

Ajenjo

Artemisia absinthium

Parte medicinal de la planta:
hojas, flores y tallos

Indicaciones; indigestiones,
problemas de la vesícula.

El té se prepara con una cucharadita
de hojas y flores en una taza de
agua hervida. Reposar 5-10 minutos.

Para mejorar el sabor amargo agregar
unas hojas de menta o meli, jugo de
limón o miel.

Ajenjo es un remedio excelente contra
molestias de la vesícula. Sobre todo
después de un ataque ayuda a calmar la
vesícula.

Por estimular las contracciones del útero
no usar durante el embarazo



Albahaca

Ocimum basilicum

Hierba de fino aroma, típica de la comida italiana: pesto, salsas, ensalada de tomate.

También rica con maíz, fideos, champiñones y guisos con huevos.

Es planta medicinal también:

Parte medicinal de la planta:
hojas, flores y tallos

Indicaciones; Su infusión se usa contra indigestiones y aerofagia.

Se prepara con 1-2 cucharaditas de la hierba seca para ¼ l de agua hirviendo.
Reposar 10-15 minutos.

Contra aerofagia crónica: 2 veces al día una taza de té de albahaca durante 8 días, después una pausa de 14 días. Otra vez 8 días 2 tazas de té al día.

Efectos colaterales no se conocen.



Althea

Althaea officinalis

Planta medicinal, pariente da las Malvas.

Indicaciones; inflamaciones de la gargante, indigestiones, tos.

Parte medicinal de la planta:
hojas, flores y la raíz

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la hierba seca para ¼ l de agua hirviendo.

Reposar 10 minutos, endulzar con miel.

Efectos colaterales no se conocen.



Artemisa

Chrysanthemum parthenium

Planta medicinal

Indicaciones; Jaqueca y migrañas

Parte medicinal de la planta:
hojas y flores

Tomar ½ cucharadita de la planta seca
molida o una hoja fresca.

no usar durante del embarazo



Bohnenkraut

Satureia Hortensis

Típica hierba alemana, aromática y fina en los guisos de porotos. Rica también para carne, guisos de huevos, sopa de verdura y caldos.

Como planta medicinal se usa el té del Bohnenkraut (= hierba para porotos)

Indicaciones; indigestiones, diarreas, tos.

Parte medicinal de la planta:
hojas, flores y tallos

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la hierba seca para $\frac{1}{4}$ l de agua hirviendo.
Reposar 10 minutos, endulzar con miel.

Efectos colaterales no se conocen.



Boldo

Peumus boldo

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones; Estimulante digestivo, sedante nervioso, como baño o cataplasma contra dolores reumáticos y neuralgias.

Té: una cucharadita de hojas quebradas en una taza de agua hervida.

Reposar 5-10 minutos.

Tomar caliente, después de las comidas.

Para un baño de boldo contra dolores reumáticos y musculares se hierve un puñado de hojas en 1 litro de agua. Reposar 15 minutos y agregar todo a un baño de tina. Se puede combinar el boldo con hojas de laurel y limpia plata.



Calendula *Calendula officinalis*

Parte medicinal de la planta: flores

Indicaciones; Inflamaciones de la piel y de las mucosa, problemas con la vesícula.

Caléndula se usa sobretodo en heridas de la piel, en forma de ungüento o cataplasma.

Té de Caléndula se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo.

Reposar 10 minutos.

Contra molestias de la vesícula tomar 2-3 tazas al día.

Efectos colaterales no se conocen.



Cedrón

Lippia citriodora

Arbusto con hojas muy aromáticas

Té de Cedrón se prepara con 3 hojas
en una taza de agua hirviendo.
Reposar 5 minutos.

Con su aroma fresco y agradable
el té de Cedrón se usa durante
todo el día, sobretodo para niños.
No tiene propiedades medicinales.



Éter

Artemisia abrotanum

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: estomacal,
sedante nervioso, antihelmíntica

Té de éter se prepara con una
cucharadita de hojas secas
en una taza de agua hervida.

Reposar 10 minutos.
Beber 1-2 tazas al día.



