



# MANUAL DEL BUEN USO DE PLANTAS MEDICINALES

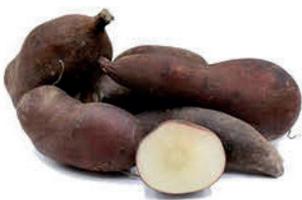


Diomedes Andrés Gómez Paternina  
Ramón Barros Algarra  
Mauricio Sierra Sarmiento



**UNIAGRARIA**  
Fundación Universitaria Agraria de Colombia

LA U VERDE DE COLOMBIA





# MANUAL DEL BUEN USO DE PLANTAS MEDICINALES

Diomedes Andrés Gómez Paternina  
Ramón Barros Algarra  
Mauricio Sierra Sarmiento



**UNIAGRARIA**

Fundación Universitaria Agraria de Colombia

LA U VERDE DE COLOMBIA

## **MANUAL DEL BUEN USO DE PLANTAS MEDICINALES**

**Fundación Universitaria Agraria de  
Colombia-UNIAGRARIA**  
ISBN: 978-958-59538-5-7

### **EDITOR**

Ramón Barros Algarra

### **COMITÉ EDITORIAL**

Diomedes Andrés Gómez Paternina  
Ramón Barros Algarra  
Johanna Farid Bernal Rodríguez  
Jaime Gómez Nieto  
María Eugenia Guerrero Useda

### **COMITÉ CIENTÍFICO**

Ramón Barros Algarra  
Jairo Alberto Mora Fernández  
Diomedes Andrés Gómez Paternina  
Mauricio Sierra Sarmiento

### **UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

Vicerrector de Investigación  
Álvaro Mauricio Zúñiga Morales

### **SUBDIRECTORA DE INVESTIGACIÓN**

Raquel María Conto López

### **COORDINADORA DE INVESTIGACIÓN FORMATIVA**

Nora Milena Roncancio Parra

### **ASAMBLEA GENERAL- CONSEJO SUPERIOR**

Héctor Jairo Guarín Avellaneda  
(Presidente)

Teresa Escobar de Torres (Fundadora  
-Vicepresidenta)

Álvaro Ramírez Rubiano (Secretario)  
Teresa Arévalo Ramírez (Fundadora)  
Emiro Martínez Jiménez (Fundador)  
Jorge Orlando Gaitán Arciniegas (Fundador)  
Álvaro Zúñiga García (Fundador)

### **RECTOR**

Jorge Orlando Gaitán Arciniegas

### **VICERRECTOR DE FORMACIÓN**

Jorge Arturo Torres Escobar

### **GERENTE ADMINISTRATIVA**

Oлга Escobar Ramos

### **VICERRECTOR DE EXTENSIÓN Y RELACIÓN CON EL MEDIO**

Claudia Patricia Toro Ramírez

### **COORDINADOR DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS BÁSICAS**

Diomedes Andrés Gómez Paternina

### **CONCEPTO GRÁFICO, COMPOSICIÓN E IMPRESIÓN**

Entrelibros e-book solutions  
[www.entrelibros.co](http://www.entrelibros.co)  
Diseñadora  
Gladys Carolina Chavez Caballero

### **CORRECCIÓN DE ESTILO**

Diana Carolina Sánchez

© 2017 Fundación Universitaria Agraria  
de Colombia - UNIAGRARIA  
Bogotá D.C - Colombia



Manual del buen uso de plantas medicinales by Fundación Universitaria Agraria de Colombia -UNIAGRARIA- is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported License.

Manual del buen uso de plantas medicinales es impreso bajo el ISBN 978-958-59538-5-7 y digital con ISBN 978-958-59538-6-4, en idioma español. Es un producto protegido por el copyright © y cuenta con una política de acceso abierto para su consulta, sus condiciones de uso y distribución están definidas por el licenciamiento *Creative Commons* (CC).



Grupo de investigación CIBAAP  
Estudios Ambientales  
UNIAGRARIA

Mauricio Sierra Sarmiento  
Diomedes Andrés Gómez Paternina  
Ramón Barros Algarra



**CIBAAP**  
**Estudios Ambientales**

# CONTENIDO

Presentación	5
Finalidad	6
Ajenjo ( <i>Artemisia absinthium</i> )	7
Ajo ( <i>Allium sativum</i> )	8
Albahaca ( <i>Ocimum basilicum</i> )	9
Apio ( <i>Apium graveolens</i> )	10
Árnica ( <i>Arnica montana</i> )	11
Bardana ( <i>Arctium lappa</i> )	12
Caléndula ( <i>Calendula officinalis</i> )	13
Canela ( <i>Cinnamomum verum</i> )	14
Cedrón ( <i>Aloysia citriodora</i> )	15
Eucalipto ( <i>Eucalyptus globulus</i> )	16
Flor de Jamaica ( <i>Hibiscus sabdariffa</i> )	17
Hinojo ( <i>Foeniculum vulgare</i> )	18
Jazmín ( <i>Jasminum officinale</i> )	19
Jengibre ( <i>Zingiber officinale</i> )	20
Limón ( <i>Citrus x limón</i> )	21
Limonaria ( <i>Cymbopogon citratus</i> )	22
Manzanilla ( <i>Chamaemelum nobile</i> )	23
Mejorana ( <i>Origanum majorana</i> )	24
Orégano ( <i>Origanum vulgare</i> )	25
Ortiga ( <i>Urtica dioica</i> )	26
Papa ( <i>Solanum tuberosum</i> )	27
Romero ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )	28
Sábila ( <i>Aloe vera</i> )	29
Salvia ( <i>Salvia officinalis</i> )	30
Sauco ( <i>Sambucus nigra</i> )	31
Toronjil ( <i>Melissa officinalis</i> )	32
Valeriana ( <i>Valeriana officinalis</i> )	33
Yacón ( <i>Smallanthus sonchifolius</i> )	34
Yerbabuena ( <i>Mentha piperita</i> )	35
Zanahoria ( <i>Daucus carota</i> )	36
Glosario	37
Referencias Bibliográficas	38
Recursos de Imagen	43





# PRESENTACIÓN

Este manual es resultado de la investigación realizada por el Departamento de Ciencias Básicas de la Fundación Universitaria Agraria de Colombia, cuyo propósito es analizar la importancia de las plantas con propiedades medicinales y su relación con las enfermedades más frecuentes, tomando como referente la sede norte de esta institución educativa.

Para la realización de este trabajo se llevó a cabo un estudio etnobotánico de ciertas plantas medicinales con el propósito de identificar aquellas que pudieran tener metabolitos secundarios, basados en el uso tradicional de estas mismas plantas y que a futuro sean una fuente directa, para la fabricación de nuevos medicamentos.

Conscientes de la actividad farmacológica que tienen las plantas medicinales; así como también, su imprecisión y desconocimiento, frente a su uso, en la existencia de reacciones adversas o efectos secundarios como los que se presentan con los fármacos industriales, se elaboró el siguiente manual, el cual va dirigido no sólo a la comunidad Uniagraria; sino que también, a todo tipo de persona interesada en conocer los beneficios terapéuticos de las especies más empleadas dentro de la localidad de Suba en la ciudad de Bogotá D.C.



## OBJETIVO

El presente manual tiene como finalidad dar a conocer un inventario de las plantas más utilizadas, sus propiedades medicinales y precauciones en cuanto a su uso por parte de la comunidad que habita la localidad de Suba en la ciudad de Bogotá D.C.

## Descripción

Es una planta perenne herbácea, con un rizoma leñoso y duro. Los tallos son rectos. Crece entre 80 a 120 cm. (raramente 1,50 cm.) y es de coloración verde plateada. Las hojas, dispuestas de forma espiralada son de color verde grisáceo por el anverso y blancas en el reverso, cubiertas de pelillos blanco plateados con glándulas productoras de aceite; las hojas basales son de hasta 25 cm de longitud, bi a tripinadas con largos peciolo, con hojas caulinares (sobre el tallo) más pequeñas, de 5 a 10 cm de largo, menos divididas y con cortos peciolo. Las hojas superiores pueden ser simples y sésiles (sin peciolo). Las brácteas involucrales son grises verdosas y densamente pubescentes. Sus flores son de color amarillo pálido, tubulares en cabezas (capítulos) y a su vez en panículas hojosas y con brácteas.<sup>2</sup>

## Propiedades medicinales

Se utiliza como planta medicinal y la propiedad más importante es la aperitiva. Se utiliza como tónico estomacal (contrarresta la indigestión y el dolor gástrico), vermífugo y antiséptico. El aceite de ajeno puro es muy venenoso. Afecta el sistema nervioso.

Las hojas y pimpollos se cosechan al principio de su fructificación, necesita un secado natural o artificial. Sus sustancias activas incluyen silica, dos elementos amargos (absintina y anabsintina) a las que deben sus propiedades digestivas, aceite esencial rico en tuyona de acción vermífuga y emenagoga, tóxica en dosis altas; sales minerales (nitrato potásico), tanino y resina, ácido málico y ácido succínico.

Por el hecho de aumentar la secreción biliar, el ajeno ejerce una acción favorable sobre el hígado. Es además una planta descongestiva y estimula las funciones biliares. Su uso resulta apropiado en los casos de insuficiencia hepática y en la fase de convalecencia de las hepatitis víricas.<sup>3</sup>

## Contraindicaciones

Su consumo no se aconseja en absoluto en mujeres embarazadas y lactantes.<sup>4</sup>



# AJENJO

**Nombre científico**  
*Artemisia absinthium* L.,  
(Fam. Asteraceae)<sup>1</sup>

**Nombres vulgares**  
Ajeno, asensio, ajorizo,  
artemisia amarga o  
hierba santa.



# AJO

## Nombre científico

*Allium sativum*

(Fam. Amaryllidaceae)<sup>5</sup>

## Nombres vulgares

Ajete, ajo, ajo  
castañuelo, ajo  
castellano, ajo común.<sup>6</sup>

## Descripción

Planta perenne de la familia de las liliáceas de hasta 1,5 m. de altura. El tallo es cilíndrico y recto. Se curva después de la floración. Las hojas son de hasta 30 cm de longitud, presentan nervios paralelos y son finas y planas en la parte baja, naciendo de un bulbo subterráneo (cabeza de ajo) de piel blanca o rosada. La cabeza puede contener de 6 a 12 dientes.

## Propiedades medicinales

El ajo crudo tiene propiedades como apetitivo, ya que estimula las vías digestivas y tonifica también la mucosa del estómago. Por tanto, ayuda a la digestión.

Tomándolo en forma de té, un diente de ajo por cada dosis, limpia la voz y ayuda a la expectoración, cuando el individuo padece de catarro pulmonar. Si sufre de insomnio, es bueno comer un diente de ajo, antes de acostarse.

La virtud antihipertensiva y por ende favorable a la actividad cardíaca y disminuidora de riesgos de ACV o ictus cerebral está perfectamente demostrada. La alicina tiene como principal compuesto el sulfuro de hidrógeno, el cual facilita la distensión de las membranas celulares vasculares, disminuyendo de este modo la presión sanguínea y favoreciendo la circulación y el transporte de oxígeno, mediante la hemoglobina de los glóbulos rojos a los órganos y en consecuencia, implica menor fatiga (estrés).<sup>7</sup>

## Contraindicaciones

No prescribir el aceite esencial puro por vía oral durante el embarazo, la lactancia o a niños pequeños y personas con hipersensibilidad.

El ajo en altas dosis provoca dolores de cabeza y del estómago, diarreas y dolores en los riñones.<sup>8</sup>

## Descripción

La Albahaca es una hierba medicinal de hasta 1 m de alto. Tiene tallos rectos y múltiples, redondeados por debajo y cuadrangulares por arriba. Presenta hojas ovaladas o lanceoladas, opuestas de hasta 5 cm.<sup>11</sup>

## Propiedades medicinales

La albahaca favorece las digestiones pesadas, estimula el apetito e incluso controla las náuseas leves o moderadas. Además, el consumo de albahaca resulta recomendable tras una diarrea, pues ayuda al intestino a regenerarse y restablecer su equilibrio con mayor rapidez.<sup>12</sup>

Los beneficios de la albahaca en el sistema nervioso se deben fundamentalmente a su acción sedante suave, la cual además de ayudar a la conciliación del sueño, ya que es una planta indicada en casos de insomnio leve o moderado, también permite controlar vértigos y mareos, siempre y cuando sean de origen nervioso.

Mediante uso tópico, la albahaca se emplea como antirreumático y también se utiliza para ayudar a la curación de heridas y grietas en los pezones de las madres lactantes. Y es que esta planta resulta una aliada de las mujeres que se encuentran dando el pecho, pues en muchos países se aconseja su consumo por sus propiedades galactógenas.

