



MANUAL DE PLANTAS MEDICINALES

BARRIOS LA FLORESTA - LAS DELICIAS

FORMOSA - ARGENTINA

2013



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
DIFERENTES FORMAS DE PREPARAR PLANTAS medicinales	2
ALBAHACA.....	3
ALCANFOR	4
ALTAMISA.....	5
AMBAY.....	7
BOLDO BRASILEIRO.....	8
BURRITO.....	9
CEDRÓN.....	10
COCÚ.....	11
DIENTE DE LEÓN.....	12
DOCTORCITO.....	13
EUCALIPTO.....	14
GUAYABA.....	15
HIERBA BUENA.....	16
LENGUA DE BUEY.....	17
LLANTÉN DE CAMPO.....	18
MENTA.....	19
ORTIGA.....	20
PAICO.....	22
PALETARIA.....	23
PENICILINA.....	24
PERDUDILLA BLANCA.....	25
ROMPEPIEDRA.....	26
SALVIA.....	27
SANTA LUCÍA.....	28
SARANDÍ BLANCO.....	29
SAUCE.....	30
TÁRTAGO.....	31
TASI.....	32
TILO.....	33
YERBA LUCERO.....	34

INTRODUCCIÓN

Durante los meses comprendidos entre Mayo y Noviembre del año 2013 se celebraron encuentros para cuidar la salud de forma integral en los barrios La Floresta y Las Delicias de la ciudad de Formosa (Argentina). Vecinos y vecinas de cada barrio se congregaban en las casas de mujeres quienes generosamente brindaban su espacio y su sonrisa a todo el que llegaba. Así se generó un ambiente mágico, donde hombres y mujeres, niños y niñas, compartieron entre todos y todas sus múltiples saberes y haceres, aprendiendo y enseñando a la vez.

En los encuentros se llevaron a cabo diversas actividades orientadas a compartir los conocimientos populares sobre plantas medicinales autóctonas y su uso en el cuidado de la salud. Se inició este aprendizaje recorriendo el barrio y reconociendo las plantas medicinales de la zona, recolectándolas y aportando entre todos los saberes sobre cada una de ellas. Luego se validó científicamente la información, investigando en diferentes fuentes bibliográficas. Una vez sistematizada la información, se elaboraron preparados medicinales con las plantas (jarabes, lociones, jabones).

Estas actividades están encuadradas en la **Unidad Temática número 3, "Las plantas y el cuidado del ecosistema local"** de la Capacitación Continua de Multiplicadores de Salud Comunitaria, del Programa de Salud Comunitaria perteneciente al Ministerio de la Comunidad de la Provincia de Formosa. Siendo avalada por la Universidad Nacional de Formosa.

Teniendo como premisa el cuidado de la salud integral, holístico, respetando toda forma de vida, estos encuentros lograron cultivar las relaciones saludables entre las personas participantes y su entorno. Re-descubrimos la sabiduría de la Madre Naturaleza, que nos ofrece generosa su sabia riqueza para poder cuidarnos.

La comunidad organizada tuvo su lugar en este espacio de autogestión y revalorización de saberes, fortaleciendo su autonomía y generando hábitos saludables y sustentables.

Este manual es el fruto del proceso vivido. Con él se pretende plasmar los conocimientos populares y que cada participante cuente con una guía práctica de usos de plantas medicinales en su hogar para cuidar su salud y la de sus familias de una forma natural y liberadora.

La farmacia en el patio de casa. La salud en manos de todos.

DIFERENTES FORMAS DE PREPARAR LAS PLANTAS MEDICINALES

Las plantas medicinales se pueden preparar de varias maneras, dependiendo de que su uso sea interno o externo, de la enfermedad que se busca curar y de las características de la planta misma.

A continuación se menciona las formas más comunes de preparación. .

Infusión: Esta forma es útil para preparar los tés de flores y hojas. Se pone agua a hervir en una olla que no sea de aluminio. Se coloca la planta en una taza o una tetera de barro y cuando el agua esté hirviendo, se vierte el agua encima de la planta y se tapa. De esta forma no se pierden las acereis esenciales que suelta la planta. Se deja reposar tapado unas 10 minutos y se cuela.

Cocimiento: Esta preparación sirve para las raíces, cortezas, tronquitos y semillas, es decir, las partes duras de las plantas, que necesitan cocerse para soltar sus principios activos. Se pone agua a hervir en un recipiente que no sea ni de aluminio, ni de hierro, cuando ya va a hervir se le agrega la planta, si son semillas chicas, hierve de 3 a 5 min.. se tapa y deja reposar otros 15 min antes de colar. Raíces y cortezas más duras se hierven de 5 a 10 min.

- Vaporizaciones: Una vez hecho el cocimiento, no se cuela y antes de destaparlo, ponemos la olla a unos 20 a 25 cm debajo de nuestra cara y nos cubrimos con una toalla grande o cobija, luego destapamos la olla, cerramos los ojos e inhalamos suavemente el vapor que sale, de esta manera se descongestionan todas las vías respiratorias (catorros - sinusitis – asma). Nota: No hay que salir a lugares fríos por lo menos durante una hora, por esto de preferencia hacerlo antes de acostarse. Para baños de hierbas también se utiliza el cocimiento, pero con más cantidad de planta, agregando el cocimiento a la tina.
- Para las Compresas se empapa un paño de algodón con el cocimiento, puede ser caliente o frío, dependiendo del tratamiento.
- Cataplasmas: Se muele la planta o semilla, se pone sobre una manta de cielo y se aplica directamente sobre la piel en la parte afectada, puede ser frío o caliente, para lo cual la masa se calienta al baño maría.

