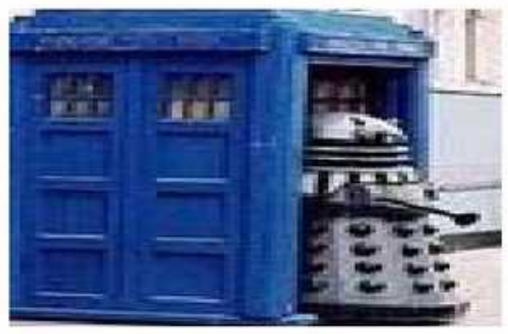
EDICIONES BIEN venidas

6

LA COLECCIÓN DE

PLANTAS MEDICINALES



6 NÚMEROS DE APARICIÓN MENSUAL

Argentina $4,90.- Chile $1.900.- Uruguay $35.-



Afecciones de la piel



- Acné
- Heridas
- Aftas
- Quemaduras

Alopecia: plantas que estimulan el crecimiento del cabello

EL DESARROLLO DE LA MEDICINA HERBÁREA EN INDIA Y CHINA



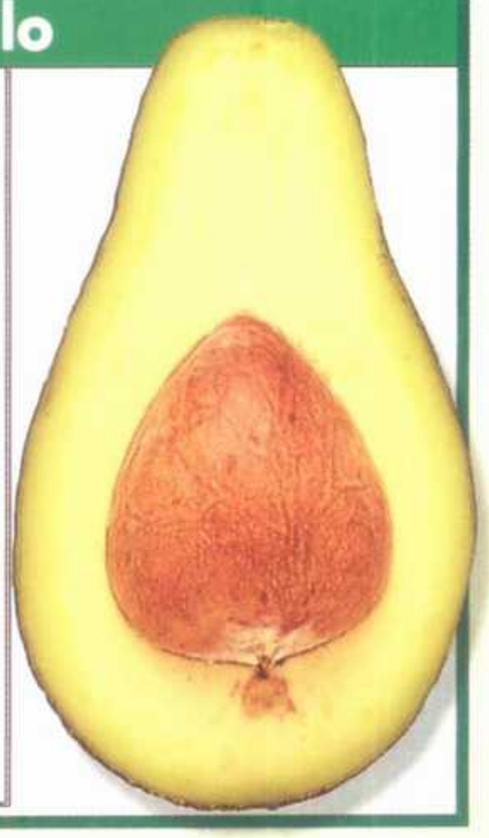






MALESTARES COMUNES EN NIÑOS Y EMBARAZADAS

- CÓLICOS • CATARROS
- DOLORES DE CABEZA
- INSOMNIO
- NÁUSEAS • MAREOS
- CONSTIPACIÓN



Apareció el N°5 de la Colección

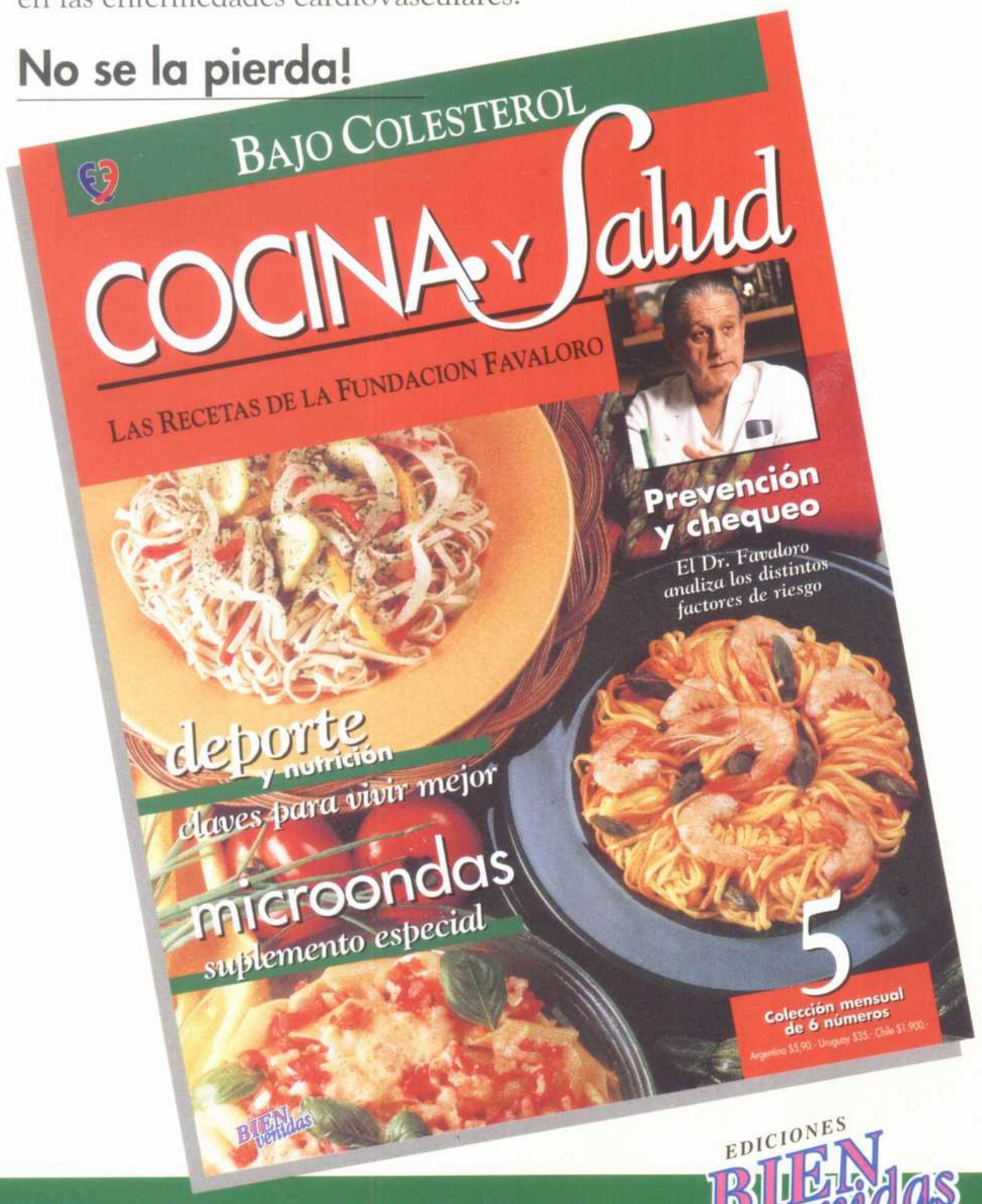
COCINA y Salud

LAS RECETAS DE LA FUNDACION FAVALORO

En este número un suplemento especial para cocinar en ***el horno a microondas*** y un trabajo imperdible sobre ***el Deporte y la Nutrición.***

Además el Dr. Favaloro analiza ***los factores de riesgo*** en las enfermedades cardiovasculares.

No se la pierda!



Cocina y Salud es una colección de sólo 6 números

EDICIONES BIEN venidas

UN LIBRO DE DORLING KINDERSLEY

TITULO ORIGINAL
The Encyclopedia of Medicinal Plants

COPYRIGHT ©: 1996 BY DORLING KINDERSLEY
COPYRIGHT © DEL TEXTO: 1996 BY ANDREW CHEVALLIER

LA COLECCION DE

PLANTAS MEDICINALES

Editada por NETT S.A.

Director
Hugo García

Director Comercial
Micael Baum

Edición
Cecilia García Mieth

Traducción
Hortensia Vilasetrú

Diseño y Originales
María Cecilia La Valle

Coordinación General
Ing. Fernando Roel

Circulación
Jorge Rossi

Publicidad
Carlos A. Figueiras

PROPIETARIO
NETT S.A.
Av. Belgrano 367, 6° P, (1092) Capital Federal
Tel. 331-4586/87/88

Fotocromos
Mag&a S.A.

Impresión
Editorial Antártica S.A.C.I.F.E.
Of. Comercial: MAG&A S.A.: Maipú 939
Tel. 312-3222

Impresa en Argentina en Setiembre de 1997

Precio del ejemplar:
ARGENTINA $ 4.90 - URUGUAY $ 35 - CHILE $ 1.900

Distribuidor en Capital:
Vaccaro Hnos.
Entre Ríos 919, (1080) - Cap. Fed.
Tel. 305-3908/3854

Distribuidor en Interior:
D.I.S.A.
Pte.Luis Sáenz Peña 1832/6 (1135)
Capital Federal - Tel. 304-2532/2542

Prohibida la reproducción total o parcial del material incluido en esta publicación aún mencionando la fuente.

"La Colección de Plantas Medicinales" es una marca registrada de NETT S.A.

Dirección Nacional del Derecho de Autor en trámite
ISSN N° 0329-1286

INTRODUCCIÓN

木 土 金 火 水

A FINES DEL SIGLO XIX, la medicina científica estableció su monopolio en el tratamiento de las enfermedades, rechazando sus raíces herbáceas y menospreciando a las plantas medicinales. Sin embargo, en los últimos 25 años se produjo un renacimiento de la medicina natural, aumentando de manera notable la demanda de hierbas terapéuticas. En el Reino Unido, donde las ventas treparon un 25 % entre 1990 y 1995, las plantas complementan la medicina convencional, mientras que en Alemania se recetan junto con las drogas ortodoxas. Aunque su práctica responde a modelos muy variados, la mayoría de los profesionales occidentales tratan de establecer un cuadro holístico más amplio, colocando la enfermedad en el contexto global de la vida del paciente, teniendo en cuenta aspectos tales como malos hábitos alimenticios y estrés.

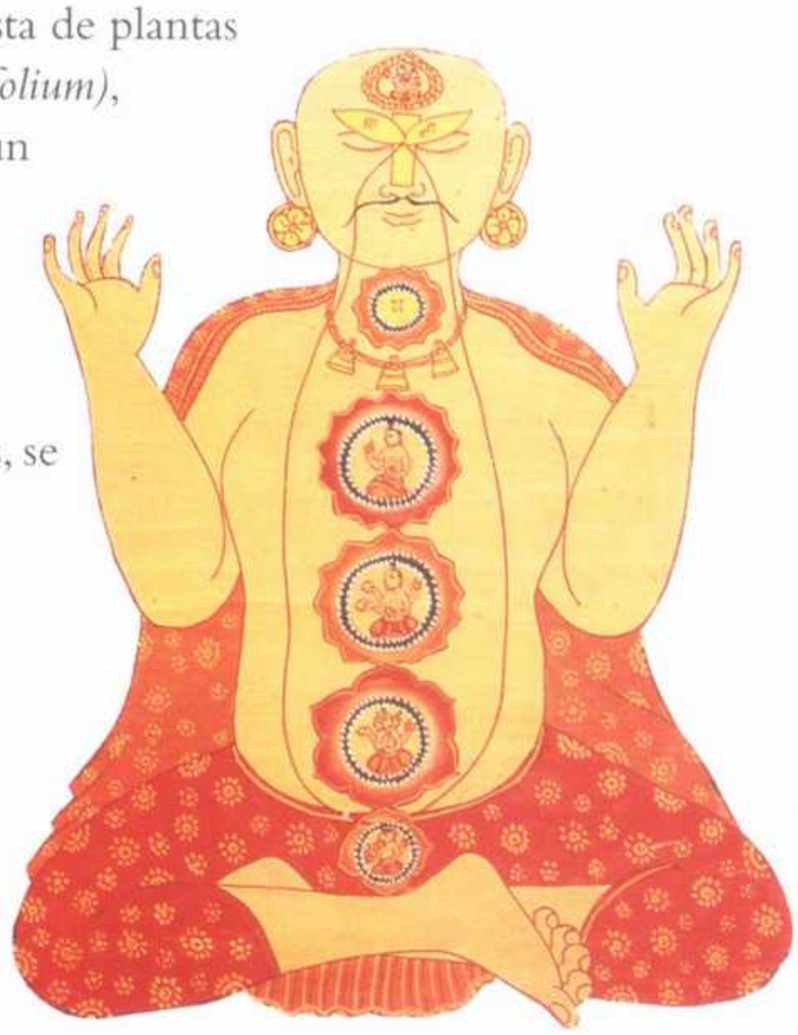
ARMONÍA Y BIENESTAR

En esta entrega, LA COLECCION DE PLANTAS MEDICINALES presenta un informe sobre dos importantes tradiciones herbáceas: la ayurvédica, originaria de la India, considerada como el sistema curativo más antiguo en el mundo, y la china, cuya práctica ha permanecido intacta hasta la actualidad, contando con el mismo status que la medicina occidental convencional.

Además, ofrece la sección PLANTAS MEDICINALES ESENCIALES, en la que especifica las hierbas apropiadas para en tratamiento de las afecciones más comunes en bebés, niños y embarazadas.

También aborda los problemas de la piel, como sarpullido, quemaduras, herpes, varicela y verrugas. Esta información se complementa con una lista de plantas con propiedades medicinales, como la mil en rama *(Achillea millefolium)*, de larga tradición como cicatrizante, la bardana *(Aerctium lappa)*, un poderoso desintoxicante, y la mirra *(Commiphora molmol)*, de acción antiséptica.

El índice de OTRAS PLANTAS MEDICINALES incluye una extensa variedad de hierbas, cuyas propiedades curativas son reconocidas por las prácticas herbáceas más difundidas. Entre ellas, se encuentra la vinca *(Vinca minor)*, apreciada como astringente y coagulante, la zarzaparrilla *(Smilax* spp.*)*, antiinflamatoria y depuradora, y la dulcamara *(Solanum dulcamara)*, con propiedades estimulantes y desintoxicantes.



LA COLECCIÓN DE
PLANTAS MEDICINALES

La obra más completa
en sólo 6 números
de aparición mensual

INDIA



En la India y regiones aledañas, la medicina ayurvédica domina la tradición herbácea. Se cree que es el sistema curativo más antiguo del mundo, anterior aún a la medicina china. En la actualidad, el gobierno lo está promocionando activamente como una alternativa a la medicina occidental convencional.

EL NOMBRE AYURVEDA deriva de dos palabras indias: *"ayur"*, que significa vida, y *"veda"*, conocimiento o ciencia. La medicina ayurvédica es más que un método para curar. Es un estilo de vida - que abarca ciencia, religión y filosofia - que permite aumentar el bienestar y la longevidad y que lleva a la autorrealización. Apunta a lograr la unión de la salud fisica, emocional y espiritual, estado conocido como *swasthya*. Este estado permite al individuo entrar en una relación armoniosa con la conciencia cósmica.

ORÍGENES

El Ayurveda evolucionó hace más de 5000 años en las lejanas cumbres del Himalaya, a través de la profunda sabiduría de profetas espiritualmente iluminados, los *rishis*. Este saber fue transmitido oralmente de maestro a discípulo y finalmente se asentó en la poesía sánscrita, conocida como Vedas. Los escritos, que datan de cerca del año 1500 a. de C., extrajeron el conocimiento histórico, religioso, filosófico y médico de la época y forman la base de la cultura hindú. Los textos más importantes son el *Rig Veda* y el *Atharva Veda*. Cerca del año 800 a. de C., Punarvasu Atreya fundó la primera escuela de medicina ayurvédica y, junto con sus alumnos, registró el conocimiento médico en tratados que a su vez influenciarían a Charaka, un estudioso que vivió y enseñó alrededor del 700 a. de C. Sus escritos, *Charaka Samhita*, describen unas 1500 plantas e identifican a unas 350 como medicinas valiosas. Los médicos ayurvedas aún consultan este importante texto de referencia. El segundo gran trabajo fue el *Susruta Samhita*, escrito un siglo más tarde, que sienta las bases de la cirugía moderna.

LA INFLUENCIA DEL AYURVEDA

Otros sistemas médicos, como la tradición china, tibetana e islámica (Unani Tibb) tienen sus raíces en el Ayurveda. Buda (nacido en el 550 a. de C.) fue seguidor de esta medicina, y la difusión del budismo en el Tibet durante los siglos posteriores fue acompañada por su práctica. Las civilizaciones antiguas estaban ligadas entre sí por las rutas comerciales, campañas y guerras. Los comerciantes árabes difundieron el conocimiento de las plantas indias y los médicos árabes que estudiaron la medicina ayurvédica, las incluyeron en su *materia médica*. Este conocimiento pasó a los antiguos



El clavo de olor *se usó en la medicina hindú por miles de años. Los capullos se secan al aire libre.*

Mirto *(Myrtus communis), se cultiva por su aceite, que se usa para la bronquitis.*

Aceite de ricino *(Ricinus communis), en la India se receta para trastornos nerviosos.*

Ajo *(Allium sativum), hierba clave en la medicina ayurvédica, muy apreciada por sus propiedades desintoxicantes.*

Perlas de ajo

Cápsulas de ajo

Dientes de ajo

Clavo de olor *(Eugenia caryophyllata), ayuda en las infecciones, desde la sarna al cólera.*

L. de estoraque *(Liquidambar orientalis), en Occidente es un ingrediente importante en remedios para la tos.*

Ajo en polvo

Oruzuz *(Glycyrrhiza glabra) crece silvestre en la India. Es una hierba medicinal indispensable.*

Raíz de oruzuz seca

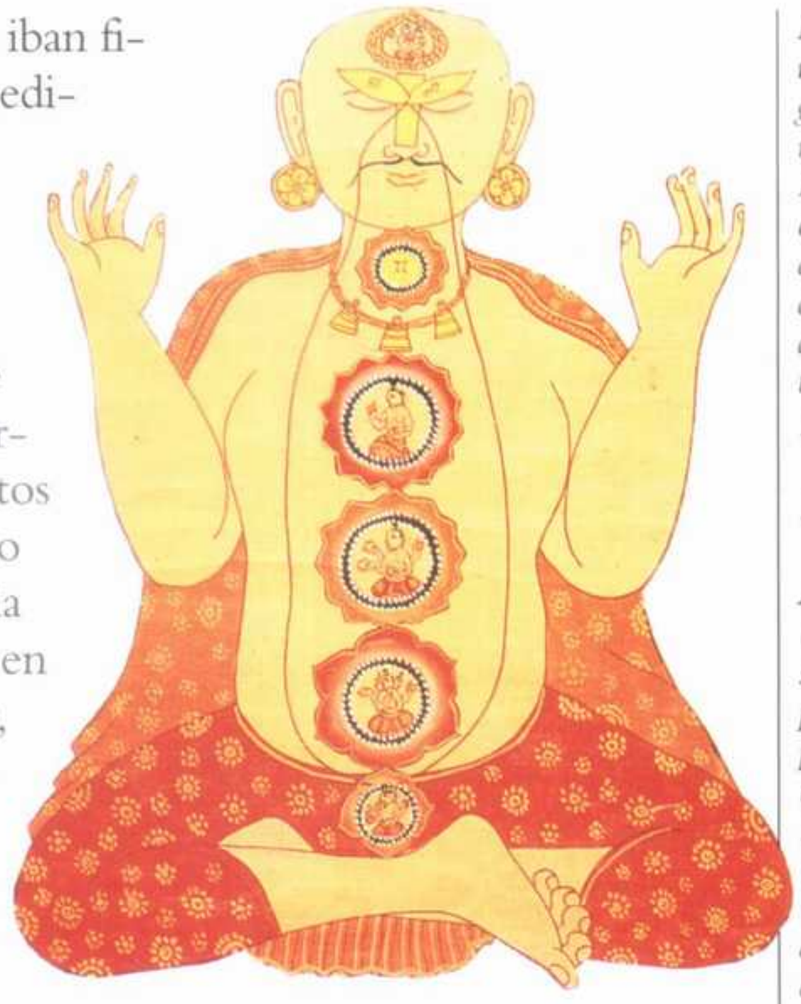
Raíz de oruzuz en polvo

Oruzuz fresco

griegos y romanos, cuyas prácticas iban finalmente a sentar las bases de la medicina europea.

Los Cinco Elementos

Ayurveda es un sistema holístico único basado en la interacción de cuerpo, mente y espíritu. En Ayurveda, el origen de todos los aspectos de la existencia es puro intelecto o conciencia. La energía y la materia son uno. La energía se manifiesta en cinco elementos –éter, aire, fuego, agua y tierra– que juntos forman la base de toda la materia. En el organismo el éter está presente en las cavidades de la boca, abdomen, tubo digestivo, tórax y pulmones. El aire se manifiesta en los movimientos de los músculos, pulsaciones del corazón, expansión y contracción de los pulmones y en el trabajo del tubo digestivo y del sistema nervioso. El fuego se manifiesta en el aparato digestivo, metabolismo, temperatura corporal, visión e inteligencia. El agua está presente en los jugos digestivos, las glándulas salivales, membranas mucosas, sangre y citoplasma. La tierra existe en las uñas, piel y cabello, y en los elementos que unen el cuerpo: huesos, cartílago, músculos y tendones.



En esta figura se representan ***los chacras****. Ayurveda, el sistema médico indio, identifica 7 centros de energía, chacras, ubicados a lo largo de la columna vertebral de la cabeza a la base. Si se bloquean, se produce la enfermedad.*

Los cinco elementos se manifiestan en el funcionamiento de los sentidos y se relacionan con nuestra habilidad para percibir en nuestro medio. En el Ayurveda el éter, aire, fuego, agua y tierra corresponden al oído, tacto, visión, gusto y olfato respectivamente.

Los Doshas y la Salud

Los cinco elementos se combinan para formar tres fuerzas básicas, las *tridoshas*, que existen en el universo e influencian todos los procesos físicos y mentales. Del éter y el aire se crea *vata*, el principio del aire. El fuego y el agua dan *pitta*, el principio del fuego; y la tierra y el agua producen el principio del agua, kapha. Los principios se corresponden con los tres humores de la medicina tibetana y se asemejan a la teoría de los cuatro humores de Galeno.

Según el Ayurveda, todos nacemos con un equilibrio particular de doshas. Las proporciones están determinadas mayormente por el equilibrio de *doshas* de nuestros padres en el momento de la concepción. Nuestro tipo corporal, temperamento y predisposición a la enfermedad están gobernados por el *dosha* predominante. Es así como heredamos nuestra constitución básica, llamada *prakruti*, que permanece inalterable durante nuestra vida.

La primera condición para la salud es un equilibrio adecuado de *doshas*. Si éste se rompe se produce la enfermedad, *ryadhi*. El desequilibrio puede manifestarse como malestar o dolor físico, o como sufrimiento mental y emocional, incluyendo celos, enojo, miedo y tristeza. Aunque el equilibrio de *doshas* influencia la vulnerabilidad a cierto tipo de enfer-

Nuez moscada y macis *(Myristica fragans) son partes diferentes del mismo árbol. En la India, la pasta de nuez moscada se aplica sobre la eccema y la macis. Se usa como calorífico para infecciones estomacales.*

Nuez moscada

Macis

Albahaca santa *(Ocimum sanctum) suele plantarse en los patios de los templos de la India. Se usa en la medicina ayurvédica para el corazón. Se comprobó que disminuye la presión sanguínea.*

Albahaca santa fresca

Semillas de albahaca santa

Globitos *(Cardiospermum* spp.*) se usa en la medicina herbácea hindú cuando se atrasa la menstruación.*

Cúrcuma *(Curcuma longa) es un remedio ayurvédico tradicional para la ictericia.*



Asafétida *(Ferula assa-foetida), ayuda a fortalecer el tracto gastrointestinal. Se toma para la indigestión.*

Limón *(Citrus limon), ayuda a evitar resfríos al mejorar la resistencia a la infección. Se cree que es originario de la India.*

Limón seco

Cardamomo *(Eletteria cardamomum), se ha usado en la India durante miles de años como remedio digestivo.*

Hojas frescas de cardamomo

Semillas de cardamomo

Canela *(Cinnamomum verum), es una hierba tónica que estimula la circulación.*

Canela en rama

Canela en polvo

Withania *(Withania somnifera), se la ha llamado "ginseng Indio" y, como el ginseng, se usa para restablecer la vitalidad y tratar el agotamiento nervioso.*

Yequiriti *(Abrus precatorius) Las semillas se han usado en Asia como anticonceptivo y abortivo.*

Soja *(Glycine max) es un poroto muy nutritivo que se ha convertido en un cultivo importante en todo el mundo. Beneficia el sistema circulatorio.*

Porotos de soja

Vainas de soja

medad, los principios no funcionan en un vacío. El efecto de nuestro estilo de vida sobre nuestro *prakruti -vakruti-* influencia toda nuestra salud y puede fácilmente romper el equilibrio de *dosha*.
También puede producirse la enfermedad si se interrumpe el flujo de energía que rodea al organismo, *prana*. Este se transmite a través de los siete *chakras* (centros de energía psíquica), situados en varios puntos a lo largo de la columna vertebral, desde la coronilla hasta el coxis. Si se bloquea la energía que fluye entre estos puntos, aumenta la probabilidad de enfermarse.

Visita a un Médico Ayurvédico

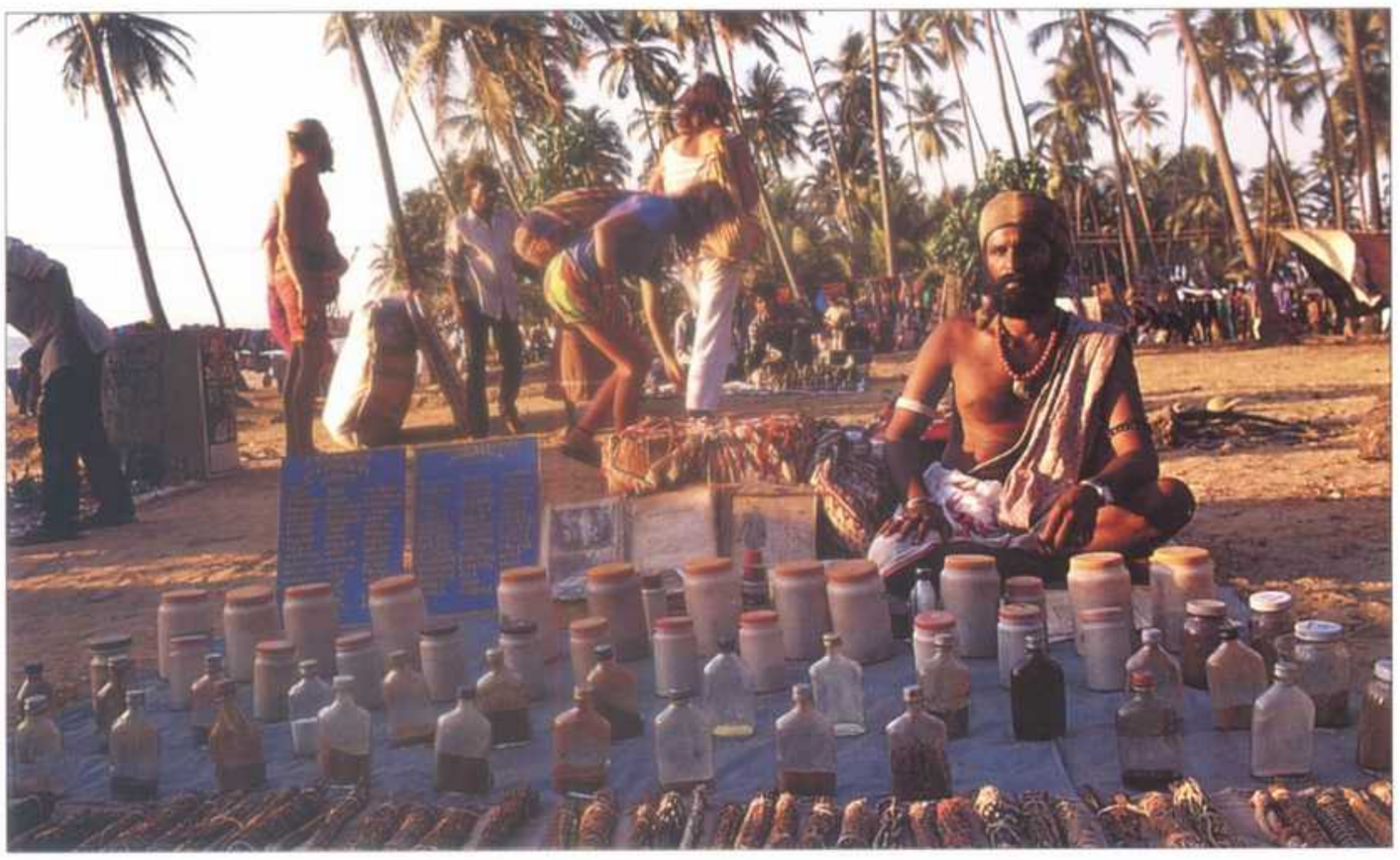
En primer lugar, el profesional ayurvédico evalúa *prakruti y vakruti* –la constitución y el estilo de vida. Esto significa hacer una historia clínica detallada y un examen físico, prestando atención a la contextura, las líneas en la cara y manos, la piel y el tipo de cabello, apuntando a aspectos más profundos del estado del paciente. Sin embargo, los fundamentos esenciales del diagnóstico residen en el aspecto de la lengua y la frecuencia del pulso. En este punto tiene mucho en común con la medicina china y tibetana, las que dan mucha importancia a estos dos indicadores. Los médicos ayurvédicos desarrollaron una técnica para tomar el pulso que requiere una experiencia de muchos años.
Cuando se diagnostica un desequilibrio *dosha*, se propone un tratamiento y un cambio de estilo de vida. El primer paso es eliminar las toxinas e iniciar un programa de limpieza y rejuvenecimiento conocido como *panchakarma,* que incluye vómitos terapéuticos, purgas, enemas, medicamentos por vía nasal y purificación de la sangre.

Propiedades de los Remedios

Los tratamientos que siguen se ubican en tres categorías principales: medicamentos de fuentes naturales, regímenes dietéticos y modificación de conductas. Las medicinas, los alimentos y los estilos de vida se clasifican de acuerdo con su efecto sobre los tres *doshas*. Por ejemplo, un problema de salud asociado con un exceso de *kapha,* el principio del agua, se caracteriza por catarro, exceso de peso, retención de líquidos y letargo. El profesional indicará consumir alimentos livianos, secos y tibios, porque la característica de *kapha* es fresco y húmedo. También se recomendará evitar los alimentos fríos y húmedos (como productos con trigo, azúcar y leche) que aumentan el *kapha*. Los remedios herbáceos incluirán especias calorígicas, como jengibre *(Zingiber officinale)*, canela *(Cinnamomum verum)* y cayena *(Capsicum frutescens)*, y también amargos, como la cúrcuma *(Curcuma longa)* y el aloe *(Aloe vera)*.
La elección específica de una hierba depende de su "calidad" o "energía", que el Ayurveda determina de acuerdo con 20 atributos *(vimshati guna)* tales como caliente, frío, húmedo, seco, pesado, liviano. También clasifica los remedios según seis sabores –dulce, agrio, salado, amargo, picante y astringente. Las sustancias dulces, agrias y saladas aumentan el agua *(kapha)* y disminuyen el aire *(vata)*. Las amargas, picantes y astringentes aumentan el aire y disminuyen el agua, y las hierbas agrias, saladas y picantes aumentan el fuego *(pitta)*.