Eucalipto *Eucalyptus globulus*

Árbol de origen australiano con hojas aromáticas

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: enfermedades de las vías respiratorias, tos, bronquitis, catarros

Té de eucalipto se prepara con 1 o 2 hojas quebradas en una taza de agua hirviendo.

Reposar 5-10 minutos.

Infusión contra la tos y bronquitis:

Hojas de eucalipto, llantén y tomillo en partes iguales se preparan como arriba.

Inhalaciones con hojas de eucalipto:

Se agrega unas hojas a un litro de agua hervido. Cubrir la cabeza con una toalla y respirar el vapor durante 5 minutos.

Repetirlo 2 o 3 veces al día.

Efectos colaterales no se conocen, pero no es recomendable el consumo prolongado y muy concentrado para no provocar irritaciones en las mucosas.



Hierba de San Juan
Hypericum perforatum

Parte medicinal de la planta: flores y hojas de la punta de la planta

Hierba europea con larga tradición y una imagen casi mística. Los brotes frescos largan una gota de líquido rojo al apretarlas (= la sangre de San Juan).

Indicaciones: se usa contra depresiones, sobretodo en el climaterio, el aceite de la Hierba de San Juan contra dolores reumáticos y musculares.

Té de Hierba de San Juan se prepara con 1 cucharadita de hierba en una taza de agua hirviendo. Reposar 5-10 minutos.

Se usa como cura durante 4-6 semanas, 2-3 tazas al día, contra depresiones.

Efectos colaterales no se conocen, fuera de un leve aumento de la fotosensibilidad.

Por esto se evita la estadía en pleno sol durante la cura.



Herba Maggi

Levisticum officinalis

Hierba europea tradicional con aroma fuerte y agradable, como "caldo Maggi".

Se usan las hojas como aliño en pequeños cantidades en sopas de verduras, caldos y guisos, sobretodo papas.

Da un sabor sabroso como "aliño completo" y sirve para ahorrar la sal en la cocina dietética.

Se hierve la hierba con la comida.

Uso medicinal:

Parte medicinal de la planta: raíz

Indicaciones: indigestiones

Efectos colaterales no se conocen.



Katzenminze

Nepeta cataria

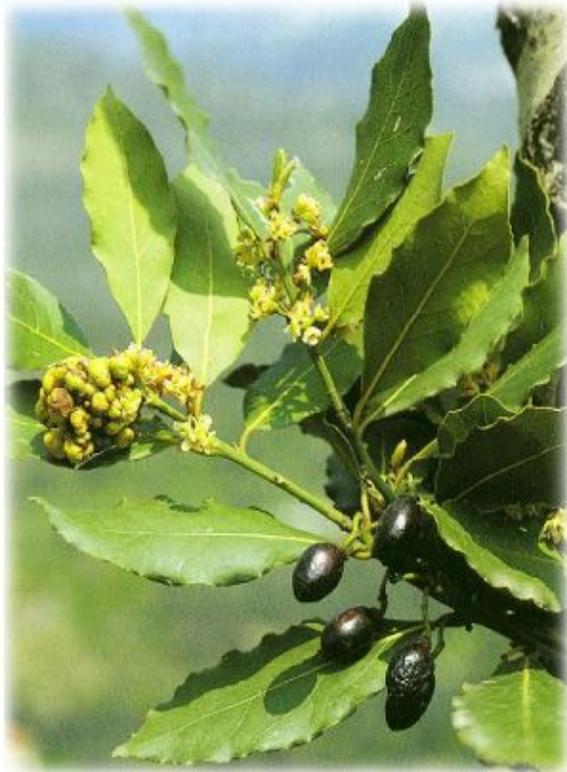
Parte medicinal de la planta:
hojas y puntas con flores

Indicaciones: resfríos y gripe, fiebre,
bronquitis, indigestiones

Hierba tradicional de Alemania
(Katzenminze = Menta de gato)
Sobretudo ayuda a transpirar en caso de
resfríos, también se usa contra
diarreas de niños, tiene efecto relajante.
Contra resfríos se usa en combinación
con saúco o milenrama.

