

Libros Catanael
Libros nuevos y usados
Envíos a domicilio
www.libroscatanael.com.ar
✉ info@libroscatanael.com.ar
☎ 4901.5229 15.3395.6636
Verbal 596, Caballito (CABA)



PLANTAS SALUDABLES

**Hierbas medicinales y
condimentarias
para el equilibrio vital**

**Nuestras
aliadas naturales**

Néstor Palmetti



Plantas Saludables

Palmetti, Néstor
Plantas saludables: nuestras aliadas naturales. - 1a ed.
Córdoba: el autor, 2007.
92 p.; 21x15 cm.

ISBN 978-987-05-3712-0

1. Nutrición. 2. Salud. I. Título
CDD 641.302

Esta publicación está basada en experiencias, investigaciones y observaciones personales del autor, que no es médico. La intención de la obra es informar, no debiéndose la considerar sustituto de las opiniones de los profesionales del arte de curar, a quienes el lector deberá siempre consultar a propósito de cuestiones relacionadas con su salud y ante síntomas que lo ameriten. El autor declina expresamente toda responsabilidad ante cualquier efecto perjudicial para la salud que derive del uso o aplicación de la información aquí contenida.

Plantas Saludables - Cuarta edición - Noviembre 2010

Autor: Néstor Palmetti

Revisión técnica: Dr. Julio César Díaz

Impresión: Corintios 13 - Av. Vélez Sarsfield 658 - Córdoba - Argentina

ISBN 978-987-05-3712-0

© 2008 Néstor Palmetti (Garín 28, 5885 Villa de Las Rosas, Córdoba).

Edición de autor. Libro de edición argentina.

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.

Para solicitar aclaraciones:

Néstor Palmetti

Técnico en Dietética y Nutrición Natural

5885 Villa de Las Rosas - Traslasierra (Córdoba) - Argentina

Tel/Fax: (03544) 494.054

www.nutriciondepurativa.com.ar

www.espaciodepurativo.com.ar

No crean en algo porque lo diga la tradición.
Ni siquiera porque generaciones hayan creído en ello por siglos.
No crean en algo porque muchos lo crean, o finjan que lo crean.
No crean algo porque así lo hayan creído sabios de otras épocas.

No crean a ningún otro ser humano.

Crean únicamente en los que ustedes mismos hayan experimentado, verificado y aceptado, después de someterlo al dictamen del discernimiento y a la voz de la consciencia.

Gautama Buda

No pretendamos que las cosas cambien
si seguimos haciendo lo mismo

Albert Einstein

El pesimista se queja del viento;
el optimista espera que cambie;
el realista ajusta las velas.

William George Ward

Curar es limpiar

Carlos Kozel

Cada uno ingiere la enfermedad que padece

Arturo Capdevila

La medicina oriental puntualiza que existe
una sola causa para la enfermedad:
una alimentación inadecuada.

Naboru Muramoto



INTRODUCCION

*Todos los vegetales que nos rodean (sean terrestres o marinos, como las algas) aportan efectos terapéuticos y equilibrantes al organismo, siendo nuestros mejores **aliados naturales** en la tarea de optimizar la salud y generar el equilibrio vital. Incluso es relativo clasificarlas como medicinales, alimentarias o condimentarias; todas ejercen efectos saludables, en mayor o menor medida, con o sin contraindicaciones, cotidiana u ocasionalmente.*

*Las hierbas resultan económicas, simples de utilizar y de efecto confiable, siempre que respetemos sus indicaciones. A fin de evitar confusiones y manejos inadecuados, es importante **conocer mejor sus propiedades** y sus reglas. De este modo también estaremos ayudando a preservar conocimientos que la humanidad adquirió durante miles de años y que nuestros ancestros transmitían de generación en generación. Todo ello enriquecido por la investigación científica que valida y utiliza dicha sabiduría.*

*Esta modesta recopilación de algunas especies vegetales, no pretende ser exhaustiva ni definitiva. Hay muchísimas especies más y mucha más información pormenorizada sobre las especies aquí tratadas. No es la intención editar un manual sobre hierbas medicinales. Simplemente pretendemos a través de este cuadernillo, **estimular el interés del público** por el uso consciente de estos excelentes aliados naturales de la salud.*

Las indicaciones que presentamos sobre cada hierba son apenas una síntesis realizada en base a la variada bibliografía consultada y sirve al sólo efecto de dar una idea



cabal sobre su campo de aplicación. Para aquellas personas que deseen ampliar conocimientos, ponemos a disposición nuestra fuente de datos, ofreciendo monografías más extensas sobre hierbas específicas.

*Pensamos que en el campo de las hierbas no existe literatura completa o definitiva. La riqueza que la naturaleza pone en nuestras manos nunca podrá estar concentrada en un solo libro. Además las investigaciones científicas seguirán encontrando nuevas propiedades en especies conocidas y se descubrirán principios curativos en nuevas especies. Por ello somos partidarios del concepto de **libro abierto**, es decir un compendio flexible y permanentemente actualizable. De allí que las sucesivas ediciones de esta publicación irán incorporando más datos y lo nuevo que se conozca.*

*Es importante considerar a las hierbas como aliados naturales en la recuperación y el mantenimiento del equilibrio vital, sin olvidar nunca la prioritaria búsqueda de la causa profunda de nuestros problemas de salud. La mayoría de los síntomas son consecuencia de un **estado tóxico del organismo**, generado por ser mayor el ingreso que la evacuación de sustancias inconvenientes para nuestra fisiología corporal. Este **ensuciamiento cotidiano** se genera principalmente a través de los múltiples errores dietarios que cometemos, muchos de los cuales nos resultan inadvertidos. Dada la **acción depurativa** de la mayoría de las hierbas, el uso de las plantas es una magnífica herramienta que debemos **siempre complementar** con otras acciones drenantes y sobre todo con la disminución del cotidiano aporte tóxico alimentario.*



RECOMENDACIONES GENERALES

Todas las indicaciones que aquí brindamos se refieren a **plantas secas**, ya que las plantas frescas tienen otro potencial de principios activos y también la posibilidad de otros usos terapéuticos que no se abordan en esta obra. Lamentablemente las plantas frescas no están al alcance de todos y durante todo el año, por lo cual tradicionalmente se hace uso de hierbas secas. Por cierto que será siempre preferible el uso de plantas frescas para quien las tenga disponibles.

Para obtener el máximo provecho de sus principios activos, es importante utilizar hierbas **secadas a la sombra**. El tradicional secado comercial al sol directo, realizado sobre playas de cemento, genera la pérdida, no sólo de su aspecto original, sino también de numerosos principios activos sensibles a fenómenos como la oxidación. Además, la hierba secada a la sombra permite un mejor reconocimiento de la planta, lo que dificulta su adulteración. En este sentido es importante evitar hierbas excesivamente picadas, siendo preferible desmenuzarla uno mismo antes de utilizarla. De ese modo las plantas son más fácilmente reconocibles y también se disminuye el efecto de oxidación al reducirse la superficie de contacto con el aire.

Respecto a su **dosificación**, es importante seguir las recomendaciones a efectos de evitar sobredosis. En caso de dudas, optar siempre por dosis bajas, que resultan más efectivas y evitan riesgos de toxemia. Si bien en general es difícil llegar a utilizar dosis tóxicas, en ciertas plantas hay principios altamente concentrados y por ello conviene no excederse en el uso. Las indicaciones se expresan siempre en peso de planta seca por litro de agua a preparar, lo que equivale aproximadamente a 4 tazas grandes. Es decir que para preparar una taza, debe dividirse la dosis en 4 partes. A efectos de facilitar el manejo y por tratarse de cantidades muy pequeñas para pesar, se recomienda dividir a ojo la cantidad de gramos del paquete por los litros o tazas que



pueden prepararse con su contenido.

Uno de los principios de los tratamientos herbolarios, es la potenciación que se logra al utilizar **mezclas** de hierbas con efectos similares. Por cierto que nunca deben mezclarse hierbas de efectos antagónicos (por ejemplo una hierba calmante con una estimulante) ya que entonces se neutralizan los principios. Combinando hierbas con efectos similares, por sinergismo de sus principios activos, se logran efectos superiores a los de la suma de sus principios individuales.

Pero atención con las mezclas. Cuando uno decide utilizar dos o más hierbas juntas, debe asegurarse que entre los principios activos de cada planta no existan efectos opuestos a los demandados por la persona. Por ejemplo, una mezcla conteniendo muérdago es buena para problemas circulatorios en general, pero no resulta aceptable para una persona con tendencia a tensión baja. Por ello **se desaconseja el uso de mezclas ya preparadas**, cuando no se pueda controlar fehacientemente todos los efectos de las hierbas utilizadas, las cuales muchas veces no se identifican totalmente.

Lo mejor es detectar uno mismo las hierbas más adecuadas para su estado (estudiando todas sus propiedades), adquirirlas por separado, reconocer individualmente su calidad y **mezclarlas personalmente**. Excepciones podrían ser el **Tónico Herbario**, centenaria formulación de hierbas de gran acción depurativa y de comprobada ausencia de riesgos, o la **Mezcla Purgante**, equilibrada combinación de hierbas laxantes.

Algo importante para señalar: los principios activos de las hierbas (a veces aislados en preparados de acción más potente) están acompañados en la planta por otras muchas sustancias aparentemente "inútiles". Sin embargo estos componentes "de relleno" otorgan a la planta en su conjunto una eficacia y seguridad superiores a los de sus principios activos aislados y purificados. Por ello preferir siempre el **uso de la planta** antes que su principio aislado.



Antes de comenzar a utilizar cualquier planta medicinal de forma regular o continuada, es necesario tener en cuenta las siguientes advertencias:

Buscar la causa profunda del trastorno. Tomar hierbas con el único objeto de calmar o neutralizar ciertos síntomas, puede producir un deseable y necesario alivio momentáneo. Sin embargo, si la **causa profunda de esos síntomas no se elimina, el desorden seguirá avanzando** (afección crónica) hasta manifestarse con mayor intensidad (afección degenerativa). En ese sentido, sugerimos la consulta del libro "**Cuerpo Saludable**" que aborda detalladamente esta temática, mostrando la relación entre síntomas y toxemia corporal, e indicando el trabajo sobre los órganos de eliminación. Es notable comprobar como pueden desaparecer síntomas y patologías crónicas con el simple alivio de la carga tóxica del organismo.

Eliminar hábitos nocivos para la salud. Si los síntomas o trastornos se deben a hábitos insanos o a un estilo de vida poco saludable, el tratamiento con plantas resultará de poca utilidad. Incluso podría llegar a ser contraproducente al enmascarar determinados síntomas mientras persiste inalterada su causa profunda. El primer paso para la restauración de la salud plena es la adopción de un estilo de vida sano, eliminando los hábitos nocivos que pudieran existir. La mayor parte de las enfermedades crónicas en los países desarrollados están relacionadas directamente con los hábitos alimentarios inadecuados: consumo excesivo de proteínas, azúcares, productos refinados y sustancias tóxicas como tabaco o el alcohol.

Utilizar plantas bien identificadas. Es importante consumir hierbas seguras, perfectamente reconocibles por su aspecto (secadas a la sombra y lo más enteras posible) y correctamente etiquetadas. Con esto se evitan errores y adulteraciones. Además es necesario estar advertidos de eventuales contraindicaciones que la hierba pudiese tener.



Tener precaución en tratamientos prolongados. Como norma general se debe evitar el uso continuado de una misma hierba durante más de 2 o 3 meses. Cuando esto pueda parecer necesario, conviene informarse bien de los posibles efectos indeseables de dicha planta en tratamientos de largo plazo.

Prudencia con las mujeres embarazadas, lactancia y niños menores de 2 años. En dichos estadios, los principios activos y los efectos depurativos de las hierbas llegan muy fácilmente a la nueva vida, que puede sufrir efectos negativos a causa de su inmadurez fisiológica.

Las indicaciones aquí descritas no pretenden sustituir al tratamiento médico. Es más, como se expresara anteriormente, sugerimos siempre profundizar en las causas verdaderas de los síntomas que generalmente intentamos combatir. Las plantas son sólo coadyuvantes naturales para nuestros problemas de salud. Para evitar inconvenientes es siempre importante respetar las dosis aconsejadas y sobre todo las eventuales contraindicaciones. Ante cualquier síntoma extraño es necesario solicitar un diagnóstico médico para luego aplicar con seguridad el tratamiento a base de plantas medicinales.



TERMINOS UTILIZADOS

A continuación presentamos la explicación de una serie de términos utilizados en la obra, a efectos de facilitar la comprensión y evitar dudas. En primer lugar deseamos destacar claramente la diferencia entre las dos formas más habituales de utilizar las hierbas: infusión y decocción.

La **infusión** consiste en poner en contacto la hierba con agua que acaba de hervir. En general este sistema se utiliza para hojas y flores, elementos que ceden con facilidad sus componentes al agua caliente. Se coloca la cantidad de hierba (desmenuzada si estuviese entera) en una taza y se agrega el agua recién hervida. Se tapa (para evitar que se pierdan con el vapor las sustancias volátiles) y se aguarda 10 minutos para luego colar y beber.

La **decocción** consiste en hervir la planta durante unos minutos. Este sistema se emplea para material leñoso (tallos, cortezas, raíces, etc.) que no cede fácilmente sus componentes activos al agua. A través de la elevada temperatura se favorece su extracción. Se coloca en un recipiente adecuado (evitar el uso de aluminio) el agua y se adiciona la cantidad de hierba (tratando que esté lo más desmenuzada posible). Se lleva a punto de ebullición y luego **se mantiene** el hervor a fuego bajo, generalmente durante 10 minutos, salvo que entre paréntesis se especifiquen tiempos distintos. Se apaga el fuego, se deja reposar unos minutos, se cuela y ya se puede beber.

En ambos casos, infusión o decocción, es recomendable **beberlas apenas realizadas**. De este modo evitamos que se alteren los resultados de la preparación, ya que con el paso de las horas se producen ciertos fenómenos de oxidación y hasta de fermentación que no sólo merman el potencial del preparado sino que pueden generar efectos adversos en el organismo. Cuando deban tomarse varias tazas diarias y no exista la posibilidad de prepararlas cada vez, recomendamos conservar el preparado en heladera y en recipiente cerrado, pero no más allá de 8 a 12 horas.



A continuación se exponen los principales términos técnicos, ordenados alfabéticamente, con una breve y simple descripción orientativa. Para evitar repeticiones, se definen los conceptos básicos sin prefijos o sufijos, salvo aquellos casos en que sea necesario aclarar el concepto. Por ejemplo se hallarán términos como espasmo, gluoemia, inflamación, etc., a los cuales deberán combinarse los significados de los prefijos y sufijos: **anti** (contra), **cardio** (corazón), **císti** (vejiga), **dermis** (piel), **entero** (intestino), **gastro** (estómago), **hepato** (hígado), **hipo** (reducido), **hiper** (excesivo), **itis** (inflamación), **tónico** (reestablece el vigor), **vaso** (conducto donde circulan líquidos).

Abceso:	Acumulación de pus
Acido úrico:	Desecho metabólico de proteínas
Adenoma:	Tumor benigno
Afrodisíaco:	Que excita el apetito sexual
Afta bucal:	Úlceración de la mucosa bucal
Albuminuria:	Eliminación aumentada de albúmina en la orina
Alcalinizante:	Que produce alcalinidad
Analgésico:	Anestésico. Que calma el dolor
Anemia:	Disminución de glóbulos rojos
Angina de pecho:	Dolor por falta de irrigación del músculo cardíaco
Angina:	Inflamación entre boca y faringe
Anorexia:	Falta de apetito
Ansiolítico:	Que calma la ansiedad
Aperitivo:	Que estimula el apetito
Apoplejía:	Suspensión de las funciones cerebrales
Arenilla:	Cálculo de tamaño reducido
Arritmia:	Alteración del ritmo cardíaco
Arteriosclerosis:	Dureza o engrosamiento de una arteria
Artritis:	Inflamación de una articulación
Artrosis:	Afecciones articulares degenerativas
Asma:	Dificultad respiratoria debida a espasmos bronquiales
Astenia:	Falta o pérdida de fuerza y energía
Astringente:	Que produce sequedad o constricción
Atonía:	Falta de fuerza o tono normal
Bactericida:	Que destruye bacterias



Plantas Saludables

Balsámico: Que contiene sustancias suavizantes
 Bulimia: Voracidad o hambre insaciable
 Cálculo: Concreción anormal en el cuerpo
 Carminativo: Que favorece la expulsión de gases
 Cataplasma: Aplicación externa de papillas
 Celulitis: Inflamación del tejido celular
 Ciática: Inflamación dolorosa del nervio ciático
 Cirrosis: Inflamación intersticial de un órgano
 Climaterio: Cambios en la mujer al cesar la función reproductora
 Coadyuvante: Que apoya la acción de otros agentes
 Colágeno: Constituyente orgánico de tejidos, huesos y cartílagos
 Colagogo: Que facilita el vaciamiento de vesícula
 Colerético: Que estimula la producción de bilis
 Colesterol: Sustancia grasa del plasma sanguíneo
 Cólico: Dolor agudo ocasionado por contracciones espasmódicas
 Colirio: Líquido curativo utilizado en afecciones oculares
 Colitis: Inflamación del intestino grueso
 Compresa: Paño embebido que se aplica sobre la piel
 Conjuntivitis: Inflamación interna de los párpados
 Convulsión: Agitación alternada de músculos
 Depurativo: Que favorece la eliminación de toxemia corporal
 Dermatitis: Afecciones de la piel
 Diabetes: Desorden crónico en el metabolismo de los carbohidratos
 Diarrea: Evacuación frecuente y líquida
 Digestivo: Que favorece los procesos digestivos
 Disentería: Diarrea dolorosa y persistente
 Dispepsia: Digestión difícil de carácter crónico
 Diurético: Que aumenta la producción de orina
 Divertículos: Formación de apéndices huecos en el colon
 Eccema: Afección inflamatoria de la piel
 Edema: Acumulación de líquido en el tejido celular
 Emenagogo: Que provoca o facilita la menstruación
 Emoliente: Efecto suavizante y calmante sobre piel y mucosas
 Espasmo: Contracción involuntaria de un músculo o grupo muscular
 Estomacal: Término usado a veces como digestivo
 Estreñimiento: Retención de materia fecal



Plantas Saludables

Estrógeno: Compuesto que produce receptividad sexual en la mujer
 Expectorante: Que facilita la expulsión de mucosidad
 Febrífugo: Que produce descenso de temperatura
 Flaccidez: Debilidad muscular, flojedad
 Flatulencia: Distensión de estómago o intestinos por gases
 Flebitis: Inflamación de venas
 Frigidez: Falta de deseo sexual
 Galactagogo: Que favorece la secreción de leche
 Gárgara: Acción de mantener un líquido en la garganta y agitarlo
 Glaucoma: Afección ocular degenerativa
 Glucemia: Presencia de azúcar en la sangre
 Gota: Enfermedad por exceso de ácido úrico
 Halitosis: Afección que origina mal aliento bucal
 Hemostático: Que detiene las hemorragias
 Herpes: Afección inflamatoria de la piel
 Hidropesía: Acumulación de líquido en cavidad o tejido celular
 Hipertrofia: Desarrollo exagerado de un órgano
 Hipoclorhidria: Falta de ácido clorhídrico en el jugo gástrico
 Histerismo: Forma de neurosis compleja
 Ictericia: Coloración amarillenta de piel por desorden hepatobiliar
 Inflamación: Reacciones que se producen en un punto irritado
 Insomnio: Falta de sueño o desvelo anormal
 Laxante: Que facilita la evacuación de las heces
 Leucemia: Proliferación maligna de glóbulos blancos
 Leucorrea: Presencia de flujo vaginal blanco
 Litiasis: Formación de cálculos
 Lumbago: Neuralgia en la región lumbar
 Lupus: Padecimiento cutáneo degenerativo
 Menopausia: Período de cesación natural de la regla
 Metabolismo: Procesos químicos que consuman la función nutritiva
 Mineralizante: Que aporta sales minerales y oligoelementos al organismo
 Mucílago: Sustancia vegetal viscosa
 Mucosa: Membrana celular que reviste vísceras y conductos huecos
 Nefritis: Inflamación del tejido renal
 Neuralgia: Dolores en el trayecto de los nervios
 Palpitación: Pulsación rápida



Pirosis:	Sensación de ardor que sube del estómago a la faringe
Pleuresía:	Inflamación de la membrana cerosa que tapiza el pulmón
Psicosomático:	Relativo al estado psíquico y orgánico
Psoriasis:	Dermatosis crónica con presencia de escamas y picor
Reflujo gástrico:	Retrocesión de jugo gástrico en esófago
Reuma:	Inflamación y degeneración del tejido conectivo articular
Revulsivo:	Generar inflamación superficial para aliviar otra profunda
Sarna:	Lesión cutánea originada por parásitos
Sarpullido:	Erupción cutánea de granitos o ronchas
Seborrea:	Trastorno de las glándulas sebáceas
Sedante:	Que calma o mitiga dolor y agitación
Séptico:	Que produce putrefacción e infección
Sudorífico:	Que estimula la sudoración
Taquicardia:	Aceleración de los latidos cardíacos
Tensión:	Presión arterial
Tisis:	Tuberculosis pulmonar o laríngea
Tónico:	Que fortalece e incrementa las funciones del organismo
Trombosis:	Desarrollo de un coágulo en los vasos sanguíneos
Úlcera:	Pérdida de piel o mucosas por un proceso patológico
Urticaria:	Erupción cutánea con picazón
Várica:	Dilatación permanente de una vena
Vascular:	Relativo a los vasos sanguíneos
Venéreo:	Relativo al acto sexual
Vermífugo:	Que expulsa parásitos intestinales
Vitiligo:	Dermatosis crónica con manchas blanquecinas



DESCRIPCION DE HIERBAS, ESPECIAS Y ALGAS

Acedera (*Rumex acetosella*)

Componente del efectivo Tónico Herbario.

