

AJEDREA (*Satureja montana* L.)

- **Familia:** Labiadas (Lamiáceas)
- **Otras denominaciones:** Ajedrea silvestre o salvaje, ajedrea de montaña, jedrea, hisopillo, saborea, hierba de las olivas. Cat.: Sajolida
- **Variedades similares:** Ajedrea de jardín, blanca, de huerto (*Satureja hortensis* L.). La principal diferencia es que la de jardín es anual mientras que la silvestre es perenne. Las dos especies comparten las mismas propiedades aromáticas y medicinales, siendo más intensas en la variedad *montana*.
- **Descripción:** Planta herbácea perenne de entre 15-40 cm de altura, muy ramificada y un tanto áspera al tacto. Tallos erectos y sólo leñosos en la base. Planta muy hojosa, con las hojas enfrentadas lanceoladas, estrechas y duras. Flores pequeñas de color blanco o rosado pálido, crecen en ramilletes de 2 en 2, desde julio hasta octubre.



- **Historia:** Su nombre proviene del latín, *satura* que significa <<guiso>> o <<salsa>>, indicando el uso principal de la planta. Fue desde antiguo una planta medicinal, aromática y culinaria de primer orden; Dioscórides la menciona ampliamente en sus escritos por lo que ya era muy conocida en tiempo de los griegos y en la cultura mediterránea. En la Edad Media alcanzó tal popularidad como planta afrodisíaca que llegó a prohibirse su cultivo en los huertos y jardines de los monasterios.
- **Partes utilizadas:** Hojas frescas y brotes florales, se utilizan como especia aromática y con fines medicinales. Aceite esencial.

- **Principios activos + imp.:** Aceite esencial (1 a 2%) rico en carvacrol (30 - 40%), cineol (10-20%), timol (1-5%), beta-terpineno (2-10%), dipenteno. También ácidos fenólicos y taninos.
- **Acción farmacológica:** Tonificante, aperitiva, digestiva, carminativa, astringente, antidiarreica, antiespasmódica, balsámica y antiséptica (antimicrobiana, antiviral, antifúngica y conservante) y cicatrizante. Considerada afrodisíaca.

- **Indicaciones:**

1ª opc.: Destaca por ser un excelente tónico del organismo.

Digest.: Evita gases y flatulencias, combate la gastritis, la acidez de estómago y los espasmos gastrointestinales, y por su efecto astringente, es igualmente útil, para acabar con las diarreas.

Respirat.: Es una planta balsámica y calorífica que puede ayudarnos a afrontar resfriados, gripe y enfermedades de las vías respiratorias, y servirá de complemento para los asmáticos.

Antisep.: Facilita la expulsión de lombrices intestinales. Por su acción antifúngica se ha recomendado para tratar las infecciones por hongos.

En uso externo: se utiliza para la limpieza de heridas cutáneas, picaduras, quemaduras, así como para aliviar el dolor de oídos y muelas.

Popularmente: recomendada para tratar la próstata y como estimulante afrodisíaco.

- **Posología:**

- **Uso interno**

- **Infusión:** 1 ct en 150 ml agua, 10 min. 3u/día. Ant. o desp. comidas.
- **Esencia:** 3-5 gotas sobre terrón azúcar, 3u/día, desp. Comidas.
- **Tintura (1:10):** 40-50 gotas, 3u/día, diluida en agua o jugo.
- **Capsulas:** 25 a 50 mg/cáps., 2 ó 3 u/día.

- **Uso externo**

- **Infusión:** 30 a 50 g/l. Aplicar en compresas o lavados.
- **Jugo planta fresca:** en instilaciones contra la sordera.
- **Esencia (solución oleosa):** 2 gotas, 3u/día, en instilación ótica.

- **Contraindicaciones:** No administrar el AE durante el embarazo, lactancia, niños o durante el curso de determinadas enfermedades neurológicas (e.j.: parkinson, epilepsia).
- **Efectos secundarios:** Posible aparición de erupciones cutáneas consiguientes a su uso por vía interna. Aunque se trata de un fenómeno poco frecuente, se recomienda empezar tratamientos con dosis bajas.

- **Remedios caseros:**

- ✓ **Tisana digestiva:**

Ingredientes: a partes iguales.

- Ajedrea
- Poleo
- Menta

Preparación y toma: Infundir y reposar 5 min.. 2 tazas/día, después comidas.

- ✓ **Tisana balsámica (para bronquitis y resfriados suaves):**

Ingredientes: a partes iguales.

- Ajedrea
- Tomillo
- Agujas de pino silvestre
- Eucalipto
- Semillas de anís verde

Preparación y toma: Decocción 10 min. Edulcoramos con un poco de miel y añadimos una rodaja de limón. 3 tazas/día bien calientes, después comidas.

- ✓ **Tisana estimulante:**

Ingredientes:

- Ajedrea.....66%
- Romero.....33%

Preparación y toma: Decocción y reposar 10 min. Edulcorar al gusto.

✓ **Tisana afrodisíaca: << filtro de amor >>**

Ingredientes: a partes iguales.

- Ajedrea
- Romero
- Menta
- Canela

Preparación y toma: Decocción 3 min. y reposar 10 min. Beber a lo largo del día.

CALÉNDULA (*Calendula officinalis* L.)

- **Familia:** Compuestas (Asteráceas)
- **Otras denominaciones:** Maravilla, flamenquilla, flor de todos los meses, flor de muerto, corona de rey. Cat.: Caléndula, flor de tot l'any.
- **Varietades similares:** Hay muchas variedades ornamentales, con colores que varían desde el amarillo claro hasta el naranja vivo, por tamaño y abundancia de la floración. Sí se quiere utilizar como hierba medicinal, hay que descartar las variedades ornamentales y buscar las más adecuadas.
- **Descripción:** Planta herbácea anual, a veces se prolonga unos meses y se hace bianual. Alcanza los 30-50 cm altura y pose tallos ramificados, velludos y poco erguidos. Sus hojas son alargadas, hasta 10 cm, y presentan o forman brotes de flores amarillas y naranjas a partir de junio, y a lo largo de, prácticamente, todo el año.