Maceración: La maceración es una técnica para extraer principios activos que se alterarían con el calor, se deja la planta troceada en agua a temperatura ambiente durante un tiempo concreto (de 12 a 24 horas) dependiendo de la especie, se usa en plantas mucilaginosas (malvavisco, lino), se va agitando la mezcla y finalmente se cuela.

Tintura: Es la mezcla de la planta con alcohol o vino, generalmente se hace en frascos de color ambar, puede ser alcohol puro o de graduación inferior, se obtiene diluyendo el puro con agua, ejemplo: al 70 por ciento serían 70 partes de alcohol y 30 de agua (no usar jamás alcohol desnaturalizado).

Recolección y secado: El mejor momento para recolectar la gran mayoría de las plantas es en el periodo de la floración. Las plantas se recogen una vez se ha evaporado el rocío de la montaña, mejor en luna creciente o luna llena cuando se trata de flores y hojas, luna menguante cuando se trata de raíces. Las plantas deben secarse en un lugar oscuro y aireado, nunca al sol directo. las raíces y cortezas pueden secarse al sol, pero es mejor sobre una rejilla en un lugar templado seco y sombrío. De esta manera conservamos mejor sus principios activos.

ALBAHACA



NOMBRE CIENTIFICO: *Ocimum basilicum*

PARTES UTILIZADAS: Hojas, sumidades floridas (brotes)

PROPIEDADES MEDICINALES: Digestivo, carminativo, antiemético, galactógeno, antitusivo, analgésico y ligeramente sedante.

INDICACIONES: Infecciones urinarias (ardor al orinar), digestión dificultosa, fiebre, dolores de cabeza, Tos, gases y trastornos nerviosos.

Exteriormente se usa para hacer gárgaras en casos de dolor de garganta, angina, sarpullidos bucales, etc. Las hojas maceradas, son eficaces para curar heridas. Con la decocción de las hojas o semillas maceradas, se preparan compresas que las madres que amamantan aplican sobre los pezones de los senos afectados.

FORMA DE USO: Se emplean las hojas y las semillas en la dosis de una cucharadita por taza. De tres a cuatro tazas al día después de las comidas.

En uso externo en forma de lociones y compresas.

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES: Por vía interna está contraindicada en embarazo, lactancia, niños menores de 6 años, enfermos con gastritis, úlceras, colitis, epilepsia y Parkinson.

ALCANFOR



NOMBRE CIENTIFICO: *Cinnamomum camphora*

OTROS NOMBRES: Árbol del alcanfor, Alcanforero, Alcanfor.

PARTES UTILIZADA: El alcanfor se encuentra casi en cualquier parte del árbol aunque la formación de esa masa incolora y cristalina requiera muchos años. El aceite esencial se obtiene por destilación del tronco y ramas de la planta de alcanfor.

PROPIEDADES MEDICINALES: Tiene propiedades analgésicas, antiespasmódicas, desinflamatorias, antisépticas, antivirales, bactericidas, expectorantes, estimulantes y desodorantes.

INDICACIONES: A nivel físico estimula el corazón, la respiración y la circulación. Eficaz en casos de hipotensión. Limpia los pulmones congestionados, facilita la respiración y se utiliza como inhalatorio. Calienta o refresca el organismo de acuerdo a lo que éste precise. También es efectivo en el tratamiento de artritis, dolores musculares; se recomienda su uso en deportes. Son efectivas las compresas frías en caso de magulladuras y esguinces. Se utiliza para tratar inflamaciones de la piel, acné y piel grasa ya que es refrescante.

FORMA DE USO: Inhalación, baños, masajes en dilución. Precaución: No debe usarse el aceite esencial en casos de embarazo, epilepsia o asma. Como con cualquier otro aceite esencial, nunca aplique aceite de alcanfor en la cara o dentro de las fosas nasales de niños pequeños o pacientes asmáticos, ya que esto puede provocar broncoespasmo, convulsiones y asfixia.

ALTAMISA



NOMBRE CIENTÍFICO: *Artemisa vulgaris*

NOMBRES POPULARES: ajenjo del campo, Artemisa

PARTE UTILIZADA: Hojas, sumidades, flores y raíz.

PROPIEDADES MEDICINALES: Desinfectante. Alivia dolores menstruales y normaliza la menstruación. En fricciones contra el reuma articular. Contra las hemorroides, inflamación de las piernas y dolores intestinales. Para descongestionar hematomas, combatir parásitos intestinales. Contra la epilepsia como madurativo. Se aplica sobre los tumores y abscesos, efectivo contra la dispepsia. Es estimulante, tónica y astringente. Se emplea para combatir fiebres.

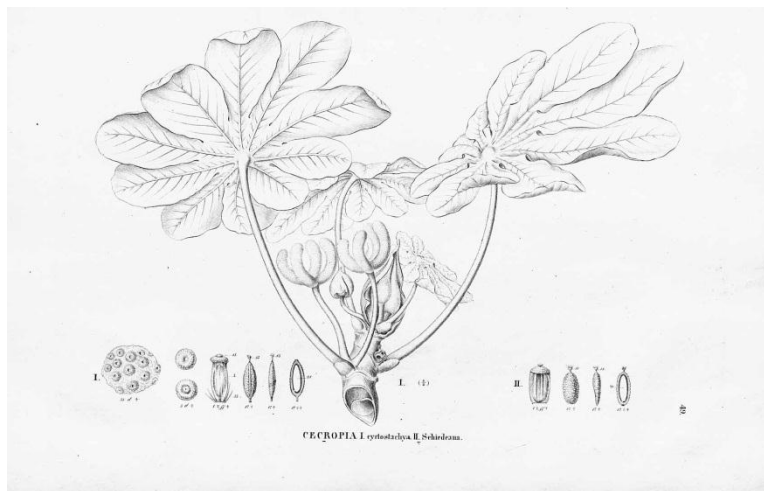
INDICACIONES: Esta planta se usa para curar las heridas, llagas ulcerosas y el pezón lastimado (partido) de las madres que dan pecho; se emplea también para curar las hemorroides, para hacer bajar las menstruaciones retrasadas (amenorrea) y para calmar los cólicos de la matriz, del estómago e intestino originados por el frío y los gases; en los casos de esputos sanguinolentos de los tuberculosos, las diarreas con sangre o disentería. También se emplea para combatir los dolores reumáticos tanto articulares como musculares y los calambres. Así mismo la altamisa se usa en los casos de fiebres, gripes, sarampión, viruela y escarlatina.

