



HERBOLARIO DE SALUD

Las plantas son fuente de vida y tienen diferentes usos según sabores, densidades, olores, vibraciones y colores. Se vienen usando desde la Antigüedad; el gran médico Paracelso dijo que los prados y colinas eran farmacias. Cuatro mil años atrás las antiguas civilizaciones ya conocían el valor terapéutico de las plantas. El documento más antiguo es el papiro de *El Sers*, que data del año 1.500 a.C y en el que aparecen el ajo y el hinojo.

En el siglo XX, el médico francés H. Lelerc desarrolló el concepto de fitoterapia, la ciencia que se ocupa del uso de las plantas medicinales en el tratamiento de enfermedades. Se calcula que existen unas 25.000 especies de plantas medicinales, y en las selvas tropicales todavía hay entre 250.000 y 500.000 plantas con propiedades medicinales por catalogar. Pero el padre de la fitoterapia es Dioscórides, médico griego del siglo I. d.C que recopiló el saber farmacológico de su tiempo, recogiendo las características y virtudes de cerca de 600 plantas.

Las plantas medicinales tienen principios activos que son los aceites:

- **Amargos:** reguladores del sistema nervioso
- **Fenoles:** con propiedades antisépticas y antiinflamatorias.
- **Mucílago:** protege de la inflamación e irritación
- **Taninos:** que son componentes que al ingerirlos contraen infecciones. Son antiinflamatorios.
- **Vitaminas y minerales:** indispensable para la formación de la estructura celular.
- **Saponinas:** Con acción hormonal y expectorante.
- **Volátiles:** A partir de las cuales se producen los aceites esenciales.

Las plantas medicinales tienen propiedades curativas, analgésicas, antibióticas, diuréticas, tónicas, purgantes, digestivas, depurativas, cicatrizantes, carmitivas, balsámicas y calmantes. Estimulan las defensas del organismo. Refuerzan el funcionamiento óptimo de órganos y tejidos en funciones nutritivas, regenerativas. Contribuyen a la remineralización, eliminan toxinas favoreciendo la circulación sanguínea, por lo general no causan reacciones alérgicas.

No todas las plantas pueden usarse sin riesgos, pues contienen sustancias químicas que pueden causar inconvenientes desagradables; pueden darse casos de alergias o intolerancia a un órgano o tejido a determinada planta, por ello es al médico al que le corresponde fijar las pautas del consumo de la planta.

Es importante no utilizar plantas desconocidas, informarse detalladamente de cada planta, sus indicaciones y contraindicaciones, experimentar primero con pequeñas dosis y que las embarazadas sepan cuáles son las plantas prohibidas para ellas.

Acedera: (*Runex acetosa, acedera bendita o col agria*) La raíz purifica la sangre, tomada en infusión alivia problemas respiratorios como la bronquitis o el asma, es más rica en vitamina A que la zanahoria. Los tallos y las hojas se usan contra enfermedades de la sangre y los nervios.

Ajenjo: (*Artemisia absythem, absintio, ajencio, donzell, aentes, romano, hierba santa, artemisa*) Planta aromática que se usa en infusiones para aliviar los cálculos biliares, se puede endulzar con miel; no se debe abusar de su consumo. Diurética, antiputrefactivo, febrífuga, tónica y hepática. Es un amargo aromático estomacal y antihelmíntico. El cocimiento de las hojas, tomado en ayunas, expelle ascárides o lombrices, incluso la solitaria. Consumido en exceso puede provocar fenómenos tóxicos, como por ejemplo, daño en los ojos; sirve contra picaduras de insectos, pulgas y piojos. Es un poderoso alivio para los dolores musculares,³ artríticos, torceduras, dislocaciones y fracturas, destruye los parásitos intestinales.

Alfalfa: (*Medicago sativa*) Es semejante a un trébol alto con hojas divididas en tres partes; es tan rica en calcio, que las cenizas de sus hojas son casi el 99% calcio puro. Previene la arterioesclerosis; por su rico contenido en clorofila cura llagas y cicatriza heridas. Por su contenido en manganeso, se ha usado en diabéticos que no responden a la insulina. Contiene vitamina A, niacina, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, 16 aminoácidos, todos los esenciales; rica en minerales y vitaminas, especialmente tiamina y riboflavina, cantidades extraordinarias del complejo B, vitaminas K y C.