- **Historia:** Su nombre proviene del latín *calendulae*, que significa <<a lo largo de los meses>>, originaria de la región del mar mediterráneo, Egipto y Europa meridional. Se tiene conocimiento de su cultivo como planta ornamental a partir del siglo XII, cuándo Santa Hildegarda la menciona como *ringella*, de *Ring* <<Anillo>> que alude a la forma de algunos de sus frutos.
- **Partes utilizadas:** Capítulos florales.

- **Principios activos + imp.:** Saponinas, alcoholes triterpénicos, flavonoides, hidroxycumarina, carotenoides y el aceite esencial.
- **Acción farmacológica:** Vulneraria, antiinflamatoria, antiséptica (antibiótica y fungicida), cicatrizante. Emenagoga, sudorífica, espasmolítico, colerético, hipotensora. Se le atribuye una acción antigripal y antitumoral.

- **Indicaciones:**

1 opc. Uso Externo: Por su acusada acción antiinflamatoria, vulneraria y cicatrizante se ha probado muy eficaz para tratar irritaciones de la piel, rasguños, arañazos, rojeces, rozaduras, cortes y picaduras de insectos. También es válida para tratar forúnculos, urticarias, verrugas, callos y acné.

- Acelera la cicatrización de las heridas cutáneas, favorece la irrigación sanguínea en la zona afectada y combate con éxito la posible infección.
- Su eficacia contra las quemaduras solares leves está probada. Se aconseja así mismo su uso tópico para tratar las encías inflamadas.

Ginecológico: Ayuda a regular el ciclo menstrual, contribuye a suavizar los dolores de la regla y evita flujos menstruales excesivos o irregulares.

Digestivo: Se usa también para expulsar los parásitos intestinales, así como en caso de gastritis, colitis y desajustes digestivos.

Colerético: Para tratar trastornos biliares leves.

- **Posología:**

- **Uso interno**

- **Infusión:** 1 ct, en 150 ml agua, antes de las comidas. Para tratar las dismenorreas, empezar mín. una semana antes de la menstruación.
- **Tintura:** 40-60 gotas, 3u/día.
- **Extracto fluido:** 20-30 gotas, 2 ó 3u/día.

- **Uso externo**

- **Decocción:** 60-80 g/l. Aplicar en forma de lavados o compresas.
- **Tintura madre:** diluida en 4 partes de agua, en lavados o compresas.
- **Pomada de caléndula.**

- **Contraindicaciones:** No existen datos sobre su aplicación durante el embarazo o la lactancia.
- **Efectos secundarios:** En caso de alergia a las compuestas pueden aparecer reacciones alérgicas.
- **Preparados sugeridos:**

✓ **Ungüento de Caléndula para heridas, quemaduras y protección de la piel.**

Ingredientes:

- 1 litro de aceite de almendras dulces (opcional aceite de oliva que es más económico y también tiene buenas propiedades).
- 125 gr de cera de abeja.
- 180 gr de flores frescas de caléndula o 60 gr de flores secas (los principios activos siempre se encuentran más concentrados en la hierba ya seca).

Preparación y toma: O se maceran las flores de 15 días a un mes al aire libre o se calienta el aceite muy, muy suave y se van cocinando las flores durante 1 hora mínimo. Después se cuela con un paño y se pone la cera con el aceite al baño maría hasta que se disuelva, o se disuelve la cera al baño maría y luego se añade al aceite con caléndula, y se cuela.

✓ **Regulador menstrual (para aliviar los dolores de la regla):**

Ingredientes:

- Caléndula.....1 Ch. de flores por taza de agua.

Preparación y toma: Infundir 10 min. Tomar antes de las comidas, desde los nueve días anteriores al inicio de la regla.

CARDO MARIANO (*Silybum marianum* L.)

- **Familia:** Compuestas (Asteráceas)
- **Otras denominaciones:** Cardo lechal Cat.: Card marià.
- **Varietades similares:** Cardo estrellado (*Centaurea calcitrapa* L.) / Cardo corredor (*Eryngium campestre* L.).
- **Descripción:** Planta bienal, de hasta 150 cm de alto, de aspecto robusto y espinoso. Tallos erectos, hojas grandes en tonos verdes y blancos, dentadas y espinosas. Las Flores se disponen en cabezuelas redondas rosadas o purpuras, agrupadas en capítulos terminales, que proyectan largas espinas hacia el exterior, aparecen desde la primavera.



- **Historia:** El cardo mariano debe su nombre a una leyenda: durante su huida Egipto, la Virgen María buscó un lugar tranquilo para dar de mamar a su hijo. El cardo mariano se dio cuenta y formó un techo para proteger a la madre y al niño. Como sobre sus hojas cayeron algunas gotas de leche, desde entonces tiene motas y bandas blancas.
- **Partes utilizadas:** Frutos maduros.
- **Principios activos + imp.:** El Aceite esencial con ácidos grasos insaturados (linoleico y oleico), proteínas, mucílagos, flavonoides (silimarina y taxifolina).

- **Acción farmacológica:** Hepatoprotector, colagogo, hemostático, venotónico, digestivo, diurético, febrífugo, antidepresivo.
- **Indicaciones: 1ª opc. Hepatoprotector:** Contiene una sustancia, la silimarina, a la que se le atribuye un alto poder protector sobre el hígado. La silimarina protege las membranas celulares del hígado, impidiendo la absorción de sustancias tóxicas, estimulando también la secreción de bilis.

Por eso el Cardo mariano es muy indicado para afecciones derivadas del consumo excesivo de alcohol, para desintoxicar nuestro hígado de los excesos cometidos al consumir carnes rojas, alimentos pesados, incluso de los restos tóxicos por la ingesta de medicamentos de síntesis química, del mercurio de empastes dentales...