Útil en tumores, toxemia crónica y debilidad.

Ha sido un remedio casero contra el cáncer durante mucho tiempo en Europa y América. Alivia las úlceras internas y aplicada sobre la piel ayuda a resolver problemas como eczemas y psoriasis. Su riqueza en vitaminas y oligoelementos minerales, nutre el sistema glandular. Contiene silicio, elemento necesario para los nervios y la capa de mielina que los protege. Limpia la sangre y mejora la función de hígado y páncreas, estimulando el crecimiento de tejido nuevo. Reduce el daño causado por las quemaduras de radiación y aumenta la resistencia a los rayos X. Mejora el funcionamiento del sistema circulatorio, intestinal y respiratorio. Ayuda en la remoción de depósitos extraños en las paredes de los vasos sanguíneos. Aumenta el nivel de oxígeno en las células de los tejidos. **Uso:** Infusión de 10g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias. Dado el sinergismo que desarrolla con sus compañeros de fórmula, se sugiere el uso del **Tónico Herbario**.

Agar-agar (*Gelidium/Gracilaria*)

Gelatina vegetal laxante y depurativa.

Aporta minerales, vitaminas y muñlagos.

El agar-agar es un extracto de varias algas rosadas. Se utiliza como gelatina vegetal (la gelatina comercial es de origen animal), siendo su poder gelificante diez veces superior al producto animal. En la industria alimentaria se utiliza también como aditivo espesante. Su efecto laxante mejora problemas de estreñimiento, pudiendo consumirse esporádicamente hasta 10g en un día, sin hacer de ello un hábito. También es diurética y desintoxicante. **Uso:** Es ideal para usar como gelatina en la preparación de aspics y budines. Se disuelven 10g en un litro de agua, hirviendo y revolviendo durante 7-8 minutos; se mezcla con alimentos dulces o salados y se deja enfriar hasta su completa coagulación.



Ajedrea (*Satureja montana*)

Tónico muscular y nervioso. Mejora la digestión de las legumbres. Estimulante y tonificante de los nervios, indicada en casos de fatiga crónica, debilidad, hipotensión y astenia. Antiespasmódica, útil en retorcijones abdominales, diarreas y gastritis. Diurética, carminativa y vermífuga. Balsámica y expectorante, indicada en bronquitis agudas y crónicas, y asma. Complemento ideal para sazonar legumbres y alimentos de difícil digestión. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, beber hasta 3 tazas por día. Condimentario.

Ají molido (*Capsicum annum*)

Útil en problemas circulatorios, digestivos y congestivos. Es una condimentaria de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es hipotensor, antiinflamatorio, analgésico, antiinfeccioso, antibiótico, anticoagulante, expectorante, antioxidante, febrífugo, hipoglucemiante, cicatrizante, tónico y antitumoral. Tiene buen contenido en calcio, hierro, potasio, flavonoides, carotenos, enzimas y vitaminas. Recomendado en problemas digestivos, respiratorios, nerviosos, articulares y circulatorios, estreñimiento, diabetes, congestión pulmonar, parásitos intestinales, candidiasis, escalofríos crónicos y extremidades frías. Consumir con moderación en caso de problemas renales o gástricos. **Uso:** Condimentario.

Ajo (*allium sativum*)

Útil en problemas circulatorios, toxemia, parásitos, diabetes. Es una hortaliza de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es alcalinizante, mineralizante, vitamínico, hipotensor, fluidificante, antibiótico, expectorante, diurético, anticoagulante, hipoglucemiante, depurativo, hepatoprotector, inmunoestimulante, antitumoral y piojicida. Tiene alto contenido en potasio, azufre, flavonoides, enzimas, fibra soluble y vitaminas. Recomendado en problemas hepáticos, respiratorios, circulatorios y renales, diabetes, desorden intestinal, infecciones, virosis, parásitos, toxemia y congestión linfática. **Uso:** Condimentario. En **tintura** se sugiere gota por kg de peso en dos dosis diarias. Como piojicida puede utilizarse también el extracto hidroalcohólico, que



provoca un estado de asfixia en los insectos. No genera resistencia, ni efectos tóxicos en el cuero cabelludo. Se rocía el cabello, se deja actuar 15-20' y luego se enjuaga, eliminándose el olor. En caso de infestación se repite a los 3 días. Se repite una vez por semana.

Albahaca (*Ocimum basilicum*)

Tónico digestivo, nervioso, cardíaco e inmune. Útil para lactancia, espasmos y vías respiratorias. Planta sagrada de la India, pues crea apertura del corazón y de la mente. Es antiespasmódica, calma los trastornos digestivos de origen nervioso y las jaquecas asociadas a una mala digestión. Es tonificante del sistema nervioso y cardiovascular, recomendada en casos de astenia, agotamiento nervioso, fatiga e hipotensión. Aumenta la producción de leche en madres lactantes y facilita la menstruación calmando dolores (espasmos y contracciones uterinas). Recientes estudios demuestran que activa el sistema inmunológico, aumentando los anticuerpos. Es también afrodisiaca. Gárgaras con su decocción desinflan aftas bucales y vías respiratorias. **Uso:** Infusión de 10g por litro de agua, beber hasta 3 tazas por día (para digestión después de comer). **Contraindicaciones:** Embarazadas, menores de 2 años y enfermos hepáticos.

Alcaucil (*Cynara scolymus*)

Excelente protector y desintoxicante hepático. Útil en arteriosclerosis, colesterol y diabetes. Es uno de los mejores protectores y desintoxicantes hepáticos. En las hojas concentra cinarina (principio amargo), flavonoides, enzimas, inulina, potasio y manganeso. Tiene principios colerético, colagogo, digestivo, aperitivo, diurético, cardiotónico, regulador de colesterol, lípidos y glucosa en sangre. Útil en intoxicaciones y cólicos hepáticos, problemas biliares, colesterol elevado, diabetes, arteriosclerosis, afecciones dérmicas de origen hepático (acné, eccemas, aftas, etc), albuminuria, nefritis e insuficiencia renal. **Uso:** Infusión (15') de 10g por litro de agua, beber antes de las comidas. En intoxicación hepática puede duplicarse la dosis. También puede utilizarse la **tintura**, tomando 20 gotas hasta 3



Plantas Saludables

veces por día. **Contraindicaciones:** Embarazadas, lactancia (amarga la leche) y obstrucción de vías biliares.

Altamisa (*Ambrosia tenuifolia*)

Eficaz hierba serrana antiparasitaria.

Buen tónico estomacal y digestivo.

También llamada "ajeno del campo". Es buen vermífugo sobre todo en amebiasis y casos rebeldes de parasitosis intestinal, para lo cual debe tomarse su decocción en ayunas y antes de las comidas. Normaliza el ciclo menstrual y calma los dolores, indicado sobre todo en la pubertad. Es tónico estomacal; asociado al poleo es usado en trastornos gastrointestinales agudos (cólicos). **Uso:** Infusión 20 g por litro de agua, tomando 2/3 tazas diarias. En **tintura** se sugiere gota por kg de peso en dos dosis diarias. **Contraindicaciones:** Embarazadas y lactancia.

Ambay (*Cecropia adenopus*)

Gran protector de las vías respiratorias.

Aliado de fumadores, asmáticos y cardíacos.

Es excelente expectorante, usado en tos, bronquitis, resfrios y catarros. Útil para fumadores y asmáticos (tratamientos prolongados). Regula las funciones cardíacas y vigoriza el sistema circulatorio. Combate taquicardia y palpitaciones, y regulariza el pulso. También se lo indica para diabéticos. En Centroamérica la utilizan para mal de Parkinson, temblores y bazo. **Uso:** Para problemas respiratorios, infusión de 20g por litro de agua, tomar hasta 4 tazas diarias, bien calientes y endulzadas con miel. Para tratamientos de asma agregar jugo de limón. Como tónico cardíaco, decocción (5') en similar cantidad y frecuencia, pero sin endulzar.

Anís estreliado (*Illicium verum*)

Excelente digestivo y expectorante.

Benefactor de las mujeres que amamantan.

Es digestivo, aperitivo, tónico del estómago y evita flatulencias. Se aconseja su uso a mujeres en lactancia, pues además de aumentar la producción de leche, sus principios activos se transmiten al bebé reduciendo problemas de gases, cólicos y



Plantas Saludables

diarreas malolientes. Es buen expectorante; aconsejado para asma, bronquitis y también para fumadores pues limpia los bronquios, regenera las mucosas y quita el mal aliento. Ayuda en menstruaciones difíciles y menopausia. **Uso:** Infusión de un fruto por taza, tomar hasta 3 tazas diarias. **Contraindicaciones:** Mujeres con intolerancia a los estrógenos.

Anís verde (*Pimpinella anisum*)

Excelente digestivo y expectorante.

Benefactor de mujeres que amamantan.

Es digestivo, aperitivo, tónico del estómago y evita flatulencias. Se aconseja su uso a mujeres en lactancia, pues además de aumentar la producción de leche, sus principios activos se transmiten al bebé, reduciéndose problemas de gases, cólicos y diarreas malolientes. Es buen expectorante; aconsejado para asma, bronquitis y también para fumadores pues limpia los bronquios, regenera las mucosas y quita el mal aliento. Ayuda en menstruaciones difíciles y menopausia. **Uso:** Infusión de una cucharadita por taza, tomar hasta 3 tazas diarias. **Contraindicaciones:** Mujeres con intolerancia a los estrógenos.

Apio (*apium graveolens*)

Depura la sangre, alcaliniza, reduce hipertensión y colesterol.

Es una hortaliza de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es alcalinizante, mineralizante, vitamínico, hipotensor, fluidificante, diurético, anticoagulante, depurativo, hipoglucemiante y hepatoprotector. Tiene alto contenido en minerales, flavonoides, enzimas, fibra soluble y vitaminas. Recomendado en problemas hepáticos, circulatorios y renales, artritis, diabetes, acidosis, toxemia, exceso de colesterol, psoriasis y congestión linfática. **Uso:** Alimentario.

Apio cimarrón (*Apium ranunculifolium*)

Gran alcalinizante, depurativo, estimulante.

del metabolismo y sedante nervioso.

Es afrodisíaco, antitérmico, antiálgico, antirreumático, depurativo, diurético, emenagogo, estimulante del metabolismo y sedante nervioso. Indicado en reumatismo, artritis, afecciones renales y



Plantas Saludables

sabañones, etc. A nivel sutil es un conocido acompañante del incienso y la mirra en combinaciones para sahumados; utilizado para limpiar ambientes, elevar la espiritualidad y disipar las emociones reprimidas. **Uso:** Se utiliza en sahumados, en purificación de ambientes y antes de la meditación.

Boldo (*Pneumus boldus*)

Es el mejor aliado de vesícula e hígado.

Calma los nervios y es laxante suave.

Por su capacidad de fluidificar y evacuar la bilis, es el mejor colagogo natural que existe. Aumenta la producción de bilis en el hígado. En caso de cálculos biliares, si bien no los deshace, evita la formación de nuevos. Es además muy buen digestivo, sobre todo luego de comidas pesadas. Calma los nervios e induce a un sueño tranquilo. Tomado en ayunas es un laxante suave. Precipita el ácido úrico de la sangre, especialmente si se le agrega jugo de limón. **Uso:** Infusión de 10g por litro de agua, tomar hasta 4 tazas diarias, en lo posible sin azúcar y con gotas de limón.

Contraindicaciones: Embarazadas y sobredosis (puede actuar como somnífero y anestésico del sistema nervioso).

Borraja (*Borago officinalis*)

Excelente auxiliar depurativo. Estimula la sudoración y el drenaje.

Es sudorífica, expectorante, diurética y depurativa. Combate sarampión, escarlatina, erupciones febriles, resfrios, bronquitis, reumatismo, diabetes y retención de orina. Es excelente tónico cardíaco. En cataplasmas se usa para madurar forúnculos, abscesos, picaduras de insectos, inflamaciones y quemaduras.

Uso: Infusión de 10g por litro de agua, beber hasta 4 tazas diarias.

Cabotoril (*Hypericum connatum*)

Tónico cardíaco sin riesgos. Útil en arteriosclerosis.

Es cardiotónico, útil para todas las afecciones del corazón. A diferencia de la digital, puede ser empleado sin contraindicaciones y sin peligro alguno por uso continuado. Es también de cierta eficacia en la arteriosclerosis, donde alivia la tensión cardíaca.

Uso: Infusión de cucharadita por taza, tomar hasta 4 tazas diarias.



Plantas Saludables

Cacao (*Theobroma cacao*)

Eficaz antioxidante, diurético, mineralizante y antiinflamatorio.

El grano molido proveniente de este árbol centro americano posee interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es tonificante, estimulante, diurético, antioxidante, antiinflamatorio, antibacteriano, mineralizante y afrodisíaco. Útil en problemas cardiovasculares, fragilidad capilar, depresión, úlceras, inflamación renal (nefritis), tumores. Estos efectos son generalmente anulados o contrarrestados por los habituales acompañantes del cacao en el chocolate: azúcar refinada, leche en polvo, margarina, sodio y aditivos sintéticos. Sobre el tema, consultar la monografía en nuestro sitio web. La cáscara del grano de cacao (**cascarilla**) es muy saludable. Su decocción, que aporta el agradable perfume del cacao, es digestiva y tonifica los intestinos (gracias al tanino y otras sustancias amargas que posee). **Uso:** Alimentario.

Cáñamo o ácoro (*Acorus calamus*)

Digestivo y reconstituyente. Útil para dejar el cigarrillo.

Es aperitivo, digestivo, carminativo, antirreumático, diurético, afrodisíaco y sedante suave, siendo característico su aroma a mandarina. Es un buen reconstituyente general, incluso para hígado, riñones y bazo congestionados. Se usa en dispepsias y anorexia. Usado junto al condurango, alivia los síntomas en cáncer de estómago. A nivel de vías respiratorias, se indica en casos de asma y enfermedades pulmonares. Los fumadores que desean abandonar el hábito, pueden beneficiarse mascando un trocito durante cierto tiempo, lo cual reduce las ganas de fumar. **Uso:** Decocción de 10g por litro, tomar hasta 3 tazas diarias.

Contraindicaciones: Embarazadas, menores de 2 años y colitis.

Caléndula (*Calendula officinalis*)

Protector de pieles secas y delicadas.

Útil en úlceras, gastritis y reuma.

Es un excelente regulador menstrual y calma los espasmos dolorosos. Cicatriza úlceras de estómago y duodeno. Efectiva en casos de gastritis, gastroenteritis, vómitos e insuficiencia hepática. Aplicada localmente acelera la curación de heridas (inclusive las infectadas), úlceras de piel, quemaduras, forúnculos, callos,



intestinal. Tiene actividad hipoglucemiante, siendo útil para los diabéticos. Es coadyuvante en el tratamiento de afecciones genito-urinarias. Es afrodisíaca para ambos sexos. **Uso:** Infusión (o decocción ligera) de 20g por litro de agua. Tomar dos tazas calientes por día, luego del almuerzo y la cena.

Castaño de India (*Aesculus hippocastanum*)

Es venotónico y protector capilar.

Útil en flebitis, várices y hemorroides.

Ha demostrado ser un poderoso vasoconstrictor, capaz de contraer las venas dilatadas. Eficaz en flebitis, várices, úlceras varicosas, hemorroides (sobre todo dolorosas y sangrantes). Aumenta la resistencia de los capilares, evitando derrames. También resulta efectiva en la hipertrofia prostática, reduciendo su tamaño y facilitando la expulsión de la orina. **Uso interno:** Decocción de 30 g por litro de agua, tomar hasta 2 tazas diarias. También puede utilizarse la **tintura**, tomando 10 gotas hasta 3 veces por día. **Uso externo:** Para hemorroides, baño de asiento o compresas con similar decocción. **Contraindicaciones:** Embarazo, lactancia, insuficiencia hepática o renal, y úlceras gástricas.

Cedrón o Yerba Luisa (*Lippia citriodora*)

Aromático relajante nervioso. Posee marcado efecto digestivo.

Es estomacal, mejora las digestiones pesadas, colabora en dispepsias, dolores de estómago, vómitos e indigestiones. Estimula el apetito. Facilita la eliminación de gases intestinales. Tiene una suave acción sedante. Es antiespasmódico, alivia los dolores menstruales, las palpitaciones, los estados de nerviosidad y el histerismo. También tiene aplicación culinaria, pues se usa como aromatizante de la leche en postres y platos. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas por día.

Centella asiática (*Hydrocotyle asiática*)

Eficaz depurativo dérmico y linfático.

Tónico nervioso, circulatorio y cerebral.

Esta trepadora acuática se ha hecho popular por ser regulador funcional y metabólico del tejido dérmico, drenador linfático y estimulante de la biosíntesis del colágeno. De allí que se la utilice



en tratamientos de celulitis, várices y demás trastornos de circulación periférica venosa. Alivia la pesadez en las piernas. Favorece la cicatrización de úlceras varicosas. Acelera el proceso de reparación cutánea. Por su poder rejuvenecedor revitaliza los nervios y el cerebro, refuerza la memoria, favorece la longevidad y mejora la capacidad de concentración. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias. También puede utilizarse la **tintura**, tomando 20 gotas hasta 3 veces por día.

Contraindicaciones: Embarazadas, lactancia y menores de 2 años.

Cepa caballo (*Xanthium spinosum*)

Útil en problemas y cálculos renales. Protector hepático y vesicular.

Es eficaz para problemas hepáticos, de vesícula, riñón y vejiga. Descongestiona y quita el calor en inflamaciones. Es depurativo. Se aconseja en afecciones reumáticas, lumbago, ciática, dolores articulares, cólicos renales y hepáticos. También es buen diurético, aconsejado en arenillas renales y problemas de vías urinarias. Otro uso es para tratar el alcoholismo y combatir dolencias venéreas. **Uso:** Decocción de 20g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas por día antes de las comidas y además una taza en ayuna si hay cólicos.

Cebolla (*Allium cepa*)

Útil en problemas circulatorios, respiratorios, hepáticos y diabéticos.

Es una hortaliza de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es alcalinizante, mineralizante, vitamínica, hipotensora, fluidificante, antibiótica, expectorante, diurética, anticoagulante, hipoglucemiante, hepatoprotectora y antitumoral. Tiene alto contenido en potasio, azufre, flavonoides, enzimas, fibra soluble y vitaminas. Recomendada en problemas hepáticos, respiratorios, circulatorios (sangre espesa) y renales, diabetes, desorden intestinal y congestión linfática. **Uso:** Alimentario.

Chachacoma (*Senecio eriophyton*)

Eficaz protectora de vías respiratorias.

Digestiva y calmante de los nervios.



Plantas Saludables

Es antiséptica, expectorante y calmante de la tos. Se utiliza con buen resultado en problemas de vías respiratorias: tos, catarrros, resfriados, bronquitis, gripes y asma. Es muy efectiva en tos convulsa, usando un jarabe hecho con 50g hervidos en 300cc de agua hasta reducir a la mitad, agregando luego 150g de miel. Se usa en enfermedades de origen nervioso, insomnio y agotamiento del sistema nervioso. Es digestiva, calma dolores estomacales y se usa contra flemas provocadas por gastritis o dispepsias. Se usa para el apunamiento. **Uso:** Decocción (5') de 20g por litro de agua, tomar 3 tazas diarias. En accesos de asma, decocción de 30g por litro.

Chañar (*Gourliea decorticans*)

Eficaz expectorante bronquial. Aliado de asmáticos y fumadores.
Es un magnífico expectorante. Fluidifica las secreciones bronquiales y activa la expectoración, de modo que puede usarse en afecciones bronquiales, catarrros, resfriados, gripe, etc. Además calma la tos. Recomendado por su efecto rápido y seguro sobre niños y adultos. Útil también para el catarro de los fumadores y accesos asmáticos. **Uso:** Decocción (15') de 20g por litro de agua, beber una taza cada tres horas, preferentemente endulzada con miel. También puede utilizarse la jalea realizada con el cocimiento de la cáscara, tomando una cucharada antes de acostarse.

Chía (*Salvia hispanica*)

Es la mejor fuente de omega 3. Útil en estados carenciales.
Cultivo ancestral y básico de los mayas, es la mejor fuente del ácido graso esencial omega 3. A diferencia del lino, tiene alta cantidad de antioxidantes que le confiere gran estabilidad. Nutricionalmente aporta proteínas, vitaminas, minerales (calcio, hierro, magnesio, cinc) y fibra soluble. La chía es: antioxidante, antiagregante plaquetario, antiinflamatorio, antimutagénico, anticarcinogénico, antiviral, laxante, hipotensor, hipocolesterolemizante, hipoglucemizante, inmunostimulante, tónico cardíaco, nervioso y alimentario. Útil en casos de celiacía, depresión, estrés, diabetes, obesidad, problemas gastrointestinales, tumores, artritis, asma, afecciones cardiovasculares y pulmonares, psoriasis, arteriosclerosis, anemias,



Plantas Saludables

embarazo, lactancia, crecimiento, convalecencias y debilidad inmunológica. **Uso:** Un mínimo de 5g diarios de semilla entera (masticar bien) o molida, adicionada a las comidas.