Preparados y Tratamientos

Además de los extractos vegetales, los medicamentos ayurvédicos incluyen miel, productos lácteos y, en algunos casos, cantidades mínimas de minerales, como la sal. La mayoría de los remedios contienen varios



Médico de un mercado ayurvédico. *Los profesionales recetan remedios herbáceos en base a sus atributos - "cálido" y "fresco" son dos de ellos. El objetivo del profesional ayurvédico es equilibrar los doshas del paciente, principios que regulan la salud y la enfermedad.*

ingredientes, cuidadosamente balanceados según las necesidades, presentándose en forma de píldoras, polvo, bálsamos e infusiones. El tratamiento puede incluir lavajes, enemas o aplicación de ungüentos, así como masajes con aceites vegetales tibios, encendido de incienso, uso de piedras preciosas y metales y la purificación ritual para los desequilibrios mentales o emocionales. También se recomienda el cántico de mantras (conjuros basados en textos sagrados) y los ejercicios de respiración o meditación, debido al poder que tiene el sonido y el efecto de la vibración sobre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Valor de la Medicina Ayurvédica

Su perdurabilidad en el tiempo prueba en parte su importancia, ya que a pesar de los obstáculos existe como una tradición inquebrantable desde hace miles de años. Después del ascenso del imperio mogol en el s. XVI, el predominio de la medicina islámica, Unani Tibb, llevó a la represión parcial del Ayurveda. En el s. XIX, los británicos la consideraban una superstición de los nativos, y en 1833 cerraron todas las escuelas ayurvédicas y prohibieron su práctica. Esta medida llevó al desmoronamiento de los grandes centros de enseñanza hindú y el conocimiento ayurvédico se refugió en aldeas y templos. Sin embargo, a principios de siglo, algunos médicos hindúes e ingleses iluminados, comenzaron a revaluarlo y cuando la India se independizó, en 1947, había recuperado su prestigio como sistema médico válido. Actualmente, el Ayurveda florece a la par de la Unani Tibb y la medicina occidental convencional y es activamente propiciada por el gobierno hindú como una alternativa más económica que las drogas occidentales. Recientemente la medicina Ayurveda atrajo la creciente atención de científicos de Occidente y Japón, y la Organización Mundial de la Salud resolvió promover su práctica en los países en desarrollo.
Su valor se funda en que no es una ciencia médica que sólo aborda el tratamiento de la enfermedad. Ofrece pautas de vida prácticas aplicables a cada faceta de la existencia cotidiana. También busca reconciliar la salud y el estilo de vida con los aspectos universales de la existencia y por consiguiente promueve el bienestar, la longevidad y la armonía entre quienes la practican. Por estas razones el Ayurveda beneficia a quienes buscan una alternativa a las prácticas occidentales tradicionales.

Acoro *(Acorus calamus) El rizoma se toma como tónico y afrodisíaco.*

Acoro fresco

Acoro seco

Chiretta *(Swertia chirata), una hierba muy amarga, usada para tratar el exceso de pitta (fuego), caracterizado por fiebre y problemas hepáticos.*

Granado de flor *(Punica granatum), usado para preparar un remedio ayurvédico tradicional para la disentería.*

Flor del granado de flor

Fruto del granado de flor

Te *(Camellia sinensis), astringente y tónica.*

Jengibre *(Zingiber officinale) conocido en Ayurveda como "medicina universal". Útil para aliviar náuseas e indigestión.*

Raíz de jengibre

Jengibre en polvo

CHINA



En China, la antigua tradición herbácea ha sobrevivido intacta hasta el s. XX y tiene el mismo status que la medicina occidental convencional. Diversas universidades se dedican a su investigación, un hecho crucial en el resurgimiento del herbalismo en el mundo.

LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA (MTC) y la tradición herbácea, que forma parte de ella, se desarrollaron independientes de la medicina folklórica. Surgió de ideas registradas entre el 200 a.C. y el año 100 d. de C. en el *Canon de Medicina Interna del Emperador Amarillo, (Huang Di Nei Jing)*. Éste texto se basa en una observación detallada de la naturaleza y en la comprensión de que la vida está sujeta a las leyes naturales. Contiene conceptos fundamentales para la MTC, como el del *yin* y el *yang*, los cinco elementos *(wu xing)*, y la teoría del efecto de la naturaleza sobre la salud. En la MTC, vivir en armonía con estos principios es la clave para una buena salud y longevidad. De acuerdo con el *Canon del Emperador Amarillo*, miembros de generaciones anteriores vivieron cien años y tuvieron constituciones tan fuertes que la enfermedad se curaba sólo con exorcismos. Pero, con el paso del tiempo, a medida que la vitalidad –o *qi*– disminuía y la gente se volvía "hiperactiva ... y se alejaba de la alegría de vivir", se hizo necesaria la medicina herbácea, la acupuntura y otras ramas de la MTC.

TEORÍAS CLAVE

A diferencia de otras tradiciones herbáceas que poseen una teoría unificada para explicar la enfermedad (por ejemplo, la teoría europea de los cuatro humores), la MTC tiene dos sistemas muy diferenciados: la teoría del *yin* y del *yang* y la de los cinco elementos. Ambas se desarrollaron en forma separada, y el sistema de los cinco



En las calles de Hong Kong *la farmacia herbácea es una escena habitual. El herborista prescribe las recetas en la consulta, posteriormente el paciente obtiene las hierbas adecuadas.*

Magnolia *(Magnolia officinalis) calma retorcijones e indigestión.*

Scutellaria *(Scutellaria baicalensis), para diarrea.*

Fu ling *(Poria cocos), es un hongo que se seca, se comprime y se corta en cubos. Aumenta los niveles de energía.*

Clerodendro *(Clerodendrum trichotomum), valioso para tratar la eccema.*

Ginseng *(Panax ginseng), ayuda al organismo a superar el estrés y la fatiga.*

Decocción de ginseng

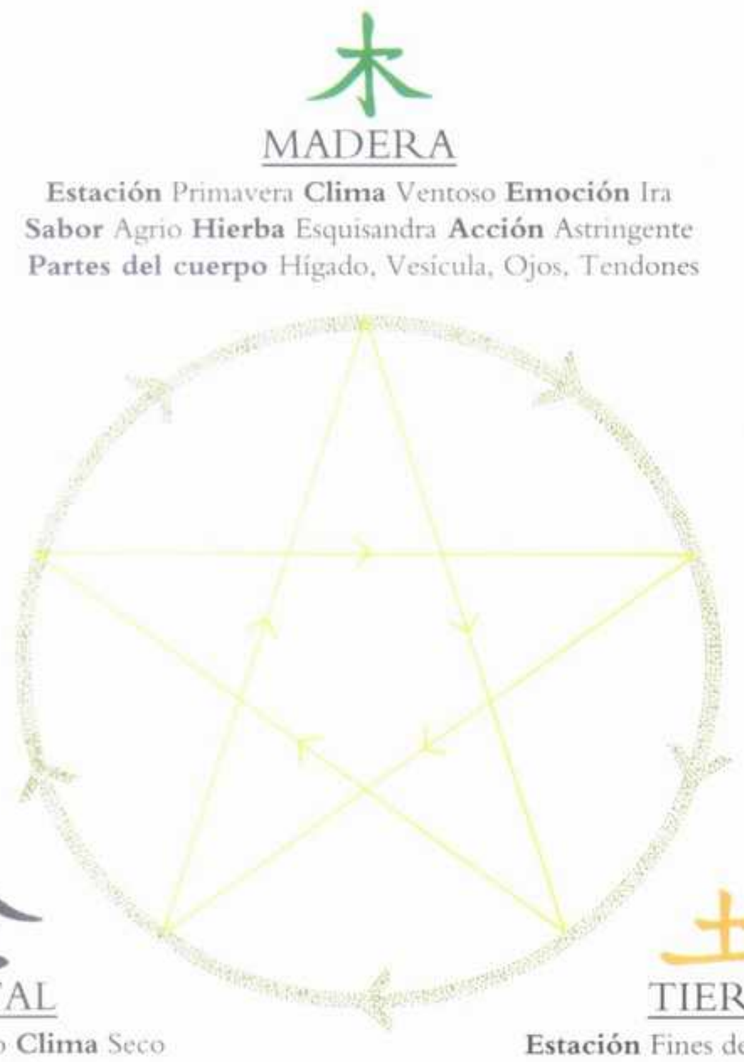
Raíz de ginseng

Esquisandra *(Schisandra chinensis). Las bayas se comen durante 100 días como tónico.*

Mora blanca *(Morus alba), alivia los síntomas de gripe.*

Codonopsis *(Codonopsis pilosula), despierta el apetito. En China, se agrega a sopas y vegetales.*

Jing jie *(Schizonepeta tenuifolia), se receta para fiebres y sarampión.*



MADERA
Estación Primavera **Clima** Ventoso **Emoción** Ira
Sabor Agrio **Hierba** Esquisandra **Acción** Astringente
Partes del cuerpo Hígado, Vesícula, Ojos, Tendones

AGUA
Estación Invierno
Clima Frío
Emoción Miedo
Sabor Salado
Hierba Esquisandra
Acción Astringente
Partes del cuerpo
Riñones, Vejiga, Huesos, Oídos, Pelo

FUEGO
Estación Verano
Clima Caluroso
Emoción Alegría
Sabor Amargo
Hierba Ruibarbo chino **Acción** Refrescante **Partes del cuerpo** Corazón, Intestino delgado, Lengua, Vasos sanguíneos

METAL
Estación Otoño **Clima** Seco
Emoción Dolor **Sabor** Picante
Hierba Jengibre **Acción** Estimulante, Calorífica **Partes del cuerpo**
Pulmones, Intestino grueso, Nariz, Piel

TIERRA
Estación Fines del verano **Clima** Húmedo **Emoción** Reflexión **Sabor** Dulce **Hierba** Azufaifo **Acción** Tónico, Reconstituyente **Partes del cuerpo**
Bazo, Estómago, Boca, Carne

Los chinos escriben sus recetas *usando la antigua teoría de los cinco elementos. Ésta asocia las hierbas con el mundo natural, incluídos los elementos, estaciones y partes del cuerpo. En el movimiento circular cada elemento da origen al siguiente (por ejemplo el invierno da origen a la primavera). En el movimiento pentangular cada elemento controla a otro.*

elementos recién se aceptó e incorporó a la medicina china durante la dinastía Song (960-1279). Hasta el día de hoy las diferencias en estas teorías se reflejan en el enfoque que dan los profesionales al diagnóstico y al tratamiento. Para el pensamiento chino, todo en el universo está compuesto por el *yin* y el *yang*, palabras que en principio se usaron para designar el lado oscuro y el iluminado de un valle. Todo tiene aspectos *yin* y *yang* u opuestos complementarios, tales como el día y la noche, arriba y abajo, mojado y seco. Cada categoría *yin* o *yang* puede a su vez subdividirse, de modo que mientras el frente del cuerpo es *yin* con relación a la espalda, que es *yang*, el abdomen es *yin*, mientras que el pecho es *yang*. La teoría de los cinco elementos asocia los componentes del mundo natural -madera, fuego, tierra, metal y agua- con otros fundamentos como las estaciones, emociones y partes del cuerpo. Cada elemento da origen al siguiente de una manera perpetua (ver diagrama, arriba). Por esta razón, el sistema podría describirse más acertadamente como las cinco fases, representando el proceso de movimiento continuo de la vida. Los cinco elementos tienen un rol central en la medicina herbácea china, especialmente en la agrupación de los sabores de las hierbas y las partes del cuerpo.

Diagnóstico y Tratamiento

En lugar de buscar las causas de la enfermedad, los médicos chinos buscan patrones de discordancia que son expresiones de desequilibrio entre *yin* y yang. Prestan especial atención a la lectura del pulso y a la lengua, ambos muy importantes para un diagnóstico acertado. La mala salud es el resultado de una deficiencia o del exceso de *yin* o *yang*. Un resfrío, por ejemplo, no es sólo el resultado de un virus

Sello de Salomón *(Polygonum multiflorum), la hierba tónica más antigua de China, se usa para prevenir el envejecimiento.*

Angélica china *(Angelica sinensis), millones de mujeres chinas la toman como tónico sanguíneo.*

Galanga *(Alpinia officinarum), hierba calorífica usada para dolores abdominales.*

Canela de la china *(Cinnamomum cassia), hierba calorífica que mejora la circulación.*

Qiang huo *(Notopterygium incisium), se usa en China para los resfríos, especialmente si existen dolores muscular y articulares.*

Tabletas de Gingo

Gingo *(Ginkgo biloba) aumenta la memoria y la circulación. Las tabletas hechas con hojas son el remedio herbáceo más vendido en Europa.*

Semillas de gingo

Hojas de gingo

Jazmín del país *(Jasminum officinale), hierba aromática usada para la depresión.*



(aunque ésta es una causa evidente) sino una señal de que el organismo no se está adaptando a factores externos como "viento-calor", "viento-frío" o "verano-calor". Una temperatura alta revela demasiado yang y los escalofríos son producto de un exceso de yin. El arte de los médicos herboristas chinos está en restablecer la armonía entre *yin* y *yang* dentro del organismo del paciente y entre éste y el mundo en general.

Hierbas Chinas

A través de los siglos, el número de hierbas medicinales fue creciendo, hasta integrar la mayoría de las 5.757 entradas de la *Enciclopedia de Sustancias Medicinales Chinas Tradicionales* de 1977. La Revolución Comunista de 1949 ayudó a aumentar el número de plantas usadas en la MTC, incorporando hierbas de uso popular a la tradición.
A medida que se fue desarrollando la tradición herbal dentro de la MTC, el sabor y otras características de las hierbas se fueron asociando con sus usos terapéuticos. El *Clásico del Divino Agricultor (Shen'nong Bencaojing, del s. I°)* registra 252 medicamentos a base de hierbas y especifica sus sabores y "temperaturas". Aún hoy los herboristas chinos hacen esta asociación. Las hierbas dulces como el ginseng *(Panax ginseng)* se recetan para tonificar, armonizar y humedecer, mientras que las de sabor amargo como dan shen *(Salvia miltiorrhiza)* se emplean para drenar y secar el exceso de "humedad". Las hierbas picantes se usan para enfermedades "frías" y vice versa. El sabor y la temperatura de una hierba, juntos, la asocian a ciertas enfermedades específicas. Por ejemplo, huang qin *(Scutellaria baicalensis)*, que es amarga y "fría", es una hierba secante y refrescante para enfermedades como la fiebre y la irritabilidad, originadas por exceso de calor.



Los médicos chinos cuentan con ***una vasta variedad*** *de Hierbas Medicinales.*

Uso de Medicamentos

La tradición china se apoya en fórmulas, que son mezclas preestablecidas de hierbas de probada eficacia para enfermedades específicas. Muchas son de venta libre y millones de personas en China y en el mundo las usan a diario. Los herboristas chinos suelen tomar una fórmula como punto de partida, y luego le agregan otras hierbas. Hay cientos de fórmulas, pero una de las más famosas es la "Sopa de Cuatro Cosas", un tónico para regular el ciclo menstrual y tonificar el aparato reproductor. Está compuesto de angélica china *(Angelica sinensis)*, rehmannia *(Rehmannia glutinosa)*, chuan xiong *(Ligusticum wallachii)* y peonia blanca *(Paeonia lactiflora)*. La medicina herbácea china usa tinturas o extractos alcohólicos de flores, pero con escasa frecuencia. En general, utilizan mezclas de raíces y corteza para decocciones que se ingieren 2 ó 3 veces al día.

La Influencia China en Japón y Corea

Japón y Corea recibieron la fuerte influencia de ideas y prácticas médicas chinas. Los orígenes de *Kampoh,* la medicina japonesa tradicional, se remontan al s.V, cuando los monjes budistas de Corea introdujeron en Japón sus artes curativas, derivadas principalmente

de la medicina china. En el siglo siguiente, la Emperatriz Suiko (592 – 628) mandó enviados para estudiar la cultura y la medicina de China. La influencia directa de China sobre la medicina japonesa, ejercida mayormente por los monjes, continuó durante 1000 años. En el s. XVI, Japón empezó a afirmar su identidad cultural y *kampoh* desarrolló sus propios ideales de simplicidad y naturalidad. Sin embargo, ciertos conceptos chinos, como los del *yin* y *yang* y *qi*, siguieron teniendo un rol central.
En 1868 los japoneses adhirieron a la medicina occidental convencional. La instrucción formal en *kampoh* cesó oficialmente en 1885, pero unos pocos profesionales transmitieron su saber a las generaciones más jóvenes, manteniendo viva la tradición. En los últimos 20 años, el número de profesionales fue en aumento y actualmente se enseña *kampoh* en la Universidad de Toyama, en Honsu. La medicina herbácea coreana es muy similar a la convencional de la China, incluyendo casi todas sus hierbas. El ginseng *(Panax ginseng)*, que se cultiva desde el año 1300, se destina al mecado interno y externo.



*El símbolo del **tai chi** (en el centro del trozo de seda) ilustra la armonía del yin y del yang. Un desequilibrio de estos principios produce la enfermedad.*

Importancia de la Medicina Herbácea China

Desde 1949, con el ascenso del comunismo, la tradición herbácea prosperó en China y actualmente se reconoce como un sistema médico válido accesible, en un pie de igualdad con la medicina convencional de Occidente. Como sucede en otras partes del mundo, las hierbas tiene un mayor uso para tratar las enfermedades crónicas, en tanto la medicina occidental es más demandada para las afecciones agudas graves. La medicina herbácea china, sin embargo, no sólo es importante en ese país y regiones aledañas.
Muchas de sus universidades enseñan e investigan la medicina herbácea y este desarrollo, sumado al masivo aporte de recursos, contribuyó a revitalizar la herboristería a nivel mundial durante los últimos 20 o 30 años. En la actualidad es ejercida mundialmente por profesionales instruidos, y en algunos países tiene el reconocimiento oficial del gobierno. En 1995, el gobierno francés y el chino firmaron un acuerdo para instalar un hospital en París, que ofrecería acupuntura y medicina herbácea china.
Así como se descubrió la eficacia de la efedra *(Ephedra sinica)* para las alergias y el asma, podrá observarse un creciente número de hierbas chinas que tienen efectos benéficos para la salud.
Sin duda, en las próximas décadas veremos aumentar la popularidad de la medicina herbácea china en todo el mundo.



PLANTAS MEDICINALES ESENCIALES

El conocimiento de la acción terapéutica específica de las hierbas es esencial para el tratamiento de las afecciones. En esta sección, LA COLECCION DE PLANTAS MEDICINALES incluye una descripción de hierbas especialmente recomendadas para tratar las dolencias más comunes que afectan a bebés y niños. También aborda los trastornos del embarazo, con indicaciones sobre los remedios más adecuados y advertencias sobre riesgos de aborto por el consumo erróneo de los mismos. Otro de los temas tratados es el de las afecciones de la piel, como quemaduras, sarpullido, acné y forúnculos. Además, figura una lista de hierbas con propiedades curativas, como la sanícula *(Prunella vulgaris)*, usada durante siglos como cicatrizante, la caléndula *(Calendula officinalis)*, de acción antiséptica, y la bardana *(Arctium lappa)*, antibacteriana y fungicida.

Bebés y Niños



Olmo
(*Ulmus rubra*)

Las siguientes hierbas son consideradas particularmente apropiadas para niños, calmando síntomas y acelerando el restablecimiento.

La mayoría de los remedios pueden darse como infusión, en taza o en mamaderas.

Si es necesario puede agregarse miel (ver precauciones, derecha), pero se aconseja suministrarlas sin endulzar. Las dosis dadas son para 1 a 6 años de edad, pero pueden adaptarse para otros grupos etarios (ver abajo).

Busque Ayuda Profesional Inmediata Para

- Diarrea o vómitos graves; temperatura de 39° C; fiebre con convulsiones; dificultad para respirar; somnolencia inusual, llanto a gritos

Precauciones: no suministre ninguna medicina a los bebés menores de 6 meses sin consulta médica. Dé a los niños menores de 1 año miel pasteurizada. En casos aislados, la miel sin pasteurizar puede llegar a causar intoxicación.

Enfermedades Generales

Los bebés y niños son susceptibles a diversas enfermedades.

Los trastornos digestivos que resultan en diarrea y estreñimiento en los bebés pueden ser el resultado de la intolerancia o alergia a algunos alimentos, especialmente cuando se introducen en la dieta alimentos tales como productos lácteos. Otros trastornos digestivos menores, debido a infecciones o inflamaciones, pueden causar pérdida de apetito.

El cólico es un espasmo abdominal agudo. Generalmente ocurre en los primeros 3 meses de vida, particularmente después del alimento vespertino, cuando la digestión tiende a ser más lenta.

Dermatitis del pañal, ocurre cuando la orina, la humedad e irritantes en el pañal, hacen que la piel del bebé se torne roja, dolorida y húmeda. Es esencial limpiar al bebé completamente en cada cambio de pañal. Asegúrese de que los pañales de tela se enjuaguen bien, evite dejar al bebé con los pañales húmedos y déjelo sin pañal cuanto sea posible.

La costra láctea es una capa gruesa amarillenta en el cuero cabelludo del bebé, causada por hiperactividad de las glándulas sebáceas.

Los dolores de cabeza, resfríos, catarros y tos de pecho son problemas comunes en la niñez y suelen ceder al tratamiento herbal.

El insomnio es un problema común en la niñez, aunque los niños necesitan dormir más que los adultos y deberían hacerlo. La sobreexcitación, la dentición, un pañal mojado, mucho frío o calor, pueden afectar los patrones de sueño. Las hierbas como el tilo proporcionan un sueño nocturno relajado.

Dosis

Las dosis indicadas en estas páginas son para 1 a 6 años. Para otras edades, adapte la dosis de la siguiente manera:

6 a 12 meses - 1/3 dosis

7 a 12 años - 1 1/2 dosis

Trastornos Digestivos, Gases y Cólicos

Las siguientes infusiones son adecuadas para niños de más de 6 meses. Las madres que amamantan pueden tomar las infusiones, que harán efecto a los menores de 6 meses.

Hierba: jengibre *(Zingiber officinale)*
Remedio: 1/4 de cdta. rasa de polvo con 1/2 taza de agua, 1-2 veces por día.

Hierba: manzanilla (*Chamomilla recutita*)
Remedio: haga una infusión con 1 cdta. rasa en 1 taza de agua. Dele hasta 3 tazas por día.

Hierba: anís (*Pimpinella anisum*), hinojo (*Foeniculum vulgare*)
Remedio: haga una infusión con 1 cdta. rasa de una de las semillas en 1 taza de agua. Dele hasta 2 tazas por día.

Hierba: olmo (*Ulmus rubra*)
Remedio: mezcle 1 cdta. de polvo con agua caliente hasta hacer una pasta, luego mezcle con agua fría o tibia y sazone con miel o canela. Dele hasta 50 g de polvo en dosis durante el día.

Constipación

Hierba: semillas de lino (*Linum usitatissimum*), olmo (*Ulmus rubra*)
Remedio: 1 cdta. de lino u olmo con un vaso grande de agua, cada día.

Diarrea

Hierba: agrimonia (*Agrimonia eupatoria*), llantén mayor (*Plantago major*)
Remedio: haga una infusión con 15 g. de una de las hierbas en 1/2 l. de agua y dele hasta 2 tazas por día.

Dolores de Cabeza

Hierba: tilo (*Tilia* spp.), melisa (*Melissa officinalis*)
Remedio: haga una infusión usando una de las hierbas y dele 1-2 tazas por día.

Dermatitis del Pañal y Sarpullido

Hierba: capiqui (*Stellaria media*)
Remedio: aplique pomada, 1-2 veces por día.

Hierba: caléndula (*Calendula officinalis*)
Remedio: aplique pomada o crema sobre la piel seca y limpia en cada cambio de pañal.

Hierba: caléndula (*Calendula officinalis*), ortiga (*Urtica dioica*)
Remedio: haga una infusión con 1 cdta. rasa de cada hierba en 1 taza de agua. Dele 1-2 tazas por día.

Costra Láctea

Hierba: oliva (*Olea europaea*)
Remedio: aplique aceite de oliva sobre la zona afectada, 1-2 veces por día.

Resfríos, Catarro, Tos de Pecho

Hierba: tomillo (*Thymus vulgaris*)
Remedio: haga una infusión con 1 cdita. rasa de hierba en 1 taza de agua. Dele 1-2 tazas por día.

Dolor de Oídos

Hierba: ajo (*Allium sativum*)
Remedio: ponga 1 gota de aceite de ajo en una bolita de algodón e introduzca en el oído.

Dentición

Hierbas: manzanilla (*Chamomilla recutita*), olmo (*Ulmus rubra*)
Remedio: dele infusión de manzanilla o frote las encías con una pasta hecha con polvo de olmo y un poco de infusión.

Dificultad para Dormir

Hierbas: manzanilla (*Chamomilla recutita*), tilo (*Tilia* spp.)
Remedio: haga una infusión usando cualquiera de las hierbas y dele 1-2 tazas antes de dormir.

Problemas de Piel



Caléndula
(*Calendula officinalis*)

La piel, el órgano más grande del cuerpo, nos protege contra el calor, el frío, las infecciones y traumas del mundo exterior. Aunque cambia constantemente su superficie, necesita limpieza y nutrición frecuente para seguir saludable. Su capacidad para resistir heridas y recuperarse de los daños depende mayormente de la salud del cuerpo como un todo. Mientras que algunos problemas menores responden rápidamente a los remedios externos simples, las afecciones agudas o crónicas requieren tratamiento interno y consejo profesional.

Busque ayuda profesional inmediata para

- Cambios en pecas, lunares o verrugas
- Hinchazón o reacción alérgica
- Quemaduras, incluyendo las de sol
- Herpes o sospecha de herpes
- Forúnculos que no se abren
- Heridas, rasguños, moretones, mordidas y picaduras importantes.

Mordeduras, Picaduras e Hinchazones Menores

Las zonas hinchadas e inflamadas de la piel son una reacción común a las mordeduras y picaduras. Aunque éstas pueden ser muy molestas, la mayoría sólo causan picazón local e inflamación que desaparece en pocas horas. Todos los remedios que mencionamos ayudan a aliviar la irritación y el dolor. Para el alivio más efectivo, use remedios externos y también internos. La lavanda alivia la irritación y además actúa como repelente de insectos. El aloe vera es calmante y curativo y la caléndula y el hipericón reducen la inflamación. La equinacea estimula el sistema inmunológico y la ortiga es antialérgica.

Precaución general: busque ayuda profesional inmediata si hay algún signo extremo de reacción alérgica, o en caso de una picadura en la boca, si se empieza a hinchar la garganta. Algunas picaduras y mordidas de animales son venenosas y pueden necesitar inoculación y atención médica inmediata.

Remedios Externos

Hierba: lavanda (*Lavandula officinalis*)
Remedio: frote hojas frescas, tintura pura o aceite esencial alrededor de la picadura o mordida.
Otros usos: también repele insectos.

Hierbas: albahaca (*Ocimum basilicum*), albahaca santa (*Ocimum sanctum*), salvia (*Salvia officinalis*), tomillo (*Thymus vulgaris*)
Remedio: aplique jugo recién exprimido de las hojas de una de las hierbas.

Hierbas: aloe (*Aloe vera*), caléndula (*Calendula officinalis*), hipericón (*Hypericum perforatum*)
Remedio: aplique gel de aloe; pomada, loción, tintura o crema de caléndula, o aceite de hipericón. Para preparar la loción de caléndula, haga una infusión con 2 cdtas. colmadas de caléndula en 1 taza de agua. Cuele, enfríe y aplique.
Opción: agregue 5 gotas de aceite esencial de lavanda (Lavandula officinalis) y 5 de manzanilla (Chamomilla recutita) a una cucharadita de una de las preparaciones arriba indicadas.
Precaución: no aplicar aceite de manzanilla durante el embarazo.

Remedios Internos

Hierba: ortiga (*Urtica dioica*)
Remedio: haga una infusión y beba 3 tazas por día, o tome una cdta. de tintura con agua, 3 veces por día, hasta 3 días.

Hierba: equinacea (*Echinacea* spp.)
Remedio: tome cápsulas o tabletas.

Sarpullido, Quemaduras Leves y de Sol

Más molestos que dañosos, los sarpullidos y las quemaduras leves, incluyendo las de sol, suelen desaparecer sin ayuda, pero el tratamiento herbal puede acelerar la recuperación.
La urticaria suele deberse a una reacción alérgica, pero también puede ser producida por el calor, el frío o la luz solar. Para el alivio más efectivo, aplique crema de capiqui y tome uno de los remedios internos.
Los sarpullidos tienen muchas causas, tales como alergias, infecciones, irritación, mordeduras. Use estos remedios para aliviar la picazón e hinchazón.
Las quemaduras leves responden bien a las hierbas, pero pueden llegar a infectarse. Antes de usar cualquier remedio, bañe la zona quemada con agua fría y limpia y manténgala fresca hasta 3 horas, con un paño de algodón remojado en agua fría.

Precaución general: si aparece cualquier signo de infección, consulte al médico.

Urticaria

Hierbas: ortiga (*Urtica dioica*), pensamiento (*Viola tricolor*), caléndula (*Calendula officinalis*)
Remedio (interno): beba una infusión de 5 g de cada hierba en 750 ml de agua durante el día. Repita durante 1 semana. Si los síntomas persisten, tómelo una semana más.

Hierbas: diente de león (*Taraxacum officinale*), lengua de vaca (*Rumex crispus*), bardana (*Arctium lappa*)
Remedio (interno): haga una decocción con 5 g de cada raíz en 750 ml de agua. Beba 2 tazas por día y repita durante 1 semana.
Precaución: no tome lengua de vaca durante el embarazo.

Hierba: capiqui (*Stellaria media*)
Remedio (Externo): aplique crema en la zona afectada.

Sarpullidos

Hierbas: caléndula (*Calendula officinalis*), consuelda (*Symphytum officinale*)
Remedio: aplique pomada, crema o loción de caléndula o consuelda en las zonas afectadas, 2-4 veces por día. Para la loción, haga una infusión, cuele, enfríe y aplique.
Precaución: no aplique consuelda sobre la piel abierta.

Piel Supurante

Hierbas: aloe (*Aloe vera*), hamamelis (*Hamamelis virginiana*)
Remedio: aplique gel de aloe vera o hamamelis destilado o pomada de hamamelis, sobre la zona afectada, 2-4 veces por día.

Quemaduras Leves y de Sol

Hierbas: aloe (*Aloe vera*), lavanda (*Lavandula officinalis*)
Remedio: aplique gel de aloe vera o aceite esencial de lavanda puro en la zona afectada.

Hierbas: caléndula (*Calendula officinalis*)
Remedio: haga una infusión con 1 cdta. de hierba en 1 taza de agua. Cuele, enfríe y aplique en la zona afectada.

Heridas Leves y Moretones

Las heridas leves, los moretones y los rasguños son parte de la vida cotidiana y los remedios indicados son un tratamiento casero efectivo. El hamamelis es un buen astringente para rasguños leves, moretones e hinchazón. Protege y calma la zona afectada. El árnica, con efectos similares, se combina bien con el hamamelis. Las heridas pueden limpiarse con gel de aloe vera que, como la consuelda, es muy efectiva. La pomada de consuelda ayuda a borrar viejas cicatrices.

Precaución general: consulte de inmediato al médico para heridas, moretones, rasguños profundos, especialmente si después de 24 horas el dolor no se ha aliviado.

Limpieza de Heridas

Hierba: mil hojas (*Achillea millefolium*)
Remedio: haga una loción de mil hojas, deje enfriar y use para limpiar las heridas.

Hierba: caléndula (*Calendula officinalis*)
Remedio: haga una loción de caléndula con 2 cucharaditas colmadas de hierba en 1 taza de agua, o use la tintura pura o diluida en agua. Aplique una de las preparaciones en la herida.
NOTA: la tintura de caléndula arde mucho, pero tiene mayor poder antiséptico.

Hierba: aloe (*Aloe vera*)
Remedio: limpie la herida con el gel y cúbrala con una gasa embebida en gel. Cámbiela con frecuencia.

Hierba: hamamelis (*Hamamelis virginiana*)
Remedio: aplique hamamelis destilado (es de venta libre) sobre la zona afectada, 2-3 veces por día.