Se encarga de limpiar las sustancias procedentes de la contaminación ambiental, así como el efecto de los pesticidas, hormonas, antibióticos, y residuos de metales pesados presentes en multitud de alimentos procesados que por acumulación han creado un exceso de toxinas en la ya pesada carga que siempre ha tenido el hígado.

Incluso, en la infección por la ingestión de setas venenosas (como las amanitas incluida la letal amanita phalloides).

Obviamente para tratar enfermedades como la ictericia, hepatitis aguda y crónica, la cirrosis hepática, cálculos biliares...

Emenagogo: Es un excelente remedio para atajar hemorragias y reducir el flujo menstrual.

Respiratorio: Por su poder antipirético para tratar catarros, gripes, como complemento.

Digestivo: Destaca también como tónico digestivo, muy útil en caso de inapetencia o indigestión.

Diurético: Diurético útil en casos de oliguria (escasez de orina) o como apoyo en infecciones de las vías urinarias.

Antidepresivo: Como complemento a formulaciones para atajar los estados depresivos y decaimiento.

- **Posología:**

- **Uso interno**

- **Infusión:** 1 Chta. por taza. Infundir 10 min., 3 ud/día.
 - **Extracto seco (4:1):** 0,5 – 1 g/día. (1 g equivale a 4 g de planta seca).
 - **Tintura (1:10):** 30-40 gotas, 3ud/día entre comidas.

- **Contraindicaciones:** Hipertensión arterial, por la presencia de tiramina. No administrar durante el embarazo o la lactancia.

- **Efectos secundarios:** En raras ocasiones los frutos de cardo mariano pueden actuar como un ligero purgante.

- **Remedios caseros:**

- ✓ **Tisana hepatoprotectora (para reducir la inflamación del hígado o simplemente para ayudar a drenar):**

Ingredientes: a partes iguales.

- Cardo mariano
- Alcachofera
- Angélica
- Genciana
- Centaura
- Caléndula
- Cachurrera menor
- Menta
- Boldo

Preparación y toma: Macerar en frío toda la noche, tomar al día siguiente en ayunas. En casos se puede tomar 2-3 veces al día.

DIENTE DE LEÓN (*Taraxacum officinale* Weber)

- **Familia:** Compuestas (Asteráceas).
- **Otras denominaciones:** Taraxacón, achicoria amarga, amargón. Cat.: Dent de lleó.
- **Varietades similares:** Existen variedades de gran porte para el cultivo en el huerto.
- **Descripción:** Planta perenne vivaz y erecta, de apenas 50 cm de alto, de aspecto muy variable. Tallo muy corto que soportan las flores sin hojas. Las hojas basales suelen ser grandes y muy recortadas. Flores doradas, en capítulos solitarios de tamaño variable. Dentro de la cabezuela de estas se forman los frutitos. Al madurar los frutitos, forman un característico vilano plumoso de forma esférica, como un globito blanco, y basta un soplo para que se desprendan al aire. Raíz más o menos gruesa que cuando se corta arroja leche muy blanca. Florece durante casi todo el año, excepto en períodos muy fríos.



- **Historia:** El término genérico de su denominación científica procede del vocablo griego *taraxis*, que significa <<curador de molestias>>. Los médicos árabes del siglo XI ya mencionaban sus virtudes como potente diurético. Los boticarios europeos de la Edad Media elaboraban preparados de diente de león con las raíces y las hojas para tratar las intoxicaciones y las afecciones renales.
- **Partes utilizadas:** Las hojas y la raíz.
- **Principios activos + imp.:** Hojas: flavonoides, cumarinas, vitaminas B y C. Raíces: inulina (25%), resina, derivados triterpénicos. Raíces y hojas: taraxicina (principio amargo).

- **Acción farmacológica:** Depurativa-desintoxicante, drenador hepato-renal; diurética (hojas), colerético-colagoga (raíz), aperitiva, eupéptica, laxante suave, además es protectora del tejido conjuntivo.

- **Indicaciones:**

1ª opc.: Su principal capacidad es limpiar el organismo de agentes tóxicos. Tiene efectos diuréticos y desintoxicantes. **Diurética:** Actúa sobre los riñones facilitando la emisión de orina y la eliminación de toxinas. También se usa para tratar la oliguria (dificultad para orinar) y agiliza la curación de otros trastornos como la cistitis y uretritis. Es un depurativo tradicional para los enfermos de gota y personas con sobrepeso por retención de líquidos, reumatismo.

Tónico Hepático: Estimulante de la función hepática, Insuficiencia hepatobiliar, vesícula, cálculos biliares.

Tónico Circulatorio: Para prevenir y tratar la arteriosclerosis.

Digestivo: Abre el apetito, favorece los procesos digestivos, posibles malestares e intoxicaciones y actúa contra el estreñimiento. Actúa como laxante suave que no irrita y es administrable sin temor a los niños.

En uso externo: Es muy eficaz como depurativo para enfermedades de la piel como acné, eccemas, forúnculos, herpes, sarpullidos y quemaduras.

- **Posología:**

- **Uso interno**

- **Decocción (hojas y raíces):** 1 Ch. sopera por taza, hervir 2 min. 3 u/día, antes comidas.
- **Extracto fluido:** 40 a 60 gotas, 3 ó 4 u/día.
- **Extracto seco (5:1):** 0.5 – 2 g/día (1 g equivale a 5 g de planta seca)
- **Jugo fresco de raíz:** 1-2 Ch/día.

- **Uso externo**

- **Decocción (hojas y raíces):** aplicar en forma de compresas.

- **Contraindicaciones:** No administrar durante el embarazo o la lactancia. No debe utilizarse en caso de obstrucción de los conductos biliares ni de oclusión intestinal. Sí se padecen cálculos biliares sólo debe utilizarse bajo prescripción médica.