FORMA DE USO:

- Para curar las heridas y llagas ulcerosas, se muelen finamente las hojas de esta planta y se aplican directamente sobre éstas. Para curar los pezones partidos de las madres que dan pecho, se exprime el zumo de esta planta sobre el pezón.
- Para las hemorroides, se cocina de 30 o 40 grs de esta planta en un litro de agua y sobre este líquido se sienta durante 10 minutos cada noche antes de acostarse. Para hacer bajar las menstruaciones retrasadas y para calmar los cíclicos menstruales y del estómago, se prepara en forma de té, (infusión) media o una cucharada de esta planta en una taza de agua y se toma caliente con dulce.
- En los casos de catarros y de esputos sanguinolentos de los tuberculosos y contra las diarreas con sangre o disentería, se mezclan en partes iguales las hojas de esta planta con llantén, se muele, se exprime y se toma el zumo por cucharaditas cada dos horas hasta curarse bien.
- Tomando una cucharada antes de los alimentos, el zumo de esta planta disuelve las piedras de los riñones y combate las fiebres del paludismo, como también expulsa los parásitos intestinales.
- Para calmar los dolores reumáticos, calambres y todo dolor originado por la penetración del frío se calientan hojas y flores de este vegetal con las que se frotan y luego se abriga bien.
- Para sudar bastante y combatir la fiebre, gripe, escarlatina, viruela y sarampión, se cocina esta planta en agua; con este cocimiento se baña y se acuesta bien abrigado.
- Para ahuyentar los insectos se cuelgan unas ramas en algunos puntos de la habitación y se descansa tranquilamente.
- Es bueno poner esta planta debajo del colchón y se evita la presencia de toda clase de parásitos.

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES: Como causa contracciones uterinas, se lo ha usado para causar abortos. Por vía interna está contraindicada en embarazo, lactancia, niños menores de 6 años.

AMBAY



NOMBRE CIENTÍFICO: *Cecropia Adenopus*.

OTROS NOMBRES: Palo de lija.

PARTE UTILIZADA: HOJAS, BROTES, RAICES

PROPIEDADES: Antitusivo, expectorante, tónico del corazón.

INDICACIONES: Afecciones del aparato respiratorio: catarros rebeldes, resfríos frecuentes, bronquitis asmática, tos.

Corta la diarrea y normaliza las funciones digestivas.

Regula función cardíaca y sistema circulatorio.

FORMA DE USO: **Infusión:** una cucharada sopera de hojas secas en una taza de agua hervida. Tomar de 4 a 5 tazas al día. O como **Jarabe**.

PRECAUCIONES: CONTRAINDICADO en embarazadas y niños menores de 5 años.

BOLDO BRASILEIRO



NOMBRE CIENTÍFICO: *Plectranthus Barbatus*

PARTE UTILIZADA: Las raíces y las hojas, que se cosechan en otoño cuando los componentes activos están más concretados.

PROPIEDADES MEDICINALES: Reduce la presión arterial. Digestivo. Antiespasmódico. Dilata los bronquiolos (aumentando el pasaje de aire hacia los pulmones) Dilata los vasos sanguíneos. Tónico cardíaco.

INDICACIONES: Decocción de la raíz: para asma bronquial, haga una decocción con 15 grs. de la raíz seca y 1/2 litro de agua. Beba en pequeñas dosis durante 2 días. Infusión de las hojas: para aliviar gases e hinchazón y mejorar la digestión, beba 1 taza dos veces al día.

FORMA DE USO: Decocción de la raíz. Infusión de las hojas.

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES: No administrar a niños menores de dos años de edad.

BURRITO



NOMBRE CIENTIFICO: *Wendita Calysina*

NOMBRE VULGAR: Té Andino.

PARTES UTILIZADAS: Hojas y tallos.

PROPIEDADES MEDICINALES: trastornos gastrointestinales: empachos, dispepsias, como calmante en ardores de estómago, acidez. En las digestiones lentas.

INDICACIONES: Se usa en digestiones lentas, después de comidas copiosas, en flatulencias y acidez gástrica. En uso externo, está indicado en inflamaciones de los órganos genitales femeninos.

FORMA DE USO: Infusión de las hojas (20 a 30 gramos para un litro de agua). Se toma caliente después de las comidas.

Para el uso externo (lavados genitales) se emplea en forma de decocción (40-50 gramos para un litro de agua)

CONTRAINDICACIONES: No administrar a niños menores de dos años de edad.

CEDRÓN



OTROS NOMBRES: *Lippia Citriodora*.

PARTE UTILIZADA: Hojas, planta florida.

