

AJO



Nombre Común : Ajo

Nombre Científico : *Allium sativum*

Familia : alióideas de las amarilidáceas

Descripción: Es una planta perenne de la familia de la cebolla. Las hojas son planas y delgadas, de hasta 30 cm de longitud

PRINCIPIOS ACTIVOS

Fitoquímicos

alicina

beta-caroteno

beta-sitosterol

ácido caféico

ácido clorogénico

Dialil disulfida

ácido ferúlico

Geraniol

quemferol

Linalool

ácido oleanólico

ácido P-cumárico

floroglucinol

ácido fítico

quercetina

Rutina

S-Allyl cisteina

saponina

ácido sinápico

estigmasterol

Aliina

PRINCIPIOS ACTIVOS

<u>Nutrientes</u>	
<u>Calcio</u>	<u>Potasio</u>
<u>Folato</u>	<u>Selenio</u>
<u>Hierro</u>	<u>Zinc</u>
<u>Magnesio</u>	<u>Vitamina B₁</u> (tiamina)
<u>Manganeso</u>	<u>Vitamina B₂</u> (Riboflavina)
<u>Fósforo</u>	<u>Vitamina B₃</u> (Niacina)

PROPIEDADES DE AJO

- ✘ En la actualidad, el ajo es una medicina naturista y tiene una amplia utilización farmacológica. Es eficaz como antibiótico, combatiendo numerosos hongos, bacterias y virus (se ha usado en al menos un paciente con SIDA para tratar una toxoplasmosis, una enfermedad protozoaria; en el control de enfermedades cardíacas, ya que reduce el bloqueo de las arterias); reduce la presión arterial y el colesterol; incrementa el nivel de insulina en el cuerpo; controla los daños causados por la arterioesclerosis, y el reumatismo. También se relaciona con la prevención de ciertos tipos de cáncer, ciertas complicaciones de la diabetes mellitus, en la reversión del estrés y la depresión.



ALISO



Nombre Común : Aliso común

Nombre Científico : *Alnus glutinosa* (L)

Familia : Betuláceas

Descripción:

Talla mediana 4-30m.

Habitat : Ribera

PRINCIPIOS ACTIVOS DEL ALISO

Abundantes taninos (20%), ácidos grasos (palmítico, esteárico), glucósidos flavónicos tipo hiperósido, emodina (colorante), flobafenos, taraxerol, taraxerona, lupeol, fitoesteroles: beta-sitosterol.

ALISO

× CORTEZA:

ANTIBACTERIANA

ANTIFUNGICA

× HOJAS:

CICATRIZANTE

ASTRINGENTE

ANTIREUMATICO

AGUACATE



Familia: Lauráceas.

Especie: *Persea americana*,
Persea gratissima.

Árbol: extremadamente vigoroso
alcanza hasta 30 m de altura.

AGUACATE

✘ PRINCIPIOS ACTIVOS DEL AGUACATE:

Mesocarpo: Abundantes lípidos (hasta un 40%): ácidos grasos insaturados (80% de los lípidos): oléico, linoléico, linolénico, palmítico, esteárico, cáprico, mirístico; insaponificable (11%), rico en esteroides: beta-sitosterol (10-20%), estigmasterol, campesterol, delta5-avenasterol; escualeno, abundantes hidrocarburos alifáticos insaturados, alcoholes alifáticos y terpénicos; tocoferol. Aminoácidos (licina, valina, leucina), cantidades considerables de GABA, abundantes glúcidos, procianidoles, carnitina, carotenoides. Vitaminas: A, tiamina, riboflavina, niacina, ácido ascórbico. Sales minerales: fósforo, hierro.

AGUACATE

Semilla: Acidos grasos insaturados, abundante tocoferol.

Hojas: Abundante aceite esencial: estragol, alfa y beta-pineno, cineol, transanetol, alcanfor, limoneno. Dopamina, serotonina, flavonoides derivados del quercetol, perseita, persiteol, abacatina (principio amargo).

AGUACATE

- ✘ Recomendado:
 - Indicado para diabéticos, por su capacidad equilibrante de azúcar en la sangre.
 - Esfuerzos físicos.
 - Sus grasas o mantequilla natural, no favorecen la formación de colesterol.
 - Durante el embarazo.
- ✘ Por su vitamina E como uno de los grandes antioxidantes aliados contra el cáncer.



AGUACATE

- ✘ Tomado a diario en infusión una octava parte de la pepa por taza de agua, fortifica el corazón y quita las fuertes palpitaciones.
- ✘ El cocimiento de las hojas, excita y regula la menstruación, tomándolo dos veces al día.
- ✘ Regula el funcionamiento hormonal
- ✘ La cataplasma de las mismas hojas, destruye las equimosis o hematomas que causan los golpes.
- ✘ **Antiespasmó para la mujer cuando esta menstruando. Se hierven 6 hojas en un litro de agua y se toma caliente durante el día.**

ALELI. LA FLOR DE LA ALEGRIA



Nombre científico o latino:

Cheiranthus cheiri

- Nombre común o vulgar: Alhelí amarillo, Alhelí dorado, Alelí.

- Familia: Cruciferae.

- Planta perenne con tallo de hasta medio metro de altura o poco más, leñoso en la porción inferior.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- × Queirantina
- × Cuarcitina
- × Mirosina
- × Esencia

ALELI

- × SISTEMA NERVIOSO
- × NERVINO
- × ANSIEDAD
- × TRANQUILIZANTE, SEDANTE

ALBAHACA



Nombre científico o latino:

Ocimum basilicum

- Nombre común o vulgar:

Albahaca, Alhábega, Alfábega, Basílico, Hierba real, Hierba de los reyes, Alfavaca

- Familia: Labiatae (Labiadas).

- Planta anual o vivaz cultivada como anual de 30 a 50 cm de altura.

PRINCIPIOS ACTIVOS DE LA ALBAHACA

- ✘ El aceite esencial de albahaca está compuesto por monoterpenos como estragol, linalol, acetato de linaloilo, eucaliptol, eugenol. Además la albahaca posee ácidos fenólicos derivados del ácido cinámico y flavonoides.

ALBAHACA

- ✘ La albahaca tiene, algunas propiedades sedativas, por este motivo se recomienda para aliviar los dolores de cabeza, especialmente cuando son causados por la tensión, el estrés y la ansiedad.
- ✘ La albahaca alivia los dolores estomacales, controla los vómitos.
- ✘ Es una hierba considerada con influjos protectores y divinos sobre el hombre.



ALCACHOFA



Nombre Vulgar: Alcachofera

Nombre Científico: *Cynara Scolymus* L

Descripción: planta perenne de hasta 2 m de altura

ALCACHOFA

- ✘ El principio activo más importante de la alcachofa, es la **cinarina**, responsable de sus propiedades hepatoprotectoras, por sus efectos coleréticos, colagogos e hipocolesterolemiantes.

ALCACHOFA

- Los constituyentes principales de la hoja son la *Cynarina* y la *Cynaropicrina* que son anfocoleréticos, es decir estimulan a la vez la formación y la eliminación de bilis. la bilis

ALCACACHOFA

- ✘ Es hipocolesterolemizante pues disminuye la tasa de colesterol en la sangre y evita el depósito excesivo de partículas grasas en el tejido hepático y en la sangre disminuyendo así la arterioesclerosis o de partículas grasas en el tejido hepático y en la sangre disminuyendo así la arterioesclerosis

ALVERJILLA



ALVERJILLA

- ✘ ANTIBACTERIANA
- ✘ FUNGISIDA
- ✘ ASTRINGENTE

ACELGA



La **acelga** (*Beta vulgaris* var. *cicla*) (L.) K.Koch, es una planta de la familia de las Amarantáceas. La acelga pertenece a la misma especie, *Beta vulgaris*, que las beterragas y remolachas, pero a diferencia de estas es cultivada para aprovechar sus hojas en lugar de sus raíces.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ El jugo contiene hasta un 27% de sacarosa, además de coniferina, galactinol, vanillina y gran cantidad de ácidos orgánicos y azúcares. Uno de sus principios activos es betaína que transforma los triglicéridos en lipoproteínas. Entre los aminoácidos se encuentran la guanidina, isoleucina, glutamina y arginina. Además se encuentran saponinas, derivados de la xantina y la colina

ACELGA

- Su riqueza en Fibra la hace ideal como laxante contra el Estreñimiento.
- Muy recomendables en dietas de control de peso ya que son muy saciantes, nutritivas y con poquísimas calorías.
- Sólo hay que mencionar, en su contra, que contiene algo de ácido oxálico por lo que se debe consumir con moderación en caso de cálculos renales o litiasis renal.



ACELGA

- ✘ Grasa en la sangre (disminuye los triglicéridos gracias a su contenido en betaína, la cual interviene en procesos de metilación hepática)
- ✘ Trastornos hepáticos (jugo de acelga)

ACHICORIA O LECHUGUILLA



Nombre Vulgar: Achicoria

Nombre Científico: *Cichorium intybus* L.

Familia: Asteráceas

Descripción: La achicoria es una planta herbácea con 2 cultivos al año, alcanza de 50 a 100 cm

PRINCIPIOS ACTIVOS DE LA ACHICORIA

✘ En la raíz :

Látex, con lactonas sesquiterpénicas: lactucina y su éster lactucopicrina, con el ácido dicafeiltartárico.

- Inulina (58% peso fresco).

- Ácidos clorogénico e isoclorogénico.

- Sales minerales: sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio y hierro.

- Otros componentes: taninos, fructosa, manosa, pectina y colina.

✘ En las hojas:

Acido chicorésico (dicafeiltartárico).

ACHICORIA

- ✘ Hígado y vesícula biliar: La *achicoria* posee *propiedades* hepatoprotectivas, coleréticas y colagogas, es decir ayuda a que nuestro hígado no esté enfermo .
- ✘ Es un laxante suave

AJENJO



Nombre Vulgar: Ajenjo

Nombre Científico: *Artemisia absinthium* L.