- **Efectos secundarios:** Alergia a las compuestas. Es una planta amarga cuyo consumo continuado puede causar molestias en las mucosas gástricas, lo evitamos asociando a plantas con principios mucilaginosos como el malvasisco.

- **Remedios tradicionales:**

- ✓ **Maceración en frío protectora del hígado y vesícula:**

Ingredientes: a partes iguales.

- Diente de León
- Angélica
- Genciana
- Cachurrera menor
- Cardo mariano
- Boldo
- Menta

Preparación y toma: Una Ch. por vaso de agua, se mantiene toda la noche en remojo, y al día siguiente se cuele. Tomar en ayunas, una sola vez al día.

- ✓ **Infusión depurativa (para estimular la orina y evitar las infecciones):**

Ingredientes: a partes iguales.

- Diente de León
- Abedul
- Bardana
- Cola de Caballo
- Zorzaparrilla

Preparación y toma: Infundir 8 min. Tomar, un vaso caliente, después de las comidas.

- ✓ **Decocción contra el acné:**

Ingredientes:

- Diente de León
- Bardana

Preparación y toma: Hervir 7 min. y reposar 10 min. Tomar 3u/día, en caliente en dosis distanciadas.

LAVANDA (*Lavandula angustifolia* Miller)

- **Familia:** Labiadas (Lamiaceas)
- **Otras denominaciones:** Espliego Cat.: Lavanda, espígol.
- **Varietades similares:** Espliego (*Lavandula latifolia*) con las flores más pequeñas y reunidas de una manera más compacta / Cantueso (*Lavandula stoechas*), las flores están apiñadas en densas espigas terminales de forma cuadrangular de color violeta o rojizo. Las flores forman líneas verticales que recorren el conjunto de las inflorescencias. / Alhucema rizada (*Lavandula dentata*), con las hojas recortadas.
- **Descripción:** Semiarbusto muy aromática, de hasta 60 cm de alto, muy ramificada. Las hojas son alargadas, casi lineales, de color verde azulado, recubiertas de una fina capa pilosa. Tallos cuadrangulares, sobre los que brota una densa espiga de flores azuladas. Florece desde finales de primavera hasta finales de verano.



- **Historia:** El nombre de lavanda proviene del latín <<lavare>> y describe el uso de esta planta aromática como producto para el baño. Así mismo, ha sido costumbre que se pongan ramos de lavanda en el agua para perfumar las prendas lavadas.
- **Partes utilizadas:** Sumidades Floridas.
- **Principios activos + imp.:** El Aceite esencial (0,5 - 0,8 %) con linalol y linalilacetato. La hidroxycumarina, los taninos y los derivados del ácido cefeico.

- **Acción farmacológica:** Sedante, espasmolítico, colerético-colagogo, carminativo, antiséptico, diurético, hipotensor, cicatrizante.
- **Indicaciones: 1ª opc. Sist. Nervioso:** Como sedante es uno de los mejores remedios naturales para combatir los nervios. Reduce la irritabilidad nerviosa, la ansiedad, la taquicardia y el insomnio. Alivia los dolores de cabeza y la migraña suave.

Digestivo: Para contrarrestar las indigestiones provocadas por estado nerviosos, calmar los espasmos gastrointestinales y el cólico y para evitar la aparición de gases y flatulencias.

Respiratorio: Como complemento para tratar el asma, tos convulsiva, gripe y bronquitis por su poder sedante y antiséptico.

Diurético: Para tratar la oliguria, la cistitis y el reumatismo.

Uso tópico: Su poder antiséptico y cicatrizante la hace indicada para lavar y desinfectar heridas, llagas y quemaduras. Así, por su efecto sedante también está indicada para reducir el agarrotamiento muscular, el reumatismo y como solución de urgencia contra picaduras de insectos.

- **Posología:**
 - **Uso interno**
 - **Infusión:** 5 g por taza (30g/l), 3 ud/día.
 - **Extracto fluido:** 30 gotas, 3 ud/día.
 - **Uso externo**
 - **Decocción:** 30 – 50 g/l, hervir 10 min. Aplicar en forma de compresas, lavados, gargarismos, baños.
 - **Maceración oleosa:** 30 – 40 g en 500 cc de aceite.
 - **Esencia (10% en solución oleosa):** como desinfectante tópico y cicatrizante.
- **Contraindicaciones:** No se dispone de datos durante su uso en el embarazo y la lactancia.
- **Efectos secundarios:** El AE puede provocar reacciones alérgicas en raras ocasiones.

- **Remedios caseros:**

- ✓ **Infusión contra el insomnio (contra la irritabilidad, la ansiedad y la taquicardia):**

Ingredientes: a partes iguales.

- Lavanda
- Tilo
- Melisa
- Pasiflora
- Espino albar

Preparación y toma: Infundir 10 min. Tomar 3 tazas al día antes de las comidas.

- ✓ **Infusión contra la migraña:**

Ingredientes: a partes iguales.

- Lavanda
- Lúpulo
- Hierbaluisa
- Manzanilla

Preparación y toma: Infundir 10 min. Tomar 3 tazas al día, la última antes de acostarse.

- ✓ **Masajes para el dolor de espalda (para rebajar el dolor muscular, el reumatismo y contra el lumbago):**

Ingredientes: Aceite esencial de:

- Lavanda.....10 gotas
- Tomillo..... 10 gotas
- Eucalipto.....10 gotas
- Pino silvestre..... 5 gotas
- Enebro.....5 gotas
- Hipérico.....5 gotas

Preparación y toma: Mezclar los aceites en un frasco de cristal en una base de aceite (de oliva u otro) y agitar suavemente. Aplicar en fricciones suaves, 3 veces al día.

MENTA (*Mentha x piperita* L.)

