secas en 120 g de alcohol 70°. Luego se toman 20-25 gotas diluidas en medio vaso de agua tres veces diarias o se colocan 60 a 80 gotas en medio litro de agua y se va tomando en el día.

Se maceran por medio mes en vino blanco seco alrededor de 50 g de flores y sirve como bebida digestiva.

Para el jarabe, se vierten 600ml de agua hirviendo sobre unos 100g de flores secas desmenuzadas, dejándolo reposar por una noche. Luego se filtra el líquido, se calienta, se disuelven 1200g de azúcar y se cuece hasta lograr la consistencia deseada.

Excelente como antialérgica, cuando hay lagrimeos o estornudos constantes se pueden hacer vahos con sus flores.

En enfermedades eruptivas infantiles, bañar a los niños con té de sus flores y ofrecerles que tomen la infusión.

Si sangra la nariz hacer una pelotita con su hoja fresca y aplicarla a modo de taponcito.

Sus hojas se consumen en ensalada o como verduras.

Cosmética: En perfumería, se emplea para jabones, cremas hidratantes, after-sun y dentífricos.

Mirra (Commiphora molmol, mukul)

Botánica: La mirra, es una sustancia resinosa aromática con propiedades medicinales. Se obtiene haciendo una incisión en la corteza del árbol *Commiphora myrrha*, de la cual exuda

una resina gomosa, de color amarillo que al secarse tiene formas irregulares y tonalidad pardorrojiza.

Parte utilizada: Oleorresina gomosa de la corteza.

Propiedades: Antibacteriana, hipolipemiente, hipoglucemiante, vulneraria (cura heridas y llagas), carminativa, expectorante, antioxidante.

Posología • Tintura: 40 a 50 gotas en un vaso de agua, gárgaras 3 a 4 veces al día. • Polvo: 0,3 a 1,5g por dosis, 2 a 3 veces por día

Precauciones: No dar con hipoglucemiantes, tener cuidado en las personas hipertiroideas (funcionamiento acelerado de la tiroides), no dar en el embarazo ni con metrorragias (sangrado abundante del periodo menstrual).

Molle o Mulli o Aguaribay o Gualeguay o Falso Pimentero

Botánica: Es nativo de América del Sur, donde crece de forma silvestre en el centro y norte de la República Argentina, desde la provincia de Córdoba hasta Jujuy. Es un árbol perenne, de porte mediano o grande, alcanzando los 10 a 15 m de altura; el fuste es grueso, de 80 a 100 cm de diámetro, cubierto por corteza pardogrisácea, a veces rojiza, escamosa, impregnada de una resina muy fragante. La copa es de forma globosa y con ramaje colgante, similar al de los sauces. A mediados de primavera produce inflorescencias muy ramificadas en forma de panículas terminales o axilares, largas, péndulas, formadas por floros pequeños de color verde pálido, blanquecino o amarillento. De estos se forman drupas globosas, de tonalidad rojiza, con el cáliz persistente; son comestibles teniendo un sabor a la vez dulce y picante al que deben su nombre, muy aromáticos. Contienen una semilla ovoide, de color amarillo o pardo. Consumidos por las aves, se dispersa.

Parte utilizada: Hojas y frutos.

Propiedades: Regulariza el ciclo menstrual, antiparasitario, descongestivo de vías aéreas, antibacteriano, insecticida.

Posología: se puede realizar una infusión con un puñado de hojas y frutos por litro de agua hervida, se deja reposar 10 minutos y se toma por 10 días como máximo. En forma de vapores para las vías aéreas.

Precauciones: Si se toma como antiparasitario, solo hacerlo por 10 días, mejor desparasitar a todos los miembros de la familia, lavar sábanas, no compartir toallas.

Moringa Oleifera (Árbol de la vida o Árbol del rábano picante o árbol milagroso)

Botánica Es un árbol caducifolio, único género de la familia Moringaceae y en condiciones ideales puede llegar a medir hasta a 5 metros. Nativo de India. Los árboles de moringa son cortavientos y reducen la erosión del suelo.

Partes utilizadas: Sus hojas, raíces y vainas no maduras se consumen como hortaliza. Todas las partes del árbol de moringa -corteza, vainas, hojas, nueces, semillas, tubérculos, raíces y flores- son comestibles.

Propiedades:

Las hojas son ricas en proteínas, vitamina A, vitamina B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B-6 folato y ácido ascórbico (vitamina C), calcio, potasio, hierro, magnesio, fósforo, zinc.

Los productos de moringa tienen propiedades antibióticas, hipotensoras, antiespasmódicas, anti-ulcerosas, anti-inflamatorias (ideal para artritis), vaso dilatadoras, antioxidantes, hepatoprotectoras, antidepresivas, hipocolesterolémicas e hipoglucémicas.

Puede ayudar a reducir la gravedad de algunos ataques de asma y proteger contra las constricciones bronquiales. También se ha demostrado que ayuda a mejorar la función pulmonar y la respiración en general.

El extracto de semilla de Moringa inhibe el crecimiento bacteriano, y por lo tanto, puede ser usado para purificar el agua.

Es capaz de prevenir la anemia. La elevada cantidad de hierro que tienen las hojas de moringa, favorecen el aumento de los glóbulos rojos, la hemoglobina, el hematocrito y los niveles de hierro en la sangre.

Posología: En realidad, todavía no existe una dosis científica totalmente comprobada que se deba ingerir de moringa, sin embargo, algunos estudios sugieren que se debe ingerir hasta 400 mg por día, pero solo para complementar el tratamiento médico y no para sustituirlo.

Té de moringa: forma más utilizada de consumo, debido a que es rápido y fácil de hacer, pudiendo consumirse a cualquier hora del día. 1 cucharada de hojas de moringa por taza de té,

se vierte agua hirviendo y se deja reposar por 5 minutos. Las hojas se utilizan frescas o secas y molidas en polvo.

Cápsulas: Pueden tomarse entre 1 a 2 cápsulas de 200 mg en conjunto con las comidas.

Polvo: Se recomienda entre 1/2 a 1 cucharadita al día, usándola en los jugos, sopas, café o en un té con el polvo.

Precauciones: Los compuestos de la hoja de moringa ayudan a la función tiroidea, por lo que, no debe tomarse en combinación con otros medicamentos para la tiroides. No usar junto a tratamiento con hipoglucemiantes o con hipotensores. No utilizar en caso de embarazo.

Mostaza (Brassica nigra)

Botánica: Mostaza negra, planta herbácea anual, de hasta un metro de altura, de la familia de las Crucíferas. Flores grandes, reunidas en racimos de color amarillo. Semillas redondeadas de 1mm de diámetro. Además de la mostaza negra existen otras 2 especies: Mostaza blanca o ajenabe (produce unas semillas grandes de color crema empleadas para la mostaza de mesa) y Mostaza silvestre o callejón (que tiene semillas muy pequeñas), las propiedades de estas dos especies son muy similares a las de la Mostaza negra aunque menos intensas.

Parte utilizada: Semillas.

Propiedades: Rubefaciente y revulsivo (produce una inflamación superficial para contrarrestar los efectos de otro proceso inflamatorio más profundo y peligroso). Repelente de insectos (compuestos azufrados). Indicado en dismenorrea, reumatismo, neuralgias, congestión pulmonar y bronquitis aguda.

Posología • Harina de mostaza diluida en agua a partes iguales, envolver en una gasa y aplicar sobre la zona a tratar. Mantener como máximo 5 minutos (ver toxicidad). • Cataplasma: harina de mostaza (25%), harina de linaza (75%), diluir en agua a 40°. Aplicar envuelta.

Los baños de pies con harina de mostaza (se disuelve 1 a 2 cucharadas de harina de mostaza en 2 o 3 litros de agua caliente, se toman hasta 2 baños diarios de máximo 10 minutos de duración) son un remedio usado antiguamente para casos de dolor de cabeza por sinusitis o catarro nasal o gripe (pues al atraer la sangre hacia los pies, se descongestiona la cabeza) e

hipertensión arterial (la mostaza provoca una vasodilatación periférica que hace descender la tensión arterial).

En casos de envenenamiento por narcóticos o borrachera, pueden utilizarse sus propiedades eméticas: 1 cucharada de semillas mezcladas en un vaso de agua, estimulan el vómito al cabo de 10 minutos.

Precauciones: Por vía oral es irritante de piel y mucosas (vesicante, rubefaciente y necrotizante). Se ha de tener gran precaución al aplicar la cataplasma en personas sensibles o en una aplicación de más de 15 min., pueden aparecer ulceraciones.

Por vía interna puede producir, gastroenteritis, gastritis, evitar consumir oralmente en casos de ulcera gástrica.

Muérdago (*Viscum álbium*)

Botánica: Es una planta leñosa, parasitaria de otras especies de plantas. Vive como parásito en las encinas, robles, manzanos y pinos.

Parte utilizada: Toda la planta, especialmente sus frutos.

Propiedades: Actividad inmunomoduladora debido a lectinas, viscotoxinas y polisacáridos ácidos. En experimentación in vitro se ha observado que las lectinas estimulan los linfocitos T, la fagocitosis y la liberación de citoquinas. Lectinas y viscotoxinas, poseen actividad citotóxica en diversos tumores y carcinomas. Hipotensora, útil en epilepsia, agotamiento, ansiedad, artritis, vértigos (mareos) e inflamación degenerativa de las articulaciones.

Coadyuvante en la terapia oncológica de las enfermedades tumorales malignas en enfermos que reciben quimioterapia o radioterapia.

Posología: No se recomienda el uso tradicional en forma de infusión. Las formas inyectables se preparan a partir de extractos acuosos purificados estandarizados o de lectinas purificadas de

muy diferentes formas, por lo que se aconseja atenerse a las directrices del laboratorio preparador.

La Comisión E indica el muérdago, en inyección intradérmica o subcutánea, como tratamiento coadyuvante en enfermedades articulares inflamatorias degenerativas y como estimulante inespecífico del tratamiento paliativo de tumores malignos. La medicina tradicional lo emplea en forma de tisana como hipotensor, pero la acción hipotensora de la infusión no está justificada ya que las viscotoxinas, que serían los principios responsables de esta acción, no se absorben por vía oral.

En los últimos 50 años se han elaborado muchos estudios de laboratorio, así como estudios en animales y humanos para comprobar sus efectos potenciales en el tratamiento contra el cáncer, los cuales se atribuyen a la acción inmunoestimulante del muérdago.

Precauciones: Puede producir escalofríos, fiebre alta, cefaleas, anginas, trastornos de la circulación ortostática, reacciones alérgicas. Debido a la toxicidad de las lectinas y viscotoxinas, las formas activas inyectables deben emplearse bajo estricta supervisión médica.

Contraindicado en infecciones crónicas y progresivas, como por ejemplo tuberculosis. Por su acción diurética no se recomienda su uso conjunto con otros diuréticos en caso de insuficiencia cardíaca o renal, sin supervisión médica.

No existen estudios suficientes en caso de embarazo y lactancia por lo tanto evaluar riesgos y beneficios.

Naranja Amarga (*Citrus aurantium*)

Botánica: Árbol con la copa en forma de cúpula, perenne, con hojas verdes y esparcidas, las flores se sitúan en las extremidades de las ramas y se las conoce como Flor de Azahar. Procede de la India. Suele alcanzar los 8 m de altura.

Partes utilizadas: Hojas, flores y frutos

Propiedades: La esencia de Azahar tiene efectos sedantes y antiespasmódicos. La cáscara del fruto es digestiva y venotónica. Las flores y, por tanto, la esencia, son un remedio tradicional contra el insomnio y la excitación nerviosa. Alivia la tos nerviosa y el estrés. La cáscara se emplea para las enfermedades venosas, especialmente hemorroides y varices, aunque

también se le han encontrado buenos efectos en la arteriosclerosis. Mejora la resistencia capilar, los edemas por estancamiento venoso y la tendencia a las hemorragias. Se emplea el aceite de sus semillas para combatir el exceso de colesterol, ya que son muy ricas en ácidos grasos esenciales. Tiene sinergia con la cáscara del limón en la patología venosa.

Posología: Infusión de hojas y/o flores, con 10 a 20g por litro de agua (3 hojas o flores resultan suficientes para preparar una infusión sedante). Ingerir de 3 a 4 tazas al día en especial antes de ir a dormir. Decocción: hervir 30g de corteza seca cortada en trocitos, en medio litro de agua durante 15 minutos. Se toma una taza luego de cada comida.

Precauciones: Es un buen remedio para aplicar en el embarazo por su inocuidad.

Nim o Neem (Azadirachta indica)

Botánica: El árbol de Nim es originario de la India, vive en regiones tropicales y subtropicales. Crece muy rápido y puede llegar a medir entre 15-20 metros de altura, es de abundante follaje, es muy resistente en las épocas de sequía, raramente llega a perder la totalidad de sus hojas. El tronco es corto, recto y puede alcanzar 120 cm de diámetro. La corteza es dura, agrietada y desde color gris claro hasta castaño rojizo. La savia es blanca grisácea y el corazón del tronco es rojo; cuando se expone al aire se torna de castaño rojizo. Cuenta con una robusta raíz principal y raíces laterales muy desarrolladas.