El té se prepara con 2 cucharaditas de
hierba en una taza de agua hirviendo.
Reposar 10-15 minutos.
Beber 3 tazas al día.

Efectos colaterales no se conocen.



Laurel *Laurus nobilis* L.

El laurel se usa sobretodo como aliño, pero también tiene propiedades medicinales.

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: indigestiones, suspensión de la regla (infusión), dolores reumáticos y musculares (baño)

El té se prepara con una cucharadita de la planta en una taza de agua hirviendo.

Reposar 10 minutos. Beber 2-3 tazas al día.

Para un baño de laurel se hierve un puñado de hojas en 1 litro de agua. Después de reposar 15 minutos se agrega todo a un baño de tina.

Se puede combinar el laurel con hojas de boldo y limpia plata

Como aliño una hierba aromática versátil: para carnes, pescado y salsa para pastas.

Debe cocinarse con la comida



Lavanda

Lavandula spica

Planta mediterránea, flores con aroma fuerte y agradable

Parte medicinal de la planta: flores

La hierba ayuda a mantener el equilibrio del organismo: Su efecto puede ser tranquilizante o refrescante según las necesidades del cuerpo.

Se usa sobretodo como tranquilizante para los nervios, como antidepresivo, en forma de infusión o de baño.

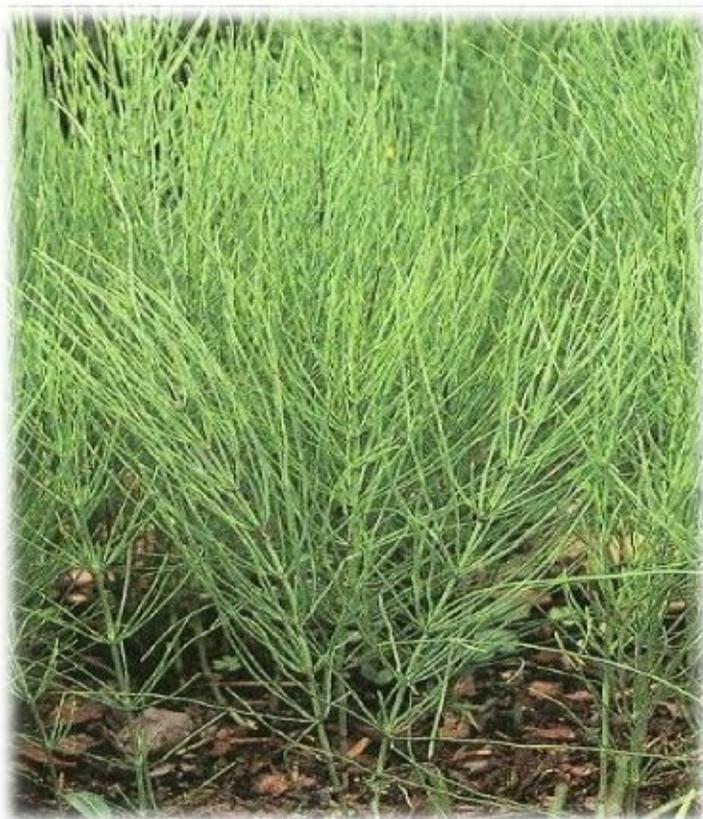
Infusión: se prepara con una cucharadita de la planta en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Infusión también en combinación con valeriana (dolores de cabeza) o con romero (depresiones).

Para un baño se hierve un 50 g de flores en 1 litro de agua.

Después de reposar 15 minutos se agrega el agua a un baño de tina.

Con un atado de lavanda seca en el ropero huyen las polillas.