Curación de Heridas

Hierbas: consuelda (*Symphytum officinale*), aloe (*Aloe vera*)
Remedio: aplique pomada de consuelda en los bordes de la herida o, una vez que se haya formado una costra, use una cataplasma de consuelda. Use gel de aloe vera para limpiar la herida (ver izquierda).
Precaución: no use árnica en la piel abierta.

Moretones

Hierbas: árnica (*Arnica montana*), hamamelis (*Hamamelis virginiana*)
Remedio: aplicar pomada de arnica a los moretones e hinchazones, 2-3 veces por día, o use hamamelis destilado
Precaución: no use árnica en la piel abierta.

Herpes, Varicela y Verrugas

La medicina herbal puede ayudar en todas estas infecciones virales que afectan la piel.
El herpes labial es causado por un virus, *h. simplex*, y generalmente se produce cuando el cuerpo tiene una infección o ha sido expuesto al sol o al viento. Se forman pequeñas ampollas, principalmente alrededor de las fosas nasales y los labios.
La varicela es causada por un virus similar, y se manifiesta en forma de llagas en todo el cuerpo. Los herpes son señal de que el sistema nervioso está debilitado y propenso a infecciones, por lo tanto las hierbas que ayudan al sistema nervioso e inmunológico como un todo, son también importantes como tópicos.
Las verrugas, causadas por el virus papilloma, pueden ser difíciles de eliminar. Con perseverancia, los remedios que indicamos suelen resultar efectivos.

Precauciones generales: siempre consulte a un profesional ante la sospecha o presencia de herpes. También consulte en caso de un cambio súbito en una verruga.

Herpes y Varicela

Hierbas: equinacea (*Echinacea* spp.), hipericum (*Hypericum perforatum*)
Remedios: Tome 1/2 cucharadita de tintura de una de la hierbas con agua 2-3 veces por día. Alternativamente, tome tabletas o cápsulas de equinacea, o haga una infusión de hipericón y beba hasta 1 taza por día.

Hierbas: ajo (*Allium sativum*), jengibre (*Zingiber officinale*), limón (*Citrus limon*)
Remedio (Interno): coma 1-2 dientes de ajo y 1-2 rebanadas (1g) de jengibre fresco por día.
Remedio (Externo): aplique ya sea jengibre fresco, medio diente de ajo o jugo de limón sobre las llagas del herpes y marcas de varicela que no estén abiertas, hasta 6 veces por día.
Hierba: melisa (*Melissa officinalis*)
Remedio (Interno): haga una infusión, y beba hasta 5 tazas por día.
Remedio (Externo): haga una loción con una infusión preparada con 1 1/2 cdta. de hojas frescas o 3 secas en 1 taza de agua, durante 10 minutos. Cuele y aplique suavemente sobre los granitos, 3-5 veces por día.

Verrugas

Hierba: aloe (*Aloe vera*)
Remedio: aplique el gel directamente sobre la verruga, 2-3 veces por día, por un lapso de hasta 3 meses.

Hierba: tuya (*Thuja occidentalis*)
Remedio: aplique tintura pura sobre la verruga. 1-2 veces por día, por un lapso de hasta 3 meses.

Infecciones Micóticas de la Piel, Incluyendo Pie de Atleta

Las infecciones micóticas de la piel se contagian fácilmente. Este tipo de afecciones se transmiten por contacto físico y son difíciles de eliminar.
El pie de atleta, una de las más características, es producida por un hongo (tinea) y crece entre los dedos de los pies. Los síntomas son: piel agrietada,

Remedios Generales

Hierba: consuelda (*Symphytum officinale*)
Remedio: haga una cataplasma y aplíquela firmemente sobre la zona afectada, durante 1-2 horas, todos los días.

Hierbas: cayeput (*Melaleuca alternifolia*), clavo de olor (*Eugenia caryophyllata*), caléndula (*Calendula officinalis*), tomillo (*Thymus vulgaris*)
Remedio: mezcle 5 gotas de aceite esencial de cayeput, clavo de olor, o tomillo con una cucharadita de pomada de caléndula. Aplique 1-2 veces por día.
Precaución: no use aceite de tomillo en el embarazo.
Hierba: ajo (*Allium sativum*)

pelada, dolor y picazón.
Su curación suele ser resistente al tratamiento con remedios caseros.

Remedio: frote con 1/2 diente de ajo, 2-3 veces por día.

PIE DE ATLETA
Hierbas: cúrcuma (*Curcuma longa*), caléndula (*Calendula officinalis*)

Remedio: mezcle 1/2 cdta. de polvo de cúrcuma con 15 ml de pomada de caléndula. Frótelo entre y debajo de los dedos de los pies, todos los días.

ACNÉ Y FORÚNCULOS

EL ACNÉ Y LOS FORÚNCULOS son el resultado de una infección local, desequilibrio hormonal o toxicidad interna, que causan inflamación de los folículos pilosos, y en el acné, de las glándulas sebáceas. Deben tratarse externa e internamente.
El acné suele darse durante la adolescencia y se manifiesta en pústulas y granitos, generalmente en la cara y espalda.
Los forúnculos son partes de la piel llenas de pus. Se dispersan o revientan en una semana. Dado que los forúnculos son el modo en que el cuerpo despide toxinas, la continua aparición de éstos indica un sistema inmunológico debilitado. También pueden sugerir diabetes o una arraigada infección bacteriana.
Hierbas como el cayeput y el ajo son antisépticas y antibióticas. La caléndula y la consuelda son curativas y ayudan a reparar las cicatrices.

Advertencias generales: no apriete ni reviente los forúnculos ni las pústulas del acné, para no extender la infección. Cuando los forúnculos son recurrentes, consulte a su médico.

REMEDIOS EXTERNOS
Hierbas: cayeput (*Melaleuca alternifolia*), clavo de olor (*Eugenia caryophyllata*), ajo (*Allium sativum*)
Remedio: frote suavemente la punta de pus del forúnculo o pústula con una gota de aceite esencial de clavo de olor o de cayeput, 2 veces al día. Alternativamente, corte un diente de ajo por la mitad y frote sobre la zona, 2 veces al día.

Hierba: caléndula (*Calendula officinalis*)
Remedio: aplique pomada o crema, o ponga un poquito de tintura pura sobre la zona con pus, dos veces al día.

Hierba: consuelda (*Symphytum officinale*)
Remedio: aplique pomada de consuelda en la zona con pus, dos veces al día.
Precaución: no use consuelda en la piel abierta.

Hierba: limón (*Citrus limon*)
Remedio: frote suavemente un poco de jugo de limón puro en la zona con pus, o diluya 1 cdta. de jugo de limón con 1 cucharada de agua y úselo para lavar la piel, 2 veces al día.

Hierbas: olmo (*Ulmus rubra*), caléndula (*Calendula officinalis*), mirra (*Commiphora molmol*), equinacea (*Echinacea* spp.)
Remedio: mezcle 1 cucharada rasa de polvo de olmo con suficiente tintura de caléndula, mirra o equinacea para hacer una pasta suave y espesa.
Colóquela alrededor del forúnculo; cubra firmemente con una venda y quítela al cabo de 1 o 2 horas.
NOTA: este remedio es especialmente útil para forúnculos y para extraer astillas dolorosas.

REMEDIOS INTERNOS
Hierbas: diente de león (*Taraxacum officinale*), bardana (*Arctium lappa*)
Remedio: haga una infusión con 5 g de raíz de bardana y 10 g de raíz de diente de león con 750 ml de agua. Divídala en 3 dosis y bébala durante el día.

Hierba: equinacea (*Echinacea* spp.)
Remedio: tome tabletas o cápsulas de equinacea, o haga una infusión con 10 g de raíz y 750 ml de agua y bébala durante el día.

EMBARAZO


MANZANILLA
(*Chamomilla recutita*)

AUNQUE EN MUCHAS culturas las hierbas se han tomado tradicionalmente durante todo el embarazo, es sensato ingerirlas como medicina sólo cuando sea indispensable. Algunas plantas, como la manzanilla *(Chamomilla recutita)*, el tilo *(Tilia* spp.*)* y el maíz *(Zea mays)*, son muy útiles y pueden tomarse en forma segura durante períodos de 2 a 3 semanas. Otras, en cambio, deben evitarse totalmente, dado que poseen componentes que estimulan los músculos del útero y, en grandes dosis, podrían causar un aborto espontáneo. El uso culinario de hierbas es inofensivo durante todo el embarazo.

BUSQUE AYUDA PROFESIONAL INMEDIATA PARA
- Náusea prolongada que no permita alimentarse adecuadamente y vómitos frecuentes que lleven a la deshidratación
- Orina frecuente durante más de 3 días (o con dolor después de 2 días)
- Dolor de senos con glándulas hinchadas debajo de los brazos o fiebre
- Retención de líquido que no haya disminuido después de 3 días

ENFERMEDADES GENERALES

EL EMBARAZO es un período de gran cambio para el cuerpo. Muchas dolencias menores pueden aliviarse con remedios herbales caseros.

NÁUSEAS MATINALES
Los siguientes remedios son una excepción y pueden tomarse durante los primeros 3 meses de embarazo.

Hierba: manzanilla (*Chamomilla recutita*)
Remedio: haga una infusión en un recipiente tapado. Tome en sorbos pequeños durante el día. No beba más de 5 tazas por día.

Náuseas matinales: esta sensación no necesita encasillarse en la mañana. Generalmente comienza en la 4° a 6° semana y dura hasta la 14° a 16°. Las náuseas se deben a diversas causas, incluyendo las fluctuaciones hormonales, baja presión sanguínea, bajos niveles de azúcar, alergia a alimentos, dieta inadecuada y estrés.
Edema (retención de líquidos e hinchazón): es muy común durante el embarazo. El agua se filtra de los vasos sanguíneos hacia los tejidos, causando hinchazón. Los más afectados son los tobillos y las pantorrillas.
Estreñimiento: suele ocurrir mientras se desarrolla el embarazo. Aumenta la presión en el bajo vientre, dificultando la circulación.
Acidez (ardor de estómago): también puede ser causada por la presión aumentada dentro del cuerpo.
Estrías: a veces aparecen cuando el cuerpo se hincha. Pueden ser minimizadas frotando gel de aloe vera o aceite de oliva sobre la piel para mantener su elasticidad.
Parto: se puede ayudar al parto bebiendo té de hojas de frambuesa, un remedio tradicional que prepara a los músculos uterinos para el trabajo de parto y el alumbramiento.

Hierbas Durante el Embarazo

- Durante los primeros 3 meses evite todos los remedios herbales, incluyendo los aceites esenciales, a menos que sean recetados por un profesional.
- Las siguientes hierbas son particularmente peligrosas y de ninguna manera deben tomarse durante el embarazo: caulófilo *(Caulophyllum thalictroides)*, hidrastis *(hydrastis canadensis)*, junípero, *(Juniperus communis)*, poleo europeo *(Mentha pulegium)*, mil hojas *(Achillea millefolium)* y dosis terapéuticas de salvia *(Salvia officinalis)*.

Hierba: jengibre (*Zingiber officinale*)
Remedio: haga una infusión con 1/2 a 1 cdta. de jengibre fresco rallado por taza de agua. Tome en sorbos pequeños en forma frecuente durante el día. Ingiera un máximo de 3 tazas por día.

Hierba: hinojo (*Foeniculum vulgare*)
Remedio: haga una infusión con 1/2 cdta. de semillas por taza de agua y beba hasta 3 tazas por día.

Edema

Hierba: maíz (*Zea mays*)
Remedio: haga una infusión y beba hasta 5 tazas por día.

Constipación

Hierbas: plántago (*Plantago* spp.), lino (*Linum usitatissimum*)
Remedio: tome 1 a 2 cdtas. de cualquiera de las semillas con un vaso grande de agua todos los días o remójelas en agua fría durante toda la noche antes de tomarlo.
NOTA: coma más frutas secas, en especial higos.

Acidez

Hierba: ulmaria (*Filipendula ulmaria*)
Remedio: haga una infusión y beba 1 a 2 tazas por día.

Dolor de cabeza y tensión nerviosa

Hierba: tilo (*Tilia* spp.)
Remedio: haga una infusión y beba 3 a 4 tazas por día.

Preparación para el Parto

Hierba: frambuesa (*Rubus idaeus*)
Remedio: haga una infusión, usando 1 cdta. de la hoja fresca cortada o seca por taza de agua. Deje reposar 5-6 minutos y beba 1-2 tazas por día durante las últimas 10 semanas de embarazo.

Precauciones: no deje la infusión en reposo más de 5-6 minutos. No tome hasta las últimas 10 semanas de embarazo.

Estrías

Hierbas: aloe (*Aloe vera*), olivo (*Olea europaea*)
Remedio: frote gel de aloe vera sobre las zonas afectadas o masajee firmemente la piel con aceite de oliva, 1-2 veces por día.

Insomnio

Ver *Insomnio*.

Anemia y Alta Presión Sanguínea

Ver *Problemas Circulatorios*.

Hemorroides

Ver *Venas Varicosas y Hemorroides* y *Constipación*.

Dolor de Espaldas

Ver *Dolor de Espalda*.

Venas Varicosas

Ver *Venas Varicosas* y *Hemorroides*.

Aftas Vaginales

Ver *Infecciones Micóticas*.

Infecciones Urinarias y Ováricas

Ver *Edema*.

Cuidados Post-Parto

Ver *Higiene y Curación de Heridas*.

Direcciones Utiles

- Droguería Retienne
  Pte. Perón 1155
  Capital Federal
  Tel./Fax: 382-1808/1905/1784

  Ovidio Lagos 439
  Córdoba
  Tel: 051-233092

  Entre Ríos 321
  Rosario
  Tel: 212938

- Garden House
  Zabala 3839
  Capital Federal
  Tel: 551-7749 / 555-1816

- Herboristería Alsina
  Alsina 2716/2842 (1090)
  Buenos Aires
  Tel: 957-4713
  Fax: 957-0736

- Mandai. Productos Artesanales
  (Aceites - Vegetales)
  Tel: 552-1419

- Dietética Córdoba
  Córdoba 1557
  Capital Federal
  Tel: 812-2685

- Laboratorios Pharmagreen
  (Extractos Naturales en gotas)
  Alem 892
  Paraná E.R.

- Los Tilos s.r.l.
  (Hierbas Medicinales)
  Independencia 820
  Capital Federal
  Tel: 306-5113

- Cultural Abadía del Niño Dios
  (Extracto en gotas de hierbas medicinales)
  Ruta Provincial N° 11 Km 112
  (3153)
  Victoria, Entre Ríos.
  Tel./Fax: 0436-23171

Achillea millefolium (Compuestas)

MIL EN RAMA



MIL EN RAMA
Planta perenne enredadera que crece hasta 1 m. Tiene cabezas florales blancas y hojas finamente divididas.

LA MIL EN RAMA, originaria de Europa, tiene una larga historia como cicatrizante de heridas. En la antigüedad se la conocía como *herba militaris*, porque se usaba para restañar heridas de guerra. Desde hace muchos años, se toma como tónico amargo fortalecedor y con ella se prepara toda clase de bebidas amargas. Ayuda a curar resfríos y gripe y se recomienda para la fiebre del heno, problemas menstruales y circulatorios.



Mil en Rama, *su nombre latino deriva de Aquiles porque en la guerra de Troya se usaba para curar las heridas.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Europa y Oeste de Asia, puede encontrarse, silvestre, en regiones templadas de todo el mundo, en praderas y orillas de los caminos. Se multiplica a través de las raíces y sus partes aéreas se recogen en verano, cuando florece. Esta hierba crece en casi toda la Argentina, salvo en zonas frías. Su copiosa floración aparece en primavera, hasta el verano.

COMPONENTES

- Aceite volátil con contenido variable (linalool, alcanfor, sabineno, camazuleno)
- Lactonas de sesquiterpenos
- Flavonoides
- Alcaloides (aquileína)
- Poliacetilenos
- Triterpenos
- Ácido salicílico
- Cumarinas
- Taninos

EFECTOS CLAVE

- Antiespasmódico
- Astringente
- Tónico amargo
- Aumenta la transpiración
- Baja la presión sanguínea
- Reduce la fiebre
- Diurético suave y antiséptico urinario
- Detiene hemorragias internas
- Favorece la menstruación
- Antiinflamatorio

INVESTIGACIÓN

A pesar de sus muchos usos ha sido poco estudiada.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Cicatrizante de heridas:** se dice que Aquiles usaba mil en rama para curar heridas, de ahí su nombre botánico. Se la ha usado con este fin durante siglos y en Escocia se hacía un ungüento tradicional a base de esta hierba.
- **Propiedades terapéuticas:** el camazuleno presente en algunos aceites volátiles es notablemente antiinflamatorio y antialergénico. Las lactonas de sesquiterpenos son amargas y tónicas y la aquileína ayuda a detener la hemorragia interna y externa. Los flavonoides son probablemente los responsables de su efecto antiespasmódico.
- **Hierba ginecológica:** ayuda a regular el ciclo menstrual, reduce los dolores y el flujo profuso.
- **Otros usos:** combinada con otras hierbas mejora resfríos y gripes. Como tónico amargo se usa para la digestión y los cólicos. También es indicada para la fiebre del heno y reduce la presión sanguínea, mejora la circulación de la sangre y tonifica las venas varicosas.

PARTES USADAS

Las partes aéreas *contienen flavonoides, que parecen darle sus propiedades antiespasmódicas.*

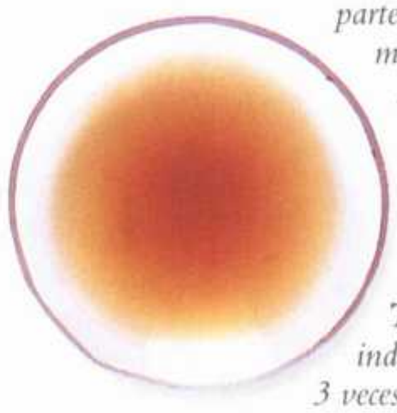


PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: ocasionalmente puede producir reacciones alérgicas. El aceite esencial debe usarse sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo.



Remedio: *para resfríos mezcle partes iguales de mil en rama, menta y flores de sauquillo. Haga una infusión con 1 cucharadita en 1 taza de agua y deje reposar 10 minutos. Tome 3 veces por día.*



Tintura: *para la indigestión tome 20 gotas, 3 veces por día.*



Aceite esencial: *extraído de las flores, se utiliza para tratar los catarros.*

CATAPLASMA: aplique sobre rasguños, cortes y lastimaduras.



SANÍCULA
Planta perenne rastrera, de hasta 50 cm, con hojas aovadas puntiagudas y flores violáceas o rosadas.

Prunella vulgaris (Labiadas)
SANÍCULA, XU KU CAO

LA SANÍCULA ES UNA PLANTA EUROPEA muy popular como cicatrizante de heridas y tónico general. Sus flores, *xu ku cao*, se usan en la medicina herbácea china, a diferencia de su tradición europea, para fiebres y "debilidad hepática".
Poco utilizada en la medicina herbácea actual, esta planta merece mayor investigación.



***Las flores de sanícula** semejan una garganta y se usaban para tales dolencias, según la Doctrina de las Firmas (la firma de Dios), que conectaba el aspecto de la planta con su uso medicinal.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Europa y Asia, se encuentra en las regiones templadas de todo el mundo. Crece en prados y al costado de los caminos, y prospera en áreas soleadas. Se autosiembra por semillas o por raíces. Germina fácilmente y se multiplica por semillas en primavera o por división de matas. Las partes aéreas se recogen a mediados del verano, durante la floración.

ESPECIES AFINES

La *P. grandiflora*, una especie muy afín, parece tener propiedades similares.

COMPONENTES

- Triterpenos pentacíclicos (basados en ácidos ursólico, betulínico y oleanólico)
- Taninos
- Ácido cafeico
- Vitaminas B1, C, K

EFECTOS CLAVE

- Cicatriza heridas
- Astringente
- Detiene hemorragias internas
- Baja suavemente la presión sanguínea

INVESTIGACIÓN

- **Presión sanguínea:** estudios realizados en China revelan que tiene un efecto ligeramente dilatador de los vasos sanguíneos, por lo que ayuda a reducir la presión.
- **Contrarresta la infección:** según las investigaciones chinas, la sanícula tiene una acción antibiótica moderadamente potente contra un amplio espectro de gérmenes, como las especies *Shigella* y *E. coli*, cepas que pueden provocar enteritis e infecciones urinarias.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

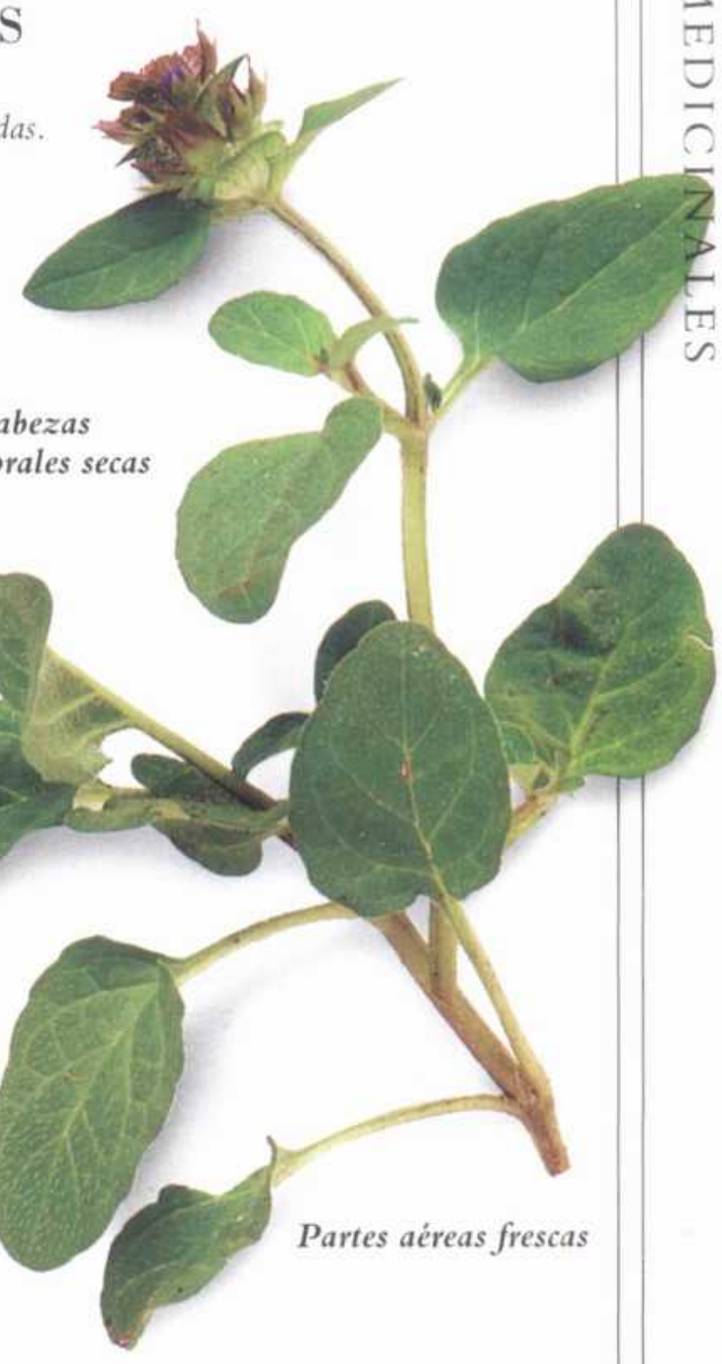
- **Usos tradicionales:** durante siglos se usó como hierba cicatrizante. Detiene la hemorragia y acelera la curación. John Gerard escribió en 1597, "para heridas no hay mejor hierba en el mundo que la sanícula". El herborista K'Eogh afirma que la sanícula "cura las heridas internas y externas, elimina las obstrucciones del hígado y la vesícula y, por lo tanto, es buena para la ictericia" (1735).
- **Remedio europeo moderno:** menos usada que en el pasado, la sanícula se emplea principalmente para heridas. En algunas ocasiones se utiliza para reducir la hemorragia interna y en gárgaras para el dolor de garganta. Externamente se aplica para tratar la leucorrea (flujo vaginal) y las hemorroides. Algunos profesionales la consideran tónica.
- **Tratamiento chino:** en China se toma sola o con crisantemo *(Chrisanthemum x morifolium)* para fiebres, dolores de cabeza, mareos y vértigo, y para suavizar y calmar los ojos inflamados y doloridos. Se cree que enfría el "fuego hepático" resultante de un hígado débil. También se receta para glándulas infectadas y agrandadas, especialmente los ganglios linfáticos del cuello. En vista de recientes investigaciones, puede usarse para la hipertensión.

PARTES USADAS

***Partes aéreas:** tienen propiedades astringentes que ayudan a curar heridas.*



Cabezas florales secas



Partes aéreas frescas



Partes aéreas secas

PREPARACIONES Y USOS



***Infusión:** para el dolor de garganta, haga gárgaras, 3 veces por día.*



***Tintura:** para sangrado de encías, agregue 1 cucharadita a 20 ml de agua y use como enjuague bucal.*



***Ungüento:** aplique sobre cortes y rasguños, hemorroides y venas varicosas.*

CATAPLASMA: aplique sobre esguinces y heridas menores.

Aloe vera sin. *A. barbadensis* *(Liliáceas)*

ALOE VERA



ALOE VERA
Planta perenne de hojas carnosas de hasta 60 cm de largo y una espiga de flores color amarillo o naranja.

ORIGINARIA DE AFRICA, el aloe vera se cultiva comúnmente en macetas y tiene dos usos medicinales diferentes. El gel transparente contenido en la hoja es un cicatrizante muy efectivo para heridas y quemaduras, acelerando su curación y reduciendo el riesgo de infecciones. La savia amarilla de la base de la hoja seca se conoce como "áloe" o "acíbar". Es un potente laxante, efectivo para constipaciones de curso breve.



***Las hojas** carnosas, espinosas, de color gris verdoso, producen sustancias medicinales efectivas.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Este y Sur de Africa, el aloe vera crece silvestre en los trópicos y se cultiva extensivamente en todo el mundo. (Las plantas que crecen en maceta tienen menor contenido de antraquinonas). Se propaga dividiendo las matas con raíz. Para recoger el gel y el líquido amargo se cortan y escurren las hojas. El aloe vera se puede cultivar en maceta, en una mezcla de tierra negra y arena. Crece a pleno sol, tanto en jardines como en balcones de pisos altos. No prospera en terrenos húmedos.

ESPECIES AFINES

El Aloe del Cabo (*A. ferox*) se usa en medicina herbácea como purgante drástico.
Existen otras especies de *Aloe* que también son medicinales.

COMPONENTES

- Antraquinonas (aloína, aloe-emodina)
- Resinas
- Taninos
- Polisacáridos
- Aloectina B

EFECTOS CLAVE

- Cicatriza heridas
- Emoliente
- Estimula la secreción biliar
- Laxante

INVESTIGACIÓN

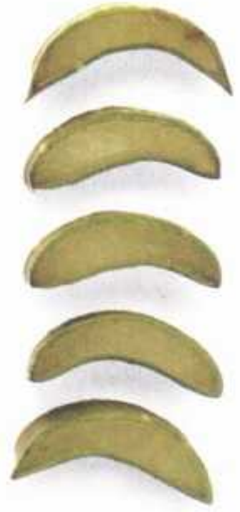
- **Propiedades curativas:** largas investigaciones realizadas en Rusia y EE.UU. desde 1930 revelan que el gel transparente tiene una capacidad sorprendente de cicatrizar heridas, úlceras y quemaduras, formando una capa protectora sobre el área afectada y acelerando la curación. Esto se debe, en parte, a la presencia de aloectina B, que estimula el sistema inmunológico.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tratamiento de belleza:** se usa desde hace muchos años como loción para la piel. Se dice que Cleopatra le atribuía su belleza.
- **Remedio occidental:** en Occidente se hizo popular en los años 50, cuando se descubrió su capacidad para curar quemaduras, en especial por radiaciones.
- **Primeros auxilios:** es un remedio excelente para tener en casa para quemaduras, rasguños, escaldaduras y quemaduras de sol. Cuando se corta, la hoja fresca libera un gel calmante que puede aplicarse sobre el área afectada.
- **Trastornos de la piel:** el gel es útil para casi todos los trastornos cutáneos que requieren suavizantes y astringentes. Mejora en parte las várices.
- **Ulceras:** el efecto protector y curativo del aloe vera también actúa internamente y el gel puede usarse para úlceras pépticas y síndrome de colon irritable.
- **Laxante:** el líquido amarillo amargo de las hojas (acíbar) contiene antraquinonas, que son muy laxantes. Provocan una contracción de colon que estimula el movimiento intestinal, unas 8 a 12 horas después de ingerirlo. En pequeñas dosis, las propiedades amargas de la hierba estimulan la digestión. En dosis más altas, el acíbar es laxante y purgante.

PARTES USADAS

***Hojas:** exudan un líquido amargo que se seca y se conoce como "áloe" o "acíbar", y un gel transparente que suaviza la piel.*



Hojas cortadas

Como remedio de primeros auxilios para quemaduras, se parten las hojas y se aplica el gel que liberan sobre la zona afectada.

Hojas

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: no aplique el jugo amarillo amargo de la base de las hojas (acíbar) sobre la piel. En algunos países su uso está restringido. No lo consuma durante el embarazo o la lactancia. Evítelo si sufre de hemorroides o trastornos renales.

***Aloe o acíbar:** se usa para el estreñimiento.*



***Jugo:** se prepara comercialmente con el gel. Para úlceras pépticas, tome 50 ml, 3 veces por día.*



***Hojas:** parta una hoja y ábrala para recoger el gel. Aplique generosamente sobre quemaduras y eccemas, dos veces al día.*

TINTURA: extraída del acíbar. Para estimular el apetito, tome 5 gotas con agua antes de las comidas.



CALÉNDULA
Planta anual de hasta 60 cm de altura, con cabezas florales color naranja brillante de estructura similar a las margaritas.

Calendula officinalis (Compuestas)

CALÉNDULA

LA CALÉNDULA ES UNA DE las hierbas más conocidas y versátiles de la medicina herbácea occidental. Los pétalos naranja brillantes son un remedio excelente para la piel inflamada. Sus propiedades antisépticas y curativas ayudan a detener la infección y aceleran la curación. Además, es depurativa y desintoxicante y su tintura e infusión se usan para tratar infecciones crónicas.



Se consideraba que las coloridas flores de caléndula alegraban y levantaban el espíritu.

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Sur de Europa se cultiva en regiones templadas de todo el mundo. Se propaga fácilmente de semilla, prospera en casi todos los suelos.
Las flores se cosechan en primavera cuando florecen, y se secan a la sombra. Se la puede cultivar en macetas y canteros, a pleno sol, desde julio hasta noviembre. Crece por semillas que se siembran en mayo en almácigos, o en julio, directamente en el lugar donde se van a cosechar. Prosperan al sol o a media sombra.

ESPECIES AFINES

Una especie silvestre, la *C. arvense*, parece tener propiedades terapéuticas similares a la caléndula.