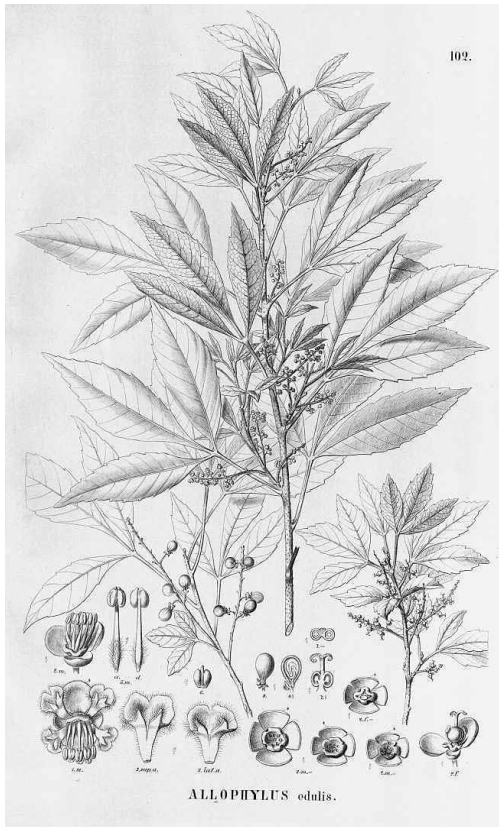
PROPIEDADES: DIGESTIVO, SUDORÍFICO (incrementa el sudor), CARMINATIVO (elimina los gases), ESPASMOLÍTICO (elimina los espasmos/dolores de panza).

INDICACIONES: Dolores de estómago e intestinos (especial para los dolores por nervios).
Decaimiento general. Nerviosismo. Dolores menstruales.

FORMA DE USO: **INFUSIÓN:** hojas secas o jugo de flores. 15 gr. Por litro de agua o 1 cucharada sopera por taza de agua. 3 veces por día. O en el mate.

PRECAUCIONES: **SUBE LA PRESIÓN!!**

COCÚ



OTROS NOMBRES: *Allophylus edulis*, *chal-chal*.

PARTE UTILIZADA: Hojas, tallos, frutos.

PROPIEDADES: Hepatoprotectora, depurativo hepático. Refrescante. Antiinflamatorio. Digestivo. Laxante. Evita formación de gases.

INDICACIONES: Hepatitis mal curadas. Mala digestión. Hemorroides. Cálculos biliares (hepáticos). Cirrosis hepática. Cáncer de hígado. Intoxicaciones hepáticas

FORMA DE USO: No cocinarla ya que pierde sus propiedades. Usarla en el terere, comerla en ensaladas, licuados. Tintura madre: 30 gotas, 3 veces por día, después de las comidas.

PRECAUCIONES: No utilizar en embarazadas ni en niños menores de 5 años.

DIENTE DE LEÓN



OTROS NOMBRES: Amargón. Achicoria blanca.

NOMBRE CIENTÍFICO: Taraxacum officinale.

PARTES UTILIZADA: Hojas, flores y raíz

PROPIEDADES MEDICINALES: Tónico y digestivo, diurético, laxante suave, depurativo de la sangre y estimulante de las secreciones biliares.

INDICACIONES: en alimentos y ensaladas: hojas. Enfermedades hepáticas (ictericia), estreñimiento, reumatismo, artritis, gota, obesidad, entre otras.

FORMA DE USO :la raíz y las hojas en forma de té de 50 a 60 gs.Por cada litro de agua. Un vaso antes de cada comida, las hojas o su zumo también se emplean en ensaladas.

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES: no administrar a niños menores de dos años de edad.

DOCTORCITO



NOMBRE CIENTÍFICO: *Eupatorium inulifolium*

PARTE UTILIZADA: tallos y hojas.

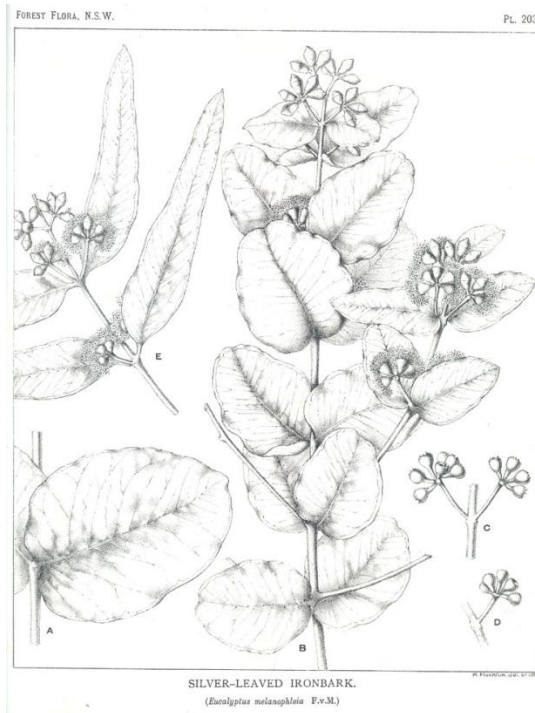
PROPIEDADES MEDICINALES: Digestivo. Combate el alto índice de azúcar en la sangre (diabetes) y constituye un gran depurativo de la sangre.

INDICACIONES: Es un poderoso antiespasmódico y muy indicado para solucionar la mala digestión de comidas pesadas y los cólicos. Es un calmante natural y elimina los gases estomacales e intestinales.

FORMA DE USO: La infusión se hace de la parte aérea - tallos y hojas, en una dosis de 25 a 30 gramos por cada litro de agua. En los casos de cólicos, un buen resultado se obtiene con una infusión de partes iguales con la yerba lucero y el anís estrellado. Se puede cosechar durante cualquier época del año.

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES: No administrar a niños menores de dos años de edad.

EUCALIPTO



OTROS NOMBRES: *Eucalytus globulus Labill*

PARTE UTILIZADA: Hojas de ramas viejas (filodios).

PROPIEDADES: Febrífugo (disminuye a fiebre), expectorante y antiséptico.

INDICACIONES: El té caliente de las hojas del eucalipto se usa contra los resfríos y catarros de los pulmones y de la vejiga. También contra el paludismo, para combatir el asma, bronquitis y todas las enfermedades de las vías respiratorias.