Las flores, blancas y fragantes, están dispuestas axialmente, normalmente como panículas colgantes que miden más de 25 cm de longitud. Las inflorescencias, que se ramifican en tercer grado tiene 150 a 250 flores, cada una mide 5 a 6 mm de longitud y de 8-11 mm de ancho. Se caracterizan por su dicogamia, es decir, puede haber flores femeninas y masculinas en el mismo árbol pero en periodos diferentes. Su fruto es una drupa parecida a la aceituna.

Parte utilizada: Corteza, hojas, aceite de las semillas y flores. En la época de la creación de los grandes tratados de medicina ayurvédica (Caraksamhita y Susrutasamhita, siglos i y ii d.C.), el neem ya entraba en la composición de numerosos preparados. Aunque entonces los médicos lo recetaban sobre todo como *panchang* o combinación de las cinco partes del árbol --hojas, corteza, frutos, flores y raíces--, sin mezclarlo con otras plantas, posteriormente, al evolucionar la medicina ayurvédica, fueron cobrando importancia las preparaciones multiherbales

como *Nimbadi kashyam* --una decocción de neem, jengibre, cúrcuma, *Adathoda vasica*, *Phyllanthus emblica* y otras plantas, que se utiliza para las enfermedades de la piel-- , *Jatyadi tailam* y muchas otras que todavía se utilizan hoy día.

Propiedades: La acción de esta planta es tan extraordinaria que hasta puede ser muy eficaz en enfermedades resistentes como SIDA, cáncer, psoriasis y diabetes. De todo esto hay evidencia científica. Antipirético, antiparasitario, antiséptico, insecticida, hipoglucemiante, anticariogénico, piojicida. En medicina tradicional, la corteza de neem también se utiliza para aliviar inflamaciones e irritaciones cutáneas y curar heridas, hemorroides y encías sangrantes. La savia, por su parte, se emplea para curar diversas dermatosis. La goma, similar a la arábica, se utiliza como emulgente para el dolor de garganta y las flores como vermífugos, para aliviar la tos y varias dolencias oculares, entre ellas las cataratas. Los frutos, también con poder vermífugo, sirven para tratar los trastornos urinarios, purificar la sangre y curar los granos sangrantes. El aceite, se considera como un remedio óptimo para los eccemas, abscesos, para la psoriasis y la caspa, para matar piojos y para aliviar comezones. Utilizado en masajes, se considera asimismo ideal para combatir el reumatismo y los dolores articulares.

La infusión de hojas de neem es antiséptica y antiinflamatoria. El neem es también inocuo para los benéficos insectos depredadores e incluso para las abejas, cuya miel protege, de paso, de polillas, bacterias *Nosema* y otras infecciones.

Posología: • Infusión de hojas al 5% 3 tazas al día. • Polvo de hoja: 300mg 2 cápsulas al día. • Aceite de neem solo vía externa en cremas o lociones. • Tintura solo por vía externa. Tomar extracto de la corteza del nim por boca hasta por diez semanas parece ser bien tolerado en los adultos, como también el gel del extracto de la hoja del nim para uso por vía oral hasta por seis semanas. Una crema de nim al 5 % o aceite de nim al 0,5-2 % también es seguro cuando se aplica en la piel como repelente de mosquitos hasta por dos semanas.

Precauciones: Inhibe a la glándula tiroides, contraindicado en embarazo y lactancia.

Nogal (juglans regia)

Botánica: Pertenece a las Juglandáceas, este antiguo árbol gusta de zonas cálidas al lado de laderas abrigadas. Puede llegar a desarrollarse en alturas superiores a los 700 metros si el suelo es fértil, puesto que las raíces penetran hasta los 3 metros. Tiene una madera muy

cotizada en el mercado y sus frutos los proporciona en el invierno. La corteza de este árbol va pasando del color marrón al gris, al mismo tiempo que se agrieta su superficie. Sus hojas son aromáticas y las flores femeninas forman yemas. El fruto tiene forma de nuez, encerrado en una cáscara verde que se pone blanda cuando madura y libera una nuez de cáscara dura.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas y los frutos.

Propiedades: Las nueces contienen Zinc, cobre, vitaminas B, A y E, además de potasio, magnesio, azufre, fósforo, manganeso, sodio, cobalto, hierro y calcio. Un 15% de proteínas y un 41% de ácidos grasos poliinsaturados, entre ellos el ácido linoléico (omega-6) y el alfa-linoléico (omega-3).

Su uso externo está muy extendido como colorante para el cabello y la madera, para el tratamiento del acné, la sarna y los abscesos, así como para el herpes, los forúnculos y la alopecia.

Internamente las hojas del nogal tienen propiedades depurativas, son astringentes, antidiarreicas, antiinflamatorias, bajan la tensión arterial, provocan la menstruación, abren el apetito, mejoran la función hepática y ejercen un buen efecto tónico general. Se le encuentran también aplicaciones para expulsar los parásitos intestinales y para bajar la fiebre.

Sus frutos, las populares nueces, por su gran parecido con el cerebro humano se las han considerado desde siempre como un tónico y estimulante cerebral, aunque recientemente se le han descubierto interesantes propiedades para las afecciones cardíacas, especialmente el filamento interno que normalmente se desecha.

Posología: Las semillas son comestibles y prensadas dan un aceite de buen sabor, mientras que con los frutos se hacen conservas cuando están verdes.

Uso interno

- ➔ Infusiones de hojas de nogal: Se mezclan dos cucharadas soperas rasas de hojas por medio litro de agua y se hierve durante 2 minutos, se cuela y se deja reposar otros 10. De esta infusión se toma una tacita cada tres horas, o al coincidir con los cólicos.
- ➔ El aceite elimina los parásitos intestinales y alivia el dolor premenstrual

Uso externo

- Esa misma infusión para curar las llagas bucales, las encías inflamadas y aliviar la irritación en ojos y párpados. El aceite de nueces, por su parte, se usa para tratar heridas cutáneas, eccemas, dermatitis y pruritos.

Precauciones: No administrar junto a sales de hierro o alcaloides, tampoco en caso de gastritis o ulcera gastroduodenal, porque puede irritar las mucosas.

Nuez moscada (Mirística)

Botánica: La mirística o árbol de la nuez moscada es un género de árboles perennifolios de la familia de las *Myristicaceae* procedente de las Islas de las Especias (en la actualidad las islas Molucas en Indonesia). Estos árboles son la fuente de dos especias derivadas del fruto: la nuez moscada y la *macis*. La nuez moscada no es una nuez propiamente, en realidad es el endosperma de la semilla del árbol, de forma ligeramente ovoide, entre 20-30 mm de largo y 15-18 de ancho. La semilla está cubierta por un arilo o cobertura carnosa, tramada y de color rojizo. Esta envoltura, convenientemente secada y separada del resto del fruto se denomina macis y es empleada como especia al igual que la semilla. Así pues, este es el único fruto tropical que es fuente de dos especias diferentes. También se comercializan otros productos derivados de estos árboles, como los aceites esenciales extraídos de las oleoresinas y la manteca de nuez. La especie comercializada más importante es la nuez moscada común o fragante *Myristica fragrans*, oriunda de las Islas Banda en Indonesia; también se cultiva en el Caribe, en especial en Granada. Otras especies son la nuez moscada papú *Myristica argentea*, de Nueva Guinea y la nuez Bombay *Myristica malabarica*, de la India. Ambas se usan como sucedáneas de los productos de *M. fragrans*.

Parte utilizada: Semillas.

Propiedades: Estimulante del apetito, digestivo, carminativo, antiséptico, colerético, estimulante del sistema nervioso, oxitócico (que provoca contracciones del útero). En uso tópico: rubefaciente.

Posología:

Uso interno → Aceite esencial: 2-3 gotas, 2 o 3 veces al día sobre un terrón de azúcar, o en una infusión. Cápsulas (50 mg/cáps): 2 o 3 al día

Uso externo → Ungüento, como rubefaciente ante inflamaciones osteoarticulares

Precauciones: La nuez moscada y su aceite esencial presentan, en dosis mayores de las indicadas, efectos narcóticos y convulsivantes. No indicar el aceite esencial durante el embarazo, la lactancia, a niños pequeños ni a pacientes con síndromes neurológicos. No usar tópicamente en niños menores de seis años ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad conocida a éste u otros aceites esenciales.

Onagra (oenothera biennis o Prímula)

Botánica: Planta herbácea, vivaz, de hojas dentadas ovaladas de color verde. Genera flores solitarias o agrupadas en umbela con corola tubular amarilla difuminada en blanco y compuesta de cinco pétalos que en la parte superior son de color amarillo claro y alguna vez violáceo.

Partes utilizadas: semillas, raíces, flores y hojas.

Propiedades: Su riqueza en omega 6 le otorga un gran interés terapéutico, especialmente para combatir los trastornos cardiovasculares, los problemas de la piel, los trastornos relacionados con el ciclo menstrual y los síntomas de la menopausia. Dadas sus fortalezas para la comodidad femenina, el aceite de onagra es un buen aliado para las mujeres.

Tiene una importancia alta en la regulación de la síntesis de las prostaglandinas, así como en la alergia y las defensas orgánicas. Eficaz en la dismenorrea, esclerosis múltiple, envejecimiento cutáneo y artritis reumatoide. Se recomienda en el eccema atópico, la falta de lágrima o secreción vaginal, la neuropatía diabética, prevención de trombosis, y control del colesterol. Se emplea en el tratamiento de la esquizofrenia y en niños hiperactivos. Hay que utilizarla unida a vitamina E por su facilidad para oxidarse. Poseen propiedades tónicas del sistema nervioso, antiespasmódicas y calmantes.

Posología: La dosis puede variar de un aceite de onagra a otro, debido a las diferencias en el extracto utilizado. Para una fórmula hecha de un aceite de onagra obtenido a presión fría y estandarizado al 9% de ácido gamma-linolénico, la dosis habitual es de 1g por día

Precauciones: No se ha descrito la seguridad de su uso durante el embarazo y la lactancia. El aceite de onagra está contraindicado en personas con epilepsia.

Las dosis recomendadas para los complementos alimenticios deben ser respetadas. Una sobredosis puede causar algunos inconvenientes, como dolores de cabeza y malestar estomacal.

Orégano (*Origanum vulgare*)

Botánica: Es una hierba perenne que forma un pequeño arbusto de unos 45 cm de alto. Los tallos, de forma cuadrada, que a menudo adquieren una tonalidad rojiza, se ramifican en la parte superior y tienden a deshojarse en las partes inferiores. Las hojas surgen opuestas, ovaladas y anchas de entre 2 y 4 cm, con bordes enteros o ligeramente dentados y con vellosidad en el haz. Sus diminutas flores, de color blanco o rosa, que nacen en apretadas inflorescencias terminales muy ramificadas, están protegidas por diminutas hojas de color rojizo.

Partes utilizadas: brácteas (órgano foliáceo en la proximidad de las flores, diferente a las hojas normales y a las piezas del perianto), sumidades floridas.

Propiedades: Sedante, antioxidante, antifúngico, eupéptico, antimicrobiano (ha demostrado actividad sobre *Staphylococcus aureus* y el *Bacillus Cereus*) siempre en compañía de antibiótico terapia, popularmente se le atribuyen propiedades afrodisíacas. En casos de psoriasis, usado a nivel tópico contribuye al tratamiento de la descamación, preventivo de cálculos en vesícula, antiinflamatorio articular, analgésico, calma el picor causado por insectos, antiséptico, antiespasmódico, expectorante, carminativa.

Posología • Infusión al 2 o 4%: 2 a 3 tazas al día. • Extracto: 3 a 5 g al día. • Extracto seco: 200 a 600mg al día. • Aceite esencial: 4 gotas en una cucharadita de miel 2 a 3 veces al día.

Infección urinaria: tomar 8 gotas al día al menos un mes

Infecciones fuertes: 15 a 20 gotas por día, al menos 2 semanas

Psoriasis/ Hongos: 4 a 8 gotas a nivel tópico externo al menos un mes

Acné y Herpes: 1 a 5 gotas tópicamente externamente al menos 2 semanas

Alergias Generales: de 1 a 8 gotas por día al menos 3 meses

Candidiasis: 4 a 15 gotas por día al menos 1 mes

Sistema Digestivo, inflamaciones, parásitos: 5 gotas al día hasta la desaparición de los síntomas

Afecciones respiratorias: vahos con un punado de planta por litro de agua.

¿Cómo preparar aceite de orégano en casa?

Ingredientes:

- ½ taza de hojas de orégano (50g) lavadas y secas
- ½ taza de aceite de oliva, uva o almendras, 200ml
- Recipiente de vidrio con tapa

Preparación: machacar las hojas secas de orégano con mortero o mixer, colocarlas en recipiente de vidrio, agregar el aceite que hayas elegido, cubrir las hojas por completo.