Clavo de olor (*Eugenia caryophyllata*)

Estimulante general y digestivo. Antiséptico y analgésico bucal.
Es digestivo, aperitivo y evita fermentaciones y formación de gases. Estimulante general del organismo, aunque más suave que el café. Su efecto más marcado es como antiséptico y analgésico bucal. Para calmar un dolor de muelas se aplica un fragmento de clavo. **Uso:** Infusión de 2-3 clavos por taza, tomar hasta 3 tazas al día. **Contraindicaciones:** Bebés, úlcera gastroduodenal y gastritis. En dosis elevadas puede irritar el aparato digestivo.

Cochayuyo (*Laminaria utilis*)

Excelente para dietas de adelgazamiento. Ricas en sales minerales, vitaminas y fibra.
En general las algas marinas poseen un alto contenido en sales minerales, proteínas, vitaminas (sobre todo la importante B12), mucílagos y fibra. Las algas cochayuyo provienen del Pacífico chileno. Son indicadas como alimento nutritivo para personas que sufren reumatismo o gota y para obesos, pues contiene una cantidad apreciable de yodo que actúa sobre la glándula tiroides. Además es recomendable en problemas de bocio. Baños con decocción de esta alga son recomendables para personas débiles y anémicas. **Uso:** Como alimento y en infusión de 50g por litro de agua.

Coco (*Cocos nucifera*)

Eficaz mineralizante y reconstituyente de la estructura ósea y articular.
La pulpa de este fruto tropical posee interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es rico en minerales (magnesio, calcio, fósforo, hierro, potasio, cinc) y beneficiosos ácidos grasos saturados vegetales de cadena corta. Siendo alcalinizante y mineralizante, es recomendable para mantener en buen estado el aparato locomotor (huesos, articulaciones, músculos). Útil en descalcificación, artrosis, osteoporosis, dolores articulares,



debilidad capilar, época de crecimiento. **Uso:** Alimentario. A partir de la pulpa rallada puede elaborarse leche de coco, remojándola durante media hora en agua hirviendo.

Cola de caballo (*Equisetum arvense*)

Excelente diurético y depurativo. Mineraliza y activa bazo y páncreas.

Hierba depurativa de las vías urinarias. Se utiliza en afecciones de riñones, vejiga e hígado, sobre todo cuando es necesario reducir hinchazones. Debido a su fuerte acción diurética, no se aconseja el uso prolongado ni dosis elevadas. Regulariza las funciones del bazo y el páncreas. Tiene propiedades astringentes y mineralizantes (aporta silicio). Externamente se utiliza su decocción para problemas de la piel y de la vista. También combate la caída del pelo, la caspa y la seborrea, usándose su cocimiento durante los lavados regulares del cabello. **Uso:** En infusión de 10g por litro de agua. Como diurético o uso externo, decocción de dosis similar. **Contraindicaciones:** Embarazadas, menores de 2 años, tratamientos prolongados, sobredosis.

Cola de quirquincho (*Licopodium saururus*)

Popular estimulante sexual. Eficaz en fatiga o agotamiento.

Combate la impotencia masculina y estimula los deseos sexuales en ambos sexos. En el hombre tiene efecto erector, salvo casos de atrofias en ciertos órganos o problemas en los centros nerviosos. Los mejores resultados se obtienen en las impotencias psíquicas o emotivas y en personas nerviosas, deprimidas o agotadas (cansancio físico, fatiga intelectual o edad avanzada). **Uso:** Picar un trozo de 10 cm y agregar en 1/2 litro de agua hirviendo, dejándolo en reposo 10-15 minutos con fuego apagado. Tomar en 3 veces, siempre antes de las comidas. No cocinar la hierba, pues puede provocar intoxicación.

Comino (*Cuminum cyminum*)

Excelente protector digestivo. Aliado de las madres que amamantan.

Es digestivo, aperitivo, carminativo (ayuda a eliminar gases), limpia



y tonifica el aparato digestivo, calma las úlceras gástricas y los dolores de vientre. Favorece la producción de leche en las mujeres que amamantan. En forma de cataplasma se usa para ablandar los bultos de leche en los senos y para aliviar inflamaciones en los testículos. **Uso:** Infusión de una cucharadita por taza, tomar luego de comer y hasta tres tazas diarias en distintos momentos del día. **Contraindicaciones:** Niños menores de 2 años y dosis elevadas.

Condurango (*Marsdenia condurango*)

Calma los dolores estomacales. Alivia úlceras, gastritis y dispepsias.

Fundamentalmente es digestiva, aperitiva y detiene los vómitos. Es muy usada en problemas digestivos: úlceras, hemorragias estomacales, gastritis, digestiones lentas, calambres y dolores de estómago, inflamaciones digestivas, inapetencia y dolores causados por úlceras, gastritis y cáncer de estómago. También se le atribuye eficacia para calmar dolores reumáticos y neurálgicos, gota y reumatismo. **Uso:** Decocción de 20g por litro de agua, dejar macerar unas horas y tomar 5 cucharadas soperas media hora antes del almuerzo y de la cena. **Contraindicaciones:** Dosis elevadas pueden provocar convulsiones.

Congorosa (*Maytenus ilicifolia*)

Calma dolores y úlceras estomacales. Infusión ideal para "estómagos delicados".

También conocida como maitén. Es uno de los mejores calmantes de dolores estomacales e intestinales. Recomendado en úlceras de estómago y duodenal, cólicos, retorcijones, espasmos, gastritis, etc. Sus propiedades (superiores a la morfina o el opio) quitan los dolores sin adormecer al enfermo y contribuye a la curación de úlceras. Por su efecto depurativo, se recomienda en artritis y reuma para limpiar desechos ácidos, y como diurético y laxante. También es estimulante y tonificante del corazón. Es usada en casos de agotamiento nervioso o impotencia sexual. Actúa contra la prostatitis. **Uso:** Decocción de 20g por litro de agua, tomar hasta 5 tazas diarias. Como infusión pueden consumirla personas de estómago delicado o que sufren acidez, úlcera o gastritis.



Consuelda (*Symphytum officinalis*)

*Útil en fracturas, úlceras y heridas.
Regenera tejidos óseos y musculares.*

Como su nombre lo indica, es tremendamente efectiva en la soldadura de tejidos óseos y musculares, estimulando la proliferación de células conjuntivas. Se usa externamente en fracturas, esguinces, heridas, llagas, úlceras cutáneas, abscesos y quemaduras, siendo además antiinflamatoria. Internamente sirve para tratar úlceras (gástricas y duodenales), inflamaciones intestinales, diarreas y hemorroides. También se la utiliza como alimento, siendo mineralizante, tónica y depurativa. **Uso interno:** Infusión de 10g por litro de agua, beber 2 o 3 tazas diarias antes de las comidas. **Uso externo** Infusión de 25g por litro de agua, dejar en maceración un par de horas y luego aplicar.

Contraindicaciones: Uso interno prolongado, dada la presencia de alcaloides.

Contrayerba (*Flaveria contrayerba*)

Antiguo antídoto para picaduras. Depurativo y estimulante general.

Es popularmente conocida y utilizada como antídoto del veneno de ofidios y arácnidos. Sus principios activos provocan profusa sudoración, favoreciendo la expulsión de toxinas del organismo. Por ello se recomienda también en problemas reumáticos, sarampión, varicela y viruela. Además resulta estimulante del organismo. Es útil en atrasos menstruales y en afecciones de las vías urinarias. A nivel popular le atribuyen capacidad para contrarrestar maleficios. **Uso:** Decocción de 20g por litro de agua, tomar 4 tazas diarias.

Coriandro (*Coriandrum sativum*)

*Digestivo y tónico del sistema nervioso.
Combate dolores reumáticos y articulares.*

Facilita la digestión, elimina gases, es antiespasmódico y tonifica el sistema nervioso. Indicado en casos de gastritis, insuficiencia pancreática, digestiones pesadas, inapetencias, flatulencia y halitosis (mal aliento). Es tonificante en la convalecencia de enfermedades infecciosas. En compresas combate dolores reumáticos y articulares. **Uso:** Alimentario. Infusión de 1 o 2



cucharaditas por taza, tomar 1 taza después de comer.

Contraindicaciones: Menores de 2 años y dosis elevadas.

Crataegus (*Crataegus oxyacantha*)

Fortalece el corazón, normaliza la tensión arterial, calma los nervios.

Es cardiotónico y vasodilatador de las arterias coronarias. Indicado en insuficiencia cardiaca (debilidad del corazón), arritmias, taquicardia, angina de pecho, Aumenta la elasticidad de las arterias, fortalece el músculo cardiaco y ejerce un suave efecto solvente sobre las placas en las arterias. Regula magníficamente la tensión arterial, sobre todo en casos de tensión elevada. Es sedante del sistema nervioso simpático y una de las plantas ansiolíticas más efectivas que se conocen. Indicada para personas nerviosas con sensación de opresión en el pecho, angustia, insomnio y dificultades para respirar. **Uso:** Infusión de 25g por litro, tomar 3 tazas diarias.

Cuasía (*Quassia amara*)

*Útil para cálculos, parásitos y piojos.
Excelente tónico digestivo y general.*

Excelente tónico estomacal y digestivo; abre el apetito, aumenta la secreción de jugo gástrico y estimula la vesícula biliar. Muy útil en digestiones dificultosas y organismos debilitados. Da buen resultado en el tratamiento de estados febriles y en cálculos de hígado y riñón. También se utiliza para combatir parásitos intestinales (sobre todo oxiuros a través de enemas) y capilares (piojos que se combaten con lavados). **Uso interno:** Decocción de 20g por litro de agua, tomar 1 taza antes de las comidas. **Uso externo** Decocción de 50g por litro de agua.

Contraindicaciones: Período menstrual (produce cólicos), úlcera gastroduodenal y dosis elevadas.

Culantrillo (*Adiantum capillus veneris*)

Conocido regulador menstrual. Útil en problemas respiratorios.

Es emenagogo, es decir que corrige atrasos menstruales, cura las menstruaciones dolorosas y las regulariza. Otra propiedad es como calmante de tos e irritación de garganta, siendo emoliente y



expectorante. Recomendado en tos seca y como apoyo en bronquitis. También fortalece el cabello, evita su caída y estimula el crecimiento. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar hasta 4 tazas diarias. **Contraindicaciones:** Mujeres embarazadas pues puede ser abortivo.

Cúrcuma (Curcuma longa)

Excelente digestivo y protector hepático.

Reduce colesterol y ayuda a metabolizar grasas.

Estimula la secreción de jugos gástricos. Indicada para inapetencia, dispepsia, hipoclorhidria y gastritis crónica. Estimula la secreción biliar, es digestiva, diurética y evita la formación de gases intestinales. Es protector hepático y ayuda a metabolizar las grasas. A nivel circulatorio reduce el colesterol y previene la formación de coágulos. Aplicado sobre heridas previene infecciones. Es afrodisíaco, antifebril, antiparasitario y antiinflamatorio. **Uso:** Infusión de una cucharadita por taza, tomar hasta 3 tazas diarias. **Contraindicaciones:** Embarazo, lactancia, menores de 2 años y personas que toman anticoagulantes.

Diatomeas

Microscópicas algas fósiles insecticidas.

Útiles para combatir piojos y liendres.

Combate los insectos de sangre fría (pulgonos, arácnidos, garrapatas, piojos, vinchucas, pulgas, polillas, cochinillas, hormigas, cucarachas, etc.) provocando su deshidratación, sin toxicidad y sin generar resistencia. Además las diatomeas nutren las plantas, aportando una gran riqueza en minerales y oligoelementos (38 en total), los cuales penetran foliarmente. Otra aplicación es como protector de granos y semillas. **Uso:** Para combatir piojos se suele disolver una cucharadita en el shampoo habitual, lavando normalmente el cabello y dejando actuar al menos 20' antes de enjuagar. **Contraindicaciones:** Evitar su inhalación para no irritar las mucosas.

Diente de león (Taraxacum officinalis)

Excelente depurativo y alcalinizante.

Protector hepático. Útil para artríticos.



Incrementa la secreción de las glándulas digestivas, mejorando la digestión. Aumenta la producción de bilis y facilita el vaciamiento de la vesícula biliar, descongestionando el hígado y estimulando su desintoxicación. Es eficaz diurético (aporta potasio) y depurativo; favorece la eliminación de sustancias ácidas de desecho (ideal para gotosos y artríticos). Su efecto laxante unido al depurativo, lo hacen indicado en ecemas, erupciones, furúnculos, celulitis. Su efecto depurativo se potencia usándolo junto con bardana o zarzaparrilla. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar 1 taza antes de cada comida. En tintura se sugiere gota por kg de peso en dos dosis diarias.

Doradilla (Aineimia tormentosa)

Excelente regulador menstrual.

Útil en congestión bronquial y cálculos.

Se emplea como emenagogo. Indicado en las menstruaciones difíciles, dolorosas y retrasadas. Otra utilización es como expectorante en caso de catarrros bronquiales. Pero los principios más apreciados tienen que ver con su capacidad para combatir la formación de cálculos (vesícula, riñón, etc.). **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar tres tazas por día.

Enebro (Juniperus communis)

Diurético, digestivo, expectorante, desodorante.

Útil para reumáticos y edad difícil de la mujer.

Es eficaz diurético, indicado en edemas y para eliminar ácido úrico. Usado en cálculos renales e inflamaciones de vejiga. Expectorante y antiséptico bronquial, utilizado en afecciones bronco-pulmonares y asma. Aperitivo, tonificante del estómago y carminativo. Masticando las bayas se elimina el mal aliento. Emenagogo, útil en menstruaciones difíciles y edad crítica de la mujer. Como antiinflamatorio es aconsejado en reumatismo y artrosis. **Uso:** Decocción de 20g por litro de agua, tomar 3 tazas al día. **Contraindicaciones:** Embarazadas, menores de 2 años, dosis elevadas, infecciones renales, nefritis y tomas de más de un mes.

Eneldo (Anethum graveolens)

Excelente digestivo y carminativo.



Plantas Saludables

Combate la acidez gástrica y los reflujos.

Un efecto muy apreciado es su capacidad para combatir los efectos de la acidez gástrica (reflujos). Es un poderoso carminativo (elimina gases), aperitivo, sedante suave (sobre todo en caso de vómitos) y diurético. Aumenta la producción de leche en lactancia y estimula la menstruación. Por su acción suave se recomienda en pequeñas cantidades para bebés (hipo, eructos y gases). También ayuda a combatir infecciones urinarias femeninas. Mascar sus semillas refresca el aliento (halitosis). **Uso:** Infusión de 1-2 cucharaditas por taza, tomar hasta 3 tazas diarias.

Equinácea (*Echinacea angustifolia*)

Inmunoestimulante y antiinflamatoria.

Usada en infecciones, psoriasis y prostatitis.

Es un potente inmunoestimulante general. Se usa en enfermedades infecciosas de todo tipo (sobre todo de vías respiratorias), tumores, sida, etc. También tiene un gran efecto antiinflamatorio. Es desintoxicante, principalmente a nivel hepático y renal, cicatrizante y regenerador de tejidos. Por ello se usa en todo tipo de problemas de piel y en picaduras de insectos venenosos. Asimismo posee efecto descongestivo en la próstata.

Uso: Decocción de 10g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias. Externamente pueden hacerse compresas con esta misma decocción. También puede utilizarse la tintura, tomando 30 gotas hasta 3 veces por día.

Espinaca (*Spinacia oleracea*)

Antianémica, mineralizante, depurativa y reconstituyente.

Es una hortaliza de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es mineralizante, vitamínica, antianémica, reconstituyente, laxante, depurativa e hipotensora. Tiene alto contenido en hierro, calcio, fósforo, potasio, magnesio, carotenos y vitaminas. Recomendada en anemia, embarazos (rica en ácido fólico), exigencia física, colesterol, problemas visuales (degeneración macular), debilidad cardíaca, congestión linfática.

No desechar el agua de hidratación o coccción. **Uso:** Alimentario.

Contraindicaciones: Personas con artritis o cálculos, por su contenido de ácido oxálico.



Plantas Saludables

Espina colorada (*Solanum rutilum*)

Excelente diurético y depurativo hepático.

Disuelve eficazmente cálculos y arenillas.

Muy usada en afecciones de vías urinarias. Es diurética y elimina cálculos y arenillas. También precipita rápidamente el ácido úrico, por lo que se utiliza como antirreumática. Se recomienda contra las enfermedades hepáticas, cólicos, cálculos biliares, ictericia y cirrosis. Es muy efectiva en manifestaciones cutáneas del hígado: manchas, pecas, vitiligo, decoloraciones y ennegrecimiento de la piel. Es benéfica en problemas gastrointestinales, acidez de estómago, etc. **Uso:** Decocción de 20g por litro de agua, tomando 3 tazas diarias. **Contraindicaciones:** La raíz tiene cierto efecto anticonceptivo.

Espirulina (*Spirulina maxima*)

Aporta minerales, vitaminas y mucílagos

Útil en anemia, obesidad, úlceras y tumores

Contiene mucha proteína (70% de su peso) y de alto valor (22 de los 23 aminoácidos y todos los esenciales) con gran contenido de triptófano (antidepresivo) y fenilalanina (saciedad). Tiene mucha vitamina B12 (1g diario cubre las necesidades), hierro, calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio, selenio, cromo y zinc. También tiene gran calidad de ácidos grasos esenciales. Es recomendada en depresión, osteoporosis, arteriosclerosis, problemas circulatorios y dermatológicos, diabetes, estreñimiento, hepatitis, colesterol, obesidad, tumores, quimioterapia, desorden de flora intestinal, anemias, embarazos, convalecencias, desnutrición, agotamiento y dietas vegetarianas. **Uso:** Se puede consumir cruda espolvoreada en las comidas (para adelgazar, ingerir 30' antes de comer). Se aconseja consumir al menos un gramo diario.

Estragón (*Artemisia dracunculus*)

Condimentaria digestiva y carminativa.

Elimina parásitos e infecciones intestinales.

Es aperitivo, digestivo y evita la formación de gases. Tiene función antiséptica en el tracto digestivo. Ayuda a expulsar parásitos intestinales. Estimula la menstruación. Alivia el dolor de muelas masticando las hojas. Se emplea como condimento en ensaladas,



salsas y estofados. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua; como aperitivo una taza antes de las comidas, como digestivo una taza después de las mismas. Alimentario. **Contraindicaciones:** Embarazadas y niños menores de dos años.

Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)

Reconocido protector de vías respiratorias.

Usado para diabetes y dolores articulares.

Posee efectos expectorantes, balsámicos y antisépticos. Indicado en todas las afecciones de las vías respiratorias, especialmente en catarros bronquiales, asma, gripes y bronquitis. Regenera la mucosa bronquial, facilita la expectoración y calma la tos. También se aconseja para diabéticos por su efecto hipoglucemiante.

Externamente se emplea en reuma, dolores articulares, golpes o torceduras. **Uso interno:** Infusión de 10g por litro de agua, tomando hasta 3 tazas diarias con miel. En **tintura** se sugiere gota por kg de peso en dos dosis diarias. **Uso externo** Cataplasmas con infusión de 50g por litro de agua.

Eufrasia (*Euphrasia officinalis*)

Tradicional hierba para la vista. Usada también en rinitis y sinusitis.

Es utilizada por sus propiedades antisépticas, astringentes y antimicrobianas, sobre todo en el área oftalmológica.

Se utiliza desde la antigüedad en conjuntivitis, blefaritis (inflamación de párpados), queratitis superficial (inflamación de la córnea) y lagrimeo ocular. El lavado en ojos lagañosos, además de arrastrar las secreciones, desinflama y seca la conjuntiva. En rinitis y sinusitis se aconsejan irrigaciones nasales, mientras que en faringitis se deben realizar gárgaras. **Uso:** Infusión de 10g por litro de agua.

Fenogreco (*Trigonella foenumgraecum*)

Excelente desinflamante y cicatrizante.

Tónico general y afrodisíaco. Útil en calulitis.

Semilla aromática (forma parte del curry) indicada a inapetentes y anémicos. Es desinflamante, descongestiva, expectorante, hipoglucemiante, hipolipemiante, galactagoga, diurética, carminativa y cicatrizante. Útil en hemorroides (cataplasma fría o



baño de asiento con decocción fría), heridas, úlceras, grietas, abscesos, furúnculos, celulitis (en todos los casos cataplasmas calientes), artritis, artrosis, ácido úrico, reumatismo, lactancia, diabetes y congestión de vías respiratorias. Las gárgaras alivian dolores de garganta, llagas y úlceras bucales. Es buen afrodisíaco, siendo muy efectivos sus germinados en debilidad seminal e impotencia. **Uso interno:** Decocción (15') de una cucharada por taza de agua, tomar hasta 3 tazas diarias. Como aromática se suele tostar para disminuir el sabor amargo. **Uso externo:** Decocción (15') de 100g de harina por litro. **Contraindicaciones:** Embarazadas y menores de 2 años.

Fucus (*Fucus vesiculosus*)

Usadas en tratamientos de celulitis y obesidad.

Disminuye la acidez y tonifica la tiroides.