- **Familia:** Labiadas.
- **Otras denominaciones:** Piperita, menta inglesa, menta negra. Cat.: Menta piperita.
- **Variedades similares:** Existen numerosas especies y variedades de menta, casi todas con aplicaciones culinarias o medicinales y bastante similares. / Poleo menta (*Mentha pulegium*) también de la zona mediterránea. / Hierbabuena o menta verde (*Mentha spicata*), es de color verde claro y más rústica que otras variedades. / La *Mentha x piperita* variedad citrata (*Mentha citrata*) con un aroma a cítrico alimonado (a la cual también pertenece la variedad "Chocolate").
- **Descripción:** Planta muy aromática perenne, de entre 30-80 cm de alto. Tallo tieso y ramificado y apenas tiene vellosidades. Sus hojas son alargadas y oviformes. Las flores de color rosa pálido, agrupadas en densas espigas cónicas, aparecen a finales de primavera o principios de verano.



- **Historia:** Es una planta medicinal antiquísima que ha sido hallada en tumbas egipcias milenarias como tributo funerario. Dioscórides describía la menta como "benigna para el estómago" y Plinio escribió "...extraordinariamente eficaz contra el dolor de barriga y los trastornos biliares...calma el dolor de estómago y expulsa las lombrices".
- **Partes utilizadas:** Hojas y AE de las sumidades floridas.
- **Principios activos + imp.:** El AE (1-3%): mentol, mentona, limoneno. Flavonoides. Principios amargos. Ácidos fenólicos. Taninos. Triterpenos.

- **Acción farmacológica:** El AE le confiere una acción aromatizante, antiséptica y analgésica (sobre todo a nivel local y de las mucosas digestivas), antimigrañosa, espasmolítica, expectorante, colerética, colagoga y carminativa. Por el principio amargo: aperitiva y digestiva.

- **Indicaciones:** Gran planta aromática que aporta sabor corrector en formulaciones.

1 opc. Digestiva: Destaca por sus poderosas virtudes como planta digestiva, carminativa y antiespasmódica, relajando los músculos de los conductos digestivos, calmar los dolores abdominales, aliviar las náuseas y el cólico, evitar los gases... Aumenta la secreción de jugos gástricos y de bilis, facilitando la mejor absorción de nutrientes por parte del organismo.

Colagoga: Favorece la expulsión de las piedras en la vesícula y controla el dolor que producen.

Analgésico: Actúa como notable analgésico a nivel local reduciendo el dolor provocado por jaquecas persistentes, dolores artríticos, dolor de muelas y de oído.

Respir.: Actúa como expectorante contra resfriados, gripe y como complemento para acabar contra determinadas afecciones alérgicas como la sinusitis y la rinitis.

- **Posología:**

- **Uso interno**

- **Infusión:** 1 Cta. por taza, 3ud/día. Las personas nerviosas con tendencia al insomnio, tomarla más diluida.
- **Extracto fluido:** 15-30 gotas, 3ud/día, con agua azucarada.
- **Jarabe:** 20-100 g/día.
- **Extracto seco (4:1):** 0,3-3 g/día (1 g equivale a 4 g de planta seca).

- **Uso externo**

- **Inhalaciones húmedas:** 5-10 gotas AE en ½ litro agua caliente.
- **Solución alcohólica:** 5-10 gotas AE en 100 ml alcohol. Fricciones en afecciones reumáticas, hemicráneas, neuralgias, dolores dentales.

- **Contraindicaciones:** El AE por inhalación puede producir broncoespasmos, sobre todo en niños: no administrar productos con mentol a niños menores de 6 años.

- **Efectos secundarios:** Puede producir, en personas sensibles, nerviosismo o insomnio.

- **Remedios caseros:**

- ✓ **Infusión para el dolor de cabeza (jaquecas asociadas a problemas digestivos o trastornos hepáticos):**

Ingredientes: a partes iguales.

- Menta
- Tomillo
- Tilo
- Fumaria....50%

Preparación y toma: 1 Cha. De la mezcla por taza de agua. Infundir 10 min. Tomar 1 taza ½ hora antes de las comidas.

- ✓ **Infusión contra las piedras en la vesícula (trastornos hepatobiliares)**

Ingredientes:

- Menta
- Boldo
- Romero
- Crisantelo
- Corteza de naranja

Preparación y toma: Infundir 5 min. Tomar 1 vaso con agua caliente ½ hora antes de las comidas.

- ✓ **Gárgaras para el dolor de muelas:**

Ingredientes:

- Menta.....10 g.

Preparación y toma: Infundir y filtrar. Cuando se haya enfriado hacer gargarismos varias veces al día hasta que se note mejoría. También se pueden masticar las hojas en la zona dolorida y mantenerlas un tiempo.

ORÉGANO (*Origanum vulgare* L.)

- **Familia:** Labiadas (Lamiáceas)
- **Otras denominaciones:** Mejorana silvestre, díctamo Cat.: Orenga.
- **Variedades similares:** Mejorana (*Origanum majorana*)
- **Descripción:** Planta herbácea perenne, muy aromática, de entre 30-80 cm de altura. Tallo erecto, redondo, ligeramente piloso. Hojas ovadas, pilosas, opuestas o dispuestas en cruz. Flores rosadas, purpúreas y a veces blancas, agrupadas en densas espigas redondeadas y muy vistosas.



- **Historia:** Originaria de la cuenca mediterránea, ya era bien conocida por los antiguos griegos. Su nombre deriva de la combinación de los términos griegos <<oros>>, que significa montaña, y <<ganos>>, alegría, en clara referencia a la vistosidad cromática que aporta a las laderas montañosas.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas.
- **Principios activos + imp.:** El Aceite esencial con timol, carvacol, terpineol, borneol y caryophylleno; ácidos fenólicos: caféico, clorogénico, rosmarínico; Flavonoides; taninos.
- **Acción farmacológica:** Aperitivo, digestivo, carminativo, antiespasmódico, expectorante, antiséptico, antifúngico, diaforético, colerético, analgésico, antiinflamatorio, cicatrizante, diurético.