Familia: Asteráceas

Descripción: Es una hierba, de olor particular y color blanco grisáceo

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Aceite esencial (0,2 - 1,5 %):
- ✘ Monoterpenos: limoneno, sabineno, canfeno.
- ✘ Sesquiterpenos: cadineno, azulenos, bisabolenos.
- ✘ Monoterpenoles: tuyol (9%).
- ✘ Esteres terpénicos: tuyonas (35 – 45%).
- ✘ **Principios amargos:**
- ✘ Lactonas sesquiterpénicas: absintina, anabsintina, absintólido.
- ✘ Otras lactonas sesquiterpénicas: artabsina, matricina.
- ✘ Pelenólidos e hidroxipelenólidos.
- ✘ Otros componentes: Flavonoides, ácidos fenil corboxílicos (caféico), resinas, ácidos orgánicos, carotenos y taninos.

AJENJO

- ✘ Las personas que sufren del hígado o tienen problemas de la vesícula biliar pueden tomar este excelente remedio que les aportará grandes beneficios.
- ✘ El ajenjo es también un perfecto vermífugo, es decir que combate con éxito las lombrices y otros parásitos. Para combatirlos en niños y en adultos, se puede tomar un pocillo de los de café del té de ajenjo antes de acostarse, además colocar una cataplasma tibia sobre el vientre.

ALFALFA



Nombre Vulgar: Alfalfa

Nombre Científico: *Medicago sativa* L.

Familia: *Fabáceas*

Descripción: Hierba que alcanza hasta 1 m.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- × Saponósidos.
- × Fitosteroles.
- × Derivados cumarínicos: cumestrol, medicagel, sativol, trifoliol, lucernol, dafnoretina.
- × Flavonas e isoflavonas: genisteína, biocanina A, formononenina.
- × Sales minerales: calcio, fosforo, hierro, zinc, cobre, selenio y sílice.
- × Carotenoides y clorofila.
- × Ácidos orgánicos: málico, oxálico, malónico, málico, quínico.
- × Proteínas (20 %).
- × Vitaminas A, B1, B6, B12, C, E y K.

ALFALFA

- ✘ ANTIHEMORRAGICA: Vitamina K – filoquinonas. Para que el hígado secrete la hormona Protrombina interviene en la coagulación de la sangre.
- ✘ Antianémica: Por ser rica en hierro
- ✘ Hormonal: Isoflavones , estrogénica
- ✘ ANTIAGREGANTES: Cumarina- evita coágulos en las arterias

AJI



Nombre Vulgar: Ají

Nombre Científico: *Capsicum annum*

Descripción: alcanza los 0,5-1,5 m.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- × Contiene:
- × **capsaicina**
- × Esencia
- × Carotenos
- × capsorrubina
- × Luteína
- × Cobre
- × Vitamina C.

AJI

- + Es estimulante
- + El ají seco, quemado a fuego lento, se usa para fumigar las habitaciones.
- ✘ El fruto fresco, partido y puesto en contacto con la piel, es **rubefaciente**.
- ✘ Su *principio activo* es la **capsicina**. Las compresas y emplastos de ají se utilizan como **antirritante**, para aumentar el flujo de la sangre en la zona tratada y para calmar dolores reumáticos, de torceduras y de hematomas; además se emplea para eliminar la rigidez muscular.

APIO



Nombre Vulgar: **Apio**

Nombre Científico: *Apium graveolens*

Familia: Umbelíferas

Descripción: Planta bienal que entallece al segundo año, de hasta un metro de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Las hojas y las semillas contienen un aceite esencial.
- ✘ La plata contiene un glucósido flavónico y furanocumarina, **apliína**, vitaminas y elementos minerales.

APIO

- ✘ Es carminativo
- ✘ Es diurético
- ✘ Es regulador de la tensión arterial
- ✘ **Por el extracto espagírico del Apio, se pueden curar las inflamaciones genitourinarias**



ATACO



Nombre Vulgar: Ataco, yuyo colorado, sangorache, ca á rurú

Nombre Científico: *Amaranthus quitensis*

Familia: Amaranthaceae

Descripción: planta anual de 20-100 cm

ATACO

- ✘ La cocción de la raíz se usa contra la diarrea.
- ✘ Las hojas cocidas para inflamaciones de la vejiga, dolores reumáticos e irritación de boca y garganta (en gárgaras).
- ✘ La infusión de tallos frescos sirve como laxante
- ✘ Preferentemente en forma de grano reventado o moliendo el grano reventado, lo que permite tener una harina mas agradable; también se utiliza el grano crudo y las hojas tiernas como hortalizas
- ✘ Es usada por chamanes en Ecuador para tratar epilepsia

AZAHAR O FLOR DE NARANJO



Nombre Vulgar: **Azahar**

Nombre Científico: El nombre procede del árabe hispánico *azzahár*, y este del árabe clásico *zahr* (flores)

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Flores: Aceite esencial de "neroli" (0,15%): limoneno, linalol, nerol, antranilato de metilo.
Hojas: Aceite esencial de "petit grain" (0,15%), heterósidos flavónicos, principio amargo.
Pulpa: Acidos orgánicos (cítrico, málico, ascórbico), azúcares. Pericarpio: Aceite esencial (0,5%), rico en limoneno, aldehidos; cumarina; aurapteno; pectinas.^[1]

AZAHARES

- ✘ La flor del naranjo, conocida popularmente como Azahar, tiene propiedades muy beneficiosas para acabar con el nerviosismo.
- ✘ Del azahar se extrae la esencia, llamada “petit grain” de propiedades sedantes, digestivas.
- ✘ Una de sus grandes virtudes es que alivian las tensiones nerviosas, concretamente, las que afectan al estómago.
- ✘ Su consumo es apto para los niños hiperactivos y que tiene problemas para dormir.

ANIS



Nombre Vulgar: ANÍS

Nombre Científico: Pimpinella anisum L.

Familia: *Illiciáceas*

Descripción: Es un pequeño árbol, de 4-6 m de altura

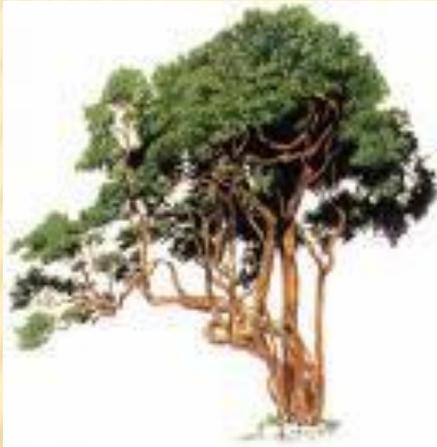
PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Aceite esencial (2-5%), rico en trans-anetol (75-90%), con estragol (metilcavicol), furanocumarinas (umbeliferona), trazas de hidrocarburos terpénicos y cetonas anísicas. Esteroles: estigmasterol. Flavonoides: quercitrósido, isoorientina, vitexina, rutósido. Glúcidos, colina, ácido málico, resina.

ANIS

- ✘ Es usado frecuentemente para el tratamiento del cólico y como tranquilizante en lactantes.
- ✘ Eupéptico. Carminativo.
- ✘ Antiespasmódico. Expectorante de las mucosa respiratorias. Estrogénico. Galactagogo.

ARRAYAN



Nombre Vulgar: Arrayán

Nombre Científico:

Myerceugenella apiculata

Familia: Mirtaceae

Descripción: El arrayán es un hermoso árbol

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Taninos, resinas y aceite esencial. La esencia se compone de α -b pineno, cineol y mirtol. También se han encontrado flavonoides, quercitina, camferol, mircetina y dos glúcidos de mircetina, (Hoffmann et al, 1992).

ARRAYAN

- ✘ Antiinflamatoria y bacteriana:
Faringitis, laringitis, bronquitis,
enfisema pulmonar, asma, rinitis,
sinusitis
- ✘ Diurética y antiinflamatoria del
aparato urinario cistitis,
pielonefritis, prostatitis, uretritis.

AYAHUASCA Y FLOR DE HARMAL



Nombre Vulgar: Ayahuasca
Nombre Científico: Banisteriopsis Caapi
Familia: Malpighiaceae
Descripción: Es una enredadera



PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ La especie *Banisteriopsis caapi* contiene beta-carbolinas inhibidoras de las monoamina oxidasas (IMAO), de la familia harmala, tales como harmina, harmalina, tetrahydroharmina y banisterina.

AYAHUASCA

- ✘ Contiene la N, N-Dimetiltriptamina (N, N-DMT), con efectos psicoactivos parecidos al LSD.
- ✘ En concreto, en el extracto de raíz de esta planta se han detectado niveles cercanos al 0,5%

AYAHUASCA

- ✘ La monoaminooxidasa es una enzima de nuestro organismo responsable de la inutilización de moléculas neurotransmisoras, entre ellas el N, N-DMT. Al mezclar la N, N-DMT con IMAO se inhibirá el enzima citado, cosa que permitirá la absorción de la N, N-DMT en el tracto digestivo y su llegada al sistema nervioso central.

AYAHUASCA

- ✘ Los chamanes conocen desde hace muchísimo tiempo esta combinación química generadora de estados alucinógenos. La bebida ritual, conocida como Ayahuasca, es el claro exponente de esta combinación y se realiza mediante la mezcla de plantas: una que contendrá el agente psicoactivo N, N-DMT, como por ejemplo la **Mimosa hostilis** y la otra que contendrá el agente que permita que se dé el efecto alucinógeno deseado (IMAO) como por ejemplo la Peganum harmala.

FLOR DE HARMAL



Nombre Vulgar: Harmal También conocida como Ruda Siria

Nombre Científico: *Peganum harmala* L.

Familia: *Nitrariaceae*

PRINCIPIOS ACTIVOS

- × Harmina
- × Harmalina
- × Tetrahidroharmalina



FLOR DE HARMAL

- ✘ Los alcaloides activos de las semillas de Harmal son de los llamados IMAO o Inhibidores de la Mono Amino Oxidasa (en inglés: MAOI, inhibidores monoamina oxidasa).
- ✘ El contenido de beta-carbolines es de 4% por peso en las semillas de Peganum Harmala.