COMPONENTES

- Triterpenos
- Resinas
- Glicósidos amargos
- Aceite volátil
- Esteroles
- Flavonoides
- Mucílago
- Carotenos

EFECTOS CLAVE

- Antiinflamatorio
- Alivia espasmos musculares
- Astringente
- Evita pérdidas de sangre
- Cicatriza heridas
- Antiséptico
- Desintoxicante
- Suavemente estrógeno

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades terapéuticas:** la caléndula es antiséptica. Algunos componentes son fungicidas (en especial las resinas), antibacterianos y antivirales. También astringe los capilares, lo que explica su eficacia en caso de cortaduras, heridas, venas varicosas y otros problemas inflamatorios.
- **Remedio para la piel:** es un remedio efectivo para la mayoría de los problemas cutáneos menores. Se usa para cortaduras, rasguños, heridas, para piel enrojecida o inflamada y quemaduras menores, incluidas las de sol. También se utiliza para acné, sarpullidos y para problemas de tipo micótico como la tiña, pie de atleta y aftas. Muy útil para dermatitis del pañal y costra láctea, también alivia la irritación del pezón después de amamantar.
- **Trastornos digestivos:** si se usa internamente, la infusión o tintura de caléndula alivia los problemas inflamatorios del aparato digestivo como la gastritis, úlcera péptica, ileítis y colitis.
- **Desintoxicante:** desde antaño, la caléndula ha sido considerada una hierba desintoxicante. Ayuda a tratar la toxicidad que subyace en muchas fiebres e infecciones y los trastornos sistémicos de la piel como el acné y la eccema. También es depurativa del hígado y la vesícula.
- **Usos ginecológicos:** la caléndula tiene un leve efecto estrógeno y suele usarse para aliviar los dolores menstruales y regular el período. La infusión se usa eficazmente como ducha para candidiasis vaginal.

PARTES USADAS



Pétalos secos

Cabeza floral seca

Los pétalos naranja brillante indican un alto nivel de ingredientes activos.

Cabeza floral fresca

***Las flores** se cosechan en verano. Las cabezas florales y los pétalos se separan para usar en diversos preparados.*

PREPARACIONES Y USOS



***Infusión:** para infecciones micóticas crónicas como la tiña o candidiasis, beba 1 taza, 3 veces por día.*



***Crema:** aplique a cortaduras y rasguños.*



***Ungüento:** para quemaduras menores, aplique hasta 3 veces por día.*

INFUSION DE ACEITE: para piel seca inflamada, frote sobre el área 2-3 veces por día.

TINTURA: para la eccema, tome 30 gotas con agua, 3 veces por día.

Arctium lappa (Compuestas)

BARDANA, LAMPAZO MAYOR



BARDANA
Planta bianual, sus tallos crecen hasta 1,5 m. Tiene cabezas florales purpúreas y brácteas ganchudas.

ES UNA DE LAS HIERBAS MÁS desintoxicantes, usada tanto en la medicina herbácea china como en la occidental. Se utiliza cuando existe una "sobrecarga" de toxinas, como infecciones de garganta, forúnculos, sarpullidos y problemas cutáneos crónicos. La raíz y las semillas ayudan al organismo a librarse de productos de desecho, y se cree que la raíz es de especial ayuda para eliminar metales pesados.



En su primer año ***la bardana*** *produce una roseta de grandes hojas.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Europa y Asia, la bardana crece ahora en regiones templadas de todo el mundo, incluído EE.UU. También se cultiva en Europa y China, y se propaga de semillas en primavera. Las semillas se cosechan en verano y toda la planta se levanta en pleno verano.

ESPECIES AFINES

A. minus y *A. tomentosum* se usan de manera similar a la bardana.

COMPONENTES

- Glicósidos amargos (arctiopicrina)
- Flavonoides (arctiína)
- Taninos
- Poliacetilenos
- Aceite volátil
- Inulina (hasta 45%)
- Sesquiterpenos

EFECTOS CLAVE

- Depurativo
- Diurético suave
- Antibiótico
- Antiséptico

INVESTIGACIÓN

- **Antibiótico:** estudios realizados en Alemania (1967) y Japón (1986) muestran que los poliacetilenos, especialmente en la raíz fresca, tienen efecto antibiótico.
- **Otras investigaciones:** la bardana tiene propiedades antibacterianas y fungicidas y efectos diuréticos e hipoglucemiantes (disminuye los niveles de azúcar en sangre).

También parece actuar contra los tumores. Se sabe que la arctiína es relajante del músculo liso.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Historia:** la bardana era un remedio tradicional para la gota, fiebres y cálculos renales. En el s. XVII, Culpeper escribía: "La semilla es muy recomendada para romper la piedra y permitir que se elimine por la orina".
- **Hierba depurativa:** se usa en la medicina herbácea china y occidental como hierba desintoxicante.

Las semillas se utilizan para eliminar toxinas en fiebres e infecciones, como paperas y sarampión. La raíz es efectiva para eliminar productos de desecho en trastornos crónicos de la piel y artritis.

- **Problemas de la piel:** su acción diurética, antibiótica y ligeramente amarga la hace efectiva para problemas de la piel, especialmente cuando la toxicidad es un factor clave, como en los casos de acné, forúnculos, abscesos, infecciones locales, eccemas y psoriasis.
- **Remedios combinados:** rara vez se la utiliza sola en la preparación de remedios. En general, se mezcla con otras hierbas, como diente de león *(Taraxacum officinale)*, para equilibrar su poderosa acción depurativa.

PARTES USADAS

Hojas y fruto *(que contiene las semillas) se cosechan a fines del verano.*



El fruto está cubierto de brácteas ganchudas.

La raíz seca *sólo se usa en preparados medicinales*

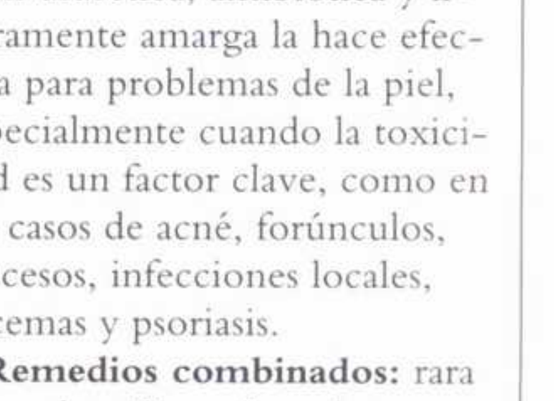
Hojas secas

Las semillas *tienen propiedades depurativas y diuréticas*

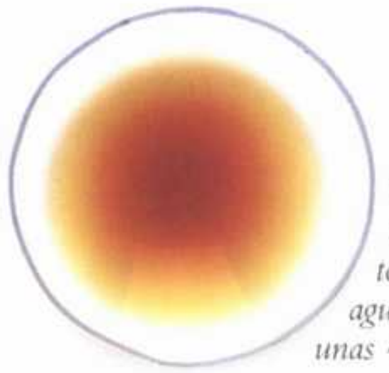
PREPARACIONES Y USOS

Diente de león

Remedio: *para manchas , prepare una decocción con 2 cucharaditas de raíz de bardana y 5 de raíz de diente de león. Beba 1 taza, dos veces por día.*



Bardana



Tintura de raíz: *para la artritis y trastornos de la piel, tome 20 gotas diluídas en agua, 2-3 veces por día, durante unas 4 semanas.*

DECOCCIÓN DE RAIZ: es una alternativa a la tintura para el tratamiento de la artritis y trastornos de la piel. Beba 35 ml una vez por día, no más de 4 semanas.

INFUSIÓN DE SEMILLAS: use como lavaje para acné y forúnculos.

CATAPLASMA DE HOJAS: aplique sobre abscesos y forúnculos.

Rumex crispus (Poligonáceas)

LENGUA DE VACA



LENGUA DE VACA
Planta perenne que crece de 30 cm a 1,5 m de altura, con hojas lanceoladas de hasta 25 cm de largo.

JUNTO CON OTRAS ESPECIES del género *Rumex*, esta hierba tiene valiosas propiedades depurativas y para tratar problemas de la piel. Como laxante no es tan conocida como el ruibarbo *(Rheum palmatum)*, pero su efecto intestinal suave es muy apropiado para el estreñimiento leve. La raíz de un moderado sabor amargo, es la única parte de la planta que se usa en medicina. Antiguamente, las hojas se comían como tónico primaveral.



*En otoño, **la lengua de vaca** se llena de espigas con pequeños frutos rojos leñosos.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Europa y Asia, la lengua de vaca se encuentra en estado silvestre en muchas regiones del mundo. La raíz se levanta en otoño, se pica y se seca.
En la Argentina, crece en terrenos baldíos y al costado de las rutas. También prospera en maceta, en suelo arenoso. No tolera la excesiva humedad. Se recomienda regarla cada cinco días.

ESPECIES AFINES

Muchas variedades de Rumex tienen propiedades similares, por ejemplo la de hoja ancha *(R. obtusifolius)*. La acedera *(R. acetosella)*, se usa de manera similar a la lengua de vaca. Las variedades de *Rumex* se han usado como purgante durante muchos años. Nicholas Culpeper (1616-1654) describe el *R. alpinus* como "purgante de la bilis y la flema hacia abajo, con suavidad y en forma segura".

COMPONENTES

- Antraquinonas (hasta un 4%), nepodina, emodina, crisafanol
- Taninos
- Oxalatos
- Aceite volátil

EFECTOS CLAVE

- Laxante suave
- Estimula el flujo de bilis
- Depurativo

INVESTIGACIÓN

- **Antraquinonas:** la lengua de vaca no ha sido bien investigada, pero sus propiedades laxantes y depurativas se atribuyen en gran parte a las antraquinonas. Estos componentes tienen efecto laxante y, a grandes dosis, purgante sobre el colon. Esta acción es similar, pero más suave que la del ruibarbo.
- **Oxalatos:** las hojas de la lengua de vaca eran un tónico primaveral clásico, pero según las investigaciones contienen gran cantidad de oxalatos, que en dosis altas pueden producir cálculos renales y gota. (Sin embargo, el nivel de oxalatos en la raíz no presenta riesgos).

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Efecto laxante:** su suave acción laxante la convierte en un remedio útil en casos de estreñimiento leve. Esta acción se potencia al aumentar las fibras en la dieta. Al estimular el colon, mejora la deposición intestinal y se reduce la reabsorción de toxinas.
- **Estimulante biliar:** se cree que la hierba mejora el flujo biliar, lo que contribuye a su acción desintoxicante (los productos de desecho se eliminan a través de los conductos biliares).
- **Hierba depurativa:** la lengua de vaca –generalmente combinada con otros depurativos y desintoxicantes como la bardana *(Arctium lappa)* y diente de león *(Taraxacum officinale)*– se usa para trastornos causados por una concentración de toxinas en el organismo. Con ella se tratan enfermedades de la piel, como eccemas, acné, forúnculos y psoriasis.
También se usa para la digestión lenta y estreñimiento, infecciones micóticas y problemas artríticos y reumáticos, especialmente osteoartritis.

PARTES USADAS



Raíz seca



Raíz fresca

La raíz estimula la bilis hepática, depurando toxinas.

***La raíz** es un laxante suave pero efectivo que ayuda a desintoxicar el organismo.*

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no tomar durante el embarazo o la lactancia.



***Decocción:** útil para el estreñimiento pasajero. Tome 100 ml diarios.*



***Tintura:** es un remedio depurativo para problemas de la piel. Para acné, tome 3 ml con agua, dos veces por día.*



Trebol

***Remedio:** para forúnculos, prepare una decocción con partes iguales de lengua de vaca, bardana y raíz de trébol rojo. Beba 1/2 taza diaria.*

Commiphora molmol sin. *C. myrrha* *(Burseráceas)*

MIRRA



MIRRA
Árbol caduco espinoso que crece hasta 5 m. Tiene flores amarillo rojizas y frutos puntiagudos.

LA MIRRA, UNOS DE LOS REGALOS ofrecidos al niño Jesús por los Reyes Magos, se ha usado en perfumes, incienso, bálsamos y como símbolo de sufrimiento. Fue utilizada por los egipcios y se la considera una de las medicinas más antiguas. De sabor ligeramente amargo y seco es un remedio excelente para problemas de la boca, la garganta y la piel.



*El árbol de **mirra** produce una resina de aroma muy característico. Se usa en enjuagues bucales.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Noreste de África, especialmente Somalía, ahora se la encuentra también en Etiopía, Arabia Saudita, India, Irán y Tailandia. Crece en matorrales, en zonas con sol, y prefiere un suelo bien drenado. Se propaga de semilla en primavera o de gajo al final de la estación de crecimiento. La resina se recoge de las ramas cortadas y se seca para usar.

ESPECIES AFINES

Hay una cantidad de especies *Commiphora*, muy relacionadas con la mirra, que se usan indistintamente. Se sabe que la *C. mukul* contiene fitosteroles, que tienen acción hormonal. Ambas son tan similares que se supone que la mirra también contiene estos componentes, lo que explicaría su uso en la medicina hindú para problemas menstruales y como afrodisíaco.

COMPONENTES

- Goma (30-60%), polisacáridos ácidos
- Resina (25-40%)
- Aceite volátil (3-8%), incluyendo eugenol y muchos furanosesquiterpenos

EFECTOS CLAVE

- Estimulante
- Antiséptico
- Antiinflamatorio
- Astringente
- Expectorante
- Antiespasmódico
- Carminativo

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades terapéuticas:** su acción medicinal no fue bien estudiada, pero se confirmó que es astringente, antiséptica y antimicrobiana. La mirra no es soluble en agua, por lo que suele tomarse en polvo o tintura. Al no ser fácilmente absorbida por los intestinos, por lo que en general se usa externamente o en gárgaras.
- **Remedio ayurvédico:** en la medicina ayurvédica se considera que es tónica, afrodisíaca y depurativa de la sangre. También tiene fama de mejorar el intelecto. Se usa en la India y Medio Oriente para problemas de la boca, encías, digestivos y para menstruaciones irregulares y dolorosas.
- **Remedio para boca y encías:** es una de las hierbas más efectivas para los dolores de garganta, úlceras bucales y gingivitis (infecciones de encías). La tintura diluída se usa como enjuague bucal y es efectiva para gárgaras, contrarrestando la infección y la inflamación y constriñendo los tejidos afectados.
- **Usos externos:** su acción astringente y antiséptica la convierten en un tratamiento útil para el acné, forúnculos y para inflamaciones leves de la piel. Por su efecto secante y levemente anestésico, se usa en Alemania para calmar la irritación causada por la presión que ejercen los miembros ortopédicos.

PARTES USADAS



Gomorresina seca

***La gomorresina** fluye de las fisuras o cortes en la corteza del árbol y se seca en forma de trozos sólidos amarillo-rojizos.*

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: no usar durante el embarazo. No ingerir el aceite esencial.

***Tintura:** para úlceras bucales, aplique un toquecito cada hora.*



***Aceite esencial:** para sinusitis, diluya 3 gotas en 1 cucharadita de aceite neutro y masajee suavemente.*



***Enjuague bucal:** diluya 1 cucharadita de tintura en 100 ml de agua y use como enjuague para el dolor de garganta.*



***Polvo:** frote un poquito en las encías doloridas, 3 veces por día.*



***Cápsulas:** para el catarro bronquial, tome 1 cápsula de 300 mg, 2 veces por día.*



Clavo de Especias
Árbol piramidal de hojas perennes de hasta 15 m de altura. Es muy aromático.

Eugenia caryophyllata sin.

Clavo de Especias, Clavo Aromático

El capullo seco es más conocido como especia, pero también se lo valora como medicamento, especialmente en la India y el Sudeste asiático.
Originario de las Islas Molucas, fue de las primeras especias que se comerciaron y se importaron a Alejadría, en el año 176.
El mejor aceite esencial proviene de los clavos, aunque se puede destilar de los tallos y hojas.



***Los clavos de especias** son rosados antes de madurar, pero se vuelven marrones despues de secarlos al sol.*

Hábitat y Cultivo

Originario de las Islas Molucas (Indonesia) y el Sur de las Filipinas, el árbol crece actualmente en forma extensiva en Tanzania, Madagascar y, en menor escala, en las Antillas y Brasil. Se propaga por semillas en primavera o por esquejes inmaduros en verano. Los capullos cerrados de la flor se recogen dos veces por año, durante su desarrollo, y se secan al sol.

Componentes

- Aceite volátil conteniendo eugenol (hasta un 85%), acetil eugenol, salicilato de metilo, pineno, vainillina
- Goma
- Taninos

Efectos Clave

- Antiséptico
- Carminativo
- Estimulante
- Analgésico
- Previene el vómito
- Antiespasmódico
- Elimina parásitos

Investigación

- **Aceite volatil:** las investigaciones argentinas de 1994 revelan que el aceite volátil es fuertemente antibacteriano. El eugenol (un fenol) es el principal componente y el más importante. Es muy anestésico y antiséptico y, por lo tanto, útil para aliviar el dolor de muelas y para el tratamiento de muchas afecciones.
- **Acetil eugenol:** se ha demostrado que el acetil eugenol, otro componente del aceite volátil, tiene un gran efecto antiespasmódico.

Usos Tradicionales y Actuales

- **Antiguo remedio para todo uso:** el clavo de especias se ha usado en el Sudeste de Asia durante miles de años y se lo considera una panacea para casi todas las enfermedades.
- **Antiséptico:** esta propiedad lo hace útil para ciertas afecciones virales. En Asia tropical, a menudo se receta para la malaria, cólera, tuberculosis y parásitos como los de la sarna.
- **Antiespasmódico:** el clavo de especias alivia malestares digestivos como flatulencias, cólicos e hinchazón abdominal.
Además, sus propiedades antiespasmódicas alivian la tos y, aplicado como tópico, calma el espasmo muscular.
- **Estimulante mental y corporal:** los clavos de especias son estimulantes, tanto para la mente (mejoran la memoria), como para el organismo en general.
En la India y en Occidente se utilizan como afrodisíaco. También se usan como hierba preparto, porque estimulan y fortalecen las contracciones del útero.
- **Usos adicionales:** además de lo mencionado, el clavo se usa para el tratamiento del acné, las úlceras de la piel, irritaciones y orzuelos. También es un efectivo repelente de mosquitos y polillas. En las Molucas se insertaban los clavos de especias en las naranjas para usarlas como repelente de insectos.
- **Herborismo occidental:** a pesar de su apabullante variedad de usos terapéuticos, los clavos de especias no son debidamente apreciados en Occidente.
Sólo se usan regularmente en enjuagues bucales y por sus efectos anestésicos locales,
por ejemplo para aliviar el dolor de muelas.

Partes Usadas

***Los capullos** se recogen cerrados y se dejan secar. Se utilizan en infusiones o polvos y para extraerles el aceite.*



Capullos frescos



Las hojas y tallos se usan ocasionalmente para extraerles el aceite.



Capullos secos (clavos de especias)

Preparaciones y Usos

Precauciones: su uso externo puede causar dermatitis. No ingiera el aceite esencial, excepto bajo supervisión profesional.





***Infusión:** para cólicos, prepárela con 2 clavos en una taza de agua. Tome 3 veces por día.*



***Tintura:** para flatulencia, tome 20 gotas con agua, 3 veces por día.*

***Aceite esencial:** para dolor de muelas, vierta 1-2 gotas de aceite en un algodoncito y frote sobre el diente dolorido.*

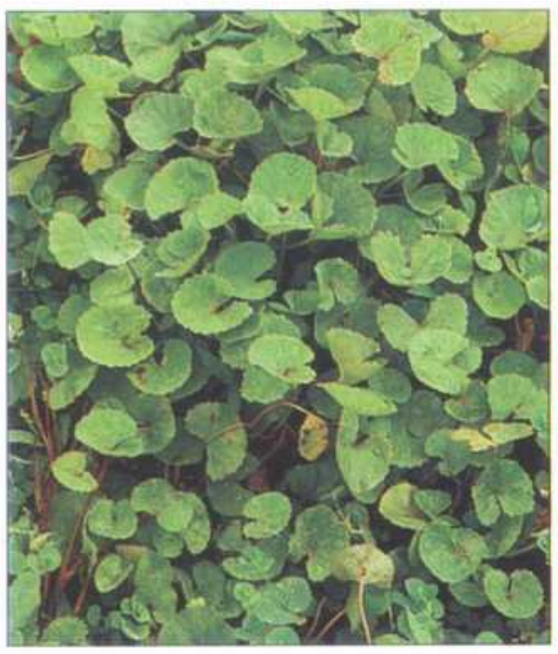
Centella asiatica (Umbelíferas)

CENTELLA, C. ASIÁTICA



CENTELLA
Planta trepadora perenne, crece hasta 50 cm. Tiene hojas en abanico.

LA CENTELLA ES UN ANTIGUO remedio ayurvédico, de gran demanda en Occidente. Es una hierba tónica y depurativa, usada para tratar problemas de la piel y trastornos digestivos. En la India se la utiliza para una variedad de afecciones, incluso la lepra, pero se la valora especialmente como revitalizadora y fortalecedora del sistema nervioso y la memoria. Tiene un sabor agridulce y acre y los hindúes llegan a consumirla en ensalada.



***La centella** se encuentra en estado silvestre en toda la India.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Es originaria de la India y el Sur de EE.UU.

También crece en áreas tropicales y subtropicales de Australia, el Sur de África y Sudamérica. Prefiere las zonas pantanosas y la orilla de los ríos. Aunque en general se recoge silvestre, puede cultivarse de semilla en primavera. Las partes aéreas se cosechan todo el año.

ESPECIES AFINES

La *Hydrocotyle vulgaris* es una especie europea similar, pero a diferencia de la centella, no se le conocen usos terapéuticos.

COMPONENTES

- Saponinos triterpenoides (asiaticósido, bramósido)
- Alcaloides (hidrocotilina)
- Principios amargos (vellarina)

EFECTOS CLAVE

- Tónico
- Antirreumático
- Diurético suave
- Sedante
- Vasodilatador periférico

INVESTIGACIÓN

- **Fertilidad:** investigaciones de mediados de los 90 sugieren que el asiaticósido puede reducir la fertilidad, lo que contrasta con uno de los usos tradicionales de la hierba: en la India la toman para aumentar la fertilidad.
- **Otras investigaciones:** se sabe que la centella licua la sangre y, en grandes dosis, ayuda a bajar los niveles de azúcar en sangre.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Lepra y trastornos de la piel:** en la India se la ha usado durante miles de años y aún ocupa un lugar relevante en la medicina ayurvédica. Se usa específicamente para tratar la lepra, úlceras y otros problemas de piel.
- **Hierba tónica:** en la India tiene una larga tradición como hierba "rejuvenecedora" que mejora la concentración y la memoria. También se usa para la fertilidad, la mala digestión y el reumatismo.
- **Otros usos en la India:** las hojas frescas se dan a los niños para la disentería. También la consideran útil para fiebres, trastornos abdominales, asma y bronquitis. Se usa un extracto de aceite para promover el crecimiento del pelo.
- **Usos occidentales:** no obstante su fama como hierba tónica, la centella se usa principalmente para problemas de piel y heridas. Actualmente se cree que tiene efecto antiinflamatorio y se receta para el reumatismo, artritis reumatoidea y mala circulación.

PARTES USADAS

***Las partes aéreas** tienen valiosas propiedades tónicas y depurativas.*

En la India, las hojas frescas se comen en ensaladas, como hierba tónica.

Partes aéreas frescas



Partes aéreas secas

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: ocasionalmente provoca sensibilidad a la luz solar. En algunos países su uso es restringido.



***El polvo** es un importante remedio ayurvédico. Tome 1-2 g por día con agua, como tónico general.*





***Pasta** a base de polvo: mezcle 2 cucharaditas de polvo con 25 ml de agua y aplique sobre la eccema.*

***Infusión:** para el reumatismo tome 35 ml dos veces por día.*

TINTURA: para la mala memoria y la falta de concentración, tome 30 gotas con agua, 3 veces por día.



Nuez Moscada
Árbol de hojas perennes y aromáticas. Tiene racimos de pequeñas flores amarillas. Crece hasta 12 m. de altura.

Myristica fragrans (Miristicáceas)

Nuez Moscada

Tanto la nuez moscada como el arilo (la macis) son producidos por la mirística y tienen propiedades medicinales similares. Su uso en Occidente es escaso, debido a su efecto tóxico. Sin embargo, son remedios importantes, empleados principalmente para estimular la digestión y tratar infecciones del tubo digestivo. También es valorada desde hace mucho tiempo como afrodisíaco y remedio para la eccema y el reumatismo.



Nuez moscada y macis: *se cultivan comercialmente en los trópicos.*

Hábitat y Cultivo

Originario de las Islas Molucas, el árbol de mirística se cultiva ahora en muchas regiones. Se propaga de semillas maduras. La mirística da frutos después de los 8 años y continúa produciendo durante más de 60 años. El fruto se cosecha maduro y la nuez moscada y la macis se separan y se secan. Su cultivo en la Argentina es dificil, ya que necesita suelo pantanoso. Sin embargo, el fruto se consigue con facilidad.

Componentes

Nuez moscada:

- Aceite volátil (hasta un 15%), incluyendo alfa- y beta-pineno, alfa y beta-terpineno, miristicina, elincina, safrol
- Aceite fijo ("manteca de nuez moscada"), miristina, butirina

Macis:

- Aceite volátil (similar al de la nuez moscada pero con mayor concentración de miristicina)

Efectos Clave

Nuez moscada:

- Carminativo
- Alivia espasmos musculares
- Antiemético
- Estimulante

Macis:

- Estimulante
- Carminativo

Usos Tradicionales y Actuales

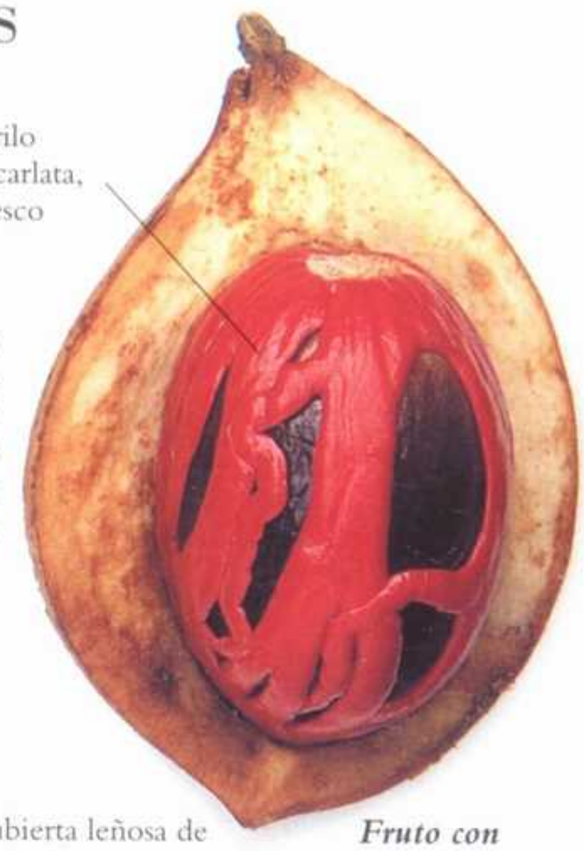
- **Problemas digestivos:** el aceite esencial tiene efecto anestésico y estimulante sobre el estómago e intestinos, aumentando el apetito y reduciendo náuseas, vómitos y diarrea. Es un remedio eficaz para muchos problemas digestivos.
- **Medicina china:** en China, la nuez moscada se usa específicamente para la diarrea, porque ayuda a constreñir y "calentar" los intestinos y aliviar el dolor abdominal y la distensión debidas al "frío".
- **Afrodisíaco:** en la India, la nuez moscada goza de larga fama como afrodisíaco. Se cree que aumenta el vigor sexual.
- **Usos externos:** los ungüentos a base del aceite fijo (manteca de nuez moscada) se usan para tratar problemas reumáticos. Contrarresta la irritación, estimulando el flujo de sangre al área afectada. En la India, se muele para hacer una pasta que se aplica directamente sobre eccemas y tiña.
- **Seguridad:** las pequeñas dosis medicinales y culinarias de nuez moscada y macis no ofrecen riesgos. Usadas en exceso, las hierbas son excesivamente estimulantes, alucinógenas y tóxicas. Se sabe que el consumo de apenas dos nueces moscadas enteras llegó a ser mortal. La miristicina es alucinógena y el componente más tóxico. Además, el safrol aislado y en altas dosis es carcinógeno.

Partes Usadas

El arilo *(macis) rodea la cubierta de la semilla. Se usa en la cocina y como medicina.*



Semilla seca y arilo



Arilo escarlata, fresco

El arilo (macis) se vuelve amarillo cuando se seca.

Cubierta leñosa de la semilla que contiene la nuez (nuez moscada)

Fruto con semilla y arilo

Núcleo de semilla seca



El núcleo de la semilla *(nuez moscada) es un remedio estimulante para infecciones intestinales y trastornos reumáticos. En China, la nuez moscada se conoce como* ***rou dou kou****.*

Preparaciones y Usos

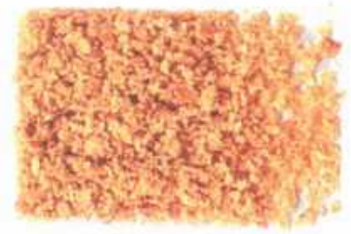
Precauciones: el aceite esencial sólo debe ingerirse bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo.



El aceite esencial *de la nuez moscada es usado ocasionalmente por los herboristas para calmar los vómitos.*



Nuez moscada rallada: *para la eccema, mezcle 2 cucharaditas con un poco de agua y aplique esta pasta.*



Macis en polvo: *se receta para gases e hinchazón abdominal.*



Infusión: *para la gastroenteritis, agregue una pizca de nuez moscada a 1 taza de infusión de menta. Tome 3 veces por día.*

Ungüento: preparado con aceite fijo (manteca de nuez moscada). Para afecciones reumáticas, aplique varias veces al día.

Hydrastis canadensis (Ranunculáceas)

HIDRASTIS



HIDRASTIS
Pequeña herbácea perenne, con una raíz gruesa amarilla y tallo erecto que crece hasta 30 cm.

EL HIDRASTIS ES UN REMEDIO norteamericano, considerado un curalotodo durante el siglo XIX. Los cherokee y otros pueblos indígenas americanos lo usaban mezclado con grasa de oso para repeler insectos y, en forma de loción, para tratar heridas, úlceras, ojos doloridos e inflamados. También la ingerían para curar afecciones estomacales y del hígado. Actualmente se emplea como astringente y antibacteriano.



***El hidrastis** es una planta de aspecto inusual, con un fruto rojo no comestible.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Crece silvestre en zonas montañosas de bosques húmedos de Norteamérica. Prefiere un suelo bien cubierto con un manto de hojas secas. Actualmente escasea en su medio natural, debido a la cosecha excesiva. Para prosperar necesita un hábitat similar al original. Se propaga por división de matas. Los rizomas de plantas de 3 años se levantan en otoño y se secan sobre tela, al aire libre.

COMPONENTES

- Alcaloides isoquinolínicos (hidrastina, berberina, canadina)
- Aceite volátil
- Resina

EFECTOS CLAVE

- Tónico
- Laxante suave
- Antiinflamatorio
- Bactericida
- Amargo
- Estimulante uterino
- Detiene la hemorragia interna
- Astringente

INVESTIGACIÓN

- **Alcaloides:** para ser una hierba con tanta fama medicinal, es poco lo que se ha estudiado su farmacología. Pero se sabe que su acción se debe en gran parte a los alcaloides isoquinolínicos.
- **Hidrastina:** investigaciones realizadas en Canadá a fines de los años 60 revelan que la hidrastina contrae los vasos sanguíneos y estimula el sistema nervioso autónomo.
- **Berberina:** es amarga, antibacteriana y amebicida. También tiene acción sedante sobre el sistema nervioso central.
- **Canadina:** según los estudios, este alcaloide estimula los músculos del útero.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Membranas mucosas:** la mayoría de los especialistas coinciden en que es un remedio potente para las afecciones de las membrans mucosas del organismo, especialmente de ojos, oídos, nariz, garganta, estómago, intestinos y vagina.
- **Contrarresta la infección:** como infusión diluída puede usarse para lavaje ocular, enjuague bucal para encías infectadas y como lavaje o ducha para candidiasis e infecciones vaginales en general. También es efectiva para la psoriasis.
- **Problemas digestivos:** ingerido, el hidrastis aumenta las secreciones digestivas, es astringente de las mucosas que recubren el aparato digestivo y controla la inflamación. No debe tomarse por períodos largos porque reduce la capacidad de los intestinos de absorber ciertos nutrientes, en especial las vitaminas B.
- **Uso ginecológico:** ayuda a disminuir las menstruaciones profusas. Los herboristas y parteras lo usan para ayudar a detener la sangre después del parto (hemorragia posparto). El hidrastis estimula el útero y, por consiguiente, no debe tomarse durante el embarazo.