Limpia Plata

Equisetum bogotense

Parte medicinal de la planta:
toda la parte aérea

Indicaciones: astringente, depurativa,
diurética, remineralizante, antitusígeno

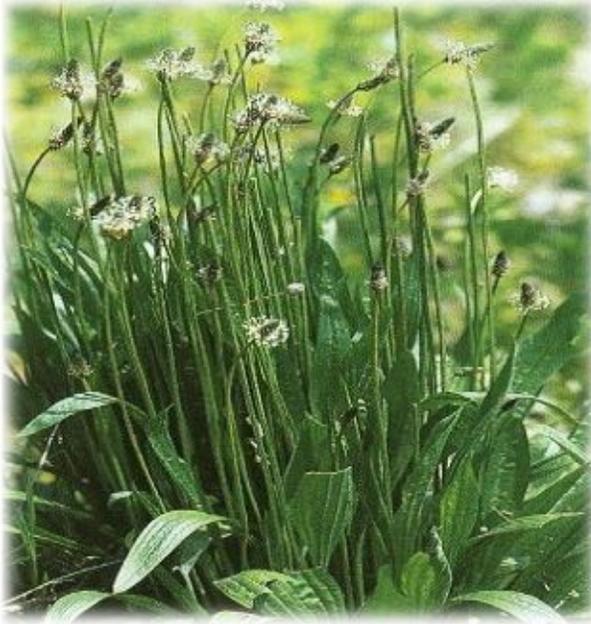
Té de Limpia Plata tiene efecto curativo
contra tos crónica, síntomas reumáticos
y piernas hinchadas por problemas
del metabolismo.

Se prepara con 1-2 cucharaditas de la
planta en una taza de agua hirviendo.

Reposar 15 minutos.

Tomar 3 veces al día.

Para un baño se hierve un puñado de la
planta en 1 litro de agua. Después de
reposar 15 minutos se agrega todo a un
baño de tina. Se puede combinarla con
hojas de boldo y laurel para un baño
contra dolores reumáticos y musculares.



Sietevenas *Plantago major*

Llantén *Plantago lanceolata*

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: tos, catarrros

Llantén y sietevenas son plantas de la misma familia con efectos similares, el remedio clásico contra tos.

Té de llantén o sietevenas se prepara agregando agua hervida a 1-2 cucharaditas de la hierba seca.
Reposar 10 minutos.
Beber 2-3 tazas al día, la primera taza en la mañana antes de levantarse.

También se usa como jarabe: preparar una infusión fuerte con poca agua y mezclarla con abundante miel. Contra tos se toma una cucharadita cada hora.



Manzanilla

Matricaria Chamomilla

Una de las hierbas mas conocidas por el uso contra varias molestias.

Parte medicinal de la planta: flores

Indicaciones: enfermedades de las vías respiratorias, bronquitis, catarros resfríos, enfermedades del estómago, gastritis, úlcera, inflamaciones de la piel y de la mucosa.

Té de manzanilla se prepara con una cucharadita de la planta seca en una taza de agua hirviendo.
Reposar 5-10 minutos.

El té se toma contra todas las molestias del estómago. Si estas molestias tienen su origen en problemas de la vesícula es recomendable mezclar manzanilla con la misma cantidad de menta. Si las molestias del estómago son sobretodo problemas nerviosos se mezcla la manzanilla con melisa

Contra gastritis y úlcera:

En la mañana antes de levantarse tomar lentamente 1 taza de té de manzanilla tibia sin azúcar (poner un termo en el velador!).

Quedar 5 minutos relajado en la espalda, 5 minutos sobre el lado izquierdo, 5 minutos sobre el vientre, 5 minutos sobre el lado derecha.

Contra heridas o inflamaciones de la piel se usa el té de manzanilla en forma de cataplasma.

Inhalaciones con manzanilla:

Se agrega un puñado de flores a un litro de agua hervido. Cubrir la cabeza con una toalla y respirar el vapor durante 5-10 minutos. Repetirlo 2 o 3 veces al día.

Contra hemorroides inflamadas se prepara en la misma manera una infusión en una fuente o en un balde para sentarse encima.

Efectos colaterales no se conocen.



Malva

Malva silvestre

Parte medicinal de la planta:
flores y hojas

Indicaciones: tos seca

El té se prepara con 1-2 cucharaditas
de la flor seca en una taza
de agua hirviendo.
Reposar 10 minutos.