Esta alga marina absorbe jugos gástricos (disminuyendo la acidez) y aumenta su volumen en el estómago (produciendo sensación de saciedad). Indicada en gastritis, reflujo esofágico, hernia de hiato, pirosis, hiperacidez, obesidad, causada por bulimia. Además es nutritiva y remineralizante, evitando estados carenciales durante curas de adelgazamiento. Por su concentración de yodo orgánico, estimula la glándula tiroides. En uso externo (cataplasmas) es útil para celulitis, estrías y flaccidez de la piel. **Uso interno:** Decocción de 20g (lavar previamente con agua tibia) por litro, tomar 3-4 tazas diarias (antes de comer en cura de adelgazamiento). **Uso externo** Similar decocción en compresas o cataplasmas calientes.

Genciana (*Gentiana Lutea*)

Potente tónico digestivo y hepático.

Útil en problemas digestivos y anemias.

Es un potente digestivo y tónico estomacal. Sus efectos son aperitivo, hepático, colagogo, colerético, laxante suave, antiinflamatorio, galactagogo, antiespasmódico, carminativo, depurativo, inmuoestimulante y vermífugo.

Recomendado en problemas digestivos, hepáticos y biliares, anemia, inapetencia (anorexia), convalecencias, astenia, gastritis, inflamaciones y parásitos. Externamente se usa en limpieza de heridas y como tónico capilar. **Uso:** Decocción (20') de 15g por



litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias, media hora antes de comer. También puede macerarse la misma cantidad en agua fría durante 5 horas. También puede utilizarse la **tintura**, tomando 30 gotas hasta 3 veces por día. **Contraindicaciones:** Úlcera gastroduodenal activa, hipertensión, embarazo y lactancia (por el sabor amargo).

Ginkgo (Ginkgo biloba)

Excelente para el sistema circulatorio.

Útil en insuficiencia cerebral y venosa.

Actúa sobre todo el sistema circulatorio, mejorando tanto la circulación arterial como la capilar y la venosa. Es vasodilatador; aumenta el riego sanguíneo y compensa trastornos de arteriosclerosis. Es protector capilar y tonifica las paredes de las venas. Indicado en insuficiencia circulatoria cerebral, secuelas de accidentes vasculares y trastornos circulatorios en general. Combinado con aplicaciones externas es útil en problemas de circulación en las extremidades (várices, flebitis, etc). Se tolera muy bien, no sube la presión arterial y no presenta efectos secundarios. **Uso:** Infusión de hasta 3 hojas por taza, tomar 3 tazas diarias. También puede utilizarse la **tintura**, tomando 20 gotas hasta 3 veces por día. **Contraindicaciones:** Problemas de coagulación.

Ginseng (Panax ginseng)

Energizante y reconstituyente natural.

Útil en estrés, fatiga, impotencia, diabetes.

Es tónico y estimulante del sistema nervioso central. Energiza el organismo, es reconstituyente físico e intelectual, posee propiedades afrodisíacas, aumenta el vigor muscular, es tónico cardíaco y anticoagulante, tiene efectos antitumorales, baja la glucosa en sangre, aumenta el apetito y la memoria, es calmante y combate el insomnio. Contrarresta la apatía y el estrés, y mejora el sistema inmunológico. **Uso:** No utilizar más de 1g diario. Puede masticarse lentamente o bien triturar y hacer una decocción. No asociar con café o té, a fin de evitar excitación nerviosa. El exceso resulta contraproducente. Se recomienda tratamiento de un mes con otro de pausa. Personas sensibles, hipertensas o



hiperexcitables, con problemas gástricos o hepáticos, deberían tomar una dosis menor.

Habú

Regula la función intestinal. Desintoxica y descongestiona.

Esta semilla desinfecta el aparato digestivo, desintoxica la sangre y regula el metabolismo general. Su acción descongestiva es útil en problemas relacionados con los riñones y los órganos sexuales. El cocimiento hecho con semillas crudas se utiliza en estreñimiento, dispepsias, flatulencias, alteraciones nerviosas e hipertensión. El cocimiento con semillas tostadas fortalece los glóbulos rojos y resulta útil en debilidad digestiva y circulatoria, regulando el peristaltismo. **Uso:** Las semillas crudas se hierven 10 minutos, a razón de una cucharada por taza. Las semillas tostadas (se tostan hasta que pierden su brillo) se hierven 5', a razón de una cucharadita por taza.

Hamamelis (Hamamelis virginiana)

Activa la circulación venosa. Protector de la piel y los ojos.

Tónico de la circulación venosa; indicado en várices, flebitis, piernas pesadas y hemorroides. Detiene las hemorragias y fortalece las paredes de venas y capilares; usado en trastornos de menopausia y hemorragias uterinas. Activa la circulación de la piel y tiene efecto cicatrizante y astringente; se usa (compresas) en dermatitis, eccemas, piel seca y arrugas, combinado con compresas. Es sedante ocular; la infusión se usa como colirio para lavar y relajar los ojos, combatiendo conjuntivitis, irritaciones y cansancio visual. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar 2 o 3 tazas diarias. También puede utilizarse en forma de **gel**, aplicando un par de veces al día sobre las piernas, con masajes suaves desde los tobillos hacia los muslos, hasta su total absorción.

Harpagofito (Harpagophytum procumbens)

Útil en inflamaciones, reuma, colesterol elevado y toxemia.

Esta hierba africana tiene varias propiedades: antiinflamatoria, analgésica, antirreumática, colerética, depurativa, antiespasmódica, hipolipemiente y cicatrizante. Se recomienda en:



dolores reumáticos, artrosis, ácido úrico elevado, cólicos de todo tipo, colesterol elevado, problemas vesiculares, arteriosclerosis, heridas y úlceras. A diferencia de los fármacos antiinflamatorios, no provoca irritaciones digestivas y no posee efectos secundarios. **Uso interno:** Infusión de 15g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias. **Uso externo** Emplastos con infusión más concentrada. **Contraindicaciones:** Embarazadas y cálculos vesiculares.

Heliotropum (*Heliotropium arborescens*)

Eficaz reductor del colesterol. Estimula la vesícula biliar.

Tiene propiedades antisépticas y cicatrizantes, febrífugas, colagogas (estimula el funcionamiento de la vesícula biliar) y emenagogas (activa la menstruación). Se aplica en lesiones de la piel (heridas, abscesos, úlceras varicosas, erupciones y verrugas). Es depurativo y expectorante. Eficaz contra el dolor de cabeza. Pero su aplicación más difundida es para disminuir el nivel de colesterol en la sangre, por muy alto que sea. **Uso:** Decocción de 25g por litro de agua, beber 3-4 tazas diarias.

Hinoja (*Foeniculum vulgare*)

Excelente digestivo y carminativo.

Útil para mujeres lactantes y menopáusicas.

Es antiespasmódico, relaja el aparato digestivo, expulsa los gases y ayuda en digestiones lentas. Como expectorante es indicado en resfriados y catarras bronquiales. Aumenta la producción de leche en mujeres amamantando. Ayuda a inducir la menstruación en retrasos. Alivia las molestias en la menopausia. Se utiliza para lavados en conjuntivitis crónicas. **Uso:** Infusión de 1 cucharadita por taza, tomar hasta 3 tazas diarias. **Contraindicaciones:** Embarazadas, abstención a estrógenos y afecciones hepáticas. No ingerir dosis elevadas por su efecto revulsivo.

Hipérico (*Hypericum perforatum*)

Considerado el mejor antidepresivo natural.

Tónico y equilibrador del sistema nervioso.

Antiguamente se usaba para heridas y contusiones (uso externo). Hoy se la aprecia como antidepresiva y equilibrante del sistema



nervioso; aconsejada en ansiedad, irritabilidad, insomnio, depresión, climaterio, andropausa y cefaleas por tensión nerviosa. A nivel digestivo se usa en gastritis, gastroenteritis, cólicos, desórdenes metabólicos, diarreas, problemas hepáticos y vesiculares. Activa el sistema inmunológico y la circulación sanguínea, y reduce la tensión. También se usa en asma, bronquitis, reuma, artritis, afecciones ginecológicas y renales, enuresis infantil (niños que mojan la cama), cistitis, menstruaciones irregulares y hemorroides. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias (como digestiva o antiácida, antes de comer). También puede utilizarse la tintura, tomando 30 gotas hasta 3 veces por día. **Precaución:** No exponerse al sol durante su consumo, pues pueden generarse reacciones en la piel.

Hisopo (*Hyssopus officinalis*)

Adelgazante desprovisto de riesgos.

Digestivo y descongestivo bronquial.

Su uso más conocido es como adelgazante desprovisto de riesgos. Es también expectorante, indicado en catarras bronquiales, bronquitis crónica y asma. Las gárgaras son efectivas en amigdalitis. El hisopo es además digestivo, elimina gases y parásitos. Combate el herpes simple aplicando compresas. Éstas sirven también para aliviar heridas y contusiones. En dolores de muela hacer buches con 25g de hisopo hervido en 1/4 litro de vinagre. **Uso interno:** Infusión de 25g por litro de agua; tomar 3-4 tazas diarias con miel. **Uso externo:** Infusión de 60g por litro, aplicada en forma de compresas.

Hiziki (*Hizikia fusiforme*)

Aporta minerales, vitaminas y mucílagos.

Depurativa, antitumoral, reconstituyente.

En Japón practican curas de rejuvenecimiento con esta alga. Tiene gran concentración de minerales (casi el 34% de su peso) al provenir de grandes profundidades. Es muy rica en calcio (contiene diez veces más concentración que la leche) e hierro. También posee proteínas (10%), fósforo, potasio y vitaminas (A y B). En Oriente la recomiendan para la buena conservación de cabello,



dientes y uñas, y en estados carenciales. Además de las indicaciones comunes a otras algas, las hiziki se recomiendan en embarazos, niños y personas con alto nivel de colesterol. **Uso:** Pueden picarse o molerse en seco o cocinarla. Para cocinarlas hay que lavarlas y remojarlas en agua fría al menos media hora; luego se cuecen a fuego suave hasta que se evapore el líquido, se agrega salsa de soja y se mezcla con arroz o vegetales. Hidratadas, también pueden consumirse crudas.

Incauyuyo (*Virginiae exelcis*)

Excelente digestivo y antiácido.

Muy usado en problemas nerviosos.

Recomendable en indigestiones, problemas gastrointestinales, acidez, dispepsias, fermentaciones y afecciones de origen nervioso. Es también estimulante y aromática, empleada en estados depresivos, neurastenia y dolores neurálgicos. Se usa asimismo en bronquitis, tos o como expectorante. Adicionado al mate, lo aromatiza y contrarresta su acidez. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomando una taza caliente después de las comidas.

Incienso (*Boswellia carterii*)

Reduce el estrés y la tensión.

Limpia ambientes y eleva la espiritualidad.

Es una resina que se extrae del árbol, en forma de lágrimas. Terapéuticamente se aplica en polvo sobre úlceras malignas. También se usa en forma de emplastos en esguinces y contusiones. Pero su uso más tradicional es a través del sahumado en rituales mágicos y religiosos. Eleva la espiritualidad oculta en el cuerpo físico y ayuda a profundizar toda experiencia religiosa. Su aroma reduce el estrés y la tensión, calma las sensaciones físicas y despierta la consciencia superior. Se suele combinar con mirra y benjuí. **Uso:** Se utiliza en sahumados, en purificación de ambientes y en meditación.

Jaramago (*Erysimum officinale*)

Conocida como hierba de los cantores.

Protectora de garganta y cuerdas vocales.

Sus principales efectos son el antiinflamatorio y el analgésico.



Desde la Edad Media se la conoce como calmante y curativa de las irritaciones de garganta, laringe, farínge y cuerdas vocales. Útil en ronqueras, afonías, faringitis e inflamaciones de garganta en general, sobre todo cuando la persona debe seguir hablando pese a la afección (docentes, cantantes, etc). Externamente se usa en forma de cataplasmas para artritis, reuma, golpes, torceduras o dolores de cabeza. **Uso:** La planta fresca se usa en infusión, pero la planta seca en decocción (5'), a razón de 20g por litro de agua, tomando hasta 3 tazas diarias. Para uso externo duplicar la dosis.

Jarilla (*Larrea cuneifolia*)

Excelente depurativo de la sangre.

Útil en contusiones, sabañones, hemorroides.

Es un magnífico depurativo de la sangre y posee gran cantidad de yodo y potasio. Por ello se utiliza con gran éxito en gota, reumatismo, ciática, artritis y lumbago. También es recomendada para tuberculosis (disminuye la fiebre), debilidad pulmonar y tisis. Por su efecto astringente y antiinflamatorio se usa en diarreas e inflamaciones intestinales. Externamente se emplea mediante lavajes y compresas, para contusiones, sabañones, hemorroides y mal olor en los pies. **Uso interno:** Infusión de 20g por litro de agua. **Uso externo** Decocción de 30g por litro de agua.

Contraindicaciones: Embarazadas y menores de 2 años:

Jengibre (*Zingiber officinalis*)

Digestivo, antiinflamatorio y descongestivo.

Modera presión y colesterol. Activa las defensas.

Es digestivo, carminativo, antiespasmódico y descompone las grasas. Recomendado en inapetencias, digestiones pesadas y agotamiento. Ayuda a bajar colesterol y presión sanguínea. Previene la formación de coágulos internos. Combate enfermedades infecciosas (gripes y resfriados) pues estimula el sistema inmunológico. Alivia náuseas causadas por movimiento, embarazos y quimioterapia. Es antiinflamatorio, por lo que alivia artritis, artrosis y problemas de vías respiratorias. **Uso interno:** Decocción de 1 cucharadita de ralladura por taza, tomar 3 tazas diarias. Se potencia su efecto adicionándolo en la comida. **Uso externo** Similar decocción en compresas o cataplasmas calientes.



Contraindicaciones: Embarazadas con riesgo de aborto y ulcerosos.

Kelp (*Macrocystis pyrifera*)

Aporta minerales, vitaminas y mucílagos.

Útil en anemia, obesidad, úlceras y tumores.

Es un alga rica en colina (evita depósitos grasos en el hígado), fucoidina (probado anticancerígeno), ácido algínico (protege las mucosas y dificulta los reflujos gástricos), potasio, yodo (regula el funcionamiento tiroideo), calcio, magnesio, hierro, fósforo, cinc y vitaminas A y B. Protege de radiaciones, metales pesados y afecciones cardíacas. Además de emplearse en curación de heridas, se utilizaba en tuberculosis, problemas hepáticos y vesiculares, flujos vaginales, dolores y dificultades menstruales, y tumoraciones. **Uso:** Muchos la consideran sustituto ideal de la sal de mesa por su bajo contenido en sodio y alto aporte de yodo. Como depurativa, se remoja durante la noche una cucharada en medio litro de agua hervida tibia y al día siguiente se toma durante la jornada.

Kombu (*Laminaria japonica*)

Aporta minerales, vitaminas y mucílagos.

Depurativa, antitumoral, reconstituyente.

En general las algas poseen alto contenido en sales minerales, proteínas, vitaminas y mucílagos. La kombu es una de la más rica en yodo, calcio, hierro y magnesio. Es hipotensora y tiene marcado efecto antitumoral. Elimina residuos radioactivos en el organismo, es muy alcalinizante, posee efecto anticoagulante y modera desequilibrios hormonales. Tiene ácido glutámico, que ablanda las legumbres e intensifica su sabor. En macrobiótica la aconsejan como reconstituyente y desintoxicante, en hiper e hipotensión, debilidad cardíaca, arteriosclerosis, colesterol, artritis, flebitis, gota, cáncer, descalcificación, hernias, hemorroides, bocio, próstata, anemia, dificultades para deglutir, problemas pulmonares y circulatorios. **Uso:** Dejar en remojo una hora y luego cortarla en cuadrados para hervirla junto a legumbres y cereales. Nunca tirar el agua de remojo.



Lapacho (*Tabebuia ipe*)

Excelente tónico y reconstituyente general.

Coadyuvante en tratamientos de cáncer.

Es diurético, depurativo, antiséptico, astringente, tónico, digestivo, reconstituyente, hipoglucemiante, aperitivo, anticolesterolémico, hipotensor y emoliente. Se usa en retención de líquidos, infecciones urinarias, enfermedades reumáticas, diarreas, inapetencia, mala digestión, úlceras gástricas, debilidad del sistema nervioso (no excita), tensión arterial, diabetes, anemia (aumenta glóbulos rojos). Colesterol y problemas inmunológicos (coadyuvante en tratamientos de cáncer). En gargarismos se usa contra inflamaciones de boca y garganta. Externamente (decocción más concentrada) se emplea para heridas, quemaduras y lavajes vaginales. **Uso:** Decocción de 25g por litro de agua, tomar 3 tazas diarias lejos de las comidas (antes, como aperitivo).

Laurel (*Laurus nobilis*)

Reconocido tónico digestivo. Aperitivo, diurético, carminativo.

El uso culinario es el más conocido, ya que además de aromatizar sopas y salsas, facilita su digestión por ser tónico del aparato digestivo. Las virtudes aperitivas del laurel se aprovechan en casos de inapetencia, tomándolo media hora antes de las comidas. En cambio para facilitar la digestión se bebe después de comer. El laurel tiene además virtudes diuréticas y carminativas, aconsejándose en retención de orina y gases intestinales. También posee propiedades emenagogas, regularizando el ciclo menstrual.

Uso: Infusión de 20g por litro de agua, tomar 3 tazas diarias.

Contraindicaciones: Embarazadas y niños menores de dos años.

Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

Sedante y equilibrador nervioso.

Es digestiva, antiséptica y analgésica.

Es sedante y equilibra el sistema nervioso, indicada en todo tipo de problemas nerviosos y psicossomáticos. También se aconseja el uso de almohadillas para aspirar su aroma. Es digestiva, antiespasmódica, carminativa y antiséptica, indicada en colitis, fermentaciones intestinales y problemas digestivos. Es diurética, estimula la menstruación y es afrodisíaca. Externamente se la utiliza para



calmar dolores articulares o musculares, combatir piojos y madurar forúnculos. **Uso interno:** Infusión de 10g por litro, tomar hasta 3 tazas diarias. **Uso externo** Infusión de 20g por litro.

Lino (*Linum usitatissimum*)

Laxante reconstituyente de la flora intestinal.

Regenerador de mucosas y antiinflamatorio.

Es laxante, emoliente, antiinflamatorio y antiespasmódico. Aconsejado en estreñimiento crónico. Regenera la flora intestinal, regulando los procesos de putrefacción y fermentación. Útil en problemas gastrointestinales (favorece la regeneración de la mucosa dañada) e inflamaciones de vías respiratorias y urinarias. Las cataplasmas son indicadas en cólicos, dolores menstruales, picaduras de insectos, furúnculos y abscesos. Como alimento es recomendable para diabéticos (tiene escasos glúcidos) y desnutridos. **Uso interno:** Remojar 12 horas una cucharada de semillas por vaso de agua, tomar hasta 2 vasos diarios. **Decocción** de 30g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias. Como alimento, espolvorear molido sobre comidas. **Uso externo** Moler semillas, agregar agua hirviendo hasta formar una pasta y aplicar en la zona afectada.

Llantén (Plantago major)

Gran antiinflamatorio y descongestivo.

Útil para vías respiratorias y heridas.

Conocida también como Sietevenas, resulta una planta de amplio espectro. Es emoliente, expectorante, anti-tusígena, cicatrizante, hemostática, antiinflamatoria, antiséptica y reductora del colesterol. Útil en bronquitis, catarro bronquial, asma, tuberculosis pulmonar, neumonía, colitis, diarrea, estreñimiento crónico, inflamación de riñones y vejiga, colesterol, úlceras (asociar con ruda) y hemorroides. Enjuagues bucales y gárgaras se emplean en inflamaciones bucales, de encías, faringe, amígdalas y laringe. Externamente se emplea para afecciones oculares, úlceras varicosas, heridas, quemaduras y picaduras de insectos. **Uso Interno:** Decocción (5') de 20g por litro de agua, tomar hasta 4 tazas diarias. **Uso externo:** Duplicar la dosis para hacer compresas y enjuagues.



Lupín (*Lupinus albus*)

Elimina eficazmente el ácido úrico.

Indicado para reumatismo y artritis.

Es altamente nutritivo dado su contenido proteico. Pero su prestigio tiene que ver con la capacidad de eliminar el ácido úrico del organismo. Su principio activo (la lupanina) precipita el ácido úrico de la sangre. Es recomendado en casos de reumatismo, gota, dolores articulares, artritis, artrosis, etc. **Uso:** Se aconseja un tratamiento de 13 días, tomándose el primer día una semilla en ayunas, incrementando una más cada día hasta llegar a 7 y decreciendo luego una por día hasta llegar a una. Las semillas deben estar peladas y esto conviene hacerlo al inicio con las 49 que se han de consumir. Se les practica un tajo con un cuchillo, se pasan brevemente por agua caliente y luego se pelan.

Maca (*Lepidium peruvianum*)

Útil en menopausia y osteoporosis.

Energizante y vigorizante sexual.

Tubérculo andino, usado antiguamente por los incas como alimento, pero sobre todo como estimulante sexual y para aumentar la fertilidad. Modernos estudios confirman estas y otras propiedades del llamado "Ginseng andino". Es muy rico en proteínas (contiene 18 de los 20 aminoácidos), minerales (calcio, magnesio, fósforo, hierro, potasio, silicio, zinc, yodo y otros importantes oligoelementos) y vitaminas (A, B1, B2, B3, B6, C y E). Recomponen el equilibrio físico y mental, mejora el manejo del estrés, es afrodisíaco y aumenta la fertilidad, estimula la inmunidad, alivia trastornos climatéricos, equilibra desórdenes hormonales, calma dolores premenstruales y regula el ciclo. Útil en anemia, osteoporosis, convalecencias y debilidad. **Uso:** 2-3 cucharaditas diarias; luego de un mes descansar una semana. **Contraindicaciones:** Precaución en hipertensos.

