



**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
SUR DEL LAGO
"JESÚS MARÍA SEMPRUM"
DIRECCIÓN DE EXTENSIÓN
COORDINACIÓN DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA**

Manual de Plantas Medicinales

**Botánica
Propiedades
Usos
Recetas**





Manual de Plantas Medicinales



**Universidad Nacional Experimental Sur del Lago
"Jesús María Semprum"**

Dra. María J. Parra
Director de la OPSU

Dr. Gabriel De Santis
Rector de la UNESUR

Zoot. Renato Carruyo
Secretario UNESUR

Lcdo. Rafael Cardozo
Jefe (E) de Extensión UNESUR

Ing. Nelduby González MSc.
Coordinación de Extensión Agrícola
Producción y Realización

Br. Erick J. Montiel R / Ing. Albanio Alcántara
Diagramación y Diseño Gráfico



Contenido

	Pág.
Prologo	3
Criterios Generales de Recolección de Plantas Medicinales	4
Ajeno (<i>Artemisa absinthium</i>)	7
Albahaca (<i>Ocimum basilicum</i> L.)	7
Caléndula (<i>Calendula officinalis</i>)	8
Eucalipto (<i>Eucalyptus globulus</i>)	8
Hierbabuena (<i>Mentha sativa</i> L.)	9
Limonaria (<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf.)	9
Llantén (<i>Plantago lanceolata</i>)	10
Manzanilla (<i>Matricaria chamomilla</i>)	10
Noni (<i>Morinda citrifolia</i>)	11
Orégano (<i>Oreganum vulgare</i>)	11
Paico (<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.)	12
Romero (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	12
Ruda (<i>Ruta graveolens</i> L.)	13
Salvia (<i>Salvia officinalis</i>)	13
Té (<i>Thea sinensis</i> L.)	14
Tomillo (<i>Thymus vulgaris</i> L.)	14
Toronjil (<i>Melissa officinalis</i> L.)	15
Valeriana (<i>Valeriana officinalis</i>)	15
Yuquilla (<i>Cúrcuma longa</i>)	16
Zabila (<i>Aloe vera</i>)	16
Recetas y Usos de Plantas Medicinales	17
Otras recetas	20
Bibliografía	24



Prologo

Los vegetales, que en cualquier sentido afectan la salud humana, por ingestión absorción o contacto, por sus efectos se clasifican en medicinales, aromáticas, venenosas, narcóticas y especias.

Las plantas medicinales son especies vegetales cuya aplicación se deriva de un definido resultado que corrige una patología presente en el organismo humano. La milenaria experiencia sobre su uso, enseña que la efectividad no depende exclusivamente del producto; es decir, no solo de sus principios activos según la química, sino también, y con la misma importancia, de su preparación y posibles combinaciones.

A diferencia del producto de laboratorio, aplicado de modo indiscriminado, sin tener en cuenta las condiciones del lugar, tiempo y persona, lo que ha permitido inclusive la práctica inadecuada de la automedicación, el manejo terapéutico de las hierbas o plantas medicinales exige una cuidadosa administración y una relación estrecha entre el paciente y el formulador, que podría y debería dar lugar a un renacimiento científico de la especialidad del moderno herbolario.

La intención de la presente publicación no es la de confundir al usuario de la medicina alternativa, por el contrario pretende facilitar el conocimiento y uso que de las plantas medicinales se puede obtener. Se presentaran sus propiedades, usos comunes, sugerencias para elaborar algunas recetas, preparados y combinaciones, que en suma permitan beneficiar a los usuarios, en cuanto a las mejoras de su calidad de vida.

Las plantas descritas en el presente manual, son especies vegetales con fines medicinales que se cultivan y desarrollan bajo condiciones agro climáticas presentes en el Vivero Universitario de la Universidad Nacional Experimental Sur del Lago "Jesús María Semprum".



CRITERIOS GENERALES DE RECOLECCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES

Aunque cada especie tiene sus recomendaciones específicas para su recolección, existen criterios generales comunes para las hierbas medicinales que es necesario tener en cuenta.

De preferencia, la recolección se efectuara en los días despejados y sin viento; nunca debe realizarse después de haber llovido.

Deben elegirse los ejemplares mejores y más vigorosos y destacarse los que por acción mecánica hayan sido arrancados o que presenten daños por animales o deterioros por el agua o el viento.

Los tallos y las hojas deben recolectarse tiernos y frescos; o sea, en la época cuando la planta no haya producido flores.

La recolección de las plantas superiores y de las flores tendrán lugar antes de que la floración haya empezado, cuidando que los capullos no estén turgentes ni cerrados.

Los frutos y semillas recolectados deben haber alcanzado la plena maduración.

Las raíces se recolectan durante el verano, liberándolas de la tierra, espillándolas; jamás deben ser lavadas a menos que vayan a ser utilizadas inmediatamente.

Las plantas medicinales pueden ser secadas al sol, a la sombra y también al aire libre, cuidando la higiene del ambiente y evitando contaminantes, suciedad y polvo. A veces pueden ser desecadas en horno templado. Si no se dispone de soportes enrejados metálicos ni de pajizos que permitan una aireación más racional, se aconseja extender las plantas y hojas sobre soportes de madera limpios y voltearlas a menudo para una desecación rápida y total. Si se recogen las hojas, flores, semillas, tallos, frutos o raíces de una misma planta, todos deben ser secados por separado y guardarse en recipientes distintos. Para largos almacenamientos se usan de cerámica o de vidrio, aunque pueden ser útiles los tambores de lata. Estos recipientes deben ser limpios y secos por dentro y por fuera; el polvo, el calor y la humedad pueden destruir los principios activos de las plantas medicinales o, aún peor, alterarlos. No se recomienda el almacenamiento por más de un año, período que, por lo general, define el mantenimiento de la eficacia de la planta.