Otras propiedades de la albahaca menos conocidas están relacionadas con el aparato excretor urinario. Los principios activos de la albahaca ejercen una acción antiinflamatoria sobre las mucosas de las vías urinarias, produciendo alivio en las molestias de los catarros de vejiga y de las infecciones urinarias. Sin embargo no cura estas últimas por sí sola.<sup>13</sup>

## Contraindicaciones

Las personas alérgicas y mujeres embarazadas deben evitar su consumo.<sup>14</sup>



# ALBAHACA

**Nombre científico**  
*Ocimum basilicum* L.  
(Fam. Lamiaceae)<sup>9</sup>

**Nombres vulgares**  
Albahaca, alhábega, alfábega, basílico, hierba real, hierba de los reyes.<sup>10</sup>

## Descripción

Tallo grueso, hueco, acanalado y alargado de surco profundo, del que brotan numerosas hojas grandes en forma de corona con raíces secundarias. Del cuello de la raíz brotan tallos herbáceos que alcanzan 30 a 80 cm de altura. Contiene cardio-catiónicos.<sup>16</sup>

## Propiedades medicinales

La semilla contiene terpenos cardio-cationicos, flavonoides que son utilizados como diurético. Contiene saponinas utilizadas como expectorantes y cuenta con camarinas en la semilla, utilizadas como vasodilatadoras y por tanto está recomendada para la hipertensión. También se usa como afrodisiaco, diurético, y para el malestar estomacal. Obra favorablemente sobre los riñones, por su acción diurética. Regulariza el ciclo menstrual.<sup>17</sup>

En cuanto al efecto diurético del apio, son las semillas las que provocan una mayor diuresis, siendo el cocimiento de éstas, útil en caso de hipertensión arterial, afección cardíaca congestiva, ansiedad e insomnio. Así mismo, la infusión de las semillas de apio resulta beneficiosa para combatir el síndrome premenstrual que produce incomodidades poco antes de la menstruación, debido a la acumulación de líquido en los tejidos.

De todas formas, el apio resulta muy positivo en la dieta humana, debido a su alto contenido de fibra dietética, vitaminas y minerales, además de ser considerado un buen diurético, por el alto porcentaje de agua que contiene.<sup>18</sup>

## Contraindicaciones

Los diuréticos pueden agotar el potasio y otras sales minerales almacenadas en el organismo, por lo que las personas que los usan deben comer alimentos con elevado contenido de potasio, como plátanos y verduras frescas para reemplazar las sales minerales que se pierden por acción de los diuréticos. Cualquier diurético se debe usar en consulta con el médico.<sup>19</sup>



# APIO

### Nombre científico

*Apium graveolens* L.

(Fam. Apiaceae)<sup>15</sup>

### Nombres vulgares

Apio dulce, apio palustre, apio común, salsao, ache, aipo.

## Descripción

Planta de unos 20-60 cm de altura, con tallos erectos simples o algo ramificados, un poco pubescente glandulosa. Tiene las hojas basales en roseta y las caulinares escasas, opuestas, ovaladas-lanceoladas enteras o con dientes obtusos y prácticamente glabras. Las brácteas involucrales son lanceoladas y agudas. Los capítulos llegan a los 7-8cm, generalmente solitarios, o al final de ramas opuestas. Las flores, tanto lígulas como flósculos son amarillas y sus frutos son aquenios de unos 4mm, estrechos, hirsutos, de color pardo oscuro y con vilano de pelos finos, algo quebrados.<sup>21</sup>

## Propiedades medicinales

Esta planta medicinal posee flavonoides, ácidos fenólicos, principios amargos y amacina, entre otros componentes, los cuales confieren a esta hierba medicinal propiedades analgésicas, rubefacientes, antiinflamatorias, antibacterianas, astringentes, fungicidas, cicatrizantes, antitumorales, coleréticas y vulnerarias.

Estimula la circulación sanguínea, evita la formación de moretones o ayuda a eliminarlos, alivia el dolor causado por golpes, traumatismos, torceduras; reduce la hinchazón, mejora los problemas de la piel y evita las infecciones en las heridas bucales. Está indicada en casos de congelaciones, reduce el dolor cuando hay desgarros o distensiones musculares, acelera la recuperación en luxaciones y esguinces. También evita la aparición de estrías en la piel, sirve para las afecciones del aparato respiratorio, mejora la artritis reumatoide, combate el acné y mejora la piel, se usa para tratar las anginas y la faringitis y se puede usar externamente, incluyéndola en la elaboración de cremas y tónicos para estimular la circulación.<sup>22</sup>

## Contraindicaciones

La ingestión de árnica, sobretodo por periodos largos está completamente contraindicado, al ser una planta tóxica.<sup>23</sup>



# ÁRNICA

### Nombre científico

*Arnica montana* L.  
(Fam. Asteraceae)<sup>20</sup>

### Nombres vulgares

Árnica, estornudadera,  
tabaco de montaña,  
flor de tabaco,  
talpica.

## Descripción

Es una planta herbácea bienal, robusta de más de un metro de altura. Hojas grandes rugosas, ovales, alternas y de extremidad redondeada con grandes peciolos. Las flores se agrupan en corimbos y son de color rojo púrpura intenso y brácteas terminadas en ganchos. El fruto es una bola con muchos garfios que se adhieren a los animales para su difusión.<sup>25</sup>

## Propiedades medicinales

Las raíces secas de bardana (*Bardanae radix*) contienen mucílagos, compuestos de acetileno sulfurosos, poliacetilenos y amargo guaianolide de tipo constituyente. Se utilizan en la medicina popular occidental como un diurético, diaforético y un agente purificador de la sangre. Los informes anecdóticos del siglo XIX sugieren que esta planta medicinal también ha sido utilizada por la tribu Ojibwa y hoy en día, forma un ingrediente en el té Essiac para el tratamiento alternativo en algunos tipos de cáncer. Como un macerado oleoso, la planta es un componente de los cosméticos naturales, champús y productos de cuidado del cabello. Otras partes de la planta se utilizan para prevenir la calvicie y para tratar la artritis reumatoide, infecciones de la piel, acné, forúnculos, picaduras, eczema, herpes, impétigo, erupciones, la tiña, dolor de garganta y la ciática. La hiedra venenosa/roble se usa como un tónico y laxante suave, entre otros.

Las semillas contienen arctigenina, lo que ha mostrado efectos nootrópicos en los ratones. La arctiina y su aglicona arctigenina han demostrado in vitro potentes actividades antivirales contra el virus de influenza A en ratones. La arctiina se transforma en un número de metabolitos estrogénicos por bacterias intestinales humanas. La arctigenina ha demostrado actividad antiinflamatoria in vitro. Las semillas han mostrado alguna actividad anticancerígena.<sup>26</sup>

## Contraindicaciones

No se recomienda su consumo en caso de embarazo y lactancia materna.<sup>27</sup>



# BARDANA

### Nombre científico

*Arctium lappa* L.

(Fam. Asteraceae)<sup>24</sup>

### Nombres vulgares

Lampazo mayor,  
bardana, bardo, hierba  
de los Tiñosos,  
pegadillo.

## Descripción

Son hierbas de escasa altura (40 o 50 cm), de tallos erectos y ramificados desde la base, formando densas matas con hojas lanceoladas, simples, ligeras, pubescentes, y con una medida entre 5 y 20 cm de largo. Las flores son discoideas, de color amarillo a naranja y muy vistosas. Algunas especies, entre ellas la llamada comúnmente, botón de oro (*Calendula officinalis*), están en flor casi todo el año. Su nombre científico proviene de las calendas, el nombre dado por los latinos al primer día del mes, por juzgarse similar a la frecuencia de su floración.<sup>29</sup>

## Propiedades medicinales

Sus hojas frescas y machacadas se utilizan para los callos y verrugas, destruyéndolas. Se consume en forma de té durante el día, hace sudar y aumenta los niveles de glóbulos rojos cuando se padece de anemia.<sup>30</sup>

En algunas especies, los pétalos florales y las hojas tiernas son comestibles y se utilizan para decorar ensaladas y otros platos, por su intenso color. Se emplean también medicinalmente. Tradicionalmente se recomendaba su utilización como emplasto de tallos y hojas para irritaciones, eczemas, pequeñas heridas y cicatrización.

En medicina popular se utiliza por su acción antibacteriana, fungicida y antiespasmódica. Se considera también emenagoga, como regulador y calmante de los dolores menstruales. Es un buen emoliente, ya que suaviza, tonifica e hidrata la piel. De hecho, cada vez son más los productos cosméticos que la incluyen entre sus componentes. También se ha considerado callicida, ayudando a la desaparición de verrugas víricas de la piel, debido a su contenido en ácido acetilsalicílico.<sup>31</sup>

## Contraindicaciones

A falta de estudios rigurosos que lo contradigan, los expertos recomiendan evitar esta planta durante el embarazo y la lactancia. Su efecto emenagogo o regularizador de la menstruación podría presentar algún inconveniente, y en cualquier caso se impone la prudencia, a fin de evitar el mínimo riesgo para la embarazada.<sup>32</sup>



# CALÉNDULA

**Nombre científico**  
*Calendula officinalis* L.  
(Fam. Asteraceae)<sup>28</sup>

**Nombres vulgares**  
botón de oro,  
caléndula, mercadela  
o maravilla.

# 15

MANUAL DEL BUEN USO  
DE PLANTAS MEDICINALES



# CANELA

**Nombre científico**  
*Cinnamomum verum*  
(Fam. Lauraceae)<sup>33</sup>

**Nombres vulgares**  
Canela, árbol de la  
canela, canelero de  
Ceilán, canelo,  
canelera.

## Descripción

Se trata de un árbol de unos 10 m de altura, pero en cultivo suele ser más pequeño, adoptando forma de arbusto siempre verde. Su corteza es la parte más importante de color marrón grisáceo y tiene un ciclo perenne. Su tallo es de consistencia leñosa. Las hojas son de unos 7-25 por 3-8 cm, tienen forma ovalada y puntiaguda, de color verde y brillante por la cara superior con cinco nervios rojizos, uno medial y dos por cada lado, arqueadas que convergen en la base y el ápice y otro conjunto de nervios que forman un ángulo recto con éste. El peciolo es de unos 10 - 20 mm, robusto y con una sinuosa forma cóncava. Sus flores son hermafroditas (contiene el androceo y gineceo en la misma flor), de color blanco o amarillo verdoso y recubiertas de pelos, bracteadas y actinomorfas.<sup>34</sup>

## Propiedades medicinales

Ha sido usada antiguamente en la España rural para inducir sueño a los niños. Antiguamente era un relajante que usaban las madres rurales para dormir a los niños a la hora de ir al campo a trabajar. Su uso también es común en las mujeres cuando se les retrasa la menstruación. También uno de los beneficios medicinales que proporciona la canela es que cuando existen abrasiones en la lengua por comer o tomar cosas calientes la barra de canela se chupa o lame para sedar el dolor y cicatrizar las papilas gustativas.

La ingesta de canela ayuda a reducir las cifras de azúcar en sangre en las personas diabéticas. Así mismo, tomar tan sólo media cucharita puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Una forma de incorporar esta especia podría ser añadiéndola en alimentos tales como el café, té, zumos, cereales o tostadas y chocolate con y sin leche. Se usa contra resfriados, gripe y bronquitis por su fuerte efecto como estimulante calorífico.<sup>35</sup>

## Contraindicaciones

Las personas que presenten condiciones de sensibilidad digestiva, así como dolencias definidas, úlceras o síndrome de intestino irritable, deben saber que el consumo en exceso de canela (más de 1 / 2 cucharadita) puede irritar el revestimiento gástrico.<sup>36</sup>

## Descripción

Es un arbusto caducifolio, de entre 3 y 7 m de altura, con tallos subleñosos o leñosos en la parte superior. Presenta hojas verticiladas de hasta 7 cm de forma lanceolada, apicada, con el margen liso o dentado y el pecíolo muy corto. Son de color verde claro por el haz, con el envés marcado por glándulas oleosas bien visibles. Despiden una fuerte fragancia a limón. Las flores son pequeñas, rosadas, blanquecinas o blanquecino-violáceas, agrupadas en espigas. El cáliz posee dos labios laterales; la corola es acampanada, simpétala, con los lóbulos imbricados. El gineceo está formado por dos carpelos unidos. El fruto es una drupa que se divide en dos núculas monoseminadas.<sup>38</sup>

## Propiedades medicinales

En herboristería, las hojas y tallos del cedrón son ricos en un aceite esencial, cuyo componente principal es el citral, responsable de su aroma, y que contiene además limoneno, linalol, cineol, terpineol, y cariofileno, un aldehído sesquiterpénico al que se atribuye acción eupéptica y espasmolítica.<sup>39</sup>

Los extractos de *Aloysia triphylla* son ricos en fenilpropanoides, especialmente verbascósido, que presentan actividad biológica como antioxidantes.