PARTES USADAS



Rizoma seco



***Rizoma:** contiene alcaloides que ayudan a suavizar y astringir las membranas mucosas.*

El rizoma tiene un color dorado característico.

Rizoma fresco

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: en exceso es tóxico. No lo ingiera si tiene presión arterial alta. No tome durante el embarazo y la lactancia.





***Cápsulas:** para gastritis tome 1 cápsula de 500 mg, 3 veces por día.*



***Tintura:** para el catarro tome 20 gotas con agua 3 veces por día.*

***El polvo** se usa para preparar cápsulas.*

DECOCCION: para el dolor de garganta, haga gárgaras con 50 ml, 3-4 veces al día.

INFUSION DE POLVO: para candidiasis vaginal, aplique 150 ml.



Olmo
Árbol grande que crece hasta 18 m de altura, con tronco marrón y corteza rugosa gris blancuzca en las ramas.

Ulmus rubra *(Ulmáceas)*

Olmo

Esta hierba es un remedio suave y efectivo para las membranas mucosas del pecho, vías urinarias, estómago e intestinos. Los indígenas norteamericanos la usaron como cataplasma para heridas, forúnculos, úlceras e inflamación de ojos e internamente para fiebres, resfríos y dolores intestinales. Tiene una textura muy mucilaginosa y resbaladiza.



***El olmo** produce en verano un fruto marrón rojizo, consistente cada uno en una sola semilla.*

Hábitat y Cultivo

Originario de EE.UU. y Canadá, se lo encuentra comúnmente en los Apalaches.
El árbol prospera en las tierras altas, de suelo seco.
La corteza interna del tronco y las ramas se cosechan en primavera.

Especies Afines

El olmo americano *(U. americana)* se usa de manera similar y los mohicanos lo tomaban para la tos. En Europa, la corteza seca del olmo se usaba como demulcente. Dioscórides fue el primero en describirlo, en el siglo I°.

Componentes

- Mucílago
- Almidón
- Taninos

Efectos Clave

- Demulcente
- Emoliente
- Nutritivo
- Laxante

Investigación

- **Mucílago:** la investigación es escasa, pero su acción como hierba con alto contenido de mucílago es clara.
Cuando la hierba entra en contacto directo con superficies inflamadas, como la piel o la mucosa intestinal, suaviza y recubre el tejido irritado, protegiéndolo de lesiones y alejando toxinas e irritantes.
- **Acción refleja:** su ingesta puede producir una estimulación refleja de las terminaciones nerviosas del estómago e intestinos, llevando a las membranas de las vías urinarias a segregar mucosidad.

Usos Tradicionales y Actuales

- **Nutriente:** tomado regularmente es nutritivo y suavizante. Resulta un buen alimento durante la convalescencia y estados debilitantes, en especial si la digestión es lenta o muy sensible. También se lo considera un buen alimento para bebés.
- **Problemas digestivos:** es una hierba muy suavizante que puede traer alivio instantáneo a la acidez, diarrea y gastroenteritis. También ayuda a aliviar cólicos, inflamación intestinal, estreñimiento, hemorroides, diverticulitis y síndrome de colon irritable.
- **Afecciones urinarias:** es un remedio útil para problemas urinarios, como la cistitis crónica.
- **Trastornos respiratorios:** el olmo se ha usado para tratar todo tipo de afecciones de pecho y tiene un efecto suavizante en todas ellas, desde tos y bronquitis hasta pleuresía y tuberculosis.
- **Uso externo:** aplicado en forma externa, suaviza y protege la piel. También es efectivo como cataplasma para "aflojar" forúnculos y astillas.

Guía de Cultivo

Crece a pleno sol, en terrenos altos, donde el suelo no se anegue. Para controlar un insecto similar a la Vaquita de San Antonio, conocida como Vaquita del Olmo, se debe pulverizar las hojas en verano y la corteza en invierno con sipermetrinas.

Partes Usadas

***La corteza interna** de olmos de 10 años se recoge en primavera y se muele.*

La corteza contiene mucílago que suaviza los tejidos irritados.



Corteza seca



Corteza fresca

Preparaciones y Usos



***Infusión:** mezcle 1 cucharadita colmada con 750 ml de agua tibia. Deje reposar 5'. Para diarrea, beba una dosis completa, 1-2 veces por día.*



***Cataplasma:** para heridas, agregue varias gotas de tintura de caléndula a 1 cucharadita de polvo. Haga una pasta y aplique.*



***Cápsulas:** para la bronquitis, tome 1 cápsula de 200 mg, 2-3 veces por día.*

Polvo: para la acidez, tome 1 cucharadita con agua, 2-3 veces al día.
Tome **tabletas** para diarreas.

Salvia officinalis (Labiadas)
SALVIA



SALVIA
Planta perenne de hasta 80 cm, con tallos cuadrangulares y hojas velludas de color gris verdoso o púrpura.

SU NOMBRE BOTÁNICO latino es la clave de su importancia medicinal. La palabra salvia deriva de "salvare", que significa salvar. Actualmente se la utiliza como un remedio efectivo para tratar dolores de garganta, mala digestión y períodos irregulares. También se toma como tónico estimulante suave. Tiene un sabor ligeramente picante, marcadamente amargo y astringente.



***La salvia** se conoce comúnmente como hierba culinaria, pero también es muy importante como medicina.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Mediterráneo, la salvia se cultiva en todo el mundo. Prospera en lugares soleados. Crece de semilla en primavera y las plantas se reemplazan cada 3-4 años. Las hojas se recogen en verano.

ESPECIES AFINES

Hay unas 500 especies de Salvia. La salvia española *(S. lavandulifolia)* no contiene tuyona. Dos especies afines de la *S. officinalis* son dan shen *(S. miltiorrhiza)* y *S. sclarea*.

COMPONENTES

- Aceite volátil (tuyona - un 50%)
- Diterpenos amargos
- Flavonoides
- Ácidos fenólicos
- Taninos

EFECTOS CLAVE

- Astringente
- Antiséptico
- Aromático
- Carminativo
- Estrógeno
- Reduce la transpiración
- Tónico

INVESTIGACIÓN

- **Tuyona:** según las investigaciones, la contenida en el aceite volátil es muy antiséptica y carminativa. También tiene una acción estrogénica, responsable en parte del efecto hormonal de la salvia, en especial como reductora de la producción de leche materna. En exceso, la tuyona es tóxica.
- **Otras investigaciones:** el ácido rosmarínico, un fenol, es un potente antiinflamatorio. El aceite volátil en su totalidad alivia los espasmos musculares y es antimicrobiano.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Antiséptico y astringente:** por su acción combinada - antiséptica, relajante y astringente - es una hierba ideal para tratar todo tipo de dolores de garganta, usándose en gárgaras. También se recomienda para úlceras bucales y dolor de encías. Por su acción astringente se usa en diarreas leves.
- **Tónico:** la salvia es un tónico digestivo y estimulante. En la medicina china es un tónico yin con bien ganada fama de tónico nervino, que a la vez calma y estimula el sistema nervioso.
- **Estimulante hormonal:** valioso remedio para menstruaciones irregulares y escasas, estimula un flujo más abundante. Aunque no se conoce bien su acción hormonal, se sabe que reduce la transpiración, lo que sumado a sus efectos estrogénicos y tónicos lo convierten en un buen remedio para la menopausia. No sólo reduce los "calores", sino que ayuda al organismo a adaptarse a los cambios hormonales característicos.
- **Remedio para el asma:** se usa tradicionalmente para tratar el asma. Las hojas secas todavía se usan en mezclas herbáceas curativas para fumar.

GUÍA DE CULTIVO

Es una planta de crecimiento rápido, que se reproduce por esquejes o semillas, desde agosto hasta diciembre. Prospera en macetas, en una mezcla de arena y tierra, y en jardines con suelo con buen drenaje.

PARTES USADAS

***Las hojas** tienen valiosas propiedades antisépticas y astringentes.*

La salvia púrpura *(S. officinalis purpurascens)* es la variedad medicinal preferida.



Hojas frescas

Hojas secas

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no tomar en dosis medicinales durante el embarzo o en caso de epilepsia.

***Infusión:** use en gárgaras, para el dolor de garganta, hasta 3 veces por día.*

***Las hojas de salvia frescas** son un remedio útil para primeros auxilios. Frote en picaduras y mordeduras.*



***Tintura:** es un tónico digestivo. Tome 2 ml con agua, dos veces al día.*

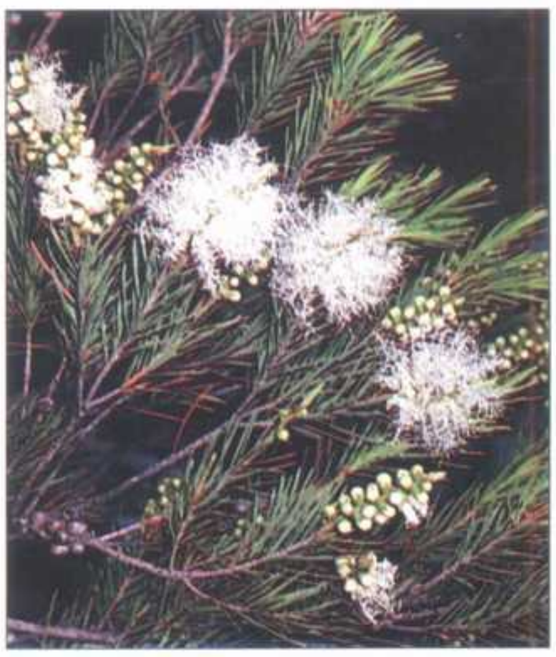
Melaleuca alternifolia (Mirtáceas)

CAYEPUT



CAYEPUT
Árbol de hasta 7 m, de hojas caducas, lanceoladas, con capas de corteza papirácea y espigas de flores blancas.

EL CAYEPUT, y en particular su aceite esencial, es uno de los antisépticos naturales más importantes. Útil para picaduras, quemaduras, heridas y diversas infecciones de la piel, la hierba merece estar en todos los botiquines. Originario de Australia, es un remedio tradicional de los aborígenes. Sus propiedades terapéuticas se investigaron por primera vez en los años 20. Actualmente su uso está muy difundido en Europa y EE.UU.



***El cayeput** suministra uno de los antisépticos naturales más efectivos.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Australia, prospera en suelos húmedos del Norte de Nueva Gales del Sur y Queensland. Actualmente existen grandes cultivos, especialmente en Nueva Gales del Sur. Se multiplica por esquejes en verano. Las hojas y ramas pequeñas se recogen todo el año y de ellas se extrae aceite esencial.

ESPECIES AFINES

Otras especies de *Melaleuca* que proporcionan valiosos aceites esenciales son *M. leucadendron*, *M. viridiflora*, con hojas anchas, y *M. linariifolia*, cuyo aceite esencial es similar al del cayeput.

COMPONENTES

- Aceite volátil (los porcentajes son variables), terpineno-4-ol 40%, gamma-terpineno 24%, alfa-terpineno 10%, cineol 5%

EFECTOS CLAVE

- Antiséptico
- Bacterícida
- Fungicida
- Antiviral
- Estimulante inmune

INVESTIGACIÓN

- **Propiedades antisépticas:** las investigaciones sobre el aceite esencial comenzaron en Australia, en 1923. Desde los años 60 se estudia intensivamente y sus propiedades antisépticas están bien determinadas. Los ensayos clínicos muestran su efectividad para una serie de infecciones, especialmente para hongos y problemas de la piel, como candidiasis vaginal, acné y verrugas.
- **Componentes activos:** uno de los más importantes es el terpineno, antiséptico bien tolerado por la piel. El aceite también contiene cineol, que puede irritar la piel. Su contenido varía, el aceite de calidad inferior tiene más del 10% y puede llegar al 65%.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio tradicional:** las hojas se machacan y se inhalan o se usan en infusiones para la tos, resfríos e infecciones cutáneas.
- **Problemas de piel:** el cayeput puede aplicarse en infecciones de piel, como pie de atleta y tiña. También se usa para callos, verrugas, acné, forúnculos, quemaduras, heridas y otras afecciones de la piel.
- **Infecciones crónicas:** puede ingerirse para tratar infecciones crónicas y algunas agudas, especialmente cistitis, fiebre glandular y síndrome de fatiga crónica.
- **Infecciones orales:** la hierba es efectiva en enjuagues bucales para infecciones orales y gingivitis. Puede usarse en gárgaras, para el dolor de garganta.
- **Infecciones vaginales:** excelente remedio para infecciones vaginales, incluyendo candidiasis.

PARTES USADAS

***Las hojas** tienen altos niveles de un aceite volátil muy antiséptico y se usan en preparados para problemas e infecciones de piel.*

Las hojas machacadas despiden un intenso aroma.

Hojas frescas



Hojas secas

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no ingerir el aceite esencial, excepto bajo supervisión profesional.



***Crema:** agregue 5 gotas de aceite esencial a 1 cucharita de crema base y aplique sobre la parte afectada, 3 veces por día.*



***Infusión:** para infecciones crónicas, haga una infusión con 1/2 cucharadita de hierba en una taza de agua. Tome 2 veces por día.*



***Aceite esencial:** mezcle 3 gotas con 12 gotas de aceite neutro y aplique sobre el pie de atleta.*

OVULOS: para infecciones vaginales inserte uno 3 veces por día.

Rosmarinus officinalis (Labiadas)
ROMERO



ROMERO
Arbusto perenne muy aromático que crece hasta 2 m, con hojas lineares angostas verde oscuras.

ORIGINARIO DEL SUR DE EUROPA, el romero se usa desde la antigüedad para mejorar y fortalecer la memoria. En Grecia, aún se suele encender en las casas de los estudiantes, cuando están por rendir exámenes. Tiene una larga reputación como hierba tónica y energizante, transmisora de un gusto por la vida que, hasta cierto punto, se refleja en su particular sabor aromático.



***El romero** era el símbolo de la fidelidad entre amantes, por su capacidad para mejorar la memoria.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario del Mediterráneo, el romero crece libremente en gran parte del Sur de Europa y se cultiva en todo el mundo. Se propaga por semillas o esquejes y prefiere el clima cálido, moderadamente seco, y un sitio resguardado.
Las ramas se recogen en el verano, después de la floración, y se secan a la sombra.

COMPONENTES

- Aceite volátil (1-2%) contiene borneo, canfeno, alcanfor, cineol
- Flavonoides (apigenina, diosmina)
- Taninos
- Ácido rosmarínico
- Diterpenos
- Rosmaricina

EFECTOS CLAVE

- Tónico
- Estimulante
- Astringente
- Nervino
- Antiinflamatorio
- Carminativo

INVESTIGACIÓN

- **Rosmaricina:** se demostró que es un estimulante y analgésico suave.
- **Aceite volátil:** el contenido varía dentro de la planta. Es analgésico y estimulante, especialmente cuando se aplica sobre la piel.
- **Otras investigaciones:** su efecto antiinflamatorio se debe principalmente al ácido rosmarínico y a los flavonoides. Éstos también fortalecen los capilares. La hierba entera tiene propiedades amargas y astringentes.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Estimulante circulatorio:** el romero ocupa un lugar central en la medicina herbácea europea. Es calorífico y estimula la circulación de sangre a la cabeza, mejorando la concentración y la memoria. También alivia el dolor de cabeza y las migrañas y estimula el crecimiento del cabello al mejorar el flujo sanguíneo al cuero cabelludo.
- **Problemas nerviosos:** se ha usado para tratar la epilepsia y el vértigo.
- **Mala circulación:** se cree que sube la presión arterial baja, por lo que es útil para los desmayos y debilidad, asociados con una circulación deficiente.
- **Restaurativo:** ayuda a la recuperación en casos de estrés prolongado y enfermedades crónicas. Se cree que estimula las glándulas suprarrenales y se usa específicamente para la debilidad debida a mala circulación y digestión.

PARTES USADAS

***Las hojas** se recogen en verano y se usan en preparados o se destilan para obtener su aceite.*



El aceite volátil se concentra más en las hojas.

Hojas secas

Hojas frescas

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no ingerir el aceite esencial, excepto bajo control profesional.



***La tintura** es un excelente tónico. Para el estrés, tome 2 ml con agua, 2 veces por día.*



***Aceite esencial:** para mejorar la concentración, encienda varias gotas en un quemador de aceite.*

INFUSION: para aliviar el dolor de cabeza, tome 50 ml cada 3 horas. La infusión, frotada sobre el cuero cabelludo, aumenta el crecimiento del pelo.

- **Hierba energizante:** suele darse a personas que, aunque no están enfermas, se encuentran estresadas y no logran sus objetivos. El romero levanta el espíritu y es efectivo para la depresión leve o moderada.
- **Otros usos:** aplicado como loción o aceite esencial diluído, alivia los dolores musculares o reumáticos.
Agregue la infusión o el aceite esencial al agua del baño para una inmersión vivificante.



PALTA
Árbol de hasta 20 m de altura, con hojas perennes, coriáceas, verde oscuras y flores blancas.

Persea americana (Lauráceas)

PALTA

LA MEDICINA HERBÁCEA utiliza diversas partes de la palta. Las hojas y la corteza se usan para problemas digestivos y tos. Además de ser muy nutritivo, el fruto tiene un amplio espectro de aplicaciones medicinales. Los indígenas de Guatemala usan la pulpa para estimular el crecimiento del pelo, la cáscara para expulsar lombrices y la semilla para tratar la diarrea. En África occidental, la pulpa se consume como alimento para bebés.



***La palta** es muy nutritiva y un excelente alimento para bebés.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Autóctona de América Central, la planta se cultiva en regiones tropicales y subtropicales -incluídos Israel, España y Sudáfrica- por su fruto. Se propaga por la semilla. Las hojas se cosechan a medida que se necesitan y el fruto, aún verde, se recoge cuando termina de crecer.

ESPECIES AFINES

Otras especies de *Persea* tienen frutos similares a la palta y se usan de igual forma.

COMPONENTES

Hojas y corteza:
- Aceite volátil (metil chavicol, alfa-pineno)
- Flavonoides
- Taninos

Pulpa del fruto:
- Grasas no saturadas
- Proteínas (un 25%)
- Sesquiterpenos
- Vitaminas A, B1 y B2

EFECTOS CLAVE

Hojas y corteza:
- Astringente
- Carminativo
- Alivia la tos
- Estimula la menstruación

Pulpa del fruto:
- Emoliente
- Carminativo

Cáscara:
- Expulsa los gusanos

INVESTIGACIÓN

- **Colesterol:** el fruto ayuda a bajar los niveles de colesterol.
- **Venenos:** el ganado que se alimentó de hojas, fruto o corteza de palta parece ser más resistente a los efectos tóxicos de la mordedura de serpiente y otros venenos.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hojas y corteza:** las hojas y corteza de ramas jóvenes estimulan la menstruación y pueden inducir el aborto. Por ser astringentes y carminativas, las hojas se usan para diarrea, gases y flatulencia. Además, son efectivas para aliviar la tos, para obstrucciones hepáticas y para reducir los altos niveles de ácido úrico, que causan la gota.
- **Fruto:** la cáscara se usa como remedio para expulsar lombrices. El puré de pulpa es un alimento nutritivo y se cree que tiene propiedades afrodisíacas. Usado externamente, suaviza y refresca la piel. También se aplica a heridas purulentas y en el cuero cabelludo para estimular el crecimiento del pelo.
- **Aceite:** el aceite extraído de la semilla de palta, nutre y conserva el tono de la piel.

Suaviza las asperezas y sequedad cutáneas y mejora el crecimiento del cabello.

PARTES USADAS

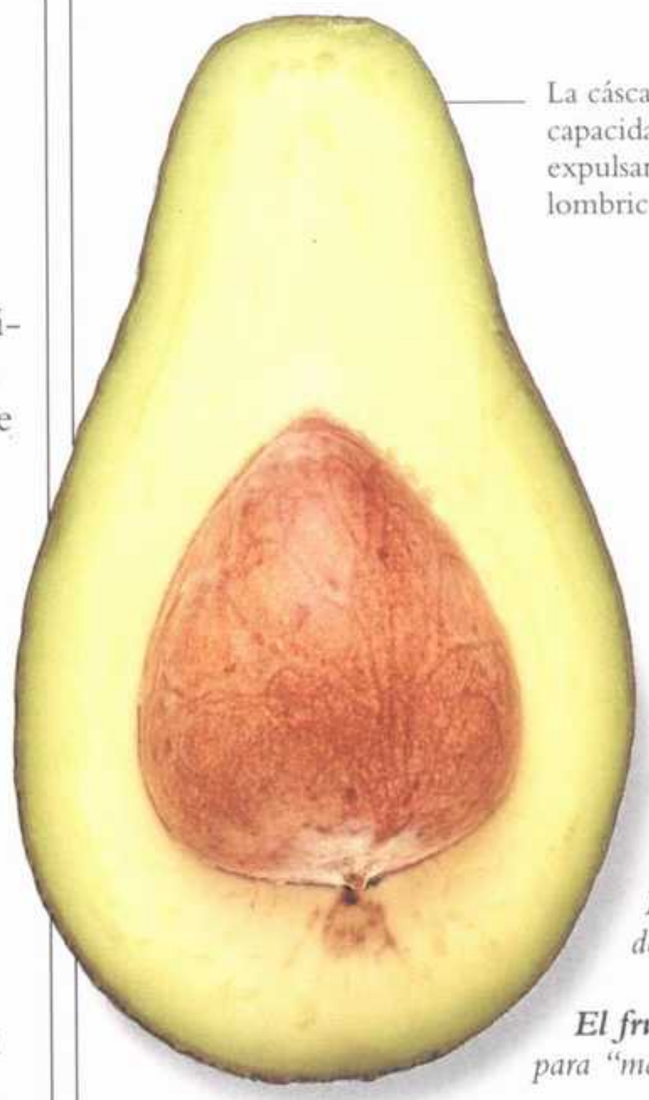


Hojas secas



***Las hojas** son un remedio astringente para diarreas.*

Hojas frescas



La cáscara tiene la capacidad de expulsar las lombrices.



***La corteza** se desprende del árbol y se usa para tratar diarrea y disentería.*

***La semilla** contiene aceite de buena calidad.*

***El fruto** es nutritivo y se usa para "madurar" heridas purulentas.*

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no usar las hojas y corteza durante el embarazo.





***Decocción de hojas o corteza:** para diarrea, tome 1/2 taza, 3 veces por día.*



***Puré de pulpa:** para ayudar a cicatrizar heridas, aplique un poquito de puré, 3 veces por día.*

***Aceite de la semilla:** para imperfecciones de la piel, frote diariamente sobre ellas, un poquito de aceite.*

Información esencial

Antes de usar los remedios lea lo siguiente.

Dosis

■ Salvo cuando se especifica *Infantes y Niños*, todas las dosis dadas son para adultos.

■ No exceder nunca la dosis indicada; doblarla *no* hace que una medicina sea doblemente efectiva.

■ Antes de tomar un remedio lea las precauciones y advertencias que corresponden a las hierbas que lo componen.

■ Para la misma dolencia no tome internamente más de 2 remedios al mismo tiempo, ni más de 1 interno y 1 externo, a menos que esté así especificado. Los remedios alternativos con hierbas diferentes están divididos con el símbolo de una hoja. Cuando en un remedio se dan formas diferentes (ej. tome tintura o infusión), es preferible la primera.

Por Cuánto Tiempo Deben Tomarse

Tome los remedios hasta que desaparezcan los síntomas. Si no hay mejoría dentro de 2–3 semanas, si la dolencia empeora, o si hay duda, consultar al médico.

Busque Ayuda Profesional

■ Se indica cuándo se debe consultar al médico. También consulte si toma el remedio por más de 3 semanas.

Infantes y Niños

■ No dé a tomar internamente medicinas de hierbas (ni otras) a los bebés menores de 6 meses, sin consulta profesional.

■ En *Infantes y Niños,* (pág. 12, N° 6) se indican dosis para niños. También los otros remedios pueden darse a menores de 12, reduciendo las dosis como sigue:

■ 6-12 meses de edad – 1/10 de la dosis de adulto

■ 1-6 años de edad – 1/3 de la dosis de adulto

■ 7-12 años de edad – _ de la dosis de adulto.

Los Ancianos

■ Debido a su metabolismo más lento, suelen requerir dosis menores. Los mayores de 70 deben tomar 3/4 de la dosis de adulto

Embarazo

■ Durante los primeros 3 meses, evitar todas las medicinas, de hierbas o cualquiera, a menos que sea absolutamente esencial.

■ Evitar tinturas alcohólicas durante el embarazo.

■ Las hierbas indicadas en *Embarazo* (pág. 34, N° 6) son seguras. Muchos de los remedios de otras secciones también son seguros, *pero siempre hay que leer las precauciones y advertencias para el remedio y para las hierbas que lo componen.*

■ Hierbas que hay que evitar:
tuya *(Thuja occidentalis)*, cimicifuga *(Cimicifuga racemosa)*, buchu *(Barosma betulina)*, angélica china *(Angelica sinensis)*, ruibarbo *(Rheum palmatum)*, dan shen *(Salvia miltiorrhiza)*, garra del diablo *(Harpagophytum procumbens)*, piretro de jardín *(Tanacetum parthenium)*, ginseng americano *(Panax ginseng)*, junípero, enebro *(Juniperus communis)*, regalíz *(Glycyrrhiza glabra)*, agripalma *(Leonurus cardiaca)*, mirra *(Commiphora molmol)*, poleo europeo *(Mentha pulegium)*, madera amarilla *(Zanthoxylum americanum)*, sen de la India *(Cassia senna)*, bolsa de pastor *(Capsella bursa-pastoris)*, verbena *(Verbena officinalis)*, peonia blanca *(Paeonia lactiflora)*, ñame *(Dioscorea villosa)*, ajenjo *(Artemisia absinthium)*, mil hojas *(Achillea millefolium)*, lengua de vaca *(Rumex crispus)*

■ Evitar dosis medicinales de angélica *(Angelica archangelica)*, anís *(Pimpinella anisum)*, pimiento de cayena *(Capsicum frutescens)*, apio *(Apium graveolens)*, salvia *(Salvia officinalis)*. Aparecen advertencias y precauciones en lugares relevantes.

■ Aceites esenciales que hay que evitar:
manzanilla *(Chamomilla recutita)*, tomillo *(Thymus vulgaris)*

Medicamentos Recetados

Algunas hierbas interactúan con las drogas farmacéuticas. Si usted está tomando una droga prescripta, consulte al profesional antes de tomar una hierba, y no deje de tomar ninguna medicina si no cuenta con su aprobación.



***Con las infusiones** se logran remedios efectivos. Algunos son bebidas relajantes y refrescantes.*

Preparaciones con Hierbas

■ Todas las cantidades son para hierbas secas a menos que se especifique.

■ Cuando se puede usar más de una parte de una hierba, las instrucciones especifican qué parte usar. Use sólamente esa parte. No use semillas que se venden para sembrar.

■ A menos que se indique lo contrario, las preparaciones se hacen con cantidades standard de hierbas secas, como sigue:

Infusiones: use una cucharadita de hierba por taza de agua, o prepare bastante para 3-4 dosis usando 20g de hierba en 500 ml de agua. Use un recipiente tapado para retener los valiosos aceites volátiles de la hierba.

Decocciones: use 20 g de hierba en 750 ml de agua.

Inhalaciones: agregue 5-10 gotas de aceite esencial en 1 litro de agua bien caliente, o use una infusión.

Lociones: use 500 ml de infusión o decocción, o 25 ml de tintura diluida en 500 ml de agua.

Tabletas o cápsulas: la mayoría de las hierbas se consiguen de estas dos formas, sin receta. Tome según se indica en el envase. Para hacer cápsulas, use 250 mg de hierba en polvo por cápsula.

Tinturas: aga con 1 parte de hierba por 5 partes de alcohol. Algunas tinturas se consiguen listas para usar. Tome las tinturas con agua fría excepto indicación en contrario. A veces la cantidad de gotas recomendada abarca dos cifras, p.ej. 20-40 gotas. En estos casos, comience con la cantidad más baja y aumente de a 5-10 gotas por dosis según se necesite.

Aceites Esenciales

No tome aceites esenciales internamente a no ser que el médico se lo indique. Para uso externo, diluya los aceites esenciales con un aceite neutro, o vehículo, tal como el de girasol o almendras, en una proporción de 1 parte de aceite esencial por 20 partes de aceite neutro, p.ej. 5 gotas de aceite esencial en 1 cucharadita (5ml) de aceite neutro. Para un baño, agregue 5-10 gotas de aceite esencial puro en el agua corriente.

Medidas

1 ml	= 20 gotas
5 ml	= 1 cucharadita (de té)
20 ml	= 1 cucharada (de sopa)
70 ml	= 1 vaso
150 ml	= 1 taza

Otras Plantas Medicinales

Esta sección ofrece una guía sobre una importante variedad de hierbas curativas, utilizadas por las medicinas herbáseas de diferentes culturas. Entre ellas se encuentran el benjuí de Sumatra *(Styrax benzoin)*, apreciado por los asiáticos por sus propiedades antisépticas y astringentes; y el dracontium *(Symplocarpus foetidus)*, usado por los pueblos indígenas norteamericanos para tratar el asma y la bronquitis, y el tejo *(Taxux baccata)*, un arbol sagrado pra los druidas, cuyas hojas se utilizaban para aliviar problemas reumáticos y urinarios.

La descripción de cada una de las especies incluye información sobre su origen y formas de cultivo, así como su historia y uso tradicional.

Sesamum indicum
(Pedaliáceas)
SÉSAMO

DESCRIPCIÓN: planta anual erecta de hasta 2 m. Tiene hojas de lanceoladas a ovales, flores blancas, rosadas o malva y cápsulas con pequeñas semillas grises.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo de África, el sésamo se cultiva en áreas tropicales y subtropicales de todo el mundo. La raíz se levanta en verano y las semillas se juntan cuando las cápsulas se tornan marrón negruzcas.
PARTES USADAS: semillas, aceite de semilla, raíz.
COMPONENTES: las semillas son muy nutritivas y contienen 55% aceite, compuesto principalmente de grasas insaturadas (ácidos oleico y linoleico, un 43% c/u), 26% proteína, vitaminas B3 y E, ácido fólico y minerales (especialmente calcio).
HISTORIA Y TRADICIÓN: el sésamo fue una de las plantas encontradas en la tumba de Tutancamón (1370-1352 a. de C). En el antiguo Egipto, las semillas se comían y también se prensaban para obtener aceite, que se usaba como combustible en lámparas y para ungüentos. También se come en la India y China, donde se usa desde hace miles de años.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el sésamo se usa en China principalmente como alimento y condimento, pero también se utiliza para corregir "estados de deficiencia", sobre todo los que afectan al hígado y los riñones. Las semillas se prescriben para mareos, tinnitus (zumbido en los oídos) y visión borrosa (cuando es causada por anemia). Por su efecto lubricante en el tubo digestivo, las semillas son consideradas un buen remedio para el estreñimiento "seco". También tienen una marcada propiedad de estimular la producción de leche materna. El aceite es bueno para la piel y se usa como base para cosméticos. En varias tradiciones, se usa la decocción de raíz para tratar la tos y el asma.
INVESTIGACIÓN: en experimentos realizados con animales de laboratorio, las semillas de sésamo han reducido los niveles de azúcar en sangre y aumentado los de glicógeno (carbohidratos almacenados).