Hay plantas, como el romero y la salvia, que poseen tallo, hojas y flores muy ricos en aceites esenciales; de estas plantas habrá que recoger los extremos floridos. Por otro lado, si la planta esconde celosamente sus principios activos en las raíces, el recolector deberá hacer distinción entre planta bienal y planta anual. En el primer caso la raíz ha de ser recogida en primavera, época del despertar, cuando está turgente y llena de humores. Si por el contrario se trata de una planta anual o de una planta bulbosa, raíz y bulbo deberán recogerse en otoño o después de la caída de la hoja, época en la que los jugos nutritivos de la planta vuelven a bajar a la base antes de que la llegada del invierno la haga morir. En cuanto respecta a las plantas de las que se usan las ramas, porque son más ricas en principios activos, la época de recolección varía de una especie a otra. Las hojas, cuidadosamente seleccionadas y limpiadas, se dejan secar al aire y a la sombra, extendidas sobre esteras, cañizos, etc. Los bulbos, las flores y los extremos floridos se secan al sol, cubiertos por hojas de papel para que no se decoloren. Las raíces y los rizomas, previamente seleccionados y separados de raicillas y fragmentos varios, se exponen al sol directamente. Al atardecer, se debe meter todo en casa, al abrigo de la humedad de la noche.

Los productos, perfectamente secos, se conservan en cajas de hojalata o en frascos de cristal limpiados antes de su uso, cada uno con su etiqueta para evitar confusiones, y finalmente se guardan en un lugar seco.

Estas son, en pocas palabras, las reglas generales que ha de seguir la persona que desee recoger plantas medicinales para su uso personal. No obstante, hay que tener en cuenta que cualquiera no puede de repente convertirse en recolector o herborista; es indispensable tener alguna noción de botánica y conocer con toda seguridad las plantas que se desea recoger. Es muy fácil confundirse. Muchas plantas se parecen tanto entre sí que, si no se es buen conocedor, se corre el riesgo de cortar una planta venenosa.

Las plantas medicinales pueden tratarse según tres métodos distintos:

Decocción. La operación consiste en cocer la parte rica en principios activos (flores, hojas, frutos, semillas, raíces o la planta entera) durante unos minutos. Para preparar la decocción o tisana, se pone la parte de la



planta escogida en el agua hirviendo y se deja cocer a fuego moderado, en un recipiente cubierto, durante el tiempo indicado en cada caso en la receta.

Cuando se utilizan raíces, maderas y cortezas, es necesaria la maceración previa en agua templada durante 12-24 horas. El líquido de maceración se usará para la decocción.

Infusión. Se aplica generalmente a aquellas plantas cuyos principios activos podrían alterarse por ebullición. La infusión se obtiene vertiendo sobre la planta el disolvente <agua, vino, vinagre, etc.> a temperatura de ebullición. Es conveniente tapar inmediatamente el recipiente para evitar que las esencias de la planta se evaporen. Se deja al fuego durante el tiempo indicado en la receta. Cuando se usan cortezas, maderas y raíces, se aconseja mantener la infusión durante 10-15 minutos al baño María, con objeto de facilitar la extracción de los principios activos.

Maceración. La operación consiste en dejar la planta sumergida en un disolvente durante un período de tiempo más o menos largo. Generalmente se usa la maceración cuando la planta contiene principios activos que se perderían o quedarían modificados por acción del calor, o bien al alterarse el disolvente con el calor. Un producto de la maceración es la tintura, que se prepara dejando durante unos días en alcohol fino (no desnaturalizado) o en vino (tinte vinoso) las plantas bien secas y reducidas a polvo grueso en un recipiente de vidrio cerrado herméticamente. Cabe mencionar a tal respecto zumos de verduras y de frutas (verdaderos cócteles de alto poder energético-vitamínico) de hierbas y plantas medicinales, que pueden prepararse fácilmente en casa. Con las plantas pueden prepararse también: en cataplasmas, que se obtienen mezclando harinas vegetales con un líquido que puede ser agua, una decocción, una infusión o una solución salina. Pueden utilizarse calientes o frías y son de aplicación exclusivamente externa; en linimentos, que son medicamentos de consistencia líquida o semilíquida y de uso externo, constituidos por un excipiente graso unido en emulsión a sustancias medicamentosas; los ungüentos se preparan batiendo con energía en un recipiente los jugos frescos exprimidos de la planta o de las plantas necesarias (planta entera, hojas, frutas, raíces) o los correspondientes extractos fluidos y tinturas, todo ello según las dosis indicadas en las distintas recetas. Los ungüentos pueden ser simples o compuestos, según si están constituidos por una o varias sustancias medicamentosas; en pomadas, que, al igual que los ungüentos, están destinadas a la aplicación externa sobre la piel o sobre las mucosas; contienen varios tipos de excipientes, como la vaselina, el aceite de vaselina o la lanolina. Las pomadas se preparan batiendo con fuerza en un recipiente adecuado (plato soper, fuente, etcétera.) los distintos ingredientes indicados en la receta, hasta obtener una emulsión homogénea; en sufumigaciones, sahumeros que permiten introducir en las vías respiratorias, por aspiración, vapores que se obtienen quemando partes de vegetales o poniendo en el agua caliente unas gotas de aceites esenciales; extractos fluidos, que deben adquirirse en la farmacia, ya que su preparación requiere un equipo especial.



Ajenjo
Artemisa absinthium



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Dicotiledoneae
Orden: Tubiflorae
Familia: Compositae
Genero: *Artemisa*
Especie: *absinthium*

Descripción Botánica

Planta perenne de tallos erguidos con hojas alternas pinnadas. Toda la planta está cubierta por una pelusilla. Los tallos están rematados por panículas de flores amarillas. Los frutos son aquenios.

Propiedades

Las sustancias activas de esta planta son muy amargas, la principal es un aceite esencial (oleum absinthii) que contiene tuyoona, absentina, taninos. Es conocido que un sabor amargo genera una reacción aperitiva en el organismo

Usos

Se emplea en infusión para estimular el apetito, la secreción de jugos gástricos y biliares y para eliminar parásitos intestinales a razón de una o dos cucharaditas de tallos cortados por cada taza de agua. También se puede consumir en polvo a razón de 1 g tres veces al día. El consumo prolongado de ajeno provoca adicción que se manifiesta por calambres, pérdida del conocimiento y convulsiones.