Cura úlceras de estómago y duodenales; previene la gastritis, por ello siempre se recomienda su uso regular ya sea en hojas tiernas y frescas, en jugo, en polvo o en germinado. La alfalfa germinada es rica en vitamina E, por lo que se recomienda especialmente a madres lactantes y enfermos.

Las sales minerales presentes en alfalfa hace que la sangre se vuelva más alcalina, lo que reduce los estados alérgicos. Limpia la sangre y ayuda a eliminar las acumulaciones de grasa en articulaciones y tejidos musculares. Disuelve

cálculos de vesícula, ayuda a la secreción de orina. Muy efectiva en enfermedades del tratamiento del riñón, vejiga y raquitismo. Sus hojas contienen ocho enzimas esenciales: lipasa (enzima que descompone las grasa) amilasa (que actúa sobre azúcares) invertosa (que contiene la sacarosa en dextrosa) peroxidasa (que tiene efecto oxidante en la sangre) pectinasa (que forma una jalea real en la pectina) y protasa (que ayuda en la digestión de proteínas).

Albahaca: (*alhabéga, alfábrega, albaka, hierba real, hierba de olor, albahaca de olor*) Procede del sur de Asia, Indonesia e India; el aceite contenido de las hojas destruye las bacterias e insectos. El zumo de las hojas alivia bronquitis, catarros y problemas digestivos. Con su olor agradable y suave sabor aromático se usa como condimento habitual. Contra flatulencia y gases, es antiespasmódica. Cinco gramos de hojas frescas de albahaca acaban con un fuerte dolor de estómago. La infusión de sus hojas es diurética, estimulante, digestiva y relajante; el zumo de las hojas con miel de abejas alivia la fiebre.

El té de albahaca hace producir más leche en las madres. Como gargarismo combate hongos en garganta y boca. El té frío es bueno para problemas en los ojos, tanto en enjuague como bebida. Cuando hay dolores en el parto, se toma la raíz de esta planta y pronto aliviará el dolor y lo acelerará. Un ramito de albahaca en la habitación aleja los insectos. Una cucharadita de hojas secas tomadas en infusión combaten el vómito y el vértigo. Una infusión de hojas frescas y gotas de limón calman los dolores de estómago y espasmos intestinales.

Un puñado de hojas frescas cocidas y aplicadas sobre la cabeza masajeando, elimina la caída del cabello. Las hojas secas trituradas se usan como cataplasma para aliviar párpados, labios y pezones lastimados. La albahaca es el gran regulador del sistema nervioso.

Algarroba: (*Hymecana courbarl, garrofero*) Se obtiene del árbol algarrobo, se usa para combatir catarros y como laxante. La harina de algarroba reemplaza el chocolate. Es un alimento nutritivo y natural, sin los aditivos químicos que se le incorporan al chocolate.

Altamisa o artemisa: (*Artemisa vulgaris*) Llamada también la hierba de San Juan. Se usa toda la planta, raíces, hojas y flores. Es estimulante y tónica. Regula la menstruación, quita los dolores del postparto (se toma en infusión o las hojas se

colocan en cataplasma caliente debajo del ombligo) Su uso para afecciones de los nervios, tomando las flores pulverizadas mezcladas con leche caliente. Contraindicada para mujeres embarazadas. En dosis exageradas es peligrosa.

Anís: Originario del Asia Menor. Es somnífero, despierta el apetito, calma inflamaciones estomacales, tonifica el corazón, es expectorante, antiséptico, cura el hipo, elimina el mal aliento. Tomado en infusión (30 gramos de semillas por un litro de agua) combate los gases, aumenta la secreción láctea de la mujer y regula las funciones menstruales. Es una planta digestiva y estimulante. En té mejora la memoria y calma la tos.

Anís estrellado: (*Ilicium verum, badiana, badian*) El anís estrellado es el fruto. Originario de la China. Con sabor fuerte, picante y algo dulce. Alivia cólicos, combate el reumatismo. Se usa contra los dolores nerviosos, catarrros, tos crónica y digestiones lentas. Las semillas en infusión abren el apetito, eliminan gases y cólicos infantiles.