Colocar una cacerola con agua a hervir, una vez que hierva, apagar el fuego e introducir el frasco con la mezcla.

Dejar el frasco a baño María por 10 minutos.

Retirar el recipiente del agua. Taparlo y dejar reposar durante 2 semanas en lugar fresco y seco. Pasado ese tiempo, colar la preparación y ya tendrás listo el aceite de orégano que además de su uso medicinal puede darle un gran sabor a tus comidas.

Precauciones: El aceite esencial, a dosis altas, puede generar somnolencia. En casos de epilepsia usar con precaución (neurotóxico). Contraindicado el uso del aceite esencial en embarazo y lactancia.

Ortiga Mayor (*Urtica dioica*)

Botánica: Su nombre se debe a que, por sus componentes, son urticantes para la piel.

El género *Urtica* proviene del verbo latín *urere*, que significa —quemar, debido a sus pelos urticantes (que producen escozor). Es una planta antiquísima que pertenece a la familia de las urticáceas y que es utilizada como remedio desde tiempos inmemorables. Alcanza los 1.5m de altura. Tanto los tallos, de sección cuadrada, como las hojas, se hallan recubiertos de pelos urticantes. A las 12horas de haberla arrancado, desaparece su efecto urticante adquiere una consistencia suave como de terciopelo.

Parte utilizada: Raíz, hojas

Propiedades: Antiinflamatorio, inhibidor de la enzima transformadora de la testosterona, diurético, hipotensora, mejora la circulación, tónica, antialérgica, analgésica, alcalinizante, anti anémica, astringente.

Esta planta se utiliza más comúnmente para el tratamiento de hiperplasia prostática benigna (aumento del tamaño de la próstata), artritis, alergias y dolor, tos, tuberculosis, como astringente y expectorante, problemas del tracto urinario y, de uso externo, como loción para el cabello (en ese caso idealmente mezclar ortiga con romero) y la calvicie para cabello grasoso y para la caspa. También se usa frecuentemente como diurético para aumentar el flujo de orina. Además estimula la producción de leche en madres que amamantan. Rica en Hierro y Vitamina C.

Posología: Extracto de la raíz: 600 a 1200mg al día.

También se puede realizar un cocimiento con la raíz (50g de raíz por litro de agua). Puede tomarse su jugo, extraído por juguera centrífuga (tomar medio vaso por la mañana) o cocinarse como si fuese acelga (usarla en relleno de tartas, empanadas, sopas, tortillas, etc.). Con las hojas se puede realizar una tisana (1 cucharada sopera de hojas por tazón de agua).

Para casos de taponamiento nasal, se empapa una gasa en el jugo de ortiga y se introduce en la fosa nasal.

Precauciones: En exceso puede causar irritación gastrointestinal.

Palo Piche, pichi, pichi-romero (Fabiana imbricata)

Botánica: Arbusto de 1,5 a 3 m de altura, tallos densamente hojosos, corteza arrugada y áspera en las partes viejas. Hojas pequeñísimas blanco-amarillentas a celeste-violáceas que parecen tubitos. Fruto cápsula que se abre en 4 dientes con numerosas semillas. Nativo de Chile y zona andino patagónica argentina.

Partes utilizadas: ramas y hojas

Propiedades: diurético, excelente para vías urinarias, cistitis, cólicos renales, arenillas, cálculos en riñones. Suavizante, antiséptico y sedante. También tónico y balsámico, para enfermedades

del hígado, del estómago, recompone la sangre, dolores de cintura y catarro. La decocción de ramas y hojas se aplica sobre la cabeza para combatir piojos. Estimula el buen funcionamiento de la vesícula biliar, mejorando la digestión.

Posología: En todos los casos beber el cocimiento de sus ramitas y hojas (media cucharadita por taza) o utilizar en el mate o dentro del termo. Se puede hacer uso de la tintura madre

Pasionaria (Pasiflora coeruleam, incarnata, Mburukujá)

Botánica: es una especie de planta trepadora leñosa que crece de forma silvestre en varios países, como Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Perú, Uruguay y Venezuela en América del Sur, y en República Dominicana en el Caribe.

Capaz de ascender a 15–20 m de altura, si tiene árboles o algún otro elemento disponible como soporte. Se comporta como perenne en climas tropicales y caducifolia en zonas de inviernos fríos. En clima tropical florece todo el año.

Las hojas se alternan a lo largo del tallo; son palmadas, penta-lobuladas (como una mano abierta). La flor es solitaria, perfumada y puede medir de 4 a 5 cm de diámetro. Tiene 5 sépalos verdes y 5 pétalos blancos. Tiene una doble corona filamentosa (blanca y púrpura o rosa). El fruto es una baya en forma de huevo (6 por 4 cm) de color naranja que contiene numerosas semillas. Este fruto constituye el alimento de mamíferos y aves los cuales dispersan las semillas.

Parte utilizada: Sumidades floridas, hojas y tallos.

Propiedades: Ansiolítica, sedante, analgésica, refrescante, hipotensora, antiespasmódica, antiinflamatoria, hipnótica.

Posología • Infusión al 1% 3 tazas al día. • Tintura: 20 a 60 gotas 3 veces al día. • Extracto seco: 150 mg 2 veces al día. • Polvo de flores: 0,5 a 2 g 2 a 3 veces al día.

Precauciones: A dosis indicadas, se desconocen, a dosis mayores (vómitos, náuseas, taquicardia, lentitud en las reacciones ante estímulos externos). En algunos casos, alergia de contacto. Contraindicada en embarazo, lactancia, niños.

Evitar junto a alcohol, antihistamínicos H1, barbitúricos, hipnóticos, antidepresivos. Potencia la acción de otras plantas sedantes.

Perejil (Petroselinum crispum)

Botánica: Es una planta herbácea que mide de 20 a 90 cm, con hojas largamente pecioladas, de contorno triangular y divididas en segmentos dentados. Sus flores son de color verde-amarillento agrupadas en umbelas compuestas. Originaria del Mediterráneo, luego se extendió otras partes del mundo.

Parte utilizada: Hojas y frutos.

Propiedades: Diurético. Espasmolítico. Emenagogo (favorece la menstruación), oxitócico. Antipirético. Evita formación de gases. Antiséptico. Expectorante. Fotosensibilizante. Galactagogo. Refrescante. Desodorizador natural de alimentos con sabor persistente. Antioxidante.

El perejil es un alimento nutricionalmente muy valioso, es una de las fuentes más abundantes de vitamina C, calcio, hierro y vitamina A que existen.

Bastan 25 gramos de perejil fresco para cubrir el 70% de las necesidades diarias de vitamina C y el 30% de la A. Como la vitamina C se pierde en la cocción es mejor agregar perejil picado al plato ya servido para hacer uso de su riqueza en esta vitamina

Se indica en afecciones uro-genitales, cistitis, disurias. Dismenorreas, amenorreas. Migrañas. Flatulencias, enterocolitis espasmódicas e inflamatorias. Bronquitis, enfisema, asma. Lactancia.

Posología • Infusión al 2-4%: 2-3 tazas/día. • Extracto fluido: 2-4 ml/día repartidos en varias tomas.

Gracias a su contenido en clorofila, masticar las hojas frescas combate el mal aliento.

La decocción de raíz o de hojas desecadas, donde se concentra el principio activo, sirve para eliminar líquidos y toxinas, expulsar arenilla de los riñones y aliviar la congestión de la próstata y de los órganos depuradores (riñones, hígado y piel).

El poder emenagogo del perejil está indicado para las mujeres con menstruaciones escasas o dolorosas. Les resultará de ayuda una decocción que se prepara hirviendo 25 gramos de raíz en medio litro de agua durante diez minutos. Atención: esta cualidad hace que su consumo deba moderarse en caso de embarazo.

La cataplasma de hojas y tallos machacados, humedecidos con un poco de agua, acelera la curación de las úlceras y las heridas, y colocada sobre las picaduras de insectos y las contusiones, reduce las molestias.

Precauciones: En dosis altas, por el contenido en apiol que actúa a nivel del sistema nervioso central; provoca además hematuria, hiperglucemia y parálisis muscular. Moderar su consumo en el embarazo.

Pimienta Negra (*Piper Nigrum*)

Botánica: Los granos de pimienta negra, verde y blanca provienen de la misma planta (*Piper nigrum*), originaria de Asia. La pimienta negra es la fruta entera y parcialmente madura; la verde es la fruta inmadura; y la blanca es la semilla pelada. Es la especie más popular del mundo.

Propiedades: purifica la sangre, enciende el agni o fuego digestivo, genera calor y sudor, expulsa gases, si se le agrega a los melones y a las sandías, evita que se genere gas. Es uno de los estimulantes digestivos más potentes, quema las toxinas y limpia el tracto gastrointestinal. Antibacteriano, antioxidante, antiinflamatoria, reduce el colesterol, controla los niveles de glucemia, además de multiplicar hasta 20 veces la absorción de la curcumina, la pimienta negra puede aumentar la asimilación de nutrientes esenciales como el calcio y el selenio.

Posología: se puede espolvorear sobre los alimentos/platos para contrarrestar la cualidad de frialdad. Con miel es una buena expectorante y destructora de mucosidad, secando secreciones. Se puede utilizar en la elaboración de tisanas digestivas en conjunto con jengibre y cúrcuma.

Ante congestión sinusal, cefaleas se puede usar por la vía nasal en forma de ghee medicado (nasya). Externamente sirve para promover la sudoración.

Precauciones: En exceso puede irritar la mucosa digestiva causando acidez, gastritis.

Poleo (*Menta pulegium*)

Botánica: Es una planta vivaz de la familia de las Labiadas, muy aromática de 2 a 0cm de altura, con tallos cuadrangulares, ramosa, con nudos radicales, aspecto general blanco violáceo. Sus hojas son opuestas, pecioladas, oval puntiagudas, enteras y pubescentes por ambas caras. Las flores se agrupan en las axilas de las hojas y son de color lila, rosa o blanco, de su aroma recuerda al de la corteza de limón y al de la menta.

Parte utilizada: la planta entera.

Propiedades: Espasmolítico. Carminativo. Eupéptico. Digestivo. Mucolítico. Antiséptico. Antiparasitario. Refrescante y repelente de insectos, en uso tópico. Diaforético.

Indicado en casos de dispepsias, meteorismo, cólicos gastrointestinales. Erupciones cutáneas (en aplicación tópica).

Posología • Infusión al 1 a 4%: infundir 5 minutos 3 a 4 tazas/día. • Extracto fluido: 1 a 4ml/día distribuidos en 2 a 3 tomas.

Muy útil para enjuagues bucales en caso de mal aliento. Para expulsar los parásitos intestinales se toma una taza de infusión en ayunas durante 5 días consecutivos.

Colocando saquitos de la planta seca entre la ropa, ahuyenta las polillas.

Frotando el pelo de los animales domésticos con una infusión concentrada, mata los parásitos externos.

Precauciones: El aceite esencial debe utilizarse con cuidado ya que, por su riqueza en pulegona, tiene acción neurotóxica, además de hepatotóxica. Se debe usar sólo en tratamientos discontinuos. Utilizar la planta con prudencia en caso de ulcera gastroduodenal.

Prímula (Oenothera biennis)

Botánica: Es una hierba anual y perenne, de tallo robusto, con hojas esparcidas, dentadas, sésiles. Flores amarillas pentacíclicas y epiginas.

Parte utilizada: Semillas.

Propiedades: Antioxidante. Precursor de los eicosanoides, sustancias con acción antiagregante plaquetaria y antitrombótica. Hipocolesteromiente.

Posología:

Vía oral: Aceite: 3-6 g/día, en cápsulas de glicerogelatina (se formula con vitamina C, E o F).

Uso externo: Emulsión 0.5 al 5% de aceite en emulsión, en eccemas, esclerosis, hiperqueratosis y envejecimiento dérmico. Aplicar varias veces al día.

Precauciones: ante medicación antiepiléptica.

Psyllium-Zaragatona (Plantago psyllium)

Botánica: Hierba anual. El psyllium contiene un alto nivel de fibra alimenticia soluble.

El psyllium rubio (*Plantago ovata*) es originario de la India e Irán, no debe confundirse con el psyllium negro (*P. psyllium* y *P. indica*) que es nativo de la cuenca mediterránea y del Medio Oriente: ambos tienen las mismas virtudes terapéuticas, sin embargo, el psyllium rubio es más efectivo.

Parte utilizada: Semillas.

Propiedades: La OMS (Organización Mundial de la Salud), la ESCOP (Comisión Científica Europea de Fitoterapia) y la EMEA recomiendan el psyllium para aliviar el estreñimiento y facilitar la evacuación intestinal. Laxante mecánico (mucílagos). Hipocolesterolemizante e hipolipemizante. Hipoglucemizante. Demulcente. Antiinflamatorio, antialérgico.