Albahaca
Ocimum basilicum L.



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Dicotiledoneae
Orden: Tubiflorae
Familia: Labiatae
Genero: *Ocimum*
Especie: *basilicum* L.

Descripción Botánica

Planta herbácea que alcanza unos 50 cms de altura, raíz semileñosa y perenne, de tallos erectos y ramificados. Hojas opuestas, aovadas, pecioladas y ligeramente dentadas, de color verde y muy aromáticas. Flores blancas o purpúreas, dispuestas en racimos axilares y largados en la parte superior del tallo o ramas. Se debe renovar su cultivo cada año.

Propiedades

El aceite esencial, hasta 1,8% en la planta seca, consta de mucílago, eugenol, timol, linalol, estragol, otros.

Usos

Usada ampliamente como condimento. Estimulante, carminativa, antiemética, antiespasmódica, usada en tratamientos de las vías uterinas, colitis y afecciones intestinales, en forma de jugo fresco o tisana. Aplicada directamente, en maceración, sirve para curar salpicación, otitis, heridas. Afecciones respiratorias.



Caléndula
Calendula officinalis



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Dicotiledoneae
Orden:
Familia:
Genero: *Calendula*
Especie: *officinalis*

Descripción Botánica

Una planta con llamativas y bellas flores anaranjadas, que crece de forma espontánea en plena naturaleza.

Propiedades

Aceites esenciales, flavonoides, saponinas, mucílagos y sustancias amargas como la calendina, son algunos de los principios activos que le confieren a la caléndula las diversas propiedades terapéuticas: antiinflamatoria, antiséptica, cicatrizante, desintoxicante, fungicida.

Usos

Se usa como remedio para aliviar molestias cutáneas combina a la perfección con otras plantas aliadas de la piel como son la cola de caballo, el diente de león, el aloe vera y el hamamelis, entre otras. Para aliviar los problemas digestivos se puede combinar en infusión con plantas afines como el hinojo, el anís verde, la manzanilla, el jengibre, el poleo y la menta.

Eucalipto
Eucalyptus globulus



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Dicotiledoneae
Orden: Myrtiflorae
Familia: Myrtaceae
Genero: *Eucalyptus*
Especie: *globulus*

Descripción Botánica

Árbol verde, superar los 100 m de altura, tronco liso y de color ceniciento, con tallo grueso y ramas potentes. Hoja perenne y con formas diferentes. Flores grandes y solitarias o en grupos de 2 o 3. El fruto es algo mayor que la flor, leñoso, plano por un lado y puede abrirse por 4 o 5 dientes.

Propiedades

El aceite esencial, tiene una importante acción antiséptica de las vías respiratorias. Antihelmíntico y astringente, desodorante, balsámico y broncodilatador, expectorante y febrífugo, hipoglucemiante, mucolítico y sudorífico.

Usos

Infusión, extracto seco, extracto fluido, jarabe, aceite esencial y cápsula. Solo o con otras plantas expectorantes y anticatarrales como hisopo, espliego y orégano, romero y menta, melisa, malva y amapola. En uso externo, vaporización e inhalación húmeda.



Hierbabuena
***Mentha sativa* L.**



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Agiospermae
Subclase: Dicotiledoneae
Orden: Tubiflorae
Familia: Labiatae
Genero: *Mentha*
Especie: *sativa* L.

Descripción Botánica

Planta vivaz de tallos algo pubescentes, halados, rojizos o morados, con estolones largos; hojas ovaladas y oblongo lanceoladas, desigualmente aserradas, vellosas y fuertemente aromáticas. Flores pequeñas, en espigas, cáliz tubuloso de cinco sépalos agudos y vellosos, corola purpúrea con el limbo dividido en cuatro lóbulos casi iguales.

Propiedades

La esencia que define el olor y sabor característicos de la hierbabuena está constituido principalmente por 50% de mentol y 5% de ésteres, bajo la forma de butirato, valerianato y acetato de metilo. La esencia se extrae por la destilación de las hojas y de las flores.

Usos

Es usada como activo calmante de los sistemas nervioso y digestivo. Sus hojas se usan en decocción, infusión, jarabe y esencia. Se usa ampliamente para calmar dolores estomacales y de muela, en los ataques por lombrices, insomnio, cefaleas.

Limonia
***Cymbopogon citratus* Stapf**



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Agiospermae
Subclase: Monocotiledoneae
Orden: Glumiflorae
Familia: Graminaceae
Genero: *Cymbopogon*
Especie: *citratus* Stapf.

Descripción Botánica

Hierba perenne, vivaz, tiene un rizoma corto ramificado que origina numerosas macollas. Hojas largas y planas, pubescentes y verdes, despiden un aroma similar al limón.

Propiedades

Sus principales componentes son el aceite esencial, amarillo y de intenso olor a limón con 80% de citral, el geraniol, linalol, metilheptenona, citronelal, limoneno y dipentenol. La destilación produce el aceite de limoncillo más conocido como aceite de lemongrass.

Usos

La esencia se usa para obtener iononas y metiliononas en la síntesis de la vitamina A. Muy usada en perfumería, para preparar jabones y detergentes y en la separación citral con la manzanilla en el gusto por las bebidas tonificantes y digestivas. Después de obtenida la esencia se utiliza como diaforética, digestiva y estimulante y para combatir catarros. Alivia el estreñimiento y diversas debilidades estomacales, y es excelente para las afecciones bronquiales.



Llantén
Plantago lanceolata



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Dicotiledoneae
Orden: Tubiflorae
Familia: Plantaginaceae
Genero: *Plantago*
Especie: *lanceolata*

Descripción Botánica

Es una hierba perenne de tallo grueso que apenas sobrepasa el suelo. De este tallo nace una roseta de hojas robustas y nervadas, y en medio sale una larga espiga coronada por una flor castaña. Los frutos son secos y contienen numerosas semillas negras.

Propiedades

Mucilago, pectina, taninos, glucósidos como aucubina y catalpol, y otras sustancias. Dados sus principios activos, el llantén tiene propiedades astringentes, expectorantes y depurativas.