Su infusión, realizada con entre 5 y 20 g por litro, se utiliza como digestivo, carminativo y antiespasmódico para casos de dispepsia o dolores de estómago. Se la consume también como sedante ligero.

La suplementación con extracto de *Aloysia citriodora* protege los neutrófilos del daño oxidativo, disminuyendo los marcadores del daño muscular ocasionado por la práctica de ejercicio físico.<sup>40</sup>

## Contraindicaciones

Ninguna conocida.



# CEDRÓN

### Nombre científico

*Aloysia citriodora*

Paláu i Verdera.

(Fam. Verbenaceae)<sup>37</sup>

### Nombres vulgares

Cedrón, hierba  
luisa o verbena  
de Indias.



# EUCALIPTO

## Nombre científico

*Eucalyptus globulus* L.  
(Fam. Myrtaceae)<sup>41</sup>

## Nombres vulgares

Eucalipto, calipes,  
calipse, calistro,  
calitro, carlisto,  
encalistro, eucalihto.

# 18

MANUAL DEL BUEN USO  
DE PLANTAS MEDICINALES

## Descripción

Los eucaliptos son árboles perennes de porte recto. Pueden llegar a medir más de 60 m de altura e incluso se habla de ejemplares ya desaparecidos que han alcanzado los 1,50 m. La corteza exterior (ritidoma) es marrón claro con aspecto de piel y se desprende a tiras, dejando manchas grises o parduscas sobre la corteza interior, más lisa.

Las hojas jóvenes de los eucaliptos son sésiles, ovaladas, grisáceas y de forma falciforme. Estas se alargan y se tornan de un color verde azulado brillante de adultas; contienen un aceite esencial, de característico olor balsámico que es un poderoso desinfectante natural. En aromaterapia se emplea por la parte emocional como un estimulante con efecto despejante y por la parte física como antiviral, expectorante y nasal.<sup>42</sup>

## Propiedades medicinales

El uso del eucalipto como planta medicinal es relativamente reciente, ya que data del siglo XVIII. Principalmente está recomendado para aquellas enfermedades que afectan las vías respiratorias como la gripe, el asma o los catarros. Para las aplicaciones medicinales se utilizan, sobretodo las hojas de la especie globulus, por poseer tres importantes propiedades: antiinflamatorias, antimicrobianas y expectorantes. En el caso de la primera, al reducir la inflamación, facilita la respiración. Respecto a su capacidad antimicrobiana, con su uso se consigue acabar con aquellos microorganismos, principalmente microbios y bacterias, que son los causantes de procesos infecciosos en las vías respiratorias como la bronquitis, la sinusitis, la traqueítis y los constipados. Por último, sus propiedades expectorantes proceden de las hojas del eucalipto. Son muy olorosas y ricas en un aceite esencial, cuyo principal componente es el eucaliptol.<sup>43</sup>

## Contraindicaciones

No hay suficientes estudios que determinen si la hoja de eucalipto tiene alguna contraindicación.<sup>44</sup>

## Descripción

Es una planta malvácea anual que puede alcanzar de 1 a 3 m de altura. Se reproduce por autofecundación. Su flor es de color rojo, de 3 a 4 cm de largo, formada por cinco pétalos. Tiene forma cónica que se asemeja a una pequeña amapola. Se reproduce por semilla. Sus raíces no profundizan mucho. Es una planta muy exigente, en cuanto a horas luz (fotoperiodo mayor de 11-12 horas-luz). Las hojas, tri o pentalobuladas, tienen unos 15 cm de longitud, alternos en el tallo y las flores, de color rojo en la base y más pálidos en los extremos, tienen de 8 a 10 cm de diámetro, aunque lo más destacable de la planta es el cáliz, carnoso y de un color rojo intenso, rico en ácido málico.<sup>45</sup>

## Propiedades medicinales

Antihipertensivo, analgésico, antiinflamatorio y antipirético. Además es astringente, antiséptica, cicatrizante, antimicrobiana, digestiva, depurativa y estomáquica. Tiene propiedades aperitivas y vitamínicas. Es muy buena para la digestión y los riñones. Con un efecto laxante suave, ayuda a descongestionar intestinos y depurarlos de toxinas y desechos acumulados, los cuales son causa de una larga lista de enfermedades y sobrepeso. Ayuda a reducir la hipertensión arterial, debido a que inhibe una enzima convertidora de la angiotensina, lo que estimula la diuresis. Impide que el colesterol excesivo se agrupe y forme placas de ateromas que pueden llegar a obstruir las arterias. Ayuda a reducir la producción de radicales libres, por lo que previene y erradica la aparición de enfermedades degenerativas como el cáncer.<sup>46</sup>

## Contraindicaciones

En efecto, si bien no hay pruebas fehacientes de sus efectos adversos, tampoco es posible afirmar su completa inocuidad. Por eso, quizá es interesante consultar alguna de sus potenciales contraindicaciones, a partir de los siguientes efectos indeseables.<sup>47</sup>



# FLOR DE JAMAICA

**Nombre científico**  
*Hibiscus sabdariffa* L.  
(Fam. Malvaceae)<sup>45</sup>

**Nombres vulgares**  
Rosa de Jamaica,  
rosa de Abisinia,  
flor de Jamaica,  
Rosella, y en Cuba,  
agrio de Guinea  
o Aleluya.

# 19

MANUAL DEL BUEN USO  
DE PLANTAS MEDICINALES



# HINOJO

**Nombre científico**  
*Foeniculum vulgare* L.  
(Fam. Apiaceae)<sup>48</sup>

**Nombres vulgares**  
Hinojo, acinoji,  
acinojo, acinoju,  
aguardiente, ahinojo,  
alinoji, alinoju,  
almacio, anís.

# 20

MANUAL DEL BUEN USO  
DE PLANTAS MEDICINALES

## Descripción

La planta es herbácea, de porte erecto y puede alcanzar los 2 metros de altura. Las hojas, de color verde intenso son largas y delgadas, acabando en segmentos con forma de aguja, que se endurecen exteriormente en el verano para evitar la pérdida de agua. La inflorescencia es una umbela de pedúnculos largos y las flores están organizadas en umbelulas terminales de 10 a 40 florecillas, enteramente amarillas doradas, sobre pedúnculos cortos en el apex de los radios primarios. Tienen simetría pentámera con pétalos inconspicuos, 5 estambres y gineceo bicarpelar con un par de estilos (uno por carpelo) divergentes y algo reflejos. El fruto es un esquizocarpio de 2 mericarpios claramente separados, de color pardo oscuro hasta negruzco, de unos 5 mm de largo, pentagonales y con 5 costillas más claras bien marcadas.<sup>49</sup>

## Propiedades medicinales

El hinojo es utilizado con frecuencia para resolver algunos problemas digestivos, tales como la acidez, el exceso de gases, la distensión abdominal, la indigestión y la inapetencia. También puede servir para quitar los cólicos, preparando infusión de hinojo con manzanilla. Se deja reposar y se toma un vaso de esta preparación dos veces al día.

Esta planta también se usa para aliviar los problemas respiratorios, como lo son la tos, el asma y la bronquitis, pues esta planta es un antiespasmódico natural y hace que los bronquios se relajen. Es muy útil además en el tratamiento del cólera, la incontinencia urinaria, los dolores de espalda y problemas de la visión. Asimismo, ayuda a acabar con los cálculos renales, ya que los desintegra y de esta manera se terminan los cólicos que estos producen. También puede acabar con las obstrucciones del hígado y la vesícula y con problemas como la gota y la ictericia.<sup>50</sup>

Además, es muy bueno para las madres lactantes, ya que aumenta la producción de leche.

## Contraindicaciones

Las mujeres embarazadas no deben utilizarlo.<sup>51</sup>

## Descripción

Es una planta trepadora que alcanza hasta seis metros de altura muy ramificado, con hojas compuestas de entre cinco a nueve folíolos lineal-lanceolados de borde entero, penninervados. Las inflorescencias surgen en racimos axilares. Las flores hermafroditas, de cáliz tubular poseen cinco pétalos de color blanco. El fruto es una baya. Se propaga por esquejes.<sup>53</sup>

## Propiedades medicinales

Las flores de jazmín frescas contienen una alta cantidad de aceite etérico, además de acetato bencílico, linalcohol, alcohol bencílico, indol y Jasmon. Todas son sustancias con propiedades afrodisíacas, sin embargo el té de jazmín tan popular en China es apreciado por sus propiedades digestivas, depurativas de toxinas y de gran ayuda para la pérdida de peso, ya que acelera el metabolismo, mejorando la circulación sanguínea. Estas condiciones lo convierten en un potente afrodisíaco natural.

El té de jazmín para la medicina tradicional China trata los dolores de cabeza, la tos y las enfermedades crónicas como el reumatismo. Por ello es tan apreciado, particularmente en los meses de otoño e invierno, por sus propiedades estimuladoras de las defensas orgánicas, tan importantes en los meses más fríos, cuando las enfermedades recrudecen, pero sobretodo se utiliza como un tónico natural reconstituyente general, además de ser un poderoso antiséptico.

El jazmín es un sedante natural, por ello actúa a nivel psíquico y es recomendado para los problemas respiratorios, tos y debilidad nerviosa, así como para calmar las afecciones de la piel (pruritos), porque calma la comezón.

A nivel nutricional, el té de jazmín es reconocido por la mayoría de los nutricionistas como un coadyuvante para la pérdida de peso, ya que activa el metabolismo y a la vez calma la ansiedad.<sup>54</sup>

## Contraindicaciones

Ninguna conocida.<sup>55</sup>



# JAZMÍN

**Nombre científico**  
*Jasminum officinale* L.  
(Fam. Oleaceae)<sup>52</sup>

**Nombres vulgares**  
Jazmín común,  
jazmín Morisco o  
jazmín blanco.

# 21

MANUAL DEL BUEN USO  
DE PLANTAS MEDICINALES



# JENGIBRE

**Nombre científico**  
*Zingiber officinale* Rosc. L.  
(Fam. Zingiberaceae)<sup>56</sup>

**Nombres vulgares**  
Jengibre,  
kion o quoin.

# 22

MANUAL DEL BUEN USO  
DE PLANTAS MEDICINALES

## Descripción

Son hierbas que alcanzan un tamaño de hasta 2 m de alto. Hojas lineares de 5–25 cm de largo y 1–3 cm de ancho, ápice agudo, base cuneada, glabras; lígula de 1–10 mm de largo y pecíolo ausente. La inflorescencia es un racimo basal. El fruto es una cápsula subglobosa a elipsoide, con semillas lustrosas negras, arilo blanco y lacerado.<sup>57</sup>

## Propiedades medicinales

La raíz se usa para combatir el reumatismo y dolores neurálgicos, para lo cual se reduce la raíz a polvo y se aplica en forma de cataplasma. Cuando se emplea a manera de infusión alivia la flatulencia, los dolores del estómago y quita rápidamente las náuseas. Es empleado también como antiespasmódico, para tratar la amigdalitis, la fiebre, los resfriados, los problemas de circulación, el colesterol y la artritis.<sup>58</sup>

En investigaciones médicas se ha comprobado que la raíz de jengibre es un efectivo tratamiento contra las náuseas, causadas por los mareos en medios de transporte, así como las que padecen las mujeres embarazadas.<sup>59</sup>

Galeno, el famoso médico griego, lo utilizaba como medicamento para corregir los tumores, defectos del cuerpo y en tratamientos de parálisis, causados por exceso de flema.

Avicena, reconocido médico persa de la cultura islámica clásica, lo recomendaba como afrodisíaco, altamente beneficioso en el tratamiento de la “debilidad sexual”.

## Contraindicaciones

Sangrados, hipertensión o hipoglucemia. No mezclar con antigrupales o anticoagulantes.<sup>60</sup>

## Descripción

Es un arbolito perenne, a menudo espinoso que puede alcanzar los 4 m de altura, con copa abierta muy ramificada. Sus hojas son alternas, simples, coriáceas, con limbo elíptico de margen más o menos cerrado, glanduloso, de color verde mate lustroso de unos 5–10 cm de largo y con peciolo cilíndrico articulado. Las flores, comúnmente llamadas (al igual que las del naranjo) azahares o flores de azahar son solitarias o se organizan en pares o cortas inflorescencias corimbosas axilares. El cáliz tiene 4-7 cm, generalmente 5 sépalos de forma triangular soldados entre sí y la corola está formada por igual número de pétalos, libres, elípticos alargados, espesos, externamente glandulosos, blancos teñidos de rosa o violáceo en el envés.<sup>62</sup>

## Propiedades medicinales

Como antiespasmódico, el limón es muy recomendado para tratar situaciones de diarreas y cólicos estomacales, tanto en niños como personas adultas.