Posología: Decocción de semillas (5-10%): 2-3 tazas/día. Para niños, al 3%. Extracto fluido: 2-4 ml/día repartidos en varias tomas. Polvo, granulado de semillas: 3-10 g/día, en 2-3 tomas, administrado con abundante líquido (esto es clave ya que la fibra absorberá agua). Si se observa inflamación intestinal, disminuir la cantidad ingerida hasta que el organismo se adapte.

La asociación con la levadura de cerveza restaurará la flora intestinal.

EMEA y ESCOP recomiendan consumir entre 2,5 y 40 gramos de semillas de psyllium por día con un gran vaso de agua, sin exceder los 13 gramos por dosis. Los efectos en el tránsito

aparecen de 12 a 24 horas después de la primera dosis, pero a veces es necesario continuar el tratamiento 2 o 3 días antes de observar los efectos.

Es importante beber aproximadamente 30 ml de líquido por cada gramo de semilla.

Precauciones:

Riesgo de hipersensibilidad alérgica. Puede causar flatulencias y/o hinchazón.

Riesgo de obstrucción intestinal en caso de ingestión insuficiente de líquidos.

Consultar a su médico si el estreñimiento persiste durante más de 7 días.

Contraindicado en caso de: Obstrucción intestinal, trastornos de la deglución.

No tomar psyllium en diabetes mal controlada.

No tomar junto a otros medicamentos o plantas, ya que impide su absorción en el aparato digestivo. No combinar con medicamentos que inhiban la peristalsis (motilidad intestinal) como loperamida u opioides para evitar cualquier riesgo de obstrucción intestinal.

Pulmonaria (pulmonaria officinalis)

Botánica: planta de ambientes húmedos y umbríos, que crece en márgenes de bosques de zonas montañosas. Presenta tallos débiles, de hasta 30 cm de alto.

Las hojas basales son grandes, de forma oval lanceolada, puntiagudas, con sus inconfundibles manchas blancas en la cara superior y de textura pelosa por ambas caras. Las hojas superiores son más pequeñas y abrazan al tallo.

Partes utilizadas: Las hojas frescas se recogen en primavera.

Propiedades: Su alto contenido en mucílagos y alantoína hacen de ella un remedio eficaz para proteger las mucosas de los conductos respiratorios, y las saponinas le confieren además un claro efecto expectorante, que ayudará a expulsar aquella acumulación de mucosidad que impide respirar con normalidad.

Balsámica, emoliente y cicatrizante. La tradición la recomienda especialmente para el tratamiento de la tuberculosis pulmonar, además de para aliviar los catarros bronquiales en general, las irritaciones de garganta y suavizar la tos. Su riqueza en sílice la hace especialmente

útil en la patología bronquial grave. Puede ser de utilidad en las diarreas, la gingivitis y la faringitis. Facilita la diuresis, la sudación y las hemorroides.

Posología: Un manojo de hojas frescas debajo de la almohada ayuda a dormir y calma las palpitaciones y taquicardias. Puede consumirse en ensalada.

Externamente se emplea como emoliente en las heridas, grietas de manos y pies, para los sabañones, para eczemas inflamadas o llagas. Tiene sinergia por vía externa con la consuelda.

Infusión para la tos: La pulmonaria brinda una buena manera de acabar con la molesta tos de los resfriados. En tal caso, se combina a partes iguales con amapola, tusílogo, llantén mayor, saúco, malvavisco y brotes de abeto.

Cómo prepararla: Se hierve durante 2 minutos una cucharada sopera rasa por vaso de agua, se deja reposar 10 minutos y se filtra. Lo ideal es tomar una taza bien caliente, cada cuatro horas.

Infusión para la infección de orina: En este caso es útil la tisana que se prepara combinando 20 g de pulmonaria con 40 g de cola de caballo, 20 de uva ursi y otros 20 de hojas de arándano.

Cómo prepararla: Se hierve durante 1 minuto una cucharada sopera de la mezcla por taza de agua y se deja reposar 10 minutos. Se beben tres vasos al día, repartidos en diferentes tomas.

Precauciones: Su toxicidad es baja, aunque no se debe administrar ante problemas hepáticos.

Regaliz (Glycyrrhiza glabra)

Botánica: El regaliz es una planta herbácea vivaz de alrededor de un metro de altura con raíces muy ramificadas, profundas y leñosas. Su nombre botánico procede del termino griego glykyrrhza, que significa "raíz dulce".

Parte utilizada: Raíz.

Propiedades: ideal para la ronquera y problemas bronquiales. El regaliz posee propiedades expectorantes, antiulcerosas, inmunoestimulantes, antibacteriales (contra Helicobacter Pylori) y antiinflamatorias (bueno para Pitta, pero atención con las contraindicaciones). Sabor dulce, levemente amargo y astringente. En relación a sus cualidades antiinflamatorias, produce un efecto similar al del cortisol. Por otra parte, es un poderoso detox empleado por la medicina china tradicional y un efectivo antialérgico.

Posología • Decocción al 3%: 3 tazas al día. • Polvo: 2 a 5 g 3 veces al día. • Extracto seco: 0,5-1 g en catarrros de las vías altas respiratorias; 1,5-3,0 g para úlceras gastroduodenales.

- Tintura: de 50 a 80 gotas 3 veces al día.

En casos de tos con hipersecreción mucosa se recomienda la siguiente infusión: tomar de media a una cucharadita de raíz de regaliz troceada o en polvo y añadir 150 ml de agua hirviendo. También puede añadirse agua fría y llevarlo a ebullición. Filtrar con un colador transcurridos 10-15 min.

Dosificación: una taza después de las comidas de 3 a 5 veces al día. Esta infusión puede utilizarse en dosis más elevadas en forma de extracto seco para las úlceras gástricas no hemorrágicas. No obstante, debe utilizarse bajo supervisión médica.

El extracto de regaliz refina las salsas y los platos dulces, y también se elaboran con el mismo, caramelos, galletas y bizcochos. Los mejores cocineros italianos utilizan incluso extracto de regaliz en polvo para realzar helados, sorbetes y postres con queso mascarpone.

Precauciones: Retención de sodio, cloro y agua, hipertensión arterial, edemas.

Está contraindicado su uso ante: Hipertensión arterial, diabetes tipo II, insuficiencia renal, tumores hormono dependientes, glaucoma, insuficiencia cardiaca, osteoporosis, embarazo, lactancia, cirrosis, hepatitis.

Romero (Rosmarinum Officinale)

Botánica: planta aromática leñosa de la familia de las Labiadas, que crece con facilidad en cualquier lugar, incluso en climas muy secos. Solamente hay que tener cuidado de los fuertes vientos, por lo que estará mejor al lado de algún muro protector. Si dispone del espacio suficiente alcanzará una altura entre 60 y 120 cm y para ello solamente requiere sol y tierra bien drenada y rica en cal. Sus hojas estrechas y alargadas son de color verde oscuro por encima y se encuentran cubiertas de una pelusilla plateada por el revés. Sus flores son de tonalidad violácea y brotan en primavera, aunque no sobreviven a los inviernos rigurosos, salvo la variedad en macetas, mucho más pobre en esencias que la silvestre.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas que se pueden colgar a la sombra en pequeños ramilletes para que se sequen.

Propiedades: Carminativo, hipertensor, colagogo, antirreumático. Una extraordinaria planta comparable al popular Ginseng y que se emplea en decaimientos, hipotensión, insuficiencia biliar, amenorrea y espasmos digestivos. Mejora la memoria, estimula el sistema nervioso y tiene efectos contra el exceso de colesterol. Su exquisita fragancia eleva nuestra energía, estimula la memoria y la creatividad. Activa la circulación, por eso es excelente defatigante, y ayuda en casos de baja presión. Buen antimicótico lavando la zona afectada con su tisana o aplicando su aceite.

Externamente es una buena medicina natural contra la calvicie (utilizar en cabellos oscuros únicamente), las heridas y la dermatitis seborreica. Es antiparasitario, ahuyenta piojos, antineurálgico y antirreumático local.

Posología:

Uso interno

- ➔ Esencia: 3 a 4 gotas, 3 veces al día
- ➔ Infusión o decocción; 20 a 40 gramos de hojas por litro de agua, se toman de 2 a 3 tazas diarias

Uso externo

- ➔ Baños y lavados: con infusión o decocción concentrada (80 a 100g de hojas por litro de agua), se deja reposar 20 minutos y se filtra. Se aplica directamente sobre la zona afectada o dentro de la bañera para tomar un baño tonificante o para lavarse el cabello siempre que sea oscuro
- ➔ Gargarismos: con la infusión concentrada (ideal para llagas bucales)
- ➔ Fricciones con esencia: diluirla 2 a 5ml de esencia por cada 100ml de aceite
- ➔ Fomentos y compresas calientes: con la infusión concentrada o con agua caliente a la que se le añade 20 gotas de esencia por litro de agua
- ➔ Fricciones con *Alcohol de romero*: se machaca en un mortero, un punado de hojas verdes de romero, se colocan en un recipiente con cierre hermético que contenga 100 a 150ml de alcohol etílico. Se deja reposar 3 días, luego se filtra y se aplica con un algodón friccionando la zona dolorida

Precauciones: No emplear la esencia en prostatitis o embarazo.

Rompepiedras (*Phyllanthus niruri*)

Botánica: Se le conoce también como Lepidio. Pertenece a las Coníferas y se trata de un pequeño arbusto de 60 cm de altura, nativo de América, que se encuentra en zonas oscuras, húmedas y frescas. Con tallo erecto y hojas esparcidas, tiene pequeñas flores blancas.

Partes utilizadas: Se emplea toda la planta.

Propiedades: Es muy eficaz para eliminar cálculos renales, posiblemente la hierba de efecto más rápido, especialmente en extracto. Depurativo, en la hipertrofia prostática y las hiperuricemias. Analgésica, antiinflamatoria, anti fúngica, antiparasitaria, aperitiva, tónica estomacal y diurético.

En uso externo su acción es rubefaciente (ayuda a aliviar el dolor osteomuscular) por lo que suele emplearse en caso de dolores artrósicos, ciática, etc.

Posología:

La recolección se realiza en el mismo período de floración, ya que es en este momento cuando la planta es más rica en principios activos.

Es importante que una vez secada se conserve en tarros herméticos y fuera de la luz.

Infusión: se pone un litro de agua a calentar y cuando esté hirviendo se agrega 40 g de la planta bien seca; se deja enfriar y se cuela. Si el sabor no resulta muy agradable, se puede endulzar con azúcar. Se toman 2 tazas al día.

Extracto fluido: Se recomiendan 1-4 ml/día. Tintura: Al 20%: 5-20 ml/día. Polvo: Para encapsular: 0,5-2 g/día. Elixir: Vino o jarabe al 5%: 20-80 ml/día.

Se ha destacado que se puede comer en estado fresco, en ensaladas, puesto que las hojas tienen un sabor a mostaza muy agradable. Cuando está en floración desprende un olor a miel.

Precauciones: Aunque aún no hay evidencias concretas, uno de los componentes del *Lepidium*, el benzil-glucoxidolato, podría ocasionar algún ligero efecto secundario en personas con hipertiroidismo, y en pacientes con antecedentes de patologías tiroideas podría causarles un inicio de bocio. Debido a la constatación de pasaje por la barrera hemato-encefálica y leche materna de algunos principios activos, no se aconseja el empleo durante el embarazo y la lactancia.

Rooibos Africano (Aspalathus Linearis)

Botánica: es una planta de la familia de las legumbres de origen sudafricano. Su nombre en afrikáans significa arbusto rojo. Si bien es muy popular en Sudáfrica desde hace siglos, se ha extendido por todo el mundo en los últimos años por su exquisito sabor y sus múltiples beneficios. Hoy en día ya la podemos encontrar en más de 140 países del mundo.

Partes utilizadas: las hojas fermentadas

Propiedades: Las infusiones con rooibos (tanto calientes como frías), no poseen cafeína, tampoco teína, ni alcaloides similares, por lo que son aptas tanto para niños como para personas con problemas de hipertensión.

Se han realizado investigaciones en laboratorio sobre el posible uso para inhibir la formación de tumores ligados al cáncer de piel mediante una pomada con extractos de Rooibos. También se han estudiado sus efectos antimutagénicos.

Aporta nutrientes antioxidantes como la vitamina C, los flavonoides, el superóxido dismutasa (SOD) y la quercitina que son los que ayudan a combatir los radicales libres, principales responsables del proceso de envejecimiento, del estrés metabólico y de muchas enfermedades. Tiene un efecto calmante aplicado tópicamente en problemas de la piel tales como la dermatitis por pañal, el eccema y el acné.

Fortalece el sistema inmunológico. Tiene sales minerales y nutrientes como hierro, calcio, cobre, potasio, manganeso, magnesio, flúor, vitaminas C y E.

Ofrece propiedades antiinflamatorias y antivirales, por lo que es recomendable para infecciones leves.

También tiene propiedades antiespasmódicas, se puede emplear para aliviar calambres, espasmos y cólicos.