Las inhalaciones hechas con hojas de eucalipto son muy eficaces en el tratamiento de los resfríos y principalmente en la sinusitis.

Los baños y compresas calientes del cocimiento de las hojas de eucalipto son eficaces en los casos de reumatismo, neuralgia, ciática, etc. También para lavar heridas, úlceras.

FORMA DE USO: En infusión, 100 gramos para un litro de agua, dejando reposar quince minutos, una taza al día. El aceite esencial se puede utilizar de 3 a 9 gotas al día en dosis de 1 a 3 gotas en un terrón de azúcar. Externamente, se usan vaporizaciones de la infusión (10 gramos para un litro de agua) o bien directamente el aceite esencial (5 a 15 gotas en medio litro de agua hirviendo). Para lavados antisépticos se aumenta la dosis: decocción de 200 gramos de planta para un litro de agua.

PRECAUCIONES: Contraindicado en embarazo, lactancia y niños menores de dos años o con alergias respiratorias.

GUAYABA



NOMBRE CIENTIFICO: *Psidium guajava*

PARTES UTILIZADA: Raíces, tallos, hojas y frutos.

PROPIEDADES MEDICINALES: Estimula la movilidad intestinal, logra aumentar el volumen de la materia fecal por su alto contenido en fibra. Ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Mejora la tensión arterial, disminuyéndola por ser un alimento rico en potasio. La guayaba es ideal para el control de la diabetes, debido a que no provoca picos de glucemia elevados como otras frutas más dulces. Tiene un efecto saciante, ya que permanece mayor cantidad de tiempo en el estómago gracias a su alto contenido en fibra y agua. Puede ser utilizada para tratar problemas de ansiedad o nerviosismo, e incluso para el tratamiento del insomnio, debido a que tiene propiedades sedantes. El zumo de guayaba es ideal para tratar estos trastornos. Otra de las propiedades de la guayaba a destacar es su efecto expectorante. Su consumo está muy recomendado para el tratamiento de enfermedades como los resfriados comunes, la bronquitis, la faringitis, y para reducir la tos. Ayuda a reforzar las defensas del organismo e interviene en la formación de colágeno, proteína necesaria para la cicatrización de heridas y fortalecimiento de huesos y dientes, entre otras funciones.

HIERBA BUENA



NOMBRE CIENTÍFICO: *Mentha spicata*

PARTE UTILIZADA: Hojas y flores.

PROPIEDADES: antiespasmódico, carminativo, antiséptico, antiinflamatorio, fluidifica catarros, estimulante.

INDICACIONES: mala digestión, diarreas, inflamaciones del hígado, gases, mareos, para expulsar parásitos de los intestinos y para las quemaduras se pueden hacer compresas de aceite de oliva y Hierbabuena. Inflamación de encías.

FORMA DE USO: Infusión: en una taza de agua, colocar una cucharada de la planta. Dejar reposar 5 minutos y beber. 3 veces por día.

PRECAUCIONES: no utilizar en embarazadas, mujeres lactantes ni en niños pequeños. No usar más de 30 días consecutivos.

LENGUA DE BUEY



NOMBRE CIENTIFICO: *Rumex acetosa*

OTROS NOMBRES: lengua de vaca y hay varios tipos. También se la llama la hierba de la paciencia, acedera común y vinagrera.

PARTES UTILIZADA: Hojas y tallos.

PROPIEDADES MEDICINALES: En la antigüedad se le atribuyó la cualidad de purificar la sangre. Debido a su alto contenido en Vitamina C se considera antiescorbútica. En las picaduras de insectos, calma el dolor de las picaduras de avispas y abejas mediante frotamiento de la zona afectada con unas hojas machucadas.

INDICACIONES Combate el Acné, es depurativo, antiescorbútico, digestivo, diurético, laxante, baja inflamación de las encías. Tiene los activos siguientes: oxalato de potasio, oxálico glucósido flavónico, y Vitamina C.

FORMA DE USO: Las hojas tiernas, se pueden hervir y hacer infusiones que tiene distintas propiedades curativas.

CONTAINDICACIONES: No administrar a niños menores de dos años de edad.

LLANTÉN DE CAMPO



NOMBRE CIENTÍFICO: *Plántago Major*.

OTROS NOMBRES: Llantai, Llantén mayor, llantin.

PARTES UTILIZADAS: Hojas y planta entera.

PROPIEDADES MEDICINALES: digestivo, antiséptico, antidiarreico, antiinflamatorio, expectorante, descongestivo, cicatrizante, diurético, laxante, emoliente (ablanda partes inflamadas), demulcente (protege tejidos y mucosas).

INDICACIONES: Es muy eficaz para combatir el ardor de estómago, afecciones de las vías respiratorias, diarreas, disentería, flemas y catarros bronquiales.

FORMAS DE USO: Las gárgaras con el té de llantén sirven para combatir las inflamaciones de la boca y de la garganta, encías sanguinolentas; así como para curar las anginas y parotiditis. Como Cataplasma en heridas, quemaduras en piel y picaduras. Acelera la cicatrización y evita la infección.

Infusión de 1 cucharada de hojas de Llantén, para la tos, ronquera, bronquitis. Tomar dos a tres veces al día.

Para ojos enrojecidos y cansados: infusión de una cucharadita de hojas en ¼ L de agua. Dejar enfriar y lavar los ojos con una gasa embebida en la infusión dejando que entre el líquido al ojo.

CONTRAINDICACIONES: niños menores de 5 años. Embarazadas y en período de lactancia.

MENTA



OTROS NOMBRES: *Mentha Piperita*

PARTE UTILIZADA: Hojas y flores.