Usos

Es un excelente expectorante, que actúa con gran eficacia para despejar las afecciones de las vías respiratorias, tales como, afonía, tos, ronquera, afecciones de la garganta, mucosidades de los pulmones. Así mismo, son útiles las gárgaras hechas con la infusión para reducir la inflamación de la boca y de la garganta y para aliviar las úlceras bucales.

Manzanilla
Matricaria chamomilla



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Dicotiledoneae
Orden: Campanataleae
Familia: Tubiflorae
Genero: *Matricaria*
Especie: *chamomilla*

Descripción Botánica

Planta herbácea anual de fuerte aroma, frondosa y rastrera que no sobrepasa los 50 cm. de altura. Su tallo ramificado, cilíndrico, estriado y veloso, es de color verde blanquecino. Hojas alternas y segmentadas. Las flores, amarillas en el centro y rodeadas de lígulas blancas, están dispuestas en cabezuelas solitarias al final del pedúnculo.

Propiedades

Posee propiedades antimicrobianas. Se sabe que inhibe el crecimiento de las bacterias conocidas como estafilococos y estreptococos.

Usos

Puede emplearse tanto interna como externamente. Las investigaciones modernas han demostrado que usada externamente esta planta posee propiedades que la hacen efectiva para reducir inflamaciones y tratar problemas como la caspa, el eccema, y las hemorroides. También se puede emplear en gárgaras para dolores de garganta y gingivitis (inflamación de las encías).



Noni
Morinda citrifolia



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Dicotiledoneae
Orden: Tubiflorae
Familia: Rubiaceae
Genero: *Morinda*
Especie: *citrifolia*

Descripción Botánica

Arbusto verde de hasta 6 m de altura, con la corteza pálida y lisa. Hojas opuestas, de estrecha a anchamente elípticas, de color verde brillante, con estípulas grandes. Flores aromáticas; tienen el cáliz truncado y la corola tubular, de color blanco. Fruto en masa casi esférica, verdosa, de 2,5-3,5 cm de diámetro, con la superficie cubierta de pequeñas protuberancias

Propiedades

El fruto y las hojas ejercen actividades antibacteriales, la raíz elimina las infecciones de los pulmones y las hemorroides, también muestra propiedades sedativas naturales y a bajar la presión sanguínea. Los extractos de las hojas inhiben la formación de coágulos de sangre.

Usos

Fortalece el sistema inmunológico, inhibidor del crecimiento de tumores cancerosos, antioxidante, regulador proteínico y enzimático, analgésico, anti-inflamatorio, incrementa la transferencia del oxígeno celular, aumenta las reservas de energía y mejora el ánimo, regula las funciones fisiológicas del cuerpo.

Orégano
Oreganum vulgare



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Dicotiledoneae
Orden: Tubiflorae
Familia: Labiateae
Genero: *Oreganum*
Especie: *vulgare*

Descripción Botánica

Especie herbácea, perenne, decidua que puede alcanzar hasta 1 metro de altura. Produce flores que varían desde color blanco a púrpura y muestra brácteas en verano, las hojas son verdes a verde grisáceo y pueden ser vellosas o lisas. La especie tiende a ser muy variable cuando se obtiene a partir de semillas.

Propiedades

La esencia es un líquido de color amarillo a pardo, que contiene diversos compuestos químicos. Las hojas y sumideros florales tienen un fuerte, pero agradable olor aromático y un sabor algo amargo.

Usos

Presenta diversas aplicaciones medicinales, entre las que destacan su condición de tónica y digestiva, estimulante, espasmolítica, antiséptica, sudorífica, emenagogo, entre otras. También se utiliza para preparar linimentos antirreumáticos, para la ciática y la artritis; y pomadas contra la dermatitis. Además, se utiliza como antiséptico y cicatrizante.



Paico
Chenopodium ambrosioides L.



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Dicotiledoneae
Orden: Tubiflorae
Familia: Quenopodiaceae
Genero: *Chenopodium*
Especie: *ambrosioides* L

Descripción Botánica

Planta herbácea erecta, perenne o anual, muy ramificada en la base, de 50 a 60 cm de altura pudiendo llegar a 1 m, presenta pubescencia glandular. Fruto globuloso envuelto en los restos del cáliz de 1,5 a 2 mm de diámetro, pericarpio delgado. Sus flores nacen en racimos y originan semillas negras.

Propiedades

Esencias en las hojas y flores cuyas proporciones fluctúa entre el 0.25 al 1.4% . La esencia contiene de 60 al 73% de ascaridol

Usos

Recomendado para combatir el anquilostoma, los oxiuros, las lombrices coloradas y otras clases de parásitos intestinales. Se suele usar para el empacho. En niños débiles e inapetentes una infusión de paico en ayunas le da buen semblante y apetito

Romero
Rosmarinus officinalis



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Dicotiledoneae
Orden: Tubiflorae
Familia: Labiateae
Genero: *Rosmarinus*
Especie: *officinalis*

Descripción Botánica

Arbusto perenne. La planta alcanza una altura de 2 metros, se caracteriza por ser erecta, de hojas delgadas estrechas, de aspecto brillante, fuertemente perfumado, tallos resinosos y levemente amargos. Flores llamativas de color variante de azul pálido a blancas.

Propiedades

La esencia de Romero esta compuesta por derivados terpénicos, carburos pineno, canfeno, borneol, alcanfor y otras sustancias como taninos, principios amargos, saponina ácida, elementos minerales, entre otros. Las hojas poseen ácidos fenólicos, flavonoides y alrededor de un 2% de aceite esencial.

Usos

Se utiliza para controlar la anemia y para detener el flujo menstrual, fortalece la circulación (debido al alcanfor), fortifica la memoria, es estimulante (debido al aceite esencial), espasmódico y ligeramente diurético. También se utiliza para afecciones hepáticas, anímicas, reumatismo, lumbalgias, tos y muchas otras afecciones.



Ruda
***Ruta graveolens* L.**



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Agiospermae
Subclase: Dicotiledoneae
Orden: Rutae
Familia: Rutaceae
Genero: *Ruta*
Especie: *graveolens* L.

