

# I. INDICE

	<b>Página</b>
<b>I. Introducción</b>	<b>6</b>
<b>I. Metodología</b>	<b>8</b>
<b>III. Plantas Medicinales:</b>	<b>10</b>
<b>1. ¿Que son?</b>	<b>11</b>
<b>2. Medicina Natural</b>	<b>12</b>
<b>3. Beneficios y Perjuicios</b>	<b>12</b>
<b>IV. Tipos de Plantas Medicinales:</b>	<b>14</b>
<b>V. Ajo</b>	<b>15</b>
<b>1.1. Información</b>	<b>15</b>
<b>1.2. Beneficios Medicinales</b>	<b>15</b>
<b>1.3. Principios activos</b>	<b>16</b>
<b>1.4. Modos de empleo</b>	<b>16</b>
<b>VI. Albahaca</b>	<b>17</b>
<b>2.1. Información</b>	<b>17</b>
<b>2.2. Beneficios Medicinales</b>	<b>18</b>
<b>2.3. Principios activos</b>	<b>19</b>
<b>2.4. Modos de empleo</b>	<b>19</b>
<b>VII. Aloe Vera</b>	<b>19</b>
<b>3.1. Información</b>	<b>19</b>
<b>3.2. Beneficios Medicinales</b>	<b>20</b>
<b>3.3. Principios activos</b>	<b>21</b>
<b>3.4. Modos de empleo</b>	<b>21</b>
<b>VIII. Angélica</b>	<b>21</b>
<b>4.4.1. Información</b>	<b>21</b>
<b>4.4.2. Beneficios Medicinales</b>	<b>22</b>
<b>4.4.3. Principios activos</b>	<b>22</b>
<b>4.4. Modos de empleo</b>	<b>23</b>
<b>IX. Azafrán</b>	<b>23</b>
<b>5.1. Información</b>	<b>23</b>
<b>5.2. Beneficios Medicinales</b>	<b>24</b>
<b>5.3. Principios activos</b>	<b>24</b>
<b>5.4. Modos de empleo</b>	<b>25</b>

<b>X. Eucalipto</b>	<b>25</b>
6.1. Información	25
6.2. Beneficios Medicinales	26
6.3. Principios activos	26
6.4. Modos de empleo	26
<b>XI. Gatuña</b>	<b>27</b>
7.1. Información	27
7.2. Beneficios Medicinales	27
7.3. Principios activos	27
7.4. Modos de empleo	27
<b>XII. Hierbabuena</b>	<b>28</b>
8.1. Información	28
8.2. Beneficios Medicinales	28
8.3. Principios activos	29
8.4. Modos de empleo	30
<b>XIII. Jengibre</b>	<b>30</b>
9.1. Información	30'
9.2. Beneficios Medicinales	31
9.3. Principios activos	32
9.4. Modos de empleo	32
<b>XIV. Lavanda</b>	<b>33</b>
10.1. Información	33
10.2. Beneficios Medicinales	33
10.3. Principios activos	34
10.4. Modos de empleo	35
<b>XV. Malva</b>	<b>35</b>
11.1. Información	35
11.2. Beneficios Medicinales	36
11.3. Principios activos	37
11.4. Modos de empleo	38
<b>XVI. Manzanilla</b>	<b>38</b>
12.1. Información	38
12.2. Beneficios Medicinales	39

<b>12.3. Principios activos</b>	<b>41</b>
<b>12.4. Modos de empleo</b>	<b>41</b>
<b>XVII. Pericón</b>	<b>42</b>
<b>13.1. Información</b>	<b>42</b>
<b>13.2. Beneficios Medicinales</b>	<b>42</b>
<b>13.3. Principios activos</b>	<b>43</b>
<b>13.4. Modos de empleo</b>	<b>43</b>
<b>XIII. Romero</b>	<b>43</b>
<b>14.1. Información</b>	<b>43</b>
<b>14.2. Beneficios Medicinales</b>	<b>44</b>
<b>14.3. Principios activos</b>	<b>45</b>
<b>14.4. Modos de empleo</b>	<b>45</b>
<b>XIX. Saúco</b>	<b>46</b>
<b>15.1. Información</b>	<b>46</b>
<b>15.2. Beneficios Medicinales</b>	<b>47</b>
<b>15.3. Principios activos</b>	<b>48</b>
<b>15.4. Modos de empleo</b>	<b>48</b>
<b>XX. Té</b>	<b>49</b>
<b>16.1. Información</b>	<b>49</b>
<b>16.2. Beneficios Medicinales</b>	<b>50</b>
<b>16.3. Principios activos</b>	<b>50</b>
<b>16.4. Modos de empleo</b>	<b>51</b>
<b>XXI. Tila</b>	<b>51</b>
<b>17.1. Información</b>	<b>51</b>
<b>17.2. Beneficios Medicinales</b>	<b>52</b>
<b>17.3. Principios activos</b>	<b>52</b>
<b>17.4. Modos de empleo</b>	<b>53</b>
<b>XXII. Tomillo</b>	<b>54</b>
<b>18.1. Información</b>	<b>54</b>
<b>18.2. Beneficios Medicinales</b>	<b>55</b>
<b>18.3. Principios activos</b>	<b>56</b>
<b>18.4. Modos de empleo</b>	<b>56</b>
<b>XXIII. Valeriana</b>	<b>57</b>

<b>19.1. Información</b>	<b>57</b>
<b>19.2. Beneficios Medicinales</b>	<b>58</b>
<b>19.3. Principios activos</b>	<b>58</b>
<b>19.4. Modos de empleo</b>	<b>59</b>
<b>XX. Verbena</b>	<b>59</b>
<b>20.1. Información</b>	<b>59</b>
<b>20.2. Beneficios Medicinales</b>	<b>60</b>
<b>20.3. Principios activos</b>	<b>60</b>
<b>20.4. Modos de empleo</b>	<b>60</b>
<b>XXVI. Conclusiones</b>	<b>62</b>
<b>XXVII. Bibliografía</b>	<b>67</b>
<b>XXIII. Autores</b>	<b>69</b>
<b>8.1. Coordinador</b>	<b>70</b>
<b>8.2. Alumnos</b>	<b>70</b>

# **II.**

# **INTRODUCCIÓN**

Desde los tiempos más remotos el hombre ha aprendido a recoger los vegetales que podían ser utilizados para curar las heridas, las indisposiciones o las enfermedades.

Las plantas medicinales son aquellas plantas cuyas partes o extractos se utilizan como drogas o medicamentos para el tratamiento de alguna afección o enfermedad que padece un individuo o animal.

Explicado de otra forma las plantas medicinales, son aquellas plantas que contienen, en alguno de sus órganos, principios activos, los cuales, administrados en dosis suficientes, producen efectos curativos en las enfermedades de los hombres y de los animales en general.

Se pueden utilizar para prevenir y curar diferentes tipos de enfermedades. Actualmente se siguen utilizando este tipo de plantas para diferentes usos. Sólo raramente la planta entera tiene valor medicinal; normalmente los compuestos útiles se concentran en alguna de sus partes: hojas, semillas, flores, cortezas y raíces se utilizan con relativa frecuencia.

La administración de las plantas medicinales y de los productos derivados de estas debe estar acompañada de los máximos cuidados, para garantizar el buen suceso del tratamiento.

Muchas de estas plantas, son frecuentísimas en los prados, en los bosques o en los lugares no cultivados y quizás en más de una ocasión las habremos despreciado o simplemente considerado como hierbajos.

D. Alonso en un artículo comenta que la planta Aloe Vera sirve para todo, estas son sus palabras: “Lo mismo sirve para curar heridas que para cuidar tu piel o aliñar tu ensalada. Sus milagrosas cualidades la han convertido en la estrella de las plantas”.

# **III.**

# **METODOLOGÍA**



Este trabajo de las Plantas Medicinales se decidió hacerlo entre 2 alumnos de 1º de Bachillerato de Ciencias. En los cursos anteriores se tuvo la oportunidad de realizar proyectos de investigación científica. Después de mirar diferentes temas se decidió hacer sobre las plantas medicinales, porque pareció ser el más interesante.

Mas adelante se tuvo que buscar información sobre 20 plantas medicinales para saber cuales eran sus orígenes, sus usos, las medicinas que se pueden hacer con esa planta, etc....

Se usaron diferentes plantas medicinales, las cuales son: ajo, albahaca, aloe vera, angélica, azafrán, eucalipto, gatuña, hierbabuena, jengibre, lavanda, malva, manzanilla, pericón, romero, saúco, té, tila, tomillo, valeriana y verbena.

Estas plantas medicinales se eligieron por ser las plantas que mas se conocen en España.

Una vez realizado esto, también se buscó información en diferentes webs de Internet y artículos sobre las plantas medicinales que nos ayudaran a entender mejor el tema a tratar y nos proporcionaran datos para poder interpretar los resultados a posteriori.

Así, se fueron completando los apartados del proyecto investigado, como las utilidades de las plantas para que pueda ser utilizado por el ser humano, pero también las cosas negativas que pueden tener los usos medicinales de dichas plantas.

Aparte de buscar información sobre las plantas medicinales se tuvo que hacer un póster en el cual se puso las ideas principales del tema, es decir, las plantas, su origen, sus utilidades...

También se tuvo que hacer un PowerPoint en el cual es un resumen de todo el trabajo e imágenes sobre las plantas medicinales, para utilizarlo en las exposiciones públicas y en la exposición al resto de los compañeros del centro escolar.

El siguiente paso es hacer un recetario, es decir, recetas de cómo hacer el medicamento de las plantas y que pudiera ser de guía para cualquier personal que estuviese interesada en el empleo de estas plantas medicinales.

Pero aquí no terminó el proyecto ya que se procedió a la redacción final de todo este informe del trabajo de investigación y una vez revisado y corregido se procedió a su impresión en papel y en formato digital.

**IV.**

**PLANTAS**

**MEDICINALES**

## **¿Que son?:**

Se denomina plantas medicinales a aquellas plantas cuyas partes o extractos se utilizan como drogas o medicamentos para el tratamiento de alguna afección o enfermedad que padece un individuo o animal.

La mencionada parte de este tipo de plantas es conocida popularmente como droga vegetal y puede ser suministrada a través de diferentes alternativas: cápsulas, comprimidos, cremas, elixir, decocción, infusión, jarabe, pomada, tintura, y ungüento, entre otras.

El uso de drogas vegetales para curar males y enfermedades o bien para reducir los síntomas y trastornos que algunas provocan, no es para nada una novedad, sino muy por el contrario, su uso se remonta incluso a la etapa prehistórica y sin dudas ha sido una alternativa muy difundida a través del tiempo y muy presente en la mayoría de las culturas que formaron y forman parte del mundo.

La industria farmacéutica actual con el fenomenal desarrollo y evolución con el cual cuenta se ha basado muy especialmente en estos usos y conocimientos tradicionales a la hora de la elaboración y la síntesis de buena parte de los fármacos que produce y aún más, el proceso continúa vigente a pleno, encontrándose cada día en las plantas un nuevo aporte y solución para la cura o tratamiento de una enfermedad nueva o preexistente.

En casos muy extraños y siendo los menos, la planta entera puede llegar a tener un valor medicinal, generalmente, será en algunas de sus partes, hojas, semillas, flores, cortezas y raíces, donde se concentran los compuestos útiles de las mismas.

En tanto, las maneras de aplicación o uso pueden variar. La más frecuente y común es la de la infusión, en la cual, el principio activo es disuelto en agua mediante una cocción más o menos larga y la tisana que resulta de esta se beberá.

Entre las plantas que se usan de esta manera se cuentan la Tila, la pasionaria, el café. Pero también hay otro tipo de plantas que exigen otro tipo de usos, como ser: a través de la preparación de tinturas, se comen, inhalando el humo producto de su combustión y aplicación tópica.

Entre las plantas medicinales de uso más reconocido se cuentan las siguientes: ajo (acción diurética, fungistático, expectorante), amapola (anti hipertensivo, analgésico), ambay (expectorante, antiespasmódico, diurético), belladona (miorelajante, inhibitorio de secreciones), cáscara sagrada (laxante, tónico intestinal), efedra

(descongestiona las vías respiratorias), guaraná (vaso constrictor, tónico nervioso), ginkgo (vasodilatador cerebral, antioxidante, promueve la memoria y la atención), malva (antiinflamatorio, laxante, estimulante del intestino), manzanilla (aminoácido, sedante), valeriana (relajante, ansiolítico).

### **Medicina Natural:**

Medicina Natural es la sabiduría, práctica arte y experiencia en la utilización de los elementos naturales como las plantas, frutas, el aire, el sol, la tierra, para la cura de las enfermedades.

Como podemos ver, no es solo la “venta de productos naturales”, como muchos comerciantes de productos naturales creen -hasta los que venden espárragos en botellas son comerciantes de productos naturales por que venden espárragos envasados-.

Entonces, Médico Naturista no es aquel que vende productos naturales, si no, es el que sabiendo extraer las propiedades curativas de la naturaleza. La (plantas, hierbas etc,) las utiliza para curar enfermedades.

Medicina, es la ciencia que previene y cura la enfermedad, concepto que encaja con la Medicina Natural, la cual estuvo siempre con nosotros, desde el inicio de la humanidad.

Han pasado miles de años de la humanidad y siempre nos hemos curado con la naturaleza, hace poco tiempo 200 años recién tergiversaron la medicina natural con la otra medicina.

### **Beneficios y Perjuicios:**

#### **Beneficios:**

Las plantas medicinales, al ser naturales, producen un mejor efecto, recordemos que las plantas se están usando desde hace miles de años en cambio los compuestos sintetizados tiene poco tiempo en comparación con las plantas, la evolución tuvo mayor tiempo para preparar el cuerpo para los compuestos naturales que para los artificiales.



**FOTO 1. (Plantas medicinales)**

Al utilizar plantas para curar alguna enfermedad no estamos tomando en cuenta solo un componente o sustancia activa que nos beneficia, tiene muchas que actúan en conjunto, en cambio con las sustancias sintetizadas se tiene un compuesto principal, imitación del natural, y por lo general ninguno mas. Existen casos en que se han sintetizado compuestos para imitar la sustancia activa de una planta y resulto altamente tóxico al ingerirlo, en cambio en la planta se presenta un balance entre sustancias que permiten que el mismo compuesto0 activo actúe sin perjudicar a quien lo ingiere.

**Perjuicios:**

Entre las desventajas podemos mencionar principalmente que se debe tener mucho cuidado en la ingestión de plantas medicinales ya que en su gran mayoría son, en mayor o menor grado, hepatotóxicas. Al igual que con los medicamentos convencionales su uso indebido puede traer mas problemas de los que solucionan.

Otra de las desventajas es que no siempre hay plantas medicinales al alcance de todos y para cualquier tipo de tratamiento, mas que nada esto puede verse en las grandes ciudades ya que en zonas rurales muchas veces aun se mantiene cierto conocimiento y acceso a la medicina natural.

También debe tenerse en cuenta que el efecto de las plantas medicinales es mas lento y gradual que los remedios sintetizado

**V.**

**TIPO DE**

**PLANTAS**

**MEDICINALES**

# **1. AJO**

## **1.1 información**

Es una planta perenne con hojas planas y delgadas, de hasta 30 cm de longitud. Las raíces alcanzan fácilmente profundidades de 50 cm o más. El bulbo, de piel blanca, forma una cabeza dividida en gajos que comúnmente son llamados dientes.



Cada cabeza puede contener de 6 a 12 dientes, cada uno de los cuales se encuentra envuelto en una delgada capa de color blanco o rojizo.

**FOTO 2. (Ajo)**

uno de  
de

Cada uno de los dientes puede dar origen a una nueva planta de ajo, ya que poseen en su base una yema terminal que es capaz de germinar incluso sin necesidad de plantarse previamente. Este brote comienza a aparecer luego de los tres meses de cosechado, dependiendo de la variedad y condiciones de conservación. Las flores son blancas.

En algunas especies el tallo también produce pequeños bulbos o hijuelos. Un par de semanas antes de que el ajo esté dispuesto para ser cosechado, brota un vástago redondo que tiende a enroscarse que le llaman porrino; este porrino es una delicia gastronómica.

Es una especie estéril de amplia variabilidad morfológica y fisiológica y, a la luz de los estudios moleculares, es altamente probable que sea originaria de Asia occidental y en otras zonas se cultiva desde hace más de 7000 años.

## **1.2. Beneficios medicinales.**

En la actualidad, el ajo es una planta medicinal y tiene una amplia utilización farmacológica. Es eficaz como antibiótico, combatiendo bacterias y virus. Reduce la presión arterial y el colesterol e incrementa el nivel de insulina en el cuerpo; controla los daños causados por la arterioesclerosis, y el reumatismo.



**FOTO 3. (Ajo puro en perlas)**

De acuerdo a los efectos medicinales buscados,

varía la forma en que deben ser ingeridos, crudo o cocido.

Cuando el ajo crudo es cortado o machacado, se produce la combinación de la *aliina* con la *alinasa*, lo que produce una sustancia denominada alicina. Ésta tiene varios efectos benéficos. En cambio si el ajo es cocinado, este compuesto se destruye. En el proceso de cocción se liberan compuestos diferentes, como la adenosina y el ajeno, que poseen cualidades anticoagulantes y se supone que reducen el nivel de colesterol.