Efectos colaterales no se conocen.



Matico

Buddleja globosa

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: gastritis, úlcera, heridas y inflamaciones de la piel.

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de las hojas secas en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Efectos colaterales no se conocen.



Meli *Amomyrtus meli*

El Meli es un pequeño árbol que crece solamente en el sur de Chile entre Valdivia y Puerto Montt. Sus hojas aromáticas dan un té con aroma muy agradable.

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: baja el nivel de colesterol

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de las hojas secas en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Efectos colaterales no se conocen.



Melisa *Melissa officinalis*

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: tranquilizante, contra enfermedades del estómago de origen nervioso,

té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 5-10 minutos.

Para dormir bien: antes de acostarse tomar un té con 3 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo.

Para un baño se agregue 1 litro de agua hirviendo a una puñada de la planta. Después de reposar 15 minutos se agrega todo a un baño de tina.

Efectos colaterales no se conocen.

Menta

Menta Alemana

Mentha piperita



Parte medicinal de la planta:
hojas y tallos

Indicaciones: indigestiones, contra nausea,
carminativa, problemas con
la vesícula, enfermedades de las vías respiratorias,
bronquitis, catarros, resfríos,

El té se prepara con 1-2 cucharaditas
de la planta seca en una taza de
agua hirviendo. Reposar 5-10 minutos.

Inhalaciones con menta

contra bronquitis, resfríos y asma:

Se agrega un pequeño puñado de hojas a
un litro de agua hervido. Cubrir la cabeza con
una toalla y respirar el vapor durante 5-10 minutos.
Repetirlo 2 o 3 veces al día.

Consumido en dosis terapéutico efectos colaterales
no se conocen.

Menta Árabe

Menta crespa

Mentha piperita



Variedad de Menta con sabor más intenso, más dulce que la Menta común

Parte medicinal de la planta:
hojas y tallos

Indicaciones: indigestiones, contra náusea, carminativa, problemas con la vesícula, enfermedades de las vías respiratorias, bronquitis, catarrros, resfríos,

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 5-10 minutos.

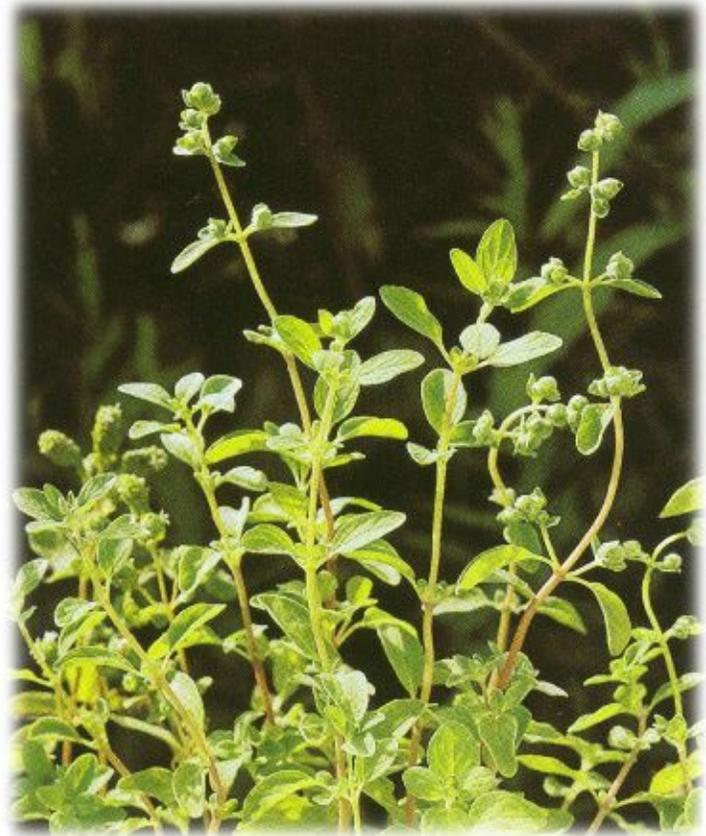
Inhalaciones con menta contra bronquitis, resfríos y asma: Se agrega un pequeño puñado de hojas a un litro de agua hervido. Cubrir la cabeza con una toalla y respirar el vapor durante 5-10 minutos. Repetirlo 2 o 3 veces al día.