Posología: Para poder aprovechar al máximo las propiedades del rooibos es aconsejable que se tome a primera hora de la mañana con el estómago vacío, de esta manera es más efectivo para luchar contra la retención de líquidos y para favorecer el tránsito de nuestros intestinos. Su acción relajante y sin estimulantes permite que los niños también puedan consumirlo. De hecho, con un poco de leche alivia los cólicos.

Por su sabor fresco y dulce se bebe solo o con leche, ya sea animal o vegetal. Se puede tomar rooibos puro o aromatizado con muchos otros ingredientes.

¿Cómo prepararlo? Colocar la cantidad de té rooibos adecuada en el infusor de tu tetera o en el infusor individual si solo vas a prepararte una taza. Para los rooibos lo ideal son unos 2,5 gr de té por cada taza, aunque puedes adaptar la cantidad a tu gusto.

Verter agua hirviendo sobre el infusor de tu taza o tetera y esperar a 10 minutos.

Precauciones: No causa alergias incluso en personas sensibles.

Rosa Mosqueta (Rosa eglanteria; Rosa rubiginosa)

Botánica: es un arbusto de ramas delgadas y con muchas espinas, sus tallos están llenos de flores blancas y rosadas. Cuando sus pétalos caen, la planta desarrolla un fruto rojizo de forma ovalada repleto de semillas.

Partes utilizadas: frutos y semillas

Propiedades: alto contenido de vitamina C, aproximadamente 600mg en 100g (20 veces más que el limón) y beta carotenos (pro vitamina A). Potente antioxidante, tonificante. El aceite de rosa mosqueta tiene un ligero color rojizo y un olor acre característicos de los aceites no refinados. Su contenido en ácidos grasos esenciales (AGE) poliinsaturados es muy elevado, con un 80%, de los cuales: 41% ácido linoléico, 39% ácido linolénico, y 16% ácido oleico. Los AGE son nutrientes muy importantes en muchos procesos fisiológicos y bioquímicos del cuerpo humano, relacionados con la regeneración de los tejidos y el crecimiento celular. Tienen además una función estructural, formando parte de los fosfolípidos de las membranas celulares de los tejidos del organismo, y son los precursores de las prostaglandinas y leucotrienos, a partir de la síntesis del ácido araquidónico. Tiene poder cicatrizante especialmente en los campos de suturas, posoperatorios y quemaduras. Esto se debe no solo a su capacidad regenerante, activando los fibroblastos que darán lugar a la síntesis del colágeno y la elastina dérmica, sino a su potentísimo carácter astringente, uniendo los bordes rotos de la epidermis para facilitar la cicatrización natural.

El aceite se emplea en cosméticos, aduciendo que:

- ➔ regenera y nutre la piel, eliminando arrugas no muy profundas, y reduce cicatrices o marcas de cualquier etiología
- ➔ redistribuye la pigmentación, lo que posibilita la eliminación de manchas
- ➔ realiza acciones preventivas y correctivas del foto envejecimiento y de los problemas cutáneos debidos a sobreexposición a las radiaciones solares, mediante la autogeneración de melanina
- ➔ además de sus efectos en las capas externas de la piel, también revitaliza las células de las capas interiores, revigorizando el fibroblasto (células que producen colágeno y elastina, responsables de la firmeza y elasticidad de la piel).

Posología: con la cascarilla y pulpa se hacen infusiones. El cocimiento de sus frutos depura la sangre, diurética, ideal para gota y procesos reumáticos, su aceite esencial extraído de sus semillas es una maravilla para pieles castigadas, ampliamente usado en cosmética natural. Para casos más severos de cicatrices, estrías, arrugas de expresión y manchas solares, se recomienda el uso continuado de aceite puro de rosa mosqueta en la zona a tratar cada pocas horas hasta revertirlos.

Precauciones: Al ser un aceite vehicular, se recomienda su uso estrictamente en la dermis, nunca en mucosas (genitales, cavidad bucal, etc.), ojos o uso interno en el organismo.

Por su cantidad de lípidos y su carácter astringente, no se debe utilizar en piel grasa o con tendencia a grasa. El aceite de rosa mosqueta puede ser fotosensible por lo cual se recomienda utilizarlo de noche.

Ruda (ruda graveolens)

Botánica: Planta de las Rutáceas, con tallo leñoso y ramos herbáceos de 50 cm de altura. Las flores tienen pétalos amarillos y las hojas son fuertemente aromáticas. Se encuentra en lugares rocosos y soleados.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas antes de la floración.

Propiedades: Emenagoga potente y protectora vascular. Ideal para amenorreas, hipomenorreas y menopausia precoz. También es estimulante nervioso, calma los dolores digestivos y externamente se la emplea como rubefaciente en distensiones y calambres

musculares. Es eficaz para eliminar parásitos intestinales. También es adecuada en la debilidad visual por leer demasiado.

Posología:

Uso interno→ Infusión con 2 a 5 g de planta por litro de agua, de la que se ingieren 2 tazas por día. Para los trastornos menstruales, se toma únicamente la semana que se precede a la de la menstruación. Esencia, se recomienda ingerir de 2 a 3 gotas al día.

Uso externo→ compresas empapadas en una infusión concentrada (10 a 20g por litro de agua), que se aplican sobre la piel de la zona afectada.

Precauciones: Su grado de toxicidad es medio y muy alto en embarazadas y niños. Desde la antigüedad se le atribuyen propiedades mágicas y por ello era utilizada por las brujas para realizar sus conjuros y maldiciones. Si se emplea tópicamente no exponerse a la luz, ya que es muy fotosensible.

Salvia (Salvia officinalis)

Botánica: Subarbusto de base leñosa de la familia de las Labiadas, de 50 a 80cm de altura. Sus hojas son ovaladas de color verde grisáceo. Las flores, azuladas o violetas, se disponen en espiga.

Partes utilizadas: las hojas y las sumidades floridas.

Propiedades: Astringente (así como reduce la transpiración, también reduce la leche materna), antiséptica, antiespasmódica, carminativa, digestiva, antitranspirante, antiasmática, hipoglucemiante, favorece el flujo biliar.

Indicada en gingivitis, estomatitis, ulcera, glositis, dispepsias, como gargarismo para faringitis, sudoración excesiva, anorexia.

Posología:

Uso interno→ infusión con 15 a 30 g de hojas y sumidades floridas por litro de agua, de la que se toman hasta 4 tazas al día. Para los trastornos menstruales la salvia se administra durante la semana previa al sangrado. Esencia: 2 a 4 gotas, 3 veces al día. Tintura Madre: 200 g de hierba

seca en 1 litro de alcohol de 70°. Dejar reposar 7 días agitando diariamente. Tomar 25-30 gotas después de las comidas en un vaso de agua.

Uso externo → compresas, lociones, enjuagues bucales, gargarismos, irrigaciones vaginales o baños de asiento con una decocción de 80 a 100g de hojas por litro de agua. Se pueden machacar hojitas frescas y masajear dientes y encías, va a blanquear la dentadura y fortificar el tejido gingival.

En todos los países europeos es una de las especias esencialmente utilizada en cocina como aromatizante de carnes, pescado, sopas y hortalizas. Son famosos los raviolis con manteca y salvia y las hojas de salvia fritas. Generalmente se usa sola como especia porque al tener un aroma tan fuerte, se comporta como una primera dama: anula el sabor de las otras especias.

Precauciones: El aceite esencial de salvia mal dosificado puede generar convulsiones, ya que contiene tuyaona, que es una neurotoxina. La sobredosis puede generar: mareos, calor, taquicardia.

Contraindicada en embarazo, lactancia (porque va a reducir el flujo de leche), trastornos del ciclo menstrual, tumores mamarios hormonodependientes.

Interactúa con medicamentos hipoglucemiantes, anticonvulsivantes, sedantes.

Sándalo (Santalum álbum)

Botánica: Es un árbol de hoja perenne que alcanza un tamaño de 4 a 9 metros de altura. Puede vivir hasta los cien años de edad. Parasita las raíces de otras especies de árboles pero sin gran perjuicio para sus anfitriones. El color rojizo o marrón de la corteza puede ser casi negra y es suave en los árboles jóvenes, llegando a ser agrietada, lo que revela un color rojo. El fruto se produce después de tres años, las semillas viables después de los cinco. Estas semillas son distribuidas por las aves.

Parte utilizada: Leño.

Propiedades: En la medicina ayurvédica, esta planta de la India Oriental es un remedio importante para trastornos tanto físicos como mentales.

Antiséptico, especialmente de vías urinarias y pulmonares, estimulante del sistema nervioso central. Diurético, venotónico, astringente. Indicado para estados en los que se requiera un aumento de la diuresis: afecciones urinarias, hiperazotemia, hiperuricemia, gota, hipertensión arterial, edemas, sobrepeso acompañado de retención de líquidos. Faringitis, bronquitis, enfisema, asma. Gastroenteritis, enterocolitis. Várices, hemorroides. En uso tópico: heridas, faringitis, parodontopatías.

Posología:

• Decocción al 5%: 3 a 6 tazas al día. • Aceite esencial: 2 a 5 gotas, 1 a 3 veces al día, sobre un terrón de azúcar. • Cápsulas: 25 a 50mg/cápsula, 4 a 6 al día. • Supositorios: 0,1 a 0,4 g de aceite esencial por supositorio, 2 a 3 al día.

Precauciones: En dosis elevadas puede producir pirosis, sed intensa, náuseas y reacciones alérgicas (broncoespasmos).

Se recomienda no prescribir aceites esenciales por vía interna durante el embarazo, la lactancia, a niños menores de seis años o a pacientes con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades neurológicas.

Sauce (Salix alba)

Botánica: Pertenece a la familia de las Salicáceas. Es un árbol característico en valles fluviales y se encuentran bosques enteros de estos árboles. Especialmente útil para evitar inundaciones, sus ramas echan raíces cuando caen al suelo. De hoja caduca, alcanza los 30 metros y su tronco puede llegar a tener un metro de grosor.

Partes Utilizadas: Se emplean la corteza, las hojas y las flores masculinas.

Propiedades: Baja la fiebre, provoca sudor y es analgésico. La famosa aspirina, nació del sauce, siendo en la actualidad una copia sintética de una de sus propiedades. Aunque el uso de la aspirina le ha desplazado, vuelve a ser de interés al gozar de más y mejores aplicaciones sin efectos secundarios. Para mejorar las enfermedades reumáticas, como antiinflamatorio y en las dismenorreas. También y aunque menos utilizado, se emplea contra el insomnio, así como para corregir la acidez gástrica y las diarreas. Se recomienda el cocimiento de la corteza y brotes jóvenes para todo tipo de dolor, ya sea de cabeza, de muelas, siendo excelente en dolores reumáticos. Existen muchas variedades de sauces y todas comparten sus propiedades.

Posología: Externamente la corteza o las flores se pueden emplear para lavar heridas, llagas y realizar irrigaciones vaginales. Tiene sinergia con el saúco y el eucalipto para bajar la fiebre y con el harpagofito para mejorar las enfermedades reumáticas. La corteza del sauce debe tener al menos dos años.

Uso interno

- ➔ decocción de 30g de corteza y/o hojas por litro de agua, durante 15 a 20 minutos. Se la deja reposar y se toman 3 a tazas diarias.
- ➔ Se puede obtener polvo de corteza por medio del uso de molinillo de café, se administra disuelto en agua con miel, antes de cada comida a razón de 1 cucharadita de té en cada toma.
- ➔ Infusión con una cucharada de flores secas por taza de agua, 2 a 4 tazas especialmente antes de dormir ya que la infusión tiene un marcado efecto sedante

Uso Externo

- ➔ Compresas con una decocción más concentrada que para uso interno: 70 a 100g por litro de agua
- ➔ Lavados de la piel o irrigaciones vaginales con la decocción concentrada

Sauco (Sanbucus nigra)

Botánica: Arbusto de hasta 5 m con corteza grisácea. Hojas opuestas, compuestas, con 5-7 foliolos dentados, ovalados y agudos. Flores pequeñas, blancas. Fruto en baya globosa de color negro brillante en la madurez.

Partes utilizadas: Corteza, hojas, flores y frutos.

Propiedades: La corteza es diurética y antirreumática, las flores son diaforéticas (que provocan la secreción de sudor). El jugo de los frutos de sauco tiene una importante actividad antineurálgica siendo útil en el tratamiento de la neuralgia de trigémino.

Indicaciones:

- Corteza: cistitis, nefritis aguda, litiasis urinaria, edemas, reumatismo, gota.

- Flores: enfriamientos y resfriados, gripe, sinusitis, nefritis agudas, edemas

Posología: Para gripes y resfríos, beber té lo más caliente que se tolere. Para alergias estacionales, vahos y beber la infusión. Lavados y compresas con el té alivian pieles y ojos irritados.

Corteza: • Decocción 8%: 3-4 tazas/día. • Extracto fluido: 1-3 g/ dosis, 3 veces/día. • Extracto seco: 0,3g/cápsula, 3 cápsulas/día repartidas en 3 tomas.