ACHUPALLA PIMIENTA



Nombre Vulgar: Piña tropical, Ananás, Abacachí, Abacaxí, Aberas, Achupalla, Ananáz, Piña de América, Piña de azúcar, Piña de Indias

Nombre Científico: Ananas comosus = Ananas sativus

Familia: Bromeliáceas (Bromeliaceae).

Descripción: La piña americana es una planta herbácea arbustiva de hasta 1,2 m, con una roseta de hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ En general, lo que interesa es extraer la bromelaína, que es la que tiene las propiedades medicinales



USOS MEDICINALES

- ✘ Con fines medicinales interesan los tallos y los frutos.
- ✘ En cuanto a sus aplicaciones, en su lugar de origen el jugo dulce del fruto se emplea como digestivo, como antídoto para mareos, en problemas de hígado e ictericia.
- ✘ También se utiliza en gargarismos para el dolor de garganta.
- ✘ Posee actividad antiedematosa, antiinflamatoria y anticoagulante.
- ✘ En algunos casos se utiliza para acelerar la curación de llagas y como sustitutivo en algunas patologías que cursan con deficiencia de enzimas proteolíticos.

INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES

- ✘ Proteolítico, digestivo: la bromelina es un fermento digestivo comparable a la pepsina y papaína.
- ✘ Antiinflamatorio, hipolipemiante, antiagregante plaquetario.
- ✘ Diurético, vitamínico, de gran valor nutritivo.
- ✘ Agente de difusión, detergente de las llagas.
- ✘ Indicado para dispepsias hiposecretoras, reumatismo, artritis, gota, urolitiasis, arteriosclerosis.
- ✘ Bronquitis, enfisema, asma, mucoviscidosis.
- ✘ En uso tópico: limpieza de heridas y ulceraciones tróficas.

AMAPOLA



Nombre Vulgar: Amapola

Nombre Científico: *Papaver rhoeas* L.

Familia: Papaveráceas

Descripción: Planta herbácea anual de 20-60 cm

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Mucilagos.
- ✘ Antocianosidos derivados del cianidol .
- ✘ Alcaloides isoquinoleínicos.



AMAPOLA

- ✘ Es conocida porque sus frutos semimaduros — en forma de cápsula— así como su savia seca —pegajosa y de color blanco— tienen un alto contenido en alcaloides, por lo que son usadas para la fabricación de opio.
- ✘ En la industria farmacéutica supone una fuente de drogas como la morfina y la codeína.

ALGARROBO



Nombre Vulgar: Algarrobo

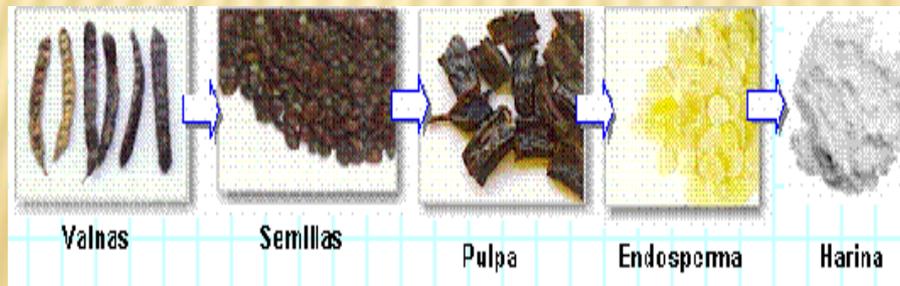
Nombre Científico: *Ceratonia siliqua L.*

Familia: *Cesalpináceas*

Descripción: Árbol grande, de hoja perene.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Goma de garrofín: principalmente (90%) galactomana, con gran peso molecular y no digerible.
- ✘ Harina de algarroba: glúcidos (30 %): sacarosa y glucosa, pectina, taninos y ácidos orgánicos.



ALGARROBO

- ✘ Las propiedades espesantes disminuyen la sensación de hambre ya que por un simple efecto mecánico se hincha en el estómago provocando sensación de saciedad
- ✘ Como consecuencia es útil como coadyuvante en el tratamiento de la obesidad

ALGARROBO

- ✘ La harina de algarroba es un remedio muy útil contra la diarrea y los trastornos gástricos infantiles

AMOR SECO



Nombre Vulgar: Amor seco, Romerillo, Chipaca, Margarita silvestre, Masiquía, Mozote, Pirca, Saetilla

Nombre Científico: *Bidens pilosa*

Familia: Compuestas (Asteráceas).

Descripción: Hierba anual, erecta, glabra o poco pubescente, de 0,30 a 1,20 m de altura.

AMOR SECO

- ✘ Es emenagogo
- ✘ Es utilizado para leucorrea
- ✘ Es diurética , antiinflamatoria, antifúngica.

BOLDO



Nombre Vulgar: Boldo

Nombre Científico: Baldeo fragans Jusso

Familia: Monimiáceas

Descripción: Árbol dióico perennifolio de 5-6 m



PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Aceite esencial (1-3 %):
- ✘ Monoterpenos: paracimeno (28%), α y β -pinenos, y-terpinenos.
- ✘ Alcoholes monoterpénicos: linalol (9%).
- ✘ Fenoles metil-éteres: eugenol.
- ✘ Óxidos: 1,8-cineol (4-16%), ascaridol (16-25%).
- ✘ Cetonas: fenchona, alcanfor, 2-nonanona. Aldehído cumínico.
- ✘ Cumarina.
- ✘ Flavonoides.
- ✘ Otros: resina, taninos, sales minerales.

BOLDO

- ✘ Su principio activo es la boldina (abundante también en la corteza del arbusto).
- ✘ Dado el contenido en sustancias con acción **aperitiva, colerética y colagoga**, el empleo de hojas de boldo se usa con notable eficacia para tratar dispepsias, trastornos gastrointestinales leves (flatulencia, aerofagia...) y disfunciones hepatobiliares menores como insuficiencia hepática (hígado y vesícula perezosos)

BOLDO

✘ **Contraindicaciones:**

El consumo de boldo en sus diferentes formas está contraindicado en caso de obstrucción de las vías biliares y enfermedades hepáticas graves, ya que en estos casos, es aconsejable la asistencia médica.

✘ Por la presencia de alcaloides, no debe tomarse durante el embarazo, la lactancia y en la niñez.

BORRAJA



Nombre Vulgar: Borraja fina

Nombre Científico: *Borago officinalis*

Familia: *Borragináceas.*

Descripción: Planta anual, robusta, muy ramificada, toda cubierta de pelos ásperos y tiesos

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Contiene mucílagos, taninos y una esencia de olor débil. Sus flores son de las conocidas como «cordiales», de similares virtudes a las de la malva y la violeta.

BORRAJA

- ✘ **Antiinflamatoria y emoliente** (desinflama la piel y las mucosas)expectorante y sudorífica.
- ✘ Indicada como depurativo de la sangre en enfermedades infecciosas y febriles (sarampión, varicela, escarlatina) y de las vías respiratorias (tos, resfriado, gripe, bronquitis, faringitis)

BLEDO



Nombre Vulgar: abrebujo, acederón, amaranto, atacu, atracu, atreu, atreu del Perú, bledo, bledos, breo, jascas, moco de pavo. Aragonés: zeniziallo

Nombre Científico: *Amaranthus retroflexus* L.

Familia: Amaranthaceae

Descripción: Es una hierba anual erecta que alcanza una altura máxima de cerca de 3 metros.

PROPIEDADES

- ✘ La planta es venenosa para el ganado y los cerdos cuando se comen en grandes cantidades durante varios días, causando la nefro-toxicidad. A pesar de que la planta tiene un alto contenido de nitratos en general, las suaves hojas jóvenes y las semillas son aptos para el consumo humano. Es un buen alimento con un elevado contenido de hierro. Debe recogerse cuando es muy joven. Puesto que tiene un sabor suave, es mejor cuando se mezcla con verduras silvestres que tienen un sabor más fuerte. En el otoño las semillas se pueden recoger de las espigas secas de la planta y molerse hasta convertirse en una harina que se puede mezclar con harina de trigo para hacer panqués. La planta fue utilizada para una multitud de alimentos y medicamentos por muchos grupos de nativos americanos

BERRO



Nombre Vulgar: Berro, Berros

Nombre Científico: *Nasturtium officinale*

Familia: Brassicaceae.

Descripción: Berros es una planta que mide de 10 a 50 cm de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Glucosinolatos: gluconasturtósido.
- ✘ Vitaminas A, C, B2, PP y E.
- ✘ Sales minerales: sodio, yodo, hierro, fósforo, manganeso.
- ✘ Enzimas.
- ✘ Principio amargo.

BERRO

- × **Béquica** (remedio para la tos y afecciones catarrales)y expectorante.
- × Aperitiva Vitamínico Remineralizante, Rica en hierro-anemias
- × Diurética
- × Hipoglucemiante suave
- × Uso externo: Estimulante del cuero cabelludo.



BERRO

CONTRAINDICACIONES

- ✘ Gastritis
- ✘ Ulcus gastroduodenales
- ✘ Afecciones inflamatorias renales.
- ✘ No emplear en niños menores de cuatro años.
- ✘ ***EFFECTOS SECUNDARIOS*** Irritación gastrointestinal.

COLA DE CABALLO



Nombre Vulgar: cola de caballo, caballo chupa

Nombre Científico:
Equisetum arvense L.