Consumido en dosis terapéuticas efectos colaterales no se conocen.

Mejorana

Origanum Majorana

Hierba muy similar al Orégano
con las mismas características
y el mismo uso.





Milenrama

Achillea millefolium

Parte medicinal de la planta:
hojas, flores y tallos

Indicaciones: enfermedades del estómago, intestino y de la vesícula, detiene hemorragias externos y internos (piel, nariz, pulmones, intestino, útero, riñones)

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Para un baño se agregue 1 litro de agua hirviendo a un puñado de la planta.

Después de reposar 15 minutos se agrega todo a un baño de tina.

Efectos colaterales no se conocen.



Natre

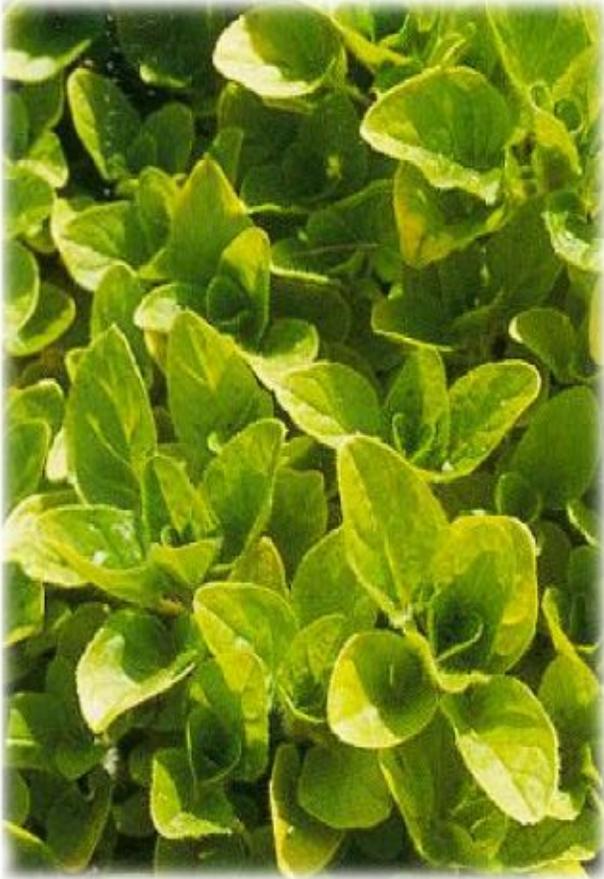
Solanum ligustrinum

Parte medicinal de la planta:
hojas y tallos

Indicaciones: resfríos, fiebre

El té se prepara con una cucharadita
de hojas y tallos picados, sin corteza,
en una taza de agua hervida.

Beber en dosis pequeñas.



Orégano

Origanum vulgare

El orégano se conoce sobretodo como condimento, pero también posee propiedades medicinales.

Como condimento: Hierba típica de la comida italiana (pizza, salsas de tomate), ensaladas de tomates. Rica con todo tipo de carnes, sobre todo guisos de carne molida.

Parte medicinal de la planta: hojas y flores

Indicaciones:
enfermedades de las vías respiratorias,
tos, resfríos y gripe, indigestiones,

El té se prepara con 1-2 cucharaditas
de la planta seca en una taza de
agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Efectos colaterales no se conocen.



Ortiga urtica urens

Parte medicinal de la planta: hojas y tallos

Indicaciones: diurético, problemas de la próstata, reumatismo, problemas de vesícula y hígado, afecciones de la piel

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Efectos colaterales no se conocen, pero no es recomendable usar la ortiga como diurético en caso de graves problemas de corazón y riñones.



Paico

Chenopodium ambrosioides

Parte medicinal de la planta:
hojas, flores y tallos

Indicaciones: indigestiones,
antiparasitaria

El té se prepara con 1-2 cucharaditas
de la planta seca en una taza de
agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Efectos colaterales no se conocen.