- **Indicaciones:**

1 opc. Digest.: Es un bálsamo digestivo muy útil para despertar el apetito, combatir los espasmos gastrointestinales con dolor abdominal y diarrea y para evitar gases y flatulencias.

1 opc. Respir.: Actúa como expectorante para despejar la congestión en las vías respiratorias en enfisemas pulmonares, bronquitis, laringitis. Y es muy antiséptico y antifúngico por lo que es recomendado para prevenir y tratar resfriados e infecciones respiratorias.

Colerético: Se le atribuye un cierto efecto depurativo sobre hígado y vesícula que facilita la disolución de cálculos biliares.

Analgésico: Muy eficaz, también, como analgésico natural para calmar el dolor de muelas y de oído i la inflamación en las articulaciones.

Uso externo: Se aconseja para mitigar el dolor provocado por malas posturas, tortícolis, las contracturas y golpes y como un buen recurso natural para lavar y cicatrizar heridas.

- **Posología:**

- **Uso interno**

- **Infusión:** 1 Cta. por taza, infundir 10 min, 3 ud/día, antes o después de las comidas.
- **Extracto fluido:** 30-50 gotas, 3ud/día.
- **Esencia:** 2-4 gotas, 3ud/día.
- **Capsulas:** 50 mg/cáps., 1-3 al día.

- **Uso externo**

- **Infusión:** 50 g/l, en forma de compresas, lociones, gargarismos o colutorios.
- **Esencia:** en forma linimento, pomadas, oleolatos.

- **Contraindicaciones:** Es preferible no ingerir el AE durante el embarazo y la lactancia y en edades inferiores a los 6 años.

- **Efectos secundarios:** El AE puede tener efectos estupefacientes a dosis elevadas o extraterapéuticas.

- **Remedios caseros:**

- ✓ **Infusión carminativa (para evitar los gases):**

Ingredientes: a partes iguales.

- Orégano
- Hinojo
- Cilantro
- Anís verde
- Alcaravea

Preparación y toma: Infundir 2 min., dejar reposar 10 min. más, colar y endulzar. Tomar una taza después de las comidas.

- ✓ **Aceite Esencial de orégano para tortícolis:**

Ingredientes: Aceite esencial de orégano.

Preparación y toma: Rociar unas pocas gotas sobre el área dolorida y efectuar masaje circular, 2-3 veces al día.

- ✓ **Decocción para infecciones bucales:**

Ingredientes: a partes iguales.

- Orégano
- Salvia
- Malvavisco

Preparación y toma: Hervir 10 min. Una vez retirado del fuego aprovechamos para realizar vahos, aspirando por la boca. A continuación utilizamos la decocción para hacer un enjuague completo.

ROMERO (*Romarinus officinalis* L.)

- **Familia:** Labiadas.
- **Otras denominaciones:** Cat.: Romaní.
- **Descripción:** Arbusto aromático, muy denso y ramoso, de hasta 1,5 m de alto. Hojas abundantes, casi lineales, duras, de color verde oscuro por el haz y blanquecinas por el envés. Flores de color azul pálido o liliáceo, agrupadas en la axilas de las hojas, florecen durante casi todo el año en función del clima.



- **Historia:** El romero era tenido antiguamente como una planta mágica. Hay un dicho popular catalán que hace alusión a su floración “*De flors de romaní i noies per casar, tot l’any n’hi ha*”. Era considerado un símbolo de felicidad para los amantes. Se empleaba como decoración en banquetes y festivales.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas.
- **Principios activos + imp.:** El AE (0,5-2,5 %): borneol, cineol, alcanfor. Ácidos fenólicos: caféico, rosmarínico. Flavonoides.
- **Acción farmacológica:** Tónico, estimulantes del sistema nervioso, aperitivo, carminativo, hepatoprotector, colerético, colagogo, antiséptico, diurético, emenagogo, espasmolítico, antiinflamatorio, cicatrizante, analgésico y estimulante del cuero cabelludo.

- **Indicaciones: 1ª opc.:** Tónico del organismo. Para aumentar la energía, combatir la astenia y con un claro efecto reparador que reequilibra las funciones de los órganos después de una larga enfermedad o convalecencia.

1ª opc. Estimulante circulatorio: Favorece la irrigación sanguínea del cerebro. Al aumentar la oxigenación del cerebro, facilita la concentración y la retención de conocimientos. Incluso se le ha atribuido la capacidad de activar el ingenio y la creatividad. Contribuye a eliminar los dolores de cabeza, jaquecas, ya sean de origen nervioso o digestivo.

Digestivo: Actúa como tónico digestivo que facilita la secreción de fluidos gástricos y la salivación, así como para recuperar el apetito. Favorece la expulsión de cálculos biliares y evita la aparición de gases y flatulencias.

Hepatoprotector: Efecto restaurador en hígado y vesícula debido a los daños causados por trastornos digestivos, alimentos en mal estado, intoxicaciones.

Emenagogo: Ayuda a regular el flujo menstrual y atenúa los dolores asociados (calambres musculares, dolores de espalda, jaquecas).

Uso tópico: Alivia los dolores reflejos provocados por las articulaciones. Se utiliza con gran efecto para tratar la estimulación del cuero cabelludo y tratar la alopecia. También para dolencias cutáneas como dermatitis y eczemas: con este fin se suele utilizar el alcohol de romero.

- **Posología:**

- **Uso interno**

- **Infusión:** 1 Ch. de postre por taza, infundir 10 min, 3ud/día, antes o después de las comidas.
- **Extracto fluido:** 30 gotas, 3ud/día.
- **Esencia:** 3-4 gotas. 3 ud/día, en un terrón de azúcar.
- **Extracto seco (8:1):** 3.3-2 g/día (1 g equivale a 8 g de planta seca).

- **Uso externo**

- **Decocción:** 30-40 g/l, hervir 10 min. Aplicar en forma de lavados o compresas embebidas sobre heridas; zonas doloridas; irrigaciones vaginales; fricciones cuero cabelludo.
- **Esencia:** diluida en solución oleosa o alcohólica para dolores reumáticos, mialgias, neuralgias.