Azahar: (*Citrus aurantium*) Originario de Asia Oriental. El azahar es la flor₅ del naranjo agrio o amargo. Es antiespasmódica. La hoja del naranjo agrio en tisana es excelente tónico estomacal. El agua destilada de las flores de azahar tiene un efecto sedante y se utiliza contra el estrés, favorece el sueño. Las hojas en infusión estimulan la digestión, alivian la flatulencia y los dolores de cabeza.

Borraja: (*Borago officinalis, corrago, borrajta, borraja*) Recomendada para enfermedades de la piel e inflamaciones, bronquitis y reumatismo, pues es diurética, expectorante y sudorífica, además de un depurativo de la sangre. Las hojas de borraja se toman hervidas en agua y sal; son de fácil digestión, laxantes y se recomienda contra los desfallecimientos del corazón. Las flores en infusión alivia los estados febriles.

Caléndula: (*Calendula officianalis, maravilla, maravela, aingeru, lorea, flamenquilla*) Conocida con los nombres de maravilla y flor de muerto, se recomienda para depurar la sangre, dolores de estómago de bajo vientre; contra obstrucciones intestinales. La tintura cura heridas externas. En ungüento es eficaz en problemas de la piel, músculos o vasos sanguíneos, heridas, inflamaciones,

venas varicosas, abscesos, hongos, quemaduras, etc. Las flores, en infusión, son un buen regulador de la menstruación; como cataplasma alivia eccemas, quemaduras o picaduras, ya que tiene propiedades antibacterianas, antisépticas y antiinflamatorias.

Cardamomo: (*elettaria cardamomum*) Aligera los problemas digestivos; su olor es alcanforado, cálido y penetrante. Se usa para aliviar hemorroides y problemas urinarios. Se encuentra en el sur de la India, lo que usualmente conocemos son los frutos que les da sabor a las comidas y sirve para aliviar la intolerancia que sufren algunas personas a los glútenes contenidos en los cereales. La semilla de cardamomo contiene: proteína, agua, aceite esencial, carbohidratos y fibra. Regula el metabolismo, ayuda a curar la artritis y es bueno para los diabéticos.

Cidrón o cedrón: (*Limpia citriodora*) Estimulante, tónico pectoral, calmante usado para persona con alteraciones circulatorias, las hojas molidas calman el dolor de muela. Es relajante nervioso.

6

Cilantro: (*Coriandrum sativum*) Originario de Oriente. Se usa para combatir la flatulencia, mala digestión, anorexia nerviosa; exteriormente se usa para combatir el reumatismo y los dolores de las coyunturas. Previene ascárides, lombrices, regula el atraso menstrual, quita el mal aliento, es astringente, aperitivo. Sirve contra mareos vómitos, inapetencia digestiva, cólicos y gases intestinales; desinfecta y cicatriza heridas, llagas y úlceras. Provoca borrachera y locura.

Cola de caballo: (*equisetum arvense, limpiaplata, aspreta, rabo de caballo, azeribelar*) Se usa para aliviar diarreas, hemorroides, afecciones pulmonares, hemorragias y amigdalitis. En infusión es diurética, con ella se tratan cálculos renales y la infección de orina.

Diente de león: (*Taraxacum officinale*) Es un excepcional desintoxicante, las hojas y la raíz, preparadas en ensalada, desintoxican el hígado, la vesícula y el riñón. El zumo de las hojas tiene propiedades diuréticas. La infusión alivia la acidez y la falta de apetito.

Enebro: (*Juniperus communis*, *nebro*, *morquillo*, *ginebro real*) Crece silvestre en el norte de Europa. Con sabor dulce, olor fragante y aromático, por ello se quema como sahumero, se usa como tónico diurético, desinfectante e insecticida. No se aconseja tomarlo durante el embarazo. Los emplastos de tallos y hojas cocidas se usan en las articulaciones de los artríticos.

Eneldo: (*Anethum graveolens*, *aneto*, *aneldo*, *ezamillo*) Tiene poderes antisépticos, limpia y desinfecta heridas y llagas. No abusar de su consumo pues embota la vista y consume el esperma. Baños de vapor quitan los dolores de matriz. Hervido en aceite de oliva y aplicado caliente sobre los forúnculos los hace madurar y quitan el dolor que producen. Es digestivo y estimulante. Con olor anisado y fresco y sabor algo dulce, algo amargo; se usa como digestivo, refrescante del aliento, para curar el hipo y el insomnio.