Smilax spp.
(Liliáceas)
ZARZAPARRILLA

DESCRIPCIÓN: planta leñosa perenne trepadora, crece hasta 5 m. Tiene hojas ovales, con zarcillos y pequeñas flores verdosas.
HÁBITAT Y CULTIVO: lse encuentra en bosques tropicales y regiones templadas de Asia y Australia. La raíz se levanta durante todo el año.
PARTE USADA: raíz.
COMPONENTES: contiene 1-3% de saponinas esteroides, fitosteroles (incluyendo beta- y e-sitosterol), un 50% de almidón, resina y minerales.
HISTORIA Y TRADICIÓN: llevada a España desde el Nuevo Mundo en 1563, la zarzaparrilla fue exaltada como una cura para la sífilis, debido a que, se decía, había sido usada con éxito en el Caribe. El alegato resultó, empero, exagerado y la popularidad de la hierba declinó. En México, la hierba ha sido usada tradicionalmente para una variedad de problemas de piel. Antes de ser reemplazada por agentes artificiales, la raíz de zarzaparrilla era el aromatizante de la "root beer", un popular refresco de EE.UU.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es antiinflamatoria y depuradora. Alivia afecciones de la piel, como eccemas, psoriasis y picazón generalizada y contribuye a tratar el reumatismo, la artritis reumatoidea y la gota. Tiene acción tónica y específicamente testosterógena, aumentando en el organismo el volumen muscular, y tiene un uso potencial para tratar la impotencia. También tiene un efecto progestógeno que la hacen beneficiosa en problemas pre-menstruales y alteraciones de la menopausia, como debilidad y depresión. En México se sigue consumiendo la raíz por la reputación de sus propiedades tónicas y afrodisíacas. Algunos pueblos nativos del Amazonas la toman para aumentar la virilidad y para tratar problemas menopáusicos.
INVESTIGACIÓN: según ensayos realizados en China, la zarzaparrilla podría actuar en la leptospirosis, un rara enfermedad trasmitida por las ratas. Los estudios realizados sobre los efectos de la raíz en el tratamiento de la sífilis, registraron mejorías en un 90% de los casos agudos.

Solanum dulcamara
(Solanáceas)
DULCAMARA

DESCRIPCIÓN: trepadora leñosa de tallo esbelto, crece hasta 4 m. Tiene hojas ovales profundamente lobuladas, flores morado oscuro con anteras amarillas y bayas escarlatas aovadas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Europa y Norte de África y Asia, se ha aclimatado en Norteamérica. Es una planta común en la vera de los caminos y prospera en suelos pobres. Sus ramitas se cortan en primavera u otoño y la corteza de la raíz se cosecha en otoño.
PARTES USADAS: ramitas, corteza de la raíz.
COMPONENTES: alcaloides esteroides (incluyendo solasodina y soldulcamaridina), saponinas esteroides y un 10% de taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en 1735, el herborista irlandés K'Eogh resumía los usos de la dulcamara: "tiene un naturaleza seca y caliente. En decocción con vino . . . abre las obstrucciones del hígado y del bazo y es buena, por lo tanto, en la ictericia. También cura todas las heridas, magulladuras y hernias internas, porque disuelve la sangre coagulada, causando su paso por la orina". El botánico sueco Carl von Linneo (1707-1778), la consideraba un valioso remedio para la fiebre y los desórdenes inflamatorios.



LA DULCAMARA se emplea en problemas de la piel y en bronquitis.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: tiene propiedades estimulantes, expectorantes, diuréticas, desintoxicantes y antirreumáticas. Ingerida, se considera más efectiva para tratar problemas dérmicos como la eccema, el prurito, la psoriasis y las verrugas. La decocción de las ramitas, usada como lavaje, puede contribuir a disminuir la severidad de esas afecciones. También se toma para aliviar el asma, la bronquitis crónica y trastornos reumáticos, incluida la gota.
ADVERTENCIA: la dulcamara en exceso es tóxica. Usar sólo bajo supervisión médica.

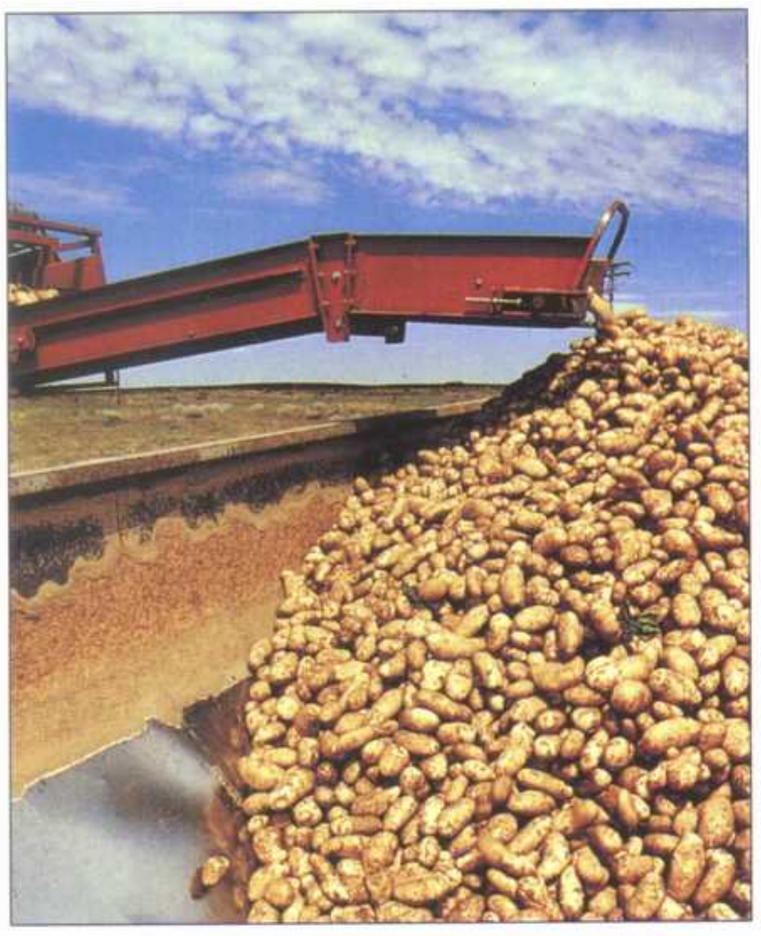
Solanum melongena
(Solanáceas)
BERENJENA

DESCRIPCIÓN: planta herbácea erguida perenne, de hasta 70 cm. Tiene hojas algo

vellosas, flores violetas y grandes frutos morados.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de la India y el Sudeste asiático, se cultiva en muchas regiones tropicales. También crece bajo vidrio, en climas más fríos. El fruto maduro se cosecha en todo el año.
PARTES USADAS: fruto, jugo del fruto, hojas.
COMPONENTES: contiene proteínas, carbohidratos y vitaminas A, B1, B2 y C.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en el Sur y Este de Asia la berenjena se cultiva como alimento desde tiempos remotos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: su fruto baja los niveles de colesterol en sangre y es adecuada como parte de una dieta que ayude a regular la presión arterial. El fruto fresco puede aplicarse como cataplasma para las hemorroides, pero se usa con más frecuencia en forma de aceite o ungüento. El fruto y su jugo son diuréticos efectivos. Con las hojas se puede hacer un emplasto calmante y emoliente para el tratamiento de quemaduras, abscesos, herpes labial y alteraciones similares.
ADVERTENCIA: las hojas son tóxicas y sólo deben usarse externamente.

Solanum tuberosum
(Solanáceas)
PAPA

DESCRIPCIÓN: planta perenne, crece hasta 1 m. Tiene tallos ramosos con hojas compuestas, flores blancas o moradas, bayas verdes y tubérculos abultados (papas).
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Chile, Bolivia y Perú, la planta de papa, con sus muchas variedades, se cultiva en todo el mundo. El tubérculo se saca en otoño hasta principios de primavera.
PARTE USADA: tubérculo.
COMPONENTES: la papa contiene almidón, grandes cantidades de vitaminas A, B1, B2, C y K, minerales (principalmente potasio) y pequeñas cantidades de alcaloides atropina. Una propiedad de estos alcaloides es la reducción de las secreciones digestivas, incluyendo ácidos producidos en el estómago.
HISTORIA Y TRADICIÓN: los pueblos quechua y aymara de los Andes centrales cultivaban muchas especies y variedades diferentes de papa. A principios del s. XVI, la papa fue introducida en Europa por los españoles que volvían del Nuevo Mundo, pero recién en el s. XVIII se convirtió en un alimento básico de la cocina europea. Si bien no se ha establecido si el agua de cocción posee beneficios medicinales, es reconocida como un buen limpiador de la plata.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: tomado con moderación, el jugo de papa es bueno en el



LA PAPA es buena para aliviar los síntomas dolorosos de la úlcera gástrica.

tratamiento de la úlcera péptica. El jugo o la papa pisada pueden usarse externamente para aliviar articulaciones doloridas, dolores de cabeza y espalda, urticaria y hemorroides. En la India, la cáscara se usa para tratar las encías inflamadas y curar quemaduras.
ESPECIES AFINES: la raíz de la *S. insidiosum* brasileña se usa como diurético y como remedio para el estómago.
ADVERTENCIAS: todas las partes de la planta, salvo el tubérculo, son tóxicas. Las dosis excesivas de jugo de papa son nocivas. No supere el consumo diario del jugo de una papa por día.

Solanum xanthocarpum
(Solanáceas)
KANTAKARI

DESCRIPCIÓN: planta espinosa perenne, de hasta 1 m de altura, con muchas ramas. Tiene hojas ovales, flores moradas y fruto amarillo.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de Asia tropical, prefiere suelos pobres. Las hojas y la raíz se cosechan a medida que se necesitan y las semillas se juntan cuando maduran.
PARTES USADAS: hojas, semillas, raíz.
COMPONENTES: contiene alcaloides esteroides (incluyendo solanocarpina)
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en la tradición ayurvédica, las hojas se ingieren para tratar gases y estreñimiento. Con ellas también se preparan gárgaras para afecciones de garganta y encías. Las semillas son expectorantes y anticatarrales y pueden tomarse para alivio del asma y del catarro bronquial. La raíz se usa para tratar mordeduras de serpiente y picaduras de escorpión.
ADVERTENCIA: usar sólo bajo supervisión profesional.

Solidago virgaurea
(Compuestas)
VIRGAUREA

DESCRIPCIÓN: planta perenne de hasta 70 cm. Tiene hojas dentadas y flores amarillo dorado, dispuestas en espigas ramosas.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de Europa y Asia y aclimatada en Norteamérica, prefiere áreas abiertas, suelos pobres y laderas. Se recoge en verano.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: saponinas, diterpenes, gucósidos fenólicos, acetilenos, flavonoides, taninos, hidroxibenzoatos e inulina. Las saponinas son fungicidas.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el herborista John Gerard escribió en 1597: "la virgaurea es preferida entre todas las demás hierbas por detener la sangre en heridas abiertas".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: antioxidante, diurética y astringente, es un valioso remedio para los trastornos de las vías urinarias. Sus saponinas actúan específicamente contra el hongo *Candida*, causante de candidiasis vaginal y oral. También se puede tomar para irritación de garganta, catarro nasal crónico y diarrea. Por su efecto suave, se usa en los niños para tratar la gastroenteritis.
ESPECIES AFINES: la vara de oro canadiense *(Solidago canadensis)* tiene propiedades similares.



VIRGAUREA, valioso remedio para la uretritis, nefritis, cistitis y otras afecciones de las vías urinarias.

Styrax benzoin
(Estiracáceas)
BENJUÍ DE SUMATRA

DESCRIPCIÓN: árbol de hojas caducas, arbustivo, de hasta 9 m de altura. Tiene hojas ovales puntiagudas y racimos de fragantes flores blancas acampanadas.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo del Sudeste de Asia, crece en bosques tropicales. También se cultiva por su goma, que exuda de incisiones en la corteza, practicadas en árboles que tienen por lo menos 7 años.
PARTES USADAS: goma.
COMPONENTES: contiene cantidades variables de ésteres ácidos cinámico, benzoico y sumaresinólico, ácidos libres (como ácido benzoico), benzaldehido y vainillina.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es muy antiséptica y astringente. Se aplica en heridas y úlceras para desinfectar y constreñir el tejido afectado. Cuando se ingiere, la goma de benjuí actúa para calmar retorcijones, estimular la expectoración y desinfectar las vías urinarias. La goma es un ingrediente de la "tintura de benjuí", usada como antiséptico y expectorante en inhalaciones para garganta irritada, resfríos de cabeza y pecho, asma y bronquitis.

Symplocarpus foetidus
(Aráceas)
DRACONTIUM

DESCRIPCIÓN: planta perenne de olor fétido, de hasta 75 cm de altura. Tiene una gruesa raíz tuberosa, hojas semejantes a las del zapallo y muchas flores moradas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona del Norte de Norteamérica, prospera en suelos húmedos y pantanos. La raíz y el rizoma se extraen en otoño o principio de primavera.
PARTES USADAS: raíz y rizoma.
COMPONENTES: contiene un aceite volátil, serotonina (5HT) y resinas.
HISTORIA Y TRADICIÓN: los pueblos indígenas winnebagos y dakotas de Norteamérica usaban la raíz para tratar el asma y la bronquitis.
También se aplicaba en cataplasmas para extraer fácilmente astillas y espinas, curar heridas y aliviar dolores de cabeza. Fue muy usada en EE.UU. en el siglo XIX.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se sigue empleando como expectorante para tratar casos de asma, bronquitis y tos convulsa. Además, se usa para problemas respiratorios como catarro y fiebre del heno. Aunque en menor medida, también se utiliza para tratar la epilepsia, dolores de cabeza, vértigo, problemas reumáticos y para detener



***DRACONTIUM,** planta de olor desagradable con una fuerte acción expectorante.*

hemorragias.
ADVERTENCIAS: el contacto con la planta fresca puede provocar ampollas. En dosis excesivas puede ocasionar náusea, vómitos, dolores de cabeza y mareos.

Tamarindus indica
(Leguminosas)
TAMARINDO

DESCRIPCIÓN: árbol de hojas perennes, de hasta 25 m de altura. Tiene finas hojas compuestas, racimos de flores de color amarillo rojizo y vainas pardas que contienen hasta 12 semillas redondas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctono de Madagascar, el tamarindo se cultiva ahora en muchas regiones tropicales, incluyendo el Caribe, la India, Sudeste de Asia y China y América tropical.
PARTE USADA: fruto.
COMPONENTES: contiene 16-18% de ácidos vegetales (incluyendo ácido nicotínico - vitamina B3), un aceite volátil (con geranial, geraniol y limoneno), azúcares, pectina, 0,8% de potasio y grasas. Se creía que contenía Vitamina C, pero este dato fue puesto en duda.
HISTORIA Y TRADICIÓN: los marineros comían el fruto del tamarindo como complemento de su dieta, basada en hidratos de carbono, para prevenir el escorbuto. Sin embargo, parece que no contiene vitamina C. Se usa como ingrediente en muchas salsas y condimentos, como la salsa inglesa.

Fruto

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es un fruto sano y limpiador que mejora la digestión, alivia los gases y suaviza la irritación de garganta. Además, actúa como laxante suave. En la medicina ayurvédica se prescribe para abrir el apetito y fortificar el estómago. También se usa para aliviar el estreñimiento. Sin embargo, mezclado con comino y azúcar se recomienda para la disentería. En el Sur de la India, la sopa de tamarindo se toma para tratar resfríos y otras afecciones que producen secreción excesiva. En la medicina china se la considera una hierba refrescante, adecuada para tratar el "calor estival" El fruto se da para la pérdida de apetito, náuseas, estreñimiento y vómitos del embarazo.

Tanacetum vulgare
(Compuestas)
TANACETO

DESCRIPCIÓN: planta de hojas perennes, muy aromática, de hasta 1 m. Tiene tallo erguido, hojas pinadas compuestas y racimos de cabezas florales amarillas con forma de discos.



***EL TANACETO** es un remedio antiparasitario, para usar sólo bajo supervisión médica.*

HÁBITAT Y CULTIVO: se encuentra en zonas templadas del hemisferio Norte, en suelos pobres, a la vera de los caminos y cerca del agua. Las cabezas florales se recogen en verano, a medida que se abren.
PARTES USADAS: cabezas florales.
COMPONENTES: contiene un aceite volátil que incluye niveles significativos de tuyona y alcanfor, lactonas de sesquiterpenos, flavonoides y resinas. El aceite volátil es fuerte estimulante de la menstruación.
HISTORIA Y TRADICIÓN: aunque no se lo menciona en los textos clásicos que se conservan, el tanaceto es descripto por herboristas medievales, como Santa Hildegarda de Bingen (s. XII). Desde entonces, la planta se ha usado comúnmente para expulsar gusanos intestinales. En Inglaterra se preparaba budín de tanaceto durante la cuaresma. En el s. XVI, el herborista John Gerard describía el budín como "de sabor agradable y bueno para el estómago".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: actualmente se utiliza poco, debido a su potencial toxicidad. Se toma casi exclusivamente para expulsar gusanos intestinales y, en menor grado, para estimular la menstruación. Puede usarse externamente para combatir la sarna, pulgas y piojos, pero aún la aplicación externa de los preparados tiene el riesgo de resultar tóxica.
ADVERTENCIAS: usar sólo bajo supervisión médica. No tomar jamás durante el embarazo. La planta, y en particular su aceite esencial, están sujetos a restricciones legales en algunos países.

Taxus baccata
(Taxáceas)
TEJO, TAXUS

DESCRIPCIÓN: árbol perenne de crecimiento lento, que alcanza los 25 m. Tiene corteza rojiza y hojas en aguja, aplanadas, color verde oscuro. Las plantas femeninas producen una semilla rodeada por un arilo carnoso, color rojo.
HÁBITAT Y CULTIVO: el tejo crece en zonas nórdicas templadas. Se encuentra más a menudo en cultivos que en estado silvestre, prefiriendo suelos calcáreos. Las hojas se recogen en primavera.
PARTES USADAS: hojas.
COMPONENTES: contiene una mezcla de alcaloides conocidos como taxina, y también diterpenes (incluyendo taxol en algunas variedades), lignanos, tanino y resina.
HISTORIA Y TRADICIÓN: era un árbol de culto para los druidas, quienes lo consideraban un emblema de la inmortalidad y lo plantaban en sitios sagrados, práctica que continuó tras el advenimiento del Cristianismo. En los cementerios de muchas iglesias medievales aún se encuentran ejemplares y se supone que algunos tienen más de 1000 años. En el Medioevo, los mejores arcos eran hechos de madera de tejo, como así también las varitas mágicas.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: si bien se ha usado en pequeñas dosis para tratar problemas reumáticos y urinarios, su extrema toxicidad lo hacen peligroso como hierba medicinal.
INVESTIGACIÓN: el taxol inhibe la división celular, por ello se investiga extensamente su potencial como droga anticancerosa desde los años 80. El taxol se encuentra más comúnmente en el tejo del Pacífico *(T. brevifolia)*, aunque algunas variedades de *T. baccata* también contienen la sustancia.
ADVERTENCIA: es extremadamente tóxico. No ingerir bajo ninguna circunstancia.



EL TEJO, que ya no se usa como hierba medicinal, se está investigando en la actualidad como droga anticancerosa potencial.

Terminalia belerica
(Combretáceas)
MIROBÁLANO BELERICA

DESCRIPCIÓN: árbol perenne, con racimos de hojas ovales, espigas de flores verdosas de olor desagradable y fruto velludo color marrón.
HÁBITAT Y CULTIVO: es autóctono de la India, Malasia y las Filipinas. Se encuentra en bosques y es cultivado por su fruto astringente, que se recoge tanto maduro como inmaduro.
PARTE USADA: fruto.
COMPONENTES: el fruto contiene taninos y antraquinonas.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el fruto del mirobálano belerica es astringente, tónico y laxante. Se emplea principalmente como tratamiento para problemas digestivos y respiratorios. En la medicina de hierbas de la India, el fruto maduro se toma para la diarrea y la indigestión, y el fruto verde como laxante para el estreñimiento crónico. También se emplea para tratar infecciones de las vías respiratorias que provocan dolor de garganta, ronquera y tos. Externamente, el fruto se aplica como loción para ojos irritados.
ESPECIES AFINES: muchas especies *Terminalia* se usan para hacer remedios astringentes y también por su madera.
ADVERTENCIA: no tomar en el embarazo.

Terminalia chebula
(Combretáceas)
TERMINALIA, T. TÁNICA, MIROBÁLANOS

DESCRIPCIÓN: árbol de hojas perennes, que crece hasta 20 m. Tiene hojas aovadas, flores blancas dispuestas en espigas y pequeño fruto nervado.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo de Asia Central y la India, la terminalia se encuentra en todo Irán, Pakistán y la India. El fruto se cosecha cuando madura.
PARTE USADA: fruto.
COMPONENTES: contiene antraquinonas, taninos, ácido chebúlico, resina y un aceite fijo.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se usa en la India desde hace miles de años. Está considerada como remedio de importancia para el tratamiento de todo tipo de trastornos digestivos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: laxante y astringente, el fruto mejora suavemente la regularidad del movimiento intestinal, sin irritar excesivamente el colon. Como el ruibarbo *(Rheum palmatum)*, puede usarse en el tratamiento de la diarrea y la disentería. Los taninos del fruto protegen las paredes del intestino y tienden a reducir las secreciones intestinales. También ayuda a contrarrestar la acidez y el ardor de estómago. La decocción de terminalia puede usarse en gárgaras y enjuague bucales, como loción para ojos irritados y como lavaje para la vaginitis y el exceso de flujo vaginal.
ADVERTENCIA: no tomar en el embarazo.

Teucrium chamaedrys
(Labiadas)
CAMEDRIO, ENCINILLA

DESCRIPCIÓN: hierba de hojas perennes, crece hasta 25 cm. Tiene raíz leñosa, hojas ovales dentadas verde oscuras y espigas de flores tubulares color rosado.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Europa, África y Asia, crece a menudo en suelos pedregosos y secos. Las partes aéreas se recogen en verano.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: contiene glicósidos iridoides, diterpenos, un aceite volátil (60% cariofileno), taninos y polifenoles.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el médico griego Dioscórides, que escribió en el s. I, notó que el camedrio era una planta medicinal popular en el Norte de Italia. Las hojas frescas se comían para conjurar la peste y la planta se usaba para aliviar la tos y el asma.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la infusión de camedrio se usa, desde hace años, para tratar la gota, el reumatismo, problemas estomacales, fiebre y catarro. También se utiliza para ayudar a bajar de peso y como ingrediente de vinos tónicos. Se ha usado como enjuague bucal para encías inflamadas y como loción para ayudar a curar heridas.
ESPECIES AFINES: *T. capense*, oriundo de Sudáfrica, es un remedio calmante para las hemorroides. Una especie europea, *T. marum*, trata problemas de estómago y vesícula. *T. scorodonia*, otra planta europea, tiene usos similares a los del camedrio.
ADVERTENCIA: la innocuidad de la planta no ha sido claramente determinada, a largo plazo podría dañar el hígado.
Los médicos franceses han impuesto una proscripción voluntaria a su uso.
Hasta que se confirme su seguridad se aconseja utilizar hierbas alternativas.

Theobroma cacao
(Esterculiáceas)
CACAO

DESCRIPCIÓN: árbol de follaje persistente, crece hasta 8 m. Tiene corteza marrón clara, hojas oblongas lustrosas, racimos de pequeñas flores amarillas y grandes frutos carnosos ovoides con semillas amarillo rojizas.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo de México y América Central, el cacao es uno de los principales cultivos de los trópicos. El fruto se cosecha 2 veces al año.
PARTES USADAS: semillas.
COMPONENTES: la pulpa de la semilla contiene xantinas, un aceite fijo y muchos componentes responsables de su sabor. Las semillas contienen cantidades muy pequeñas de endorfinas, que son un potente analgésico que actúa en forma natural dentro del organismo.
HISTORIA Y TRADICIÓN: la palabra "chocolate" proviene de chócolatl, nombre que dieron los aztecas a esta planta. En 1720, Cotton Mather, un predicador y naturalista norteamericano, exaltaba el cacao, escribiendo que la planta "le da al indio pan, agua, vino, vinagre, brandy, leche, aceite, miel, azúcar, agujas, hilo, tela, ropa, gorros, cucharas, escobas, cestos, papel y clavos. También les proporciona madera, techo para sus casas, mástiles, velas, cuerdas para sus embarcaciones y remedios para sus

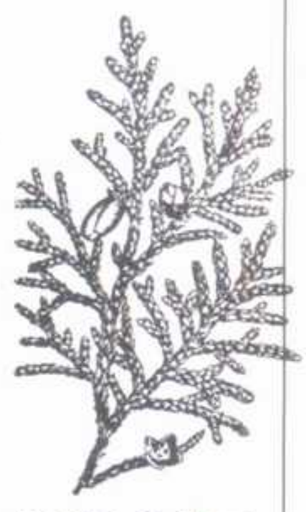


EL ÁRBOL DE CACAO se cultiva en regiones tropicales de todo el mundo. De la pulpa de la semilla se obtienen el cacao y el chocolate.

enfermedades. Y ¿qué más se puede pedir?".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: aunque su mayor uso es como alimento, también tiene valor terapéutico como estimulante del sistema nervioso. En América Central y el Caribe, se toman las semillas como tónico para el corazón y los riñones. La planta puede usarse para tratar la angina de pecho y como diurético. La manteca de cacao (el aceite fijo) es una buena pomada para labios paspados y a menudo se usa como base de supositorios y óvulos vaginales.
INVESTIGACIÓN: en 1994, investigadores argentinos demostraron que los extractos de cacao contrarrestan la bacteria causante de forúnculos y septicemia.

Thuja occidentalis
(Cupresáceas)
TUYA, THUYA

DESCRIPCIÓN: árbol de hojas perennes, crece hasta 10 m. Tiene hojas escamiformes, flores femeninas y masculinas y pequeños conos aovados.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de los EE.UU., la tuya abunda en bañados, suelos pantanosos y orilla de los ríos. En Europa se ha convertido en un árbol ornamental popular. Las hojas se recogen en verano.
PARTES USADAS: hojas.
COMPONENTES: contiene un aceite volátil (con hasta un 60% de tuyona), flavonoides, cera, mucílago y taninos.



Ramita de Tuya

HISTORIA Y TRADICIÓN: muchos pueblos nativos de Norteamérica apreciaban la tuya como medicina para la fiebre, dolores de cabeza, tos, manos hinchadas y problemas reumáticos. Se usaba para sahumar, por su fragancia, y para ahuyentar los malos espíritus. Los herboristas eclécticos del s. XIX utilizaban la tuya como remedio para la bronquitis y para tratar los efectos colaterales de la vacuna contra la viruela.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: tiene una actividad antiviral establecida. Se usa frecuentemente para tratar verrugas y pólipos, y con este fin se prescribe para uso interno y externo. También se utiliza como parte de un régimen contra el cáncer de útero. La tuya es un expectorante anticatarral efectivo y puede usarse para tratar la bronquitis aguda y otras infecciones respiratorias. Induce la menstruación y puede usarse para provocar períodos retrasados, pero no es aconsejable si éstos vienen acompañados de dolores intensos. La tuya es diurética y se prescribe para tratar la cistitis aguda y la enuresis (micción involuntaria) en niños. El extracto se puede extender sobre articulaciones o músculos doloridos para aumentar el flujo de sangre local y aliviar el dolor y la rigidez.
ADVERTENCIAS: usar sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo o la lactancia.

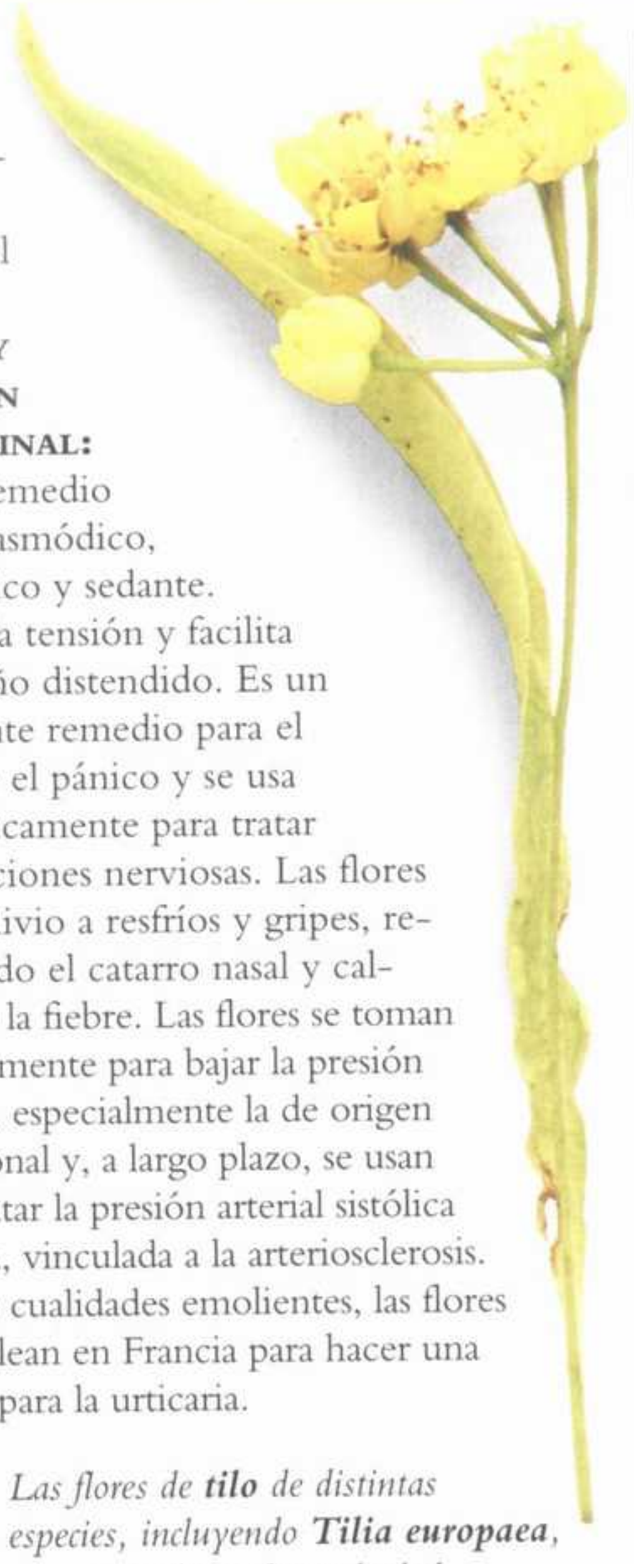
Thymus serpyllum
(Labiadas)
SERPOL, SERPILO

DESCRIPCIÓN: hierba perenne muy ramificada, crece hasta una altura de 7 cm. Tiene tallos cuadriformes, pequeñas hojas aromáticas ovales y espigas de flores de vivo color malva.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctono de Europa, prefiere páramos, zonas áridas y suelos pobres. La hierba se cosecha cuando florece, en verano.
PARTES USADAS: cimas florales.