Flores: • Infusión al 10%: 3-4 tazas/día. • Extracto fluido: 2-4 g/día repartidos en 2-3 tomas.

Precauciones: No consumir en exceso las bayas (frutos) ya que pueden provocar náuseas e intolerancia digestiva.

Seibo (Erythrina crista-galli)

Botánica: El seibo (*Erythrina crista galli* – Leguminosae) es reconocido en el Río de la Plata por ser el árbol portador de la flor nacional tanto para Argentina como para el Uruguay. Árbol caducifolio caracterizado por presentar una altura cercana a los 5-10 metros; corteza gruesa, grisácea a castaña y rugosa; tronco breve y retorcido, de hasta 70 cm de diámetro; ramas arqueadas, glabras, con ápice arqueado que suele secarse; hojas alternas, de 3-11 cm de largo por 1,5 a 5,5 cm de ancho; tallos y pecíolos con aguijones o espinas; flores zigomorfas hermafroditas, solitarias o en grupos, de 4 a 7 cm de largo, agrupadas en racimos foliosos, de aspecto carnoso y color rojizo; fruto en forma de legumbre subleñosa, de 10 - 20 cm de longitud, color castaño oscuro; semillas (1-6) negruzcas, reniformes, de 10-19 mm de longitud, con manchas marrones.

Partes utilizadas: hojas, flores, corteza.

Propiedades: antimicrobiana, analgésica, antiinflamatoria, sedante, emoliente, astringente, hemostático, cicatrizante, antihemorroidal, anti candidiasis.

Posología: Las hojas (y a veces las flores) en decocción (2 g/taza) se emplean popularmente como sedantes, astringentes e hipnóticas. La decocción de las flores se utiliza para el tratamiento de problemas respiratorios tales como tos, catarro, bronquitis, etc.

Ramas y hojas en decocción para el lavado de la cabeza y para combatir la caspa.

Decocción de la corteza como astringente, hemostático, antihemorroidal y cicatrizante.

También en forma de lavajes vaginales en casos de candidiasis.

Decocción: Corteza (40-50 g/l) para uso externo, como antihemorroidal y lavajes vaginales.

Las hojas y a veces las flores (2 g/taza). Tomar 2 tazas diarias.

Gargarismos: 20 g/l. En casos de amigdalitis y anginas, dos veces al día.

Precauciones: no se aconseja su uso durante el embarazo y lactancia. Extractos elaborados con las semillas están totalmente contraindicados en dichas circunstancias y en cualquier otro uso medicinal.

Sen de campo (Senna corymbosa)

Botánica: es una planta que crece en lugares húmedos del centro y noreste del país. Arbusto de hasta 5 metros de alto, provisto de ramas oscuras y cilíndricas; hojas alternas, de hasta 5 cm de largo por 1 cm de ancho, glabros, membranosos, verdes en la cara superior y verde pálido en la cara inferior, con una glándula dispuesta sobre el raquis a la altura de la inserción de los folíolos. Flores amarillas, de unos 2 cm de largo. El fruto es una vaina cilíndrica, pendulosa, de 4,5-12 cm de largo por 0.8 cm de diámetro, con muchas semillas en su interior.

Partes utilizadas: hojas y frutos.

Propiedades: laxante y purgante

Posología: infusión: Al 1%, a partir de las hojas

Precauciones: Su toxicidad es baja. No administrar en embarazadas, niños, en la menstruación, ni cuando hay inflamaciones intestinales. No emplear más de cinco días seguidos.

Shatavari (asparagus racemosus)

Botánica: Es una planta de climas tropicales y también subtropicales, no solo de India, se cultiva en diferentes sitios de Asia, África y Australia. Que Shatavari prefiera echar raíces en suelos rocosos y pedregosos, hace referencia a la fortaleza de la planta. Para proteger la potencia sanadora de Shatavari, su cosecha debe ser muy cuidadosa a fin de evitar dañar su vasta red de raíces que pueden medir aproximadamente 1 metro de largo. Tradicionalmente

se cava un agujero alrededor de las raíces para sacarlas de su suelo lo más intactas posibles; son raíces untuosas, suaves, flexibles, tuberosas, muy ramificadas -puede generar 100 tubérculos cada planta-, de un color claro, beige, amarronado; luego, deben ser bien lavadas y se les quita la capa exterior que es gruesa y se secan al aire naturalmente.

Parte utilizada: raíz

Propiedades: es uno de los remedios rejuvenecedores del Ayurveda, tiene fama de aumentar la fertilidad femenina, efectos terapéuticos sobre el aparato respiratorio, digestivo, circulatorio y reproductor. Tiene efecto rasayana (rejuvenecedor), indicada en debilidad de los órganos reproductores femeninos, infertilidad, debilidad sexual, impotencia, menopausia, diarrea, hiperacidez, deshidratación, cáncer, leucorrea. Inmunomoduladora. Eficaz frente a candidiasis. La raíz del esparrago occidental tiene propiedades similares pero es mas diurética.

Posología: decocción con leche, ghee, azúcar y pimienta de cayena. Se recomienda tomar 3 g de polvo en una taza de leche tibia endulzada con azúcar orgánica.

Si se elige ingerir en polvo, se toma de 250 a 1300mg/día, 2 cápsulas por día

Precaución: ante gran acumulación de ama o mucosidad.

Stevia (Stevia rebaudiana)

Botánica: Planta herbácea de 40-80 cm de altura, vivaz gracias a su raíz. Originaria del Paraguay. Los aborígenes la llaman: Yerba dulce. Los arbustos de esta especie son perennes. Sus hojas, lanceoladas o elípticas y dentadas, son alternas, simples, de color verde oscuro brillante y superficie rugosa, a veces algo vellosas, de hasta 5 cm de largo por 2 cm de ancho. Sus tallos, pubescentes y rectos, solo se ramifican después del primer ciclo vegetativo. Las raíces son mayormente superficiales, aunque una sección engrosada se hunde a mayor profundidad; fibrosas, filiformes y perennes, son la única parte de la planta en la que no se presentan los esteviósidos.

Parte utilizada: Hojas.

Propiedades: Edulcorante (esteviósido). Laxante osmótico suave. Hipoglucemiante. No aporta calorías, y tampoco tiene los efectos negativos de los edulcorantes artificiales. No produce caries. Como sustituto de la sacarosa: obesidad, diabetes.

Posología: Utilizar como edulcorante, ya sea en forma líquida o en polvo. El esteviósido tiene un poder edulcorante 150-300 veces superior a la sacarosa.

Lo ideal es hacer uso de las hojas, con 10 hojas y 50cc de agua a temperatura mate (80 grados), dejar infusionar prolongadamente, con ese líquido endulzo, lo mantengo en heladera 1 a 2 días (no más ya que luego la Stevia natural va a generar un hongo), o puedo colocar las hojas dentro del termo de agua. Otra opción es poner hojas de Stevia dentro de un saquito de té re-utilizable o mini colador de metal.

Precauciones: La genina del esteviósido, el esteviol, tiene acción hormonal, por lo que se desaconsejan su uso prolongado. A razón de esto algunas tribus de aborígenes recurren a esta planta como anticonceptivo (igualmente, con esa finalidad, no lo prueben ustedes eh! Por las dudas, ya veo que termino siendo madrina al por mayor).

Té verde (Camelia sinensis)

Botánica: El té pertenece a la familia Teáceas. Es un pequeño árbol perenne que puede llegar a medir 5-10 m de alto en estado salvaje, aunque cuando se cultiva no suele sobrepasar los 2 m de altura. Sus lanceoladas y agudas hojas son de color verde oscuro, se disponen alternas y miden generalmente entre 5-10 cm de largo por 2-4 cm de ancho; una de las características que tienen estas hojas es que son dentadas en sus 2/3 partes superiores. Tiene unas delicadas flores de color blanco crema o rosáceo, que desprenden un agradable aroma. Son pequeñas y

Partes utilizadas: Las hojas.

Propiedades: antioxidantes, anticancerígenas, antiinflamatorias, termogénicas, probióticas y antimicrobianas. Se emplea en la distrofia muscular, las cardiopatías, y para frenar el desarrollo de los tumores en general al inhibir la acción de la uroquinasa.

Posología: el té verde está disponible en extractos, cápsulas, polvo y otras presentaciones. Sin embargo, podemos aprovecharlo en su estado natural para disfrutarlo de formas más variadas.

Calentar 2 tazas de agua. El agua no debe alcanzar el punto de ebullición, así que, justo antes de hervir, retirar el agua del fuego.

Colocar 1 cucharadita de hojas de té verde y deja reposar unos 3 a 5 minutos como máximo, ya que el té verde tienen un sabor que podría resultar desagradable al paladar.

Una vez que retires las hojas se puede consumir en el momento o agregar hielo si se prefiere fresco. Se le puede incorporar limón, o utilizar este té frío con cualquier jugo verde o licuado que quieras hacer.

Precauciones: Las propias de la cafeína, no ingerir más de 3 a 4 tazas al día.

Té rojo (puern)

Botánica: Para diferenciarlo del té verde y del té negro y a causa de su color rojo subido y castaño, el pu-erh también se denomina té rojo. Por este color a veces se clasifica como té del grupo Oolong o incluso se confunde con éstos. Los especialistas apuntan que este té es en realidad un té verde que obtiene su carácter único por un proceso de maduración posterior, durante el almacenamiento de muchos años bajo condiciones controladas, unas cepas bacterianas específicas transforman el té originalmente verde en el té rojo Pu-erh.

Propiedades: actúa sobre las energías reguladoras de las funciones de nuestro cuerpo. Lo beben para los trastornos digestivos y para las depresiones ligeras. Baja el nivel de colesterol. Refuerza el metabolismo del hígado y contribuye a la rápida asimilación del nivel de alcohol en sangre. Desintoxica y depura el organismo. Refuerza el sistema inmunitario.

Posología: se prepara igual que el té verde.

TÉ Negro (thea sinensis)

Botánica: El té negro y el té verde se obtienen de la misma especie de árbol, y la diferencia radica en el método de preparación. En el caso del té negro las hojas se secan, se dejan fermentar y se vuelven a secar. En el té verde sólo se seca, sin dejarlo fermentar.

Propiedades: estimulante del sistema nervioso central y cardiorrespiratorio, mejora la respiración y la actividad cerebral, y potencia la acción de analgésicos como aspirina y

fenacetina. Los polifenoles le confieren acciones como relajante de la musculatura lisa, sobre todo la bronquial, diurética y vasodilatadora periférica.

Posología: se prepara igual que el té verde.

Precauciones: Contraindicado en caso de alteraciones del ritmo cardiaco (taquicardia), embarazadas y madres lactantes y en úlceras de estómago. A grandes dosis puede producir nerviosismo e insomnio.

Té blanco

Botánica: Originario de las altas montañas de la provincia china de Fujian, es en realidad un té verde del cual sólo se recogen los brotes, antes de que se abran, que surgen al principio de la primavera. Su color es verde pálido con un finísimo vello blanco (de ahí su nombre).

Partes utilizadas: brotes

Propiedades: Antioxidante, aumenta las defensas del organismo. Su consumo continuado disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y cáncer. Baja los niveles de colesterol en la sangre, especialmente la lipoproteína de baja densidad (LDL), protege contra las caries, ayuda a combatir la fatiga, estimula la memoria y fortalece los capilares.

A diferencia del té negro (fermentado), no posee sus contraindicaciones.

Posología: Los té blancos se deben infusionar en poco tiempo y con la temperatura del agua media-baja, usar agua hirviendo cambia negativamente su sabor y sus propiedades. En general, su preparación es en agua a 78-80° C durante 2 minutos. Se recomienda consumir de 1,5 a 2,5 g de esta hierba por día, lo que equivale entre 2 a 3 tazas de té diarios.

Precauciones: ante algún tipo de alergia. También se debe evitar una ingesta excesiva (más de 3 tazas al día) ante hipertensión, nerviosismo o problemas intestinales. Asimismo, no se suele recomendar el consumo de té a niños.

Tilo (*platyphyllos tilia cordata* - *tilo deholanda*)

Botánica: Árbol grande perteneciente a las Tiliáceas, que puede alcanzar hasta 30 m de altura, muy longevo y de grandes hojas ligeramente dentadas, tiene tronco y ramas lisas. Las flores se

juntan en haces colgantes y su corola es amarilla. El fruto es semiesférico y coriáceo. Crece espontáneo en cualquier parte, aunque ahora es más común su variedad cultivada.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas y las flores.

Propiedades: Es antiespasmódico, sedante y sudorífico. Se emplea ampliamente para casos de angustia y nerviosismo, así como para combatir el insomnio. Tiene efectos vasodilatadores y, por tanto, sirve para bajar la tensión arterial, calmar los espasmos digestivos y mejorar las enfermedades por enfriamiento. Combate la arteriosclerosis (las flores), el reuma y las diarreas leves.