Debido a las propiedades sedantes que posee el limón, resulta muy útil para tratar casos de nerviosismo y situaciones de ansiedad excesiva. Además, está muy recomendado el consumo de limón para tratar casos de presentar dificultades para dormir. También se utiliza para casos de presentar retención de líquidos, cistitis y popularmente es conocido como un adelgazante natural.<sup>63</sup>

El limón tiene propiedades de antipirético y resulta indicado para tratar resfriados que presenten un aumento de la temperatura corporal.

## Contraindicaciones

No es recomendado para personas con úlceras gástricas.<sup>64</sup>



# LIMÓN

## Nombre científico

*Citrus limon* L.  
(Fam. Rutaceae)<sup>61</sup>

## Nombres vulgares

Citro, limoe, limoi,  
limón, limón agrio,  
limón agrio (fruto),  
limón capuchino,  
limoncillo.

## Descripción

Es una planta herbácea, perenne, aromática y robusta que se propaga por esquejes y pertenece a la familia de las gramíneas. Las flores se reúnen en espiguillas de 30-60 cm de longitud, formando racimos. Las hojas son aromáticas y alargadas como listones, ásperas, de color verde claro que brotan desde el suelo, formando matas densas. Las flores están agrupadas en espigas y se ven dobladas, al igual que las hojas.<sup>66</sup>

## Propiedades medicinales

En el sistema digestivo combate la acidez y facilita la digestión. Se aconseja tomarla después de las comidas. Se usa también como laxante, porque favorece el movimiento de los intestinos, por lo que está indicado para personas que sufren de estreñimiento. Se emplea para combatir los vómitos. Como desintoxicante moviliza las toxinas de diversos órganos. Para mejorar el resfriado, la tos, el dolor de garganta y para combatir la fiebre (como antipirético). Esta acción beneficiosa se le atribuye a la presencia de antioxidantes, los cuales ayudan en la recuperación de estos trastornos. Sirve también como agente antibacteriano. En el sistema cardiovascular: contribuye a la reducción de los niveles elevados de colesterol, controla la presión arterial y mejora a circulación sanguínea. Para problemas de naturaleza dermatológica (problemas de la piel) se usa en forma de aceite de limonera o malojillo y está indicado para tratar el acné y la pigmentación. Para los dolores de cabeza, preparado como infusión junto con el jengibre, se utiliza para calmar este tipo de dolor. Ayuda a mantener controlados los niveles de glucosa en la sangre.<sup>67</sup>

## Contraindicaciones

Por su efecto estimulante no se debe usar en mujeres embarazadas, niños y personas con epilepsia.<sup>68,69</sup>



# LIMONARIA

**Nombre científico**  
*Cymbopogon citratus* L.  
(Fam. Poaceae)<sup>65</sup>

**Nombres vulgares**  
Hierba limón, toronjil de caña, limonaria, limoncillo, zacate de limón, té de limón, pajete, caña de limón, caña santa, hierba de la calentura.

# 24

## Descripción

La manzanilla común es una hierba perenne, de tallos densos. Presenta hojas sésiles, alternas, biotripinnatilobuladas, finamente divididas con los folíolos lineares. En posición terminal, en verano presenta una inflorescencia en forma de capítulo paniculado. Los floras radiales son unos 20, con la lígula blanca, mientras que los del disco son numerosos, hermafroditas, con la corola amarilla, las puntas de las anteras ovadas y el extremo del estilo trunco. La cabeza floral no supera 1 cm de diámetro. Los frutos son aquenios cilíndricos, de más o menos 1 mm de diámetro, algo mayores a los radiales. La polinización la realizan los himenópteros, pero la planta es capaz de autopolinizarse.<sup>71</sup>

## Propiedades medicinales

El tallo tierno y las sumidades floridas se usan secos o frescos en infusión o aromática, ligeramente amarga. Se la confunde muchas veces con la manzanilla alemana, *Matricaria recutita*. Los efectos terapéuticos asociados a la manzanilla son digestivos, carminativa, sedante, tónica, vasodilatadora y antiespasmódica. El aceite esencial se emplea en aromaterapia y la infusión de las flores se aplica al cabello como champú para dar suavidad, luminosidad y brillo a los colores dorados, sobretodo con el efecto del verano, ayuda al sol a producir en los cabellos castaños claros y rubios, hermosos reflejos naturales de tonalidades amarillas. El grado de funcionalidad de esta planta en el pelo, sólo da óptimos resultados en tonos que abarcan desde el castaño muy claro hasta el rubio. La Manzanilla es solo recomendable para cabellos claros. Para hacer infusión se debe dejar hervir. Se usa para el alivio del dolor de estómago. Otro de los usos de la manzanilla es lavar los ojos, en caso de alergias.<sup>72</sup>

## Contraindicaciones

No se recomienda el uso de la manzanilla común durante el embarazo, ya que puede causar contracciones uterinas y aborto.<sup>73</sup>



# MANZANILLA

**Nombre científico**  
*Chamaemelum nobile* L.  
(Fam. Asteraceae)<sup>70</sup>

**Nombres vulgares**  
Manzanilla o  
camomila común  
o romana.

# 25

MANUAL DEL BUEN USO  
DE PLANTAS MEDICINALES



# MEJORANA

**Nombre científico**  
*Origanum majorana* L.  
(Fam. Lamiaceae)<sup>74</sup>

**Nombres vulgares**  
Mejorana, mayorana  
o marjorama.

# 26

MANUAL DEL BUEN USO  
DE PLANTAS MEDICINALES

## Descripción

La mejorana es un arbusto de hoja perenne y muy fragante; puede llegar a medir hasta medio metro y tiene un tronco muy leñoso. Sus hojas que también están cubiertas por estos pelillos, son ligeramente blancas o grises. Sus flores crecen en racimos y suelen ser de color blanco o rosa. Desde las flores hasta el tallo de esta planta tienen un gusto amargo, debido a algunas de las sustancias que circulan por el tallo. Sus semillas son de color marrón, muy pequeñas en general y con una forma lacrimonal muy característica.<sup>75</sup>

## Propiedades medicinales

Se destacan las propiedades digestivas y antiespasmódicas. También presenta propiedades carminativas y aperitivas. Otra de las bondades de la mejorana es la de antibacteriana de uso urológico. Además, posee propiedades sedantes. La mejorana tiene propiedades digestivas, que generan un aumento de la producción de jugos gastrointestinales, lo cual favorece la digestión. Debido a esto es muy útil consumir esta planta, en caso de presentar estreñimiento y trastornos digestivos en general.

Por sus propiedades aperitivas es útil para tratar casos de inapetencia o para estimular el apetito, previo a las comidas.

La mejorana tiene propiedades sedantes, por lo cual se recomienda su consumo en casos de trastornos del sueño o insomnio. Además, es muy útil para personas que sufren de nerviosismo y ansiedad. En estos casos se recomienda beber una infusión de mejorana. La mejorana se utiliza como antibacteriana de uso urológico, siendo recomendado su consumo para tratar infecciones urinarias.<sup>76</sup>

## Contraindicaciones

No se recomienda la ingesta de los aceites esenciales de la planta de mejorana en caso de presentar úlceras, colon irritable, gastritis o tener un estómago delicado.<sup>77</sup>

## Descripción

La planta forma un pequeño arbusto achaparrado (grueso y bajito) de unos 45 cm de alto. Los tallos, que a menudo adquieren una tonalidad rojiza, se ramifican en la parte superior y tienden a deshojarse en las partes más inferiores. Las hojas surgen opuestas, ovales y anchas de entre 2-5 cm, con bordes enteros o ligeramente dentados y con vellosidad en el haz. Las diminutas flores, de color blanco o rojo, que nacen en apretadas inflorescencias terminales muy ramificadas están protegidas por diminutas hojillas de color rojizo.

Toda la planta posee unas pequeñas glándulas donde está contenida la esencia aromática, de color amarillo limón, compuesta por un esteropteno y dos tipos de fenoles, principalmente carvacrol y en menor proporción, timol. Las raíces contienen estaquiosa y los tallos sustancias tánicas.<sup>79</sup>

## Propiedades medicinales

Sus propiedades han sido ampliamente estudiadas, siendo las más importantes su actividad antioxidante, antimicrobiana y, en estudios bastante primarios, antitumoral, antiséptica y también se la considera tónica y digestiva.

En la medicina popular, la infusión de orégano ha sido utilizada como un auxiliar en el tratamiento contra la tos.

Hipócrates utilizaba el orégano como antiséptico, así como una cura para el estómago y las enfermedades respiratorias. El orégano cretense todavía se utiliza hoy en Grecia como un paliativo para el dolor de garganta.

El orégano tiene una alta actividad antioxidante, debido a un alto contenido de ácidos fenólicos y flavonoides 4 5. En estudios de probeta, también se ha demostrado actividad antimicrobiana contra cepas de los patógenos transmitidos por los alimentos *Listeria monocytogenes*.<sup>80</sup>

## Contraindicaciones

Algunas personas pueden ser sensibles o alérgicas a la hierba.<sup>81</sup>



# ORÉGANO

### Nombre científico

*Origanum vulgare* L.  
(Fam. Lamiaceae)<sup>78</sup>

### Nombres vulgares

Furiégano, mejorana silvestre, oreganín, orégano, orégano común.



# ORTIGA

**Nombre científico**  
*Urtica dioica* L.  
(Fam. Urticaceae)<sup>82</sup>

**Nombres vulgares**  
Ortiga, ortiga  
mayor.

# 28

MANUAL DEL BUEN USO  
DE PLANTAS MEDICINALES

## Descripción

La ortiga es una planta arbustiva perenne, dioica, de aspecto tosco y que puede alcanzar hasta 1,5 m de altura.

Es característico de esta planta el poseer unos pelos urticantes que tienen la forma de pequeñísimas ampollas llenas de un líquido irritante que al contacto con la piel producen una lesión y vierten su contenido (ácido fórmico, resina, histamina y una sustancia proteínica desconocida) sobre ella, provocando ronchas, escozor y prurito. Este picor se debe a la acción del ácido fórmico, compuesto del que contiene una gran cantidad. Estos pelos son muy duros y frágiles en la punta, por lo que es suficiente el roce para provocar su rotura.<sup>83</sup>

## Propiedades medicinales

Tiene propiedades tónicas, nutritivas, astringentes, estimulantes, purificantes y antibacteriales. Esta es tomada como té o como un suplemento. Es muy efectiva para la lucha contra el fastidioso acné, eczema y las lesiones producidas por el herpes, además de dar elasticidad a nuestra piel.

Para combatir la caída del cabello, esta hierba es una de las más recomendadas. Además, combate la caspa. Se utiliza para la fabricación de champús y acondicionadores por sus efectos estimuladores del crecimiento del cabello. Restaura el color original del cabello.

Esta hierba es utilizada como diurético, ya que elimina el exceso de agua a través de los riñones. Por lo que hace que la ortiga sea una planta útil como un adjunto a la terapia para las infecciones de tracto urinario, porque al aumentar el volumen de tracto urinario, puede ayudar a eliminar las bacterias de los riñones y el tracto urinario. Además, algunos individuos utilizan la ortiga para la prevención de cálculos renales.<sup>84</sup>

## Contraindicaciones

Esta puede interferir con los medicamentos, ya que puede alterar los niveles de enzimas hepáticas.<sup>85</sup>

## Descripción

*S. tuberosum* es una planta herbácea, tuberosa, perenne a través de sus tubérculos, caducifolia (ya que pierde sus hojas y tallos aéreos en la estación fría), de tallo erecto o semi-decumbente, que puede medir hasta 1 m de altura. Las hojas son compuestas, con 7 a 9 foliolos (imparipinnadas), de forma lanceolada y se disponen en forma espiralada en los tallos. Son bifaciales, ambas epidermis están compuestas por células de paredes sinuosas en vista superficial. Presentan pelos o tricomas en su superficie, en grado variable, dependiendo del cultivar considerado. Los tricomas pueden ser uniseriados, glandulares y con una cabeza pluricelular más o menos esférica. La inflorescencia nace en el extremo terminal del tallo y el número de flores en cada una puede ir desde una hasta 30, siendo lo más usual entre 7 y 15. El número de inflorescencias por planta y el número de flores por inflorescencia están altamente influenciados por el cultivar.<sup>87</sup>

## Propiedades medicinales

La infusión de las hojas y flores secas de la papa es anticonvulsiva, se usa como remedio para los ataques, desmayos encogimientos y temblores.