Descripción Botánica

Posee glándulas secretorias oleíferas y odorantes. Hierba erecta de tallo aéreo muy ramificado desde la base y verde azulada, cilíndrica y con una altura promedio de unos 80 cms. Sus raíces son pivotantes. Hojas pinnadas, agudas, alternas, pecioladas, carnudas, glabras, pueden alcanzar mas de 6 cms de largo. Inflorescencia axilar o terminal, corimbosa, flores pequeñas, amarillo verdosas. El fruto es una cápsula penta lobular, se encuentra una semilla arriñonada, rugosa y parda.

Propiedades

Toda la planta contiene aceite esencial en abundancia, pero en las hojas éste se encuentra en mayor concentración. La esencia se obtiene por destilación con vapor.

Usos

La ruda es un excelente emagogo, fortificante, calmante de los nervios y antihelmíntico. Posee efectos curativos para enfermedades oculares, como orzuelos y supuraciones.

Salvia
Salvia officinalis



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Dicotiledoneae
Orden: Tubiflorae
Familia: Labiatae
Genero: *Salvia*
Especie: *officinalis*

Descripción Botánica

Es un sufrútice en forma de mata con raíz fusiforme, robusta y fibrosa, tallo erecto de sección cuadrangular del cual salen numerosas ramificaciones, hojas opuestas, pecioladas, ovals-lanceoladas, espesas y rugosas, con bordes finamente dentados, recubiertos de pelusilla y de color verde ceniciento.

Propiedades

Tiene propiedades estimulantes, estomáticas, antiespasmódicas, antisépticas, carminativas, antisudoríficas y vulnerarias. La salvia contiene materias tánicas, resina, fécula, ácidos fosfórico, nítrico y oxálico, esencia de salvia y otras sustancias.

Usos

Se utiliza en dolencias del aparato respiratorio y digestivo, así como contra sudores nocturnos. Muy empleado en gárgaras y como desinfectante bucal. Es diurética, estimulante, hemostática, afrodisíaca, emenagoga, tónica, estomacal, digestiva, aperitiva, etc. Al exterior cura llagas, úlceras y se aplica en irrigaciones, cataplasmas, lociones, fomentos, etc.



Té
Thea sinensis



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Dicotyledoneae
Orden: Parietae
Familia: Guttiferae
Genero: *Thea*
Especie: *sinensis*

Descripción Botánica

Especie que cuando crece libremente alcanza los 10 mts, pero en cultivo rara vez se permite un crecimiento de 3 mts. Hojas alternas, pecioladas, elípticas lanceoladas. Flores blancas, solitarias; cáliz persistente de cinco sépalos. Fruto en cápsula de dos o tres lóbulos y dehiscencia localizada. La vida económica de la planta es de 25 a 40 años, que comienza a los tres después del trasplante.

Propiedades

Los componentes activos principales de la hoja de té son: tanino, cafeína, aceite esencial, diversos fermentos y complejos, polifenoles, entre otros.

Usos

Como bebida el té tiene un efecto ligeramente estimulante, posee efectos medicinales para enfermedades intestinales. La acción fisiológica de la infusión acelera el pulso, activa las funciones cerebrales y tiene efectos diuréticos.

Tomillo
Thymus vulgaris L.



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Dicotyledoneae
Orden: Tubiflorae
Familia: Labiatae
Genero: *Thymus*
Especie: *vulgaris L.*

Descripción Botánica

Planta herbácea arbustiva que no excede los 40 cms de altura, tiene tallos erectos y leñosos, bien ramificados y pubescentes. Hojas opuestas desde aovado lanceoladas hasta lanceoladas, estrechas; miden unos 6 cms de largo, brevemente pecioladas, con ligero vello, verdgrisáceas con bordes arrollados. Flores pequeñas, blancas o rosadas.

Propiedades

El tomillo, de fuerte olor aromático especial y muy penetrante, contiene aceite esencial, taninos, glucósidos, saponida ácida y resinas. A la vez, el aceite está completo principalmente de 25% de timol y carvacrol, linalol y bornillo en pequeñas cantidades y levoalfapineno, canfeno, terpineno y cariofileno, otros. Su siembra se recomienda por la calidad de miel que se produce cuando hay apiarios cerca de él.

Usos

Medicinalmente se emplea como aperitivo, emenagogo, calmante antiespasmódico, diurético, antiséptico, antihelmíntico.



Toronjil
Melissa officinalis L.



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Agiospermae
Subclase: Dicotiledoneae
Orden: Tubiflorae
Familia: Labiatae
Genero: *Melissa*
Especie: *officinalis* L.

Descripción Botánica

Planta herbácea de unos 40 cms de alto, con estolones y raíces adventicias, tallo de cuatro bordes, hojas alineadas sobre éstos, opuestas, ovales, con base cordada. Flores dispuestas en verticilos auxiliares, de cáliz tubuloso y campanulado. Los frutos son aquenios largos, ovalados, pardos y lisos.

Propiedades

Los principales activos del toronjil son los taninos, aceite etérico, oxidasa. Resina, ácido gálico, citral, citronelal y pineno. El aceite esencial existe en una proporción de 0,1 : 0,5%

Usos

Es cardiotónico, sedativo y calmante nervioso. Sus hojas y tallos en fusión son usados como antiespasmódico, diaforético, digestivo y en general, en los desordenes nervioso. La inflorescencia se emplea como eupépticas y enemagogas. La tintura de hojas frescas en la proporción del 20% es antinervina y vulneraria, se utiliza como tónico y antiespasmódico. Es popular el uso como extracto alcohólico.

Valeriana
Valeriana officinalis



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Dicotiledoneae
Orden: Tubiflorae
Familia: Valerianaceae
Genero: *Valeriana*
Especie: *officinalis*

Descripción Botánica

Herbácea, perenne y tuberosa. Contiene raíces pequeñas de color marrón oscuro. El tallo es acanalado, hueco, erecto, entre 0,5 y 2 m de altura. Sus hojas: las basales forman una roseta, mientras que las otras pinnitsectas y opuestas naciendo de los peciolos. Sus frutos son de color pardo, lineales y ovados, plumosos.