Espino blanco: (*Crateegus monogyna*) La infusión de flores se aconseja como antiespasmódico, vasodilatador, normaliza la presión arterial y se recomienda para problemas nerviosos e insomnio, tónico del corazón, sedante.

7

Hibisco: También llamado flores de San Joaquín, cayena o francesilla, estas flores contienen gran cantidad de vitamina C, por lo que puede prepararlas en infusión, constituyen un excelente alimento para fortalecer las defensas, prevenir y mejorar gripe y tos.

Hierbabuena: (*Menta dativa*, *sándalo de jardín o huerta*, *hojas de Santa María*, *herbabona*, *herbasana*, *urmenta*) Es un excelente reconstituyente. Se usa como vermífugo para los niños. Es estimulante, antiespasmódica, tónica, excelente oxigenador celular, mitiga cólicos. Conforta el estómago, aromatiza y ayuda a la buena digestión. El cocimiento concentrado sirve para expulsar lombrices. Los árabes fueron los primeros que vieron en esta hierba un poder afrodisíaco, pues estaban convencidos que se usaba para tratar la impotencia y la disminución de la libido.

Hinojo: (*foeniculum vulgare, fenojo, fonoll, fincho, mihilu*) Nativo del Mediterráneo y sur de Europa, puede consumirse crudo o cocido. Rico en fibra, vitaminas, proteínas, grasas e hidratos de carbono. Abre el apetito, es estimulante y digestivo. La infusión de la raíz desecada del hinojo, tomada tres veces al día, combate las diarreas. No se puede exceder su consumo pues puede provocar aborto. En cataplasma disuelve las obstrucciones de la mamas y las vuelve elásticas. La infusión es vermífuga y hace dormir a los niños. Con las semillas en infusión se eliminan los gases intestinales. El cocimiento de la raíz ayuda a eliminar líquidos y actúa como relajante muscular, es expectorante, por lo que alivia la tos crónica. Se usa para evitar la flatulencia, igual que el anís, eneldo, cilantro, perejil y apio silvestre.

Hipérico: (*Corazoncillo, jierba de San Juan, hiperioc, milfurada*) Las flores en aceite curan y desinfectan heridas, en especial las quemaduras. Las flores en cocción son tranquilizantes nerviosas, catarros, hemorragias, diarreas, heridas, cólicos, vejiga y asma.

Jengibre: (*Zingiber officianale*) Se recomienda contra las náuseas, tos,⁸ fiebre. Es anticoagulante, reduce el colesterol de la sangre. Aparece mencionado en los libros médicos chinos de hace 2.000 años e incluido en casi todas las prescripciones de medicina oriental. Alivia el dolor, controla la secreción gástrica, reduce la presión de la sangre y estimula la actividad cardíaca. Aperitivo, ayuda a la digestión, cura los espasmos y detiene los vómitos. Agregado a las bebidas constituye un excelente tónico general.

Laurel: (*Laurus nobilis, louredo, llorer, gamallo, ereinotza*) La hoja se usa en la cocina, regula la menstruación, es digestivo, astringente y tonificante; elimina la flatulencia. En infusión fortifica los nervios. Agregado al baño elimina el insomnio, reduce el sudor y el olor de los pies. En cataplasma alivia contusiones y dolores reumáticos. Con las hojas se prepara un baño que combate la fatiga.

Lino: (*Linum usitatissimum, linaza, lli, liño, linaberal*) Las semillas son expectorantes, su uso en los tratamientos de inflamación de las vías respiratorias.

Malva: (*malva sylvestris, malvela mamutxikoa*) Por ser emoliente se usa en cataplasma para ablandar forúnculos. Se usa en cataplasmas contra picaduras de abejas, mosquitos y quemaduras. Combate las inflamaciones intestinales, dolor de estómago y garganta, estreñimiento, artritis y gota. Las hojas aplicadas exteriormente, sirven contra las inflamaciones, úlceras y abscesos. Los Baños con hojas de malva trituradas purifican la circulación. Las hojas son un potente germicida y sedante natural, por su contenido de mucílago se indica en las enfermedades que desarrollan inflamaciones, contra el estreñimiento, irritaciones de piel. Es un excelente dentífrico.