El ajo tiene gran capacidad para reducir el LDL colesterol.

Todavía no se ha demostrado científicamente que las personas que ingieren ajo no son picadas por los mosquitos.

Es importante destacar que el Ajo (*Allium sativum*) es un repelente natural no tóxico para el control y erradicación del caracol africano *Chatina Fúlica*, así también como el cedro (*Cedrus deodara*).

### **1.3. Principios activos.**

- Aceite esencial (0,25 0,3%): En el ajo fresco, no machacado, el componente principal de la esencia es la aliína (S-alil-L (+) cisteína sulfóxido).
- Fructosanas (75% peso seco).
- Enzimas: peroxidasa, lisozima, desoxirribonucleasas, fosfomonoesterasas.
- Adenosina (0,5%).

### **1.4. Modos de empleo.**

Se puede utilizar para curar los siguientes puntos:

- Dolor de oído : El aceite con ajos machacados se hierve, se cuela y luego se aplican unas gotas tibias.
- Reumatismo : Machacar ajos y aplicarlos en las partes afectadas alivia los dolores reumáticos.
- Tos ferina : Ajos, en infusión con un poco de azúcar .
- Insomnio : Comer por la noche ensalada de ajos con lechuga .
- Lombrices : El zumo de ajo mezclado con leche es un gran remedio para expulsar las lombrices.
- Manchas en la cara: Machacar ajos y aplicar sobre las manchas. Comer un diente de ajo crudo al mismo tiempo, durante varios días.



- Mala digestión, tuberculosis, resfriados, bronquitis, asma, estreñimiento, enfermedades del hígado y riñones: Ha de consumirse crudo frecuentemente para suavizar muchos de los síntomas de estas enfermedades.
- Difteria: Consumir ajos en maceración, los cuales constituyen una cura efectiva si se toman con frecuencia.
- Acción expectorante: Tomar el zumo del ajo ayuda a expulsar con mayor facilidad flemas y mucosidad.
- Gota, reumatismo, diabetes: Comer ensalada de tomate con ajo triturado, con la mayor frecuencia posible. El ajo incrementa el nivel de insulina en la sangre.
- Diurético y antiespasmódico: Se recomienda tomar sopa de ajos, evitando echar una gran cantidad de sal en ella o incluso evitándola por completo. Se recomienda igualmente para combatir ciertos tipos de cáncer, estados de depresión y estrés.
- Antibiótico: Una cataplasma de ajo, combate numerosos hongos, bacterias y virus.
- Afecciones cardiovasculares: Su consumo habitual como condimento y especialmente cocido por su contenido de adenosina y ajoeno, reduce el bloqueo de las arterias, la presión arterial y el colesterol. Controla también los daños causados por la arteriosclerosis.
- Repelente: El ajo posee una sustancia que repele de forma natural a los mosquitos y que no puede metabolizarse, lo cual obliga al organismo a expulsarla a través de la transpiración. Esto crea una barrera natural contra los insectos que evita la exposición a los químicos presentes en los repelentes industriales que pueden afectar su piel.
- Diabetes: El ajo puede reducir el azúcar en la sangre e incrementar la liberación de insulina.

## **2. ALBAHACA**

### **2.1. Información**

La albahaca, *Ocimum basilicum*, es una planta aromática originaria de la India donde simboliza al dios hinduista Vishnu, siendo los griegos los que introdujeron la especia en Europa hace más de 2.000 años. Esta planta, a la que también se le da el

nombre de basílico, proviene del término griegobasilikon o Basileus cuyo significado es real o regio.

Una leyenda helena narra como Santa Elena, madre del emperador Constantino, encontró la Santa Cruz bajo un terreno cubierto de albahaca, por lo que es conocida como la planta real.

También los egipcios conocían sus poderes y la empleaban como un componente para embalsamar. Sin embargo son los romanos los que más la incorporan en sus costumbres, por un lado su uso se asocia a la pasión y fecundidad convirtiéndola



**FOTO 4. (Albahaca)**

en símbolo de los enamorados y, por otro, es un ingrediente habitual en los platos más internacionales de su cocina, donde aún sigue reinando sobre el resto de las especias.

## **2.2. Beneficios medicinales.**

La albahaca es una planta medicinal que ofrece numerosas aplicaciones de tipo medicinal. Esta especie, conocida por el nombre científico de *Ocimum basilicum*, es bastante conocida en países con clima cálido. Esta planta es de tipo ramoso y posee hojas de forma de yemas. Lo más característico de la albahaca es su profundo aroma y perfume penetrante. La albahaca es utilizada en distintas partes del mundo para agregar aroma y sabor a todo tipo de preparaciones culinarias.



**FOTO 5. (Aceite esencial de la albahaca)**

La época de florecimiento de la albahaca está concentrada en los meses de verano. Para obtener

beneficios con todas las propiedades de la albahaca podemos aprovechar las hojas de esta planta en estado crudo o previamente desecado. En la composición química de la albahaca hay que mencionar algunos compuestos como cineol, eugenol, linalol y meticavicol. Algunas de las propiedades medicinales más importantes de la albahaca son las de remedio digestivo, sedante, aperitivo, espasmolítico, y hierba con efecto antitusivo. Aunque no sea algo muy frecuente, la albahaca también admite usos externos para tratar eccemas y todo tipo de heridas.

Algunas de las formas de preparación más difundidas para la albahaca son en forma de infusión o esencia. La infusión a base de albahaca se prepara con unos 5gr de hojas frescas por cada taza de agua que se vaya a preparar. Es necesario agregar algunas

gotas de limón y un endulzante natural para mejorar un poco el sabor final de esta preparación. De la esencia de albahaca, en cambio, se deben tomar unas 3 gotas al día (distribuidas en 3 tomas diarias). Es importante no sobrepasar estas dosis bajo ninguna circunstancia (dado que pueden generar efectos no deseados). Esta hierba también puede ser aprovechada en forma de polvo (especialmente para provocar el estornudo de una persona).

### **2.3. Principios activos.**

- Aceite esencial (0,04 a 0,7 %).
- Rico en estragol o metilcavicol (87 %).
- Linalol (75% en algunos quimiotipos).
- Cineol y eugenol (20%).
- Acetato de linalilo.
- Saponosidos.
- Flavonoides: Quercetosido, kenferol, esculosido.
- Acido cafeico.

### **2.4. Modos de empleo.**

- Infusión: Poner 30 gramos de albahaca fresca en recipiente. Añadir el agua hirviendo y dejar reposar entre 10 y 15 minutos. Colar y reservar. Beber la taza de infusión caliente antes de acostarse. Dos tazas de infusión al día curan las jaquecas. Esta infusión también sirve para relajar el tono muscular. Una cucharada mediana de hojas secas trituradas dejadas unos minutos en una taza de agua hirviendo. Toar después de las 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.

## **3. ALOE VERA**

### **3.1. Información.**

Es un arbusto acaule, de tallo corto cubierto con hojas. El tallo es de hasta 30 cm. No tiene brotes laterales. Sus hojas miden 40-50 por 5-8 cm y son densamente agrupadas en una roseta basal de hasta 20 hojas.

A lo largo de la historia, el aloe vera, se ha utilizado para muchos usos que van desde afecciones a la piel hasta el estreñimiento. Aunque su fama se liga a la curación de la piel, incluye el tratamiento para el cáncer de piel en la medicina popular. En los siglos XVIII y XIX fue una de las plantas más prescritas, hoy es una de las hierbas más populares en los Estados Unidos. Funciona bien curando la piel y aliviando el dolor. Y que fue usada en la ciudad de Oklahoma para las víctimas de las bombas de Abril de 1995.



**FOTO 6. ( Aloe vera )**

El gel de la planta sacado de la parte central de la hoja es un remedio casero muy popular para cortes pequeños o quemaduras leves, o quemaduras del sol.

La Aloe Vera se puede encontrar en muchas lociones y cosméticos para la piel.

Esto es debido a que contiene componentes activos para detener el dolor y la inflamación y estimular el crecimiento y la reparación de la piel. Por esta razón el gel aloe vera ha ganado una enorme popularidad para aliviar las quemaduras, con éxito a la hora de ayudar pequeñas quemaduras. De hecho, en investigaciones preliminares, tanto en animales como en personas, se señala que este popular uso tiene validez científica.

### **3.2. Beneficios medicinales.**

Como nivel digestivo: Es recomendado como laxante . También por su efecto tónico es frecuentemente utilizado para mejorar las funciones digestivas. Se recomienda en casos de estreñimiento crónico, y su acción laxante se genera después de 8 horas de haber sido consumido.

También se una para combatir el estreñimiento, es recomendable cocinar 5 gramos de linaza (Semilla del lino) en una taza de agua, una vez hierva se deja reposar por algunos minutos y se lleva a la licuadora junto con 3 cucharadas de jugo de sábila.

Esta bebida deberá ser ingerida inmediatamente después de preparada y se deberá hacer tres veces al día.

Para mejorar los procesos digestivos es recomendable mezclar en dos vasos de leche hervida o pasteurizada 3 cucharadas de jugo de sábila, y dos vasos de agua. Los ingredientes se licuan y se dejan reposar un rato. Esta bebida debe ser ingerida durante el resto del día, y si es necesario se puede endulzar con miel de abejas al gusto.

Sin lugar a dudas los beneficios más importantes que esta planta presenta es a nivel dermatológico, por tal motivo aquí una receta para combatir la celulitis. Mezcle 5 cucharadas de jugo de sábila con 5 gramos de mentol cristalizado y lleve a la licuadora.

Esta sustancia debe aplicarla luego de un buen baño en la zona que desea tratar, realizando fuertes fricciones en dirección al corazón. Deje trabajar sobre el área y retirar después de una hora con abundante agua fría.

### **3.3. Principios activos.**

El Aloe vera esta compuesto de:

- Agua
- Hidratos de C
- Proteínas
- Lípidos
- K, Na, P, Ca y Fe

### **3.4. Modos de empleo.**

El aloe vera se puede usar en el pelo. El aloe vera es conocido por sus propiedades medicinales, siendo una de las plantas más versátiles no solo para curar determinadas afecciones sino también como aliada en los tratamientos de belleza. La industria cosmética ha aprovechado sus beneficios al máximo y tú desde casa puedes hacerlo también, en especial para mejorar el estado de tu cabello y hacer que luzca genial.

**Gel:** El Aloe vera forma parte del gel de ducha para poder aplicarlo así en la higiene diaria. Es una forma poco concentrada (depende del fabricante) pero en cambio es una forma de aplicarlo cada día.

**Pomada:** Abrir varias hojas para obtener gran cantidad de gel y hervirlo hasta formar una pasta espesa que se guarda en frascos limpios en un lugar fresco y se utiliza igual que las hojas.

## **4. ANGÉLICA**

### **4.1. Información.**

Se dice que su nombre latino (*Hierba angélica*) procede de la creencia en sus virtudes contra los malos espíritus, y se ha utilizado para el tratamiento de enfermedades durante muchos siglos. Los tallos también se cocinan, y se utiliza su aceite esencial para sazonar la comida.

Su raíz contiene un aceite beneficioso sobre todo para el aparato digestivo.

La angélica es una planta robusta bianual o perenne con una vida corta y una extensión de aproximadamente 1,2m. Las flores de la angélica son blancas muy ramificadas y con grandes hojas, y su tallo, grueso, rojizo y robusto, se puede escarchar y utilizar en decoración de pasteles y para cocinar. De sus semillas de forma aplanada y



**FOTO 7. (Angélica)**

su raíz se obtiene su aceite esencial, utilizado generalmente como condimento y en varios

licores y aperitivos. La angélica es especialmente una planta cultivada. Esta planta se encuentra de modo salvaje.

#### **4.2. Beneficios medicinales.**

En la digestión : Debido a su sabor, el líquido extraído de las raíces resulta un excelente tónico amargo digestivo, carminativo y estomacal, el cual estimula el apetito y evita la concentración de gases intestinales, los cuales producen las flatulencias. Es recomendado en casos de digestión lenta, flatulencias y para algunos dolores estomacales por sus cualidades como antiespasmódico. Posee ciertas propiedades sedantes, por lo cual es utilizado para combatir dolores estomacales como las diarreas infecciosas, las colitis funcionales o la gastritis nerviosa.

A nivel respiratorio : La infusión de las hojas es de gran ayuda por sus cualidades como expectorante, pues estimula la secreción bronquial.

Trastornos menstruales : En los tratamientos de flujos vaginales o menstruación excesiva, pues posee cualidades como regulador menstrual. En los casos de embarazo logra disminuir la sensación de náuseas y vómito .

Analgésico : En algunos países es utilizada para aliviar los dolores nerviosos como lo son las neuralgias, migrañas, calambres o en las alteraciones nerviosas.

#### **4.3. Principios activos.**

La raíz contiene un 1% de aceite esencial (felandreno, ácidos orgánicos) y una cumarina (angelicina). En las semillas hay aceite esencial (0.3 a 1.6%). Aceite graso, 17%. Furanocumarinas (imperatorina y bergapteno)

#### 4.4. Modos de empleo

Aumenta el apetito, facilita la digestión, aumenta la secreción de jugos gástricos, y elimina los gases y fermentaciones intestinales. Muy apropiada en el tratamiento de aerofagias y flatulencias.

Resulta muy útil en los casos de depresiones, neurosis, debilidad nerviosa, insomnio, nerviosismo, migrañas o jaquecas. Se recomienda también a estudiantes en época de exámenes, personas con estrés, convalecientes de enfermedades debilitantes, y, en general, a todas aquellas personas que tengan que superar alguna prueba difícil. Los baños con agua de angélica tienen efecto muy saludable sobre el sistema nervioso.



**FOTO 8. (Medicina  
Angélica)**

un

Se emplea para la mala circulación sanguínea, dolor de piernas y varices.

El aceite esencial de angélica, extraído de sus semillas y utilizado vía tópica, para aliviar enfermedades reumáticas como la artritis reumatoide.

Su aceite esencial también está indicado para la piel mate, las enfermedades de la piel, y la psoriasis, usado vía tópica (no ingerir).

**Se usa para combatir la fiebre. Junto con sus propiedades estimulantes del sistema respiratorio, es una planta muy interesante para los procesos gripales y resfriados.**

## **5. AZAFRÁN**

### **5.1. Información**

El azafrán es una especia derivada de los estigmas secos de la flor de *Crocus sativus*, una especie del género *Crocus* dentro la familia Iridaceae.

El azafrán se caracteriza por su sabor amargo y su aroma; éstos provienen de sus componentes químicos picrocrocin y safranal. También contiene un tinte de tipo carotinoide llamado crocin, que da a la comida un color amarillo dorado. Esto hace del azafrán un componente apreciado en muchos platos en todo el mundo. En España se utiliza como componente indispensable de la paellas, también se utiliza en la confección de arroces, carnes y mariscos.

El azafrán tiene también aplicaciones en medicina. El azafrán alcanza precios elevados porque su cultivo, recolección y manipulación son muy delicados. Por su alto valor económico se ha denominado oro rojo, habiendo sido objeto de muy diversas adulteraciones y falsificaciones aprovechando su nombre y su valor.



**FOTO 9. (Azafrán)**

El azafrán está constituido por los estigmas que pueden estar unidos o no al estilo de la flor del *Crocus sativus*. Es una especia cuyo mercado mundial, tanto en producción como exportación ha estado siempre encabezado por Irán, seguido por otros países como España, Marruecos, India y Grecia.

Se necesitan 250.000 flores de azafrán para lograr un kilogramo de azafrán puro.

En 2010 el precio del azafrán en España rondaba los 3000 €/kg.

### **5.2. Beneficios medicinales**

- Se toma como un excelente aperitivo incluyéndolo en la elaboración de algunos licores.
- Se emplea para atacar las enfermedades contagiosas, especialmente la viruela, la varicela y el sarampión.
- El agua de azafrán se emplea para tranquilizar los dolores que el nacimiento de los dientes causa en los niños.
- Ayuda a depurar el hígado y el baso.
- Se machaca esta planta cuando esta fresca y se aplica sobre las hemorroides, dejando actuar sobre la zona afectada por algunos minutos.
- En ciertas regiones se utilizaba para facilitar el parto natural.

### **5.3. Principios activos**

Aceite esencial, rico en safranal, cineol y pineno. Glucósidos: se han encontrado. El pigmento que le confiere el color tan peculiar es el crocósido, además contiene crocina, licopina, zeaxantina y otros pigmentos carotenoides como el caroteno y el



licopeno. Crocetina ha demostrado tener un efecto reductor del colesterol.

#### **5.4. Modos de empleo**

Creciendo de manera silvestre en el Mediterráneo oriental, el azafrán ha sido distribuido por el resto del continente europeo, en especial en Murcia (España), en donde se maneja como planta de cultivo y es el principal exportador mundial, seguido por Irán y Marruecos.