Pepeo

Mentha pulegium

Parte medicinal de la planta:
hojas y tallos

Indicaciones: carminativo,
estimula la menstruación atrasada

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de
la planta seca en una taza de agua hirviendo.
Reposar 10 minutos.

Por estimular las contracciones del útero
no usar durante el embarazo

Romero

Rosmarinus officinalis

Hierba de aroma intenso, como condimento típica de la cocina italiana, pollos y cordero.

Parte medicinal de la planta:
hojas, flores y tallos

Indicaciones: estimulante (presión baja), dolores reumáticos, tónico estomacal, problemas respiratorios

El té se prepara con unas hojas de la planta en una taza de agua hirviendo.
Reposar 5-10 minutos.

Para un baño contra dolores reumáticos se agregue 1 litro de agua hirviendo a una puñada de la planta. Después de reposar 15 minutos se agrega todo a un baño de tina.
Efectos colaterales no se conocen.





Rosa Mosqueta

Rosa moschata

Parte medicinal de la planta: frutos

Indicaciones: por su alto contenido en vitamina C favorece la resistencia del organismo a resfríos y gripe, ligeramente laxante.

El té se prepara con 2-3 cucharaditas de la fruta seca en una taza de agua hirviendo. Dejar hervir 10 minutos y reposar 15 minutos.

El té ideal para prevención de resfríos: Rosa Mosqueta en combinación con tilo: hervir 5 minutos, o agregar agua hirviendo y reposar 10 minutos. Efectos colaterales no se conocen.



Salvia

Salvia officinalis

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: resfríos con dolores de la garganta, indigestiones, heridas y inflamaciones de la piel, menstruaciones atrasadas

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Para un baño contra dolores reumáticos se agregue 1 litro de agua hirviendo a una puñada de las hojas. Después de reposar 15 minutos se agrega todo a un baño de tina.

Por estimular ligeramente las contracciones del útero no usar regularmente durante el embarazo



Saiico

Sambucus nigra

Parte medicinal de la planta: flores (resfríos), hojas y corteza (reumatismo)

Indicaciones: resfríos y gripe, fiebre, para limpiar la sangre, reumatismo

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de flores secas en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos. Beber 3 tazas al día.

Contra resfríos en combinación con tilo y rosa mosqueta

Efectos colaterales no se conocen.



Tilo

Tilia cordata

Parte medicinal de la planta: flores

Indicaciones: enfermedades de las vías respiratorias, tos, bronquitis, catarros, resfríos y gripe, fiebre,

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Para un baño se agregue 1 litro de agua hirviendo a una puñada de la planta. Después de reposar 15 minutos se agrega todo a un baño de tina.

Efectos colaterales no se conocen.



Tomillo Thymus vulgaris

Conocido como condimento, pero también importante como hierba medicinal.

Como condimento se usa tomillo sobretodo con carne y comida rico en grasa, porque alivia la digestión. Rico también en comida italiana con romero.

Parte medicinal de la planta:
hojas, flores y tallos

Indicaciones: enfermedades de las vías respiratorias, tos, bronquitis, asma, catarros, indigestiones,

El té se prepara con 1 cucharadita de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos. Beber 3 tazas al día.

Combinaciones con otras hierbas:

Contra indigestiones con menta,
contra tos con llantén

Para un baño (contra tos, indigestiones, dolores reumáticos) se agregue 1 litro de agua hirviendo a 50g de la planta seca. Después de reposar 15 minutos se agrega todo a un baño de tina.

Efectos colaterales no se conocen.