Malvavisco: (*Althaea, hibisco, malva, malvavisco, malba, zuri, agalia, hierba cañamera*) Conocida desde la Antigüedad, es una planta de la cual se usan las raíces, hojas, flores para tratamientos. El jugo es eficaz para los casos de inflamación del intestino –gastritis, úlcera gástrica, colitis, irritación de colon) también en fiebres reumáticas, gota y artritis. El cocimiento de la raíz es expectorante en caso de laringitis y amigdalitis. La raíz machacada se usa en quemaduras y heridas. La infusión de las hojas alivia el estreñimiento y malestares de vejiga.

9

Manzanilla o camomila: (*Matricaria chamomilla, chamomill secutila, camomila, camamilla, magarzela, kamamila*) Es un desinflamatorio, alivia úlceras gástricas. Mejora la conjuntivitis y la rinitis. Las flores tomadas en infusión alivian los trastornos digestivos y alergias, sedante, antiespasmódica, aclara el cabello.

Mejorana (*origanum maioranna, origanum vulgare, oriengano*) Digestiva, analgésica, cicatrizante, antiséptica, estimulante y purificadora. Calma los nervios, expele la flatulencia y favorece la menstruación, contra el endurecimiento de los senos femeninos se aplican hojas frescas en forma de compresas y contra el reumatismo se usan baños calientes de mejorana.

Muérdago: (*Viscum algum*) La infusión de hojas y tallos regula la presión sanguínea; cura úlceras de estómago y ciática; también se usa contra varices, el té cura vómitos de sangre, flujos, calambres, convulsiones, asfixia, enfermedades de los nervios.

Menta: (*Mentha piperita, herbaboa urmenda, menta verde, mentha viridis*)

Hierba de verde intenso y aroma refrescante; es tónica, estimulante y estomacal. Se recomienda en debilidad de estómago. Igual que el romero y el alcanflor, se para irritaciones cutáneas y resfriados, dolores de cabeza y dolor de muelas –masticar la hoja- Las hojas en infusión, se emplean contra el insomnio. Los tallos machados son eficaces contra las picaduras de insectos. No se debe consumir durante el embarazo, ni a menores de cinco años.

Nogal: (*Juglans regia*) El cocimiento tibio de hojas de nogal cura los sabañones, en loción cura las úlceras y en infusión ayuda a nivelar el azúcar en la sangre.

Orégano: (*Oreganum vulgare, orenga, ourego, oreganoa*) En infusión calma las afecciones de las vías respiratorias. En gargarismos cura la laringitis y la amigdalitis. Es tónico estomacal, estimulante de la bilis y ayuda a expulsar los gases intestinales. Diurético, digestivo y tónico; se usa como expectorante en catarros, bronquitis y asma; contra la anemia, el reuma y dolores de muela y oído. El olor del orégano ahuyenta a las culebras.

10

Ortiga: (*Urticam urens, urticam dioica, estruga, asun*) Hay muchos géneros y variedades, en infusión combate la anemia y las hemorragias nasales; es estimulante de las secreciones estomacales, del páncreas y de la bilis; contrarrestar las urticarias producidas por la ingestión de crustáceos y moluscos –alergias- Lavando la cabeza con la infusión de la raíz hace crecer el cabello. Es depurativa, hemostática y ayuda a controlar las hemorragias. Se recomienda en los casos de artritis, asma, lupus, psoriasis, gota y cáncer. La infusión de hojas, aumenta la producción de orina y eliminación de residuos.

Perejil: (*Petroselinum crispum, julivert, pirixel, perexil*) Se usa para aliviar inflamaciones del hígado y bazo. Es hemostático. El perejil machacado hace detener la sangre de la nariz y de heridas, depurativo, combate afecciones urinarias; controla el exceso de azúcar en los diabéticos, tomando el zumo crudo tres veces al día. En cataplasma mejora heridas, abscesos y contusiones. Una mezcla de perejil, aceite y sal introducida en el diente del enfermo calma el dolor producido por la caries. Elimina el mal aliento. Para regular la menstruación se extrea de las

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