PROPIEDADES: Digestivo, carminativo (elimina gases), colerético (estimula la producción de bilis en el hígado), colagogo (estimula la secreción de bilis por la vesícula biliar), antiséptico. Antiespasmódico. Expectorante y fluidificante de catarrros bronquiales. En uso externo: antiinflamatorio y antiséptico.

INDICACIONES: Trastornos digestivos y del hígado. Eficaz contra los catarrros porque favorece la expectoración. En uso externo está indicada en afecciones reumáticas y neuralgias.

FORMA DE USO: Infusión (una cucharadita por taza de agua, tres o cuatro tazas al día). Puede combinarse con anís, manzanilla y cedrón.

PRECAUCIONES: no utilizar en embarazadas, mujeres lactantes ni en niños pequeños. No usar más de 30 días consecutivos.

ORTIGA



NOMBRE CIENTIFICO: *Urtica dioica*

PARTES UTILIZADA: Raíces, tallo, hojas y semillas.

PROPIEDADES MEDICINALES: La ortiga verde tiene propiedades remineralizantes, reconstituyentes, depurativas, diuréticas, hemostáticas, astringentes, cicatrizantes, calmantes, antiinflamatorias, desodorantes, antianémicas, antirreumáticas y analgésicas.

INDICACIONES: Uso interno: se utiliza para estimular el aparato digestivo (protegiendo el hígado, favoreciendo la producción biliar y estimulando las digestiones), para detener la diarrea, para detener las hemorragias (se utiliza para las hemorragias nasales), para la arterioesclerosis, para mejorar la circulación sanguínea, para combatir la diabetes, para la anemia, para aumentar el caudal de leche en la lactancia, para la hipertrofia prostática, para las enfermedades relacionadas con el exceso de ácido úrico (piedras en el riñón, gota, artritis, artrosis, reuma), para reducir los episodios depresivos en los enfermos de Alzheimer y para la impotencia. Uso externo: se utiliza en el cuidado de la piel (elimina imperfecciones como granitos, eccemas, herpes, rojeces y acné), para regenerar el cuero cabelludo y combatir problemas relacionados con el cabello (caspa, seborrea y caída del cabello), y para disminuir el dolor de la ciática.

FORMA DE USO: Hervir un puñado de ortiga en 1 litro de agua. Dejar reposar 10 minutos. Tomar dos a tres tazas por día. El zumo de la planta fresca, se puede obtener machacando la planta y tamizando la pulpa o pasándola por una licuadora. Tomar media taza al día dividida por la mañana y por la tarde. La ortiga se puede utilizar como una verdura más para realizar caldos vegetales combinados con otras verduras. En caso

de reumatismo, artritis o artrosis, hacer una decocción de raíz seca de ortiga durante 10 minutos. Tomar una taza, tres veces al día.

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES: Las hojas frescas de la ortiga verde tienen una acción fuertemente irritante sobre la piel (urticante), produciéndose irritación y sensación de quemadura al contacto con ellas. La raíz, ocasionalmente puede producir molestias gástricas y reacciones alérgicas cutáneas, y la cocción de las raíces puede irritar la mucosa gástrica.

La ortiga verde se debe evitar en caso de edemas originados por insuficiencia renal o cardíaca. No se debe usar la tintura alcohólica en niños menores de 2 años y en personas en proceso de desintoxicación alcohólica.

Debe ser evitado por personas con problemas de hipertensión arterial, cardiopatías o insuficiencia renal, salvo por descripción y bajo control médico.

La ingesta de 20 o 30 semillas produce un efecto purgante drástico, por lo que debe extremarse la precaución al tomarlas.

PAICO



OTROS NOMBRES: *Chenopodium ambrosioides*.

PARTE UTILIZADA: HOJAS, FRUTOS

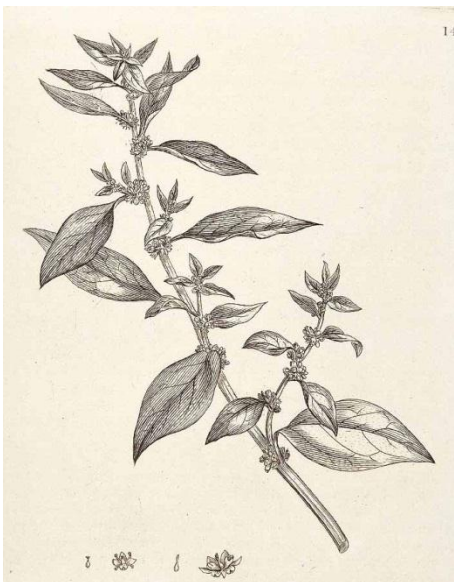
PROPIEDADES: DIGESTIVO, ANTIPARASITARIO, PURGANTE, ANTIESPASMÓDICO, DIURÉTICO.

INDICACIONES: Cólicos estomacales, Gastritis, Gripe, Dolores reumáticos, Dolores menstruales, Estimulante de la menstruación (regulariza). Parásitos Las hojas secas en polvo sirven para eliminar pulgas y otros insectos.

FORMA DE USO: en infusión: DOSIS RECOMENDADA: 15 gr por litro de agua. **NO UTILIZAR EN ACEITE ESENCIAL por ser TOXICO!!!**

PRECAUCIONES: **ABORTIVO.** NO UTILIZAR DURANTE EL EMBARAZO NI EN NIÑOS MENORES DE 10 AÑOS.

PALETARIA



NOMBRE CIENTÍFICO: *Parietaria officinalis*

OTROS NOMBRES: hierba de San Pedro, pelosilla, caracolera, albahaca de río.

PARTE UTILIZADA: Hojas, tallos.