La *Crocus sativus* es una planta perenne que alcanza los 30 cm de altura, posee un bulbo redondeado y carnoso de base aplanada con la corteza fibrosa en capas y su interior es de color blanco. Sus hojas son radicales, lineales, resolutas y cubiertas de un sinnúmero de fibras membranosas, mientras que las flores son casi sésiles, axilares, grandes y de un hermoso color violeta y tres estilos largos y aromáticos de una tonalidad naranja. Por fruto cuenta con una cápsula de tres celdas en su interior en las cuales se albergan un sinnúmero de semillas. Entre las especias, las hebras de la flor de azafrán son unas de las más costosas y delicadas del mundo

## **6. EUCALIPTO**

### **6.1. Información.**

Los eucaliptos son árboles perennes, de porte recto. Existen alrededor de 700 especies, la mayoría oriundas de Australia. Pueden llegar a medir más de 60 m de altura.

Se habla de ejemplares ya desaparecidos que han alcanzado los 150 metros. En la actualidad se encuentran distribuidos por gran parte del mundo

y debido a su rápido crecimiento frecuentemente

se emplean en plantaciones forestales para la industria papelera, maderera o para la obtención de productos químicos, además de su valor ornamental.



**FOTO 10. (Eucalipto)**

Presenta flores blancas y solitarias con el cáliz y la corola unidos por una especie de tapadera que cubre los estambres y el pistilo, la cual, al abrirse, libera multitud de estambres de color amarillo. Los frutos son grandes cápsulas de color casi negro con una tapa gris azulada que contiene gran cantidad de semillas.

La mayoría de los eucaliptos no toleran las heladas, o toleran ligeras heladas de hasta  $-3\text{ }^{\circ}\text{C}$  a  $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

### 6.2. Beneficios medicinales.

Su beneficio principal reside en las propiedades balsámicas y expectorantes de sus hojas, así como en su poder antiséptico y su agradable aroma.

Es anti-viral y antibacteriano por lo que nos protege de diversas infecciones. Cuando se trata de matar bacterias el eucalipto es fuerte. Es balsámico. Ayuda a mejorar la respiración casos de obstrucción

porque permite la fluidez de la secreción de los bronquios y de las fosas nasales. Se usa para tratar afecciones respiratorias, bronquitis, gripes, faringitis, sinusitis, asma, etc. Es un vermífugo, actúa contra los parásitos intestinales.

### 6.3. Principios activos.

Las hojas contiene tanino, resina..., y sobre todo esencia de eucalipto (0.3 a 3.5%), compuesta de cineol o eucaliptol (80%), felandrina, aromadendrina, eudesmol y pinano, canfano, aldehidos valérico, butírico y caproico; alcoholes etílico y amílico. Eucaliptina (2%). Azuleno.

### 6.4. Modos de empleo.

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. El carbón vegetal de la madera de eucalipto es un remedio muy apreciado en intoxicaciones accidentales (por veneno, alimentos en mal estado, setas venenosas), actuando como un antídoto universal, y en caso de colitis, diarrea y disbacteriosis o fermentaciones intestinales, absorbiendo las toxinas intestinales producidas por los gérmenes patógenos.



**FOTO 11. (Esencia natural del eucalipto)**

## **7. GATUÑA**

### **7.1 Información.**

Es una planta herbácea perenne, leñosa, velluda y frecuentemente espinosa. Los tallos son rígidos. Las hojas son trifoliadas por la base o enteras de color verde oscuro.

Semi arbusto de la familia de las leguminosas que alcanza entre 30 y 60 cm de altura, de raíz rastrera, muy larga fina y pardo grisácea. Extendidas profundamente en la tierra, los tallos son cilíndricos y velludos y tienen numerosos ramos terminados en punta. Las hojas se componen de tres hojuelas elípticas, desiguales, de bordes aserrados, salvo las de los ramillos floríferos, que son simples, formadas de



**FOTO 12. (Gatuña)**

una sola hojuela de un color verde hermoso. Las flores brotan de estos ramillos de una en una o de dos en dos sobre un corto cabillo. El fruto es una vaina velluda e inflada que contiene un pequeño número de semillas. Florece de mayo a octubre.

### **7.2. Beneficios medicinales.**

La gatuña es una planta medicinal con diferentes propiedades, las más conocidas y usadas son como diurético y antiinflamatorio para las vías urinarias.

Debido a estas dos propiedades, es un excelente remedio para problemas de riñón o vías urinarias. Se recomienda para problemas de retención de líquidos o trastornos de riñón como pueden ser los cálculos renales, o inflamaciones en la misma área: ascitis, nefritis u otros padecimientos.

Por sus propiedades diuréticas se recomienda como un eficaz depurante.

### **7.3. Principios activos.**

La raíz contiene un aceite esencial, un glucósido flavónico (ononina), onocerina, ononida y otros compuestos.

### **7.4. Modos de empleo.**

Laboratorio Bioforce emplea la gatuña silvestre, cortada de mayo a julio. La planta en su totalidad es macerada para obtener la tintura madre. En la medicina popular el uso de la hierba gatuña tiene una larga tradición con prescripciones homeopáticas. La nueva farmacopea utiliza las raíces que son extraídas en otoño, lavadas, trituradas y secada.

## **8. HIERBABUENA**

### **8.1. Información**

Conocida también con el nombre de Menta, es originaria de la Rusia asiática y del sur europeo.

Esta planta perenne, la cual alcanza hasta 50cm de altura, posee hojas levemente velludas, con bordes crenados, de forma ovoide y desprende una fragancia muy agradable. Esta provista de una gran cantidad de brácteas y sus flores se agrupan en forma de globo.

También encontramos la Menta piperita, la cual prefiere terrenos más cálidos, y a pesar de que su origen es desconocido, se atribuye su distribución desde Inglaterra.

Posee tallos cuadrangulares, de color rojizo o púrpuro y alcanza el metro de altura.

Sus hojas son de color verde intenso, ovalado y algo redondeado al



**FOTO 13 (Hierbabuena)**

inicio y borde dentado. Las flores son globosas en la cima, de color rojo violáceo, La semilla es un fruto indehiscente estéril, el cual se reproduce a partir de un fragmento que se entierra en el sustrato para así dar vida a otra planta.

Al igual que la menta tradicional, esta posee una fragancia muy agradable, pero menos concentrada.

### **8.2. Beneficios medicinales**

A nivel digestivo: Gracias a sus cualidades como antiespasmódica y carminativa, la infusión de esta planta está recomendada para las digestiones flatulentas.

También estimula las secreciones biliares y estomacales sin resentir o irritar el organismo. Indicada para tratar los cólicos y espasmos estomacales.

Afecciones respiratorias : Por contener mentol, es ideal para los tratamientos de las vías respiratorias como expectorante.

Asma : En infusión, mezclar hierbabuena y manzanilla en iguales proporciones.

Tomarla durante los accesos asmáticos. Otro remedio casero para prevenir el asma, o aliviar los síntomas causados por esta afección es prudente mezclar a partes iguales hierbabuena y marrubio blanco para realizar una infusión de estas plantas. Se agrega una cucharada de esta sustancia en una taza de agua y se toma tres veces al día.

Como antiséptico : Utilizar su infusión en gargarismos o cualquier otro tratamiento interno es de suma ayuda, puesto que su alto contenido de polifenoles y aceite esencial hacen de ella una gran fuente antivírica y antifúngica.

Para el dolor de cabeza y las migrañas : Agregar 2 cucharaditas de hierba fresca a medio litro de agua hirviendo, tapar y dejar reposar lejos del fuego durante 50 minutos. Luego se cuela y se filtra. Este té se debe beber frío, entre 2 o 3 tazas cuando el dolor aparece.

Como anestésico : Sus propiedades anestésicas son bien conocidas por los naturistas, los cuales recomiendan el linimento con las hojas y el tallo de la planta para tratamientos de reumatismo e incluso dolores de muelas.

Estas plantas poseen grandes beneficios a nivel digestivo, respiratorio, reumatológico, nervioso y dermatológico.

### **8.3. Principios activos**

El principio activo de la planta de hierbabuena o menta verde, cuyo nombre científico es *Menta spicata* es el mentol. Este componente corresponde a un alcohol secundario saturado y es al cual se le atribuyen muchas de las propiedades de la hierbabuena.

El mentol puede actuar sobre los nervios que provocan la sensación de dolor, otorgando las propiedades analgésicas que se le atribuyen a la menta verde.

Dentro de la composición de la hierbabuena también se encuentran carotenos, los cuales pueden actuar como antioxidantes y flavonoides. A estos últimos se le atribuyen muchas propiedades medicinales, desde antioxidante, depurativo, anticolesterolemia y anticancerígeno, que no corresponden a propiedades de la menta, porque estas sustancias no son tan abundantes dentro de su composición.

La hierbabuena también contiene limoneno y dentona, además de taninos, los cuales son considerados excelentes antioxidantes. La planta de hierbabuena es rica además, en ácidos acético, ascórbico y caseico.

#### **8.4. Usos Medicinales**

La forma más común de usar la hierbabuena es haciendo infusión con sus hojas.

De esta forma se ayuda a tratar los problemas de indigestión, gases intestinales y las inflamaciones del hígado, actúa sobre la vesícula biliar ya que activa la producción de la bilis, además alivia los mareos y dolores.

Contiene mentol como principal componente activo, pudiendo actuar directamente sobre los nervios que transmiten la sensación dolor, amortiguando así tal sensación. También contiene mentona, felandreno y limoneno.

Estudios recientes han mostrado que la infusión de hierbabuena puede ser usada como un tratamiento leve de hirsutismo en las mujeres. Sus propiedades antiandrogénicas reducen el nivel de testosterona en la sangre.<sup>1</sup>

En su uso tópico, el aceite de hierbabuena tiene acción relajante y actúa como antiirritante y analgésico con capacidad de reducir el dolor y de mejorar el flujo de la sangre al área afectada.

Al mezclar la infusión con aceite de oliva se obtiene un excelente ungüento que puede ser usado en compresas para curar las quemaduras y como calmante de calambres musculares, o como lubricante.

### **9. Jengibre**

#### **9.1. Información**

Es una planta originaria de Indochina y las zonas tropicales de Asia e India, pero actualmente es una planta pan tropical de cultivo. Existen diversas especies, siendo las más costosas las procedentes de Australia, Jamaica y la India, pero de mejor calidad las cultivadas en China. Desde la antigüedad se le han atribuido cualidades medicinales al jengibre, especialmente en Asia, no obstante su mayor uso se da en la gastronomía como especia. En la Edad Media se pensaba que esta planta provenía directamente del jardín del Edén, y sus cualidades medicinales fueron descubiertas en la India, en donde es frecuentemente utilizada para combatir problemas digestivos.

Es una planta herbácea perenne con un rizoma rugoso y nudoso de color amarillento y de especial sabor picante, mientras que sus tallos son oblicuos, redondos,

erectos, anuales y rojizos que alcanzan hasta el metro de altura. Las hojas salen del rizoma, son envolventes, alternas, lanceoladas, subsésiles y agudas, las cuales alcanzan los 10 cm. de longitud. Las flores se caracterizan por su fragante aroma, son pequeñas, de un amarillo verdoso y están dispuestas en racimos terminales que salen del tallo floral. Su fruto es una cápsula muy pequeña.

## 9.2. Beneficios medicinales

Como se mencionó anteriormente el jengibre presta grandes beneficios a nivel digestivo, pues al ser consumido produce una sensación de calor que estimula las funciones estomacales y contribuye en los tratamientos contra la dispepsia. Como estimula los procesos intestinales es útil en los tratamientos contra las flatulencias, las náuseas y los cólicos abdominales, también estimula las glándulas salivares, lo que genera apetito.

Los gargarismos y baños bucales hechos con la infusión o decocción de esta planta son beneficiosos para complementar el aseo dental. Para aliviar el malestar provocado por la amigdalitis se aconseja cocinar una cucharada sopera de jengibre, dos de cola de caballo picado y cuatro hojas de achiote en medio litro de agua. Hacer gárgaras con el agua tibia tres veces al día.

Por vía externa los emplastos pectorales hechos con el jengibre son útiles para combatir el resfriado, los catarros y otras afecciones de las vías respiratorias altas debido a sus propiedades como expectorante. Los emplastos también son aconsejables para tratar los dolores propios del reumatismo, así como los dolores de cabeza migrañas, solo basta con aplicarlos sobre las



**FOTO 14. (Jengibre)**

o las  
sienes

La decocción de la raíz es beneficiosa para la circulación, el corazón y la purificación de la sangre disminuyendo los niveles de colesterol, también es un regulador del flujo menstrual y durante el embarazo es frecuente su uso para evitar las náuseas propias de ese estado.

Para los problemas de impotencia: Debe realizar el cocimiento de tres cucharadas soperas de canela molida, cinco de jengibre y una cucharadita de té de nuez moscada, mezclar todo y hervirlo en medio litro de leche por diez minutos. Una vez se retira del fuego debe repartirse para tomar dos veces al día.

### **9.3. Principios activos**

- Aceite esencial (0,5 a 3%), de composición muy variable según el origen de la planta.
- Derivados monoterpénicos (beta-felandreno, alcanfor, cineol, citral, geranial, borneol, linalol) y sesquiterpénicos (zingibereno, ar-curcumeno, beta-bisaboleno, farneseno).
- Oleorresina (5 a 8%)
- Principios picantes: gingeroles, shogaoles (fenilalcanonas), gingerenonas A, B y C (diarilheptanoides).

### **9.4. Modos de empleo**

Uso interno:

- Decocción: 3g/taza. Hervir 5 minutos. Tres tazas al día, entre comidas.
- Polvo: 2 g/día, en dos o tres tomas.
- Aceite esencial: 1 a 3 gotas sobre un terrón de azúcar, en solución oleosa o hidroalcohólica, una a tres veces al día.
- Extracto fluido (1:1): 25 gotas, una a tres veces al día.
- Tintura (1:5): 50 gotas, una a tres veces al día.
- Extracto seco (5:1): 200-400 mg/día, en dos o tres tomas.

Uso tópico:

- Decocción al 5%, aplicada en forma de gargarismos o compresas.
- Tintura (1:5): en forma de fricciones o diluida al 5%, para gargarismos.

## **10. Lavanda**

### **10.1. Información**

Lavandula es un género de la familia de las lamiáceas, que contiene unas 65 especies y taxones infra-específicos aceptados de los 260 descritos son conocidas como lavanda, alhucema, espliego o cantueso.

Son plantas sufruticosas, perennes de tallos de sección cuadrangular, generalmente muy foliosos en la parte inferior, con hojas de estrechamente lanceoladas



a anchamente elípticas, enteras, dentadas o varias veces divididas, con pelos simples, ramificados y glandulíferos. La inflorescencia es espiciforme, formada por verticilastros más o menos próximos, con frecuencia con largos escapos.

Las brácteas son diferentes de las hojas, frecuentemente coloreadas, las superiores, a veces, muy diferentes y sobresalientes en penacho o corona.



**FOTO 15. (Lavanda)**

El cáliz tiene 5 dientes triangulares pequeños, el superior generalmente acabado en un apéndice más o menos elíptico, en forma de pequeño opérculo que cierra la garganta del cáliz; el tubo de este último presenta de 8 a 15 nervios, sin carpostegio. La corola es bilabiada, de color lila, azul o violeta, raramente blanco; el labio superior tiene 2 lóbulos y el inferior 3, todos de tamaño parecido. Tiene 4 estambres, didínamos, los superiores más cortos, en general no sobresalientes del tubo; el estilo es capitado. El fruto es una tetra-núcula, cada una de forma elipsoide, de color castaño.

## **10.2. Beneficios medicinales**

A nivel digestivo: Frecuentemente sus inflorescencias son utilizadas en forma de tisanas que estimulan la digestión y por sus cualidades antiespasmódicas ayudan a combatir los dolores causados por la indigestión.

Por vía externa: Los baños con el agua producto de la decocción de sus flores son utilizadas para calmar dolores causados por llagas o heridas.

En algunos países el "espíritu de espliego" es utilizado para combatir el reumatismo, y se prepara con 100 gramos de hojas y flores de lavanda, las cuales se dejan en maceración con 1 litro de alcohol durante nueve días. Luego de este tiempo y una buena filtración ya estará listo para utilizar.

Para complementar otros tratamientos y así lograr que la fiebre ceda es aconsejable mezclar 2 gotas de aceite esencial de lavanda y 2 de eucalipto en una cucharada de aceite de oliva. Esta mezcla aplicada en la planta de los pies del enfermo es muy eficaz a la hora de disminuir las fiebres ocasionadas por refriados o infecciones.

Para combatir el vértigo será necesario mezcle a partes iguales hojas de lavanda, manzanilla, hierbabuena y mejorana. Agréguela a una taza de agua hirviendo y deje

reposar por diez minutos. Esta bebida deberá suministrarse en dos dosis, una al levantarse y otra al acostarse. Puede endulzar con miel de abejas si desea.

El aceite tiene propiedades antiinflamatorias y sedantes muy adecuadas para el tratamiento del dolor, por ser muy rico en ésteres y alcoholes. También se utiliza por sus propiedades antisépticas para el tratamiento de lesiones de la piel. Su riqueza en taninos le proporciona propiedades astringentes para prevenir y curar el estado de la piel. En heridas, cortes y quemaduras facilitando su cicatrización.