Componentes: contiene aceite volátil (con timol, carvacrol y linalol), flavonoides, ácido cafeico, taninos y resina. Las propiedades del aceite volátil son semejantes a las del aceite de tomillo *(Thymus vulgaris)*, pero menos potentes.
Historia y Tradición: el herborista Nicolás Culpeper, del s. XIX, aconsejaba tomar serpol para tratar las hemorragias internas, la tos y los vómitos. Registró: "fortalece la cabeza, el estómago, el uréter y el útero, expulsa gases y deshace las piedras". El naturalista sueco Carl von Linneo, del s. XVIII, usaba la planta para tratar dolores de cabeza y resacas.
Usos y Acción Medicinal: al igual que su pariente cercano, el tomillo *(thymus vulgaris)*, el serpol es muy antiséptico y fungicida. Puede tomarse en infusión o jarabe para tratar la gripe, resfríos, dolor de garganta, tos y tos convulsa, infecciones del pecho y bronquitis. Tiene propiedades anticatarrales y ayuda a destapar la nariz u oídos congestionados, sinusitis y dolencias afines. Se usa para expulsar las lombrices intestinales en niños y también para mitigar cólicos y gases. Su acción antiespasmódica lo torna útil para los dolores menstruales. Se puede aplicar como cataplasma para tratar la mastitis (inflamación de la glándula mamaria) y, en infusión, puede usarse como lavaje para ayudar a curar heridas y úlceras. También se utiliza en baños de hierbas y en almohadas.
Especies Afines: tomillo *(T. vulgaris)*
Advertencia: para lombrices en niños, usar sólo bajo supervisión profesional.

Tilia spp.
(Tiliáceas)
Tilo

Descripción: árbol de hojas caducas, crece hasta 30 m. Tiene corteza gris lisa, hojas acorazonadas y racimos de flores amarillo pálido, con brácteas aladas.
Hábitat y Cultivo: autóctono de Europa, el tilo crece silvestre, aunque también se planta en jardines y al costado de caminos. Las flores se recogen en verano.
Partes Usadas: flores.
Componentes: contiene flavonoides (especialmente quercetina), ácido cafeico y otros ácidos, mucílago (un 3%), taninos, aceite volátil (0,02%-0,1%) y vestigios de compuestos semejantes a la benzodiazepina. Los flavonoides mejoran la circulación.
Historia y Tradición: el mito griego de la ninfa Filira narra como ésta fue violada por el dios Saturno, bajo un disfraz de caballo, y da a luz al centauro Cheiron. Desconsolada, Filira pide a los dioses que no la dejen entre los mortales, deseo que se le concede, transformándola en un árbol de tilo.
Usos y Acción Medicinal: es un remedio antiespasmódico, sudorífico y sedante. Alivia la tensión y facilita un sueño distendido. Es un excelente remedio para el estrés y el pánico y se usa específicamente para tratar palpitaciones nerviosas. Las flores traen alivio a resfríos y gripes, reduciendo el catarro nasal y calmando la fiebre. Las flores se toman comúnmente para bajar la presión arterial, especialmente la de origen emocional y, a largo plazo, se usan para tratar la presión arterial sistólica elevada, vinculada a la arteriosclerosis. Por sus cualidades emolientes, las flores se emplean en Francia para hacer una loción para la urticaria.



Las flores de ***tilo*** *de distintas especies, incluyendo* ***Tilia europaea****, se usan en la medicina herbal.*

Tragopogon pratensis
(Compuestas)
Tragopogon, Barba de Cabra

Descripción: planta anual o perenne de 60 cm de altura. Tiene hojas angostas y grandes flores solitarias amarillas.
Hábitat y Cultivo: oriunda de Europa, se encuentra en pastizales, en sitios secos. La raíz se levanta en otoño.
Parte Usada: raíz.
Componentes: la raíz contiene inulina, inositol, manitol y esteroles vegetales.
Historia y Tradición: se consume como vegetal desde tiempos remotos.
Usos y Acción Medicinal: se la considera un buen remedio para el hígado y la vesícula. Parece tener acción desintoxicante y estimular el apetito y la digestión. Su alto contenido de inulina la convierten en un alimento muy apropiado para diabéticos. La inulina es un nutriente hecho de unidades de fructosa, por lo que no eleva el contenido de glucosa en sangre.
Especies Afines: el salsifi *(T. porrifolius)* es un alimento de invierno, común en Europa y también una planta depurativa usada para tratar la arteriosclerosis y la presión arterial alta.

Trifolium pratense
(Leguminosas)
Trébol Rojo

Descripción: hierba perenne de 40 cm de altura. Tiene tallo velludo erguido, hojas con 3 ó 4 folíolos ovales y cabezas florales aovadas, de rosado a morado.
Hábitat y Cultivo: autóctona de Europa y Asia y climatizada en Norteamérica y Australia, el trébol rojo se cultiva para forraje y como fijador de nitrógeno. Las flores se cosechan en verano, en cuanto se abren.
Partes Usadas: cabezas florales.
Componentes: contiene flavonoides, ácidos fenólicos (tales como ácido salicílico), aceite volátil (incluyendo salicilato de metilo y alcohol bencílico), sitosterol, almidón y ácidos grasos. Los flavonoides de las flores y hojas son estrógenos.
Historia y Tradición: se suponía que las marcas de media luna en los folíolos del trébol rojo eran una señal de que mejoraría las cataratas (de acuerdo con la teoría de la Signatura, que sostenía que el aspecto de una planta indicaba la dolencia a tratar). Esta hierba se ha usado para tratar el cáncer de mama. Se aplicaba una decocción concentrada sobre el sitio del tumor, para estimular su crecimiento hacia afuera del cuerpo.
Usos y Acción Medicinal: se usa para afecciones de la piel, normalmente en combinación con otras hierbas depuradoras como bardana *(Arctium lappa)* y lengua de vaca *(Rumex crispus)*.
También es expectorante y puede usarse para la tos espasmódica. El efecto estrógeno del trébol rojo puede ayudar en dolencias de la menopausia.
Investigación: no existen muchos estudios sobre su acción medicinal, pero se sabe que posee un efecto anticonceptivo en ovejas.



El trébol rojo *es una planta común en la orilla de los caminos, pero también se siembra para forraje.*

Veratrum viride
(Liliáceas)
ELÉBORO VERDE

DESCRIPCIÓN: planta perenne, de 2,5 m de altura. Tiene hojas de ovales a lineales y flores verdes con tallos cortos.
HÁBITAT Y CULTIVO: se encuentra en todo el Norte de Norteamérica, al Oeste de las Rocallosas. Crece en zonas húmedas y anegadas, en bañados y pantanos. Las raíces se levantan en otoño.
PARTE USADA: raíces.
COMPONENTES: contiene alcaloides esteroides y otros alcaloides, y ácido quelidónico. Algunos de los alcaloides bajan la presión sanguínea y dilatan los vasos sanguíneos periféricos. Se usaron en medicina convencional para tratar la hipertensión y taquicardia.
HISTORIA Y TRADICIÓN: era usado por los iroquois para tratar el catarro, por los cheroquíes para dolores reumáticos y por los colonos para eliminar los piojos. La planta también fue usada en casos de neumonía, gota, reumatismo y fiebre.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es una planta tóxica, raramente usada hoy día en medicina herbácea. Es un buen insecticida, pero puede causar efectos secundarios aún sobre la piel sin fisuras. La planta se usa en preparados homeopáticos para disminuir el ritmo cardíaco.
ESPECIES AFINES: el falso veratro *(V. californicum)* era usado por indígenas de Norteamérica como anticonceptivo femenino. Se tomaba diariamente una decocción de la raíz, durante 3 semanas, para producir esterilidad permanente. El veratro blanco *(V. album)* es una planta europea con componentes y usos similares a los del veratro. Las especies chinas, incluyendo al *V. nigrum*, se usan como vomitivos, expectorantes e insecticidas.
ADVERTENCIA: el veratro es muy tóxico. Usar sólo bajo supervisión profesional.

Verbascum thapsus
(Escrofulariáceas)
GORDOLOBO, VERBASCO

DESCRIPCIÓN: planta bienal erecta de hasta 2 m de altura. Tiene hojas entre ovales y lanceoladas algo velludas, y espigas de flores color amarillo vivo.
HÁBITAT Y CULTIVO: es oriundo del Centro y Sur de Europa y Oeste de Asia, aunque se ha aclimatado en otras regiones templadas. Crece en suelos pobres y a la vera de caminos. Las hojas y las flores se recogen en el verano.



EL GORDOLOBO es un buen remedio expectorante para tos y otros problemas de pecho.

PARTES USADAS: hojas, flores.
COMPONENTES: contiene mucílago, flavonoides, saponinas triterpenoides, aceite volátil y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: gozó de fama por supuestas virtudes mágicas y medicinales. John Gerard, el herborista del s. XVI, expresaba sus dudas con respecto a esas propiedades, considerando "vana y supersticiosa" la creencia de que llevándola consigo combatía la enfermedad. Sin embargo, reafirmó su valor como remedio para la tos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es una hierba valiosa para la tos y el catarro y un tratamiento específico para la traqueitis y la bronquitis. Las hojas y flores pueden usarse en infusión para reducir la formación de mucosidad y estimular la expectoración de flema. Se la puede combinar con otras hierbas expectorantes, como la fárfara *(Tussilago farfara)* y el tomillo *(Thymus vulgaris)*. Aplicada externamente es emoliente y un buen cicatrizante. En Alemania, las flores se maceran en aceite de oliva, y el aceite fijo resultante se usa como remedio para infecciones de oídos y hemorroides.

Veronica officinalis
(Escrofulariáceas)
VERÓNICA

DESCRIPCIÓN: planta perenne enredadera, de unos 50 cm. Tiene hojas ovales y flores color lila con vetas oscuras.
HÁBITAT Y CULTIVO: planta silvestre común en Norteamérica y Europa, se la encuentra en montes y entre pastizales, en sitios secos. Las flores se recogen desde la primavera al verano.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: contiene glicósidos iridoides (incluyendo aucubina) y flavonoides (incluyendo apigenina y escutellarina).
HISTORIA Y TRADICIÓN: era considerada diurética y expectorante y se usaba para tratar catarro, tos y trastornos crónicos de la piel. También se daba para contrarrestar el agotamiento nervioso por exceso de concentración o actividad mental. Sin embargo, en 1935, el terapeuta francés Leclerc, especialista en plantas medicinales, sostuvo que "la infusión no tiene más virtudes que el agua caliente que se usa para prepararla".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: actualmente se la utiliza poco, considerándose que sólo tiene un leve efecto terapéutico.

Viburnum prunifolium
(Caprifoliáceas)
VIBURNO, V. NEGRO

DESCRIPCIÓN: arbusto de hojas caducas, de hasta 5 m de altura. Tiene hojas aserradas ovales, racimos de flores blancas y bayas negro azuladas.
HÁBITAT Y CULTIVO: originario del Centro y Sur de Norteamérica, crece en tierras boscosas. La corteza de las ramas se arranca en primavera u otoño y la de raíz sólo en otoño.
PARTES USADAS: corteza, corteza de la raíz.
COMPONENTES: contiene cumarinas (incluyendo escopoletina), salicina, 1-metil-2,3-dibutil hemimelitato, viburnina, ácidos vegetales, vestigios de aceite volátil y tanino.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el pueblo indígena catawba usaba la corteza para tratar la disentería. En el s. XIX, ésta era considerada un tónico uterino y se usaba en decocción para parar la hemorragia del útero.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es antiespasmódico y astringente y se lo estima como tratamiento específico para los dolores menstruales. Siguiendo las aplicaciones del s. XIX, la corteza se usa además para tratar otras afecciones ginecológica, tales como el prolapso de útero, hemorragia profusa de la menopausia, náusea matinal y amenaza de aborto espontáneo. Por sus propiedades antiespasmódicas es bueno en casos de cólico o retorcijones que afectan los conductos biliares, el tubo digestivo o las vías urinarias.
ESPECIES AFINES: el *V. rufidulum*, variedad muy afín, era usada por los aborígenes para retorcijones y cólico. Otra planta afín es la bola de nieve (*Viburnum opulus*).
ADVERTENCIA: las personas alérgicas a la aspirina no deben tomar viburno.

Vinca minor
(Apocináceas)
VINCA

DESCRIPCIÓN: arbusto perenne rastrero, se arquea hasta una altura de 45 cm. Tiene tallos enraizantes, lustrosas hojas elípticas y flores violeta azuladas de cinco pétalos.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de Europa, la vinca crece en setos y en la orilla de los bosques. También se cultiva como planta de jardín. Las hojas se recogen en primavera.
PARTES USADAS: hojas.
COMPONENTES: contiene un 7% de alcaloides del indol (incluyendo vincamina, vincina y vincaminina), un alcaloide del bisindol (vincarrubina) y taninos. La vincamina aumenta el flujo sanguíneo y la provisión de oxígeno al cerebro.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en su *Herbarium,* el escritor romano Apuleius del s. II, describe las virtudes de la planta: "contra la enfermedad del diablo y la posesión demoníaca y contra serpientes y bestias salvajes". También especifica los rituales usados en la cosecha y la invocación "Te ruego a tí, *vinca pervinca. . .*" como parte de una oración propiciatoria.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se emplea como astringente y coagulante. Su astringencia la torna apta como enjuague bucal para garganta irritada, gingivitis y úlceras bucales. Su poder coagulante es efectivo contra hemorragias internas, nasales y flujo menstrual profuso. Desde que se descubrió vincamina en las hojas, la vinca se usa para tratar arteriosclerosis y para la demencia debida al flujo insuficiente de sangre al cerebro.
ESPECIES AFINES: *V. major* tiene una acción astringente similar. Vinca rosea *(V. rosea*, entrada siguiente)
ADVERTENCIA: no tomar en el embarazo.

Vinca rosea
(Apocináceas)
VINCA ROSEA

DESCRIPCIÓN: planta perenne carnosa de hasta 80 cm de altura. Tiene hojas lustrosas ovales y brillantes flores de cinco pétalos, de blancas a rojas.
HÁBITAT Y CULTIVO: se cree que es originaria de Madagascar. Se encuentra hoy día en regiones tropicales y subtropicales de todo el mundo. Se cultiva comercialmente como planta ornamental. La hierba y la raíz se extraen en verano.
PARTES USADAS: partes aéreas y la raíz.
COMPONENTES: contiene más de 70 alcaloides diferentes del índol, incluyendo vinblastina, vincristina, alsotonina, leurocristina y reserpina.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: esta planta se usa en la medicina popular de Filipinas como remedio para la diabetes. En el Caribe, las flores se usan para un baño ocular relajante.
INVESTIGACIÓN: su uso tradicional como tratamiento para la diabetes condujo a una exhaustiva investigación de sus propiedades. La vincristina y la vinblastina son potentes agentes anticancerígenos y dos de los más importantes compuestos medicinales encontrados en las plantas en los últimos 40 años. La vincristina es un tratamiento corriente del mal de Hodgkin y la vinblastina, de la leucemia infantil. Mientras que los extractos reducen el nivel de azúcar en sangre, los simples preparados con la planta misma pueden no ser efectivos.
ADVERTENCIA: tomar vinca rosea sólo bajo supervisión profesional.

Viola odorata
(Violáceas)
VIOLETA

DESCRIPCIÓN: planta perenne enredadera, de hasta 15 cm de altura. Tiene hojas ovales dentadas y flores azul violeta o blancas, con corolas de cinco pétalos, muy atractivas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Europa y Asia, la violeta es una planta común a orillas de caminos, setos y bosques. Las flores y hojas se recogen en primavera y la raíz en otoño.
PARTES USADAS: flores, hojas, raíz.
COMPONENTES: contiene glicósidos fenólicos, saponinos (mirosina y violina), flavonoides, un alcaloide (odoratina), y mucílago.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en los mitos clásicos era asociada con la muerte, pero lo médicos clásicos la conocían también como efectivo remedio vomitivo y para la tos. El herborista del s. XVII, Nicolás Culpeper, declaraba: "Todas las violetas son frías y húmedas cuando están frescas y verdes, y se usan para enfriar cualquier calor del cuerpo, ya sea hacia adentro o hacia afuera".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: las flores y las hojas tienen un efecto balsámico e inducen levemente el sudor. Se usan a menudo en infusiones o jarabes para tratar la tos, resfrío de pecho y catarros. En la herboristería británica se emplea para tratar el cáncer de mama y de estómago.
Las raíz es un potente expectorante y en dosis altas es emética.
ESPECIES AFINES: la *V. canina* tiene aproximadamente los mismos usos.
La variedad china *V. yedoens* se prescribe para hinchazón caliente y tumores, paperas y abscesos. Ver también *V. tricolor* (entrada siguiente).

Viola tricolor
(Violáceas)
PENSAMIENTO

DESCRIPCIÓN: planta anual, bienal o perenne, de hasta 38 cm de altura. Tiene hojas aovadas y bellas flores violetas, amarillas y blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo de Europa, Norte de África y zonas templadas de Asia, se ha aclimatado en el continente americano. Abunda en muchos hábitats, desde praderas montañosas a zonas costeras, y también se cultiva como planta ornamental de jardín. Las partes aéreas se recogen en verano.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: contiene flavonoides, salicilato de metilo, mucílago, gomas, resina y una saponina.
HISTORIA Y TRADICIÓN: K'Eogh escribía en su *Herbario Irlandés* de 1735 que las flores de pensamiento eran "una cura para las convulsiones de los niños, limpiando los pulmones y el pecho y muy buenas para fiebres, inflamaciones internas y heridas".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en la medicina de hierbas occidental se usa como hierba depuradora y se toma para alteraciones de la piel, como las eccemas.



EL PENSAMIENTO crece silvestre en zonas templadas y es muy cultivado como planta de jardín.

La infusión es un buen lavaje para el prurito. Por ser expectorante, se usa contra la bronquitis y la tos convulsa. La acción diurética de la planta resulta útil para el reumatismo, la cistitis y dificultades de la micción.

Glosario

Términos Médicos

Abortivo Que produce abortos
Aceite esencial Destilado de aceites volátiles derivados de plantas aromáticas
Aceite fijo Aceite no volátil (componente de la planta). Aceite producido por infusión (preparado frío o caliente)
Aceite vehículo Aceite que se usa para diluir aceites esenciales
Aceite volátil Componente de la planta que se destila para producir aceite esencial
Adaptógeno Ayuda al organismo a adaptarse al stress y a realizar las Funciones normales
Afrodisíaco Excita la libido y la actividad sexual
Alucinógeno Produce visiones o alucinaciones
Amargo Estimula las secreciones de saliva y jugos gástricos aumentando el apetito
Anabólico Estimula el crecimiento de tejidos
Anafrodisíaco Inhibe la libido y la actividad sexual
Analgésico Reduce el dolor
Anestésico Adormece la percepción de sensaciones externas
Anorexia Falta de apetito
Antibiótico Destruye o inhibe los microorganismos
Anticoagulante Impide la coagulación de la sangre
Antiespasmódico Alivia el espasmo o reduce el tono muscular
Antifúngico Combate las infecciones por hongos
Antihelmíntico Expulsa o destruye las lombrices parasitarias
Antiinflamatorio Reduce la inflamación
Antimicrobiano Destruye o inhibe los microorganismos
Antioxidante Previene la oxidación y el deterioro de los tejidos
Antiséptico Destruye o inhibe los microorganismos que producen infección
Antitusivo Alivia la tos
Antraquinonas Irritan las paredes intestinales haciendo mover el vientre
Aséptico Libre de contaminación por bacterias, virus, y otros microorganismos dañinos
Astringente Tensa las membranas mucosas y la piel reduciendo las secreciones y la hemorragia de las heridas
Ayurveda Sistema tradicional de medicina india
Carcinógeno Que produce cáncer
Cardiotónico Mejora la función cardíaca
Carminativo Alivia los gases digestivos y la indigestión
Cataplasma Ver emplasto
Catártico Purgante drástico
Citotóxico Que tiene acción tóxica específica sobre las células de órganos especiales (nefrotoxina, neurotoxina, etc)
Cólico Dolor abdominal producido por contracciones fuertes de los intestinos o vesícula
Compresa Apósito embebido en un extracto de hierbas frío o caliente, que se aplica a la piel
Contrairritante Irritante superficial usado para aliviar una molestia o dolor más profundo
Crema Mezcla de agua y grasa o aceite que se absorbe en la piel
Decocción Preparación de corteza, raíces, bayas o semillas, que se hierven lentamente en agua
Demulcente Cubre, suaviza y protege las superficies corporales, como las membranas mucosas gástricas
Depurativo Agente desintoxicante
Desintoxicación El proceso de eliminar toxinas y desechos del organismo
Diaforético Que induce la sudoración
Diurético Aumenta la cantidad de orina
Ecléctico Sistema de medicina basado en las hierbas desarrollado en Norteamérica en el siglo XIX y principios del XX
Edema Retención de líquidos
Elixir Preparado líquido a base de hierbas con sabor agradable por el agregado de miel y azúcar
Emenagogo Provoca o regula la menstruación
Emético Induce el vómito
Emoliente Que relaja y suaviza la piel
Emplasto (cataplasma) Preparado a base de hierbas. En general se aplica caliente sobre el área afectada para aliviar el dolor y reducir la inflamación
Espasmolítico Relajante muscular
Espasmolítico Ver: antiespasmódico
Esteroides Sustancias químicas activas de origen vegetal o animal con acción hormonal potente
Estimulante Aumenta el nivel de actividad y la excitación nerviosa
Estimulante circulatorio Aumenta el flujo sanguíneo, generalmente a un área determinada, como las manos y los pies
Estimulante inmunológico Estimula las defensas inmunológicas del organismo para contrarrestar la infección
Estíptico Astringente, detiene la hemorragia cuando se aplica como tópico
Estomáquico Alivia el dolor o aumenta la actividad estomacal
Estrógeno Con una acción similar al estrógeno del organismo, que protege y preserva los órganos reproductores femeninos
Expectorante Estimula la tos y ayuda a eliminar las flemas de la garganta y el pecho
Febrífugo Que baja la fiebre
Fiebre intermitente Fiebre que se repite regularmente, p.ej. malaria
Fisiomedicina Sistema de medicina basado en hierbas desarrollado en EE.UU. y Gran Bretaña en los siglos XIX y XX
Fotosensible Aumento de la sensibilidad a la luz
Galénico Medicamento a base de plantas preparado con una fórmula standard
Hemostático Medicamento que reduce o detiene la hemorragia
Hepático Que afecta al hígado
Hepatoprotector Protege el hígado
Hipertensión Presión sanguínea alta
Hipnótico Induce el sueño
Hipoglucemiante Baja los niveles de glucosa en sangre
Hipotensión Baja presión arterial
Humor Importante fluido corporal en la medicina tradicional europea o india
Infusión Preparado a base de agua en el que las flores, hojas o tallos se preparan de la misma manera que el té
Inhalación Aspiración de un líquido medicinal a través del conducto nasal
Laxante Estimula la evacuación del intestino
Linimento Medicamento externo que se aplica frotando
Midriático Dilata la pupila
Narcótico Produce somnolencia o letargo y alivia el dolor
Nervino Actúa sobre el sistema nervioso; sedante, hipnótico, antineurálgico
Neuralgia Dolor que resulta de la irritación o inflamación de un nervio
Oxitocina Estimula las contracciones del útero
Parasiticida Destructor de parásitos
Pectoral Actúa sobre los pulmones
Prostaglandinas Elementos químicos de las plantas y del cuerpo humano que tienen acción hormonal y actúan sobre diversas afecciones y estimulan la musculatura lisa
Purgante Laxante fuerte
Qi En la filosofía china, energía vital del cuerpo
Rubefaciente Estimula el flujo sanguíneo a la piel, causando enrojecimiento y aumento de temperatura local
Sedante Reduce la actividad y la excitación nerviosa
Simple Una hierba única. Solo, no compuesto ni complejo
Sistema nervioso autónomo Parte del sistema nervioso responsable del control de las funciones corporales no conscientes
Sistema nervioso parasimpático Parte del sistema nervioso relacionado con funciones vegetativas, especialmente la digestión
Sistema nervioso simpático Parte del sistema nervioso que actúa manteniendo la excitación, el estado de alerta y el tono muscular
Sistémico Afecta al organismo en su totalidad
Teoría de la signatura Teoría según la cual la apariencia de una planta revela sus propiedades medicinales
Terpenos Moléculas base de la mayoría de los componentes de aceites volátiles
Tintura Medicamento a base de plantas que se prepara macerando hierbas en agua y alcohol
Tónico Ejerce una acción restauradora y nutritiva del organismo
Tonificar Fortalecer y restaurar los sistemas corporales
Tópico Aplicación local de un remedio a base de hierbas, p.ej. sobre la piel o mucosas
Ungüento Mezcla de grasas y aceites que forman una capa protectora sobre la piel
Vasoconstrictor Contrae y reduce el diámetro de los vasos sanguíneos
Vasodilatador Relaja y aumenta el diámetro de los vasos sanguíneos
Vermífugo Expulsa las lombrices intestinales
Vulnerario Medicamentos que curan las heridas o llagas
Yin y Yang Complementarios opuestos en la filosofía china. Aspectos que equivalen a la energía femenina y masculina respectivamente

Botánicos

Anual Planta que completa su ciclo vital en un año
Arilo Cubierta secundaria de la semilla en algunas plantas
Aromático Planta con alto contenido de aceite volátil
Axila Punto donde el lado superior del pecíolo de una hoja se une al tallo
Bianual Planta que completa su ciclo vital en dos años y en general florece en el segundo año
Caduca Planta que pierde las hojas todos los años
Cápsula Fruto seco que se abre cuando madura para permitir la salida de las semillas
Compuestas Hojas y flores formadas por muchas flores o folíolos pequeños individuales
Cordadas Hojas con forma de corazón. Acorazonadas
Cormo Base engrosada del talle, generalmente subterránea, con yemas en las axilas de la base de las hojas muertas. Son órganos de reproducción y de perennidad
Corola Término colectivo para designar los pétalos de una flor
Dioico Plantas cuyos sexos se hallan en distintos pies
Estambre Órgano reproductor masculino de una planta floral
Estigma Órgano femenino de una flor
Flores compuestas De la familia de plantas herbáceas cuyas flores, pequeñas y numerosas, están reunidas en una cabezuela pareciendo una única flor. P.ej. margarita o cardo
Herbáceo Plantas no leñosas sin tejidos leñosos, cuyas partes aéreas mueren después de fructificar
Hojas basales Hojas que crecen de la base del tallo
Insectívoro Vegetal que atrapa y digiere insectos y otros animales pequeños
Lanceolada Con forma de lanza
Látex Líquido lechoso que se encuentra en varias plantas y árboles
Panícula Racimo de flores compuesto cuya longitud va disminuyendo hacia el ápice, tomando un aspecto piramidal
Partes aéreas Partes de la planta que crecen sobre la tierra
Perenne Planta que vive por lo menos tres estaciones
Pinada Hoja compuesta con folículos dispuestos en dos hileras a cada lado del raquis
Rizoma Tallo de almacenamiento subterráneo
Suculenta Planta con hojas y/o tallos gruesos y carnosos
Suelo calcáreo Suelo que contiene cal
Trifoliada Planta con tres hojas o folículos
Tubérculo Parte engrosada del tallo subterráneo
Umbela Inflorescencia en forma de paraguas cuyas flores están sostenidas por pedúnculos de la misma longitud y que parten del mismo punto del eje
Verticilo Anillo de hojas o flores que parten horizontalmente de un punto central en forma de rayos

Indice General

Incluye todas las enfermedades y las plantas esenciales para cada tratamiento, presentadas en esta colección. Ejemplo:
Bardana *(Articum lappa)* 6/22
Significa: ver Bardana *(Articum lappa)* de la revista Nº 6 en la página Nº 22

Indice por Enfermedades

A

Acné

Bardana *(Articum lappa)* 6/22
Clavo de Especias *(Eugenia caryophyllata sin. Syzgium aromaticum)*. 6/25
Lengua de Vaca, Romaza Rumex *(Rumex crispus)* 6/23
Mirra *(Commiphora molmol sin. C. myrrha)*. 6/24

Aftas-Mucosas

Hidrastis, H. Canada *(Hydrastus cabadensis)*. 6/28
Olmo *(Ulmus rubra)* 6/29
Salvia, S. Real, S. Común *(Salvia officinalis)* 6/30

Alopecia

Palta *(persea americana)* 6/33
Romero *(Rosmarinus officinalis)* . 6/32

Anemia

Angélica *(Angelica sinensis sin. A. polymorpha)*. 2/27
Genciana *(Gentiana lutea)* 2/28

Ansiedad

Ginseng siberiano *(Withania Ashwagandha)* 1/18
Kava-Kava *(Piper methysticum)* . . 1/21
Lúpulo *(Humulus lupulus)* 1/19
Pasiflora *(Passiflora incarnata)* . . . 1/20
Valeriana *(Valeriana officinalis)* . . 1/22

Arterioesclerosis

Ginko *(Ginkgo biloba)* 2/14

Artritis

Filipéndula Ulmaria *(Filipendula ulmaria)* 5/15
Garra del diablo *(Harpagophytum procumbens)*. 5/16
Madera Amarilla, Fresno espinoso *(Zanthoxylum americanum)* 5/18
Sauce Blanco *(Salix alba)*. 5/17

Asma

Bisnaga *(Ammi visnaga sin. Daucus visnaga)* 4/17
Bola de Nieve *(Viburnum opulus)* 4/16
Palo dulce *(Glycyrrhiza glabra)* . . 4/19
Tomillo *(Thymus vulgaris)* 4/18

B

Bronquitis

Bisnaga *(Ammi visnaga sin. Daucus visnaga)* 4/17
Palo dulce *(Glycyrrhiza glabra)* . . 4/19
Tomillo *(Thymus vulgaris)* 4/18

C

Cefaleas-Migrañas

Lavanda *(Lavandula officinalis sin. angustifolia)*. 1/24
Matricaria *(Tabacetum parthenium)* . . 1/25

D

Depresión

Hypericum *(perfuratum)*. 1/13
Melissa *(officinalis)*. 1/14
Escutelaria *(lateriflora)* 1/15
Damiana *(Turnera diffusa)* 1/16
Ginseng siberiano *(Withania Ashwagandha)* 1/18

Diabetes

Ajo *(Allium sativum)* 2/18
Albahaca Santa *(Ocimum sanctum)*2/19
Eugenia *(Syzygium cumini)*. 2/20

Diarrea

Escutelaria *(Scutellaria baicalensis sin. S. macrantha)*. 3/28

Diurético

Diente de León *(Taraxacum officinale)*. 5/21

Diurético-Infecciones Urinarias

Barum *(Crataeva nurvula)*. 5/23
Buchu *(Barosma betulina)*. 5/22
Maíz *(Zea mays)* 5/24

Dolor de Espalda-Reumatismo

Garra del diablo *(Harpagophytum procumbens)*. 5/16
Madera Amarilla *(Zanthoxylum americanum)* 5/18
Sauce blanco *(Salix alba)* 5/17

Dolores Varios

Yan Hu Suo *(Corydalis yanhusuo sin. C. soldida)* 4/30

E

Eccemas-Inflamación Dérmica

Centella *(Centella asiatica syn. Hydrocotyle asiatica)* 6/26
Nuez Moscada *(Myristica fragrans)*. . 6/27

Erupciones-Psoriasis

Bardana *(Arctium lappa)* 6/22
Lengua de Vaca *(Rumex crispus)* . 6/23

Espasmos

Belladona (Atropa belladonna) . 3/13

Extremidades Frías

Pimiento de Cayena,ají *(Capsicum frutescens)* 2/26

F

Fiebre

Ajenjo silvestre *(Artemisia annua)* 4/20
Chinchona *(Cinchona* spp.*)* 4/21

Flatulencias

Cálamo *(Acorus calamus)* 3/14
Cardamomo *(Elettaria cardamomum)* 3/17
Manzanilla *(Chamomilla recutita sin. Matricaria recutita)* 3/15
Menta *(Mentha x piperita)* 3/16