PROPIEDADES: DIURÉTICA, EMOLIENTE (ablanda inflamaciones. Suaviza mucosas y piel), DEPURATIVA, REFRESCANTE.

INDICACIONES: Cálculos renales o de vesícula. Cistitis. Catarros.

FORMA DE USO: **Infusiones:** Como diurético: Hervir en un litro de agua 30 gm de parietaria seca. (3 tazas al día). **Para cálculos en riñones y catarros bronquiales:** Verter 10 gm (2 cucharaditas) de parietaria seca en un litro de agua hirviendo y esperar 10 minutos antes de filtrarlo. Endulzar con miel y beber la infusión a tazas, en el espacio de 10 horas.

CATAPLASMA: Llagas, forúnculos, heridas: Recoger un puñado de hojas y tallos frescos, lavarlos, secarlos, extenderlos sobre una tira de gasa doblada varias veces al objeto de extraer la mayor cantidad de zumo posible. Aplicar la cataplasma sobre la parte afectada.

PENICILINA



PARTE UTILIZADA: Hojas.

PROPIEDADES: Antibiótico.

INDICACIONES: Desinfección de heridas y granos. Ayuda a la cicatrización. Desinflamante. Ayuda a disminuir hematomas.

FORMA DE USO: como POMADA.

PERDUDILLA BLANCA



NOMBRE CIENTÍFICO: *Gomphrena decumbens*

PARTE UTILIZADA: Raíces, tallos y hojas.

PROPIEDADES MEDICINALES: Es un refrescante tradicional.

INDICACIONES sirve para curar la gripe, las inflamaciones de la garganta, la fiebre, los ardores del estómago, la tos, el catarro. Es igualmente un hipotensor, actúa contra el estreñimiento, fluidifica la sangre y cura las inflamaciones de los riñones.

FORMA DE USO: Unos 20 gramos de toda su parte aérea se machacan y se hierven en 1 litro de agua y se toma como te, en el mate y tereré. Se consigue durante la primavera, el verano y el otoño.

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES: No administrar a niños menores de dos años de edad.

ROMPEPIEDRA



NOMBRE CIENTÍFICO: *Lepidium Latifolium*

PARTES UTILIZADA: Hojas, tallos y raíz

PROPIEDADES MEDICINALES: Es aperitiva, tónica estomacal, diurética, ayuda a disolver los cálculos renales.

INDICACIONES: Es útil tanto para disolver los cálculos renales, como para su tratamiento preventivo y evitar la formación de dichos cálculos, ya que además de tener capacidad para disolverlos, es diurético, por lo que forzará la diuresis, dificultando con ello cualquier tipo de depósito o precipitación a nivel renal. Actúa, además, contra las infecciones urinarias, las alteraciones prostáticas, los problemas de vértigo y la leishmaniosis. Pacientes con problemas de vértigo, ya que el oído interno es otra de las zonas donde el calcio tiende a formar concreciones.

FORMA DE USO: Externamente se puede emplear machacada en emplastos sobre la ciática y en el dolor de muelas. Es mejor usar la planta fresca, en infusión (no debe hervir la planta).

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES: no administrar a niños menores de dos años de edad.

SALVIA



NOMBRE CIENTÍFICO: *Salvia officinalis*

OTROS NOMBRES: Hierba sagrada, Salvia real

PARTE UTILIZADA: Hojas y flores (brotes)

PROPIEDADES: Antiséptico (), digestivo, emenagogo (), antisudoral. Uso externo: antiséptico, antiinflamatorio y cicatrizante.

INDICACIONES: Problemas estomacales (té caliente), vómitos, gases, dolor de cabeza causado por mala digestión. Hojas frescas para frotar dientes y encías: blanquean, fortifican encías y combaten el mal aliento. Aftas: enjuagues bucales con té de las flores. Heridas, úlceras y lesiones crónicas de la piel (lavar con el cocimiento de las hojas). Inflamaciones y mucosidades de la garganta (gárgaras con té de hojas y flores). Catarros. Picaduras de insectos (frotando la hoja sobre la picadura).

FORMA DE USO: Para infusiones, utilizar 20 gramos de planta para un litro de agua, beber tres o cuatro tazas por día.

PRECAUCIONES: Contraindicado en embarazadas, lactancia y niños menores de dos años. También está contraindicado en enfermos de riñón. Reduce la secreción de leche en mujeres lactantes. A dosis elevadas puede producir trastornos nerviosos e irritaciones cutáneas.

SANTA LUCÍA



NOMBRE CIENTÍFICO: *Commelina erecta*

OTROS NOMBRES: Hierba de pollo.

PARTE UTILIZADA: Flores (líquido de las flores). Planta entera.

PROPIEDADES: El líquido de la flor es antiinflamatorio. Diurética. Digestiva.

INDICACIONES: Conjuntivitis. Inflamaciones y heridas en los ojos.

FORMA DE USO: Aplicar el líquido viscoso de la flor (exprimirla entre los dedos) en el ojo inflamado. ***Esto debe realizarse luego del rocío del amanecer.***

Para ardores digestivos: Infusión de hojas.

SARANDÍ BLANCO



NOMBRE CIENTÍFICO: *Phyllanthus sellowianus*

OTROS NOMBRE POPULARES: es una planta conocida con el nombre de rola del Perú y pertenece a la familia de plantas **euphorbiaceae**

PARTE UTILIZADA: Hojas y los tallos jóvenes.

PROPIEDADES MEDICINALES: Diurético, hipoglucemiante y laxante suave.

INDICACIONES: Es muy eficaz para el tratamiento de la diabetes, se prepara un cocimiento de 20 grs. en un litro de agua, dosis medio litro por día. Para curar llagas y heridas se prepara una cocción con 40 grs. en un litro de agua, dosis: medio litro por día. Uso externo para llagas y heridas: se prepara en una cocción con 40 grs. en un litro de agua.