La infusión preparada de las cáscaras de dos papas en un jarro de agua hirviendo es inmejorable para los cólicos biliares.

Para quemaduras producidas por el sol, no hay mejor remedio que pasar el zumo de la papa en los lugares afectados.

El zumo de la papa es un buen remedio para la gastritis, diariamente se toma una cucharada diluida en medio vaso de agua.<sup>88</sup>

## Contraindicaciones

El uso excesivo de la papa ocasiona obstrucción de vientre y dilatación de estómago. Los individuos de vida sedentaria son los más propensos a estos males. Los nefríticos no deben usarlas de noche y deben usarla con moderación.<sup>89</sup>



# PAPA

**Nombre científico**  
*Solanum tuberosum* L.  
(Fam. Solanaceae)<sup>86</sup>

**Nombres vulgares**  
Papa o patata.

## Descripción

El romero es un arbusto aromático, leñoso, de hojas perennes, muy ramificado y ocasionalmente, achaparrado y que puede llegar a medir 2 m de altura. Los tallos jóvenes están cubiertos de borra, que desaparece al crecer y tallos añosos de color rojizo y con la corteza resquebrajada.

Las hojas son pequeñas y muy abundantes, presentan forma lineal. Son opuestas, sésiles, enteras, con los bordes hacia abajo y de un color verde oscuro, mientras que por el envés presentan un color blanquecino y están cubiertas de vellosidad. En la zona de unión de la hoja con el tallo nacen los ramilletes floríferos. Las flores son de unos 5 mm de largo. Tienen la corola bilabiada de una sola pieza. El color es azul violeta pálido, rosa o blanco, con cáliz verde o algo rojizo, también bilabiado y acampanado.<sup>91</sup>

## Propiedades medicinales

Con el aceite esencial que se extrae directamente de las hojas, se prepara alcohol de romero, que se utiliza para prevenir las úlceras. También se emplea para tratar dolores reumáticos y lumbalgias.

La infusión de hojas de romero alivia la tos y es buena para el hígado y para atajar los espasmos intestinales. Debe tomarse antes o después de las comidas.

Por sus propiedades antisépticas se puede aplicar por decocción sobre llagas y heridas como cicatrizante. El humo de romero sirve como tratamiento para el asma y se utiliza en fricciones como estimulante del cuero cabelludo (alopecia).<sup>92</sup>

## Contraindicaciones

No es recomendable administrar los aceites esenciales de esta planta a niños pequeños, ya que puede ocasionarle dolores estomacales con la aparición de diarreas y vómitos.<sup>93</sup>



# ROMERO

### Nombre científico

*Rosmarinus officinalis* L.  
(Fam. Lamiaceae)<sup>90</sup>

### Nombres vulgares

Bendito, romero blanco, romero común, romero coronario, romero de huerta, romero fino.

# 30

## Descripción

Es un arbusto con tallo corto, cubierto de hojas, estolonífero, con tallo de hasta 30 cm, erecto, sin rebrotes laterales. Las hojas miden 40-50 por 5-8 cm y son densamente agrupadas en una roseta basal de hasta 20 hojas. La inflorescencia, incluido el pedúnculo, tienen unos 70-100 cm de alto y un racimo de 30-50 por 5-6 cm. Las flores, cortamente pediceladas son sub-erectas en la preantesis, patentes en la antesis y luego, péndulas al madurar y en la fructificación; los pedicelos tienen 4-5 mm, son algo acrescentes y llegan hasta 7 mm en la fructificación. El fruto es una cápsula de 20-25 por 6-8 mm, con semillas medio-centimétricas, sin contar las alas.<sup>95</sup>

Para prevenir la pérdida de látex, las hojas deben ser cortadas por la base, cerca del tallo. En el caso de querer extraer sólo el látex, se quita la cáscara previamente. Una vez cogidas, las hojas son lavadas y fileteadas. La cáscara y el revestimiento amarillento son separados.

## Propiedades medicinales

Contiene antraquinonas o compuestos fenolíticos lignina, saponinas, esteroides, aminoácidos, y ácido salicílico. Contiene además vitaminas D, A, C, E y B, minerales, enzimas como las amilasas, lipasas, carboxipeptidasa que producen efectos antiinflamatorios, reducen el dolor y la vasodilatación.<sup>96</sup>

Se usan sus cristales como expectorantes, se colocan los cristales a hervir con bastante agua, luego se exprime con una tela, se agrega azúcar al gusto y se toman de tres a cuatro cucharadas al día.

Alivia quemaduras, heridas, picaduras, dolores musculares, problemas digestivos, sinusitis y asma, artritis y es un laxante.

## Contraindicaciones

No suministrar en mujeres embarazadas. Si la persona es diabética e ingiere *aloe vera* debe controlar sus niveles de azúcar.<sup>97</sup>



# SÁBILA

**Nombre científico**

*Aloe vera*

(Fam. Xanthorrhoeaceae)<sup>94</sup>

**Nombres vulgares**

Sábila, sávila, áloe de Barbados o áloe de Curazao.

# 31

MANUAL DEL BUEN USO  
DE PLANTAS MEDICINALES



# SALVIA

## Nombre científico

*Salvia officinalis* L.

(Fam. Lamiaceae)<sup>98</sup>

## Nombres vulgares

Salvia, celima,  
hierba del mudo,  
hormigón de España,  
madreselva,  
madre-selva, salima,  
salima fina.

# 32

MANUAL DEL BUEN USO  
DE PLANTAS MEDICINALES

## Descripción

Es una planta perenne aromática de hasta 70 cm de altura. Tallos erectos y pubescentes. Hojas pecioladas, oblongas y ovales, raramente lanceoladas, con la nervadura bien marcada. Flores blanco-violáceas en racimos, con corola de hasta 3 cm, cuyo labio superior es casi recto. El cáliz es más pequeño que la corola con tonalidades púrpuras.<sup>99</sup>

## Propiedades medicinales

Tiene muchas propiedades medicinales como anti-sudorífica, hipoglucemiante, emenagoga, estimulante, antiespasmódica, astringente y antiséptica.

Es un buen bactericida, cicatrizante, digestivo, relajante muscular y mejora el buen funcionamiento de la mente. Sirve contra la bronquitis y constipados, contra el dolor menstrual y es estimulante circulatorio, antiinflamatoria, hipotensora, sedante, laxante suave y antirreumática.

En la medicina tradicional austriaca la *Salvia officinalis* administrada por vía oral, como infusión o masticada, se utiliza para el tratamiento de enfermedades del tracto respiratorio y gastrointestinal, boca y piel.

La investigación científica sugiere cierta eficacia para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer e igualmente mejora la memoria en sujetos sanos jóvenes.<sup>100</sup>

## Contraindicaciones

No se recomienda ingerir los aceites esenciales de esta planta vía oral a las personas que tengan un estómago delicado o presenten gastritis o úlceras, también se han reportado casos en que el consumo de salvia en grandes cantidades produce mareos y vómitos.

Los aceites esenciales de la salvia al contacto con la piel pueden ocasionar reacciones alérgicas y dermatitis, sobretodo en las personas más sensibles a esta planta.<sup>101</sup>

## Descripción

Arbustos o árboles pequeños. Si bien presenta dos especies herbáceas, las hojas son pinnadas con 5-9 folíolos (raramente 3 u 11). Cada hoja tiene 5-30 cm de largo, y los folíolos tienen márgenes cerrados. Los grandes grupos de pequeñas flores de color blanco o crema se abren hacia finales de la primavera y son seguidas por pequeños grupos de bayas de color negro, azul-negruczo o rojo (raramente de color amarillo o blanco).<sup>103</sup>

## Propiedades medicinales

Las infusiones de hojas de saúco son un excelente tratamiento del estreñimiento. Esto se debe a las propiedades laxantes que tiene el saúco. Para estos casos, es aconsejable beber una o dos tazas al día, preferentemente después de las comidas.

Beber infusiones, preparadas a partir de la corteza de este árbol es aconsejable para tratar enfermedades como la cistitis, nefritis y las infecciones urinarias. Esto se debe a que el saúco, tiene propiedades diuréticas, por lo cual es aconsejable su consumo para evitar la aparición de cálculos renales.

Las flores de este árbol tienen muchas propiedades medicinales, debido a esto son utilizadas para el tratamiento de enfermedades del aparato respiratorio, como la bronquitis o la tos. Además, las flores son útiles para el tratamiento de la fiebre.

Las hojas de este árbol tienen propiedades antisépticas y, en menor medida, cicatrizantes. Por esta razón resultan indicadas para el tratamiento de heridas superficiales.<sup>104</sup>

## Contraindicaciones

Se desaconseja para mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. El uso en niños y menores de 18 años no está recomendado. No exceder la dosis diaria recomendada.<sup>105</sup>



# SAUCO

### Nombre científico

*Sambucus nigra* L.  
(Fam. Adoxaceae)<sup>102</sup>

### Nombres vulgares

Sauco, binteiro, cañilero, canillero, caninero, cañolero, cohetera, corteza, cresta de gallo.

# 33

MANUAL DEL BUEN USO  
DE PLANTAS MEDICINALES



## Descripción

*Melissa officinalis* es una hierba perenne, hemicriptófita, con los tallos herbáceos rastreros, ligeramente lignificados en la base, de sección cuadrangular y hasta casi 1 m de altura. Presenta hojas opuestas, claramente pecioladas, de hasta 9 x 7 cm, con el limbo ovado y el margen dentado, de color verde intenso con la superficie pilosa.

En verano florece, dando lugar a flores pentámeras, pedunculadas, dispuestas en verticilastros, con el cáliz de hasta 1,2 cm, bilabiado, tubular y la corola blanquecina, también en tubo abierto con dos labios cortos. Los estambres son ycuatro, didínamos y fusionados con la corola.<sup>107</sup>

## Propiedades medicinales

Recomendado para prevenir taquicardias o palpitaciones. En las palpitaciones de origen nervioso, la melisa tiene la propiedad de tranquilizar el músculo cardíaco y restablecer el ritmo normal del corazón. Se le atribuyen propiedades antispasmódicas se emplea en la reanimación de desmayados y como calmante natural. Se consume sobretodo en infusión ligera.

También se utiliza como repelente de mosquitos, sin afectar a niños ni bebés. El toronjil es utilizado en algunos dentífricos, debido a sus propiedades antisépticas y aromáticas. Las partes herbáceas poseen un intenso aroma a limón cuando se machacan, debido a su contenido en terpenos, citronella, citronelol, citral y geraniol. Se utilizan en aromaterapia.

Además se usa como infusión para curar el dolor de estómago. Se han encontrado propiedades antidepresivas, ansiolíticas y antioxidantes en sus compuestos.<sup>108</sup>

## Contraindicaciones

Hipersensibilidad a los componentes de la planta. Embarazo y lactancia. Hipotiroidismo. Alcohol y otros depresores del Sistema Nervioso Central. Administrar con precaución en personas que requieran ánimo vigilante.<sup>109</sup>

# TORONJIL

### Nombre científico

*Melissa officinalis* L.  
(Fam. Lamiaceae)<sup>106</sup>

### Nombres vulgares

Toronjil, abejera,  
abeyera,  
albedarumbre, apiastro,  
bedaranjí, cedrón,  
cidrón, cidronela,  
cidronella, citraria,  
hierba buena.

## Descripción

Es una planta perenne muy variable con el tallo simple que alcanza los 20-120 cm de altura. Los rizomas son ovoides o cilíndricos de 3-5 cm. Son de color gris-amarillento, cubiertos por muchas raíces de pequeño diámetro, casi cilíndricas y del mismo color que el rizoma. Las hojas son pinnadas con folíolos dentados. Las flores son pequeñas de color rosa pálido y surgen en un denso corimbo terminal en primavera y verano.<sup>111</sup>

## Propiedades medicinales

La valeriana es sin duda, una de las hierbas medicinales más reconocida por sus efectos sedantes. Es vendida por los herbolarios para el insomnio, ansiedad nerviosa y para ayudar a la relajación de personas que sufren por la presencia de constante de dolor en el cuerpo.

Tiene un efecto muy potente, por lo que los resultados de tomar los componentes de esta hierba son similares a los de fármacos como el Valium. La gran diferencia es que no es adictiva ni crea dependencia.

La propiedad por excelencia de la valeriana y por lo que es utilizada generalmente es la de ayudarte a dormir. Las investigaciones han demostrado que los extractos de la raíz, no sólo ayudan a quedarse dormido más rápido, sino que también mejoran la calidad del sueño.