Ayuda a mejorar discretamente las hepatopatías y estimula el sistema defensivo. Propiedades emolientes (ablanda, suaviza): en cremas, lociones para aliviar la picazón y curar la piel seca, tratar hinchazones y úlceras en la piel

Posología:

Uso interno

- ➔ Infusión de flores: 20 a 40 g por litro de agua, se toma de 3 a tazas al día, una de ellas antes de ir a dormir
- ➔ Decocción de corteza: 30g por litro de agua durante 10 minutos
- ➔ Extracto fluido: 20 a 40 gotas 3 veces al día y una cuarta toma por la noche antes de ir a dormir

Uso externo

- ➔ Baños de flores de tilo: 300 a 500g de flores puestas a infundir en 2 litros de agua y se agrega al agua de la bañera.
- ➔ Compresas: para afecciones de la piel o para suavizarla, se empapan compresas en una infusión de 100g de flores por litro de agua/
- ➔ Vahos: realizar vahos con hojas de tilo limpia, suaviza y embellece la piel del rostro, abriendo sus poros. Se coloca una cacerola de agua hirviendo que contenga la planta o 3 gotas del aceite esencial de la misma, el paciente se sienta en una silla y se cubre con una toalla de forma que el vapor no se escape. La aplicación dura 10 minutos hasta que ya no salga más vapor.
- ➔ Se pueden realizar cubitos de hielo con tisana de tilo y pasar por el rostro luego de un día de viento y sol.

Toxicidad: No presenta.

Tomillo (*Thymus vulgaris*)

Botánica: Pequeño arbusto de hasta 30 cm de altura, de la familia de las Labiadas, con tallos leñosos y ramificados. Las hojas son muy pequeñas y ovaladas, con sus bordes vueltos hacia abajo, y de color más claro por el envés. Las flores son pequeñas, terminales, de color rosado o blanco.

Partes utilizadas: hojas y flores

Propiedades: Poderoso antibiótico de vías respiratorias, digestivas y urinarias. Los vahos de tomillo son maravillosos para sinusitis, bronquitis y resfríos. Indicado para digestiones difíciles e infecciones urinarias. Expectorante, antiséptico.

Buen tonificante y estimulante, aliviando el cansancio y la pérdida de memoria.

Posología:

Uso interno

- ➔ Infusión: 20 a 30g de hojas y/ o flores por litro de agua, se toma hasta 5 tazas al día.
Esa misma infusión más concentrada (50 a 0g por litro) adquiere un efecto estimulante similar al del café pero sin sus inconvenientes.
- ➔ Agregarlo como condimento en las comidas.
- ➔ Esencia: son sobrepasar la dosis de 2 a 3 gotas, 3 veces al día.

Uso externo

- ➔ Enjuagues bucales y gargarismos con una decocción de 100 a 120g de planta por litro de agua, que se deja hervir hasta que se reduce a la mitad.
- ➔ Vahos e inhalaciones con la esencia
- ➔ Lavados y compresas con la decocción (para cistitis y cólicos renales)
- ➔ Lociones y fricciones: con la esencia o con la decocción
- ➔ Baños: infusión con 300 a 500g de planta, cada 3 litros de agua, eso se agrega a la bañera.

- ➔ Cataplasmas: envolver hojas y flores de tilo sin las ramas, en un paño de algodón, calentar todo con una estufa o plancha y aplicar sobre la zona dolorida.
- ➔ Loción repelente para piojos: hacer una TM de tomillo o romero + lavanda. Mezclar 1 cucharada de TM con una cucharada de agua y embeber en esa mezcla, un algodón, aplicar a diario. Enjuagar el cabello con la tisana de tomillo también es excelente como repelente de piojos.

Precauciones: no sobrepasar las dosis recomendadas.

Tuya (thuja occidentalis)

Botánica: Árbol perenne de tallo recto cuyos pecíolos cubren totalmente las ramas. De la familia de las Cupresáceas, tiene hojas escamosas, grasas, de color amarillo verdoso y la corteza marrón. El fruto es una pequeña piña formada por escamas alargadas que recubren las semillas. Se cultiva en cementerios y jardines, creciendo espontáneo junto a caminos y carreteras.

Partes utilizadas: Se utilizan las hojas.

Propiedades: Emenagoga. Es empleada popularmente para provocar el período, aunque en la actualidad su uso está centrado en el tratamiento externo de las verrugas. Su efecto en este caso es lento pero impide la propagación.

Posología: Salvo otra prescripción, emplear 1-2 g de droga, 3 veces al día, o cantidades equivalentes de otros preparados.

Precauciones: Su grado de toxicidad es bajo. No emplear en gestantes.

Uña de gato (Uncaria tomentosa Willd, garabato amarillo)

Botánica: Se trata de una gran liana trepadora o a veces rastrera de más de 40 m de longitud y que puede llegar a los 20 m de altura. La corteza presenta fisuras longitudinales y tiene un color amarillo o verde amarillento. Presenta secreciones acuosas de consistencia fluida y sabor astringente. Las hojas son simples, opuestas, elípticas u ovaladas, con margen entero, y pueden medir de 7,5 a 17 cm de longitud y de 4,3 a 12 cm de ancho. En la zona del envés se observa la presencia de pequeñísimos y finos vellos, llamados tomentos, que se disponen

densamente en toda su extensión, característica de la que proviene el nombre de tomentosa. Las flores, pequeñas y bisexuales, se presentan en inflorescencias de tipo racimo que puede llegar a medir de 7 hasta 18 cm de largo.

Partes utilizadas: Principalmente se utilizan las raíces y cortezas, aunque también se pueden usar las hojas y ramas jóvenes.

Propiedades: antiinflamatorias, citostáticas, antimutagénicas, antivirales, inmunoestimulantes, antirradicales y, en dosis altas, efecto contraceptivo.

Se emplea para el tratamiento de la diabetes, diversas tumoraciones, cáncer (en este sentido, las evidencias científicas aún son pocas, pero revelan una acción benéfica en las diversas fases de la enfermedad), procesos virales, irregularidades del ciclo menstrual, convalecencia y debilidad general.

Posología: Se usa en forma de fármaco pulverizado, infusiones y decocciones, recomendándose administrarla después de las comidas. Las dosis diarias recomendadas del fármaco pulverizado son de 250-1.000 mg cada 24hs. Si se utiliza en forma de decocción se ponen 30 g de fármaco en 500 ml de agua, administrándose, después, 60 ml de la decocción cada 24 h.

Precauciones: En estudios de toxicidad aguda realizada en ratones, se comprobó que la dosis letal 50 (DL50) de la uña de gato fue superior a 16 g/kg.

Se considera que la uña de gato carece de toxicidad a las dosis que se utilizan en terapéutica. De todos modos, el fármaco no se debe usar en niños menores de tres años debido a que no hay pruebas clínicas realizadas en este grupo de edad. Asimismo, es probable que teniendo en cuenta las propiedades inmunomoduladoras que posee, no debe recomendarse a pacientes después de trasplantes así como en enfermedades autoinmunes, esclerosis múltiple ni tuberculosis. El uso de uña de gato está contraindicado en caso de úlcera péptica y gastritis, ya que debido al efecto ulcerogénico de los taninos que contiene, se podría producir un empeoramiento en ambos casos.

La uña de gato no debe usarse durante el embarazo ni la lactancia debido a la falta de ensayos clínicos que avalen su seguridad en estos casos.

Uva ursi, Gayuba (Artostaphylos uva-ursi)

Botánica: Es un arbusto siempreverde que extiende sus ramas, tendidas por el suelo o colgantes, de hasta 1 o 2 m de largo, corteza color rojizo, fácil de desprender. De ellas brotan ramillas muy cortas, con las hojas amontonadas en un extremo, de color verde oscuro y lustrosas. Flores blanquecinas o rosáceas, en forma de copa, agrupadas en racimos, en la terminación de las ramillas. El fruto es carnoso, de un color rojo vivo, cuando está maduro, y con la carne de color blanco o crema, comestible, pero de sabor insípido y poco jugoso; a él, alude el nombre griego Arctostaphylos (de Arctos: oso y staphylos: racimo de uvas), así como en latín, (uva-ursi: uva de oso).

Parte utilizada: Hojas.

Propiedades: Antiséptica urinario, antibacteriana, astringente, antiinflamatoria, diurética, antilitiásica.

Posología • Infusión: hojas secas 1,5 a 4gr 3 veces al día. • Extracto fluido: 1,5 a 4ml 3 veces al día. • Extracto seco: 1 a 2 g en 3 veces al día. • Tintura: 40 a 50 gotas 3 a 4 veces al día. Se aconseja tomar esta planta con algún alimento alcalinizante de orina o con 1 cucharadita de bicarbonato.

Precauciones: El uso excesivo puede provocar náuseas, gastritis, vómitos, estreñimiento.

Contraindicada en embarazo, lactancia, gastritis, úlcera gastroduodenal, no usar en niños menores de 12 años. Usar con precaución en casos de insuficiencia hepática, renal y cardíaca.

No dar con medicamentos acidificantes o alimentos ácidos (frutas ácidas o sus jugos), antiinflamatorios no esteroideos (AINEs). La arbutina presente en la uva ursi puede aumentar la potencia de los efectos de la prednisolona y dexametasona en la dermatitis por contacto. Se recomienda precaución cuando se usa la uva ursi junto con corticoesteroides.

Valeriana (Valeriana officinalis)

Botánica: Planta herbácea con tallos erguidos y estriados que alcanzan de 0.5 a 2m de altura. Las flores son pequeñas de color rosado y se agrupan en ramilletes terminales.

Parte utilizada: Raíz.

Propiedades: Antiespasmódica, sedante, anticonvulsivante, hipnótica. Para los gatos su olor tiene un efecto afrodisíaco.

Posología:

Uso interno

- ➔ Infusión: 15 a 20g de raíz triturada por litro de agua, tomar hasta 5 tazas al día, en caso de insomnio tomar una taza antes de dormir
- ➔ Maceración: 100g de raíz en un litro de agua caliente, se deja reposar por 12 horas, tomar de 3 a 4 tazas al día
- ➔ Polvo de raíz: se administra 1g 3 veces al día
- ➔ Tintura: 40 a 60 gotas 3 veces al día

Uso externo

- ➔ Compresas de una decocción de 50 a 100g de raíz seca hervida en un litro de agua durante 10 minutos, se aplican calientes sobre la zona dolorida
- ➔ Baños de agua caliente, agregar a la bañera, 2 litros de decocción de valeriana

Precauciones: A dosis elevadas durante mucho tiempo puede causar zumbidos en oído, cefaleas, diarreas, vértigos, acidez estomacal, arritmias cardíacas, midriasis, miastenias, reacciones alérgicas.

Contraindicada en embarazo, lactancia. No dar con otros depresores del sistema nervioso ni conducir vehículos. No tomar con alcohol, ansiolíticos, barbitúricos, antihistamínicos H1 ni benzodiazepinas.

Verbena (Verbena officinalis)

Botánica: Hierba de 60 m de altura, recta y con raíz fusiforme. El tallo es cuadrangular, las hojas opuestas y las flores de color rosa que forman una mazorca terminal. Se encuentra al borde de los caminos y en lugares con escombros y baldíos.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas y las raíces.

Propiedades: Es espasmolítica, sedante ligera, digestiva, diurética y cardiotónica. Alivia la congestión del hígado, estimula la liberación de bilis y ayuda a eliminar los cálculos biliares y

renales. Disminuye las taquicardias y palpitaciones de origen cardiaco, alivia las migrañas, las neuralgias. Antimicrobiana.

Posología:

Infusión: Al 25 por mil. Se toman 2 tazas al día. Decocción: 10-20 g de planta seca en 200 cc de agua. Tomar 2-3 tazas al día. Tintura Madre: 20 g en 100 cc de alcohol de 60º. Se dosifica a razón de 30-40 gotas, 2-3 veces al día. Jugo: Se obtiene triturando 250 g de la planta.

Externamente se emplea en gargarismos para aliviar la faringitis y en cataplasmas contra las torceduras, reumatismo y dolores de costado, así como para la ciática.

Precauciones: No se reportan en la literatura. No obstante, hasta tanto obtener datos de inocuidad en el embarazo y lactancia, se recomienda no consumir esta especie en dichas circunstancias

Verdolaga (portulaca oleracea)

Botánica: Perteneciente a las Portulacáceas, se trata de una planta rastrera, jugosa y carnosa, con hojas rojizas estrechas y flores de color rojo o amarillo. Se encuentra silvestre en parques y jardines de terrenos áridos y secos.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas y los tallos como exquisita ensalada cruda.

Propiedades: rica en Omega-3, proteínas y vitaminas C y E, depurativa y refrescante. Tiene efectos favorables para disolver los cálculos renales, es desinfectante de las vías urinarias y aumenta discretamente la diuresis. Favorece la coagulación de la sangre.

Posología: De gusto exquisito como ensalada, la verdolaga, sin embargo, apenas es considerada por la gente y es pisoteada y arrancada allí donde crece. Se puede preparar cruda, cocida o frita, conservando siempre su suave sabor, e incluso con ella se pueden realizar jugos o licuados. Alimento para los conejos.