Malva (*Malva silvestris*)

Gran antiinflamatorio y descongestivo.

Digestiva, expectorante y laxante suave.

Tiene gran contenido de mucílagos, lo que le confiere propiedades emolientes y laxantes. Los mucílagos tapizan las mucosas,



protegiéndolas de los agentes imitativos. En afecciones respiratorias (catarros, tos, resfríos, ronqueras, etc.) actúa como desinflamante, expectorante y calma la tos. Es útil en estreñimiento crónico como laxante no agresivo, (incluso en dosis altas), lubricando el conducto intestinal. Externamente se usa en afecciones de las mucosas y la piel (faringitis, vaginitis, acné, furúnculos, inflamaciones rectales, eccemas e irritaciones superficiales). **Uso interno:** Decocción de 20g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias (como laxante en ayunas). **Uso externo** Duplicar la dosis. **Contraindicaciones:** Mujeres embarazadas y menores de dos años.

Manzanilla (Matricaria chamomilla)

Digestiva, febrífuga, antirreumática, antialérgica, sedante, analgésica

Considerada la infusión por excelencia debido a sus múltiples propiedades. Es sedante y antiespasmódica, aconsejada en cólicos y estados nerviosos. Regula y normaliza el funcionamiento intestinal y ayuda a expulsar gases. Indicada en empachos y digestiones pesadas. Estimula la función menstrual y alivia dolores. Baja la fiebre y estimula la transpiración. Calma dolores de cabezas y algunas neuralgias. Actúa sobre el sistema inmunológico, atenuando reacciones alérgicas. Usada en lavajes (infusión concentrada) es efectiva en heridas, eccemas, hemorroides y afecciones de la vista. **Uso:** Infusión de 2-3 cucharadas por litro, tomar hasta 4 tazas diarias. **Contraindicaciones:** Embarazadas y mujeres en lactancia.

Marcela (Achyrocline satureoides)

Digestiva, carminativa y alcalinizante. Útil para vías respiratorias y diabetes.

Es digestiva, carminativa y alcalinizante. Tomada en infusión después de comer, alivia indigestiones, cólicos, fermentaciones, sueño pesado, acidez, estreñimiento, apendicitis y trastornos gastrointestinales en general. También es usada en asma bronquial, bebiéndose como decocción endulzada con miel. Ha sido recomendada contra la diabetes, como reguladora de la glucosa en el organismo. En lavajes cura vaginismo, picazón y



flujos blancos, y favorece la menstruación. **Uso interno:** Infusión de 15g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias, preferentemente sin endulzar. **Uso externo** Decocción de 25g por litro de agua. **Contraindicaciones:** Embarazadas y períodos de lactancia.

Marrublo (Marrubium vulgare)

Excelente tónico estomacal y hepático. Depurativo sanguíneo y de vías respiratorias.

Llamada también yerba del sapo. Es expectorante y calma la tos, indicado para asmáticos. Es tónico estomacal y colagogo, aconsejado en problemas hepáticos. Es buen diurético, tiene efectos adelgazantes y favorece la menstruación. También es vermífugo y depurativo de la sangre. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar 3 tazas diarias endulzadas con miel.

Contraindicaciones: Embarazadas, lactancia y menores de 2 años. Dosis elevadas pueden causar arritmia cardíaca.

Matico (Piper angustifolium)

Eficaz en úlceras gastroduodenales. Debilita hemorragias e infecciones.

Es digestiva, astringente, antiinflamatoria y hemostática. Se la emplea contra la úlcera gastroduodenal. Popularmente se la usa para detener hemorragias, especialmente en el aparato genital femenino (fibromas o afecciones de la matriz), como así también flujos blancos (haciendo tres lavajes diarios) y hemorroides. Los incas la utilizaban para curar enfermedades infecciosas, sobre todo blenorragia en ambos sexos. También la aplicaban externamente en heridas, golpes y torceduras. **Uso interno:** Decocción de 10g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias, lejos de las comidas. En úlceras beber después de comer. **Uso externo** Decocción (15') de 30g por litro de agua.

Melilotus (Melilotus officinalis)

Tónico venoso y protector capilar. Útil en várices, hemorroides y flebitis.

Es excelente tónico venoso y protector capilar. Útil en caso de várices, retención de líquidos, piernas cansadas y hemorroides.



Indicado en caso de flebitis y para prevención de trombosis arterial y venosa. Tiene suave efecto diurético. Es útil en cólicos digestivos y espasmos gástricos e intestinales. Ayuda a vencer el insomnio. Fomentos aplicados en articulaciones inflamadas y doloridas, alivian el dolor. Lavados oculares alivian la conjuntivitis. **Uso:** Infusión de 10g por litro de agua, tomar 3-4 tazas al día. Los fomentos y lavados se hacen con la misma infusión.

Melisa (*Melissa officinalis*)

Antidepresivo y tónico nervioso general.

Útil en desórdenes emocionales y digestivos.

Es un antidepresivo del sistema nervioso, usado en angustias y decaimiento. Útil en estados de excitación nerviosa, ansiedad, insomnio, histerismo, palpitaciones, vértigos, mareos, dolores de cabeza de origen digestivo y cólicos nerviosos. También es antiespasmódico, estomacal, facilita la expulsión de gases intestinales y calma las náuseas. Externamente se utiliza en decocción para heridas por sus efectos antisépticos y calmantes. Su decocción también se usa para el lavado de los ojos en el tratamiento del lagrimeo. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar hasta 4 tazas al día. **Contraindicaciones:** Embarazadas, mujeres en lactancia, menores de 2 años y casos de tiroidismo.

Menta (*Mentha piperita*)

Tonifica el organismo y mejora la digestión.

Es analgésica, descongestiva y sedante.

También conocida como Yerba Buena. Es tónica general y estimulante, sobre todo para el aparato digestivo. Es antiespasmódica, combate tos, vómitos y calambres. Es sedante, útil en caso de insomnio. Es analgésica, se usa en jaquecas y dolores dentales. Es antiséptica en caso de intoxicación gastrointestinal. Descongestiona las vías respiratorias y favorece la expectoración, siendo útil en bronquitis y tos. En resfríos acelera su evolución haciendo vahos. Es ligeramente diurética y refrescante. En cocina sirve para aromatizar ensaladas, legumbres y postres. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar 3-4 tazas diarias.



Menta inglesa (*Mentha piperita*)

Tonifica el organismo y mejora la digestión.

Es analgésica, descongestiva y sedante.

Esta variedad de menta es mucho más aromática que la menta común o yerba buena. Es tónica general y estimulante, sobre todo para el aparato digestivo. Es antiespasmódica, combate tos, vómitos y calambres. Es sedante, útil en caso de insomnio. Es analgésica, se usa en jaquecas y dolores dentales. Es antiséptica en casos de intoxicación gastrointestinal. Descongestiona las vías respiratorias y favorece la expectoración, siendo útil en bronquitis y tos. En resfríos acelera su evolución haciendo vahos. Es ligeramente diurética y refrescante. En cocina es aromatizante. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar antes • después de las comidas.

Milenrama (*Achillea millefolium*)

Digestiva, sedante, fluidificante de la sangre y antiinflamatoria.

Es antiinflamatoria, cicatrizante, vulneraria, tónica, antiespasmódica, desintoxicante, sedante e hipotensora. A nivel digestivo se usa en gastritis, dispepsias, espasmos, flatulencia, hipoclorhidria y congestión hepática. Es depurativa y fluidificante de la sangre, útil en arteriosclerosis e hipertensión. Regula los ciclos menstruales, calma dolores y detiene hemorragias. Como sedante es usada en insomnio. Externamente se utiliza en hemorragias, heridas, sabañones, ulceraciones, hemorroides, acné, eccemas y forúnculos. Es desodorante (baños de pie), limpia y suaviza la piel. **Uso interno:** Infusión de 10g por litro, tomar hasta 3 tazas diarias. Se recomienda preparar apenas antes de usar. **Uso externo** Decocción de 20g por litro.

Contraindicaciones: Embarazadas, menores de 2 años, úlceras gastroduodenales, sobredosis pueden producir vértigos y cefaleas.

Mil hombres (*Aristolochia macroura*)

Excelente antirreumático natural.

Muy útil para ácido úrico y arenillas.

Es uno de los mejores antirreumáticos naturales. Descongestiona y desinflama las articulaciones, calma dolores y ayuda a precipitar el ácido úrico. Dada su poderosa acción depurativa se usa en ciática,



lumbago, artritis y vías urinarias (es un diurético capaz de eliminar mucosidades y arenillas renales). En uso externo es cicatrizante y sirve para curar heridas, úlceras, eccemas e inflamaciones vaginales (lavajes). **Uso:** Decocción de 20g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas por día, calientes y en lo posible lejos de las comidas. **Contraindicaciones:** Embarazadas y personas con sensibilidad en el aparato digestivo.

Mirra (Commiphora myrrha)

Reduce el estrés y el envejecimiento.

Limpia ambientes y eleva la espiritualidad.

Es una resina aromática que se extrae del árbol, en forma de lágrimas. Desde la antigüedad se la utiliza para prevenir el decaimiento, invertir el proceso de envejecimiento y rejuvenecer el cuerpo y la mente. Cataliza la curación de llagas y heridas, al tiempo que detiene el dolor. Tiene efecto antiséptico, astringente, antiinflamatorio, tónico, estimulante y desintoxicante. A nivel sutil ayuda a disipar las emociones reprimidas, combinándose con incienso y benjuí en trabajos de limpieza. **Uso:** Se utiliza en sahumerios, en purificación de ambientes y antes de la meditación.

Mostaza (Sinapis alba)

Útil en congestiones y problemas articulares.

Es una condimentaria de interesantes propiedades terapéuticas. Es descongestiva, antireumática, afrodisiaca y revulsiva. Este último efecto (induce el vómito) estimula la circulación periférica, descongestionando los órganos internos. Útil en congestiones respiratorias (bronquitis, sinusitis), problemas articulares (reuma, artrosis) y neuralgias (ciática, migrañas). En estos casos se aconseja la aplicación externa (emplastos calientes, mezclando el polvo con harina de lino), durante 10/20 minutos y hasta 2 veces diarias. También se pueden hacer baños de pies (2 cucharadas en 2 litros de agua caliente) con la misma frecuencia. Evitar su consumo en caso de problemas gástricos, por su efecto irritante.

Muérdago (Psittacanthus cuneifolius)

Antitumoral y tónico cardíaco. Útil en cáncer, arteriosclerosis.

También llamado liga o liguilla. Es excelente su acción sobre el



aparato circulatorio. Disminuye la tensión arterial y estabiliza el corazón. Alivia los efectos de la arteriosclerosis (mareos, dolores en la nuca, debilidad, temblores, etc). Es efectiva contra las hemorragias de todo tipo. Es tónico cardíaco y renal, moderando la excitación y el temblor muscular. Estudios recientes la recomiendan como estimulante del sistema inmunológico y coadyuvante en cáncer de pulmón, ovarios y próstata. **Uso:** Decocción de 10g por litro de agua, tomar 3 tazas diarias. **Contraindicaciones:** Embarazadas, ancianos, insuficiencia cardíaca, apoplejía, no tomar con antidepresivos ni con medicamentos hipotensores.

Muña-muña (Micromeria eugenoides)

Estimulante sexual serrano. Posee efecto digestivo y aromático.

Tiene propiedades calmantes y digestivas. Efectiva en dolores, espasmos, cólicos y otras molestias causadas por mala digestión. También regulariza las menstruaciones (atrasadas o exiguas). Su cualidad más afamada es como estimulante sexual para ambos sexos, siendo conveniente asociarla con cola de quirquincho y carqueja en partes iguales y en tratamientos de al menos un mes. **Uso:** Como digestivo y en problemas menstruales, infusión de 15g por litro de agua, tomando 2/3 tazas diarias después de comer. Como estimulante sexual, dosis similar pero en decocción (5'), tomando una taza al acostarse, antes de almorzar y a media tarde.

Nabo (Brassica rapa)

Excelente depurativo y antiinflamatorio.

Útil en problemas femeninos y de piel.

Planta de altas cualidades nutricionales y terapéuticas. Es muy rica en minerales (sobre todo potasio y calcio) y vitaminas (grupo B). A nivel medicinal es antiinflamatorio, alcalinizante, desintoxicante y descongestivo. Son muy efectivos los baños de asiento realizados con su decocción, en caso de inflamaciones (hemorroides), cistitis y problemas femeninos en general. Es un gran depurativo de la sangre, especialmente en artritis y gota (ácido úrico). Se lo utiliza en problemas de piel (llagas, úlceras, aoné, forúnculos, abscesos, sabañones) y dolores articulares, complementado con aplicaciones externas, especialmente de la raíz cocida y pisada. **Uso externo:**



Decocción (20'), hasta que el agua toma coloración amarilla de 10g por litro de agua.

Naranja amarga (*Citrus aurantium*)

Buen tónico digestivo y sedante suave.

Útil en casos de fragilidad capilar.

La corteza de los frutos es rica en glucósidos flavonoides de acción similar a la vitamina P. Debido a ello se usa en casos de fragilidad capilar y vascular (edemas, várices, trastornos de coagulación). Es también un buen tónico digestivo, que tiene efecto aperitivo y favorecedor de la digestión. Posee un ligero efecto sedante y equilibrante del sistema nervioso. **Uso:** Infusión o decocción (sabor más fuerte) de 10g por litro de agua, tomar hasta 4 tazas diarias, endulzadas con miel. También se pueden agregar trozos de cáscara de naranja a otras infusiones.

Naranjo (*Citrus aurantium*)

Posee efecto sedante y digestivo.

Útil en insomnio, irritabilidad, palpitaciones.

Las hojas del naranjo son antiespasmódicas, sedantes e inductoras del sueño. Indicadas para insomnio, nerviosismo, irritabilidad (puede administrarse sin riesgos incluso a los niños), dolores de cabeza causados por espasmos arteriales, trastornos digestivos (sobre todo nerviosos), palpitaciones cardíacas y dolores menstruales (provocados por espasmos uterinos). **Uso:** Infusión de 3 hojas por taza de agua, beber hasta 4 tazas diarias especialmente antes de dormir si se toma por problemas de insomnio. En casos severos de nerviosismo, decocción de 6 hojas por taza de agua, tomar 3 tazas diarias.

Nencia (*Gentiana gliesii*)

Hierba digestiva por excelencia.

Útil en acidez y problemas hepáticos.

Esta hierba amarga es digestiva, hepática e intestinal. Ayuda en los problemas digestivos. Elimina fermentaciones por ser carminativa. Recomendada en afecciones de hígado y vesícula. También es antiácida y se utiliza en casos de estómago caído. Es compatible con carqueja, boldo y poleo para infusiones hepáticas y



digestivas. **Uso:** Infusión de 10g por litro de agua, tomar una taza caliente después de comer. Cuando hay acidez tomar una taza en ayuna.

Nogal (*Juglans regia*)

Antiinflamatorio, astringente e hipoglucemiante.

Útil en trastornos ginecológicos y diabetes.

Posee gran utilidad en problemas ginecológicos: leucorrea, inflamación y úlcera del cuello de la matriz. Su acción antiinflamatoria y antiséptica es eficaz cuando se practica irrigación vaginal (no efectuar en embarazos) tomando además la infusión. En uretritis y cistitis aplicar decocción por medio de sonda urinaria, lo cual alivia el ardor y el escozor, desinflamando las mucosas urinarias. A nivel digestivo tiene efectos astringentes (diarreas) y tonificantes (apetito). Es aconsejada para diabéticos por su efecto hipoglucemiante. **Uso interno:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar 3 tazas diarias. **Uso externo:** Decocción de 50g por litro de agua.

Nuez moscada (*Myristica fragrans*)

Excelente digestivo y estimulante. Tiene fama como afrodisíaca.

Es digestivo, carminativo, astringente, antiséptico y estimulante general. Tiene fama de poseer efectos afrodisíacos. Calma los nervios de la parte baja del abdomen, controla diarreas, induce a la menstruación y ayuda en incontinencia urinaria. **Uso:** Moler antes de usar y adicionar durante la cocción, tanto en platos salados (sobre todo a base de lácteos) como dulces.

Contraindicaciones: En exceso provoca convulsiones y estupor.

Nori (*Porphyrea tenera*)

Aporta minerales, vitaminas y mucílagos.

Útil en anemia, obesidad, úlcera y tumores.

En general las algas marinas poseen alto contenido en sales minerales, proteínas, vitaminas (sobre todo la importante B12) y mucílagos. Las Nori contienen mucha proteína (34%), mucho potasio, calcio, yodo, hierro, fósforo y vitaminas A (más que la zanahoria), B, C, D y E. Tiene principios activos antiulcerosos, antibacterianos y anticancerígenos (interrumpe la mutación de



células cancerígenas). En medicina china se la indica para bocio, anemia, astenia, raquitismo y dificultades urinarias y digestivas. Es útil en problemas circulatorios, hace descender el colesterol y mejora el estado del cabello. **Uso:** Se puede consumir cruda (así se aprovechan los antioxidantes) espolvoreada en ensaladas y sopas. También se usa cocida con cereales y verduras. Se puede agregar a la masa del pan integral.

Olivo (*Olea europea*)

Hepático, hipotensor y vermífugo. Útil en hipertensión y parasitosis.

Es fundamentalmente hipotensor (se lo considera uno de los remedios vegetales más eficaces contra la tensión alta) y recomendable en caso de arteriosclerosis. También es febrífugo (baja la fiebre), ejerce una acción favorable sobre las funciones del hígado, es diurético y expulsa las lombrices intestinales. Para este último fin realizar un tratamiento de 15 días tomando una taza por la mañana en ayunas y otra antes de dormir. **Uso:** Decocción (15') de 25g por litro de agua, tomar 3 tazas por día.

Olmo (*Ulmus fulva*)

Componente del efectivo Tónico Herbario. Útil en tumores, toxemia crónica y debilidad.

Como tónico, fortalece órganos, tejidos y membranas mucosas, especialmente pulmones y estómago. El principal componente es un mucílago que contribuye a la eliminación de desechos tóxicos. Ayuda a nutrir y restaurar el plasma sanguíneo y la linfa. Promueve la curación rápida de quemaduras y laceraciones. Mejora el estado de la flora intestinal y calma el asma. También alivia la acidificación corpórea. **Uso:** Decocción de 10g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias. Dado el sinergismo que desarrolla con sus compañeros de fórmula, se sugiere el uso del **Tónico Herbario**.

Orégano (*Origanum vulgare*)

Tónico general del organismo. Digestivo, descongestivo, antiinflamatorio.

Es expectorante, se usa en resfríos, gripe, congestiones y catarros



crónicos. Se aconsejan gárgaras con su infusión en caso de inflamaciones de las vías respiratorias. Como emenagogo se indica en casos de menstruaciones irregulares. También es tónico estomacal, antiespasmódico, estimulante biliar y carminativo, aconsejándose su infusión luego de las comidas. De allí también su amplia utilización en cocina como condimento de legumbres, salsas, pizzas, etc. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias. **Contraindicaciones:** Embarazadas y menores de 2 años.

Ortiga (*Urtica dioica*)

Depurativa, alcalinizante, descongestiva. Útil en anemia, acidosis, diabetes, presión.

Este urticante vegetal tiene infinidad de propiedades: depurativo, diurético y alcalinizante; indicado en reumatismo, artritis, gota, cálculos, arenillas renales e inflamación de próstata; es antianémico, reconstituyente y tonificante por su contenido en hierro y clorofila; contrae los vasos sanguíneos y detiene hemorragias; es digestivo, pues estimula el páncreas y la vesícula biliar; es astringente, calmando diarreas y colitis; hace descender el nivel de azúcar en sangre y la presión sanguínea; aumenta la secreción de leche durante la lactancia; alivia los síntomas premenstruales; es protector de la piel y detiene la caída del cabello. **Uso:** Infusión de 10g por litro de agua, tomar 3-4 tazas diarias. En **tintura** se sugiere gota por kg de peso en dos dosis diarias.

Paico (*Chenopodium ambrosioides*)

Antiparasitario, digestivo y sedante. Útil en problemas estomacales y nerviosas.

Buen vermífugo; elimina todo tipo de parásitos y lombrices intestinales. Posee excelentes propiedades digestivas, cura el empacho, alivia cólicos intestinales y puntadas al estómago, calma la acidez estomacal, estimula la digestión y es diurético. Es antiespasmódico, útil en afecciones nerviosas y palpitaciones. Se usa en insomnio por sus virtudes sedantes. Es sudorífico, calma la tos y los resfríos. También se recomienda contra hemorroides. **Uso:** Como vermífugo infusión de 20g por litro de agua (niños y



ancianos mitad de la dosis), tomando 1 tazas cada 4 horas durante 3 días seguidos. Luego en ayunas se debe tomar un purgante. Como digestivo infusión de 10g por litro de agua, tomar 1 taza después de comer. **Contraindicaciones:** En dosis superiores o uso prolongado posee un marcado efecto tóxico.

Pájaro bobo (*Tessaria integrifolia*)

Excelente para bajar el colesterol.

Buen depurativo sanguíneo y reumático.