Posee propiedades antivíricas, antibacterianas y bacteriostáticas, siendo eficaz en la eliminación e inhibición de bacterias y virus responsables de enfermedades respiratorias. Por último, sus propiedades antiespasmódicas y sedantes la convierten en un remedio eficaz contra trastornos del sueño, malas digestiones, gases intestinales, mareos, vértigo, ansiedad, hipertensión, etc.

El aceite esencial de lavanda (*Lavandula angustifolia* L.) es usado en perfumería ya que tiene un perfume más fino además de contar con sus propiedades terapéuticas. El aceite de lavandín no tiene uso en la Farmacopea utilizándose en perfumería, cosmética pues se considera de menor calidad.

En veterinaria el aceite de lavandina se utiliza como biocida (cicatrizante, parasiticida, bactericida).

#### **10.4. Modos de empleo**

Si cuentas con flores de lavandas (frescas o secas) puedes consumirlas en forma de té para tratar diversas enfermedades; de igual modo, algunos especialistas recomiendan colocar 2 gotas de aceite



**FOTO 16. (Medicina de Lavanda)**

esencial de lavanda en cubitos de hielo y agregarlos a las bebidas.

Al consumir la lavanda se alivian los signos y síntomas de: estrés, ansiedad, fatiga, irritabilidad, dolores de cabeza, migraña, insomnio, depresión, resfriados, problemas digestivos, flatulencias, alteraciones del hígado, nervios, mal aliento y pérdida de apetito.

Para utilizarlo de manera externa, el aceite de lavanda es excelente para aliviar lesiones en la piel, y puede ser aplicado directamente sobre cortadas, raspones,

quemaduras, picaduras de insectos, erupciones, dolor muscular, reumatismo, úlceras bucales, y pie de atleta; solamente debes frotarlo con suavidad sobre el área afectada.

Esta planta también puede ser utilizada para mejorar la belleza, ya que al usarse el té de lavanda como enjuague elimina la caspa; de igual modo, las flores secas se pueden utilizar en áreas de la casa para aromatizar y repeler insectos.

### **10.3. Principios activos**

Se utilizan las sumidades floridas que contienen hasta un 10% de taninos, diterpenos, triterpenos, esteroides, pequeñas cantidades de heterósidos cardiotónicos y una saponina ácida. También es muy característico el aceite esencial obtenido de las distintas especies.

Ácidos fenólicos: caproíco, butírico, cumárico, isobutírico, rosmarínico y ursólico.

Flavonoides, cumarinas, taninos, saponinas. Aceite esencial rico en alcanfor, linalol, geraniol, borneol, eucaliptol, nerol, d-borneol, limoneno, farneseno, sabineno, alfa-pineno, beta-pineno, beta-felandreno, etc.

## **11. Malva**

### **11.1. Información**

Malva es un género de unas 25 especies aceptadas, de las más de 450 descritas, de plantas herbáceas en la familia Malvácea.

Son hierbas anuales o perennes, ocasionalmente de base leñosa, con tallos erectos o procumbentes, glabros o pubescentes. Las hojas, más o menos largamente pecioladas,

son enteras, crenadas, serradas o profundamente palmatilobadas -con 5-7 lóbulos-

u ocasionalmente palmatisectas, y con estípulas sesiles o persistentes. Las flores son solitarias o en fascículos axilares, a veces reunidos en racimos terminales.

El epicáliz tiene 2-3 piezas más o menos libres, de lineares a lanceoladas, más cortas que el cáliz que tiene 5 sépalos más o menos soldados. Los 5 pétalos de la corola -tan o más largos que los sépalos- son generalmente de color lila, rosado o blanquecino, más o



menos veteados de lila más oscuro. El fruto es un esquizocarpo discoideo, con mericarpos en forma de gajos de mandarina, indehiscentes, monospermos, lisos o rugosos, más o menos ornamentados dorsal y lateralmente y que se tornan de color parduzco al madurar. El carpóforo axial es corto, cónico o discoideo. Las semillas son reniformes y lisas, ocasionalmente muy finamente puntuadas o reticuladas.

### **11.2. Beneficios medicinales**

La malva presenta grandes beneficios para los tratamientos de enfermedades de las vías respiratorias por su alto contenido de mucílago, lo cual contribuye a la descongestión nasal, en casos de tos, bronquitis, la amigdalitis y la laringitis. Para controlar la bronquitis es recomendable realizar el cocimiento de dos cucharadas y media de hojas de malva picadas en un litro de agua, esta dosis se debe repartir para tomar tres veces al día.

A nivel digestivo los mucílagos también contribuyen al buen funcionamiento y en los tratamientos de la gastroenteritis e incluso las hemorroides a manera de supositorios o lavados. En caso de gastroenteritis es aconsejable realizar el cocimiento de tres cucharadas soperas de raíz



**FOTO 18. (Malva Composta)**

triturada de malva en un litro de agua y repartir para tomar tres dosis al día antes de cada comida.

También se recomienda realizar la infusión con hojas de malva para combatir el estreñimiento, esta bebida deberá tomarse en ayunas diluida en un vaso de agua tibia.

En casos de parotiditis o paperas como se le conoce comúnmente, es prudente machacar las hojas de malva y tibiirlas para aplicar sobre el edema a manera de cataplasma dos veces al día, esto aliviará el dolor y desinflamará el área afectada.

Por vía externa es frecuente su uso para tratar las dermatitis eczematosas, mientras que la decocción de las hojas sirven para aliviar las llagas y úlceras de la piel. Se prepara la infusión de las hojas al 5 % en caso de decocción para aplicar en forma de compresas o gargarismos.

También posee propiedades sedantes, por lo cual la decocción de la raíz es usada habitualmente para calmar los dolores de encías y muela en niños en proceso de cambio de dentición.

La infusión de malva deberá prepararse hirviendo 1 litro de agua, se retira del fuego, se agregan 2 cucharadas soperas de hojas y flores secas y se dejan reposar por 15 minutos. Luego se cuela y se deja enfriar, para un sabor más agradable es posible agregarle una cucharadita de miel de abejas. Repartir en varias dosis que serán tomadas en el transcurso del día para disminuir los síntomas.

Beneficios a nivel dermatológico, digestivo, urinario y respiratorio.

### **11.3. Principios activos**

- Mucílagos de naturaleza urónica, que por hidrólisis originan galactosa, glucosa, ramnosa y ácido galacturónico.
- Flavonoides, heterósidos de flavonoles y de dihidroflavonoles.
- Ácidos fenólicos.
- Antocianósidos.
- 

### **11.4. Modos de empleo**

Para su uso en medicina se recolectan las hojas y las flores (también las raíces). Al secarse a la sombra, las flores son de color azul. En toda la planta se encuentra presente un mucílago que da cierta viscosidad a las preparaciones a base de malva. Este mucílago tapiza las paredes de los órganos y recubre las mucosas, atenuando las irritaciones del aparato digestivo, regularizando las funciones intestinales y facilitando la cicatrización de heridas internas, lesiones en mucosas y úlceras de estómago. Para ello, se hierven las hojas con agua y se aderezan con aceite de oliva. Se emplea en el tratamiento de afecciones de las vías respiratorias superiores, al aplacar la tos; se suele usar la flor, en infusión o cocimiento, para tratar resfriados o catarros. También se puede usar como colirio para los casos de sequedad, inflamación, enrojecimiento, infección, tensión ocular, vista cansada, etc... Sólo tenemos que realizar una infusión con una cucharadita de planta seca por vaso de agua. Dejar enfriar y colar. La malva se usa también como laxante ligero, y como antídoto en caso de absorción de ácidos o bases. En aplicación externa, sirve para la preparación de baños y apósitos contra las úlceras y erupciones cutáneas. Las hojas se cocían, se metían en un trapo y todavía caliente se aplicaba sobre heridas, picaduras o diviesos.

## **12. Manzanilla**

### **12.1. Información**

La manzanilla o camomila es una hierba que suele crecer silvestre, y existen en su género tres variedades diferentes. Las especies de manzanilla común y romana se caracterizan por sus pequeñas flores blancas, a diferencia de la manzanilla hedionda.

Las dos primeras tienen diversos usos en la medicina y la perfumería, mientras que la tercera se utiliza como componente de algunos venenos utilizados en fumigaciones. Se adapta fácilmente a casi cualquier condición, aunque es originaria de las regiones subtropicales de Europa y Asia. Sus flores, muy características, son semejantes a una margarita muy pequeña, de pétalos blancos muy pequeños y frágiles y tienen un centro amarillo predominante. Son en general flores muy aromáticas con cierto sabor acre, y suelen aparecer en primavera. Su tallo puede alcanzar el medio metro de altura, y es de porte herbáceo y erguido.

Ya desde el momento en el que se le concedió un nombre científico en el siglo XVIII, sus propiedades medicinales eran reconocidas y apreciadas. Su género lo debe al nombre latino de



matriz, referido al útero. Ya desde se conocían sus cualidades como

**FOTO 19. (Manzanilla)**

antiguo un

tratamiento excelente para las enfermedades relacionadas con la mujer. Su aceite esencial es usado por numerosas industrias de cosméticos y perfumería, por su aroma y propiedades emolientes. Este mismo aceite se emplea en la medicina natural en preparaciones relacionadas con la aromaterapia.

De ellas se extrae también una esencia empleada en perfumería, medicina y cosméticos para el cabello.

### **12.2. Beneficios medicinales**

Para preparar una infusión correctamente: Para lograr aprovechar al máximo las propiedades de esta planta se recomienda su consumo fresco. Se prepara en forma de té bien caliente, con 10 gramos de flores o ramas por cada litro de agua, procurando que la cocción de las hierbas no sea excesiva y tapando el recipiente donde se realice la preparación pues la evaporación puede restarle capacidad a sus propiedades. Se recomienda endulzarla con miel pues ambos sabores se complementan muy bien.



**FOTO 20. (Manzanilla)**

Dolores de estómago, cólicos menstruales: Beber una taza de té de manzanilla y poner emplastos de la misma planta sobre el vientre. Esta misma preparación funciona eficazmente para expulsar los gases intestinales.

Reumatismo, calambres y nerviosismo: Beber una taza de té de manzanilla. Es un ansiolítico maravilloso.

Para calmar niños sobreexcitados, nerviosos o malgeniados: En un recipiente con medio litro de agua agregue 4 cucharaditas de manzanilla seca y deje reposar con la tapa puesta, luego de ello vierta la tisana en la bañera.

Fiebre: La acelga triturada junto con corteza de malva y manzanilla es de gran ayuda en los estados febriles del organismo.

Asma: En infusión, mezclar hierbabuena y manzanilla en iguales proporciones. Tomarla durante los accesos asmáticos.

Para mejorar humectar la piel: A 2 tazas de agua hirviendo agregar dos cucharaditas de flores frescas y dejar reposar por 45 minutos lejos del fuego y con un recipiente tapado. Luego de esto se filtra y se aplica sobre el rostro a temperatura media, no solo sirve para humectar la piel, también le da un aspecto más juvenil y saludable. Esta misma preparación es recomendada para aplicarla sobre el cabello, especialmente si es rubio, pues le dará un aspecto más brillante y sedoso.

Cabello: Para realzar el color dorado del pelo, especialmente en los niños, se



**FOTO 21. (Manzanilla)**

recomienda el uso del aceite esencial de la manzanilla, o aclarar el pelo de los niños tras el lavado con infusión de manzanilla.

Antiinflamatorio y cicatrizante: El cataplasma de manzanilla aplicado sobre las zonas afectadas es un remedio muy efectivo y relajante.

Como compresas para los ojos. Utilice la infusión anteriormente descrita y con un colador de café filtre el té diluyéndolo en una cantidad igual de agua. Empape un algodón con el líquido y aplíquelo en los ojos cerrados. La preparación debe estar fresca al momento de la aplicación, no se recomienda realizar el tratamiento si la infusión es de más de 24 horas.

Gripe, catarros y bronquitis: Para despejar las vías aéreas las inhalaciones del vapor de la infusión de manzanilla son especialmente efectivas.

### **12.3. Principios activos**

Aceite esencial (0,2-1,8%): camazuleno, alfa-bisabolol, óxidos de bisabolol A, B y C, óxido de bisabolona.

Flavonoides: luteolol, apigenol, quercetol.

Cumarinas: umbeliferona, herniarina. Mucílagos urónicos (10%).

Lactonas sesquiterpénicas (principios amargos): matricina, matricarina, precursoras del camazuleno. Sales minerales (8 al 10%).

### **12.4. Modos de empleo**



La infusión de las flores de manzanilla es un óptimo calmante de los nervios y favorece el sueño. Además ayuda en los casos de dolores al estómago, dolores menstruales, resfriado y influenza.

Nuestros abuelos solieron preparar pequeños costales de tejido muy ligero contenedores por mitad flores de manzanilla, por otra mitad hojas de menta piperita y una dosis demediada de asperula de poner bajo la almohada para conciliar el sueño.

El aceite de manzanilla es desde siempre usado para calmar los rubores y las inflamaciones de la piel.

Para uso exteriorizo la infusión es usada para lavar la piel inflamada y para gargarizar por el dolor de garganta. Las compresas calientes ayudan en caso de cólicas hepáticas. Las fumigaciones de manzanilla y romero detergen, alivian y ablandan la piel.

La pócima agregado al agua del baño hace relajar más allá de que descongestionar la piel. Si usara para aclarar el pelo después del lavado, los hace aclarar.

La manzanilla es notoriamente usada en cocina para preparar óptimas infusiones qué son bebidos o para uso terapéutico o sencillamente para deleitar nuestro paladar: la Matricaria chamorrilla provee un té más dulce y delicado.

La manzanilla común es usada en las confituras, en las golosinas, en los helados, en los chicles y en la industria dulcera generalmente y para aromatizar los licores cuál por ejemplo el vermouth.

## **13. Pericón**

### **13.1. Información**

Planta medicinal, herbácea, perenne, variable, erecta, de 20 a 90 cm. Tallos un poco leñosos en la base, lampiños y ramificados, cilíndricos; el principal, que crece notablemente más que el resto, es redondo y posee dos pequeñas líneas o alas salientes y opuestas, con bordes redondeados e innumerables glándulas aceitosas, lo que hace que parezcan perforadas (de ahí su nombre en latín).

Es la especie más abundante de la familia Guttiferae o hipericáceas.

Indiferente al sustrato, puede ocupar incluso suelos ricos en yesos. Herbazales, junto a los caminos, lugares soleados y secos, urzales, setos, bosques, terraplenes, collados, lugares cercanos a corrientes de agua, arroyos de montaña y sotobosques húmedos. Es muy abundante en las orillas de las carreteras y bordes de campos cultivados. Su rango altitudinal abarca desde los 80 a los 1900 m de altitud.

### **13.2. Beneficios medicinales**

Sus beneficios son los siguientes: Usada en té como tónico, se recomienda contra diarrea, disentería, empacho, vómito, reumatismo, asma, tifoidea, varices y



**FOTO 22. (Pericón)**

resfriado; se usa también como antihelmíntico, abortivo, emenagogo y carminativo; el humo de la planta al quemarse se usa para ahuyentar mosquitos. Sus flores y hojas se emplean para condimentar elotes y chayotes. Como ornamental, también afuera de su área de origen. Además se utiliza como insecticida, para fines ceremoniales y religiosos y para condimentar bebidas y licores.

### **13.3. Principios activos**

Usada en té como tónico, se recomienda contra diarrea, disentería, empacho, vómito, reumatismo, asma, tifoidea, varices y resfriado; se usa también como antihelmíntico, abortivo, emenagogo y carminativo; el humo de la planta al quemarse se usa para ahuyentar mosquitos. Sus flores y hojas se emplean para condimentar elotes y chayotes. Como ornamental, también afuera de su área de origen. Además se utiliza como insecticida, para fines ceremoniales y religiosos y para condimentar bebidas y licores.

### **13.4. Modos de empleo**

Sus modos de empleo son: Los alivios con las infusiones de los cólicos menstruales o el malestar estomacal. Para el alivio de las molestias estomacales beber

una infusión de pericón, es una buena alternativa. Para el organismo femenino es un excelente antiespasmódico de los dolores menstruales, pues sus propiedades analgésicas ejercen un efecto relajante en el útero. Esto permite que la excreción de los tejidos y demás fluidos sea menos dolorosa.

## **14. Romero**

### **14.1. Información**

El romero es un arbusto leñoso que mantiene su color verde durante todo el año, puede llegar a medir hasta 1.5 metros de altura, sus hojas son rígidas, lineales, lanceoladas, en forma de aguja y de aspecto coriáceas. Las flores aparecen de las axilas de las ramas en primavera y otoño (aunque en zonas templadas



pueden verse durante todo el año), son de color azul claro o violeta pálido, pero también hay ejemplares con flores blancas. Históricamente es la más conocida de las plantas mediterráneas, se encuentra en todos los bosques mediterráneos aunque actualmente la encontramos en todo el mundo. Se cultiva con facilidad incluso en macetas. Tiene infinidad de aplicaciones tanto en la medicina natural, como en la cocina, la perfumería y la cosmética. Su fuerte olor, que recuerda a las resinas de las coníferas, atrae a las abejas, y éstas producen la miel de romero la cual es muy apreciada.