Jugo de verdolaga y manzana para el ardor de estómago: agregar a medio litro de jugo de manzana unas 20 o 25 hojitas de verdolaga, previamente trituradas en una licuadora o una batidora. Bastaría con hacer una cura de unos 9 días seguidos, tomando 2 vasos diarios.

Se puede hacer un emplasto de verdolaga para aprovechar sus propiedades cicatrizantes y astringentes en forúnculos, granos o pequeñas heridas. Simplemente se aplica el emplasto sobre el área dañada. Otra opción es regar o fregar la zona con una decocción tibia de las hojas.

Se pueden utilizar las hojas licuadas o bien en jugo (10 hojas por vaso de agua) para hacerse un enjuague y reforzar las encías, evitar que sangren y curar aftas y llagas bucales.

Precauciones: La verdolaga no debe ingerirse en caso de litiasis oxálicas, pues contiene ácido oxálico. Si se recoge la verdolaga directamente del campo, debe hacerse en lugares limpios y luego debe lavarse bien para evitar posibles parásitos.

Violeta (Viola odorata)

Botánica: Planta herbácea de las Violáceas, de hojas acorazonadas y flores formadas por una corola de cinco pétalos irregulares. Se encuentra en jardines cultivados.

Partes utilizadas: Se emplean las raíces, flores y hojas.

Propiedades: Es sudorífica, laxante y antiinflamatoria. Como expectorante en las afecciones broncopulmonares y en las pleuritis. Posee efectos contra la tos y ayuda a bajar la fiebre. Eficaz en las cistitis y otras infecciones urinarias, así como en el estreñimiento leve. Externamente tiene buenos efectos como emoliente en quemaduras y grietas de la piel. También calma los dolores de oído y desinfecta la boca.

Posología:

Uso interno

- ➔ Sus flores se pueden utilizar en ensaladas dulces o saladas, también para saborizar aceites o acetos.
- ➔ Infusión: con 30 a 40g de hojas /o flores por litro de agua, tomar 3 a 4 tazas al día
- ➔ Jarabe de violeta: especialmente para niños, se prepara con 50g de flores que se dejan macerar en medio litro de agua durante 12 horas, luego se filtra y se agrega 200g de azúcar orgánica, se hierve por 5 minutos. Tomar 1 a 3 cucharadas cada 2 horas.

Uso externo:

- La misma infusión para uso interno se aplica en enjuagues bucales, gárgaras, lavados oculares en compresas fomentos sobre la frente

Precauciones: Su grado de toxicidad es bajo. Puede inducir al vómito. Dosis altas ejercen un fuerte efecto laxante.

Yerba del Pollo (Alternanthera pungens)

Botánica: Hierba rastrera perenne, caracterizada por presentar raíz gruesa pivotante; tallos pubescentes y ramificados; hojas enteras, opuestas, anchamente ovadas y cortamente pecioladas, de 1-5 cm de largo por 0,5-3,5 cm de ancho; flores hermafroditas dispuestas en capítulos terminales a manera de espigas, de alrededor de 2 cm de largo y hasta 8 mm de diámetro, que hacen su aparición entre el verano y el otoño. El fruto es un utrículo membranáceo, emarginado, que aparece en el verano.

Partes Utilizadas: la planta entera desecada y partes aéreas.

Propiedades: La parte aérea, en forma de infusión o decocción, es empleada popularmente como diurética y emoliente, en tanto la planta entera en decocción se recomienda con fines digestivos (gastritis, disquinesia hepatovesicular, diarreas), enfermedades cutáneas y sífilis. En el noroeste de Argentina se recomiendan las tisanas durante la cura de empachos y diarreas. Tónica y refrescante.

Posología: Infusión al 1%. Se administran 2 tazas diarias. Decocción al 2%. Como digestivo, tomar 1 taza después de cada comida principal. Tintura: se prepara con 20 g en 70 ml de alcohol y 30 ml de agua. Se macera durante 7 días, agitando la preparación diariamente durante 5 minutos. Se administran 25-30 gotas, 2-3 veces al día en un poco de agua.

Precauciones: No administrar en lactantes y niños menores de seis años. No está probada su inocuidad en el embarazo

Yerbamate (Ilex paraguariensis)

Botánica: Árbol perennifolio de hasta 20 m, hojas alternas enteras, elípticas y denticuladas.

Flores blancas aglutinadas en grupos situados en la axila de las hojas. Originario de América del Sur principalmente Paraguay y Brasil aunque es ampliamente cultivado en todo el continente.

Parte utilizada: Hojas.

Propiedades: La combinación de todos sus principios activos le confieren la acción tónica, eupéptica y ligeramente diurética, mientras que los taninos y en parte las saponinas le brindan el sabor amargo. Existen evidencias farmacológicas que indican que la yerba mate posee, además, efectos estimulantes, adelgazantes, hipolipemiantes, digestivos, antimicrobianos y antioxidantes.

Posología • Infusión (3%): 1 a 3 tazas por día. • Extracto seco: 250 mg 2 veces al día Extracto Fluido: Relación 1: 1 en 25% de alcohol. Se administran 2-4 ml, 3 veces al día. Tintura: Relación 1:10, a razón de 30 gotas 1-3 veces al día.

Precauciones: Por su contenido importante en cafeína, puede producir excitación, insomnio y taquicardia. En dosis altas puede llegar ser emético y purgante.

Contraindicada en estados de ansiedad insomnio, taquicardia, hipertensión arterial (con estas contraindicaciones, pocos podrían tomar mate).

Ylang-ylang (anona odorantissima)

Botánica: es un árbol oriundo de la India, Java y Filipinas conocido comúnmente con el nombre de cananga, de la familia de las anonáceas y que se ha extendido a muchos países de la zona intertropical, en especial a Centroamérica y el norte de Sudamérica siendo muy abundante en las regiones cálidas del norte de Venezuela. Es un árbol de crecimiento rápido que va más allá de los 5 metros al año y llega a los 12 m cuando su crecimiento esté completo. Crece en luz completa o parcial, y prefiere tierras ácidas en su hábitat de la selva húmeda.

Las hojas son largas, suaves y esplendorosas. La flor es verdosa-amarillenta y raramente rosa; es cespia como una estrella de mar y brinda un aceite esencial.

Propiedades: Internamente se puede aplicar para combatir la hipertensión, las infecciones intestinales, las taquicardias y los procesos febriles. Tiene poder para provocar la sudoración y

actúa como un estimulante nervioso. En aplicación externa se usa como antiséptico y suavizante para la piel.

Posología:

- ➔ Para relajarse o calmar la hiperemotividad: Cuando las emociones hacen sentir como si se estuviera en una montaña rusa, el aroma del ylang ylang ayudará a recuperar cierto equilibrio emocional, especialmente si esos altos y bajos están relacionados con la menopausia o los ciclos hormonales. Preparar un roll-on (5 ml) y úsalo como un perfume a lo largo del día, introduce 5 gotas de aceite esencial de ylang ylang en el roll-on. Completar el frasco con aceite vegetal de jojoba hasta arriba. Aplica detrás de las orejas y en las muñecas.
- ➔ para las palpitations o dolores tipo punzantes: el aceite esencial de ylang ylang regula los latidos del corazón, especialmente cuando se trata de palpitations relacionadas con estrés, también tiene propiedades antiespasmódicas. Diluir una gota de aceite esencial con 3 o 4 gotas de aceite vegetal. Colocar en el pecho, en las muñecas cuando aparezcan las palpitations o aplicar en zonas afectadas por el dolor. Repetir al cabo de unos 20 minutos y hasta mejoraría notable (máximo 5 aplicaciones).
- ➔ Ayuda a regular la producción de sebo. Agregar 1 gota a tu dosis de champú con cada lavado, para ir normalizando el cabello.
- ➔ Para la piel grasa, lo ideal es hacerte un preparado regulador a base de gel de aloe vera y aceite vegetal de jojoba. Necesitas: 30 ml de gel de aloe vera, 15 ml de aceite de jojoba, 5 gotas de aceite esencial de ylang ylang, se mezclan los ingredientes y se agita. Aplicar de mañana y de noche después de haberte limpiado la cara.
- ➔ Como perfume natural y dulce, introducir 7 gotas de aceite esencial de ylang ylang en un roll-on (5 ml), completar con aceite vegetal de coco hasta llenar el roll-on.

Toxicidad: No tiene. Siempre utilizarlo en la piel con otro aceite vegetal.

Zarzaparrilla o Sarsaparrilla (*Smilax aspera*)

Botánica: Es un arbusto de la familia de las Smilacáceas (antiguamente se lo ubicaba en una definición amplia de las Liliáceas). Subarbusto espinoso de la familia de las Liliáceas, que trepa a árboles de hasta 40m de altura. Sus hojas son grandes, bordeadas de espinas y con forma de corazón. Las flores son blancas, y los frutos rojos o negruzcos.

Partes utilizadas: El rizoma y la raíz.

Propiedades: La zarza parrilla posee propiedades diuréticas, diaforéticas (que hace sudar), tónicas, depurativas, antisépticas, antibacterianas y anti fúngicas. Indicado para aumentar la emisión de orina y favorecerla. Es un buen remedio depurativo para aliviar los problemas de la piel (eccema, psoriasis), las afecciones renales y las reumáticas. Se recomienda para combatir las distintas impurezas de la piel, como el acné, la aparición de eccemas o forúnculos, urticarias y dermatosis.

Posología:

Uso interno

- ➔ afecciones de las vías urinarias, diarrea, hemorragias, hipertensión, afecciones articulares (gota y reumatismo). La infusión se prepara colocando 80g de la raíz de zarzaparrilla bien picada en 1 litro de agua. Hervir durante 10 minutos. Deja reposar, beber 1 taza 3 veces en el día.

Uso externo

- ➔ enfermedades de la piel (psoriasis, dermatitis crónica y eczemas). Lavar la zona afectada con la misma infusión.

Precauciones: Su elevado contenido en saponinas puede producir irritación en la membrana gástrica, con la presencia de vómitos o náuseas. No se recomienda su consumo a personas que presenten casos de gastritis. Tampoco es aconsejable consumir en caso de presentar úlceras o colon irritable, ya que podría agravar los síntomas de estas enfermedades.

La capacidad para aumentar la diuresis o producción de orina puede conllevar un desequilibrio en la presión arterial. Su uso puede interferir en la absorción de ciertos medicamentos.

No está comprobada la total inocuidad para los niños que están por nacer y para los que se encuentran en la etapa de lactancia, por lo que no se aconseja su uso en mujeres embarazadas o que estén amamantando.

Bibliografía general

1. Alonso Jorge, Cristian Desmarchelier; Plantas Medicinales: Bases científicas para su aplicación en atención primaria de la salud; Argentina 2015
2. Arteche A, Vanaclocha B, Güenechea JI. Fitoterapia. 3.ª ed. Vademécum de prescripción. Plantas medicinales. Barcelona: Masson; 1998.
3. Bruneton J. Elementos de fitoquímica y de farmacognosia. Zaragoza: Acribia; 2001.
4. Carretero E. Alcaloides: derivados del triptófano y otros alcaloides (III). Panorama Actual Med. 2001; 25:442-9.

5. Carper Jean. Remedios Milagrosos. El poder curativo de las hierbas, las vitaminas y otros remedios naturales. Urano
6. Cayunao C, Erazo S, Backhouse N, Bachiller L, Zaldívar M, García R. Estudio de la actividad antimicrobiana de un alcaloide oxindólico y actividad antioxidante de diferentes extractos de *Uncaria tomentosa* (Willd.) DC. *Revista de Fitoterapia*. 2004;4(2):152-4.
7. Ciarlotti, Medicina Ayurveda Tomo II
8. Ciarlotti- Golberg, Ayurveda y las plantas Medicinales
9. Evans WC. Farmacognosia. Madrid: Interamericana-McGraw-Hill; 1986. p. 519-40.
10. Frigerio Carmen, La cocina Ayurvédica. Recetas para la salud y el bienestar; 2019
11. Font P. Plantas Medicinales. El Dioscórides renovado. Barcelona: Labor; 1992.
12. Itkin Sara, Plantas de la Patagonia para la salud.
13. Kozel Carlos, La senda de la salud, Perú
14. Kuklinsi C. Farmacognosia. Barcelona: Omega; 2000.
15. Lemaire I, Assinewe V, Cano P. Stimulation of interleukin-1 and 6 production in alveolar macrophages by the neotropical liana, *Uncaria tomentosa* (uña de gato). *J Ethnopharmacol*. 1999; 64:109-15.
16. Mayo Clinic
17. Pamplona Roger, Jorge. El poder Medicinal de las plantas, la naturaleza su fuerza curativa; 2013
18. Pérez Agustín, Las 200 plantas medicinales más efectivas, Madrid
19. Peris JB, Stübing G, Vanaclocha B. Fitoterapia aplicada. Valencia: COF de Valencia; 1995.
20. Usha and Vasant Lad. The Ayurvedic Cooking for Self- Healing. The ayurvedic Press, Mexico 1994