Propiedades

Ésteres iridoides: valepotriatos o valtratos, baldrinal · Aceite esencial: contiene entre un 0,5 y un 1,5%. Es bastante complejo conteniendo hidrocarburos monoterpénicos y sesquiterpénicos como el alfa pineno, fenchono, camfeno, beta pineno, limoneno, beta bisabolol, alfa curcumeno, valлено, y el criofielno.

Usos

Tratamientos de insomnio, ansiedad, estrés, histeria, migrañas, procesos dolorosos con componente nervioso vegetativo, manifestaciones somáticas del exceso del tono neurovegetativo. Procesos dolorosos del aparato genital femenino, espasmos, vértigos, vómitos.



Yuquilla
Cúrcuma longa



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Dicotiledoneae
Orden: Euphorbiae
Familia: Zingiberaceae
Genero: *Curcuma*
Especie: *longa*

Descripción Botánica

Hierba perenne, acaule, con rizomas aromáticos de color amarillo brillante en su interior. Hojas con peciolo largo; limbo oblongo o elíptico, de 30 a 50 cm de largo y de 8 a 18 cm de ancho, estrecho hacia la base y acuminado en el ápice. Flores amarillas agrupadas en llamativas espigas basales.

Propiedades

Digestivo, hepatoprotectora, antitrombótica, antiinflamatoria, hipoglicemiante, antiesclerótica, antihepatotóxica, diurética y carminativa.

Usos

El rizoma contiene un aceite esencial rico en monoterpenos (borneol, alcanfor, terpineno y otros) y sesquiterpenos (tumerona, atlantona y curcumenol). Como condimento (curry). Los rizomas contienen una materia colorante amarilla. Se utiliza además como indicador para determinar la acidez de un medio (cambia de amarillo a rojo carmelitoso en presencia de álcalis).

Zábila
Aloe vera



Sistemática

Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Monocotiledoneae
Orden: Liliifloras
Familia: Liliaceae
Genero: *Aloe*
Especie: *vera*

Descripción Botánica

Se parece a un pequeño magüey. Es perenne, de rizoma largo. Se propaga por división de mata. Y tiene un hábito de crecimiento herbáceo. Las hojas son llamadas pencas, son grandes, gruesas, succulentas o carnudas, cortas, anchas, con dientes doblados hacia arriba, con puntas agudas y espinas en los bordes y contienen un gel llamado acíbar.

Propiedades

Tienen aceites esenciales, alcaloides, glucósidos cardiotónicos, taninos, glucosa, proteínas y resinas. Tiene propiedades medicinales para combatir el dolor de cabeza, es estomacica, para infecciones cutáneas, para el control de las paperas, para amenorreas y es usada como purgante.

Usos

Champús, cremas, jugo, Sábila en polvo (obtenido por deshidratación y micro pulverización), y Sábila liofilizada (obtenida por cryocentración), cosméticos, productos medicinales. Del Aloe se obtienen ácidos colorantes.



RECETAS Y USOS DE PLANTAS MEDICINALES

A continuación se presentaran una serie de recetas y usos de las plantas medicinales que se han descrito en este manual, indicando la ubicación de cada una de las especies vegetales en el mismo.

DIABETES

Salvia: Baja los niveles de glucosa.

Indicaciones: En una taza de agua hirviendo agregue 2 cucharadas de hoja seca de salvia, póngala a reposar por unos minutos. Tomar 3 tazas al día. En caso de menstruación dolorosa o molestias estomacales

tomar 1 taza al día

Fuente: www.infopeople.com

DIGESTION

Hierbabuena

Indicaciones: Colocar una ramita de hierba buena en una taza de agua hirviendo, apagar el fuego y dejar reposar durante 10 minutos, endulzar se quiere, tomar 3 o 4 veces al día. Cura la mala digestión y actúa como antifatulento. Fuente: www.infopeople.com

DOLOR MUSCULAR

Ingredientes:

- 1 litro de alcohol
- 1 manojo de Romero
- 1 cuadrito de alcanfor
- 1 frasco de vidrio (tapa hermética)

Indicaciones: Colocar el alcohol, el Romero, y el Alcanfor dentro del frasco. Coloque el frasco a reposar por 2 semanas, después frote un poco del contenido en la área afectada.

Fuente: www.infopeople.com

ENERGIA E IMSOMNIO

VUELVE A LA VIDA

- 3 o 4 zanahorias
- ¼ cebolla blanca
- 1 diente de ajo grande
- 1 tallo de apio
- 1 rábano
- ¼ de manojo de berro
- poquito de limón fresco
- ½ remolacha (betabel) “ si no es diabético”
- Hacer este jugo con la extractora cuando este cansado o que no duerma bien y le espere un día pesado en el trabajo o que se sienta decaído.
- Tomar por la mañana.

Fuente: www.infopeople.com



ESTRIAS (RECETA PARA EVITARLAS)

Ingredientes:

½ taza de aceite de oliva virgen
¼ taza de gel de aloe vera
6 cápsulas de vitamina E
4 cápsulas de vitamina A

Indicaciones:

Mezclar bien los ingredientes bien en la licuadora. Vacíe la mezcla en un frasco y guárdelo en el refrigerador. Aplicar una vez al día en el abdomen y/o en los sitios donde suelen salir. Si es consistente y la aplica todos los días es posible que evite que éstas hagan su aparición.

Nota: aplíquese crema de cacao y/o crema de elastina, estas sustancias pueden combatir las estrías.

Fuente: www.infopeople.com

GASTRITIS

Ingredientes:

- 3 Vasos de leche de soya
- 5 ramitas de perejil.
- 5 ramitas de berro.

Preparación:

Licuar y tomar 1 vaso después de cada comida por 6 meses.

Fuente: www.infopeople.com

HEMORROIDES

1. Hervir agua de manzanilla, colar y guárdalo al refrigerador y después hacer un baño de asiento durante 20 minutos
2. Tomar 2 papas con todo y cáscara picar en rodajas y ponerlas al congelador, después aplicar en el recto 1 rodaja congelada, al perder el frío botarla y ponerse otra, al finalizar aplicar la crema Hemorroides Natural. Hacer todo este proceso hasta que desaparezca el problema.