Además, combinándola con otras hierbas es muy beneficiosa. Tiene un efecto tónico sobre el corazón cuando se usa en conjunto con el espino. Y también puede calmar la tos en combinación con el eucalipto y el bálsamo de limón. Otro poder importante es la de relajar los músculos, lo que resulta perfecto para solucionar los problemas de los calambres. Se utiliza con magníficos resultados en combatir adicciones como, para dejar de fumar y también se obtienen grandes resultados en dolencias como: migrañas, jaquecas, calambres abdominales, problemas cardiovasculares, tos, trastornos del sueño e insomnio.<sup>111</sup>

## Contraindicaciones

No puede suministrarse junto con medicamentos sedantes y benzodiacepinas. La somnolencia alcanzaría niveles demasiado elevados.<sup>111</sup>



# VALERIANA

### Nombre científico

*Valeriana officinalis* L.  
(Fam. Caprifoliaceae)<sup>110</sup>

### Nombres vulgares

Valeriana común,  
valeriana de las  
boticas o valeriana  
medicinal.

# 35

MANUAL DEL BUEN USO  
DE PLANTAS MEDICINALES



# YACÓN

## Nombre científico

*Smallanthus sonchifolius* L.  
(Fam. Asteraceae)<sup>112</sup>

## Nombres vulgares

Yacón, llacón,  
aricama, jícama,  
llakuma, jiquimilla,  
llacoma.

# 36

MANUAL DEL BUEN USO  
DE PLANTAS MEDICINALES

## Descripción

Las plantas de yacón pueden crecer hasta los 1,5 a 2 m de altura, aunque en algunas ocasiones puede superarse. Esta planta perenne produce flores pequeñas, amarillas y discretas al final de la temporada de crecimiento. A diferencia de otros vegetales de raíz domesticados por los Incas como el olluco o la oca, el yacón no es sensible a los fotoperiodos y puede producir una cosecha comercial en los trópicos. Estas plantas producen dos tipos de raíces: las de propagación y las de reserva o almacenamiento. Las raíces de propagación crecen bajo la superficie del suelo y producen nuevas yemas que llegarán a ser las partes aéreas de una nueva planta. Las raíces de almacenamiento son grandes y comestibles con tubérculos que pueden llegar a pesar hasta 1 kg.<sup>113</sup>

## Propiedades medicinales

Las raíces comestibles contienen inulina, un azúcar no digerible, lo que significa que aunque tienen un sabor dulce, estas azúcares no son asimiladas por el metabolismo humano. Es por esto que las raíces pueden ser consumidas y utilizadas para el tratamiento del colesterol y la diabetes y se utiliza cada vez más como prebiótico y edulcorante.

Posee prebióticos y se cree tiene un efecto favorable en la flora intestinal; su raíz posee vitaminas B1, B y C y está compuesta mayormente de agua y oligofruktanos.

El yacón es un alimento muy recomendado para la diabetes por contener principalmente insulina y además de ello, buenas cantidades de fibra que ayudan al buen metabolismo de las grasas.<sup>114</sup>

## Contraindicaciones

El único problema que podría prever con el consumo de yacón es que si se consume demasiado se puede experimentar un efecto laxante.<sup>115</sup>

## Descripción

Esta es una planta vivaz, con tallos muy ramificados, que miden entre 30 y 70 cm de altura de sección cuadrangular y que nace de un rizoma subterráneo del que brota un extenso sistema radicular. Las hojas son pecioladas, opuestas, ovaladas, miden entre 4 y 9 cm de largo y 2 y 4 cm de ancho, con el ápice agudo y los márgenes dentados, con el haz de color verde oscuro finamente nervado de rojo en un patrón pinnado. Tanto hojas como tallos suelen ser ligeramente vellosos. De las axilas foliares brotan los tallos florales, en los que desde comienzos del verano aparecen inflorescencias terminales en forma de espiga, con las flores dispuestas en verticilastros sobre el eje floral. Son pequeñas, de hasta 8 mm, con la corola tetralobulada, de color púrpura o rosado.<sup>117</sup>

## Propiedades medicinales

La *Mentha piperita* es un remedio para el resfriado común y para la tos y síntomas que suelen acompañar una gripe. El aceite de esta planta tiene un efecto calmante para ciertas dolencias del resfriado común. También puede ayudar a construir un sistema inmunológico más fuerte y tiene ambas cualidades antimicrobianas y antioxidantes. El aceite de *M. piperita* puede ser inhalado en forma de vapor. La *M. piperita* puede ayudar a combatir una serie de problemas digestivos, incluyendo dolor, gases, hinchazón y náuseas, mareos matutinos y calambres estomacales. Además, puede ayudar a aliviar los síntomas del síndrome de intestino irritable.<sup>118</sup>

## Contraindicaciones

En niños y mujeres embarazadas puede producir anemia, al inhibir la absorción del hierro. Las personas con cálculos renales, hernia de hiato o acidez deben tener precaución.<sup>119</sup>



# YERBA BUENA

**Nombre científico**  
*Mentha piperita* L.  
(Fam. Lamiaceae)<sup>116</sup>

**Nombres vulgares**  
Yerbabuena, piperita,  
monte yuyo, menta.



# ZANAHORIA

## Nombre científico

*Daucus carota* L.  
(Fam. Apiaciae)<sup>120</sup>

## Nombres vulgares

Zanahoria, acenoria,  
azanoria,  
bufanagas, carota,  
carlota, carruchera,  
cenoria.

# 38

MANUAL DEL BUEN USO  
DE PLANTAS MEDICINALES

## Descripción

Planta bienal que forma una roseta de hojas en primavera y verano, mientras desarrolla la gruesa raíz napiforme, la cual almacenará grandes cantidades de azúcar para la floración del año siguiente. El tallo floral crece alrededor de 10 cm con una umbela de flores blancas en el ápice. La raíz comestible suele ser de color naranja, blanca o en una combinación de rojo y blanco, e incluso, más raramente, de cáscara violeta con un interior blancuzco. Todas estas variedades siempre con una textura crujiente cuando están frescas.<sup>121</sup>

## Propiedades medicinales

La zanahoria ayudaría a no padecer de cataratas. Por lo tanto es necesario su consumo de forma regular. Además, la ingesta de esta raíz ayuda a mejorar las condiciones de salud de nuestra piel.

El consumo en forma regular de la raíz de la zanahoria puede reportar muchos beneficios para la salud. La zanahoria tiene propiedades antioxidantes, debido a esto ayuda a eliminar los radicales libres, responsables de enfermedades como el cáncer, además de muchas otras enfermedades degenerativas.

La raíz de la zanahoria tiene propiedades antihelmínticas, por esto es útil su aplicación para tratar casos de parásitos en el intestino. Una de las mejores formas de aprovechar esta propiedad es mediante la ingesta de un zumo de zanahoria.

El consumo de zanahoria ayudaría a mejorar los procesos digestivos. Por esto se recomienda su consumo a las personas que sufren de irregularidades en la digestión. La raíz de esta planta tiene propiedades laxantes. Por lo tanto se puede utilizar para tratar casos de estreñimiento.<sup>122</sup>

## Contraindicaciones

Ninguna conocida.<sup>123</sup>

# GLOSARIO

**Antiespasmódico:** Componente que alivia las contracciones involuntarias de los músculos conocidas como los espasmos musculares.

**Bálsamo:** Preparado de plantas medicinales que puede ser líquido o cremoso si se adiciona y mezcla con una pomada o ungüento, que se aplica directamente en heridas y demás afecciones de la piel.

**Esencia o extracto:** Solución concentrada de principios activos de plantas medicinales. Se obtiene a partir de la mezcla de plantas molidas o pulverizadas con soluciones químicas extractoras de principios activos (agua, alcohol, etc.). Posteriormente son sometidas a evaporación.

**Emplasto:** Sustancia que se aplica de forma tópica, con fines terapéuticos sobre alguna parte del cuerpo.

**Fármaco:** Sustancia química empleada en el tratamiento y cura de una patología o proceso fisiológico no deseado.

**Fitoquímica:** Química de las plantas o estudio de las sustancias vegetales, por medio de diferentes técnicas analíticas a saber: extracción, separación, purificación o caracterización química de las moléculas.

**Flavonoides:** Tipo de metabolito secundario presente en las plantas y de gran uso en la medicina por su acción en la disminución del riesgo de enfermedades cardíacas y sus propiedades antimicrobianas, anticancerígenas, etc.

**Infusión:** Preparación similar a la decocción. En este caso no se pone la planta a hervir junto con el agua. Aquí se espera que el agua hierva, se baja del fuego y se le adiciona la planta molida o machacada, se deja reposar 10 (diez) minutos y se filtra.

**Metabolitos primarios:** Compuestos químicos producidos por el metabolismo de los seres vivos, tal es el caso de los glúcidos y lípidos.

**Metabolitos secundarios:** Compuestos químicos de carácter terapéutico.

**Principios activos:** Sustancias químicas que se extraen de organismos vivos y que tienen propiedades farmacológicas.

**Terpenos:** Compuestos orgánicos que hacen parte de los aceites esenciales de algunas plantas y flores.

**Planta medicinal:** Especie vegetal con sustancias químicas o principios activos que tienen propiedades terapéuticas o pueden emplearse en la elaboración de fármacos.



# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hayat, M. Q., Ashraf, M., Khan, M. A., Mahmood, T., Ahmad, M., & Jabeen, S. (2009). *Phylogeny of Artemisia L.: recent developments*. African Journal of Biotechnology, 8(11).
2. Recuperado de: [https://en.wikipedia.org/wiki/Artemisia\\_absinthium](https://en.wikipedia.org/wiki/Artemisia_absinthium)
3. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/?s=ajenjo&searchsubmit=Buscar>
4. Christian Rätsch. (2005). *The Encyclopedia of Psychoactive Plants: Ethnopharmacology and Its Applications*. Inner Traditions/Bear. p. 69. ISBN 978-0-89281-978-2.
5. Maaß, H. I. & Klaas, T. (1995) *Infraspecific differentiation of garlic (Allium sativum L.) by isozyme and RAPD markers*. Theoretical and Applied Genetics, Volume 91, Issue 1, pp. 89-97.
6. Recuperado de [https://es.wikipedia.org/wiki/Allium\\_sativum](https://es.wikipedia.org/wiki/Allium_sativum)
7. Who Monographs on selected medicinal plants.
8. Manfred, L. 1947. *7000 recetas botánicas a base de 1300 Plantas Medicinales Americanas.*, pp.778. Buenos Aires, Argentina, Editorial Kier.
9. Recuperado de: <https://en.wikipedia.org/wiki/Basil>
10. Chiang, L. C., Ng, L. T., Cheng, P. W., Chiang, W., & Lin, C. C. (2005). *Antiviral activities of extracts and selected pure constituents of Ocimum basilicum*. Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology, 32(10), pp. 811-816.
11. Recuperado de: [http://www.medicinasnaturistas.com/help/guia\\_plantas/albahaca\\_usos\\_plantas\\_medicinales\\_propiedades\\_enfermedades.php](http://www.medicinasnaturistas.com/help/guia_plantas/albahaca_usos_plantas_medicinales_propiedades_enfermedades.php)
12. Hussain, A. I., Anwar, F., Sherazi, S. T. H., & Przybylski, R. (2008). *Chemical composition, antioxidant and antimicrobial activities of basil (Ocimum basilicum) essential oils depends on seasonal variations*. Food Chemistry, 108(3), pp. 986-995.
13. Recuperado de: <http://alimentosparacurar.com/n/1685/propiedades-medicinales-de-la-albahaca.html>
14. Manfred, L. 1947. *7000 recetas botánicas a base de 1300 Plantas Medicinales Americanas.*, pp.778. Buenos Aires, Argentina, Editorial Kier.
15. Recuperado de: <https://www.biologia.edu.ar/diversidadv/fascIII/43.%20Apiaceae.pdf>
16. Barceló MC, Benedí C (coord.), Blanché C, Hernández H, Gómez A, Martín J, Molero J, Ribera MA, Rovira MA, Rull J, Seoane JA, Simon J, Suárez M, Vallès J.( 2008). *Botánica Farmacéutica*. Ensenyament de Farmàcia (pràctiques). Text-guia. Col·lecció Textos docents núm. 279. Barcelona: Edicions Universitat de Barcelona.
17. Manfred, L. 1947. 7000 recetas botánicas a base de 1300 plantas medicinales americanas. Editorial Kier, Buenos Aires, Argentina, 778.
18. Gobierno Vasco. Departamento de Medio Ambiente, *Planificación Territorial, Agricultura y Pesca* (ed.). *Apium graveolens ssp. butronensis* Apio acuático. Patrimonio natural y biodiversidad.
19. Recuperado de. [https://es.wikipedia.org/wiki/Apium\\_graveolens](https://es.wikipedia.org/wiki/Apium_graveolens)