Familia: Equisetáceas

Descripción: Es una planta herbácea vivaz de 20 a 60 cm

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Numerosos flavonoides: monoglucósidos
- ✘ Taninos gálicos.
- ✘ Acido benzóico.
- ✘ Esteroles: colesterol.
- ✘ Lignanos: ácidos caféico, ferúlico y p-cumarínico.
- ✘ Carotenoides: a y b caroteno.
- ✘ Trazas de alcaloides

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Sales minerales sobre todo silícicas, potásicas, magnésicas y manganésicas.
- ✘ Ácidos fenil carboxílicos: caféico.
- ✘ Efectos:
 - ✘ Diurético clorúrico (flavonoides, sales potásicas).
 - ✘ Remineralizante (sales minerales).
 - ✘ Hemostático (taninos, flavonoides).
 - ✘ Antianémico, principalmente conveniente en anemias secundarias posthemorrágicas (debido a sus sales minerales).
 - ✘ Mejora e incrementa la plasticidad de los tejidos, tiene un efecto estimulante sobre los fibroblastos.

CABALLO CHUPA

- ✘ Para calmar la hemorragia nasal
- Para combatir las menstruaciones excesivas, las hemorragias de la matriz, las diarreas sanguinolentas, las hemorroides sangrantes junto con control médico.



CABALLO CHUPA

- ✘ Es diurética, aumenta la secreción de la orina
- Purifica la sangre y se combate los granitos, barritos, espinillas y demás erupciones

CANAYUYU



Nombre Vulgar: Canayuyu, cerraja, cana, serratula

Nombre Científico: Sonchus oleraceus

Familia: Asteraceae

Descripción: alcanza 3-8 dm de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Flavonoides. El látex contiene fitosterina.



CANAYUYU

- ✘ CERRAJA (Canayuyo. *Sonchus Oleraceus*. Compuestas).
- ✘ Su nombre quichua quiere decir "yerba de la canas", pues se dice que cuando se arranca una y se aplica la leche que sale al desprender un ramo, en el punto de donde se desprendió el pelo, el que lo reemplaza, será de color natural.
- ✘ Esta misma leche aplicada en el lugar de los orzuelos los cura de inmediato.



CASCARILLA



Nombre Vulgar: Cascarilla

Nombre Científico: ***Croton eluteria***

Familia: Euphorbiaceae

Descripción: Es un pequeño árbol que alcanza los 7 m de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Ésta tiene un olor aromático y contiene alrededor de un 15% de resina, aceite volátil, betaína, tonino y cascarillina, C₁₂H₁₃O₄.

CASCARILLA (CORTEZA)

- ✘ Flatulencias
- ✘ Digestión difícil.
- ✘ Diarrea crónica.
- ✘ Ejerce un efecto tónico y estimulante del sistema digestivo.



CUCHARILLA



Nombre Vulgar: Coclearia, Cuchareta, Hierba de cucharas, Hierba de la cuchara, Hierba del escorbuto, Rábano vagisco, Rábano vago

Nombre Científico: Cochlearia officinalis

Familia: Crucíferas

Descripción: En el segundo año, después de desarrollarse por completo, puede alcanzar una altura máxima de treinta centímetros.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Vitamina C : también llamada ácido ascórbico, es una vitamina que actúa como protector en el tracto gastrointestinal inhibiendo la síntesis de nitrosaminas, sustancias carcinógenas que pueden estar presentes en los alimentos ingeridos o que pueden formarse en el tracto gastrointestinal en presencia de nitritos y aminas secundarias por parte de la acción bacteriana.
- ✘ Alcaloides tropánicos: tropina y coclearina

CUCHARILLA

- ✘ Aumenta la actividad de los riñones y por tanto, la eliminación de orina
- ✘ Combate el ácido úrico (gota).
- ✘ Purificadora de la sangre.
- ✘ Empleada tradicionalmente en caso de astenia, convalecencia, dispepsias hipo secretotas.



CALENDULA



Nombre Vulgar: Caléndula

Nombre Científico: *Calendula officinalis* L.

Familia: Asteráceas

Descripción: Planta herbácea de 30-50 cm

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Aceite esencial (0,1-0,2 %) rico en derivados mono y sesquiterpénicos oxigenados.
- ✘ Esteroles libres y esterificados: sitosterol, estigmasterol, isofucosterol.
- ✘ Triterpenos pentacíclicos (monoalcoholes, dioles y trioles.
- ✘ Saponósidos: calendulósidos A, D, F y D2.
- ✘ Flavonoides: glucósidos flavónicos derivados del quercetol y del isorramnetol.
- ✘ Carotenoides: caroteno, calendulina, zeína, licopeno.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- × Resina.
- × Mucílago (1,5 %).
- × Polisacáridos inmunoestimulantes.
- × Ácidos orgánicos: málico (6,8 %).
- × Poliacetilenos.
- × Gomas.
- × Sustancia amarga: calendeno.
- × Taninos.

CALENDULA

- ✘ En la actualidad es reconocida como una de las mejores plantas para tratar condiciones de la piel.
- ✘ Usada externamente es de ayuda en casos tales como quemaduras, cortaduras, infecciones y picadas de insectos a causa de sus propiedades antiinflamatorias y antisépticas.
- ✘ Sus propiedades antiinflamatorias al parecer se deben a la presencia de sustancias conocidas como flavonoides.
- ✘ La flor de la caléndula también tiene la capacidad de estimular las células de nuestro sistema inmunológico conocidas como macrófagos propiciando así la destrucción de bacterias.



CARDO MARIANO



Nombre Vulgar: Cardo Mariano

Nombre Científico: *Silybum marianum*

Gaertn.

Familia: Asteráceas

Descripción: Planta bianual de hasta 1,5 m

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Flavonoides diversos (kenferol, quercetol).
- ✘ Mucílagos.
- ✘ Aminas: tiramina e histamina.
- ✘ Lípidos (20-30 %), con una proporción aproximada de ácido linoléico del 60%, oléico (30%) y palmítico (9%).
- ✘ Fitoesteroles: campesterol, estigmasterol, sitosterol.
- ✘ Ácidos orgánicos.
- ✘ Vitaminas C, E y K.
- ✘ Saponósidos.
- ✘ Trazas de aceite esencial.

CARDO MARIANO

- ✘ La silimarina es el principal compuesto protector del hígado en el cardo mariano. Este compuesto presente principalmente en las semillas actúa como antioxidante en las células del hígado protegiéndolas de los daños causados por radicales libres. La silimarina también incrementa la capacidad del hígado para regenerarse mediante la producción de nuevas células saludables. También mejora la capacidad del hígado para eliminar toxinas del organismo.

CARDO SANTO



Nombre Vulgar: Cardo Santo

Nombre Científico: *Cnicus benedictus* L.

Familia: Asteraceae

Descripción: Es una planta anual, cubierta de pubescencias

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Lactonas sesquiterpénicas del tipo germacranólido: cnidina, acompañada de benedictina. Flavonoides: glucósidos del apigenol, luteol y kenferol. Trazas de aceite esencial: constituyentes triterpénicos y esteroídicos. Taninos. Abundantes sales minerales (10 a 20%). Trazas de alcaloides, en los frutos.

CARDO SANTO

- × Amarga, colagogo
- × Febrifugo
- × hipoglucemiante
- × estimulante de las secreciones salivar y gástrica
- × eupéptico(digestivo-estomacal)
- × desinfectante,
- × antiinflamatorio.



CEDRÓN



Nombre Vulgar: Cedrón

Nombre Científico: *Lippia citriodora*

Familia: *Verbenáceas*

Descripción: El cedrón es un arbusto de hasta 2 m

PRINCIPIOS ACTIVOS

- × Aceite esencial (0,1-0,3 %):
- × Monoterpenos: limoneno (6%).
- × Sesquiterpenos (1 8%).
- × Alcoholes alifáticos (1-1,5%).
- × Monoterpenoles (15-16%): α -terpineol, citronelol, nerol, geranio.
- × Sesquiterpenoles (4-5%).
- × Esteres terpenicos (6%).
- × Aldehidos (39-40%)
- × Óxidos terpénicos.
- × Furocumarinas.
- × Flavonoides.

CEDRON

- ✘ Su infusión, tomada con un poco de azúcar, no puede ser más deliciosa y es magnífica contra la arterioesclerosis, si se la toma diariamente
- ✘ Dispepsias, meteorismo, espasmos gastrointestinales
- ✘ síndrome del intestino irritable, enterocolitis.
- ✘ Insomnio, ansiedad, depresiones, jaquecas.
- ✘ En uso tópico (aceite esencial): Dolores reumáticos, neuralgias, alergias y prurito.



CONGONA



Nombre Vulgar: **Congona**

Nombre Científico: *Peperomia inaequalifolia*

CONGONA

- ✘ Analgésico
- ✘ Dolor de oído: las hojas verdes crudas se aprietan y se coloca una gota en el oído con dolor.
- ✘ Dolor de cabeza: hojas molidas se colocan en la frente como emplasto y se amarran.
- ✘ Odontalgias por absceso : las hojas en cataplasma sobre la zona de dolor.
- ✘ Tranquilizante



CANCHALAGUA



Nombre Vulgar: **Canchalagua**

Nombre Científico: *Erythrea chilensis*

CANCHALAGUA

- ✘ Contra la alopecia:
frotándose el cuero cabellud
o con
la maceración de canchalag
uase detiene la caída del
cabello, evitando la calvicie.
- ✘ Carminativa
- ✘ Colagoga



CIPRÉS



Nombre Vulgar: **Ciprés**

Nombre Científico: *Casuarina equisetifolia*

Familia: Cupressaceae

Descripción: Puede alcanzar los 20 m de altura con un diámetro aproximado de unos 60 cm

PRINCIPIOS ACTIVOS:
contiene tanino

CIPRES

- ✘ zumo astringente, muy bueno para la curación de las hemorroides y várices en aplicaciones tópicas.
- ✘ Las fomentaciones con cocimiento de las hojas de ciprés son excelentes para el tratamiento del reumatismo



CLAVEL



Nombre Vulgar: **Clavel**

Nombre Científico: *Dianthus caryophyllus* L.