**FOTO 23. (Romero)**

Su recolección es recomendada cuando está florido, cortando las sumidades floridas.

Se ponen a secar en capas finas a la sombra y con buena ventilación, guardándose posteriormente en cajas de cartón o bolsas de papel, pero evitando los tarros de cristal o de plástico. Bien conservado, mantiene todas sus propiedades durante un año.

### **14.2. Beneficios medicinales**

El Romero es una planta cuyo consumo se utiliza para tratar diferentes problemas de salud como la hipertensión arterial, sobrepeso o la caída del pelo. Pero si bien estas propiedades son muy importantes, es necesario conocer cuáles son los efectos adversos del consumo de Romero; y cómo se debe consumir para evitarlos y obtener todas sus virtudes.

El Romero posee propiedades carminativas, por lo cual facilita la eliminación de gases acumulados en el tubo digestivo. De esta manera consumir infusiones de Romero resulta muy bueno para tratar casos de flatulencia y meteorismo. Si las infusiones son ingeridas para mejorar la digestión o para eliminar gases del tubo digestivo es recomendable beberla después de las comidas. Otro de los beneficios que tiene el Romero, es que es muy útil para tratar los malestares ocasionados por la menstruación.

Consumir infusiones del mismo ayudará a aliviar la sensación de irritabilidad, los dolores de cabeza y a reducir la hinchazón.

La infusión de las flores de Romero es utilizado también como un remedio natural para tratar problemas respiratorios como el asma, por lo tanto esta planta no presentaría efectos adversos sobre los pulmones. Incluso se han realizado investigaciones en las cuales han descubiertos que el Romero posee sustancias antiinflamatorias que actúa sobre la inflamación pulmonar debido a diferentes patologías.

Pero si el Romero o su esencia se consume por encima de las dosis recomendadas puede ocasionar ciertos efectos adversos asociados con problemas de piel, como por ejemplo dermatitis, prostatitis y gastroenteritis.

Para evitar estos efectos adversos y aprovechar todas sus propiedades es importante saber cómo consumirlo.

### **14.3. Principios activos**

Aceite esencial (1,5-2,5%)\*: pineno, canfeno, borneol, cineol, alcanfor, limoneno. Ácidos fenólicos: caféico, clorogénico, rosmarínico. Flavonoides derivados del luteolol, y apigenol. Principios amargos diterpénicos: carnosol (picrosalvina), rosmanol, rosmadial. Ácidos triterpénicos: ursólico; alcoholes triterpénicos (alfa y beta-amirina, betulósido).

### **14.4. Modos de empleo**

Las inhalaciones del vaho de romero se emplean para combatir los dolores de cabeza.

Para la anemia y problemas menstruales se prepara una infusión de hojas y flores 20 a 30 gramos por litro de agua.

También para los estados de anemia y la impotencia, existe una receta tradicional la cual se prepara con 10 ó 20 hojas machacadas dejadas 5 días en 3/4 de litro de vino blanco. Esta misma preparación se utiliza como un excelente limpiador del cutis.

Para fortificar la memoria hacemos una preparación machacando algunas ramas de romero, dejándolas en reposo en agua varios días, tomar de esta agua. Además el perfume de romero facilita la concentración y fortifica las capacidades intelectuales para estudiar y concentrarse sobre la resolución de problemas.

En casos de indigestión dolorosa o inflamación del colon echamos 20 gramos de hojas en un litro de agua caliente, colamos y bebemos una taza caliente.

Es muy útil como reconfortante en los estados de agotamiento, para obtener un efecto tonificante podemos preparar una infusión con 4 cucharaditas de hojas en un litro de agua, la cual tomamos una taza en la mañana y otra al medio día.

Con el aceite esencial podemos utilizarlo para dar masajes, realizar inhalaciones, preparar baños vigorizantes o elaborar alcohol de romero (diluido al 2-5%) pero puro nunca debe tomarse internamente.

El "alcohol de romero" se puede aplicar para dar friegas o en forma de compresas en caso de reumatismo, neuralgias, torceduras y para ayudar a cicatrizar las heridas (especialmente recomendada para las úlceras de decúbito). También es útil para tratar dolores reumáticos, lumbalgias, etc.

También se extiende por vía tópica (el alcohol de romero) sobre el cuero cabelludo en caso de alopecia y dermatitis seborreica, ya que además de mejorar la circulación sanguínea, estimula los folículos pilosos y regulariza la producción de grasa.

También es útil para quitar costras del cuero cabelludo lavando la cabeza con el cocimiento de 4 cucharadas de romero en un litro de agua.

Las hojas también pueden emplearse con fines culinarios y para perfumar los armarios o aromatizar el aire, incorporándolas a los potpourris. Se ponen ramas en los guardarropas para evitar las polillas.

## **15. Saúco**

### **15.1. Información**

Saúco es el nombre común del género de estos árboles y arbustos. Generalmente el saúco crece entre 3 a 9 metros. A pesar de ser una especie europea, es cultivado también en muchas áreas de Norteamérica y Sudamérica.

Posee grandes hojas y sus flores, de color crema y dispuestas en ramilletes apretados se muestran al final de la primavera produciendo posteriormente unas pequeñas bayas de color rojo oscuro, azuladas o negras, en algunas raras ocasiones amarillo o blanco. La médula de sus bayas es abundante y ligera y sus flores aromáticas.

Los saúcos suelen vivir entre 80 a 100 años.

El saúco se ha utilizado desde hace siglos en medicina tradicional y se elaboran con sus bayas vinos y mermeladas. Las raíces del saúco poseen principios activos purgantes que pueden llegar incluso a ser nocivos, en general, los animales evitan este árbol.

### **15.2. Beneficios medicinales**

La planta de saúco posee cualidades diuréticas, astringentes, antiespasmódicas, diaforéticas y relajantes. La infusión básica para descongestionar las vías respiratorias altas, disminuir la fiebre, aliviar afecciones de la piel y aprovechar sus cualidades sedantes se prepara agregando 2 cucharadas de flores secas o 1 de hojas frescas a 1 taza de agua y se deja reposar tapada por diez minutos. Esta bebida puede ser suministrada hasta tres veces al día.

Para disminuir las manchas de la piel: Agregue a 1 taza de agua hirviendo algunas hojas y flores de saúco, deje reposar y aplique tibia sobre la zona afectada. También puede utilizar los residuos sólidos de la cocción masajeando suavemente el área, este proceso deberá repetirlo todos los días hasta que vea los resultados.

Un remedio casero, fácil y efectivo para disminuir las inflamaciones ocasionadas por golpes o



**FOTO 24. (Saúco)**

picaduras de insectos es hervir en un litro de agua un puñado de hojas y flores de saúco. Se deja hervir por unos 4 o 5 minutos y con la ayuda de un paño humedecido con el líquido se aplican sobre la zona afectada lo más caliente que soporte, verá como la inflamación disminuye rápidamente.

Catarros, resfriados, gripe: El té de flores de esta planta preparado con 20 gramos en un litro de agua produce un buen efecto contra los síntomas del resfriado. Posee un gran efecto sudorífico que ayuda a eliminar toxinas.

Para aliviar los dolores y las molestias ocasionadas por la amigdalitis es prudente realizar gargarismos con el líquido resultante de la infusión de las flores de saúco durante tres veces al día hasta disminuir y acabar con la afección.

Hemorroides, almorranas: Hervir las hojas en leche y aplicarlas como cataplasmas.

Para aliviar dolores reumáticos: Ponga a hervir 2 ½ litros de agua y agregue 2 cucharadas de bayas de saúco, deje hervir a fuego medio por quince minutos y luego se cuele en otro recipiente. Deje reposar por algunos minutos y beba 1 taza pequeña tres veces al día.

Conjuntivitis: La inflamación de los párpados por causa de la conjuntivitis suele ser bastante irritante y no es muy estético, por esta razón es recomendable aplicar paños de agua de saúco tibia, pues esta hierba, al igual que las hojas de té, alivia y desinflama los ojos.

Para la tos: Se cocina en un litro de agua una papayuela, se bate y se añaden tres flores de violeta morada y flores de saúco. Se toman cinco tazas diarias.

### **15.3. Principios activos**

Flores: Flavonoides: rutósido (3%), isoquercitrósido, kenferol; aceite esencial (0,03-0,1%). Mucílagos, ácidos fenilcarboxílicos: caféico, clorogénico, p-cumarínico. Trazas de sambunigrósido. Ácidos triterpénicos: ursólico, oleanólico. Fitosteroles, abundantes sales potásicas.

Frutos: Antocianósidos: sambucósido, sambucianósido (en las semillas: sambunigrósido, prunasósido); trazas de aceite esencial. Azúcares reductores, pectina, ácidos cítrico y málico, vitamina C.

Corteza: Heterósidos cianogenéticos: sambunigrósido, que se desdobla en ácido prúsico y fitohemaglutinina. Taninos, colina.

### **15.4. Modos de empleo**

El saúco es uno de los mejores sudoríficos (estimula la transpiración) y depurativos (purifica la sangre contribuyendo a eliminar los desechos). Además también presenta propiedades diuréticas (colabora en el proceso de depuración de la sangre al eliminar las toxinas) y antiinflamatorias (reduce las inflamaciones).

Se emplea habitualmente en forma de infusión para tratar resfriados, gripes, enfriamientos, catarros y también se puede tomar como medida preventiva de estas afecciones.

En forma de compresa se emplea para tratar afecciones de la piel, como eccemas y otras dermatosis también hay autores que la recomiendan para aliviar las hemorroides y para las quemaduras leves. Para la conjuntivitis, además de emplear compresas también podemos realizar lavados de ojos con la infusión de las flores. Por último, hay quien recomienda los cigarrillos hechos con hojas secas de saúco para dejar de fumar.

Las partes de utilidad medicinal del saúco son las flores, los frutos, las hojas, y la segunda corteza, aunque en la actualidad se suelen emplear sólo las flores.

La infusión de flores se prepara con dos cucharaditas llenas de flores frescas o secas en ¼ litro de agua hirviendo. Se deja reposar unos minutos y se toma tres veces al día.

La infusión de las hojas tiene propiedades parecidas, pero su olor no es demasiado agradable. Se prepara de forma similar, con dos cucharaditas rasas de hojas. Las flores se recogen de mayo a julio, se extienden en un lugar abrigado para que se desprendan de los pedúnculos y se dejan secar. Las hojas se recogen de jóvenes y se secan al aire.

## **16. Té**

### **16.1. Información**

El té es una infusión de las hojas y brotes de la planta

De nombre: (*Camellia sinensis*).

El té es la infusión preparada con las hojas secas molidas o brotes del arbusto *Camellia sinensis* en agua caliente.



**FOTO 25. (Té)**



El arbusto tiene muchas ramificaciones, de entre 1 y 2 metros de altura, y puede alcanzar, aunque muy raramente, incluso los 12 metros. Las hojas son siempre verdes, lanceoladas hacia adelante e incluso del revés u oblongo-ovadas, de unos 4 cm de ancho y entre 3 y 12 cm

de largo, sobre las que destaca una fuerte nervi ación. Las flores están en grupos de 2 a 3 o bien aisladas, de color blanco, inclinadas hacia abajo, y son aromáticas. Las flores de *Camellia japonica* son erguidas.

El arbusto ha crecido silvestre a lo largo de la historia en Extremo Oriente, aunque actualmente se cultiva en muchos otros lugares, incluso sobre terreno poco fértil utilizandoterrazas.

### **16.2. Beneficios medicinales**

Para el sistema nervioso : Gracias a los taninos, es recomendado para estimular el sistema nervioso central, a demás de su acción astringente.

Para dolores de cabeza o cefalalgia : Es utilizado como calmante suave para las irritaciones del estomago y los dolores de cabeza, puesto que las infusiones poco concentradas actúan como refrescante y sedante.

A nivel digestivo : la infusión como suplente del té es utilizado para la indigestión y la diarrea gracias a la acción estimulante digestiva. También posee cualidades de carminativa. En el caso del té de roca es frecuentemente utilizado por sus propiedades benéficas al sistema digestivos, para calmar los dolores de estomago, las flatulencias y para la falta de apetito. Estimula las secreciones digestivas.

En la digestión alterada es utilizado por su acción de espasmolítico, así como también en los dolores ocasionados por la jaqueca o los trastornos menstruales.

### **15.3. Principios activos**

Sales minerales y principios activos del té: teína o cafeína.

Los componentes más conocidos del té, y los más apreciados por su efecto, son sin duda las bases xánticas, la principal de ellas es la teína o cafeína...

Las sales minerales en el té son de sodio, potasio, y níquel. También contiene cobre y hierro, silicio, aluminio, magnesio, fósforo y calcio, aunque algunas de ellas pierden su solubilidad con el envejecimiento de las hojas.

Otro de los contenidos importantes del té es el flúor, conocido protector de los dientes.

El aceite esencial destilado del té es de color amarillo y posee un fuerte olor, que

es la causa de los aromas del té. Contiene el té taninos catéquicos y derivados polifenólicos, como los flavonoides kenferol, quercetol y miricetol.

Los componentes más conocidos del té, y los más apreciados por su efecto, son sin duda las bases xánticas, la principal de ellas es la teína o cafeína, pues se trata del mismo alcaloide, también contiene teofilina y teobromina. La presencia de vitaminas en el té es mínima pero constituyen un enriquecimiento de la bebida al contener vitaminas del tipo A, B, C, E y P.

#### **15.4. Modos de empleo**

### **17. TILA**

#### **17.1. Información**

Tilo es el nombre común de un género de árboles de la familia de las malváceas nativos de las regiones templadas del hemisferio norte, actualmente muchas de estas especies son cultivadas por su madera y como árboles ornamentales en muchas partes del mundo.



**FOTO 26. (Tila)**

El Tilo es un árbol grande que puede llegar a vivir más de 500 años, alcanzando usualmente entre 20 a 40 m de altura, el diámetro de su tronco, grueso y fibroso, ronda el metro. Sus aromáticas hojas suelen ser de color verde oscuro en el haz y verde claro plateado en el envés y en forma de corazón. Sus flores, abundantes y también muy aromáticas en general, son hermafroditas y se encuentran usualmente dispuestas en inflorescencias complicadas, pequeñas, verdosas, suelen tener cinco sépalos, cinco pétalos y numerosos estambres, y al madurar, estas flores forman frutos con varias semillas.

El Tilo es un árbol muy apreciado por sus cualidades medicinales. La infusión de hojas del Tilo es comúnmente conocida como Tila.

#### **17.2. Beneficios medicinales**

Dolor de pies: Preparar las hojas de tilo en infusión y lavarse los pies, alivia rápidamente el cansancio.

El exceso de grasas en la sangre puede llegar a ser un motivo importante para preocuparse y acudir a un especialista, es por esta razón que en casos de arterioesclerosis es recomendable complementar cualquier tratamiento médico con un fácil y práctico remedio casero. Para ello se deberá preparar una infusión con un puñado de tilo, otro de perejil y uno de hojas de abedul, hervir estas plantas en un litro de agua y dejar reposar. Una vez la sustancia está tibia se cuele y se toma una taza antes de cada comida, esto le ayudará a mantener las arterias limpias y saludables.

Resfriados, catarrros, gripe: Infusión de hojas de tilo, 10 gramos en un litro de agua hirviendo, ocasiona sudor. Para mayor efectividad, se pueden usar partes iguales con borraja y eucalipto. Tomar infusiones de tilo varias veces al día como sudorífico. En casos de asma se recomienda realizar la infusión de toronjil, manzanilla y tilo a partes iguales a razón de una cucharada por taza. Esta bebida deberá ser tomada tres veces al día.

Cólicos, desordenes de la Menstruación: Tomar infusiones de tilo varias veces al día.

Reumatismo: Tomar infusiones de tilo varias veces al día. Los cataplasmas hechos con las hojas y flores trituradas del Tilo y aplicados sobre las zonas afectadas suelen también ser de gran ayuda.



**FOTO 27. (Tila)**

### **17.3. Principios activos**

El árbol de tila, también conocido como tilia o tilo, posee dentro de su composición química, una gran cantidad de aminoácidos, flavonoides, alcoholes y ácidos, además de varias sustancias que configuran sus beneficios terapéuticos. La tila, denominada científicamente como *Tilia alba*, tiene varios ácidos dentro de sus componentes, los que más se destacan, ya sea por su importancia o abundancia son el ácido ascórbico, clorogénico, linoleico y palmítico.

El árbol de tila, también conocido como tilia o tilo, posee dentro de su composición química, una gran cantidad de aminoácidos, flavonoides, alcoholes y ácidos, además de varias sustancias que configuran sus beneficios terapéuticos. La tila,

denominada científicamente como tilia alba, tiene varios ácidos dentro de sus componentes, los que más se destacan, ya sea por su importancia o abundancia son el ácido ascórbico, clorogénico, linoleico y palmítico.

Además, la tila posee aminoácidos como la glicina, valina y asparagina. Este árbol contiene, principalmente en sus flores sustancias saponinas y mucílagos. Estos últimos son los responsables de las propiedades medicinales de digestivo que poseen las infusiones de este árbol.