Fuente: www.infopeople.com

INSOMNIO REMEDIOS QUE SIRVEN PARA DORMIR

HIERBA BUENA: Colocar una ramita de hierba buena en una taza de agua hirviendo. Apagar el fuego y dejar entibiar bien tapado. Tomar media hora antes de acostarse.

ALBAHACA: En una taza de leche se hierve 3 o 5 hojas grandes de albahaca. Se cuela o se retiran las hojas y se endulzan con miel. Es preferible tomárselo tibio sus resultados son más efectivos. Tomar media hora antes de acostarse.

Fuente: www.infopeople.com



OTRAS RECETAS

Ruda.

Usos Comunes: antihemorroidal, antivaricoso, emenagogo

Administración:

.- **Infusión de ruda.** Para facilitar la menstruación. Se prepara con un puñadito pequeño de ruda en una taza de agua hirviendo. Se pueden tomar hasta 2 tazas al día.

.- **Cataplasma.** Para abscesos y forúnculos. Para ello debemos tener la planta fresca. Se machaca y se coloca sobre el absceso, cubriéndolo con una gasa. La esencia no está recomendada, salvo bajo prescripción médica. Otras formas de administrar ruda son: en forma de polvo, de extracto fluido, de tintura y también como infusión de uso externo, pero siempre bajo control de personal autorizado.

Fuente: www.cape1.net

Tomillo

Usos Comunes: antiséptico, expectorante, aperitivo

Administración:

.- **Infusión.** Se prepara con una cucharada pequeña por taza de agua hirviendo. No hay que tomar más de tres tazas al día.

.- **Esencia.** De una a cinco gotas, tres veces al día, después de las principales comidas. No se debe sobrepasar esta dosis sin prescripción facultativa.

.- **Decocción de uso externo.** Se añaden 50 g. de la planta a un litro de agua hirviendo y se deja en ebullición durante tres minutos.

Se aplica en forma de compresas, lociones, baños, colutorios, etc. Además de estas fórmulas magistrales, el tomillo se puede encontrar en casi cualquier forma farmacéutica, tanto en herbolarios como en farmacias, ya solo o formando parte de presentaciones compuestas.

Fuente: www.cape1.net

Llantén

Usos Comunes: emoliente, balsámico, antiinflamatorio

Administración

.- **Decocción.** Se utiliza una cucharada sopera por taza, hirviéndolo durante no más de 5 minutos. Se pueden tomar de 3 a 4 tazas al día. Este cocimiento, empleado por vía interna, se emplea para combatir catarros bronquiales. En algunas ocasiones se usa también de forma externa para calmar y rebajar las inflamaciones bucales y de garganta. Cuando se emplea de este modo, algunos añaden un poco de ácido bórico, en cuyo caso no se debe tragar nada de líquido ya que este ácido es tóxico.

.- **Macerado.** Se hierven unos 40 gr. de la planta por litro de agua. Pasados unos minutos, se retira del fuego y se deja en maceración durante 8-10 horas. Se puede beber cuanto se quiera a lo largo del día.

.- **Ungüento.** Antiguamente se preparaba un unguento de llantén machacando las hojas frescas y añadiendo el jugo que éstas sueltan a la manteca de vaca derretida. Este unguento se usaba para calmar el malestar producido por hemorroides.



.- **Hojas frescas.** Se limpian bien con agua y luego se escaldan con agua hirviendo; una vez realizada esta operación se aplican sobre llagas difíciles y úlceras de larga evolución.

Fuente: www.cape1.net

Ajenjo

Usos Comunes: carminativo, aperitivo, antibiótico.

Administración:

.- **Infusión.** Se prepara con siete gramos de la sumidad florida de la planta, sobre un litro de agua ya hervida, dejándolo en contacto durante quince minutos. De esta preparación se puede tomar un máximo de dos vasos al día como aperitivo.

.- **Polvo.** La dosis máxima es de tres gramos al día, empleándose como aperitivo o antitérmico. En mayor cantidad -hasta un total de 8 gramos al día- se puede emplear como vermífugo contra los oxiuros.

.- **Tintura.** Se pueden añadir 15 gotas a una infusión de menta o anís, para tomar tres veces al día fuera de las comidas.

Fuente: www.cape1.net

Salvia

Usos Comunes: antiséptico, estimulante apetito, hipoglucemiante

Administración:

.- **Infusión.** A razón de 20 gr. de la planta por litro de agua. Se prepara una infusión estomacal de la cual se pueden tomar 3 tazas al día.

.- **Esencia.** De 2 a 4 gotas, 2 ó 3 veces al día, administradas sobre un terrón de azúcar. Es importante no sobrepasar esta dosis.

.- **Tintura.** A partir de alcohol rebajado, se mezclan una parte de salvia y 10 del alcohol aguado, macerándolo con agitación durante una semana; posteriormente se filtra y se toma a razón de 35-40 gotas, dos veces al día. En el mercado farmacéutico se encuentran disponibles las hojas y sumidades floridas en muchas formas farmacéuticas: planta troceada, comprimidos, extracto, tintura, aceite, cápsulas, etc.

Fuente: www.cape1.net

Orégano

Usos Comunes: antiséptico, cicatrizante, antirreumático

Administración:

.- **Infusión.** Una cucharada de hierba ya seca por cada taza de infusión; tomar tres tazas al día.

.- **Extracto fluido.** De 30 a 50 gotas tres veces al día.

.- **Extracto seco.** Se puede encontrar el extracto seco de esta planta en cápsulas. Entre 50 y 200 mg de planta por cápsula; se pueden tomar tres cápsulas diarias.

.- **Decocción.** Muy eficaz contra el asma. Se hierve en un litro de agua 30 g de sumidades floridas; se edulcora y se bebe en pequeños vasitos.

.- **Fricciones.** 5 g de esencia de orégano en 95 g de alcohol de romero. Pero hay que advertir que la esencia de orégano en grandes cantidades puede resultar tóxica, por lo que se recomienda tomarla bajo supervisión médica.