20. Castro, F. C., Magre, A., Cherpinski, R., Zelante, P. M., Neves, L. M., Esquisatto, M. A., ... & Santos, G. M. (2012). *Effects of microcurrent application alone or in combination with topical Hypericum perforatum L. and Arnica montana L. on surgically induced wound healing in Wistar rats*. Homeopathy, 101(3), pp. 147-153.
21. Recuperado de: <https://es.wikipedia.org/wiki/Arnica>
22. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/?s=arnica&searchsubmit=Buscar>
23. Wolf, S.J. & K.E. Denford. (1984). *Taxonomy of Arnica (Compositae) subgenus Austromontana*. Rhodora Journal of the New England Botanical Club 86(847): pp. 239 - 309.
24. Maruta, Y., Kawabata, J., & Niki, R. (1995). *Antioxidative caffeoylquinic acid derivatives in the roots of burdock (Arctium lappa L.)*. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 43(10), pp. 2592-2595.
25. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Arctium\\_lappa](https://es.wikipedia.org/wiki/Arctium_lappa)
26. Recuperado de: 100. <http://www.plantasparacurar.com/?s=bardana&searchsubmit=Buscar>
27. Chan Y.-S., Cheng L.-N., Wu J.-H., Chan E., Kwan Y.-W., Lee S.M.-Y., Leung G.P.-H., Yu P.H.-F., Chan S.-W., 2010. *A review of the pharmacological effects of Arctium lappa (burdock)*. [Article in Press] Inflammopharmacology.
28. Recuperado de. [https://en.wikipedia.org/wiki/Calendula\\_officinalis](https://en.wikipedia.org/wiki/Calendula_officinalis)
29. Manfred, L. 1947. *7000 recetas botánicas a base de 1300 Plantas Medicinales Americanas.*, pp.778. Buenos Aires, Argentina, Editorial Kier.
30. Davidse, G., M. Sousa-Peña, S. Knapp & F. Chiang Cabrera. (2012). *Asteraceae*. Fl. Mesoamer. 5(2). (Editores Generales).
31. Recuperado de. [https://en.wikipedia.org/wiki/Calendula\\_officinalis](https://en.wikipedia.org/wiki/Calendula_officinalis)
32. Recuperado de: <http://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/contraindicaciones-de-la-calendula>
33. Barceloux, D. G. (2009). *Cinnamon* (cinnamomum species). Disease-a-month, 55(6), pp. 327-335.
34. Recuperado de: [https://en.wikipedia.org/wiki/Cinnamomum\\_verum](https://en.wikipedia.org/wiki/Cinnamomum_verum)
35. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/?s=canela&searchsubmit=Buscar>
36. Recuperado de. <http://www.theplantlist.org/tpl/record/kew-2721692>
37. Manfred, L. 1947. *7000 recetas botánicas a base de 1300 Plantas Medicinales Americanas.*, pp.778. Buenos Aires, Argentina, Editorial Kier.
38. Armada, J. & A. Barra. (1992). *On Aloysia Palau* (Verbenaceae). Taxon. 41: pp. 88–90.
39. Recuperado de: [https://www.ecured.cu/Verbena\\_lim%C3%B3n](https://www.ecured.cu/Verbena_lim%C3%B3n)
40. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Aloysia\\_citrodora](https://es.wikipedia.org/wiki/Aloysia_citrodora)
41. Kumar, P., Mishra, S., Malik, A., & Satya, S. (2012). *Compositional analysis and insecticidal activity of Eucalyptus globulus (family: Myrtaceae) essential oil against housefly (Musca domestica)*. Acta tropica, 122(2), pp. 212-218.
42. Recuperado de: [https://en.wikipedia.org/wiki/Eucalyptus\\_globulus](https://en.wikipedia.org/wiki/Eucalyptus_globulus)
43. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/?s=eucalipto&searchsubmit=Buscar>
44. Boland,D.J., Brophy, J.J., and A.P.N. House. (1991). *Eucalyptus Leaf Oils - Use, Chemistry, Distillation and Marketing*, Inkata Press, p3., & pp. 78-82.
45. El Hadidi, M. N., Hosni, H. A., El Hadidy, A. M., & Araffa, S. (1999). *Malvaceae in the flora of Egypt: 1. Systematic revision of the indigenous taxa*. Taeckholmia, 19(2), pp. 127-146.

46. Mayol Soto, María De Lourdes; Aragón Vargas, Luis Fernando (2002). *Rehidratación post-ejercicio con diferentes tipos de bebidas: agua pura, bebida deportiva, y agua de Jamaica*. Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud 2 (1): 41.
47. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Hibiscus\\_sabdariffa](https://es.wikipedia.org/wiki/Hibiscus_sabdariffa)
48. Ruberto, G., Baratta, M. T., Deans, S. G., & Dorman, H. D. (2000). *Antioxidant and antimicrobial activity of Foeniculum vulgare and Crithmum maritimum essential oils*. Planta medica, 66(08), pp. 687-693.
49. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Foeniculum\\_vulgare](https://es.wikipedia.org/wiki/Foeniculum_vulgare)
50. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/?s=hinojo&searchsubmit=Buscar>
51. Blamey, M. & Grey-Wilson, C. (1989). *Flora of Britain and Northern Europe*. ISBN 0-340-40170-2.
52. Zhao, G., Yin, Z., & Dong, J. (2009). *Antiviral efficacy against hepatitis B virus replication of oleuropein isolated from Jasminum officinale L. var. grandiflorum*. Journal of ethnopharmacology, 125(2), pp. 265-268.
53. Recuperado de: [https://en.wikipedia.org/wiki/Jasminum\\_officinale](https://en.wikipedia.org/wiki/Jasminum_officinale)
54. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/?s=jazmin&searchsubmit=Buscar>
55. Iqbal M., Ghosh A.K.M., Saluja A.K. "Antifertility activity of the floral buds of *Jasminum officinale* Var. *grandiflorum* in rats" Phytotherapy Research 1993 7:1 pp. 5-8
56. Imtiyaz, S., Rahman, K., Sultana, A., Tariq, M., & Chaudhary, S. S. (2013). *Zingiber officinale Rosc.: A traditional herb with medicinal properties*. Tang. Humanitas Medicine, 3(4), pp. 26.
57. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Zingiber\\_officinale](https://es.wikipedia.org/wiki/Zingiber_officinale)
58. Cevallos Martínez, E. X., & Vera Palma, A. P. (2013). *Aprovechamiento sostenible de plantas medicinales en la implementación de una farmacia natural en la comunidad Balsa en medio del Cantón Bolívar* (Bachelor's thesis, Calceta: Espam).
59. Marx, WM; Teleni L; McCarthy AL; Vitetta L; McKavanagh D; Thomson D; Isenring E. (2013). *Ginger (Zingiber officinale) and chemotherapy-induced nausea and vomiting: a systematic literature review*. Nutr Rev 71 (4): pp. 245-54
60. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Zingiber\\_officinale](https://es.wikipedia.org/wiki/Zingiber_officinale)
61. González-Molina, E., Domínguez-Perles, R., Moreno, D. A., & García-Viguera, C. (2010). *Natural bioactive compounds of Citrus limon for food and health*. Journal of pharmaceutical and biomedical analysis, 51(2), pp. 327-345.
62. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Citrus\\_%C3%97\\_limon](https://es.wikipedia.org/wiki/Citrus_%C3%97_limon)
63. Del Rio, J. A., Fuster, M. D., Gómez, P., Porras, I., García-Lidón, A., & Ortuño, A. (2004). *Citrus limon: a source of flavonoids of pharmaceutical interest*. Food chemistry, 84(3), 457-461.
64. Recuperado de: [http://www.botanical-online.com/ulcerapeptica\\_dieta.htm](http://www.botanical-online.com/ulcerapeptica_dieta.htm)
65. Kasali, A. A., Oyediji, A. O., & Ashilokun, A. O. (2001). *Volatile leaf oil constituents of Cymbopogon citratus (DC) Stapf*. Flavour and Fragrance Journal, 16(5), pp 377-378.
66. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Cymbopogon\\_citratus](https://es.wikipedia.org/wiki/Cymbopogon_citratus)
67. Cymbopogon citratus. *Tropicos.org. Missouri Botanical Garden*.
68. Shah, G., Shri, R., Panchal, V., Sharma, N., Singh, B., & Mann, A. S. (2011). *Scientific basis for the therapeutic use of Cymbopogon citratus, stapf (Lemon grass)*. Journal of advanced pharmaceutical technology & research, 2(1), 3.
69. Balick, M. J., Kronenberg, F., Ososki, A. L., Reiff, M., Fugh-Berman, A., Roble, M. & Atha, D. (2000). *Medicinal plants used by Latino healers for women's health conditions in New York City*. Economic botany, 54(3), pp 344-357.

70. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Chamaemelum\\_nobile](https://es.wikipedia.org/wiki/Chamaemelum_nobile)
71. Craker, L. E.; Simon, J. E. (1986). *Herbs, Spices, and Medicinal Plants. Recent Advances in Botany, Horticulture, and Pharmacology*. Food Products Press.
72. Fonnegra, F. G., & Jiménez, J. R. (2007). *Plantas medicinales aprobadas en Colombia*. Universidad de Antioquia.
73. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/druginfo/natural/752.html>
74. Leeja, L., & Thoppil, J. E. (2007). *Antimicrobial activity of methanol extract of Origanum majorana L. (Sweet marjoram)*. Journal of Environmental Biology, 28(1), pp. 145.
75. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Origanum\\_majorana](https://es.wikipedia.org/wiki/Origanum_majorana)
76. Idárraga-Piedrahita, A., R. D. C. Ortiz, R. Callejas Posada & M. Merello. (2011). Fl. Antioquia: Cat. 2: pp. 9-939. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
77. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/toxicidad-de-la-mejorana/>
78. Souza, E. L., Stamford, T. L. M., Lima, E. O., & Trajano, V. N. (2007). *Effectiveness of Origanum vulgare L. essential oil to inhibit the growth of food spoiling yeasts*. Food control, 18(5), 409-413.
79. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Origanum\\_vulgare](https://es.wikipedia.org/wiki/Origanum_vulgare)
80. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/?s=oregano&searchsubmit=Buscar>
81. Idárraga-Piedrahita, A., R. D. C. Ortiz, R. Callejas Posada & M. Merello. (2011). Fl. Antioquia: Cat. 2: pp. 9-939. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
82. Bombardelli, E., & Morazzoni, P. (1997). *Urtica dioica L.* Fitoterapia, 68(5), 387-402.
83. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Urtica\\_dioica](https://es.wikipedia.org/wiki/Urtica_dioica)
84. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/?s=ortiga&searchsubmit=Buscar>
85. Fitoterapia: *Vademécum de prescripción de plantas medicinales*“. Editorial Cita. Autor: Asociación Española de Médicos Naturistas y Colegio Oficial de Farmacéuticos de Vizcaya (1999)
86. Abedin, S., Al.Yahya, M.A., Chaudhary, S. A., & Mossa, J. S. (1991). Part II. *A Revision of the Family Solanaceae*. J. B0t, 23(2), pp.257-282.
87. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Solanum\\_tuberosum](https://es.wikipedia.org/wiki/Solanum_tuberosum)
88. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/?s=papa&searchsubmit=Buscar>
89. Dimitri, Milan (1987). *Enciclopedia Argentina de Agricultura y Jardinería*. Tomo I. Descripción de plantas cultivadas. ACME S.A.C.I, Buenos Aires
90. Jiang, Y., Wu, N., Fu, Y. J., Wang, W., Luo, M., Zhao, C. J., & Liu, X. L. (2011). *Chemical composition and antimicrobial activity of the essential oil of Rosemary*. Environmental toxicology and pharmacology, 32(1), pp. 63-68.
91. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Rosmarinus\\_officinalis](https://es.wikipedia.org/wiki/Rosmarinus_officinalis)
92. Barbut, S. Josephson, D. B. Maurer, A. J. (1985). *Antioxidant Properties of Rosemary Oleoresin in Turkey Sausage*. Journal of Food Science 50 (5): 1356. doi:10.1111/j. pp.1365-2621.1985. tb10476.
93. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/?s=romero&searchsubmit=Buscar>
94. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Aloe\\_vera](https://es.wikipedia.org/wiki/Aloe_vera)
95. Flora Ibérica, RJB-CSIC, Madrid.
96. Manfred, L. 1947. *7000 recetas botánicas a base de 1300 Plantas Medicinales Americanas.*, pp.778. Buenos Aires, Argentina, Editorial Kier.
97. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Aloe\\_vera](https://es.wikipedia.org/wiki/Aloe_vera)