Familia: Caryophyllaceae

Descripción: El **clavel** es una planta herbácea de 1 m de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ En las partes herbáceas de la planta también es posible hallar saponinas y algunos *principios activos* de menor importancia

CLAVEL

- ✘ El té de las flores combate la debilidad general
- ✘ anginas
- ✘ nervios y dolores de pecho.
- ✘ Remojando las flores en agua por varias horas se obtiene una bebida que fortifica el corazón y los nervios.
- ✘ El aceite de la flor del clavel friccionado alivia los dolores musculares.

CILANTRO



Nombre Vulgar: **cilantro, culantro** o xilantro **coriandro**

Nombre Científico: *Coriandrum sativum*

Familia: apiáceas (antes llamadas umbelíferas).

Descripción: es una hierba anual, alcanza de 40 a 70 cm de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Los frutos contienen aceite esencial, aceite graso, glucósido (trazas), tanino, oxalato de calcio, etc.
- ✘ El aceite esencial es un líquido incoloro a ligeramente amarillento. Contiene *linalol* 70 a 90% (*coriandrol*), *pineno*, *terpineno*, *dipenteno*, *geraniol*, *felandreno*, *borneol*, *limoneno*, etc.

CILANTRO

- ✘ *Eupéptica*: facilita la digestión.
- ✘ *Carminativa*: elimina los gases
- ✘ El cilantro puede producir efectos tóxicos sobre el sistema nervioso (borrachera), si se ingiere en dosis elevadas.



CULANTRILLO



Nombre Vulgar: **Culantrillo**

Nombre Científico: ***Adiantum capill-veneris***

Familia: Adiantaceae

Descripción: Es un pequeño helecho vivaz que alcanza los 10-40 cm. de altura.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Ácido gálico y tánico
- ✘ Principios amargos
- ✘ Goma
- ✘ Trazas de aceite esencial
- ✘ Abundantes mucílagos
- ✘ Flavonoides

CULANTRILLO

- ✘ Expectorante y balsámica
- ✘ Calma la tos e inflamaciones de garganta



CONSUELDA



Nombre Vulgar: **Consuelda**

Nombre Científico: *Symphytum Officinale*

Familia: Boraginaceae

Descripción: La consuelda es una hierba vivaz, de 60-100 cm de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Contiene, glúcidos abundantes (almidón, sacarosa y glucofructosano). Mucílagos abundantes: bornesitol (polímero de fructosa). Uno de sus principios activos más importantes es la alantoína es un diurético glioxílico, proveniente de la escisión del ácido úrico.
- ✘ Compuesto polifenólicos: tanino, ácido clorogénico y caféico. Alcaloides pirrolizidínicos (sinfitocinoglosina, consolicina y consolidina). Principio antihormonal: el ácido litospérmico.

CONSUELDA

- ✘ El principal principio activo de la consuelda es el tanino y posee propiedades vulnerarias y astringentes
- ✘ se utiliza para curar las anginas, irritaciones y úlceras de boca y laringe
- ✘ reumatismo
- ✘ afecciones pulmonares y toses rebeldes.
- ✘ Es también eficaz para dilatar los bronquios.



CHILCA



Nombre Vulgar: **Chilca negra**

Nombre Científico: *Eupatorium buniifolium*

Familia: compuestas

Descripción: Son arbustos peremnes, de tallos leñosos, cespitosos, alcanzando hasta 2,5 m de altura

CHILCA

- ✘ La infusión de las hojas se emplea contra la diarrea verde de los niños
- ✘ antirreumática, para lo cual se lava la parte afectada con un cocimiento caliente de chilca negra, no de la de color verde claro.
- ✘ La flor de la chilca para resfríos, artritis de frío.



CHUQUIRAHUA



Nombre Vulgar: **Chuquirahua**

Nombre Científico: *Chuquiraga jussieui*

Familia: Asteraceae

Descripción: Es un arbusto bajo, alcanza 15 dm de altura

CHUQUIRAHUA

- ✘ Es bronco dilatadora: Asma
- ✘ Reduce el ácido úrico, colesterol, triglicéridos.
- ✘ Estimula el sistema linfático e inmunológico.
- ✘ Insuficiencia pancreática: diabetes



CHAMICO



Nombre Vulgar: **estramonio, hierba del Diablo, hierba hedionda, higuera del infierno, floripón, burladora y chamico**

Nombre Científico: *Datura stramonium*

Familia: solanáceas

Descripción: es una planta anual que alcanza alturas de 1,5 metros

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Entre las sustancias constituyentes pueden encontrarse alcaloides tropánicos, que pueden ser tóxicos, como atropina, hiosciamina y escopolamina, caracterizados por provocar reacciones anticolinérgicas y en cantidades mayores, causa síndrome atropínico.

CHAMICO

- ✘ Puede emplearse exteriormente como calmante para los dolores reumáticos.
- ✘ Los cigarrillos de hojas de chamico disecadas son muy eficaces para los acceso de asma.
- ✘ En baño de asiento desinflama las hemorroides.
- ✘ El zumo de las hojas es sumamente venenoso y los indígenas lo usan con fines criminales; treinta gramos de hojas pueden ocasionar la muerte de una persona.



CHOCHO DE PARAMO

- ✘ El chocho contiene entre el 41 y 52% de proteínas.
- ✘ Con los granos elaboran una especie de café que tiene magníficas virtudes vermífugas.
- ✘ Pero lo más notable es que la harina se la emplea para formar una pasta, lavándose con la cual se consigue suavizar la piel y sobre todo, hacer desaparecer las manchas oscuras de las embarazadas y también las que aparecen en las partes descubiertas de la piel de los adultos o viejos, especialmente en las manos, manchas llamadas efélides



CHUCHUGUAZA

- ✘ La Chuchuguaza es una planta medicinal del amazonas, coadyuvante en el tratamiento de los procesos inflamatorios
- ✘ usado tradicionalmente para combatir el reumatismo dolor de cintura
- ✘ dolor menstrual
- ✘ dolores musculares, calambres y torceduras y la gota.



ESCANCEL



Nombre Vulgar: **Escancel**

Nombre científico: **Aerba sanguinolenta Forss**

Familia: Amaranthaceae.

ESCANCEL

- ✘ La infusión es usada como purgante.
- ✘ Es fresca para inflamación de vías urinarias.
- ✘ En medicina mágica, con la planta se limpia a los niños del mal de ojo.
- ✘ Paños de las hojas de Escancel hervidas en la frente para la Migraña



ENELDO



Nombre Vulgar: **eneldo**

Nombre Científico: *Anethum graveolens*

Familia: apiaceae

Descripción: mide, aproximadamente de 30 cm a más de un metro de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Aceite esencial (3-4%): carvona, limoneno, felandreno, eugenol, anetol, carveol, cariofileno; miristicina, cumarinas (escopoletina, esculetina, bergapteno, umbeliferona). Flavonoides derivados del kenferol. Acidos fenólicos: caféico, clorogénico: Acidos grasos (10-20%), fitoesteroles: b-sitosterol.

ENELDO

- ✘ El uso común de ellas es en infusiones que se toman sobre las comidas como estimulantes y para aumentar la leche. También son sudoríficas y calmantes
- ✘ Ayuda a la expulsión de gases.



EUCALIPTO



Nombre Vulgar: **eucalipto**

Nombre Científico: *eucalyptus*

Familia: Myrtaceae

Descripción: Los eucaliptos son árboles perennes. Pueden llegar a medir más de 60 m de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- × Aceite esencial (0,5-3.5 %):
- × Monoterpenos.
- × Sesquiterpenos.
- × Alcoholes enfáticos y monoterpénicos.
- × Sesquiterpenoles.
- × Óxidos terpénicos: eucaliptol (70-80%).
- × Aldehidos.
- × Ácidos polifenónicos: caféico, gálico, ferúlico y gentísico.
- × Flavonoides.
- × Taninos y elagitaninos.
- × Resina.
- × Triterpenos: ácido ursólico y derivados.

EUCALIPTO

- ✘ La infusión de sus hojas es maravillosa contra la gripe, catarros, bronquitis, asma, tos rebelde, etc..
- ✘ Para los dolores reumáticos, se aplican a la parte afectada las hojas de árboles tiernos o de renuevos recientes, o se hacen fomentos calientes por el cocimiento de las hojas



DIENTE DE LEON



Nombre Vulgar: **Diente de león**, *Taraxcón amargón común*. *Achicoria amarga*.

Nombre Científico: *Taraxacum officinalis*

Familia: Compuestas.

Descripción: Planta vivaz, provista de raíz axonomorfa, carnosa, de color blanco parduzco

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Toraxacina
- ✘ Imulina
- ✘ Fitosterol
- ✘ Colina
- ✘ Mucílagos
- ✘ Taninos

DIENTE DE LEON(TARAXACO)

- ✘ He aquí una plantita humilde y despreciada, pero de gran riqueza en vitaminas A, hierro, tiamina, riboflavina, ácido ascórbico y por tanto sumamente medicinal.
- ✘ Bloquea el exceso de acidez estomacal
- ✘ Es colagogo
- ✘ Los que sufren de anemia, deben también medicarse con esta planta realmente prodigiosa.
- ✘ Combate el ácido úrico



DIENTE DE LEON - TARAXACO

- ✘ La raíz se usa para la diabetes
- ✘ La raíz para las personas irritables, mal genios.
- ✘ La raíz para las alergias e intoxicaciones alimentarias.
- ✘ Las flores nos ayuda en mala absorción y falta de apetito.

FUMARIA



Nombre Vulgar: **Fumaria**

Nombre Científico: ***Fumaria Officinalis L.***

Familia: Fumariaceae

Descripción: es una hierba glabra, que alcanza los 50 cm de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Acido fumárico, ácidos fenólicos: protocatéquico, caféico, ferrulínico, clorogénico. Flavonoides derivados del quercetol. Alcaloides isoquinoleínicos (1%): protopina (fumarina), fumarilina, criptonina, coridalina, aurotensina, sinactina, tetratrahidroptisina, dicentrina. Taninos. Sales potásicas

FUMARIA

- ✘ Se le suponía la virtud de atraer el dinero.
- ✘ Una infusión de fumaria, salpicada por toda la casa una vez a la semana, se decía que atraía el dinero.
- ✘ Se utiliza para regular la función hepática, como diurético y como laxante.