Es un árbol americano que crece en suelos arenosos y húmedos. Generalmente forma colonias densas a orillas de los ríos. Se utilizan principalmente sus hojas. Es considerado un buen depurador sanguíneo. Indicado en casos de acidosis, presencia de ácido úrico, reuma, artritis, artrosis y sobre todo índices elevados del llamado colesterol "malo" (LDL). **Uso:** Infusión de 15g (una cucharada por taza) por litro de agua. Se pueden tomar hasta 3 tazas diarias.

Palmito (*Serenoa repens*)

Detiene el crecimiento de la próstata.

Útil en adenoma e hipertrofia prostática.

Es una palmera salvaje, originaria del sur estadounidense. Se utilizan sus frutos, por contener fitoesteroides y otros principios activos muy útiles para los problemas prostáticos e inflamaciones de vías urinarias en general. Numerosos estudios demuestran su eficacia en hipertrofia benigna de próstata, prostatitis crónica y tumores prostáticos. Su eficiencia se ve incrementada al combinarla con ortiga. Los indígenas americanos la usaban también para astenias, bronquitis y problemas nerviosos. **Uso:** Decocción de 15g por litro de agua, tomar hasta tres tazas diarias.

Palo Amarillo (*Aloysia gratissima*)

Depurativo, alcalinizante y hepático.

Útil en problemas menopáusicos.

Es un excelente desintoxicante y mejorador de la función hepática. Alivia el ardor estomacal en los dispépticos. Combate diarreas y evita la formación de gases intestinales. Indicado en los trastornos de la edad crítica de las mujeres y en las menstruaciones



excesivas. **Uso:** Cocimiento de 25g por litro de agua, tres tazas durante el día.

Palo azul (*Lignum coeruleum*)

Excelente eliminador de ácido úrico.

Diurético inocuo. Purifica la sangre.

Es un eficaz precipitador del ácido úrico, aliviando rápidamente los dolores articulares que son consecuencia de las toxinas acumuladas por una alimentación acidificante. Se recomienda en reumatismo, artritis, lumbago, ciática, gota y también contra cólicos renales y hepáticos. Además es uno de los mejores diuréticos naturales, inofensivo y sin contraindicaciones. Puede asociarse con mil hombres y uva ursi. **Uso:** Decocción (se puede mejorar su efecto remojando la hierba durante la noche anterior) de 20g por litro de agua, tomando 3 o 4 tazas diarias lejos de las comidas.

Palo santo (*Guaiacum officinale*)

Depurativo de la sangre y antiinflamatorio.

Usado en reuma, artritis, ciática y lumbago.

Gran depurativo de la sangre y precipitador del ácido úrico; antiinflamatorio, diurético, desintoxicante, sudorífico poderoso, balsámico, expectorante y laxante suave. Indicado en el tratamiento de reuma, artritis, ciática, lumbago y problemas renales. Asimismo se usa en estados gripales, afecciones respiratorias, enfermedades de la piel e inflamaciones bucales (aftas, gingivitis, piorrea). También se emplea en sahúmade para limpieza de ambientes y rituales. **Uso:** Decocción de 10g por litro, tomar hasta 3 tazas diarias. **Contraindicaciones:** Embarazo, lactancia, problemas gástricos.

Palta (*Persea gratissima*)

Excelente para reducir colesterol.

Útil en diabetes y problemas digestivos.

Las hojas de este árbol tienen la capacidad de reducir el nivel de colesterol en la sangre. También ayudan en el tratamiento de la diabetes. Son refrescantes, depurativas y diuréticas; recomendadas en problemas renales (sobre todo arenillas) y de



vejiga. Son también digestivas y carminativas. Como protector bucal, sus buches evitan la formación de piorrea. **Uso:** Decocción de 20g por litro de agua, tomar tres o cuatro tazas diarias.

Pasionaria (*Passiflora incarnata*)

Eficaz sedante e inductor del sueño.

Útil en ansiedad, insomnio, espasmos.

Es sedante, inductora del sueño y antiespasmódica. Indicada para estados de ansiedad, nerviosismo y estrés. En casos de insomnio, induce un sueño natural, sin depresión o somnolencia al despertar. Aconsejada en caso de dolores y espasmos diversos, pues relaja los órganos abdominales. Efectiva en trastornos nerviosos femeninos. Indicada incluso en neuralgias. También es útil en alcoholismo y drogadicción para atenuar el síndrome de abstinencia. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar 3-4 tazas diarias. **Contraindicaciones:** Embarazadas, lactancia, menores de 2 años.

Peperina (*Minthostachys verticillata*)

Sedante y digestivo muy aromático.

Tónico general, calmante y antiséptico.

Es efectiva para afecciones estomacales, languidez de estómago y estados nerviosos. Además es un estimulante de amplio espectro. Se la emplea en dolores de vientre, diarreas, vómitos, enfermedades del hígado y problemas digestivos. Sus efectos se potencian cuando se la toma bien caliente. Es también eficaz contra el cólera, bebiendo infusión bien caliente cada tres horas. Por sus virtudes aromáticas se la emplea en el mate. **Uso:** Infusión de 10g por litro de agua. Beber una taza después de comer.

Perejil (*Petroselinum sativum*)

Tónico general. Diurético, digestivo, vasodilatador y antianémico.

Es una hortaliza de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Actúa como diurético, emenagogo (estimula la menstruación), digestivo, vasodilatador, aperitivo y tónico general. Indicado en problemas renales, circulatorios y menstruales, edemas, anemia, estados de agotamiento y dificultades para concentrarse. Tiene alto contenido en hierro, calcio, fósforo,



potasio, cinc, azufre y vitaminas (A, C y E). **Contraindicaciones:** Dado su efecto oxiótico (contrae el útero), un consumo elevado puede predisponer al aborto en embarazadas.

Pezuña de vaca (*Bauhinia candicans*)

Eficaz reductor de glucosa en sangre.

Útil en diabetes, aún en uso prolongado.

Es uno de los remedios más eficaces para el tratamiento de la diabetes. Reduce con gran eficacia el nivel de azúcar en el organismo. No posee contraindicaciones por tratamientos prolongados. Se aconseja asociar con sarandí, higuera, yerba dulce, etc. **Uso:** Decocción (colocar las hojas en agua fría y hacerlas hervir 10 minutos) de 10g por litro, beber 4 ó más tazas diarias, lejos a antes de comer. Evitar agregar azúcar ó endulzantes, a excepción de la yerba dulce.

Pimentón o Pimiento (*Capsicum annum*)

Útil en problemas circulatorios, digestivos y congestivos.

Es una condimentaria de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es hipotensor, antiinflamatorio, analgésico, antiinfeccioso, antibiótico, anticoagulante, expectorante, antioxidante, febrífugo, hipoglucemiante, cicatrizante, tónico y antitumoral. Tiene buen contenido en calcio, hierro, potasio, flavonoides, carotenos, enzimas y vitaminas. Recomendado en problemas digestivos, respiratorios, nerviosos, articulares y circulatorios, estreñimiento, diabetes, congestión pulmonar, parásitos intestinales, candidiasis, escafofríos crónicos y extremidades frías. Consumir con moderación en caso de problemas renales o gástricos.

Pimienta (*Piper nigrum*)

Útil en problemas intestinales, circulatorios y congestivos.

Es una condimentaria de interesantes propiedades terapéuticas. La negra es el fruto inmaduro secado al sol, mientras que la blanca es el fruto maduro macerado en agua y sin la corteza externa que contiene alta dosis del alcaloide de sabor picante. Es febrífuga, antiparasitaria, antiséptica, digestiva, carminativa, antioxidante, antimicrobica, estomacal y afrodisiaca. Recomendada en problemas



digestivos, respiratorios y circulatorios, diabetes, congestión pulmonar, parásitos intestinales, candidiasis, escalofríos crónicos y extremidades frías. Consumir con moderación en caso de problemas renales, hepáticos o gástricos; puede irritar la mucosa.

Pimienta de Cayena (*Capsicum frutescens*)

Útil en problemas circulatorios, digestivos y congestivos.

Es una condimentaria de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es hipotensora, antiinflamatoria, analgésica, antiinfecciosa, antibiótica, anticoagulante, expectorante, antioxidante, febrífuga, hipoglucemiante, cicatrizante, tónica y antitumoral. Tiene buen contenido en calcio, hierro, potasio, flavonoides, carotenos, enzimas y vitaminas. Recomendado en problemas digestivos, respiratorios, nerviosos, articulares y circulatorios, estreñimiento, diabetes, congestión pulmonar, parásitos intestinales, candidiasis, escalofríos crónicos y extremidades frías. Consumir con moderación en caso de problemas renales o gástricos.

Poleo (*Lippia turbinata*)

Eficaz digestivo y sedante suave.

Útil en problemas estomacales y nerviosos.

Es muy utilizado en problemas estomacales (malestares, digestiones pesadas, languidez, etc.) y gastrointestinales. También se lo emplea para palpitations del corazón, colesterol elevado, nerviosismo, zumbido en los oídos, menstruaciones atrasadas o poco abundantes. **Uso:** Infusión bien caliente de 20g por litro de agua, tomar 2 ó 3 tazas diarias. **Contraindicaciones:** No deben utilizarlo las embarazadas pues puede provocar abortos. Sin embargo su cocimiento (100g por litro de agua) se utiliza en caso de partos dificultosos o inercia uterina.

Puerro (*Allium porrum*)

Útil en problemas circulatorios, toxemia, ácido úrico, diabetes.

Es una hortaliza de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es alcalinizante, mineralizante, vitamínico, hipotensor, fluidificante, antibiótico, expectorante, diurético, anticoagulante, hipoglucemiante, depurativo, hepatoprotector,



inmunoestimulante y antitumoral. Tiene alto contenido en potasio, azufre, flavonoides, enzimas, fibra soluble y vitaminas. Recomendado en problemas hepáticos, respiratorios, circulatorios y renales, diabetes, desorden intestinal, infecciones, virosis, ácido úrico, toxemia y congestión linfática.

Pulmonaria (*Pulmonaria officinalis*)

Eficaz aliado de las vías respiratorias.

Útil en inflamación y congestión bronquial.

Es expectorante y calmante de la tos. Eficaz en ronqueras y afonías en general, en bronquitis crónicas y en otras afecciones de bronquios y pulmones, como resfríos, catarros, etc. También es útil en inflamaciones de garganta, faringe y laringe, haciendo gárgaras. **Uso:** Decocción (15') de 25g por litro de agua. Beber 3 o 4 tazas diarias, bien calientes y endulzadas con miel.

Quimpe (*Coronopus didymus*)

Protector de la cavidad bucal y revitalizante.

Indicado en hipertensión y arteriosclerosis.

Es depurativo de la sangre e hipotensor. Aconsejado en caso de procesos infecciosos, tensión arterial y arteriosclerosis, realizando toma continua durante 20 días con 10 días de intervalo. También se lo usa para lavajes en caso de hemorroides. Son efectivos los buches en caso de variados problemas bucales: aftas, encías débiles, piorrea, etc. Es expectorante, empleándose para tratar catarros crónicos. En las sierras cordobesas se lo usa como tónico energético y revitalizante. **Uso:** Decocción de 20g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias. Para buches y lavajes se puede aumentar la dosis a 30g por litro.

Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)

Cura afecciones respiratorias y digestivas.

Cicatrizante úlceras y ayuda a dejar de fumar.

Esta raíz tiene muchas propiedades. Es capaz de cicatrizar úlceras de estómago y duodeno. Calma la acidez, quita la sensación de empacho o pesadez y es buen protector hepático. A nivel de vías respiratorias, desinflama, favorece la expectoración y calma la tos. Útil para quien desea dejar de fumar, pues regenera las mucosas y



su sabor ayuda a vencer el deseo de fumar. Es buen afrodisíaco. Estimula el sistema inmunológico, actúa contra el herpes e inhibe el desarrollo de tumores cancerosos. Como antiinflamatorio es útil en artritis y reuma. Externamente se utiliza en afecciones cutáneas, oculares y bucales. **Uso:** Mascar y chupar su jugo. Infusión o decocción (sabor fuerte) de 10g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias. **Contraindicaciones:** Uso prolongado en hipertensión, embarazos, glaucoma, diabetes y corticoides.

Romerillo (*Eupatorium virgatum*)

Tónico cerebral y del sistema nervioso.

Útil en problemas digestivos, hepáticos y renales.

Es empleada popularmente como digestiva, en afecciones del estómago, del hígado y del riñón. Pero su utilización más promisoria es como fortificante del cerebro y del sistema nervioso, en afecciones como el Parkinson. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias.

Romero (*Rosmarinus officinalis*)

Tónico general, descongestivo y digestivo.

Útil en hipotensión y problemas hepáticos.

Tiene gran cantidad de aplicaciones y propiedades, terapéuticas y condimentarias. Estimula el sistema nervioso pero es sedante, calmando palpitations y vértigo. Es útil en casos de hipotensión, desórdenes circulatorios y menstruales, debilidad física, digestión difícil, flatulencia (gases), espasmos, problemas hepáticos y biliares, nivel elevado de colesterol, afecciones de las vías respiratorias, dolores reumáticos y migrañas. En cocina se lo utiliza como condimento por su aroma y sabor, y en conservas por sus propiedades antisépticas y antioxidantes. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar después de comer. **Contraindicaciones:** Embarazadas y mujeres que amamantan.

Rompepiedras (*Phyllanthus tenellus*)

Disuelve cálculos renales y vesiculares.

Protector hepático y diurético.

La rompepiedras es originaria del noreste argentino. Es la cáscara de una baya. Tiene propiedades diuréticas, pero sobre todo



disuelve cálculos de los riñones, de allí su nombre. En Perú se lo utiliza para los cálculos vesiculares. Es también hepatoprotector, ya que se ha descubierto con buena actividad contra el virus de hepatitis B. No posee contraindicaciones. **Uso:** Decocción (15') de 10g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias.

Rosa mosqueta (*Rosa canina*)

Estimula el sistema inmunológico. Es tónico, diurético y depurativo.

Es tonificante; indicada en caso de agotamiento físico, fatiga primaveral, astenia y convalecencias. Sus frutos son estimulantes de las defensas orgánicas, especialmente para prevenir gripes. Recomendables en todas las enfermedades infecciosas, especialmente en las infantiles. Son además diuréticos y depurativos de la sangre, útiles en retención de líquidos, alimentación rica en proteínas de origen animal, afecciones de vejiga y riñón, gota, artritis, reumatismo y siempre que sea precisa la acción de un diurético suave con propiedades depurativas. **Uso:** Decocción de 20g por litro de agua (6 frutos por taza), tomar hasta 4 tazas diarias.

Ruda (*Ruta graveolens*)

Es eficaz para menstruaciones atrasadas, irregulares o dolorosas.

Por su efecto antiespasmódico se lo usa en cólicos abdominales. También se lo utiliza para combatir parásitos intestinales, como sedante en estados de nerviosismo, en úlceras (asociar con llantén), como digestivo y para evitar gases intestinales. Actúa como antifrodisíaco. Externamente se usa para calmar dolores reumáticos y en problemas de piel (eccemas, psoriasis, etc). **Uso interno:** Infusión de 10g por litro de agua, beber hasta 3 tazas por día. Como digestivo beber una taza de infusión liviana después de las comidas. **Uso externo:** Compresas con infusión de 20g por litro de agua. **Contraindicaciones:** Por su efecto abortivo no deben usarla embarazadas.

Ruibarbo (*Rheum palmatum*)

Componente del efectivo Tónico Herbario.

Útil en tumores, toxemia crónica y debilidad.

Actúa como laxante suave (estimula la secreción de bilis hacia los



intestinos) y purga el organismo (especialmente el hígado) de toxinas y desechos. Contiene ácido málico, que mejora la oxigenación del organismo y estimula el proceso de curación. Posee una sustancia (rhein) que inhibe la acción de bacterias que provocan afecciones como la candidiasis en los intestinos. Ayuda a reducir la fiebre y la inflamación. Los estudios demuestran que posee propiedades antibióticas, y antitumorales. **Uso:** Infusión de 10g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias. Dado el sinergismo con sus compañeros de fórmula, se sugiere el uso del **Tónico Herbario**.

Rusco o brusca (*Ruscus aculeatus*)

Es uno de los venotónicos más potentes.

Usado en várices, hemorroides y celulitis.

Es uno de los vegetales con mayor acción venotónica. Indicada en várices, flebitis, piernas pesadas, edemas y hemorroides.

Externamente es útil en celulitis y psoriasis, por su efecto tonificante. Posee efecto antiinflamatorio, sobre todo a nivel prostático. También es desintoxicante, recomendada en gota, artritis, cálculos renales y faltas menstruales. **Uso:** Decocción de 30g por litro de agua y luego maceración de 20 minutos, tomar hasta tres tazas diarias. También puede utilizarse la **tintura**, tomando 30 gotas hasta 3 veces por día. Externamente puede usarse para compresas.

Salvia (*Salvia officinalis*)

Aliada del equilibrio hormonal femenino.

Útil en diabetes y problemas digestivos.

Favorece el equilibrio hormonal femenino. Aconsejada en problemas menstruales, frigidez, menopausia, etc. Tonifica el sistema nervioso. Baja la fiebre. Indicada para diabéticos por su acción hipoglucemiante. Es digestiva y antiespasmódica; estimula la bilis y calma vómitos y diarreas. Por ser antiséptica se la usa en inflamaciones bucofaríngeas. Desinfecta, desinflama y cicatriza la piel, contribuyendo a su belleza. Es antioxidante. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar 3 ó 4 tazas por día.

Contraindicaciones: Embarazadas, lactancia y menores de 2 años.



Salvia blanca (*Gochnatia argentina*)

Digestiva y estimulante del sistema nervioso.

Combate afecciones de boca y garganta.

Es estomacal, digestiva y estimulante del sistema nervioso. También se la utiliza para combatir resfríos y afecciones de boca y garganta. Muy empleada en forma de buches o gárgaras para aftas, anginas, llagas bucales y encías sangrantes o inflamadas.

Uso: Infusión de 20g por litro de agua, beber hasta 3 tazas diarias calientes, endulzadas con miel. Para buches o gárgaras, decocción de 40g por litro de agua. Como estimulante se hierven 100g por litro de vino blanco, tomando 2 cucharadas antes de comer.

Salvia de la puna (*Senecio mendocino*)

Eficaz remedio para problemas respiratorios.

Ideal para asma, bronquitis, tos y disneas.

Es uno de los remedios más eficaces para problemas del aparato respiratorio: asma, tos crónica, bronquitis, catarro de fumadores y dificultades para respirar y expectorar. En el caso de asma, se recomienda un tratamiento más prolongado y constante. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, beber hasta 3 tazas diarias, calientes y con miel.

Sanguinaria (*Polygonum acuminatum*)

Eficaz depurativo de la sangre.

Reduce el índice de colesterol.

Es depurativa de la sangre. En caso de colesterol alto, reduce su índice. Indicada en reumatismo, enfermedades venéreas, hemorroides, problemas hepáticos, cálculos biliares, afecciones renales, arenillas de la vejiga, acné, eccemas, sarpullidos, dermatosis y diarreas crónicas. Se utiliza con buen resultado en inflamaciones acompañadas de hemorragia en los intestinos y en el estómago (gastroenteritis y disentería). Regulariza los flujos menstruales, ayudando a calmar los dolores (asociar con doradilla). En caso de presión alta se recomienda asociar al muérdago, la ortiga o el olivo. **Uso:** Decocción de 20g por litro de agua, tomar 3 tazas por día. **Contraindicaciones:** Embarazadas, pues posee efecto abortivo.



Sarandí blanco (*Phyllanthus sellowianus*)

Eficaz aliado en la diabetes. Baja la glucosa y es laxante.

La corteza de este árbol tiene excelentes propiedades para reducir la tasa de azúcar en el organismo. Tomando regularmente su cocimiento se reduce la presencia de glucosa en sangre. Además posee un efecto ligeramente laxante. Teniendo en cuenta que generalmente el diabético sufre estreñimiento, el uso de esta hierba le da un beneficio adicional. Se recomienda asociar con pezúña de vaca y/o higuera. **Uso:** Decocción (5') de 30g por litro de agua, tomar un litro por día.

Sauce (*Salix humboldtiana*)

Eficaz analgésico y antiinflamatorio.

Útil en migrañas, reuma, insomnio.

Tiene propiedades analgésicas, antiinflamatorias, antirreumáticas, febrífugas y ligeramente antiespasmódicas y sedantes. Indicado para dolores en general (sobre todo reumáticos y menstruales), afecciones febriles, insomnio y nerviosismo. A diferencia de la aspirina (cuyo principio activo está presente en el sauce) no irrita el estómago y por el contrario tonifica el aparato digestivo. Externamente se usa para lavar heridas y úlceras de la piel, y para leucorrea (irrigación vaginal). **Uso:** Decocción (20') de 30g por litro de agua, beber hasta 3 tazas diarias. **Contraindicaciones:** Embarazadas, período menstrual, menores de 2 años.

Sen (*Cassia angustifolia*)

Marcado efecto laxante. Aconsejado en estreñimientos ocasionales.

Es considerado el laxante por excelencia. Estimula el peristaltismo del intestino grueso y disminuye la permeabilidad de la mucosa intestinal. Su efecto se manifiesta a partir de las 6-7 horas de haberlo tomado. Recomendado para estreñimientos accidentales o para evitar esfuerzos. **Uso:** Infusión de 1-2 cucharaditas por taza, tomar 1 taza antes de dormir. Para evitar eventuales cólicos pueden enjuagarse las hojas con alcohol antes de usar.