- **Contraindicaciones:** No administrar en caso de embarazo, gastroenteritis, prostatitis.

- **Efectos secundarios:** Precaución al utilizar el aceite esencial, puede causar irritación renal y rubefacción dérmica.

- **Remedios caseros:**

- ✓ **Decocción tonificante (para combatir la falta de energía, astenia y debilidad física):**

Ingredientes: A partes iguales

- Romero
- Canela
- Menta
- Vainilla

Preparación y toma: Hervir 1 min. y reposar 10 min. más. Tomar un vaso por la mañana y otro a media tarde.

- ✓ **Decocción estimulante (para estudiantes, esfuerzo mental)**

Ingredientes: a partes iguales.

- Romero
- Eleuterococo
- Nuez moscada – a dosis bajas – un poco de ralladura.

Preparación y toma: Hervir 1 min. y reposar 10 min más. Tomar 1 vaso por la mañana.

- ✓ **Infusión para trastornos del hígado y vesícula (en caso de cálculos biliares y jaquecas asociadas):**

Ingredientes: a partes iguales.

- Romero
- Manzanilla
- Melisa
- Cúrcuma
- Caléndula
- Anís verde

Preparación y toma: Infundir 10 min. Tomar un vaso $\frac{1}{2}$ antes de las comidas.

SALVIA (*Salvia officinalis* L.)

- **Familia:** Labiadas (Lamiáceas)
- **Otras denominaciones:** Salima fina Cat.: Sàlvia
- **Varietades similares:** La Salvia española (*Salvia lavandulifolia*) es una especie muy similar a la Salvia común, fácil de confundir con ésta. Es una planta más pequeña, de hojas más estrechas, pero la floración crece muy por encima de la planta. Tiene un sabor más fuerte y más mentolado. / La Salvia romana o amaro (*Salvia sclarea*), que tiene flores de color lila similares y hojas muy grandes, es muy aromática.
- **Descripción:** Mata aromática de entre 40-60 cm de altura, de tallos tiesos y cuadrangulares. Hojas gruesas y grisáceas, especialmente en el reverso, por la presencia de pelos que le dan un tacto aterciopelado. La flores muy vistosas de color violeta azulado, son zigomorfas (característica de la especie) agrupadas en pisos de 6 a 10 flores.



- **Historia:** Es una planta originaria de la zona mediterránea oriental pero hoy en día se considera autóctona en todo el mediterráneo. Respetada como hierba sagrada por los antiguos romanos, era utilizada en rituales y considerada una panacea para la salud, cosa que explica la derivación de su vocablo en latín <<salvare>>, que significa salvar o curar. Esta buena fama se mantuvo en Europa durante toda la época medieval.
- **Partes utilizadas:** Hojas y sumidades floridas.

- **Principios activos + imp.:** El Aceite esencial rico en tuyona, cineol y borneol; ácidos fenólicos (clorogénico, cafeico y rosmarínico); flavonoides, principios amargos como la pricosalvina; y taninos.
- **Acción farmacológica:** Tónica del organismo, emenagoga, estrogénica, antisudoral, febrífuga, aperitiva, digestiva, carminativa, antiespasmódica, colerética, hipoglucemiante, antiséptica, astringente, cicatrizante y antitumoral.
- **Indicaciones:** Es una de las plantas más apreciada a lo largo de los tiempos. Su gran integridad la permite tratar todo tipo de trastornos.

1ª opc. Tónica: Se usa como tónico del organismo, ayudando a equilibrar los nervios, así como a revitalizar el cuerpo y combatir la astenia.

1ª opc. Ginecológico: Contiene una sustancia en el AE, la tuyona, que muestra un claro efecto estrogénico y antisudoral, que han hecho de la salvia una de las hierbas más apreciadas para tratar los desórdenes hormonales. Se recomienda como apoyo en la menopausia al eliminar los sudores nocturnos, y el exceso de salivación y regula los cambios hormonales que tienen lugar en el organismo. Reduce la secreción de leche materna en lactantes y favorece el flujo menstrual.

Digestivo: Planta amarga que ayuda a recobrar el apetito, aliviar los trastornos digestivos y tratar afecciones como la gastroenteritis, gases, diarreas, náuseas e hinchazón abdominal.

Colerético: Ayuda a estimular la secreción de bilis.

Hipoglucemiante: Reduce la cantidad de glucosa en sangre, buena para diabéticos.

En uso externo: para tratar las picaduras de insectos, la irritación en ojos y parpados así como para reforzar el cuero cabelludo y tratar la alopecia. Infusiones de salvia aplicadas en enjuagues o gargarismos para tratar las aftas y llagas bucales, heridas en lengua, encías sangrantes o inflamadas y dolor de muelas.

- **Posología:**
 - **Uso interno**
 - **Infusión:** 20 g/l, infundir 10 min., 3 ud/día.
 - **Extracto fluido estabilizado:** 1 cta antes de acostarse (sudores nocturnos), se recomienda acompañarla con melisa.
 - **Tintura (1:5 en alcohol de 60°):** 30-40 gotas, 2 ud/día.

- **Esencia:** 2-4 gotas, 3 ud/día, diluido.
- **Cápsulas:** 50 mg/cáps., 2-3 ud/día. Precaución en no sobrepasar la dosis.
- **Extracto seco (5:1):** 0,2 a 1 g/día (1 g equivale a 5 g de planta seca).
- **Polvo:** 1 a 4 g/día.

- **Uso externo**
 - **Decocción:** 30 a 40 g/l, hervir 10 min. Aplicar en forma de compresas, lavados, baños, colutorios, gargarismos, irrigaciones vaginales.
 - **Tintura (1:5 en alcohol de 40°):** Aplicar en forma de fricciones para el tratamiento de alopecias.

- **Contraindicaciones:** Evitar durante el embarazo y la lactancia e insuficiencia renal.