FLORIPONDIO- GUANTO



FLORIPONDIO



Nombre Vulgar: **Floripondio**

Nombre Científico: *Brugamsia*

Familia: solanáceas

Descripción: Es un árbol pequeño que llega a medir hasta 4 metros de altura.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Contienen los mismos alcaloides que las *Daturas*: escopolamina, hioscamina, atropina y los variados alcaloides del grupo tropano, tales como norescopolamina, aposcopolamina, metelodina, etc.
- ✘ La escopolamina es la que aparece en mayor proporción.

FLORIPONDIO

- ✘ Por las noches Florifundio, Santa María y Ortiga se hace un baño tibio para el malestar y dolor del Cuerpo.
- ✘ Se aplica externamente como un emplasto caliente para aliviar el dolor de huesos y golpes superficiales.
- ✘ También se usa por sus propiedades narcóticas, colocando flores debajo de la almohada para inducir el sueño.

FLORIPONDIO

- ✘ Sobre la escopolamina se sabe que no es un alucinógeno en el mismo sentido que puede serlo el LSD o la mezcalina, pues las alucinaciones no son sólo visuales, sino también auditivas e incluso táctiles.
- ✘ A menudo se pierde el contacto con la realidad por completo y un observador externo puede ver al sujeto intoxicado sosteniendo conversaciones incoherentes con personas inexistentes o realizando acciones totalmente fuera de contexto.
- ✘ A nivel físico la escopolamina provoca que las pupilas se dilaten, aumente el pulso y el ritmo respiratorio y la acción de los músculos involuntarios decazca.
- ✘ También seca las membranas mucosas de la nariz, la boca, la garganta y otras áreas.
- ✘ No se ha confirmado daño genético en humanos debido al uso de la escopolamina.

ARBOL DEL PAN. FRUTA DEL PAN



Nombre Vulgar: **árbol del pan** o **frutipan**

Nombre Científico: ***Artocarpus altilis***

Familia: Moraceae

Descripción: El árbol del pan puede llegar a alturas considerables, como los 21 m en plena madurez, aunque es más común que ronde entre los 12 y 15 m

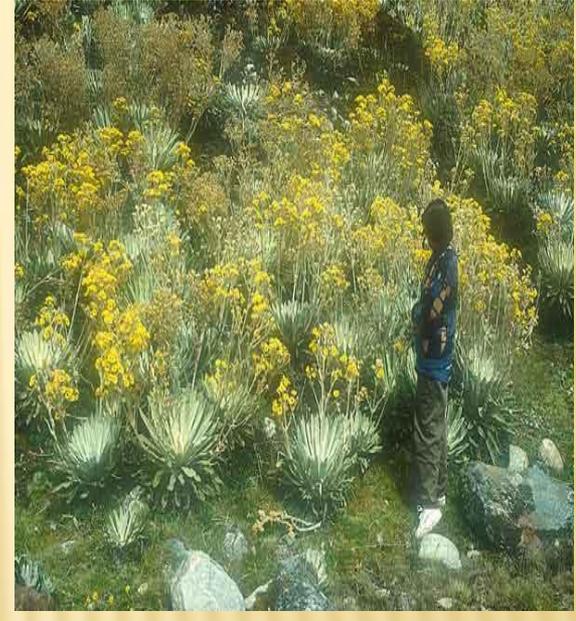
PRINCIPIOS ACTIVOS

- × Agua
- × Proteínas
- × Hidratos de carbono
- × Grasa
- × Calcio
- × Potasio
- × Fósforo
- × Hierro
- × Sodio
- × Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B3, Vitamina C

ARBOL DEL PAN. FRUTA DEL PAN

- ✘ Los estambres se queman como repelente de mosquitos.
- ✘ Los frutos del pan producidos abundantemente por el árbol son muy nutritivos. Son ricos en carbohidratos y son una buena fuente de vitaminas y minerales.
- ✘ Los frutos se consumen crudos, asados, hervidos, fermentados para pasta.

FRAYLEJON



FRAYLEJON

Nombre Vulgar: **frailejón octubre**

Nombre Científico: **Espeletia schultzii**

Familia: **asteráceas**.

Descripción: Es una planta en roseta caulescente: caulirrosuleto, de 2 **m** de altura



FRAYLEJON

- ✘ Las hojas en infusión sirven para casos de reumatismo y afecciones renales.
 - En decocción, se usa para afecciones pulmonares.
 - La resina del Frailejón se utiliza como jarabe para combatir el asma y otras enfermedades de las vías respiratorias.
- ✘ Es muy visitada por las abejas y la miel de estas flores es usada para trastornos respiratorios.

GERANIO



Nombre Vulgar: **geranio**

Nombre Científico: **Geranium robertianum**

Familia: geraniáceas

Descripción: Es una planta anual herbácea que alcanza 10-45 cm de altura

GERANIO

- Sangrado menstrual intenso
- Hemorroides
- Sangrado uterino
- Inflamación de la vejiga (cistitis)
- En gargarismos para inflamación de garganta.
- Diarrea



GUARANGO



Nombre Vulgar: guarango

Nombre Científico: *Caesalpinia spinosa*

Descripción: un arbusto

GUARANGO

- ✘ Por su gran astringencia, para combatir las hemorragias uterinas, leucorrea y hemorroides.
- ✘ En gargarismos para amigdalitis.
- ✘ Los curtidores emplean también la vaina para beneficiar los cueros



GRAMA



Nombre Vulgar: **grama**

Nombre Científico: ***Elytrichia repens***

Familia: *Poaceae*

Descripción: Es una **planta perenne** que se extienden a gran distancia y poca profundidad, Suele medir de 10 a 30 centímetros de altura.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Almidón
- ✘ Proteínas
- ✘ Azúcares
- ✘ Grasas



GRAMA

- ✘ El rizoma es *refrescante*
- ✘ *diurético*
- ✘ *emoliente y depurativo*
- ✘ *estimulante del apetito y algo nutritivo.*
- ✘ Es un remedio clásico en las *enfermedades urinarias* y en diversas *inflamaciones.*



GUAVIDUCA

- ✘ Es coadyuvante en los tratamientos para la diabetes, bajar de peso y reducir el colesterol.
- ✘ Regular ciclos menstruales
- ✘ Cólicos menstruales



GUAYUSA



Nombre Vulgar: Guayusa

Nombre Científico: *Ilex guayusa*

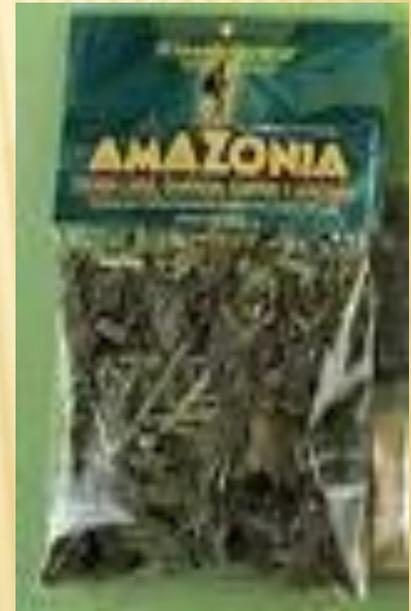
Familia: Aquifoliaceae

PRINCIPIO ACTIVO

El principal es la Cafeína (0,2 a 2%).

GUAYUSA

- ✘ Estimulante
- ✘ Tonificante
- ✘ Emenagoga
- ✘ Reconstituyente
- ✘ Alivia cólico menstrual



GUAYABO



Nombre Vulgar: Guayabo, Guayabos, Guayaba, Guayabas, Guayabero

Nombre Científico: *Psidium guajava*

Familia: Mirtáceas (Myrtaceae).

Descripción: Árbol pequeño o arbusto. No suele superar los 5 m de altura.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Tanino
- ✘ Aceites esenciales
- ✘ Resina
- ✘ Grasa
- ✘ Esencias terpenoides

GUAYABO

- Tiene 5 veces mas vitamina C que la Naranja pero es cinco veces menos consumida que la naranja.
- × Antibiótica
- × antidiarreica
- × astringente
- × Desinflamante
- × expectorante
- × sedante y sudorífica.



GRANADILLA



Nombre Vulgar: **Granadilla**

Nombre Científico: *Passiflora ligularis*

Familia: Passifloraceae

Descripción: Es una enredadera

PRINCIPIOS ACTIVOS

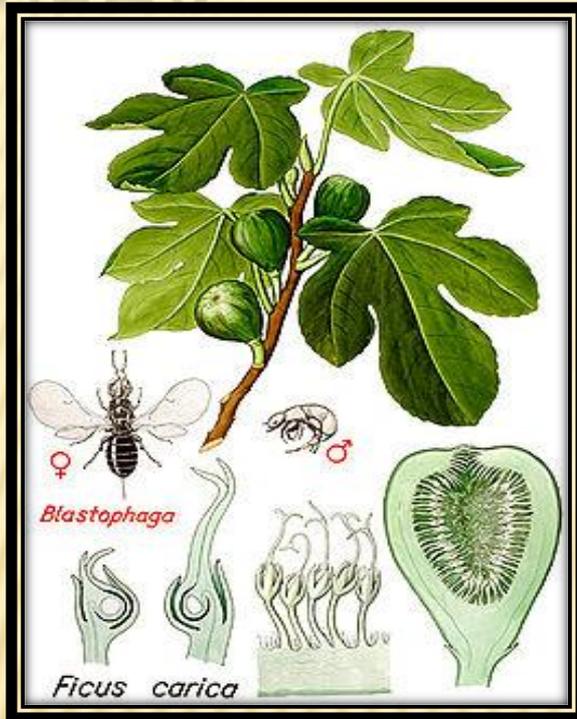
- × Contiene:
- × Vitaminas A, C y K
- × Fósforo
- × Hierro
- × Calcio

GRANADILLA

- ✘ El buen funcionamiento del sistema inmunológico) y de vitamina C, que interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos
- ✘ Favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones.
- ✘ La hoja también para inflamaciones oro faringeadas
- ✘ En baños para afecciones de la piel



HIGUERA



Nombre Vulgar: **higuera**

Nombre Científico: ***Ficus carica***

Familia: **Moraceae**

Descripción: es un árbol de pequeño porte o un arbusto entre 3-10 m

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Aminoácidos (alanina, aspartina, arginina, cistina, glicina, lisina, lipasa, felinanina)
- ✘ Enzimas: esterasa, fictina, fucomarina)
- ✘ Azúcares: glucosa, galactosa
- ✘ Vitaminas: ácido ascórbico C, beta caroteno A
- ✘ Ácido linoico, niacina, metionina, ácido málico, ácido oléico, pectina
- ✘ Minerales: k, p, mg, mn, cu, ca.
- ✘ produce un látex irritante.