Contraindicaciones: Embarazadas, lactancia, menores de 2 años, período menstrual, cistitis y colitis. No usar más de 7 días seguidos. En caso de hemorroides usar con prudencia y dosis baja.



Shiitake (*Lentinus*)

Potente inmunoestimulador y antiviral.

Reduce colesterol y tensión arterial.

En Japón estos hongos son considerados un elixir de vida. Proviene del cultivo de esporas sobre troncos de roble. Por ello contiene alta concentración de nutrientes y muy bajas calorías. Tiene vitamina B12 y D2, lo cual explica su propiedad para reducir colesterol y tensión arterial. Los polisacáridos que contiene (lentinan) son efectivos en la prevención del cáncer por sus propiedades inmunoestimulantes y antivirales. En laboratorio ha demostrado inhibir el crecimiento de tumores y sarcomas. Estos hongos poseen gran cantidad de aminoácidos libres, de fácil metabolización. Tiene efecto afrodisíaco. **Uso:** Dejar en remojo 15-30' y luego cocinar 20' para consumir con arroz, nabos, legumbres o algas. Para tomar su decocción, hervir 3-5 hongos en 2 tazas de agua hasta reducir a una. Los hongos hervidos pueden utilizarse en comidas. **Contraindicaciones:** Utilizar con moderación, puede afectar el corazón.

Siete sangrías (*Cuphea glutinosa*)

Reduce la presión arterial. Útil para problemas circulatorios.

Reduce la presión arterial de los hipertensos. Útil para problemas circulatorios, arteriosclerosis, obesidad, infartos y diabéticos hipertensos. Se aconsejan tratamientos de 3 semanas, alternando 5 de descanso. Es buen depurativo general y sobre todo de vías urinarias. **Uso:** Infusión (o decocción en casos graves) de 20g por litro, tomando 3 a 4 tazas diarias, preferentemente sin endulzar. Se recomienda evitar el consumo de alcohol durante el tratamiento.

Suico (*Tagetes minuta*)

Útil en parasitosis y problemas digestivos.

Eficaz piojicida de uso externo.

Es una hierba analgésica, aperitiva, antiespasmódica, antirreumática, antitusígena, inmunoestimulante, laxativa, pectoral, antimicrobiana, antiviral, insecticida, antimicótica, purgativa, sudorífica y vermífuga. Usada en intoxicaciones, acné, problemas pancreáticos y de oído, angina, baja resistencia



inmunológica, autismo, bronquitis, cólicos uterinos, flujo vaginal (lavajes), niños con deficiencia mental, problemas de aprendizaje, insectos (pulgonos, hormigas, piojos), forúnculos, dolores reumáticos, inapetencia, molestias de vientre, resfriado, reumatismo, tos, parasitosis y virosis (como el dengue). **Uso interno:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas diarias. En **tintura** se sugiere gota por kg de peso en dos dosis diarias. **Uso externo:** Decocción en similar dosis. **Contraindicaciones:** Embarazadas, lactancia y menores de 2 años.

Té bancha (Camelia sinensis)

Infusión mineralizante y alcalinizante. Indicado para uso cotidiano. Se obtiene de plantas de té de tres años de vida, por lo cual tiene menos teína que el té común de un año. No resulta tan excitante y puede ser utilizado por niños. Es alcalinizante, mineralizante, digestivo y tónico. Útil en afecciones urinarias, cardíacas y digestivas. Para superar estados de fatiga, en Oriente le suelen agregar unas gotas de jugo de jengibre y salsa de soja. **Uso:** Decocción de una cucharada por taza, pudiendo tostarse previamente para intensificar el sabor. Puede aprovecharse nuevamente en una segunda decocción.

Té de burro (Wendtia calysina)

Eficaz y aromático tónico metabólico.

Útil en todo problema de digestión.

Conocido popularmente también por el nombre de "té andino". Muy usado por sus propiedades digestivas en trastornos gastrointestinales, empachos, dispepsias, ardores, acidez, cañambres de estómago, digestiones lentas, indigestiones, dolores estomacales y hepáticos, cólicos, etc. Por su agradable sabor se lo adiciona usualmente al mate. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar 1 taza luego de las comidas.

Té rojo (Camellia sinensis)

Protector cardíaco y anticancerígeno.

Adelgazante y rico en antioxidantes.

Conocido como Pu-Erh, debe su popularidad al particular sabor,



muy similar al té negro pero con menor contenido de teína y taninos. Contiene calcio, hierro, potasio, cinc, magnesio y sodio. Desintoxica, depura, estimula las secreciones glandulares, refuerza las defensas, facilita el metabolismo de grasas, mejora el funcionamiento hepático, reduce el colesterol, combate la obesidad, es bactericida y ligeramente antidepressivo. Se aconseja beberlo solo y en infusión suave para gozar de todos sus benéficos efectos. **Uso:** Infusión (5') con agua sin hervir (85/90°). **Contraindicaciones:** El tiempo excesivo de infusión, el recalentado y la adición de azúcar lo hacen acidificante. La adición de leche lo hace fermentativo. No tomar más de 2 o 3 tazas diarias.

Té verde (Camellia sinensis)

Protector cardíaco y anticancerígeno.

Estimulante y rico en antioxidantes.

Es estimulante, broncodilatador, vasodilatador coronario y relajante de la musculatura lisa. Disminuye el nivel de colesterol y evita que las plaquetas formen coágulos. Acelera la circulación sanguínea y es afrodisíaco. El tanino que contiene lo hace astringente y bactericida. Tiene gran contenido de catequinas, potentes antioxidantes que inhiben los efectos de las radiaciones, los radicales libres, la degeneración neuronal (alzheimer) y sobre todo, el desarrollo de los tumores. **Uso:** Infusión (5') con agua sin hervir (85/90°). **Contraindicaciones:** El tiempo excesivo de infusión, el recalentado y la adición de azúcar lo hacen acidificante. La adición de leche lo hace fermentativo.

Tilo (Tilia europea)

Eficaz sedante del sistema nervioso.

Útil en problemas digestivos y circulatorios.

El uso más popular de estas sumidades floridas es como sedante del sistema nervioso. Se usa en casos de insomnio, jaquecas y distintas afecciones del sistema nervioso. También es digestivo al ser antiespasmódico y estimulante de la función biliar. Asimismo se emplea en afecciones respiratorias, al ser emoliente y estimular la sudoración. También se lo utiliza en problemas circulatorios por su efecto vasodilatador e hipotensor. **Uso:** Infusión de 15g por litro



de agua, beber hasta 3 tazas diarias.

Tola tola (*Coletia ferox*)

Eficaz auxiliar en problemas del cabello.

Útil en calvicie, caspa, seborrea y rosácea.

Planta de origen andino. Es afamada por sus propiedades para prevenir la caída del cabello y evitar seborrea, caspa y otras afecciones del cuero cabelludo. Puede usarse conjuntamente con topasaire y ortiga. También se la emplea para combatir la rosácea.

Uso: Decocción de 40g por litro de agua, dejar enfriar y hacer masajes sobre el cuero cabelludo (o lavajes en caso de rosácea).

Otra forma de uso es macerar durante 10 días 40g en 200cc de alcohol puro, colar y friccionar el cuero cabelludo dos veces diarias.

Tomillo (*Thymus vulgaris*)

Eficaz tónico general del organismo.

Digestivo, descongestivo, antiinflamatorio.

Es un estimulante general, favorece la digestión, la circulación y activa el sistema nervioso. Indicado para convalecencias, inapetencia, agotamiento, fermentaciones intestinales, etc. Es antiespasmódico, antiséptico y expectorante, útil en afecciones de las vías respiratorias. También es sudorífico y diurético, mejorando resfriados y estados febriles. Es vermífugo, indicado para eliminar parásitos intestinales. Favorece el trabajo intelectual y alivia dolores de origen nervioso. Externamente se lo usa como calmante y desinfectante. En cocina es muy apreciado por sus virtudes aromatizantes y conservantes. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar hasta 5 tazas diarias.

Tomillo serrano (*Hedeoma multiflorum*)

Aromático estimulante y digestivo.

Útil en tos convulsa, migrañas y nauseas.

Es también conocido como "yerba del pájaro" y no tiene ninguna similitud con el tomillo (*Thymus vulgaris*). Popularmente se lo utiliza en el mate por su sabor característico. Es estimulante y digestivo. Calma ataques de tos convulsa, dolor de cabeza, nauseas y mareos. Fomentos con decocción de tomillo serrano en vinagre, aplicados tibios sobre la frente, calman el dolor de cabeza



más intenso. **Uso interno:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar hasta cuatro tazas diarias. **Uso externo:** Decocción similar.

Topasaire (*Brachylados stuckerti*)

Eficaz auxiliar en problemas del cabello.

Útil en calvicie y caspa. Ondula el cabello.

Pulverizada se usa como rapé contra dolores de cabeza y neuralgias. Pero su uso más popular es como protector del cabello. Lavar la cabeza con su cocimiento quita la caspa, evita la caída del cabello y fortalece el cuero cabelludo. También riza y ondula el cabello. **Uso:** Decocción de 25g en 1/4 litro de agua, con esta agua y un poco de jabón se lava la cabeza y se enjuaga con el resto del agua. Para ondular el cabello se hierven 50g en 2 litros de agua hasta reducir a 1/2 litro. A esto se agrega una cucharada de alcohol y esto se aplica sobre el cabello masajeando como una loción 2 o 3 veces al día.

Tramontana (*Ephedra triandra*)

Eficaz depurativo del flujo sanguíneo.

Útil en empachos, artritis y reuma.

Es un enérgico depurativo de la sangre, de allí su empleo en casos de infecciones venéreas. Da muy buenos resultados cuando hay que eliminar impurezas de la sangre y purificar el organismo (empachos). Es empleado con éxito en reumatismo, artritis, gota, ciática, lumbago, congestión tóxica y problemas de piel. Eficaz como diurético, mejora el funcionamiento de los riñones y elimina arenillas. Su cocimiento concentrado en fomentos acelera la cura de fracturas. **Uso:** Decocción de 20g por litro de agua, tomar 3 tazas al día. Para empachos, se recomienda su infusión varias veces al día.

Tusca (*Acacia aroma*)

Eficaz depurativo general del organismo.

También es antiinflamatorio y cicatrizante.

Conocido también como espinillo, este típico árbol serrano tiene gran cantidad de aplicaciones. Es gran depurativo y desintoxicante de la sangre. Antes de los antibióticos, se la usaba para tratar infecciones venéreas. Tiene comprobada actividad antibacteriana.



Se usa en infecciones intestinales y de vías urinarias. Baja la presión sanguínea. Elimina ácido úrico, es diurético y febrífugo. Pero su mayor fama es por la efectividad en gastritis y úlceras gástricas. Externamente se emplea en heridas, llagas, eczemas y ulceraciones por sus propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes.

Uso interno: Infusión de 20g por litro de agua, beber hasta 3 tazas por día (en gastritis, antes de comer). **Uso externo** Decocción de 30g por litro de agua, lavajes o fomentos.

Tusílogo (Tussilago farfara)

Expectorante y calmante de la tos.

Útil en asma, bronquitis, afonía, tabaquismo.

Indicado en todas las afecciones respiratorias: fluidifica las secreciones bronquiales, calma la tos, dilata los bronquios y desinflama las mucosas respiratorias. Ideal para asmáticos. Da muy buenos resultados en afonías complementándola con gargarismos. Es una planta aliada del ex-fumador, pues regenera las mucosas y limpia los bronquios. Externamente cura heridas, erupciones e inflamaciones, limpia pieles grasas y fortalece el cuero cabelludo. **Uso interno:** Infusión de 20g por litro de agua, filtrar bien y beber hasta 4 tazas diarias. **Uso externo:** Compresas con infusión algo más concentrada. **Contraindicaciones:** Embarazadas y tomas muy prolongadas.

Ulmaria (Spirea ulmaria)

Antiinflamatorio y analgésico natural.

Útil en reuma, gastritis y depresión.

Planta sagrada de los druidas. Su contenido en ácido acetilsalicílico y su nombre latino dio origen a la aspirina. Es antiinflamatoria, analgésica, antiséptica, antirreumática, astringente, bactericida, depurativa, diurética, febrífuga, tónica y drenante del ácido úrico. Aconsejada en dolores reumáticos y osteoarticulares (se potencia con aplicaciones de compresas), celulitis, edemas, acidez gástrica, cálculos y arenillas renales, diarrea, diabetes, estados febriles, agotamiento, convalecencia y depresión. **Uso:** Infusión de 15g por litro de agua, beber hasta 3 tazas diarias. **Contraindicaciones:** Uso continuo en embarazadas.



Umeboshi (Prunus armeniaca)

Excelente alcalinizante y mineralizante.

Útil en debilidad física, hepática e intestinal.

Es una variedad de damasco que se utiliza como efectiva medicina alcalinizante. Nutricionalmente supera a las demás frutas por su alto contenido en proteínas, minerales (calcio, hierro y fósforo), ácidos grasos y fibra. Se la consume encurtida en sal. Ayuda en la recuperación de la fatiga e impide el decaimiento orgánico. Ideal para atletas, anémicos y embarazadas. Estimula el funcionamiento hepático. Alcaliniza la sangre y regulariza la función intestinal, favoreciendo la recolonización de bacterias benéficas. **Uso:** Se la utiliza acompañando la cocción de cereales o en infusión junto al jengibre y al té bancha.

Uña de gato (Uncaria tomentosa)

Estimula el sistema inmunológico. Gran aliada contra el cáncer.

Esta planta de la selva peruana, fortalece el sistema inmunológico, es antiviral, antiinflamatoria, analgésica y combate radicales libres, daños neuronales y efectos de la quimioterapia. Útil para tumores, metástasis, leucemia, sida, herpes, lupus, depresión inmunológica, artritis, reuma, bursitis, úlceras gástricas, diabetes, enfermedades virales, inflamaciones, infecciones, candidiasis, divertículos, parasitosis, convalecencias, asma y debilidad general. **Uso:** Decocción (5') de 20g por litro de agua. Beber frío y lejos de las comidas, hasta tres tazas diarias. **Contraindicaciones:** Embarazadas, menores de 2 años y precaución en personas con trasplantes.

Uva ursi (Arbutus uva-ursi)

Inmejorable protector de vías urinarias.

Diurético indicado en cálculos y próstata.

Es lo mejor como diurético y desintoxicante de las vías urinarias, debido a su potente acción antiséptica y antiinflamatoria. Disuelve arenillas y cálculos renales. Elimina catarros y mucosidades de vejiga y uretra. Alivia inflamaciones de próstata y vejiga. Es astringente intestinal (diarreas), antirreumático y eliminador de ácido úrico. Sirve para hipertensión, insuficiencia cardíaca y síndrome premenstrual. Se usa externamente para curar heridas y



hemorragias. **Uso:** Decocción (infusión en casos leves) de 20g (remojar previamente un par de horas) por litro de agua, tomar una taza cada 3-4 horas y lejos de las comidas.

Contraindicaciones: Embarazadas. Durante el tratamiento evitar alimentos ácidos que inhiben su acción, consumir fruta y verdura. Evitar tratamientos de más de 15 días. La coloración verdosa de la orina es síntoma de su efectividad.

Vainilla (*Vanilla planifolia*)

Aromático estimulante general.

Tónico digestivo, nervioso y sexual.

Baya autóctona de Méjico, de acción digestiva, estimulante estomacal, antiespasmódica, tónica del sistema nervioso, afrodisiaca y reguladora menstrual. Las bayas de vainilla representan la forma más natural de aromatizar preparaciones dulces, evitando las esencias comerciales artificiales, con gran cantidad de sustancias tóxicas y derivados del petróleo. **Uso:** Sumergir en la preparación a saborizar. Luego de usada, la chaucha se enjuaga, se seca a la sombra y se puede volver a utilizar. También se puede realizar un extracto aromático casero, macerándola 15 días en alcohol.

Valeriana (*Valeriana officinalis*)

Eficaz sedante del sistema nervioso.

Baja la presión y calma dolores.

Es tónico del sistema nervioso, tranquilizante, sedante, somnífero, analgésico, antiespasmódico y anticonvulsivo. Seda el sistema nervioso, disminuyendo la ansiedad y la presión arterial. Indicada en enfermedades psicósomáticas, depresión nerviosa, insomnio y agotamiento. Tiene efecto preventivo y calmante en ataques de asma y epilepsia. Alivia dolores reumáticos, ciáticos y artríticos. También es digestiva y hepática, ayudando en caso de cálculos biliares. **Uso:** Infusión de 15g por litro de agua, tomar hasta 3 tazas por día. **Contraindicaciones:** Embarazadas, mujeres en lactancia y menores de 2 años. Personas mayores iniciar con dosis reducidas. Puede usarse en tratamientos prolongados y no posee efectos secundarios usándose en las dosis indicadas.



Vira vira (*Gnaphalium cheiranthifolium*)

Eficaz protector de vías respiratorias.

Descongestivo, cardiotónico y sedante.

Se utiliza en resfriados, catarrros, inflamaciones de las vías respiratorias y tos aguda. Es expectorante, antifebril y sudorífica. Tiene actividad cardiotónica. Se la emplea como calmante en problemas nerviosos, pánico o emociones fuertes. Es útil para regularizar menstruaciones retrasadas. Externamente se aplica sobre heridas, llagas, sabañones y hemorroides. **Uso interno:** Infusión de 20g por litro de agua, tomando hasta 3 tazas diarias. En problemas menstruales usar decocción de 5 minutos. **Uso externo:** Decocción de 20g por litro. **Contraindicaciones:** Embarazadas (abortiva) y mujeres en lactancia.

Wakame (*Undaria pinnatifida*)

Aporta minerales, vitaminas y mucílagos

Útil en tabaquismo, hipertensión y tumores

En general las algas marinas poseen alto contenido en sales minerales, proteínas, vitaminas (sobre todo las del grupo B) y mucílagos. Las wakame son las más ricas en B12, con altos niveles de hierro, calcio, magnesio e yodo. Tienen principios anticoagulantes, inmunoestimulantes, hipotensores y anticancerígenos (interrumpe la mutación de células tumorales). Indicada en hipertensión, problemas gástricos y cardiopatías. Posee un compuesto que mitiga el efecto tóxico de la nicotina, siendo desintoxicante por su contenido en ácido algínico. Mejora el cutis y el cabello. **Uso:** Dejar en remojo 20' antes de usarlas y luego agregarlas a la cocción. También pueden remojarse y cocinarse junto a legumbres y cereales. Combinan bien con verduras, cereales y sopas en general.

Yacón (*Smallanthus sonchifolius*)

Es llamada la "batata del diabético".

Regula colesterol y flora intestinal.

Tubérculo andino similar a la batata, de sabor dulzón. Se come crudo como fruta, o deshidratado, pues no posee almidones. El yacón almacena sus azúcares en forma de oligofructanos (inulina), fibra soluble que modula los niveles de azúcar en sangre,



estimulando la síntesis de insulina por parte del páncreas. También regula los triglicéridos, el colesterol y la presión sanguínea. Posee gran efecto benéfico sobre la flora intestinal, dado que estimula el desarrollo de las bifidobacterias, previniendo el cáncer de colon. Las hojas de la planta tienen marcado efecto hipoglucemiante.

Uso: Infusión de 10g de hojas por litro de agua, beber hasta 3 tazas diarias. Consumir raíces frescas o deshidratadas.

Yerba dulce (Stevia rebaudiana)

Conocida también como Stevia.

Reemplaza al azúcar y es útil al diabético.

Hierba maravillosa en la lucha contra la diabetes, obesidad, hipertensión y arteriosclerosis. Es antiácida, antibacteriana bucal, cardiotónica, diurética, sedante suave, digestiva, mejoradora de efectos metabólicos, hipoglucemiante (baja el nivel de azúcar en sangre) e hipotensora (reduce la presión). Es emoliente, fluidificando flemas y aliviando la tos convulsa. Reemplaza al azúcar y a los edulcorantes sintéticos. No tiene sabor metálico y no es cancerígena. **Uso:** Su poder endulzante se libera por infusión en líquidos calientes. Se usa sola (ejemplo, el agua para cebar mate) o en infusión con otras hierbas (té, malta, etc.).

Yerba meona (Amarantus chlorostachys)

Tradicional aliado de las vías urinarias.

Útil en cálculos, arenillas y nefritis.

Es excelente para problemas de vías urinarias. Es poderoso diurético y se utiliza para afecciones de riñón, vejiga, cálculos y arenillas. Con su uso se combate la nefritis y sus dolores, las hinchazones, las náuseas y los dolores de cabeza. En casos de cálculos y arenillas, los disuelve y elimina sin dolores. Aclara y limpia orinas turbias y con pus. **Uso:** Decocción de 20g por litro, tomando 4 tazas diarias.

Yerba carnífera (Erigeron bonariensis)

Clásica hierba antineumática. Protege hígado y vías urinarias.

Planta silvestre del litoral argentino. Es antihelmíntica (combate parásitos), antirreumática, antiinfecciosa, antidiarreica, antiulcerosa, antidisentérica, diurética, hepatoprotectora, febrífuga,



insecticida y drenante de ácido úrico. Su uso más popular es en estados de acidosis: reuma, ácido úrico, gastritis y úlceras.

También se la utiliza en infecciones venéreas, afecciones de vías urinarias (inflamación de próstata, vejiga, uretra) y parasitosis. Es buen protector hepático. Por su efecto diurético se la utiliza en retención de líquidos. **Uso:** Infusión de 15g por litro de agua, beber hasta 3 tazas diarias. Como hepática y digestiva tomar caliente después de las comidas.