La tila tiene eugenol dentro de la composición de sus flores, esta sustancia corresponde a un líquido de color amarillo el cual

**FOTO 28. (Tila)**

es un hidrocarburo aromático, que posee ciertas propiedades sedantes.

Tanto las flores como las hojas de este árbol poseen taninos, los cuales son conocidos como sustancias antioxidantes, ya que ayudan a eliminar radicales libres presentes en el organismo.

Además, la tila posee varios flavonoides dentro de la composición de sus flores. Estas sustancias también son definidas como antioxidantes, las más importantes son la hesperidina, quercetina y leucina.

Por otra parte, la tila tiene varios alcoholes dentro de sus componentes, los que más se destacan son el geraniol, muy usado en perfumería debido a su aroma, el feniletanol y el terpinol.

#### **17.4. Modos de empleo**

Beber una infusión de tila (tilo en algunas partes) es una de las maneras más comunes -y naturales- de calmar los nervios, inducir al sueño y ganar la tranquilidad que hace falta. Pero también hay que aclarar que es una planta que tiene varias propiedades diversas, una posología adecuada y, también, algunas contraindicaciones.

## **18. Tomillo**

### **18.1 Información**

Thymus es un género con alrededor de 1500 especies<sup>2</sup> de plantas aromáticas herbáceas y perennes, conocidas comúnmente como tomillo, de la familia de las teneadas (Lamiaceae). Son nativas de las regiones templadas de Europa, África del Norte y Asia.

Varios miembros del género, entre los cuales el más conocido y especie tipo es *Thymus vulgaris*, se cultivan como condimento y planta ornamental.



**FOTO 29. (Tomillo)**

Las especies del género son plantas perennes, herbáceas y algunas subarborescentes que pueden alcanzar 40 cm de altura, con tallos normalmente leñosos y finos. Las hojas de casi todas las especies son perennes, dispuestas en pares opuestos a lo largo del tallo, ovales, enteras, miden entre 4 y 20 mm y suelen ser aromáticas. Las flores, amarillas, blancas o púrpuras, surgen en densas cabezas terminales, con un cáliz desigual y el labio superior trilobulado.

### **18.2. Beneficios medicinales**

A nivel digestivo : El tomillo posee grandes propiedades como antiséptico, antiespasmódico y antibiótico, por lo cual es frecuentemente utilizado en tratamientos contra procesos digestivos lentos, dolores estomacales, cólicos abdominales, flatulencias y otros trastornos digestivos. También tiene una discreta acción paratísida, y es aconsejada en casos de tenia, oxiuros o áscaris.

Para aliviar los dolores ocasionados por la indigestión o "el buen comer" es útil realizar la siguiente receta. Agregue a una taza de agua hirviendo una pizca de hierbabuena, una de hinojo y una de tomillo, tape y deje hervir por 10 minutos. Una vez el tiempo haya pasado proceda a colar la bebida y sin agregarle azúcar tómela varias veces al día, ya verá como el malestar desaparece.

La infusión se prepara a razón de 30 gramos de la planta a razón de un litro de agua, y en mayor concentración si se pretende utilizar por vía externa. Es recomendable

tomar una taza de la infusión luego de cada comida, pues no solo beneficia las funciones digestivas, sino que también posee grandes virtudes como tónico general. Si se toma en ayunas suele eliminar los parásitos intestinales.



**FOTO 30. (Tomillo)**

Para la piel: Desde la antigüedad se ha utilizado para lavar la piel en casos de úlceras, piorrea o estomatitis, y gracias a su cualidad como sedante es común su uso para aliviar la psoriasis. Asimismo, se puede utilizar su decocción en casos de halitosis o mal aliento. Se recomienda el alcohol del tomillo para fortalecer la piel y por sus beneficios como antiinflamatorio es indicado para afecciones como las úlceras de decúbito.

Para regular la excesiva secreción de grasa en el rostro, aquella causante de algunas afecciones de la piel como lo es el acné, es aconsejable poner a hervir dos cucharadas soperas de hojas de tomillo secas y hervirlas en medio litro de agua. Antes de que empiece a hervir deberá cubrirse la cabeza con una toalla y acercarse a los vapores emanados por el recipiente por un periodo de 5 minutos, luego de los cuales será necesario pasar por el rostro un pedazo de hielo cubierto por una tela para cerrar los poros y evitar la absorción de impurezas.

Respiración: Posee propiedades pectorales, expectorantes y antitusígenas, lo cual lo convierte en un gran aliado para combatir enfermedades como la gripe, tos, catarros e incluso el asma.

Usos varios: Para casos de conjuntivitis es necesario humedecer una gasa en la infusión de la planta para aliviar y relajar los ojos. Es frecuentemente utilizado en la gastronomía, pues junto al orégano y el perejil otorga sabores y aromas exquisitos. También es considerado afrodisíaco.

El alcohol del tomillo se debe preparar macerando 100 gramos de la planta en un litro de alcohol y dejarlo reposar por no menos de 30 días antes de filtrarlo.

Beneficios a nivel respiratorio, digestivo, dermatológico, nervioso, reumatológico y ginecológico.

### **18.3. Principios activos**

Aceite esencial (Thymus vulgaris 1,5-2,5%, Thymus zygis 0,3%) de composición variable según los quimiotipos: mayoritariamente timol y/o carvacrol, junto con menores cantidades de geraniol, terpineol, linalol, trans-tujanol-terpineol. Flavonoides: derivados del apigenol y luteolol; ácidos fenólicos: caféico, rosmarínico. Abundantes taninos (10%). Saponósidos.

### **18.4. Modos de empleo**

El tomillo, debido a su versatilidad, es uno de los condimentos que no falta en ninguna cocina mediterránea. Su sabor, algo picante, aporta notas de clavo, alcanfor y menta. Es habitual proceder a su secado, ya que mantiene prácticamente todo su aroma y sabor, razón por la que es tan apreciado. El secado debe hacerse en lugares con sombra y poca humedad. Una vez finalizado el proceso se conserva en un recipiente de cristal cerrado, teniendo en cuenta que debe estar alejado de la luz, el calor y la humedad.

Combina bien con otras plantas, dando origen a las conocidas hierbas provenzales. Como se trata de una planta de hoja perenne puede utilizarse fresca durante todo el año.

La flor del tomillo también ha encontrado su sitio en la cocina actual, incorporándose en las ensaladas. Igualmente es utilizado en la elaboración de helados o salsas especiadas, así como aromatizante para ciertos vinos y licores.

## **19. Valeriana**

### **19.1. Información**

La valeriana es una planta de hoja perenne, que florece normalmente en primavera y se extiende por toda Eurasia decorando los campos y jardines con su flor que posee peculiares propiedades médicas. Su aroma dulzón perfuma los jardines de toda Europa a finales de mayo, las flores pueden variar su color desde un rosa pálido hasta blanco.



**FOTO 31. (Valeriana)**

La valeriana destaca especialmente por sus numerosos usos en la medicina natural y tradicional, desde siempre la raíz de esta planta se ha utilizado con fines terapéuticos. Las raíces pasan por un proceso de maceración, trituración y deshidratación para convertirse en las cápsulas que se encuentran habitualmente en las tiendas naturistas.

Se utiliza fundamentalmente como sedante y ansiolítico. Ya en la antigua Grecia, Hipócrates y Galeno hablaban de ella en sus escritos, este último recomendando su uso para pacientes que padecieran de insomnio. Tan conocidas son sus propiedades en el mundo de la medicina, que la valeriana debe su nombre al sustantivo latino que significa "estar fuerte o sano", aunque dicha etimología se ha atribuido también al olor de sus flores.

### **19.2. Beneficios medicinales**

Insomnio: Preparar la siguiente fórmula: una onza de salvia, una onza de toronjil, media onza de raíz de valeriana, cinco gramos de romero de castilla, un litro de agua. Hacer un cocimiento y tornar una taza en ayunas y otra encima de las comidas.

Dolor de cabeza o cefalalgia, dolores musculares, ansiedad: Tomar infusión de valeriana con frecuencia.



### 19.3. Principios activos

- Valepotriatos (0,5-2 %): son ésteres de iridoides bicíclicos, destacando el valtrato, acompañado de varios derivados como el dihidrovaltrato.

- Aceite esencial (0,5-1%):

- Monoterpenos.

- Monoterpenoles.

- Esteres terpénicos.

- Sesquiterpenales.

- Sesquiterpenonas.

### 19.4. Modos de empleo

La valeriana se cultiva biológicamente por agricultores con contrato con Laboratorio Bioforce. Después de las recogidas en otoño, los rizomas y las raíces son maceradas directamente en alcohol, sin secar, para fabricar la tintura madre.

## 20. Verbena

### 20.1. Información

La verbena es una planta de carácter herbáceo, generalmente tropical y de porte recio y leñoso. Se sitúa su origen en Asia o en el extremo oriental más meridional de Europa, sin embargo no se conoce su lugar de procedencia con exactitud. La verbena es de hoja perenne, y no suele crecer más de un metro de altura, sus raíces fasciculadas prefieren suelos muy húmedos, preferiblemente limosos. Sus hojas suelen ser muy variables, pero generalmente son serradas y lanceoladas, con un aspecto ligeramente nudoso.



**FOTO 32. (Verbena)**

Es una planta monoica, es decir que sus flores poseen ambos sexos y su forma suele ser irregular, aunque siempre con un número determinado de pétalos en cada flor. Las inflorescencias suelen crecer en racimos muy frondosos, en una estructura casi similar a una espiga. Estas

estructuras están colmadas de pequeñas flores muy vistosas, generalmente púrpuras o blancas. Sus flores suelen ser el principal motivo por el cual se cultivan en numerosos jardines, su belleza y fragancia fresca y agradable las convierten en un ornato excelente. El fruto de la verbena depende de la variedad, ya que puede ser una estructura simple y seca de 3 ó 4 vainas, o un fruto muy pequeño similar a una baya.

Su historia en la medicina natural es ya larga y está plagada de curiosidades. Eran ya reconocidos desde las antiguas culturas del extremo septentrional europeo, donde se le atribuía la propiedad de proteger y curar las enfermedades producidas por entes diabólicos y hechizos.

## **20.2. Beneficios medicinales**

**Dolores de cabeza o cefalalgia:** Extraer el zumo de las hojas de verbena y prepararlo en infusión. El mismo efecto produce la planta fresca machacada, aplicándola sobre las sienes y la frente.

**Úlceras:** Machacar hojas frescas y aplicarlas en forma de cataplasma sobre la parte afectada.

**Caída del cabello:** Cocimiento de 2 puñados de la raíz de verbena en 2 litros de agua. Hervir durante 15 ó 20 minutos. Lavar la cabeza con esta agua, una vez por semana. Es un remedio muy eficaz.

Para combatir las amebas es recomendable hervir una cucharada sopera de raíz de verbena y una de cuasia picada en un litro de agua por unos 20 minutos. Tomar dos veces al día durante 5 días



**FOTO 33. (Verbena)**

## **20.3. Principios activos**

**Heterósidos iridoideos:** verbenalósido, que se hidroliza en verbenalol. Acido caféico. Mucílagos. Taninos, trazas de aceite esencial, principios amargos (posiblemente los iridoideos).

## **20.4. Modos de empleo**

Uso interno:

- Infusión: Una cucharada de postre por taza. Infundir 10 minutos. Tres tazas al día.

- Extracto fluido estabilizado (1:1): 30-50 gotas, una a tres veces al día.
- Tintura (1:10): 50-100 gotas, tres veces al día.

Uso externo:

- Infusión al 5%, en forma de lavados oculares.
- Decocción: 50 g por litro, hervir 10 minutos. Aplicar en forma de compresas o inhalaciones.



XXVI.

# CONCLUSIONES

**Ajo:**

Amplia utilización farmacológica. Es un repelente natural no tóxico para el control y erradicación del caracol africano, es bueno para reducir colesterol, el insomnio, para el dolor de oído y para las diabetes.

**Albahaca:**

Es una planta medicinal, la cual alivia el dolor de cabeza, mejora la digestión y el insomnio y también sirve para controlar la caída del cabello.

**Aloe vera:**

Planta medicinal, que se puede utilizar para combatir el estreñimiento, en el pelo y para la digestión. Se puede usar de diferentes maneras: a modo de gel, de pomada, de infusión etc.

Es una planta muy efectiva, es un regenerador celular y por lo tanto es utilizado para remediar desordenes estomacales, acidez, gastritis, cáncer, etc.

**Angélica:**

Angélica, planta medicinal para la indigestión y contra la bronquitis. También se puede utilizar para el tratamiento de resfriado que requiera aumentar el calor corporal.

De esta planta se obtiene un aceite de masaje con el cual podemos tratar el resfriado que hemos comentado anterior mente.

**Azafrán:**

En el caso del **azafrán**, especia muy común en nuestra cocina, los famosos pistilos de las flores *Crocus sativus* ‘, se ha demostrado además “efectos sostenidos” en la estimulación sexual.

**Eucalipto:**

El eucalipto lo encontrarás en herboristerías y en farmacias. Su uso combate diferentes cosas, como por ejemplo: Afecciones, la tuberculosis, el reumatismo crónico y la tos.

Para su uso se preparan infusiones.

**Gatuña:**

Se considera un buen diurético, por lo que se usa en caso de:

- Retención de líquidos.
- Trastornos de la vejiga y del riñón/nefrología: Litis renal.

**Hierbabuena:**

La hierbabuena posee propiedades que a través de un uso tópico pueden aliviar algunas afecciones y dolencias de la piel como heridas, picores, picotazos de insectos.

**Jengibre:**

El jengibre ha sido usado durante centenarios para tratar la náusea, indigestión, fiebre, infección, y para promover vitalidad y longevidad. También es conocido por estimular los jugos gástricos, y proveer efectos de alivio para la gripe y la tos.

**Lavanda:**

La evidencia científica sugiere que la aromaterapia con lavanda puede disminuir la actividad del sistema nervioso, mejorar la calidad del sueño, aumentar la relajación y mejorar el estado de ánimo. La conclusión de los investigadores fue que el aceite de lavanda ayuda de manera significativa los pacientes con dolor.

**Malva:**

La malva tiene propiedades expectorantes, que en conjunto con las de emoliente, le otorgan a esta planta excelentes características para tratar los excesos de tos, la afonía o la voz ronca. La forma de utilizar estas propiedades es mediante el consumo de infusiones de las flores de esta planta.

**Manzanilla:**

En infusión. Para bajar la fiebre, calmar los dolores de estómago, ayudar a hacer la digestión y relajar los nervios.

Como tónico. Combate la fatiga física, descongestiona el aparato respiratorio y combate la artritis y los reumatismos.

En perfumería. Se utiliza en la fabricación de jabones y sales de baño y especialmente en la elaboración de champú para el cuidado del cabello y su aclarado.

En farmacia. Aprovechando el contenido en azulino, se emplea para la preparación de linimentos de la piel y como desinfectante suave de la cavidad bucal.

**Pericón:**

Y en el apartado medicinal se utiliza para problemas gástricos, para la diarrea, el vómito, el dolor estomacal, el dolor de cabeza, dolor muscular, resfriados, mareos, fiebres, neumonías y otros problemas comunes, tiene propiedades destacadas como antiinflamatorio y analgésico.

Y como estimulante es muy potente y natural, ayudando a mejorar el estado de ánimo y depresivo.

**Romero:**

Uno de los tradicionales usos del romero ha sido estimular el crecimiento del cabello.

Tanto los estudios de laboratorio como los de animales sugieren que las propiedades de los antioxidantes del romero pueden ser activos contra el cáncer de colon, pecho, estómago, pulmón y piel.

**Saúco:**

El saúco se ha ensayado en el tratamiento para la reducción del sobrepeso y la obesidad. Un estudio de pocos efectivos y sin grupo control, utilizando jugo de frutos al que se añadió polvo de estos mismos frutos y extracto de flores, pareció mostrar una mejoría del peso, de la tensión arterial y una mayor sensación de bienestar en los pacientes tratados.

**Té:**

El té es un remedio astringente eficaz y rápido contra la diarrea; los polifenoles del té detienen las infecciones y tonifican el revestimiento de los intestinos. La medicina tradicional china utiliza el té junto con otros remedios para tratar la diarrea y la disentería.

**Tila:**

La flor de tilo está considerada un remedio de primera categoría para los resfriados y la fiebre baja, así como para los catarrros nasales o sinusales; toma pequeñas cantidades de té de flor de tilo con frecuencia durante todo el día. Es un remedio excelente para los niños; si es necesario, mézclalo con zumo de manzana para mejorar su sabor.

**Tomillo:**

El té de tomillo, con o sin miel, es un excelente remedio casero para los problemas de estas zonas, como resfriados, catarrros, congestión nasal, dolor de garganta y tonsilitis. El té se puede emplear como gargarismo y luego ingerido.

El tomillo alivia todos los tipos de tos y los problemas de las vías respiratorias y es eficaz para el asma y la respiración entrecortada.

**Valeriana:**

La valeriana es una de las mejores plantas para relajar el sistema nervioso central, y combatir cualquier enfermedad relacionada con los nervios. Al ser sedante, la valeriana, se utiliza para combatir la depresión, palpitaciones o espasmos nerviosos, diarreas y vómitos, hinchazones intestinales, agotamiento nervioso y estrés. Tiene propiedades hipnóticas por lo que está indicada para personas que sufren insomnio.