Forúnculos

Clavo de Especias *(Eugenia caryophyllata sin. Syzgium aromaticum)* 6/25
Mirra *(Commiphora molmol sin. C. myrrha)*. 6/24

G

Gota

Apio *(Apium graveolens)*. 5/19

H

Hemorroides-Sabañones

Equinacea *(Echinacea angustifolia & E. purpurea)* 2/25
Hamamelis *(Hamamelis virginiana)*. . *2/24*

Hepatoprotector

Cardo Mariano *(Carduud marianus sin. Silybum marianum)* 3/23
Chai Hu *(Bupleurum chinense sin. B. scorsoneraefolium)* 3/22
Chiretta *(Swertia chirata sin. Ophelia chirata)* 3/24

Heridas

Aloe Vera *(Aloe vera sin, A. barbadensis)* 6/20
Caléndula *(Calendula officinalis)* . 6/21
Mil en Rama *(Achillea millefolium)*6/18
Sanícula *(Prunella vulgaris)* 6/19

Hipertensión

Ajo *(Allium sativum)* 2/18
Albahaca Santa *(Ocimum sanctum)* 2/19
Coleus *(Coleus forskohli sin. Plectranthus barbatus)* 2/16
Coralillo *(Lycium chinense)* 2/17
Crisantemo *(Chrysanthemum x mirifolum)* 2/15

I

Impotencia

Ginseng *(Panax ginseng)*. 1/28
Sabal *(Sabal serrulata sin. Serenoa serrulata, palmeras)* 1/29
Withania *(Withania somnifera)* . . 1/30

Indigestión

Ajenjo *(Artemisia absinthium)* . . . 3/20
Cálamo *(Acorus calamus)* 3/14
Cardamomo *(Elettaria cardamomum)* 3/17
Colombo *(Jateorhiza palmata sin. J. calumba)* 3/21
Manzanilla *(Chamomilla recutita sin. Matricaria recutita)* 3/15
Menta *(Mentha x piperita)* 3/16

Infecciones

Lapacho *(Tabebuia* spp.*)* 4/31

Insomnio

Ginseng siberiano *(Withania Ashwagandha)* 1/18
Kava kava *(Piper methysticum)*. . . 1/21
Lúpulo *(Humulus lupulus)* 1/19
Pasiflora *(Passiflora incarnata)* . . . 1/20
Valeriana *(Valeriana officinalis)* . . 1/22

L

Laxante

Plantago *(Plantago* spp.*)*. 3/26
Ruibarbo *(Rheum palmatum)* . . . 3/27
Sen de la India *(Cassia senna sin. Senna alexandrina)*. 3/25

M

Micosis

Cúrcuma *(Curcuam longa sin. C. domestica)* 6/32

N

Náuseas- Vómitos

Alpina *(Alpinia officinarum)*. 3/18
Jengibre *(Zingiber officinale)* 3/19

Nervios

Verbena *(Verbena officinalis)* 1/23

P

Palpitaciones

Dan Shen *(Salvia miltuirrhiza)* . . 2/21

Parásitos

Ajenjo *(Artemisia absinthium)* . . . 3/20
Colombo *(Jateorhiza palmata sin. J. calumba)* 3/21

Pie de Atleta

Cayeput *(Melaleuca alternifolia)* . . 6/31

Problemas Circulatorios

Crataegus *(Crataegus oxycantha & C. monogyna)*. 2/22
Mirobalano *(Terminalia arjuna)*. . 2/23

Problemas Menstruales

Caulofilo*(Caulophyllum thalictroides)*5/25
Cimicifuga *(Cimicifuga racemosa)* . 5/29
Ñame *(Dioscorea villosa)*. 5/26
Peonia Blanca *(Paeonia lactiflora sin. P. albiflora)* 5/27
Sauzgatillo *(Vitex agnus-castus)* . . 5/30
Unicornio Falso *(Chamaelirium sin. Helonias dioica)* 5/28

Q

Quemaduras

Aloevera *(Aloe vera sin.A.barbadensis)* 6/20
Caléndula *(Calendula officinalis)* 6/21

R

Resfríos

Canela *(Cinnamomum verum sin. C. zeylanicum)*. 4/24
Efedra *(Ephedra sinica)* 4/25
Goma Tragacanto *(Astragalus membranaceus)* 4/22
Limonero *(Citrus limon)* 4/23
Ortiga *(Urtica dioica)* 4/26

S

Sabañones

Equinacea *(Echinacea angustifolia & E. purpurea)* 4/27

Sinusitis-Catarro
Eucalipto *(Eucalyptus globulus)* . . 4/27

Stress
Codonopsis *(Pilosula)* 1/17
Ginseng siberiano *(Eleutherococcus senticosus)* 1/18
Kava kava *(Piper methysticum)*. . . 1/21
Lúpulo *(Humulus lupulus)* 1/19
Pasiflora *(Passiflora incarnata)* . . . 1/20
Valeriana *(Valeriana officinalis)* . . 1/22

T

Tabaquismo
Lobella *(Lobelia inflata)* 4/32

Tónico Cardiovascular
Crataegus *(Crataegus oxyacantha & C. monogyna)*. 2/22
Mirobalano *(Terminalia arjuna)*. . 2/23

Torceduras-Fracturas
Consuelda *(Symphytum officinale)* 5/20

Tos-Catarro
Helenio *(Inula helenium)* 4/28
Sauquillo *(Sambucus nigra)* 4/29

V

Várices
Hamamelis *(Hamamelis virginiana)* 2/24

Vitalidad-Memoria
He Shou Wu *(Polygonum multiflorum)* 1/26
Rehmania *(Rehmannia glutinosa)* . 1/27

Otras Plantas Medicinales

A

Abedul *(Betula pendula sin. B. verrucosa)* 2/40
Abrótano macho *(Artemisia abrotanum)* 2/35
Acetosa *(Rumex acetosella)* 5/44
Acónito *(Aconitum napellus)* 1/42
Adonis Vernal *(Adonis vernalis)* . .1/42
Agracejo, berbero *(Berveris vulgaris)* 2/39
Agripalma, Mano de Santa Maria *(Leonurus cardiaca)* 4/39
Ajedrea del monte *(Satureja montana)* 5/47
Albahaca *(Ocimum basilicum)* 4/47
Alcanforero *(Cinnamomum camphora sin. Laurus caphora)* 2/46
Alcaucil, alcachofa *(Cynara scolymus sin. C. cardunculus)* 3/37
Alfalfa *(Medicago sativa)* 4/43
Alelí amarillo *(Cheiranthus cheiri)* .2/45
Alerce *(Larix decidua sin. L. europacea)* 4/38
Algarrobo europeo *(Ceratonia sliqua)* 2/44
Algodonero *(Gossypium herbaceum)* 4/34
Aliso Común *(Alnus glutinosa sin. A. rotundifolia)* 1/43
Alquimila arvense *(Aphanes arvensis)* 2/34
Altea *(Althaea officinalis)* 1/44
Amaranta *(Amaranthus hipochondriacus)* 1/44
Ananá *(Ananas comosus)* 1/46
Angélica *(Angelica archangelica)* . . .1/47
Anís *(Pimpinella anisum)* 5/33
Anís estrellado, Badiana *(Illicium verum)* 4/37
Anón *(Annona squamosa)* 2/34
Arnica *(Arnica montana)* 2/35
Asperula *(Asperula odorata sin. Galium odoratum)* 2/36
Avena *(Avena sativa)* 2/36
Ayahuasca *(Banisteriopsis caapi)* . .2/38

B

Bai Zhi *(Angelica dahurica)* 2/34
Bai Zhu (Chino) *(Atractylodes macrocephada)* 2/36
Bálsamo del Perú *(Myroxylon pereirae sin. M. balsamum var, pereirae)* 4/46
Bambú amarillo *(Bambusa arrundiaceae)* 2/38
Bananero *(Musa* spp.*)* 4/46
Baptisia *(Baptisia tinctoria)* 2/38
Batata china *(Dioscorea opposita sin. D. batatas)* 3/40
Benjuí de Sumatra *(Styraz benzoin)* 6/38
Berenjena *(Solanum melongena)* . .6/36
Bergamota *(Citrus bergamia sin. C. aurantium var. bergamia)* 2/47
Betel *(Piper betle)* 5/35
Bistorta *(Polygonum bistorta)* 5/38
Bolsa de pastor *(Capsella bursa-pastoris sin.)* 2/43
Brahmi *(Bacopa monnieri)* 2/37
Brezo común *(Calluna vulgaris)* . .2/42
Brionia *(Bryonia dioica sin. B. cretica suvsp. dioica)* 2/41
Butea, kino de bengala *(Butea monosperma)* 2/41

C

Cacao *(Theobroma cacao)* 6/40
Cafeto *(Coffea arabica)* 3/34
Calabaza de cera *(Benincasa hispida sin. B. cerif)* 2/39
Calaminta *(Calamintha ascendens sin. C. sylvatica, C.officinalis)* 2/42
Camedrio, encinilla *(Teucrium chamaedrys)* 6/40
Canango *(Cananga odorata sin. Canagium odoratum)* 2/42
Carda *(Dipsacus fullonum)* 3/40
Cardo Santo *(Cnicus benedictus sin. Carbenia benedicta, Carduus benedictus)* 3/34
Cariofilada *(Geum urbanum)* 3/47
Castañas de cajú *(Anacardium occidentale)* 1/45
Catapusia Menor 3/43
(Euphorbia kathyrus) . . . . . .
Cayeput *(Melaleuca leucadendron)* . .4/43
Cebolla *(Allium cepa)* 1/43
Cedrón, Yerva Luisa *(Lippia citriodora sin. Alousia triphylla)* . . .4/41
Celidonia *(Celidonium majus)* . . .2/45
Cerezo *(Prunus avium)* 5/40
Cerezo japonés *(Prunus mume)* . .5/40
Cerezo silvestre *(Prunus serotina)* .5/40
Chaparrral *(Larrea tridentata)* 4/38
Chou Wu Tong *(Clerodendrum trichotomum)* 2/47
Chufa *(Cyperus esculentus)* 3/37
Cineraria marítima *(Cineraria maritima sin. Senecio cineraria)* 2/46
Clemátide, hierba de los pordioseros *(Clematis vitalba)* 2/47
Coclearia, hierba cuchara *(Cochlearia officinalis)* 3/34
Cola de levante *(Anamirta cocculus)*1/46
Collinsonia *(Collinsonia canadensis)*3/35
Cólquico *(Colchicum autumnale)* .3/35
Cuasia *(Pricasma excelsa)* 5/33
Cubeba *(Piper cubeba)* 5/35
Culandrillo *(Adiantum capillus-veneris)* 1/42

D

DaJi *(Euphorbia pekinensis)* 3/43
Damasco *(Prunus armeniaca)* 5/39
Desmodium, salpan *(Desmodium gangeticum)* 3/38
Dictamo blanco *(Dictamnus albus)* . .3/39
Digitaleis dedalera *(Digitalis pururea)* 3/39
Digitalis amarilla *(Digitalis lutea)* . . .3/39
Dorstenia contrayerba *(Dorstenia contryerva)* 3/40
Dracontium*(Symplocarpus foetidus)* .6/38
Dulcamara *(Solanum dulcamara)* . .6/36

E

Eleboro verde *(Veratrum viride)* . .6/42
Eneldo *(Anethum graveolens sin. Peucedanum graveolens)* 1/47
Epilobium *(Chamaenerion angustifolia sin Epilobium angustifolium)* 2/45
Espárrago *(Asparagus officinalis)* . .2/36
Estramonio *(Datura sramonium)* . .3/38
Eupatoria *(Eupatorium cannabinum)* .3/42
Eupatorio perfoliado *(Eupatorium perfoliatum)* 3/42
Evónimo caduco *(Euonymus atropurpureus)* 3/42

F

Falsa bisnaga *(Ammi majus)* 1/45
Falso azafrán, Honga Hua *(Carthamus tinctorius)* 2/43
Fever Bark *(Alstonia* spp.*)* 1/44
Ficaria Verna, hierba de las almorranas *(Ranunculus ficaria)* . . .5/41
Flor de pajarito *(Fumaria officinalis)* .3/45
Frambuesa *(Rubus idaeus)* 5/44
Frángula *(Rhamnus frangula)* 5/42
Fresno europeo *(Fraxinus excelsior)* .3/45
Frutilla, fresa *(Fragaria vesca)* 3/44

G

Gan Cao (Chino) *(Glycyrrhiza uralensis sin. G. viscida)* 3/47
Geranio *(Geranium maculatum)* . .3/46
Ginseng americano *(Panax quinquefolium)* 5/32
Goma Amoníaco *(Dorema ammoniacum)* 3/40
Gordolobo, verbasco *(Verbascum thapsus)* 6/42
Grindelia *(Grindelia camporum sin. G. robusta var. rigida)* 4/34
Grosellero negro *(Ribes nigrum)* .5/43
Guar *(Cyanopsis tetragonoloba)* . . .3/36
Guarea *(Guarea rusbyi)* 4/35

H

Hai Zao *(Sargassum fusiforme)* . . .5/46
Harungana *(Haronga madagascariensis)* 4/35
Helecho macho *(Dryopteris, filiz-mas sin. Aspidium filix-mas)* 3/41
Henna *(Lawsonia inermis sin. L. alba)* 4/39
Hidra terrestre *(Glechoma hederacea sin, Nepeta glechoma)* . . .3/47
Hierba de la golondrina *(Euphorbia hirta sin. E. pilulifera)* 3/43
Hierba de la gota *(Drosera rotundifolia)* 3/41
Hierba de San Roberto *(Geranium robertianum)* 3/46
Hinojo *(Foeniculum vulgare)* 3/44
Hisopo *(Hyssopus officinalis)* 4/36
Hou po *(Magnolia officinalis)* 4/42

I

Iberis *(Iberis amara)* 4/36
Imperatoria *(Imperatoria ostruthuthium)* 4/37
Ipecacuana *(Cephaelis ipecacuanha)* .2/44

J

Jazmín Amarillo *(Gelsemium sempervirens)* 3/46
Ji Xue Teng *(Milletta reticulata)* . .4/44
Júpulo, globos *(Cardiospermum* spp.*)* 2/43

K

Kantalari *(Solanun xanthocarpum)* .6/37
Kola Cola *(Cola acuminata)* 3/35
Kuth (Hindú) *(Sussurea lappa)* . . .5/47

L

Laurel comestible *(Laurus nobilis)* .4/38
Laurel de la cera *(Myrica cerifea)* . .4/46
Lengua de víbora *(Echium vulgare)* 3/41
Lentisco *(Pistacia lentiscus)* 5/36
Lepidio *(Lepidium virfinicum)* 4/39
Lepidio *(Lepidium virfinicum)* 4/39
Leptandra *(Leptandra virginica sin. Veronicastrum virginicum)* 4/39
Levístico *(Levisticum officinale sin. Ligusticum levisticum)* 4/40
Lian Qiao *(Forsythia suspensa)* . . .3/44
Linaria *(Linaria vulgaris)* 4/40
Lino *(Linum usitatissimum)* 4/40
Liquen de Islandia *(Cetraria islandica)* 2/44
Liquen Pulmonaria *(Lobaria pulmonaria)* 4/41
Liquidambar *(Liquidambar orientalis)* 4/41
Llantén *(Plantago major)* 5/36

M

Madhuca *(Madhuca* spp.*)* 4/42
Malva *(Malva sylvestris)* 4/42
Mandrágora *(Mandragora officinarum)* 4/43
Manzanilla romana *(Chamaemelum nobile sin Anthemis nobilis)* 2/44
Manzanilla silvestre *(Anthemis cotula)* 2/34

Marrubio negro *(Ballota nigra)* . .2/38
Matico, yerba del soldado *(Piper angustifolia)* 5/34
Membrillo *(Cydonia oblonga)* 3/36
Menta china *(Mentha haplocalyx)* .4/44
Mezereón *(Daphne mezereum)* . . .3/37
Mirobálano bellerica *(Terminalia elerica)* 6/39
Mirto, Arrayán *(Myrtus communis)* .4/46
Momordica *(Momordica charantia)* . .4/45
Monarda *(Monarda punctata)* 4/45
Monsonia *(Monsonia ovata)* 4/45
Muérdago *(Ilex aquifolium)* 4/36
Muira Puama *(Liriosma ovata)* . . .4/41
Muraje rojo *(Anagallis arvensis)* . .1/45

N

Naranja amarga *(Citrus aurantium)* . .2/46
Nenúfar blanco *(Nymphaea alba)* . .4/47
Nueces Nikkar *(Caesalpina bonducella)* 2/41
Nuez Malabar *(Adhatoda vasica sin. justicia adhatoda)* 1/42

O

Ortiga blanca *(Lamium album)* . . .4/38

P

Palo Santo *(Grindelia camporum sin. G. robusta var. rigida)* 4/34
Panax *(Panax notoginseng)* 5/32
Papa *(Solanum tuberosum)* 6/37
Papayo *(Carica papaya)* 2/43
Paraíso *(Azadirachta indica sin. Mellia azadirachta, M. indica)* 2/37
Pasto limón *(Cymbopogon citratus)* . .3/36
Patchuli *(Pogostemon cablin sin. P. patchouli)* 5/37
Peepal *(Ficus religiosa)* 3/44
Pensamiento *(Viola tricolor)* 6/43
Peonia *(Paeonia officinalis)* 5/32
Perifollo *(Anthriscus cerefolium)* . . .2/34
Picrorriza *(Picrorrhiza kurroa)* 5/33
Pie de gato *(Gnaphalium ulifinosum)* 4/34
Pimienta de Jamaica *(Pimenta officinalis)* 5/33
Pimienta negra *(Piper nigrum)* . . .5/35
Pinguícula *(Pinguicula vulgaris)* . . .5/34
Pino silvestre *(Pinus sylvestris)* . . .5/34
Piretro *(Anacyclus pyrethrum)* 1/45
Piscidia, P Eritrina *(Piscidia erythrina)* 5/35
Plumbago Zeylanica *(Plumbago zeylanica)* 5/36
Podofilo *(Podophyllum peltatum)* . .5/37
Poleo Europeo *(Mentha pulegium)* . .4/44
Polígala de la China *(Polygala vulgaris)* 5/37
Poligala, senega *(Polygala senega)* . .5/37
Porotos de soja *(Glycine max)* . . .3/47
Potentillas *(Potentilla anserina)* . . .5/39
Primavera, prímula *(Primula veris)* . .5/39
Pulsatilla *(Anemone pulsatilla sin. Pulsatilla vulgaris)* 1/46

Q

Qiang Huo *(Notopterygium incisium)* 4/47
Qin Jiao *(Gentiana macrophylla)* . .3/46
Qu Mai *(Dianthus superbus)* 3/38
Quebracho blanco *(Aspidosperma quebracho-blanco)* 2/36
Quillay, jabón de Palo *(Quillaja saponaria)* 5/41

R

Rabanito *(Raphanus sativus)* 5/41
Ramsons *(Allium ursinum)* 1/43
Rauwolfia *(Rauwolfia serpentina)* . . .5/42
Remolacha roja, remolacha blanca *(Beta vulgaris)* 2/40
Repollo *(Brassica oeracea)* 2/41
Retama de escobas, escoba negra *(Sarothamnus scoparius)* 5/47
Rhus Zumaques *(Rhus glabra)* . . .5/43
Ricino *(Ricinus communis)* 5/43
Roble *(Quercus robus)* 5/41
Rosa de Noé *(Helleborus niger)* . .4/35
Ruda *(Rutagraveolens)* 5/44
Rusco *(Ruscus aculeatus)* 5/44

S

Salvia esclarea *(Salvia Sclarea)* . . .5/45
Sándalo blanco *(Santalum album)* . .5/46
Sandía *(Citrullus vulgaris)* 2/46
Sanguinaria *(Polygonum aviculare)* . .5/38
Sanguinaria *(Sanguinaria candensis)* . .5/45
Sanguisorba, pimpinela mayor *(Sanguisorba officinalis)* 5/45
Sanícula, sanícula europea *(Sanicula europaea)* 5/46
Saponaria *(Saponaria officinalis)* . . .5/46
Sello de Salomón *(Polygonatum multiflorum)* 5/38
Semén contra *(Artemisia cina)* . . .2/35
Serpol *(Thymus serpyllum)* 6/40
Sésamo *(Sesamun indicum)* 6/36
She Chuang Zi *(Cnidium monnieri)* 3/34

T

Tamarindo *(Tamarindus indica)* . .6/38
Tanaceto *(Tanacetum vulgare)* . . .6/38
Té *(Camellia sinensis sin. Thea sinensis)* 2/42
Té de Java *(Orthosiphon aristata)* . .5/32
Tejo-Taxua *(Taxus baccata)* 6/39
Terminalia, T. Tanica, Mirobalanos *(Terminalia chebula)* 6/39
Tilo *(Tilia* spp.*)* 6/41
Tormentilla *(Potentilla erecta sin P. tormentilla)* 5/39
Tragopogón, barba de cabra *(Tragopogon pratensis)* 6/41
Trébol de agua *(Menyanthes trifoliata)* 4/44
Trébol de olor *(Melilotus officinalis sin, M, arvensis)* 4/43
Trébol rojo *(Trifolium pratense)* . .6/41
Tuya *(Thuja occidentalis)* 6/40

U

Unicornio *(Aletris farinosa)* 1/43
Uva de oregón *(Berveris aquifolium)* .2/39

V

Valeriana americana *(Cypripedium pubescens)* 3/37
Varec Fucus *(Fucus vesiculosus)* . .3/45
Verónica *(Veronica officinalis)* 6/42
Veratro Verde *(Veratrum viride)* . .6/42
Viburno, V. Negro *(Viburnum prunifolium)* 6/42
Vid índica *(Mitchella repens)* 4/45
Vinca *(Vinca minor)* 6/43
Vinca rosea *(Vinca rosea)* 6/43
Violeta *(Viola odorata)* 6/43
Virgaurea, vara de oro, solidago *(Solidago virgaurea)* 6/37

X

Xuan Fu Hua *(Inula japonica sin. I. britannica var. chinensis)* 4/37

Y

Yerba mate *(Ilex paraguariensis sin. I. paraguensis)* 4/36
Yerba para los cálculos *(Eupatorium purpureum)* 3/42
Yin Chen Hao *(Artemisia capillaris)* .2/35

Z

Zanahoria *(Daucus carota)* 3/38
Zarzaparrilla *(Similaz* spp.*)* 6/36
Zhe Bei mu *(Fritillaria thumbergii)* . .3/45
Zhi Mu *(Anemarrhena asphodeloides)* .1/46

El Desarrollo de la Medicina Herbácea

Cómo funcionan las plantas medicinales 1/4
- *Beneficios de los Remedios a Base de Hierbas Medicinales*
- *Uso Prudente de las Hierbas*
- *Potentes Sustancias Químicas Vegetales*
- *El Valor de la Planta Integral*
- *Las Plantas como Alimento y Remedio*
- *Tratamientos con Hierbas*
- *Digestión, Respiración y Circulación*
- *Eliminación de Toxinas y Bálsamos para la Piel*
- *Sistemas Nerviosos, Endócrino e Inmunológico*
- *Las Hierbas y los Sistemas del Organismo*

Componentes activos 2/4

Componentes activos 3/4
- *Salud e Higiene 1400 - 1700*
- *La Influencia de Paracelso*
- *Culpeper y Herbarios Impresos*
- *Curas Mortales 1700 - 1900*
- *El Nuevo Racionalismo*
- *Una Brecha en el Enfoque Científico*
- *Aislando los Componentes Químicos*
- *Laboratorio vs. Naturaleza*
- *Nuevas Fronteras, Nuevos Medicamentos Herbales*
- *Samuel Thomson y sus Seguidores*
- *Influencias Occidentales en la Medicina Asiática*
- *Proscripción de la Medicina Herbal 1850 - 1900*

Desde los orígenes hasta el Siglo XIX 2/6
- *Medicina Chamánica*
- *El Desarrollo de la Ciencia Médica*
- *Civilizaciones Antiguas*
- *La Medicina Rompe con sus Orígenes Místicos*
- *Fundamento de las Principales Tradiciones Botánicas 300 a.J.C. - 600 d.J.C.*
- *Curación Popular en la Edad Media*
- *Medicina Islámica e India 500 - 1500 d.J.C.*
- *Curas en América Central y del Sur*
- *Renacimiento del Saber Europeo Años 1000 - 1400*
- *Unificación Asiática*
- *Comercio entre Continentes 1400 - 1700*

El desarrollo de la medicina herbácea. China 6/8
- *Teorías Clave*
- *Diagnóstico y Tratamiento*
- *Hierbas Chinas*
- *Uso de Medicamentos*
- *La Influencia China en Japón y Corea*
- *Importancia de la Medicina Herbácea China*

El desarrollo de la medicina herbácea. Europa 5/4
- *La Teoría de los Cuatro Humores*
- *Influencia de los Herboristas Clásicos*
- *La Imprenta y la Medicina Herbácea*
- *Hierbas Extranjeras y Drogas Sintéticas*
- *Profesionales Modernos*
- *Hierbas Populares*
- *Tradición Europea y Futuro*

El desarrollo de la medicina herbácea. India 6/4
- *Orígenes*
- *La Influencia Ayurveda*
- *Los Cinco Elementos*
- *Los Doshas y la Salud*
- *Visita a un Médico Ayurvédico*
- *Propiedades de los Remedios*
- *Preparados y Tratamientos*
- *Valor de la Medicina Ayurvédica*

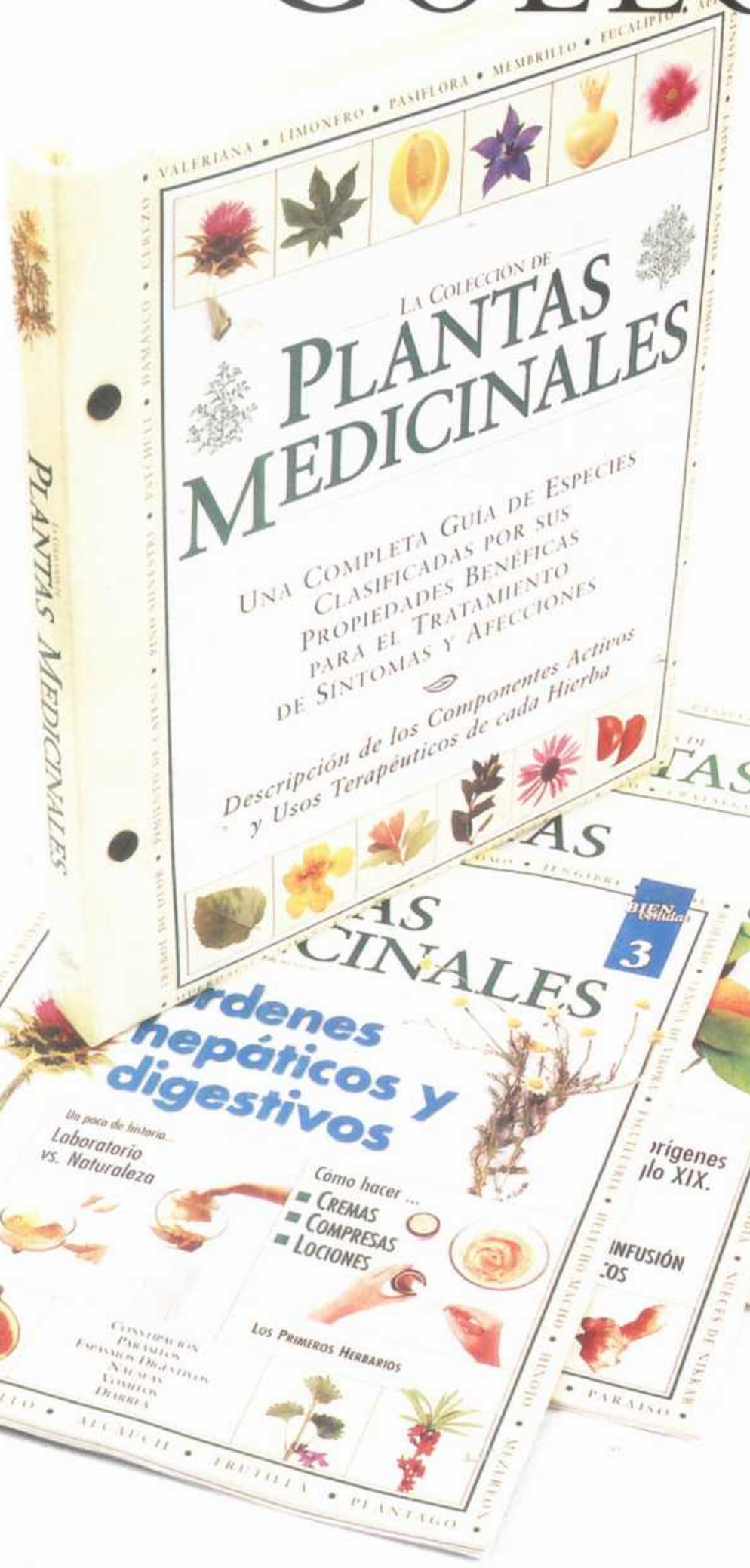
El desarrollo de la medicina herbácea. Sudamérica 4/4
- *La Abundancia de Plantas Autóctonas*
- *Remedios que Alteran la Mente*
- *La Influencia Europea*
- *Investigación y Nuevas Esperanzas*

El desarrollo de la medicina herbácea. Norteamérica 4/6
- *Tradiciones Herbáceas en América Central*
- *Medicina Herbácea en el Caribe*
- *Chamanismo*
- *El Poder de las Hierbas*
- *Colones Europeos*
- *El Eclectisismo y su Influencia*
- *La Herboristería Norteamericana Hoy*

Remedios Caseros

Aceites de infusión 2/31
Cápsulas y polvos 1/39
Cómo hacer remedios a base de hierbas 1/37
Compresas y lociones 3/30
Cosecha y elaboración 1/34
Cremas 3/30
Cultivo de plantas medicinales . . 1/32
Decocciones 1/38
Emplastos o cataplasma 2/32
Infusiones 1/38
Jarabes 2/30
Otras preparaciones 3/31
Plantas que previenen enfermedades. 3/32
Tinturas 1/39
Ungüentos 2/32
Vinos tónicos 2/30

Encuaderne Esta Valiosa Colección





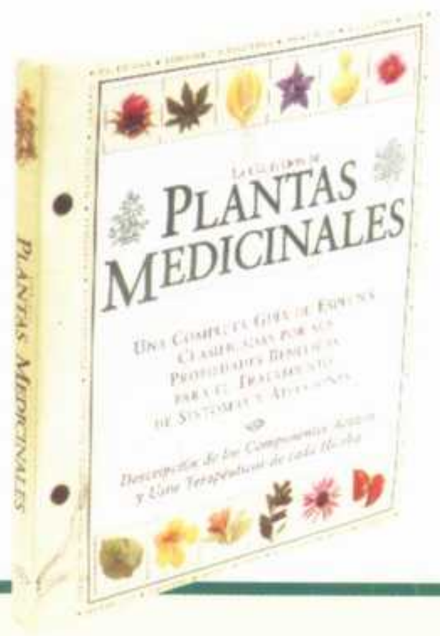
- Conviértala fácilmente en un elegante libro de tapas duras.
- Protegerá su contenido para siempre y le permitirá un rápido acceso a la información buscada.
- Sin encolar, sin cortar, sin pegar y sin esperar.
- En cuestión de segundos tendrá armado un sólido libro con la Colección completa de Plantas Medicinales.

Solicítela

en su kiosco habitual

por sólo

$ 9,90



EDICIONES BIEN venidas