Toronjil Cuyano

Marrubium vulgare

Parte medicinal de la planta:
hojas, flores y tallos

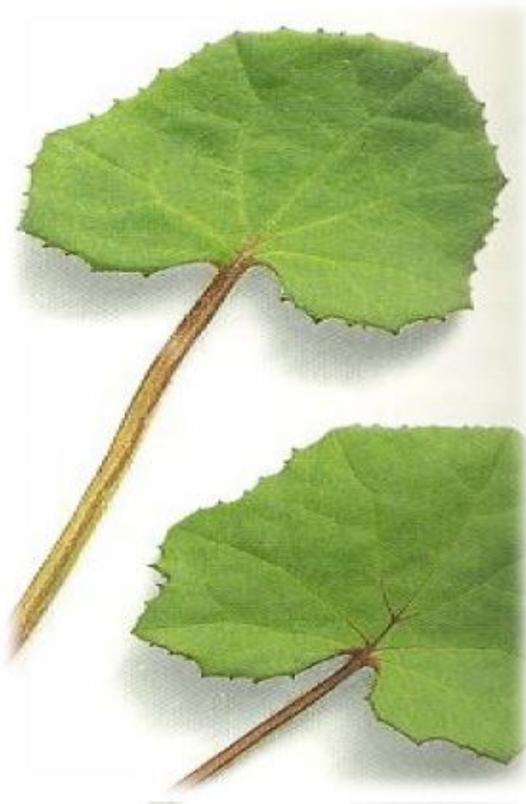
Indicaciones; El té se usa contra tos,
diarreas y obesidad.

Los principios amargos estimulan la
secreción de ácido del estómago
y de la vesícula.

El aceite etérico y los taninos curan las
diarreas. El principio activo "Marrubiin"
ayuda a botar la flema.

Contra la obesidad se usa el té porque
estimula el metabolismo.

Té de Toronjil Cuyano se prepara con
1-2 cucharaditas de la hierba seca
para $\frac{1}{4}$ l de agua hirviendo.
Reposar 3-5 min.



Tussilago

Tussilago farfara

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: tos

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

No usar durante del embarazo y durante un período prolongado.



Verbena (verbena officinalis)

La Verbena se utilizó hace tiempos antiguos en Europa y Asia. Los druidas, hombres sabios de los celtas, la consideraron sagrada e ingirieron la infusión para fortalecer sus poderes mágicos y su clarividencia.

También los germanos, los romanos y los egipcios la usaron en ceremonias sagradas.

En la edad media la utilizaron en pociones amorosas y como afrodisíaco.

Con el nombre "Verbena" se conoce también el Cedrón (*Lippia citriodora*) que pertenece a la misma familia pero con propiedades muy distintas.

Hoy en día se aprovecha los principios activos de la verbena para disolver flema en las vías respiratorias.

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 5 minutos.



Yerba Buena

Mentha rotundifolia

Variedad de menta con las mismas propiedades medicinales. También conocido como condimento: hierba típica de las prietas.

Indicaciones: indigestiones, náuseas, carminativa, problemas con la vesícula, enfermedades de las vías respiratorias, bronquitis, catarrros, resfríos,

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 5-10 minutos.

Inhalaciones:

Se agrega un pequeño puñado de hojas a un litro de agua hervido. Cubrir la cabeza con una toalla y respirar el vapor durante 5-10 minutos. Repetirlo 2 o 3 veces al día. Contra bronquitis, resfríos y asma.

Consumido en dosis terapéutico efectos colaterales no se conocen.



Hisopo

Hyssopus officinalis

Parte medicinal de la planta:
hojas, flores y tallos

Indicaciones: tos, bronquitis, catarrros,
resfríos, fiebre, indigestiones,

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la
planta seca en una taza de agua hirviendo.
Reposar 10-15 minutos. Beber 3 tazas al día

Combinaciones con otras hierbas:
Con toronjil cuyano y tussilago contra tos,
con menta y saúco contra resfríos.

Efectos colaterales no se conocen.

Bibliografía

M. Pahlow	Das grosse Buch der Heilpflanzen
David Hoffmann	Die große Pflanzenapotheke
Manfred Bocksch	Das Öko-Kräuterbuch
Jessica Houdret	Die Hausapotheke
Arabella Boxer	Das Mosaik Kräuterbuch
Josef Neumayer	Johanniskraut
Margret Stukenbrock	Eisenkraut
Adriana E. Hoffmann	Plantas medicinales de uso común en Chile