Yerba del pollo (Guilleminea lanuginosa)

Eficaz depurativo de la sangre y digestivo.

Tradicional remedio para los empachos.

Se emplea como depurativo, para eliminar impurezas de la sangre, en enfermedades de la piel (dermatosis), enfermedades venéreas (sífilis, bienorragia), enfermedades genito-urinarias, etc. En todos los casos procura alivio y mejora en pocos días. Es también buen diurético (usar decocción). Es digestiva; alivia inflamaciones intestinales y cura el empacho de los niños a quienes debe administrarse 1 ó 2 cucharadas por hora. **Uso:** Infusión de 20g por litro de agua, tomar tres tazas por día. Como diurético y en casos severos utilizar similar dosis pero en forma de decocción.

Zanahoria (Daucus carota)

Mineralizante, alcalinizante, antioxidante.

Protege vista, piel, hígado y circulación.

Es una hortaliza de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es mineralizante, alcalinizante, diurética, antioxidante, tónico general, antiinflamatoria, vasodilatadora, inmunoestimulante y antitumoral. Tiene buen contenido en minerales (potasio, calcio, hierro, magnesio, fósforo, azufre), carotenos, vitaminas, enzimas y fibra (pectina). Recomendada en problemas visuales, circulatorios, hepáticos y dermatológicos, acidosis, gastritis, desorden intestinal, anemia, inflamaciones y tumores.

Zapallo (Cucurbita pepo)

Expulsa parásitos intestinales. Desinflama próstata y vejiga.

A nivel de próstata, desinflama y frena su crecimiento excesivo



(hipertrofia). Por tanto su consumo regular ayuda a prevenir el adenoma (tumoración benigna). Por su acción antiinflamatoria es indicada para variados problemas de vejiga. Como antiparasitario intestinal es efectivo y su uso está exento de riesgos. El método indica 12 horas de ayuno previo. El día del tratamiento, se consumirá solamente una combinación de semillas de zapallo peladas (100g en niños y 200g en adultos), trituradas y mezcladas con miel. Para facilitar el licuado y la ingesta, puede adicionarse agua. Esta mezcla se dividirá en 3 porciones (desayuno, almuerzo y cena). Una hora después de la última ingesta, debe tomarse un purgante (batido de aloe) y observar luego la deposición. En caso de no advertir expulsión de parásitos, repetir el tratamiento 2 o 3 días después.

Zaragatona (*Plantago psyllium*)

Excelente laxante y protector intestinal.

Usado en obesidad, colesterol y cistitis.

Sus semillas tienen un altísimo contenido de mucílagos. Produce un suave efecto laxante, sin ningún efecto secundario indeseable. Se puede usar continuamente en estreñimiento crónico, hemorroides y divertículos. Además es suavizante y antiinflamatorio de las mucosas digestivas, indicado en gastritis, úlceras, acidez y cólicos. Tomada entre comidas con abundante agua produce saciedad, reduciendo el apetito. El mucílago también disminuye los niveles de colesterol en sangre y actúa como antiinflamatorio sobre las mucosas urinarias (útil en cistitis), favoreciendo su regeneración. **Uso:** Macerar durante un par de horas una cucharada de semillas trituradas en un vaso de agua. Tomar por la mañana en ayunas y repetir por la noche antes de acostarse.

Zarzamora (*Rubus fruticosus*)

Eficaz efecto astringente y antiinflamatorio.

Útil en congestiones y afecciones de piel.

Sus hojas contienen tanino, siendo astringentes y hemostáticas. Indicadas para diarreas, gastroenteritis y colitis, también en hemorroides aplicando compresas. Son efectivas en afecciones bucofaringeas: aftas, gingivitis, estomatitis, faringitis, amigdalitis.



Indicada para lavar heridas, úlceras de la piel y furúnculos **Uso:** Decocción de 20g por litro de agua, beber 3 tazas diarias.

Contraindicaciones: Embarazadas, lactancia y menores de 2 años.

Zarzaparrilla (*Smilax aspera*)

Eficaz depurativo de la sangre.

Útil en toxemia crónica y problemas de piel.

Es uno de los mejores depurativos de la sangre. Además es diurética, sudorífica, aperitiva y tonificante. Favorece la eliminación de urea, ácido úrico y disminuye el nivel de colesterol en sangre. Se usa en reumatismo, artritis, gota, cálculos renales, nefritis, afecciones febriles, inapetencia, digestiones pesadas, acné y eccemas. Los indígenas la utilizaban para aumentar la potencia sexual y curar enfermedades venéreas. **Uso:** Decocción de 20g por litro de agua, tomando hasta 4 tazas diarias lejos o antes de las comidas. Como diurética o depurativa suave usar infusión.

Contraindicaciones: Embarazadas, menores de 2 años y mujeres amamantando.



COMPUESTOS HERBARIOS

Curry

Mezcla de numerosas especias. Digestivo y desinfectante intestinal.

Si bien es una planta (*Murraya koenigii*), el término define a la combinación de una veintena de especias, muy utilizada en la cocina hindú. Suele variar la combinación y por ello los sabores. Por lo general contiene: cúrcuma, fenogreco, pimienta blanca y negra, coriandro, páprika, clavo de olor, canela, cardamomo, comino, hinojo, enebro, girasol, jengibre, nuez moscada, mostaza, amapola, pimentón y harina de gram. Es un potente digestivo y cumple funciones como desinfectante intestinal. Se adapta a todo tipo de comida y se lo suele emplear en rehogados, nitukes y guisados. **Uso:** Condimentario.

Furikake

Suplemento mineralizante, biológicamente asimilable.

Este artesanal preparado oriental combina hojas y algas pulverizadas: apio, espinaca, mora, orégano, perejil, romero, salvia, algas kelp y algas espirulina. Dichos vegetales poseen una característica en común: la alta cantidad y calidad de minerales orgánicos contenidos. El furikake se aconseja para mineralizar y suplementar alimentos en general, a fin de compensar las carencias provocadas por la moderna alimentación industrializada. **Uso:** Espolvorear sobre todo tipo de comida, dejando que se hidrate al menos unos minutos antes de ingerir.

Mezcla Purgante

Combinación de hierbas para complementar el desparasitado.

Combinación equilibrada de cuatro hierbas depurativas (yerba del pollo, retamilla, sen y zaragatona), cuyo sinergismo potencia el efecto laxante, necesario luego de un desparasitado. Actúa sobre los principales órganos internos, eliminando sustancias tóxicas y parásitos. **Uso:** Las hierbas (2 cucharadas en 500cc de agua) se cocinan brevemente (1 minuto), se dejan 15 minutos en reposo y se toma la infusión por la noche al acostarse. Esa noche (es ideal que sea próximo a luna llena) conviene cenar abundantes frutas y



verduras. Por la mañana conviene ingerir jugos de clorofila y/o kéfir de agua, a fin de estimular la flora intestinal. Si no se advierte efecto laxante, repetir a la noche siguiente del mismo modo.

Pesto

Aderezo italiano que combina las virtudes de la albahaca y el ajo.

Es un tradicional aderezo italiano, típico de la región Liguria. Combina las propiedades de la albahaca y el ajo. **Uso:** Condimentario.

Provenzal

Aderezo francés que combina las virtudes del perejil y el ajo.

Es un tradicional aderezo francés, típico de la cultura mediterránea y de la región Provençe. Combina las propiedades del perejil y el ajo, que pueden ampliarse en las descripciones del apartado anterior. **Uso:** Condimentario.

Té de invierno

Excelente combinación de especias para una deliciosa y saludable infusión invernal.

Es la combinación de anís estrellado, clavo de olor, jengibre y canela, para una deliciosa y saludable infusión adecuada para el tiempo frío. Aconsejado para debilidad general. Es digestivo, evita flatulencias, es buen expectorante, antiespasmódico. Ayuda a bajar colesterol y presión sanguínea. Combate enfermedades infecciosas (gripes y resfríos) pues estimula el sistema inmunológico. Por su acción antiinflamatoria alivia problemas artríticos. Es afrodisíaco.

Uso: Decocción (20') de una cucharadita de mezcla por taza. El residuo puede utilizarse nuevamente en una segunda decocción.

Contraindicaciones: Embarazadas con riesgo de aborto y ulcerosos.

Tónico herbario (ó Essiac)

Mezcla artesanal de hierbas depurativas y desintoxicantes.

Antigua fórmula depurativa de los nativos canadienses que se ha revalorizado últimamente como arma para combatir dolencias degenerativas. Si bien existe una publicación específica sobre el tema, veamos la profunda acción que genera en el organismo



gracias a la sinérgica combinación de sus cuatro componentes (acedera, bardana, olmo y ruibarbo):

1. Previene la acumulación de depósitos grasos en el sistema circulatorio, hígado y riñones.
2. Regula los niveles de colesterol al transformar azúcares y grasas en energía.
3. Destruye los parásitos en el sistema digestivo y a través del cuerpo.
4. Contrarresta los efectos del envenenamiento por aluminio, plomo, mercurio y otros metales tóxicos.
5. Fortalece y tonifica músculos, órganos y tejidos.
6. Fortalece y da flexibilidad a huesos, articulaciones, ligamentos, pulmones y membranas, haciéndolos así menos vulnerables al estrés o a las lesiones por él causadas (el caso de úlceras).
7. Nutre y estimula el sistema nervioso y el cerebro.
8. Promueve la absorción de fluidos en los tejidos.
9. Remueve la acumulación tóxica en los canales grasos, linfáticos, digestivos, renales y medulares.
10. Neutraliza los ácidos (gastritis) y elimina toxinas en el intestino.
11. Descongestiona los canales respiratorios al disolver y expeler mucosidades.
12. Alivia la tarea desintoxicante del hígado al convertir a las toxinas grasas en sustancias solubles en agua, que luego pueden ser fácilmente eliminadas por los riñones.
13. Ayuda al hígado a producir lecitina, la cual construye la mielina, material graso que envuelve y protege las fibras nerviosas.
14. Elimina depósitos de metales pesados en los tejidos, especialmente en las articulaciones, reduciendo inflamaciones y tensiones.
15. Mejora las funciones del páncreas y el bazo, aumentando la efectividad de la insulina.
16. Purifica la sangre.
17. Aumenta la producción de glóbulos rojos.
18. Aumenta la capacidad del cuerpo para utilizar el oxígeno, al incrementar el nivel de oxígeno en las células de los tejidos.
19. Mantiene el equilibrio entre sodio y potasio en el cuerpo, regulando el fluido dentro y fuera de cada célula; de esta manera las células son alimentadas con nutrientes a la vez que se limpian.
20. Convierte los oxalatos de potasio y calcio en una forma menos dañina, haciéndolos solventes en la orina. Además regula la cantidad de ácido oxálico que llega a los riñones, reduciendo de esta manera el riesgo de formación de cálculos en vesícula, riñones o tracto urinario.
21. Impide que las toxinas puedan llegar al cerebro.
22. Protege al cuerpo contra la radiación (rayos X).
23. Alivia el dolor, aumenta el apetito, provee más energía y brinda sensación de bienestar.
24. Aligera la curación de las heridas, regenerando las áreas dañadas (ulceraciones).
25. Aumenta la producción de anticuerpos (linfocitos y células T), con lo cual se potencia el sistema inmunológico.
26. Inhibe el crecimiento y posiblemente destruye los tumores benignos.
27. Protege las células en contra de los radicales libres.

Uso: El Tónico Herbario se consume a nivel desintoxicante, en dosis diaria de 4 cucharadas soperas (cantidad equivalente a una copa de licor) por la noche, antes de acostarse y dejando transcurrir al menos 2 horas después de la cena. La ingesta nocturna se puede reforzar con otras 4 cucharadas, al levantarse y en ayunas. **Contraindicaciones:** Por ausencia de evidencias, evitar en embarazadas y menores de 2 años.



Yerba mate antiácida adelgazante

Combinación de hierbas y yerba mate.

Aporta un efecto depurativo y reductor.

La yerba mate aporta vitaminas (B1, B2, B3, B6 y C) y minerales. Es importante que la yerba sea de secado natural, proceso no acelerado artificialmente. Esto evita la oxidación y reduce su efecto acidificante. Además no debe tener adición de saponinas; componente natural que se aditiva para lograr mayor espumosis y que causa acidez. A la yerba mate, de secado natural y sin adición de saponinas, se le agregan cuatro hierbas: hisopo, fucus, cola de caballo y sen. Estos elementos generan un efecto depurativo y reductor equilibrado. **Uso:** se consume como una yerba mate común, sin que resulte alterado su sabor tradicional.



BOTIQUÍN HOMEOPÁTICO

Primeros auxilios naturales

La homeopatía es un sistema terapéutico antiquísimo que desde hace unos años está siendo utilizado por más cantidad de gente en todo el mundo. Se basa en el principio que lo similar puede curar a lo similar, enunciado por Hipócrates y luego desarrollado por el médico alemán Samuel Hahnemann en el siglo XVIII. Se trata de un modo holístico de abordar los problemas de salud, sin agredir el organismo y, por el contrario, estimulando su capacidad natural de curación a través del sistema inmunológico.

La homeopatía es una disciplina muy amplia, que requiere la participación de un médico homeópata para prescribir los centenares de preparados que existen y controlar su evolución en cada persona. Lo que proponemos en nuestro espacio es un repertorio para emergencias. Se trata de unos pocos preparados que, por su comprobada eficacia, nos sirven para administrar rápidamente problemas corrientes.

Desde ya que esto no pretende sugerir la auto prescripción, siendo siempre necesaria la consulta al homeópata para los tratamientos, sino simplemente aportar un alivio rápido e inócuo para situaciones puntuales. Salvo indicaciones en contrario, pueden administrarse diez gotitas sublinguales (dejadas caer bajo la lengua) cada ocho horas. En embarazadas, por precaución no utilizar diluciones inferiores a 6C.

PREPARACION CAMPOS Y FORMAS DE UTILIZACION

Apis 3x	Problemas de piel (como picaduras) con ardor o edemas Artritis ó dolores óseos con inflamación - Cistitis
Arnica 6c	Traumatismos - Golpes - Evita hemorragias y coágulos
Baccharis 3x	Comidas copiosas - Intoxicaciones con compromiso hepático, gástrico o intestinal



Berberis 3x	Depurador renal - Cólicos - Arenillas - Cándidas
Baplaros 1x	Antitumoral - Digestivo - 10 gotas 3 veces al día
Cina 3x	Antiparasitario de amplio espectro - 10 gotas antes de almuerzo y cena durante una semana, descansar una semana y repetir otra
Chelidonium 3x	Ataques de hígado, hepatitis, cólicos hepáticos, afecciones vesiculares
Eupatorium 6c	Dengue - Gripe
Euphrasia 6c	Rinitis alérgica con estornudos, goteo nasal y picazón de ojos
Geoffroea 3x	Expectorante - Fluidificante de flema en bronquitis, neumonías y sinusitis - Fumadores
Glonoinum 6c	Crisis hipertensiva - Baja la presión en segundos - Angina de pecho - Cefalea congestiva - Insolación
Hamamelis 3x	Refuerza paredes venosas y mejora la circulación - Várices, úlceras varicosas, flebitis
Kali 6c	Acidez gástrica - Cicatrización de úlceras - Sinusitis - Limpia mucosidades crónicas
Nux - Carbo 6c	Digestión difícil - Intoxicaciones - Gases
Pass - Val 1x	Antidepresivo - Ansiolítico relajante - Insomnio - No baja reflejos - Descontractura
Phosphorus 6c	Dengue hemorrágico
Rhustox Bryonia 6c	Dolores reumáticos, óseos y de articulaciones - Rigidez corporal
Urtica 6c	Alergias de piel - Urticarias - Dermatitis con picazón
Valeriana 1x	Ansiolítico antidepresivo - Calambres de estómago Insomnio
<i>Indicaciones suministradas por el Dr. Julio César Díaz</i>	



BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- . Alimentación y salud - Víctor Bianco - 1987 Rosario (S.Fe)
- . Aprende a curarte - Dr. Néstor Mottura - 1991 Paraná
- . Así cura la medicina naturista - Dr. Jaime Scolnik - 1983 Córdoba
- . Autocuración con plantas - 1996 Editorial Obelisco, Buenos Aires
- . Curarse naturalmente - M.Messegue/M.Bontemps - 1989 Mondadori, Milán
- . Diccionario médico - 1979 Salvat, Barcelona
- . El poder curativo de los alimentos - Annemarie Colbin - Robin Book
- . El poder medicinal de los alimentos - Dr. Jorge Pamplona Roger - 2003 Editorial Safeliz, Madrid
- . El té verde - Nadine Taylor - 1998 Ediciones Obelisco, Barcelona
- . Enciclopedia de frutas, vegetales e hierbas - John Heinerman - 1998 Prentice Hall
- . Enciclopedia de las plantas medicinales - Dr. Jorge Pamplona Roger - 1996 Editorial Safeliz, Madrid
- . Guía para una nutrición evolutiva - Dr. Jorge Esteves y otros - 1995 Salbe Ediciones, Buenos Aires
- . Hierbas medicinales argentinas - Dr. Domingo Saggese - 1959 Rosario
- . Hierbas y plantas curativas - J. Fernandez Chiti - 1999 Ediciones Condorhuasi
- . La biblia de las hierbas - Peter McHoy y Pamela Westland - 1998 Könnemann
- . La farmacia está en su cocina - Dra. Néliida Barreiro y Dra. Graciela Díaz - 1992 Cuarto Creciente, Buenos Aires
- . La revolución de los fitoalimentarios - Dr. Richard Firshein - 2000 Editorial Edaf
- . La vuelta a los vegetales - Dr. Burgstaller Chirrián - 1994 Edicial, B.Aires
- . Las ortigas, medicinas silvestres - Claire Swann - 1980 Edaf, Madrid
- . Las plantas que curan - Dr. José María Campos - 1999 Errepar, B.Aires
- . Los alimentos que curan - Patricia Hausman y Judith Hurley - 1993 Ed.Urano
- . Los alimentos: medicina milagrosa - Jean Harper - 1994 Grupo Norma
- . Manual de medicina naturista - Dr. Josep Berdonces - 2004 Editorial Océano
- . Monografías de Fitomédica - 1998 Savia Editores, Barcelona
- . Monografías de Integral - 1978/1999 Oasis, Barcelona
- . Monografías de Raíces - 1995 /1999 Cetaar, Marcos Paz (BA)
- . Plantas medicinales del nordeste argentino - Sabiduría popular y validación científica - 1998 Incupo/Cetaar, Reconquista (S.Fe)
- . Poder energético y curativo del mundo vegetal - Dr. Vasant Lad y David Frawley - 1995 Ediciones Apóstrofe, Barcelona
- . Remedios milagrosos - Jean Carper - 1998 Ediciones Urano
- . Salud y medicina natural - Dr. Andrew Weil - 1998 Ediciones Urano, Barcelona
- . Sanarios con plantas - J.Kossmann y Carlos Vicente - 2001 Longseller
- . Siete mil recetas botánicas - Dr. Leo Manfred - 1994 Editorial Kier, B.Aires
- . Salud y plantas medicinales - Ingrid Kossmann y Carlos Vicente - 1992 Editorial Planeta, Buenos Aires
- . Tratado de fitofármacos y nutraceuticos - Dr. Jorge Alonso - 2004 Editorial Corpus
- . Vademécum de malezas medicinales de la Argentina, indígenas y exóticas - IºAº Angel Marzocca - 1997 Orientación Gráfica Editora, B.Aires

ACERCA DEL AUTOR

Néstor Palmetti desarrolló su actividad profesional a nivel nacional e internacional en periodismo y publicidad. A partir de 1992 se introdujo en la vida natural, haciendo experiencias en agricultura biológica, apicultura orgánica, hierbas medicinales, técnicas depurativas, macrobiótica, yoga, naturismo, chamanismo, orinoterapia y nutrición.

*En 1997 inició un emprendimiento familiar y artesanal, **Productos Naturales PRAMA**, destinado a la producción y distribución de alimentos saludables, el cual funciona en Villa de Las Rosas, Traslasierra, Córdoba. En 2001 inicia la divulgación de estas temáticas a través de la publicación de artículos y libros, la realización de charlas y talleres en distintos lugares del país y del sitio web www.prama.com.ar. Luego se graduó como "Técnico en Dietética y Nutrición Natural". En 2008 inicia el sitio web www.nutriciondepurativa.com.ar para difundir temáticas relacionadas con los problemas alimentarios, prosiguiendo con la edición de libros y desarrollando talleres en todo el país, bajo la consigna "**Cómo resolver problemas crónicos**". En 2009 inicia un ciclo nacional de talleres basados en cinco niveles: **Cuerpo Saludable, Alimentos Controvertidos, Alimentos Fisiológicos, Cocina Sin Cocina y Calidad Reproductiva**. En 2010 inicia el sitio www.espaciodepurativo.com.ar para difundir la temática del necesario proceso de desintoxicación corporal.*

LIBROS PUBLICADOS

- Alimentos Saludables** - Edición propia
 - Cuerpo Saludable** - Edición propia
 - Depuración Corporal** - Editorial Kier
 - El Paquete Depurativo** - Edición propia
 - Grasas Saludables** - Edición propia
 - Intestinos** - Editorial Kier
 - La Sal Saludable** - Edición propia
 - Lácteos y Trigo** - Edición propia
 - Nutrición Depurativa** - Edición propia
 - Nutrición Vitalizante** - Edición propia
 - Plantas Saludables** - Edición propia
- Más información: www.nutriciondepurativa.com.ar*