FORMA DE USO: Para preparar las hojas lo hacemos en infusión, con una cucharadita por cada taza de agua hirviendo y lo dejamos reposar cinco minutos. Para la preparación de los tallos, lo hacemos en decocción, con una cucharada por cada litro de agua, lo dejamos hervir entre 5 y 10 minutos.

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES: No se recomienda su uso continuado.

Se tiene que alternar con otras hierbas que contengan propiedades similares. (Pata de vaca, ortiga, mansa, centaurea).

SAUCE



OTROS NOMBRES: *Salix*

PARTE UTILIZADA: Corteza (de la corteza se extrae el principio de la “aspirina”), hojas.

PROPIEDADES: Antiinflamatorio, anti febril. Analgésico. Sedante. Estimulante del apetito. Anticoagulante

INDICACIONES: Reumatismo, gripe, catarros, gota. Dolores menstruales o por coito. Caída de cabello o caspa.

FORMA DE USO: Infusión de flores como sedante. *Para tonificar el organismo y reducir el insomnio se deben tomar 100 g de corteza, cortarlos en pequeños pedazos y agregarlos a un litro de agua. Se deja por un día y luego se hierve durante 15 minutos, se cuela y se toman tres tazas al día, ya sea caliente o frío. Este té también sirve para calmar dolores, bajar la fiebre y estimular la sudoración.* Té de hojas o de corteza para caída de cabello y caspa. Té de hojas como antifebril y somnífero. Uso externo: cicatrizante de heridas y antiséptico: decocción de 50 g de corteza por litro de agua, hervir por 15 min. Lavar zona afectada con la decocción.

PRECAUCIONES: No utilizar en embarazadas ni en niños menores de 5 años.

TÁRTAGO



NOMBRE CIENTÍFICO: *Euphorbia lathyris*.

OTROS NOMBRES: Yerba topera, Árbol lechero, Aceite de Castor.

PARTE UTILIZADA: Resina blanca, aceite de semillas, hojas.

PROPIEDADES: laxante, antiséptico.

INDICACIONES: sirve para para tratar verrugas en forma de topicación externa ya que la resina contiene un producto tóxico que elimina verrugas. Constipaciones graves y parásitos intestinales (infusión de semillas). Loción o cataplasmas de las hojas como cicatrizante en caso de: herpes, eccemas, erupciones, heridas, quemaduras. También contra la calvicie.

FORMA DE USO: Se recomienda su uso bajo control médico ya que es peligroso por la toxicidad que posee. Se puede utilizar las semillas en infusiones, las hojas en infusiones o cataplasmas y el látex o resina blanca como tópico externo (PUEDE IRRITAR LA PIEL).

PRECAUCIONES: NO utilizar en embarazadas, mujeres amamantando, niños menores de 10 años. NO utilizar en grandes cantidades (más de 3 semillas por infusión) ya que es MUY TÓXICO.

TASI



NOMBRE CIENTIFICO: *Morrenia odorata*

OTROS NOMBRES: Doca.

PARTES UTILIZADA: En medicina tradicional se utilizan raíces, tallos y hojas; también se la aprovecha para otras utilidades.

PROPIEDADES MEDICINALES: Los campesinos usan estas enredaderas para hacer cuajar la leche de vaca y cabra, y los pelos sedosos de las semillas como yesca para eslabón. En Córdoba cuentan la fábula que corre sobre esta planta y es que la leche vuelve a la mujer que toma el agua de la raíz, aún cuando haya transcurrido 8 a 10 años desde que dejó de criar.

INDICACIONES: es utilizada sus raíces, hojas y frutos por poseer propiedades glucógenas. Aumentan la función de las glándulas en las madres que tienen poca leche o se les retira. La raíz machacada ayuda a extraer espinas.

TILO



OTROS NOMBRES: *Tilia europaea* L.

PARTE UTILIZADA: flores y hojas.

PROPIEDADES: Tranquilizante, digestivo, antitusivo, antiespasmódico y sudorífico.

INDICACIONES: Calambres y afecciones nerviosas. Insomnio. Dolores de cabeza. Vómitos. Muy recomendado en personas de edad avanzada. Catarros, tos, ronqueras y otras afecciones del aparato respiratorio. Como sudorífero, el tilo estimula las funciones de la piel, disuelve y expulsa las toxinas mediante la transpiración o sudor del organismo. Está indicado para combatir la digestión lenta y difícil, ayuda en el tratamiento del sarampión, la viruela, la escarlatina, y en las menstruaciones dolorosas.

FORMA DE USO: Se emplean las flores en infusión, una cucharada sopera por taza. Cuatro veces al día.

YERBA LUCERO



NOMBRE CIENTIFICOS: *Pluchea sagittalis*

OTROS NOMBRES POPULARES: Lucera, yerba lucera, quitoco, quitoc, quitoque, nasceré Itaá (padre del tabaco), aové (yuyo), uashitólok o lák (collar del mangangá) en lengua toba, yacaré caá.

PARTES UTILIZADAS: Hojas, flores y tallos tiernos.

PROPIEDADES MEDICINALES Y FORMAS DE USO: Para el malestar estomacal se toma 1 taza de **infusión** después de cada comida. Para el malestar hepático se toman 20 gotas de **tintura madre** 3 veces al día. Para el empacho se deben tomar 3 tazas de **infusión** al día. Como carminativo (disminuye flatulencias y cólicos) se deben tomar 2 tazas de **infusión** o 20 gotas de **tintura** 2 veces al día. Como aperitivo tomar 1 taza de **infusión** antes de cada comida.

CONTRAINDICACIONES: No administrar a niños menores de dos años de edad.