HIGUERA

- ✘ Laxantes y expectorantes
- ✘ los higos constituyen un alimento sano y nutritivo tanto secos como frescos y contribuyen notablemente a limpiar las vías respiratorias y los intestinos.
- ✘ La fisina le confiere propiedades antiinflamatorias y digestivas
- ✘ El higo es una rica fuente de benzaldehyde, un agente anti-cancerígeno y que estimula la hipófisis y por ende la producción de estrógenos.



ISO



Nombre Vulgar: Allpacoral, arete de bruja, iso

Nombre Científico: *Bomarea multiflora*

Familia: Alstroemeriaceae

Descripción: Es una hierba trepadora que se caracteriza por tener un tallo flexible que se enrosca alrededor de otra planta, llegando a alcanzar una altura de hasta 6 metros

ISO

- ✘ La tos constante y seca
- ✘ Es expectorante
- ✘ Antiinflamatoria
- ✘ El dolor de pecho se alivian con una infusión de iso
- ✘ Tradicionalmente es usada para tratar la infertilidad en la mujer y enfermedades del hígado y los riñones



JENGIBRE



Nombre Vulgar: jengibre

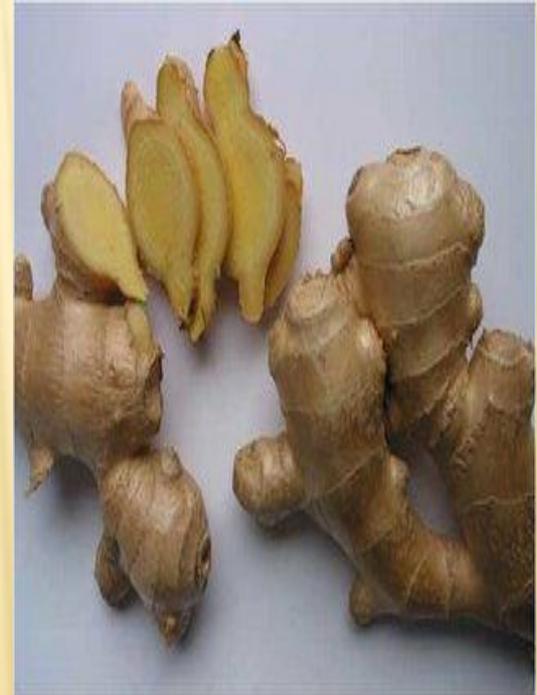
Descripción: Es una planta herbácea, perenne, rizomatosa, hasta de 1 m de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- × aceite esencial (0,5 a 3 %) que contiene derivados terpénicos
- × resma (5 a 8%)
- × principios amargos cetónicos y fenólicos (zingerona, gingerol, shogaol)

JENGIBRE

- ✘ Esta planta tiene propiedades antitusivas que se deben a la presencia del 6-shogaol; tiene también actividad antiinflamatoria comparable a la del ácido acetilsalicílico, al inhibir la síntesis de prostaglandinas
- ✘ Experimentalmente que el jengibre tiene una actividad antipirética comparable a la del ácido acetilsalicílico administrado a la misma dosis
- ✘ También se le ha comprobado actividad analgésica.
- ✘ El sabor acre y ardiente del jengibre se lo atribuyen a la presencia de fenoles
- ✘ Tiene efectos antiespasmódico, febrífugo, antineurálgico, diaforético y carminativo.



JENGIBRE

- ✘ El jengibre constituye una excelente opción para **estimular el apetito** y activar los procesos digestivos.
- ✘ También ayuda a mejorar el flujo sanguíneo gracias a su efecto termogénico.
- ✘ De esta manera aumenta la temperatura del cuerpo y provoca la dilatación de los vasos.
- ✘ Al ser un antiemético, **es recomendado para las embarazadas**, para reducir las náuseas, entre otros malestares que pueden acarrear las embarazadas.

LAUREL



Nombre Vulgar: **laurel común, laurel europeo o laurel de cocina**

Nombre Científico: *Laurus nobilis*

Familia: *Lauraceae*

Descripción: El laurel común es un árbol dioico siempre verde de 5-10 m de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ aceite esencial obtenido de los frutos

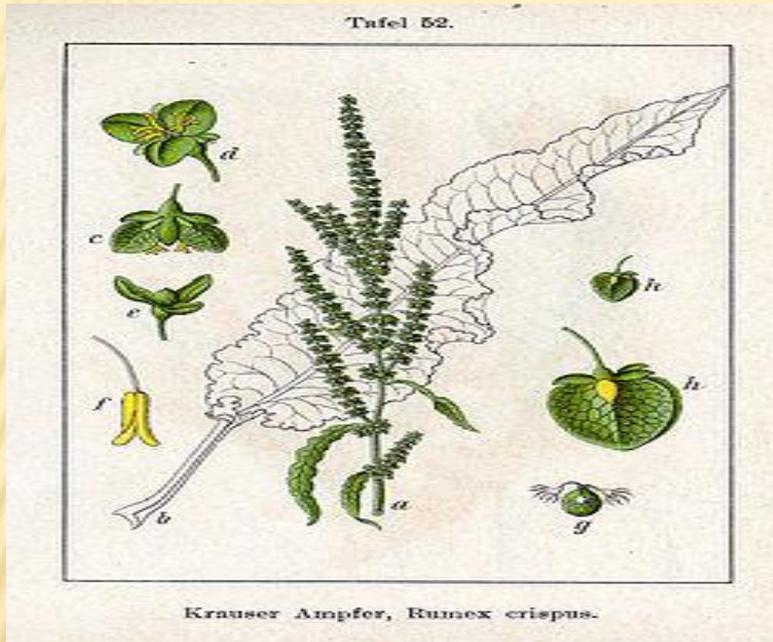


LAUREL

- ✘ Aperitivo, eupéptico (facilita la digestión) y carminativo (elimina los gases del conducto digestivo).
- ✘ Puede administrarse en decocciones, pomadas (aceite de sus frutos).
- ✘ Balsámico (Fuerte).
- ✘ Carminativo (Moderado).
- ✘ Antiséptico (Moderado).



LENGUA DE VACA



Nombre Vulgar: lengua de vaca

Nombre Científico: ***Rumex crispus***

Familia: *poligonáceas*

Descripción: Planta erecta, muy ramificada, perenne, de hasta 1,5 m.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Oxalatos y ácido oxálico (hasta el 25%)
- ✘ Antraquinona
- ✘ Trazas de aceites esenciales
- ✘ Taninos (7-15%)
- ✘ Sales de Fe (1,5%)
- ✘ Flavonoides: como el catecol, quercitina, vitexina.
- ✘ vitamina C.

LENGUA DE VACA

- ✘ Es bueno para combatir el Acné
- ✘ Es depurativa
- ✘ Diurética
- ✘ Laxante
- ✘ Baja inflamación de las encías.
- ✘ Baja el rubor de la cara y sudores en la menopausia



LINAZA



Nombre Vulgar: **linaza**

Nombre Científico: **Linum usitatissimum**

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ aceite linólico, proteína, lecitina y sobre todo a su contenido de ácido linólico, ácidos omegas de las series Omega 3, Omega 6, y Omega 9.
- ✘ Proteínas
- ✘ Carbohidratos
- ✘ Fibra
- ✘ Magnesio
- ✘ Calcio
- ✘ Mucílagos
- ✘ ácidos grasos monoinsaturados: palmitoleico y oleico
- ✘ ácidos grasos saturados: mirístico, palmítico, esteárico

LINAZA

- ✘ **Omega 3**
La mayoría de los beneficios de la linaza se derivan de su alto contenido de ácidos grasos omega 3, específicamente ácido linoleico (ALA).
- ✘ Controlar o bajar los niveles de colesterol y triglicéridos.
- ✘ Cuando la linaza se ingiere, está al contacto con líquidos dentro del estómago e intestinos se expande hasta 5 veces su tamaño normal creando una sensación de llenura y por consiguiente su apetito disminuirá.
- ✘ Laxante. El efecto laxante se manifiesta después de las 24 horas de su administración. En contacto con el agua, el mucílago forma un gel viscoso y voluminoso que incrementa el volumen de las heces, que además permanecen blandas, promueve el peristaltismo y le confiere el efecto laxante mecánico.



LINAZA

- ✘ El contenido de ácido alfa-linoléico previene la arteriosclerosis y baja el colesterol
- ✘ Contiene fitoestrógenos de lignato para evitar los tumores en el seno.
- ✘ Es demulcente repara la membrana gástrica y urinaria
- ✘ Es mucolítica elimina secreciones mucosas de las vías respiratorias.
- ✘ Es emoliente suaviza la piel, cicatriza y alivia las afecciones y comezón de las afecciones de la piel.