**Verbena:**



La verbena es también un buen remedio para la enfermedades buco faríngeas, sobre todo las relacionadas con los dientes y las encías, ya que debido a sus propiedades antibióticas nos ayudarán a acabar con las bacterias que se encuentran en la boca y que son las causantes de las caries y diferentes enfermedades que tienen lugar en las encías y garganta. Además, alivia los síntomas de infecciones en la boca si ya las padecemos.

**XXVII.**

**BIBLIOGRAFIA**

[http://es.wikipedia.org/wiki/Planta\\_medicinal](http://es.wikipedia.org/wiki/Planta_medicinal)  
[www.asturnatura.com/guia-plantas-medicinales.html](http://www.asturnatura.com/guia-plantas-medicinales.html)  
[www.misabueso.com/salud/%C3%8Dndice\\_de\\_plantas\\_medicinales](http://www.misabueso.com/salud/%C3%8Dndice_de_plantas_medicinales)  
<http://quo.mx/2013/06/06/pragmatas/10-plantas-medicinales-para-tu-casa>  
[www.botanical-online.com/medicin1.htm](http://www.botanical-online.com/medicin1.htm)  
[www.maderas.com/eucalip-car.htm](http://www.maderas.com/eucalip-car.htm)  
[www.plantasquecuran.com/plantas-medicinales/ajo.html](http://www.plantasquecuran.com/plantas-medicinales/ajo.html)  
[www.elicriso.it/es/plantas\\_medicinales/albahaca/](http://www.elicriso.it/es/plantas_medicinales/albahaca/)  
[www.hogarutil.com/salud/salud-familiar/remedios-naturales/201304/aloe-vera-  
planta-medicinal-refrescante-19655.html](http://www.hogarutil.com/salud/salud-familiar/remedios-naturales/201304/aloe-vera-<br/>planta-medicinal-refrescante-19655.html)  
[www.ecoagricultor.com/2013/05/plantas-medicinales-propiedades-y-usos-de-la-  
angelica/](http://www.ecoagricultor.com/2013/05/plantas-medicinales-propiedades-y-usos-de-la-<br/>angelica/)  
[www.iqb.es/cbasicas/farma/farma06/plantas/pa40sm.htm](http://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma06/plantas/pa40sm.htm)  
[www.misabueso.com/salud/Eucalipto](http://www.misabueso.com/salud/Eucalipto)  
[www.infojardin.net/fichas/plantas-medicinales/ononis-spinosa.htm](http://www.infojardin.net/fichas/plantas-medicinales/ononis-spinosa.htm)  
[http://fernandezsendin.blogspot.com.es/2011/07/la-hierbabuena-planta-  
medicinal.html](http://fernandezsendin.blogspot.com.es/2011/07/la-hierbabuena-planta-<br/>medicinal.html)  
[http://simplemente-plantas.blogspot.com.es/2011/02/plantas-medicinales-  
jengibre.html](http://simplemente-plantas.blogspot.com.es/2011/02/plantas-medicinales-<br/>jengibre.html)  
[www.elicriso.it/es/plantas\\_aromaticas/lavanda/](http://www.elicriso.it/es/plantas_aromaticas/lavanda/)  
[www.vivelanaturaleza.com/botanica/Malva.php](http://www.vivelanaturaleza.com/botanica/Malva.php)  
<http://w4.siap.sagarpa.gob.mx/AppEstado/monografias/Especies/Manzanilla.html>  
<http://herbologia.altervista.org/tinturas/pericon.html>  
[www.hogarutil.com/salud/salud-familiar/remedios-naturales/201207/romero-  
planta-medicinal-15891.html](http://www.hogarutil.com/salud/salud-familiar/remedios-naturales/201207/romero-<br/>planta-medicinal-15891.html)  
[www.vitonica.com/prevencion/poder-medicinal-del-sauco](http://www.vitonica.com/prevencion/poder-medicinal-del-sauco)  
[www.plantas-medicinal-farmacognosia.com/productos-naturales/te/](http://www.plantas-medicinal-farmacognosia.com/productos-naturales/te/)  
[www.espiritugaia.com/Tomillo.htm](http://www.espiritugaia.com/Tomillo.htm)  
[www.arkopharma.es/produits/ficha-valeriana-planta.html#.Un0EO3BSjko](http://www.arkopharma.es/produits/ficha-valeriana-planta.html#.Un0EO3BSjko)  
[www.hogarutil.com/salud/salud-familiar/remedios-naturales/201207/verbena-  
15949.html](http://www.hogarutil.com/salud/salud-familiar/remedios-naturales/201207/verbena-<br/>15949.html)

**XXVIII.**

**AUTORES**

**ALUMNOS**

ARIZMENDI VELA, Sergio

COUÑAGO GALIÑANES, Jonathan

**COORDINADOR**

HERNANDO LIZARAZU, Juan Carlos

A vibrant field of purple lavender flowers in full bloom, set against a clear blue sky with soft, white clouds. The flowers are in sharp focus in the foreground, with some blurred in the background, creating a sense of depth. The overall atmosphere is bright and fresh.

# RECETARIO

La Anunciata Ikastetxea  
Abril 2014ko Apirila  
DONOSTIA

	<b>Página</b>
<b>1. Ajo</b>	
<b>1.1 Sopa de ajo clasica.</b>	
<b>1.2 Sopa de ajo con tomillo.</b>	
<b>1.3 Sopa de ajo con salvia.</b>	
<b>1.4 Sopa de ajo con especias.</b>	
<b>2. Albahaca</b>	
<b>2.1 Ensalada de pasta y albahaca.</b>	
<b>2.2 Mayonesa con albahaca.</b>	
<b>2.3 Pesto a la genovesa.</b>	
<b>3. Aloe vera</b>	
<b>3.1 Para evitar las estrías.</b>	
<b>3.2 Mascarilla de aloe vera para cutis sensible.</b>	
<b>4. Angélica</b>	
<b>4.1 Licor de angélica.</b>	
<b>5. Azafrán</b>	
<b>5.1 Galletas de azafrán.</b>	
<b>5.2 Sopa bullabesa.</b>	
<b>6. Eucalipto</b>	
<b>6.1 Jabón casero de eucalipto.</b>	
<b>6.2 Infusión de eucalipto.</b>	
<b>7. Gatuña</b>	
<b>7.1 Té de gatuña.</b>	
<b>8. Hierbabuena</b>	
<b>8.1 Infusión de hierbabuena.</b>	
<b>9. Jengibre</b>	
<b>9.1 Tisana de jengibre.</b>	
<b>10. Lavanda.</b>	

<b>10.1 Bollos a la lavanda.</b>	
<b>11. Malva</b>	
<b>11.1 Sopa de malva.</b>	
<b>12. Manzanilla</b>	
<b>12.1 Manzanilla para blanquear la piel.</b>	
<b>13. Pericón</b>	
<b>13.1 Pericón al microondas.</b>	
<b>14. Romero</b>	
<b>14.1 Té de romero.</b>	
<b>14.2 Tónico contra la caspa.</b>	
<b>15. Saúco</b>	
<b>15.1 Barras de saúco.</b>	
<b>16. Té</b>	
<b>16.1 Baño de té.</b>	
<b>17. Tila</b>	
<b>17.1 Cosmética natural.</b>	
<b>18. Tomillo</b>	
<b>18.1 Receta de conejo al tomillo.</b>	
<b>19. Valeriana</b>	
<b>19.1 Remedio casero para lograr relajación.</b>	
<b>20. Verbena</b>	
<b>20.1 Infusión de verbena.</b>	



***AJO***

## **1. SOPA DE AJO CLASICA.**

### **1.1. Ingredientes.**

- 2 dientes de ajo.
- 2 huevos.
- Perejil
- 1 cucharada de harina.
- Pan en rebanadas.
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen.
- Sal.

### **1.2. Preparación.**

Cocer los dientes de ajo en poca agua salada, luego machacarlos. Añadir más agua y llevar a ebullición. Aparte batir los huevos con el aceite y la harina y verterlos en el caldo hirviendo.

Tostar las rebanadas de pan y colocarlas en los platos, espolvorearlas con un poco de perejil picado, verter la sopa hirviendo y servir.

## **2. SOPA DE AJO CON TOMILLO.**

### **2.1. Ingredientes.**

- 4 dientes de ajo.
- 2 tazas de agua.
- Sal marina.
- 1 cucharada de tomillo.
- Rebanada de pan integral.
- Un huevo fresco y crudo.

### **2.2. Preparación.**

En un poquito de aceite, se debe sofreír 4 dientes de ajo y luego se añade 2 tazas de agua y sal marina. Hervir unos minutos y después se debe añadir 1 cucharada de tomillo y dejar hervir 2 minutos más. Se filtra.

En un plato hondo, se coloca 1 rebanada de pan integral y un huevo fresco, crudo. Verter el líquido bien caliente para cuajar el huevo. Se sirve bien caliente.

### **3. SOPA DE AJO CON SALVIA.**

#### **3.1. Ingredientes.**

- 12 hojas de salvia.
- Pimienta.
- Dientes de ajo.
- 2 litros de agua.
- 1 vaso de aceite de oliva.

#### **3.2. Preparación.**

Se debe poner en infusión 12 hojas de salvia en 2 litros de agua. Añadir sal, pimienta, los dientes de ajo y un vaso de aceite de oliva. Se hierve por 10 minutos aproximadamente y verter caliente sobre rebanadas de pan integral (esta receta es para 4 personas).

### **4. SOPA DE AJO CON ESPECIAS.**

#### **4.1. Ingredientes.**

- 16 dientes de ajos.
- 1 rama de tomillo.
- 1 rama de salvia.
- Sal marina.
- 1 clavo de especie pimienta roja.
- 1,5 litro de agua.
- Aceite extra virgen.
- Queso parmesano.

#### **4.2. Preparación.**

Se colocan los dientes de ajo, tomillo, salvia, clavo de especia, sal marina y una pizca de pimienta roja en el litro y medio de agua. Se hierve durante media hora.

En los últimos minutos, se pone en al horno 12-16 rebanadas de pan integral aliñadas con aceite extra virgen y queso parmesano. Cuando las rebanadas están doradas, se echa la mitad en el líquido y se deja que se empapen bien.

Se acomoda las restantes rebanadas en boles y se les echar por encima la sopa bien caliente.

***ALBAHACA.***

## **1. ENSALADA DE PASTA Y ALBAHACA.**

### **1.1. Ingredientes.**

- 1 taza de pasta.
- Agua.
- 2 tazas de germinado de alfalfa.
- Queso parmesano.
- 1 tomate bola.
- 1/2 taza de champiñones.
- Albahaca fresca al gusto.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de ajo picado.
- 2 cucharadas de orégano en polvo.
- Sal.

### **1.2. Preparación.**

Calentar en una olla 3 tazas de agua con una pizca de sal, 1/2 cucharada de aceite y 1/2 de orégano. Verter la pasta al hervir el agua y dejar cocer por 10 ó 15 minutos.

Cortar el tomate y champiñones en rodajas finas. Cuando la pasta esté al dente, escurrirla y mezclarla con el aceite de oliva, ajo, orégano, sal al gusto, albahaca y alfalfa.

Servir la pasta y colocar sobre ésta las rodajas de tomate y champiñones. Agregar queso parmesano rallado al gusto.

## **2. MAYONESA CON ALBAHACA.**

### **2.1. Ingredientes.**

- 1 cucharada de perejil.
- 1 cucharada de albahaca.
- 2 dientes de ajo.

### **2.2. Preparación.**

Se debe elaborar una mayonesa como de costumbre y luego se debe echar el perejil, la albahaca y los dientes de ajo.

Se sirve como aperitivo, junto con aceitunas y pan moreno o como acompañamiento de pescado.

### **2.3 Ingredientes: preparación de la mayonesa.**

- Aceite de girasol, 210 ml.
- Un huevo fresco.
- Un par de cucharadas de zumo de limón.
- Un poco de sal.

### **2.4 Preparación de la mayonesa.**

La receta para elaborar mayonesa es realmente muy sencilla, necesita tanto muy pocos pasos como pocos ingredientes. Es importante hacerlo tal y como se indica, pues si lo hacemos mal se nos puede cortar la mayonesa y tendremos que tirarla y empezar de nuevo.

Lo primero es echar el huevo dentro de un recipiente, el recipiente debe ser apto para la batidora, así que podemos usar el mismo vaso de la batidora si queremos.

Cogemos la batidora eléctrica y vamos batiendo el huevo mientras poco a poco vamos echando el aceite al vaso para que se vaya mezclando con el huevo. Es importante no echarlo todo del tirón, si no que sea poco a poco.

Una vez lo tengamos mezclado, se añade el jugo del limón y un poco de sal y seguimos removiendo hasta que todo quede mezclado y observemos que tenemos una salsa espesa y del color característico de la mayonesa.

Finalmente, se puede añadir a la mayonesa un chorrito de aceite de oliva virgen para darle un buen toque de sabor.

## **3. PESTO A LA GENOVESA.**

### **3.1. Ingredientes.**

- 4 Dientes de ajo.
- 1 Manojito de albahaca fresca.
- 2 Cucharadas de piñones.
- Una pizca de sal.
- Queso parmesano al gusto.
- 1 Vaso de aceite de oliva extra virgen.

### **3.2. Preparación.**

En un mortero, machacar hasta convertir en salsa los ajos, la albahaca, los piñones, la sal y el aceite de oliva extra virgen.

Al final, se le añade queso parmesano rallado al gusto.

***ALOE VERA***

## **1. PARA EVITAR LAS ESTRÍAS.**

### **1.1. Ingredientes .**

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

### **1.2. Preparación .**

Mezclar bien los ingredientes en la licuadora. Luego se vacía la mezcla en un frasco y se guarda en el congelador.

Se aplica una vez al día en el abdomen y/o en los sitios donde suelen salir. Si son consistentes y si se aplica todos los días es posible que se evite que hagan su aparición.

Puede aplicarse con crema de manteca de cacao o crema de elastina para potenciar los efectos antiestrías.

## **2. MASCARILLA DE ALOE VERA PARA CUTIS SENSIBLE.**

### **2.1. Ingredientes.**

- 1 Cucharada de pulpa o gel de aloe vera.
- 1 Cucharada de pulpa de pepino.
- 100 gr de yogur entero.
- 2 Cucharadas de harina de cebada.

### **2.2. Preparación.**

Mezclar todos los ingredientes.

Colocar sobre el rostro y dejar puesta por 15 minutos. Pasado ese tiempo, aclarar con agua tibia y poner una crema hidratante.



***ANGÉLICA***

# **1. LICOR DE ANGÉLICA.**

## **1.1. Ingredientes.**

- 30 gr. de frutos de Angélica.
- 20 gr. de frutos de Anís verde.
- 20 gr. de frutos de Hinojo.
- Medio litro de alcohol de Vino.
- 60 gr. de Agua.
- 1250 gr. de Azúcar.

## **1.2. Preparación.**

En un recipiente si puede ser de vidrio o barro, se añade el agua al alcohol y en este líquido se deja macerar los frutos durante 9 días.

Pasados estos días se filtra el líquido resultante y se le añade el azúcar. Se remueve bien hasta que se disuelva el azúcar en frío.

Se guarda el resultado en una botella de vidrio oscura con tapón si puede ser de corcho y se deja en un lugar seco y oscuro.

Se toma una cucharada todos los días diluidos en agua o similares.

Se recomienda probar para usar este licor para cocinar.

***AZAFRÁN***

## **1. GALLETAS DE AZAFRÁN.**

### **1.1. Ingredientes.**

- 125 g de mantequilla o margarina.
- 125 g de azúcar.
- Medio huevo.
- 180 g de harina.
- Sal.
- Una cucharadita de polvo de levadura.
- Azafrán.
- Una ramita de angélica.

### **1.2. Preparación.**

Calentar el horno de gas a 180°C.

Se bate la mantequilla fundida previamente y el azúcar hasta que formen una pasta ligera. Se pasan juntos por un tamiz la harina, la sal, y el polvo de levadura. Se bate el huevo hasta que tome una consistencia espesa. Se mezcla una pizca de azafrán (un cuarto de cucharadita de café aproximadamente) con un poco de agua (una cucharadita de café) y se le añade a la mezcla de azúcar y mantequilla junto con la harina y el huevo, se bate todo.

Se cubren las manos con harina y se amasa la pasta formando veinticuatro pelotitas. Si la mezcla está demasiado fluida para trabajarla se deja enfriar ligeramente.

Se pone en cada bola un trocito de angélica y se colocan en una hoja de metal ligeramente engrasada con aceite. Se mantienen las bolas en el horno de 20 a 25 minutos.

Se dejan enfriar y finalmente se guardan en una caja de hojalata de cierre hermético.

## **2. SOPA BULLABESA.**

### **2.1. Ingredientes.**

- 1,5 kg de pescado de varias clases.
- Azafrán.
- 3 cebollas medianas.
- 2 tallos de apio.
- 150 cc de aceite de Oliva.