98. Bozin, B., Mimica-Dukic, N., Samojlik, I., & Jovin, E. (2007). *Antimicrobial and antioxidant properties of rosemary and sage* (Rosmarinus officinalis L. and Salvia officinalis L., Lamiaceae) essential oils. Journal of agricultural and food chemistry, 55(19), pp. 7879-7885.
99. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Salvia\\_officinalis](https://es.wikipedia.org/wiki/Salvia_officinalis)
100. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/?s=salvia&searchsubmit=Buscar>
101. Kintzios, Spiridon E. (2000). Sage: *The Genus Salvia*. CRC Press. pp. 10-11. ISBN 978-90-5823-005-8.
102. Dawidowicz, A. L., Wianowska, D., & Baraniak, B. (2006). *The antioxidant properties of alcoholic extracts from Sambucus nigra L. (antioxidant properties of extracts)*. LWT-Food science and Technology, 39(3), pp. 308-315.
103. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Sambucus\\_nigra](https://es.wikipedia.org/wiki/Sambucus_nigra)
104. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/?s=sauco&searchsubmit=Buscar>
105. Rushforth, K. (1999). *Trees of Britain and Europe*. HarperCollins ISBN 0-00-220013-9.
106. Marinova, E. M., & Yanishlieva, N. V. (1997). *Antioxidative activity of extracts from selected species of the family Lamiaceae in sunflower oil*. Food Chemistry, 58(3), pp. 245-248.
107. Recuperado de: [https://en.wikipedia.org/wiki/Lemon\\_balm](https://en.wikipedia.org/wiki/Lemon_balm)
108. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/?s=toronjil&searchsubmit=Buscar>
109. Shakeri, A; Sahebkar, A; Javadi, B (2016). "*Melissa officinalis L. - A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology.*". Journal of ethnopharmacology. 188: 204–28. PMID 27167460.
110. Leathwood, P. D., Chauffard, F., Heck, E., & Munoz-Box, R. (1982). *Aqueous extract of valerian root (Valeriana officinalis L.) improves sleep quality in man*. Pharmacology Biochemistry and Behavior, 17(1), 65-71.
111. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Valeriana\\_officinalis](https://es.wikipedia.org/wiki/Valeriana_officinalis)
112. Valentová, K., & Ulrichová, J. (2003). *Smallanthus sonchifolius and Lepidium meyenii-prospective Andean crops for the prevention of chronic diseases*. Biomed Papers, 147(2), pp. 119-130.
113. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Smallanthus\\_sonchifolius](https://es.wikipedia.org/wiki/Smallanthus_sonchifolius)
114. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/?s=yacon&searchsubmit=Buscar>
115. I. Manrique, M. Hermann, T. Bernet (2004). *Yacon - Fact Sheet*. International Potato Center. ISBN 92-9060-244-9.
116. McKay, D. L., & Blumberg, J. B. (2006). *A review of the bioactivity and potential health benefits of peppermint tea (Mentha piperita L.)*. Phytotherapy Research, 20(8), pp. 619-633.
117. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Mentha\\_%C3%97\\_piperita](https://es.wikipedia.org/wiki/Mentha_%C3%97_piperita)
118. Sánchez, E.; García, D.; Carballo, C.; Crespo, M. (1996). «*Estudio farmacognóstico de Mentha piperita L. (toronjil de menta)*». Revista cubana de plantas medicinales 1 (3), pp. 40-45
119. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/?s=hierbabuena&searchsubmit=Buscar>
120. Tang, W., & Eisenbrand, G. (1992). *Daucus carota L. In Chinese Drugs of Plant Origin*, pp. 447-449). Springer Berlin Heidelberg.
121. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Daucus\\_carota](https://es.wikipedia.org/wiki/Daucus_carota)
122. Recuperado de: <http://www.plantasparacurar.com/?s=zanahoria&searchsubmit=Buscar>
123. Rose, F. (2006). *The Wild Flower Key* (O'Reilly, C., revised and expanded edition) London: Frederick Warne ISBN 0-7232-5175-4, p. 346

# RECURSOS DE IMAGEN

Página 3: fotografía propiedad de los autores.

Página 4: fotografía revisada el 30/01/2017 y recuperada de: <http://megalindas.com/wp-content/uploads/2015/04/consejos-de-plantas-medicinales.jpg>

Página 5: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <https://1.bp.blogspot.com/-CYW8UPFAZbk/V0TC7Apluol/AAAAAAAAA8yA/szujjW7eYWFcNtN6CxgEphZx74NsxoogCLcB/s1600/PRINCIPIOS%2BACTIVOS%2BDE%2BLAS%2BPLANTAS%2BMEDICINALES.jpg>

Página 6: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: [https://www.google.com/search?sa=G&hl=es&q=hierbas+medicinales&tbm=isch&tbs=simg:CAQSlwEJqR49ydkRAGga iwELEKjU2AQaBAGECAoMCxCwjKclGmIKYAgDEiwwArECqQf8A68CpgfNCacH-wPMCcM-jyKgPtchjiLLKlI0imyDeN9MhGjAEQE3pvuqiAuHeQCNjpeeNt-S9u\\_1G-QjPb07CjH52AxiFH Lz16tzAOly35PP6WpolgBAwLEI6u\\_1ggaCgolCAESB18fJogM&ved=0ahUKEwie1sC41N\\_PAhVCKiYKhFASAcQwg4IGygA&biw=1366&bih=635#imgcr=tj\\_pHhpYp1MVM%3A](https://www.google.com/search?sa=G&hl=es&q=hierbas+medicinales&tbm=isch&tbs=simg:CAQSlwEJqR49ydkRAGga iwELEKjU2AQaBAGECAoMCxCwjKclGmIKYAgDEiwwArECqQf8A68CpgfNCacH-wPMCcM-jyKgPtchjiLLKlI0imyDeN9MhGjAEQE3pvuqiAuHeQCNjpeeNt-S9u_1G-QjPb07CjH52AxiFH Lz16tzAOly35PP6WpolgBAwLEI6u_1ggaCgolCAESB18fJogM&ved=0ahUKEwie1sC41N_PAhVCKiYKhFASAcQwg4IGygA&biw=1366&bih=635#imgcr=tj_pHhpYp1MVM%3A)

Página 7: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://www.emigrantul.it/wp-content/uploads/2015/05/pelinul-2.jpg>

Página 8: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: [https://concordfinancialliance.files.wordpress.com/2014/04/garlic\\_310\\_0.jpg](https://concordfinancialliance.files.wordpress.com/2014/04/garlic_310_0.jpg)

Página 9: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://static.hogarmania.com/archivos/201509/5214-nutricion-ainhoa-albahaca-1280x720x80xX.jpg?1>

Página 10: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://www.magazinobydleni.cz/wp-content/uploads/celer.jpg>

Página 11: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://selection.readersdigest.ca/wp-content/uploads/2016/03/arnica.jpg?1414166809>

Página 12: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: [http://www.terapiaycursos.com/images/Planta\\_medicinal/Bardana/Bardana\\_1.jpg](http://www.terapiaycursos.com/images/Planta_medicinal/Bardana/Bardana_1.jpg)

Página 13: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: [https://estaticos.planetahuerto.es/estaticos/imagenes/ficha/28623/28623\\_3\\_1400.jpg](https://estaticos.planetahuerto.es/estaticos/imagenes/ficha/28623/28623_3_1400.jpg)

Página 14: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://www.womenshealth.co.id/images/images/a6af1f0b829569139da4815f006f4f67.jpg>

Página 15: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: [http://t1.uccdn.com/images/8/8/1/img\\_cuales\\_son\\_las\\_propiedades\\_de\\_la\\_hierbaluisa\\_28188\\_orig.jpg](http://t1.uccdn.com/images/8/8/1/img_cuales_son_las_propiedades_de_la_hierbaluisa_28188_orig.jpg)

Página 16: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://ecology-of.ru/wp-content/uploads/2016/08/E%60vkalipt.jpg>

Página 17: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://cfile3.uf.tistory.com/image/2331F739574FD46A1D571E>

Página 18: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://www.rhubarbandbramley.co.uk/images/large/Fennel.jpeg>

Página 19: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://www.beechoice.eu/images/right/jasmine.jpg>

Página 20: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://www.island360.net/wp-content/uploads/2014/02/20140225-071533.jpg>

Página 21: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://i0.wp.com/soymoda.net/wp-content/uploads/2015/07/Lim%C3%B3n1.jpg>

Página 22: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://cdn.milujivareni.cz/image/eyJ0eXBlljoiZ2FzdHJvR3VpZGUiLCJpbWFnZUlkjoiNjUxliwidGh1bWliOjB9.jpg?ver=11>

Página 23: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://mundoasistencial.com/mundoasistencial/wp-content/uploads/2012/06/te-manzanilla.jpg>

Página 24: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://www.repstatic.it/content/nazionale/img/2016/05/30/125515473-e1150cb1-6897-4632-831d-5a97a6c1e702.jpg>

Página 25: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://www.kh-e-go.com/uploads/EC/2015/10/jpg/QE-006732.jpg>

Página 26: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://www.cqfp.com.pe/webdesalud/images/ORTIGA.jpg>

Página 27: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://www.kh-e-go.com/uploads/EC/2015/10/jpg/QE-006732.jpg>

Página 28: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://mydlarnarozmarynka.cz/wp-content/uploads/2014/08/benefits-of-rosemary-essential-oil1.jpg>

Página 29: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <https://i.ytimg.com/vi/WtoB22dIp8g/maxresdefault.jpg>

Página 30: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: [http://www.azienda-bonato.com/assets/uploads/produzione/3/90/salvia\\_foglia\\_larga\\_53451945\\_M.jpg](http://www.azienda-bonato.com/assets/uploads/produzione/3/90/salvia_foglia_larga_53451945_M.jpg)

Página 31: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://misremedios.com/wp-content/uploads/2015/06/Sauco-Elderberry.jpg>

Página 32: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://www.yourlifeiscool.pl/wp-content/uploads/2014/08/melisa123.jpg>

Página 33: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://labarraca1912.com/wp-content/uploads/Valeriana.jpg>

Página 34: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://www.specialtyproduce.com/sppics/10254.png>

Página 35: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <http://www.fitoterapevt.az/uploads/Mentha.jpg>

Página 36: fotografía revisada el 08/10/2016 y recuperada de: <https://storiadellamodafemminile.files.wordpress.com/2015/10/carote.jpg>

Página 37: fotografía revisada el 01/02/2017 y recuperada de: <http://caseum.garantiareal.com/wp-content/uploads/2013/12/Remocion-de-tonsilolitos.png>



Ajenjo ( <i>Artemisia absinthium</i> )	9
Ajo ( <i>Allium sativum</i> )	10
Albahaca ( <i>Ocimum basilicum</i> )	11
Apio ( <i>Apium graveolens</i> )	12
Árnica ( <i>Arnica montana</i> )	13
Bardana ( <i>Arctium lappa</i> )	14
Caléndula ( <i>Calendula officinalis</i> )	15
Canela ( <i>Cinnamomum verum</i> )	16
Cedrón ( <i>Aloysia citriodora</i> )	17
Eucalipto ( <i>Eucalyptus globulus</i> )	18
Flor de Jamaica ( <i>Hibiscus sabdariffa</i> )	19
Hinojo ( <i>Foeniculum vulgare</i> )	20
Jazmín ( <i>Jasminum officinale</i> )	21
Jengibre ( <i>Zingiber officinale</i> )	22
Limón ( <i>Citrus x limón</i> )	23
Limonaria ( <i>Cymbopogon citratus</i> )	24
Manzanilla ( <i>Chamaemelum nobile</i> )	25
Mejorana ( <i>Origanum majorana</i> )	26
Orégano ( <i>Origanum vulgare</i> )	27
Ortiga ( <i>Urtica dioica</i> )	28
Papa ( <i>Solanum tuberosum</i> )	29
Romero ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )	30
Sábila ( <i>Aloe vera</i> )	31
Salvia ( <i>Salvia officinalis</i> )	32
Sauco ( <i>Sambucus nigra</i> )	33
Toronjil ( <i>Melissa officinalis</i> )	34
Valeriana ( <i>Valeriana officinalis</i> )	35
Yacón ( <i>Smallanthus sonchifolius</i> )	36
Yerbabuena ( <i>Mentha piperita</i> )	37
Zanahoria ( <i>Daucus carota</i> )	38
Glosario	39
Referencias Bibliográficas	40
Recursos de Imagen	45