Fuente: www.cape1.net



Romero

Usos Comunes: antiséptico, analgésico, cicatrizante

Administración:

.- **Decocción.** Se prepara empleando un litro de agua al que se añaden 35 gramos de sumidad florida, dejándola hervir durante diez minutos; el líquido que se obtiene se aplica en masajes sobre zonas afectadas por dolores reumáticos. Aplicado también sobre el cuero cabelludo, con un ligero masaje, mejora el riego sanguíneo de la zona y favorece el crecimiento del cabello. Se emplea asimismo en el lavado de heridas e irrigaciones vaginales.

.- **Alcohol de romero.** Se disuelven 30 gramos de esencia en un litro de alcohol de 96°, para aplicar en frías con el fin de paliar dolores de tipo reumático, neuralgias... A veces aumenta la temperatura de la zona sobre la que se aplica, que puede ir acompañado de un enrojecimiento de la misma.

.- **Aceite de romero.** De uso externo, se prepara disolviendo veinte gramos de esencia en un litro de aceite de oliva; sus aplicaciones son análogas a las del alcohol de romero.

.- **Infusión de sumidad florida.** Diez gramos que se añaden a un litro de agua hervida, dejándolo en contacto durante diez minutos; se filtra, y del líquido que se obtiene se toman hasta dos tazas al día, tanto antes como después de las comidas, con lo que se consigue un efecto carminativo, colerético y colagogo.

Fuente: www.cape1.net

Manzanilla

Usos Comunes: antiinflamatorio, digestivo, antiséptico

Administración:

La forma más corriente de administrar la manzanilla es en infusión, que se prepara con media docena de cabezas por taza y administrándola lo más caliente posible, con o sin azúcar.

.- **Elixir.** En 700 gr. de agua se disuelven 800 g. de azúcar, calentándolo sin llegar a ebullición. En 200 gr. de alcohol de 96 °C se maceran durante 4 ó 5 días los siguientes compuestos: 100 gr. de flores de manzanilla, 5 gr. de corteza de naranja amarga y 2 g. de canela; se filtra el alcohol macerado y se añade al jarabe. Este elixir combate la excitación nerviosa y el insomnio.

.- **Polvo de manzanilla.** Entre medio gramo y un gramo por dosis, 4 veces al día.

.- **Extracto fluido:** 40-50 gotas, 3 veces al día.

.- **Infusión para compresas.** Se empapan 2 compresas de algodón hidrófilo en una infusión de manzanilla y se aplica sobre los ojos durante un cuarto de hora.

.- **Infusión para enema.** En un litro de agua hirviendo se vierte una cucharada de flores desecadas. Se deja templar el líquido, se filtra y se utiliza para enema.

Fuente: www.cape1.net

Eucalipto

Usos Comunes: antiséptico, expectorante, cicatrizante

Administración:

.- **Decocción.** Tres hojas -bien desmenuzadas- por taza, dejándolo en ebullición durante un minuto; una vez retirado del fuego se deja reposar diez minutos en infusión. Este preparado se puede repetir tres veces al día.

.- **Supositorios.** Se emplea desde 100 hasta 400 miligramos por supositorio, pudiéndose utilizar de una a tres veces al día.

.- **Jarabe.** Preparado con el 10% de eucalipto, se puede tomar hasta tres cucharadas al día.

.- **Vía inhalatoria.** Es conveniente asegurarse previamente de la tolerancia a esta esencia, ya que pueden existir casos de alergias a esta planta. Se aplica durante 15 segundos y se espera media hora para comprobar que no existe reacción adversa. La infusión se prepara con 10 gramos de hojas trituradas o también con 12 gotas de esencia en un litro de agua hirviendo que se dejará enfriar mientras se inhalan los



vapores de agua que arrastra la esencia de las hojas. Su empleo también es adecuado en invierno para contrarrestar la sequedad que producen ciertos tipos de calefacciones y ambientes propios de zonas secas. En estos casos se utiliza un par de hojas en un recipiente con agua hervida o en un humidificador

Fuente: www.cape1.net

Té

Usos Comunes: estimulante, astringente, anorexígeno.

Administración:

.- **Infusión.** Se añaden 4 gr. de hojas por cada 350 gr. de agua hirviendo, después se deja reposar 3 ó 4 minutos. Este preparado puede ser utilizado como estimulante, aunque en algunas zonas se considera un buen calmante, lo que contradice la presencia de la teína entre sus componentes. Si el sabor no resulta agradable se puede añadir azúcar o cualquier edulcorante. Se toma una taza después de las comidas.

.- **Cocción.** Se pone agua a calentar durante 10 minutos y se añaden hojas secas de té. Si se sobrepasa el tiempo de cocción pueden resultar perjudicados sus efectos y sabor. Tomar tres tazas al día.

Fuente: www.cape1.net

Albahaca

Usos Comunes: aperitivo, digestivo, sedante

Administración:

.- **Infusión.** 5 gr. de hojas frescas se añaden a una taza de agua hirviendo; se añaden unas gotas de limón y un poco de azúcar. Se puede tomar una taza después de las 3 principales comidas.

.- **Esencia.** Tomar de 2 a 3 gotas, 3 veces al día, al final de las comidas. No sobrepasar esta dosis.

.- **Polvo.** La albahaca pulverizada se ha utilizado mucho como el rape para provocar el estornudo. En el mercado farmacéutico existen muchos preparados con albahaca. El mejor empleo que se puede dar a esta planta es como condimento alimentario, en guisos, sopas, etc., a los que da un gusto y aroma exquisitos, como muchos saben.

Fuente: www.cape1.net



BIBLIOGRAFÍA

Enciclopedia Agropecuaria Terranova. Producción Agrícola 2. 1.998. Terranova Editores. Santa fe Bogotá, D.C. Colombia.

Ocampo, Rafael. 1.994. Domesticación de plantas medicinales. Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza. Turrialba, Costa Rica.

Descripción de Plantas Curativas. En línea el día 14 de Noviembre 2.004 en la pagina www.cape1.net

Plantas Medicinales. Recetas y Usos. En línea 15 de Noviembre 2.004 en la pagina www.infopeople.com