- 250 g de tomates maduros.
- 2 dientes de ajo (grandes).
- 1/2 cucharadita de café de tomillo seco.
- 1/2 cucharadita de café de semillas de hinojo fresco.
- 1 hoja de laurel.
- Media rodaja de naranja.
- Sal.
- Pimienta negra molida.

## **2.2. Preparación.**

Se prepara el pescado y se hierva la piel y las partes sobrantes para obtener el caldo. Cuele el líquido y moje en el azafrán.

Se pela y se corta en trocitos las cebollas y el apio. Se pelan y se cortan los tomates y el ajo. Se enfrían ligeramente las cebollas, el apio y el ajo en una sartén grande, luego añade los tomates, las hierbas, la rodaja de naranja, la sal y la pimienta.

Se coloca el pescado duro sobre las verduras y vierta el caldo; añade un poco de agua si el pescado no queda cubierto. Se hierva a fuego lento el conjunto de seis a ocho minutos. Luego se añade el pescado tierno y el marisco y continúe la cocción de ocho a diez minutos más, hasta que todo el pescado esté blando.

Es preciso, sin embargo, que se conserve entero. Para servir la bullabesa (muy caliente) tenga preparados tazones de sopa con una rebanada de pan francés en cada uno.

# ***EUCALIPTO***

## **1. JABÓN CASERO DE EUCALIPTO.**

### **1.1. Ingredientes.**

- Una barra de jabón de glicerina.
- Gotas de esencia de eucalipto.
- Algunas hojas de eucalipto para decorar (opcional).

### **1.2. Preparación.**

Como siempre se actúa cuando se prepara un jabón partiendo de glicerina, simplemente se debe de rallar la barra y se coloca en una cacerola en baño maría hasta que empiece a tomar consistencia líquida. Ese será el momento de apagar el fuego.

Con el jabón todavía líquido, se añade la esencia aromatizante, cuestión de que se sienta que el eucalipto es el olor predominante. Se coloca, si gustas, alguna hoja en los moldes para que quede incorporada al jabón.

Se emolda y se enfria hasta que esté listo para ser utilizado.

## **2. INFUSIÓN DE EUCALIPTO.**

### **1.1 Ingredientes.**

- 5 hojas maduras del eucalipto.
- 1 litro de agua.
- Miel o limón.

### **1.2 Preparación.**

El método de preparación consiste en hervir las 5 hojas maduras de eucalipto en un litro de agua durante unos 5 minutos, transcurrido el tiempo debe dejarse reposar unos minutos para luego colar esta infusión. Se puede agregar limón o miel, con lo cual se obtiene mayores beneficios para tratar problemas en la garganta como faringitis, dolor de garganta, ronquera, etc.

Para tratar las afecciones descritas se aconseja beber entre 3 y 4 tazas por día de esta infusión, mientras duren los síntomas de la enfermedad.

***GATUÑA***



## **1. TÉ DE GATUÑA.**

### **1.1. Ingredientes.**

- ¼ litro de agua.
- 2 cucharaditas llenas de la raíz triturada.

### **1.2. Preparación.**

Se vierte 1/4 de litro de agua hirviendo sobre dos cucharaditas llenas de la raíz triturada. Se deja reposar 30 minutos y se cuela a continuación.

Generalmente se toma a sorbos, 1 taza, 2 veces al día.

# ***HIERBABUENA***

# **1. INFUSIÓN DE HIERBABUENA.**

## **1.1. Ingredientes.**

- Taza de agua hirviendo con 2 cucharaditas de menta.

## **1.2. Preparación.**

Agregar una taza de agua hirviendo a 2 cucharaditas de menta.

Dejar en reposo 10 minutos y beber.

***JENGIBRE***

## **1. TISANA DE JENGIBRE.**

### **1.1. Ingredientes.**

- Agua hervida.
- Fuego.
- Limón.
- Miel.

### **1.2 . Preparación:**

Se pelan y se cortan las raíces en rodajas. Después, hervir en agua durante 20 minutos.

Se continua apagando el fuego, añadir zumo de limón y miel. Dejar en reposo unos 10 minutos aproximadamente.

Tomar caliente de 2 a 3 tazas al día.

Esta tisana es muy efectiva debido a que a las propiedades del jengibre, unidas a las que contienen el limón y la miel, acentúan el efecto.

***LAVANDA***

# **1. BOLLOS A LA LAVANDA.**

## **1.1. Ingredientes.**

- 225 g de harina blanca.
- Una pizca de sal.
- 40 g de mantequilla o margarina blandas.
- 1 cucharadita de azúcar extrafino.
- 1 cucharada de flores de lavanda fresca.
- 150 ml de leche.

## **1.2. Preparación.**

Se tamiza la harina con la sal en un cuenco y mezclar con la mantequilla o la margarina hasta obtener una consistencia como de miga de pan.

Se agregan las flores de lavanda, el azúcar y la leche requerida para obtener una pasta blanda pero no pegajosa.

Colocar sobre una superficie enharinada y extender con el rodillo hasta que tenga un grosor de 1 cm. Cortar ocho bollos con un corta pastas.

Poner los bollos en una bandeja de horno engrasada y enharinada y hornear los a 220 °C durante 10 ó 15 minutos hasta que suban y estén dorados.

***MALVA***



## **1. SOPA DE MALVA.**

### **1.1. Ingredientes.**

- Hojas de espinacas.
- Unas hojas de acelgas.
- Un poco de achicoria.
- 2-3 puerros
- Manojos de malva.

### **1.2. Preparación.**

Se debe triturar todas las hierbas muy finamente y luego se cuecen en agua y sal marina.

En el momento de servirla, se añade un poco de nata fresca o bien una yema de huevo.

***MANZANILLA***

# **1. MANZANILLA PARA BLANQUEAR LA PIEL.**

## **1.1. Ingredientes.**

- 3 cucharaditas de flores secas de manzanilla
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de agua de rosas (opcional).

## **1.2. Preparación.**

Se vierte una taza de agua en una cacerola y llévala a un hervor. Agrega las flores secas de manzanilla y continúa hirviendo durante 8 minutos. Enfría el té y cuela las flores.

Se agrega la miel y el agua de rosas (si deseas usarla).

Satura una almohadilla de algodón con la solución y aplícala sobre el rostro y el cuello. Déjala durante 15 minutos y luego enjuaga con agua tibia.

Se puede hacer este tratamiento en días alternos.

Se almacena la solución en un recipiente hermético durante una semana en el congelador.

***PERICÓN***

# **1. PERICÓN AL MICROONDAS.**

## **1.1. Ingredientes.**

Para el caramelo:

- 10 cucharadas de azúcar.
- 5 cucharadas de agua.
- 1 cucharadas de vinagre o jugo de limón.

Para el budín:

- 150 a 200 gr. de pan del día anterior descortezado y cortado en rodajas muy finas.

Manteca.

- 750 cc. de leche caliente.
- 10 cucharadas de azúcar molido.
- 1 cucharadas de esencia de vainilla
- 6 huevos.
- 2 peras grandes peladas y cortadas en gajos finos.
- 3 barritas de chocolate cortadas en trocitos.

## **1.2. Preparación.**

Se mezcla el azúcar, el agua y el vinagre en una flanera de 2,5 L. de capacidad, con tubo central de vidrio apto para microondas. Haga un caramelo de color dorado rojizo durante 5 a 7 minutos al máximo, 100 % de potencia, y recubra el interior del molde. Se unta el pan con la manteca. Se distribuye en el molde una capa de pan con la manteca hacia abajo. Cúbrala con una capa de peras y espolvoree con el chocolate trozado.

Disponga otra capa de pan con la manteca hacia abajo, una capa de peras y otra de chocolate. Cubra con otra capa más de pan con la manteca hacia arriba y coloque una capa más de peras encima.

Bata ligeramente los huevos con el azúcar. Dilúyalos con la leche caliente y perfume con la vainilla.

Vierta gradualmente la mezcla en el molde, de modo que se impregne bien el pan.

Cubra con plástico autoadherente y cocine en el nivel de Cocción Guisar, al 70% de potencia durante 25 a 28 minutos.

Deje enfriar antes de desmoldar.

***ROMERO***

## **1. TÉ DE ROMERO.**

### **1.1. Ingredientes.**

- 1 cucharadita de hierba de romero.
- 1 taza de agua hirviendo.

### **1.2. Preparación.**

Se agrega una cucharadita de hojas secas de romero a una taza de agua la cual esta hirviendo.

Se continua dejando reposar la mezcla por 10 minutos.

Luego se utiliza un colador para remover las hojas.

Se endulza a tu gusta con miel (La miel de abeja también tiene muchas propiedades que te beneficiarán).

## **2. TÓNICO CONTRA LA CASPA.**

### **2.1 Ingredientes.**

- 25g de romero.
- 1 litro de vinagre de manzana.
- Colador.
- 1 botella esterilizada.
- Ramitas de romero.
- Agua.

### **2.2 Preparación.**

Para prepara un tónico contra la caspa, mezclamos 25 g de romero con 1 litro de vinagre de manzana de buena calidad y dejamos macerar durante 15 dias, agitando de vez en cuando. Una vez transcurrido el tiempo, se cuele el vinagre, se envasa en una botella previamente esterilizada, en la que se puede introducir unas ramitas limpias de romero, dando un buen masaje ene l cuero cabelludo durante 15-20 minutos con esta loción de romero y despues lavar el cabello con abundante agua.

***SAÚCO***



# **1. BARRAS DE SAÚCO.**

## **1.1. Ingredientes.**

- 1 cucharadas mermelada de saúco.
- 3/4 cucharadas pasas rubias.
- 1/4 cucharadas agua.
- 1/2 cucharadas nuez moscada rallada.
- 2 cucharadas de canela en polvo.
- 1/2 cucharadas mantequilla sin sal.
- 1/2 cucharadas azúcar rubia.
- 1 cucharadas harina preparada.
- 1/2 cucharadas nueces picadas.
- 1/4 cucharadas polvo de hornear.
- 1 cucharadas hojuelas de avena.

## **1.2. Preparación.**

Se calienta el horno a 180 °C.

Se licua la mermelada, las pasas y un cuarto de taza de agua hasta obtener un puré. Vierta la mezcla en una olla y cocine a fuego bajo durante 3 minutos. Si es necesario, agregue más agua. Añada la nuez moscada y la canela, remueva y retire del fuego.

Se deja enfriar.

Se bate la mantequilla y el azúcar hasta lograr una mezcla cremosa. Agregue la harina, las nueces, el polvo de hornear y las hojuelas de avena. Mezcle bien.

Se engrasa un molde de 20 por 20 centímetros. Se vierten dos tercios de la masa en él y presione con los dedos hasta emparejarla. Se ponen encima la pasta de saúco y, luego, cubra con el resto de la masa de hojuelas de avena.

Lleve al horno durante 20 minutos.

Se deja enfriar antes de cortar en porciones cuadradas. Sirva.

***TÉ***

## **1. BAÑO DE TÉ.**

### **1.1. Ingredientes.**

- 1/2 taza de raíz fresca de jengibre.
- Unas hierbas secas.
- 1 cucharadita de hierba luisa seca.
- 1 cucharadita de romero seco.
- 1 cucharadita de lavanda seca.

### **1.2. Preparación.**

Se mezcla la raíz de jengibre y las hierbas secas en un bol pequeño.

Se ponen los ingredientes en un saquito de té hecho de muselina o de trapo.

Se mezclan y se combinan las hierbas secas de acuerdo a tus preferencias. Prueba cualquier combinación de menta, menta verde, bálsamo de melisa, raíz de goldenseal, manzanilla u orégano dulce.

Se corta una larga pieza de cinta alrededor de la parte de arriba del saquito y cuélgalo en el grifo de tu bañera para que el agua caliente corra a través del saquito cuando la bañera esté llena.

***TILA***

# **1. COSMÉTICA NATURAL.**

## **1.1. Ingredientes.**

- Tila

## **1.2. Preparación.**

La loción de tilo se utiliza también para combatir los efectos del viento y del sol sobre la piel (piel seca, quemaduras solares).

Proporciona a la piel suavidad y tersura la limpieza de cutis efectuada con vahos a base de tilo abre los poros y limpia la piel.

***TOMILLO***

# **1. RECETA DE CONEJO AL TOMILLO.**

## **1.1. Ingredientes.**

- 800 g de conejo.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Tomillo.
- 90 ml de vino blanco.
- 10 g de harina.
- Pimentón.
- Una pizca de sal.
- Pimienta.

## **1.2. Preparación.**

Se pasan por harina los trozos de conejo previamente salpimentados y sofreímos en una sartén con aceite. Ponemos en una cacerola el conejo y espolvoreamos con el tomillo.

Picamos finamente la cebolla. Machacamos los dientes de ajo y añadimos en la sartén donde se ha frito el conejo y, antes de que se doren, añadimos la cebolla.

Cuando empiece a coger color amarillento sacamos del fuego y agregamos un poquito de pimentón, el vino blanco, y volvemos a poner en el fuego hasta que rompa a hervir.

Mientras tanto, limpiamos el mortero con una cucharada de vinagre y agua y añadimos sobre el conejo.

Se incorpora el sofrito de la sartén y añadimos un poco de agua hasta cubrir si hiciese falta. Dejamos hervir a fuego medio-alto cuidando de que no se agarre el fondo de la cacerola pues la salsa queda espesita.

***VALERIANA***

---



# **1. REMEDIO CASERO PARA LOGRAR RELAJACIÓN.**

## **1.1. Ingredientes.**

- Trozo de raíz de valeriana.

## **1.2. Preparación.**

Tomar un trozo de raíz de valeriana, perfectamente lavado, en la boca, deshacerla de forma lenta con la saliva, de esta manera actúa sobre el sistema nervioso.

***VERBENA***

## **1. INFUSIÓN DE VERBENA.**

### **1.1. Ingredientes.**

- Verbena.

### **1.2. Preparación.**

Picar esta planta medicinal y hervirla en agua.

Esta infusión esta indicada en casos de insomnio, también para tratar las cefáleas y los dolores menstruales, infecciones leves y parásitos intestinales (lombrices).

No se recomienda para embarazadas, por tener un efecto levemente abortivo.

### **Bibliografía:**

[www.remediospopulares.com/gatuna.html](http://www.remediospopulares.com/gatuna.html)

[www.todareceta.es/gatuna](http://www.todareceta.es/gatuna)

[www.canalcocina.es/receta/crema-de-lavanda](http://www.canalcocina.es/receta/crema-de-lavanda)

[www.recetas.com](http://www.recetas.com) > [Recetas](#) > [Postres](#) > [Natillas y Soufles](#)

[www.recetas.com](http://www.recetas.com)

[www.mundillodemariajo.blogspot.com/2013/04/aceite-pericon.html](http://www.mundillodemariajo.blogspot.com/2013/04/aceite-pericon.html)

[www.plantas-medicinal-farmacognosia.com/productos-naturales/te/](http://www.plantas-medicinal-farmacognosia.com/productos-naturales/te/)

[www.espiritugaia.com/Tomillo.htm](http://www.espiritugaia.com/Tomillo.htm)

[www.arkopharma.es/produits/ficha-valeriana-planta.html#.Un0EO3BSjko](http://www.arkopharma.es/produits/ficha-valeriana-planta.html#.Un0EO3BSjko)

[www.hogarutil.com/salud/salud-familiar/remedios-naturales/201207/verbena-15949.html](http://www.hogarutil.com/salud/salud-familiar/remedios-naturales/201207/verbena-15949.html)

<http://simplamente-plantas.blogspot.com.es/2011/02/plantas-medicinales-jengibre.html>

[www.elicriso.it/es/plantas\\_aromaticas/lavanda/](http://www.elicriso.it/es/plantas_aromaticas/lavanda/)

[www.vivelanaturaleza.com/botanica/Malva.php](http://www.vivelanaturaleza.com/botanica/Malva.php)

[www.plantasquecuran.com/plantas-medicinales/ajo.html](http://www.plantasquecuran.com/plantas-medicinales/ajo.html)

[www.elicriso.it/es/plantas\\_medicinales/albahaca/](http://www.elicriso.it/es/plantas_medicinales/albahaca/)

[www.asturnatura.com/guia-plantas-medicinales.html](http://www.asturnatura.com/guia-plantas-medicinales.html)

[www.misabueso.com/salud/%C3%8Dndice\\_de\\_plantas\\_medicinales](http://www.misabueso.com/salud/%C3%8Dndice_de_plantas_medicinales)

[www.gastronomiaycia.com/2011/08/.../doce-recetas-con-jengibre-fresco/.html](http://www.gastronomiaycia.com/2011/08/.../doce-recetas-con-jengibre-fresco/.html)

[http://cocina.facilísimo.com/recetas\\_con\\_tomillo.html](http://cocina.facilísimo.com/recetas_con_tomillo.html)

[www.rtve.es/television/20140214/pollo-tomillo-crujiente-maiz-tostado/879101.html](http://www.rtve.es/television/20140214/pollo-tomillo-crujiente-maiz-tostado/879101.html)

ALUMNOS

**ARIZMENDI VELA, Sergio**

**COUÑAGO GALIÑANES, Jonathan**

COORDINADOR

**HERNANDO LIZARAZU, Juan Carlos**