- **Efectos secundarios:** A dosis elevadas, el AE puede resultar neurotóxico y convulsivante. Se recomienda seguir tratamientos discontinuos. Puede producir irritaciones cutáneas.

- **Remedios caseros:**

✓ **Infusión digestiva (para tratar gastroenteritis y diarreas):**

Ingredientes:

- Salvia
- Manzanilla
- Menta
- Poleo
- Melisa

Preparación y toma: Infundir 10 min. Tomar 3 tazas al día después de las comidas.

✓ **Decocción contra los sudores nocturnos:**

Ingredientes: a partes iguales.

- Salvia
- Cardo mariano
- Cola de caballo

Preparación y toma: Hervir 2 min., infundir 10 min. más. Tomar 3 veces al día, y el último antes de acostarse.

- ✓ **Gárgaras para las encías (también para curar llagas, irritación de garganta y heridas bucales):**

Ingredientes: a partes iguales.

- Salvia
- Romero

Preparación y toma: Infundir sin hervir, reposar 5 min. Aplicamos mediante gargarismos durante 15 min. 2 veces al día.

TOMILLO (*Thymus vulgaris* L.)

- **Familia:** Labiadas (Lamiáceas)
- **Otras denominaciones:** Tremoncillo Cat.: Farigola, Timó.
- **Variedades similares:** /
- **Descripción:** Mata aromática, espesa, de entre 10-40 cm de alto, con tallos leñosos, erectos o postrados, poblados de numerosas hojas, siendo pequeñas, lanceoladas y muy estrechas. Flores rosadas, agrupadas en ramilletes terminales que aparecen a partir de marzo.



- **Historia:** Forma parte de la cultura popular mediterránea por ser una planta muy diseminada en nuestros paisajes. La denominación thymus proviene del griego thymos (ánimo) y simbolizaba la actividad. Su significado original era "humo", que probablemente hace referencia a su intenso aroma. Los antiguos egipcios ya la utilizaban para embalsamar a los muertos. Su efecto curativo sobre bronquios y pulmones no se conoció hasta la edad media. La amplia utilización de esta especia aromática en la cocina es un buen indicativo de su efecto protector sobre la salud por sus propiedades antibacterianas y digestivas.
- **Partes utilizadas:** Hojas y flores secas.
- **Principios activos + imp.:** Aceite esencial (1-2 %): timol, carvacol, geraniol, terpineol. Flavonoides y ácidos fenólicos: rosmarínico.

- **Acción farmacológica:** La esencia es tonificante, aperitiva, eupéptica, colerética, espasmolítica, expectorante, antiséptica, vermífuga, antifúngica y diurética.

- **Indicaciones:** Esta es la planta que mejor conjuga su fuerte fragancia con su poder curativo.

1 opc. Respir.: Su fuerte poder antiséptico y expectorante inhibe el desarrollo de la infección y ayuda a expulsar la mucosidad acumulada. Muy útil para aliviar la congestión nasal y pectoral en gripes y catarros con tos, sinusitis y faringitis.

- Baños e inhalaciones para tratar afecciones alérgicas y respiratorias como sinusitis, rinitis y ataques de asma.

Digestivo: Se utiliza como tónico digestivo por favorecer el apetito, estimular una buena absorción de los alimentos en digestiones pesadas y alivia el malestar provocado por intoxicaciones y alimentos en mal estado y para expulsar parásitos del intestino.

Tónico: También se usa, tradicionalmente, para combatir la astenia y la debilidad general. Se le atribuye un suave efecto estimulante que agiliza la claridad mental.

Uso Externo: Pequeñas y leves heridas y quemaduras, contusiones, hematomas, rasguños, forúnculos, infecciones por hongos. Calma el dolor de torticolis, ciáticas y esguinces.

- También se usa como revitalizador del cabello y para tratar infecciones bucales.

- **Posología:**

- **Uso interno**

- **Infusión:** 1 Cta./taza, 3 ud/día, antes o después comidas.
- **Extracto fluido:** 30-40 gotas, 3ud/día.

- **Uso externo**

- **Decocción:** 50g/l, hervir 3 mint., compresas, lociones, baños, gargarismos, irrigaciones vaginales.
- **Esencia:** Friegas para afecciones musculares y lesiones, dermatológicas, respiratorias, circulatorias y nerviosas.
- **Baños:** 500 g/4l, para afecciones respiratorias, dermatológicas y reumáticas.
- **Crema:** Para afecciones reumáticas, respiratorias y dermatológicas.

- **Contraindicaciones:** En caso de embarazo o lactancia bajo supervisión médica. Los baños de tomillo no son recomendables en caso de fiebre, insuficiencia cardiaca o hipertensión.
- **Efectos secundarios:** Tener precaución con la esencia puede dar lugar a reacciones alérgicas; reacciones convulsivas sobre todo en niños a dosis elevadas, también toxicidad hepática.
- **Remedios caseros:**

✓ **Tisana contra la tos (remedio tradicional en laringitis y bronquitis):**

Ingredientes: a partes iguales.

- Tomillo
- Amapola
- Malva
- Mirto
- Hinojo

Preparación y toma: Hervir 2 min. infundir 10 más, añadir un poco de limón y miel. Una taza bien caliente cada 4 horas hasta que remita la tos.

✓ **Tintura de tomillo contra la congestión nasal:**

Ingredientes: a partes iguales tinturas de:

- Tomillo
- Saúco
- Equinácea
- Malvavisco

Preparación y toma: Tomar 10-15 gotas de cada tintura disueltas en agua, al día.

✓ **Loción contra las quemaduras (accidentes de hogar):**

Ingredientes: a partes iguales en cantidades de 20 g por litro de aceite de oliva.

- Tomillo
- Hipérico
- Manzanilla

Preparación y toma: Macerar 2 semanas. Aplicar 2 veces al día con una gasa o algodón.



ECA - Escuela Conciencia Activa