LLANTÉN



Nombre Vulgar: **Llantén menor**

Nombre Científico: ***Plantago lanceolata***

Familia: ***Plantaginaceae***

Descripción: Es una planta herbácea vivaz que alcanzan 30-50 cm de altura

LLANTEN

- ✘ Por ser astringentes sus hojas se usan en forma de infusión en las diarreas, para colirios en los ojos para curar heridas, hemorragias, fiebre, herpes de la cara
- ✘ Catarros, bronquitis, inflamaciones y úlceras de la boca y de la garganta.
- ✘ Aucubósido o aucubina es el principio bactericida



MEJORANA



Nombre Vulgar: **mejorana** o **mayorana**

Nombre Científico: *Origanum majorana*

Familia: *Lamiaceae*

Descripción: Las matas alcanzan un tamaño de unos 60 cm. de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ La planta contiene sustancias tánicas, pentonasas y principios amargos, además de minerales, pero la sustancia principal es la esencia aromática, de color amarillo verdoso compuesta por terpenos, terpineno y origanol (alrededor del 40%), sabineno y sesquiterpenos en pequeñas cantidades.

MEJORANA

- ✘ **Dolores de cabeza.** Tomar té de mejorana y lavar al mismo tiempo la cabeza con la misma preparación.
- ✘ **Tónico estomacal, antiespasmódico.**
- ✘ **Amenorrea.** Tomar té de mejorana a lo largo del día, suspender el uso si se sienten cólicos.



MASTUERZO



Nombre Vulgar: mastuerzo

Nombre Científico: *nastuerzo*

Familia: Crucíferas

Descripción: Se trata de una planta anual, lampiña y algo ramosa

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ De las hojas, tallos y semillas se obtiene aceite esencial, y un glucósido de que se extrae un antibiótico de utilización en farmacología, el *isotiocianato de bencilo*.

MASTUERZO

- ✘ Contiene glicósidos (glucotropaeolina , mirosina) que hidrolizan en compuesto sulfurosos antibióticos y antimicóticos
- ✘ Las flores del mastuerzo vienen siendo usadas por varias generaciones para curar los "empeines" (eccemas causados por dermatofitos), cloasmas y otras manchas y afecciones de la piel.



MATICO



Nombre Vulgar: pañil, matico

Nombre Científico: **Buddleja globosa Hoppe**

Familia: Loganiaceae

Descripción: el matico es un arbusto o pequeño árbol. Puede llegar a alcanzar los tres metros de altura

MATICO

- ✘ Las hojas son consideradas como *uno de los mejores vulnerarios*.
- ✘ Se emplean en decocción e infusión para lavar las *heridas*. Se pueden reducir a polvo y echar sobre las *heridas y úlceras de carácter maligno* para ayudar a la *cicatrización*.
- ✘ La dehidroleucodina- resume una función protectores sobre las mucosas gástrica e intestinal y antiinflamatoria
- ✘ Para eliminar los hongos en los pies es totalmente efectivo, lavarse todos los días antes de acostarse



MANZANILLA



Nombre Vulgar: **manzanilla o camomila común o romana**

Nombre Científico: *Chamaemelum nobile*

Familia: *Asteraceae*

Descripción: La manzanilla común es una hierba perenne, de tallo procumbente de hasta 25 cm de largo

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ El aceite esencial es rico en camazuleno, ácido tíglico y varios sesquiterpenos; contiene además ácido antémico, atesterol, antemena y taninos. Puede provocar dermatitis de contacto en personas sensibles, y se han informado casos de anafilaxis entre alérgicos

MANZANILLA

- 1- Es un antiinflamatorio. Ayuda a aliviar los procesos de inflamación tanto tomándola o usándola externamente.
- 2- Tiene propiedades antimicrobianas y funguicidas
- 3- Se le utiliza para hacer gárgaras cuando hay problemas de garganta y de encías
- 4- Ayuda con la cicatrización
- 5- Ayuda con problemas digestivos
- 6- Es calmante y tranquilizante, actúa como un sedante suave. Se le usa en caso de irritabilidad, tristeza y ansiedad. (Bebés que lloran y solo quieren estar amarcados)
- 7- Ayuda a controlar el eczema y las hemorroides
- 8- Facilita la menstruación y ayuda a eliminar sus molestias
- 9- En cosmética se le usa para aclarar el pelo, descongestionar la piel y calmar irritaciones
- 10- Es un diurético suave
- 11- Ayuda con la gota, artritis y sinusitis
- 12- Ayuda con problemas de asma, gripes y para quienes apenas les da el viento o frío y ya se agripan.



MENTA



Nombre Vulgar: **MENTA**

Descripción: Puede llegar a medir hasta 80 ctms

PRINCIPIOS ACTIVOS

Sus hojas contienen un aceite esencial cuyo compuesto principal es el mentol.

MENTA



- ✘ **Propiedades medicinales**
carminativa, antiespasmódica, antiséptica, calma el estomago, ayuda en la digestión, náuseas, parásitos intestinales, estimula el sistema nervioso
- ✘ Flatulencias.
- ✘ Espasmos digestivos.

NARANJO



Nombre Vulgar: **naranjo**

Nombre Científico: *Citrus sinensis*

Familia: Rutaceae.

Descripción: Es un árbol que llega a alcanzar de 6 a 10 m

PRINCIPIOS ACTIVOS



**PRESENTA VESÍCULAS QUE CONTIENEN ACEITES
ESENCIALES**

NARANJO

- ✘ **PROPIEDADES MEDICINALES DEL NARANJO**
- ✘ **Tranquilizantes:** las hojas en infusión para problemas nerviosos.
- ✘ **Estomacal** Se utilizaran las flores del naranjo para combatir los espasmos estomacales También se puede utilizar la corteza, aunque es mejor en este caso la corteza de la naranja amarga.
- ✘ **Úlcera de estómago :** Se utiliza en combinación con otras plantas como la manzanilla o la tila.
- ✘ **Carminativa:** Para expulsar los gases intestinales.



NOGAL



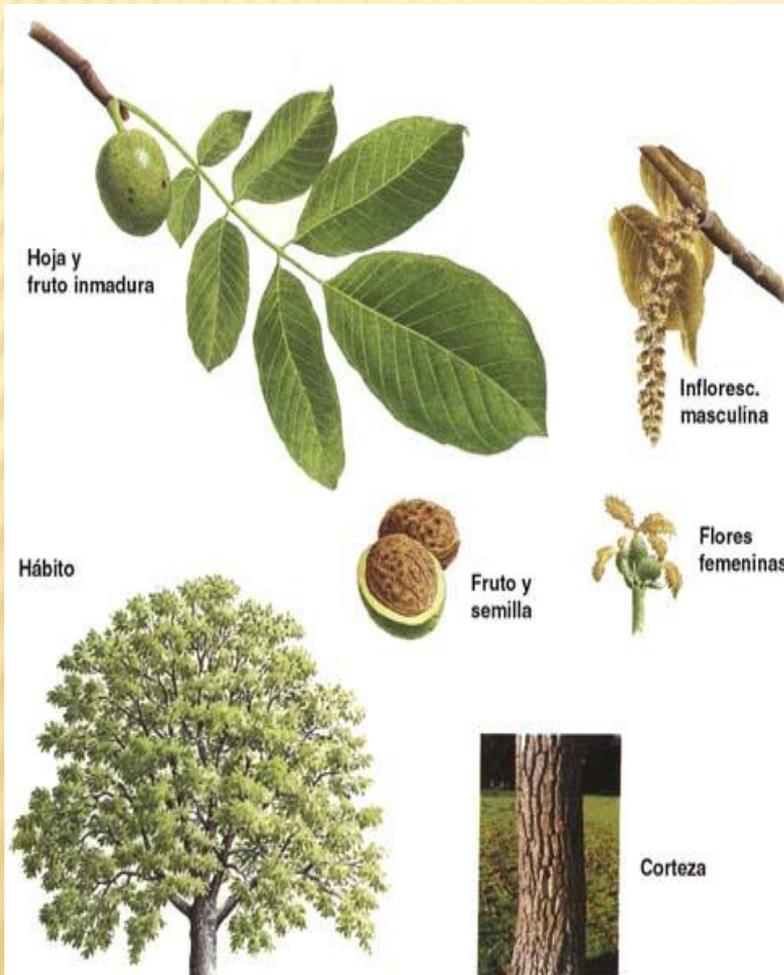
Nombre Vulgar: nogal

Nombre Científico: *Juglans Regia*

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ La nuez contiene vitaminas A - B - C - E, además de sales minerales, sustancias grasas y yodo natural.

NOGAL



- ✘ **Propiedades medicinales**
- ✘ **Eccemas, impétigo:** se usan las hojas.
- ✘ **Diarrea.** las hojas y el pericarpio.
- ✘ **Diabetes.**
- ✘ **Hipertensión.**
- ✘ **Ejerce un efecto ligeramente tranquilizante.**
- ✘ **Caída del cabello:** es un tónico capilar.

NONI



Nombre Vulgar: noni, aal, fruta del diablo o mora de la India

Nombre Científico: *Morinda citrifolia*

Familia: Rubiaceae

Descripción: El noni es un arbusto o árbol pequeño, perennifolio, de fuste recto y largo, La fruta madura es de aproximadamente el mismo tamaño que una papa

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Es la principal fuente natural de proxcronina, la cual se cree es utilizada por nuestro organismo para crear la xeronina.
- ✘ En el noni se encuentran diversos principios químicos como: La escopoletina, serotonina, damnacantal, terpenos, esteroides, ácido ascórbico, ácido linoléico, bioflavonoides, glucopiranosas, acubina, asperulósido, ácidos caproico y caprílico, quercetin, hierro, zinc, norepinefrina y selenio

NONI



Los usos recientes más comunes del Noni incluyen el CONTROL DE LA DIABETES, la alta presión sanguínea y el CÁNCER.

- ✘ las pruebas con la fruta del Noni confirman que induce una actividad estimulante muscular uniforme Y un efecto antihistaminérgico o antialérgico.
- ✘ También informa sobre propiedades analgésicas y calmantes.

NOPAL



Nombre Vulgar: **nopales, tunas o chumberas**

Nombre Científico: **Opuntia ficus-indica**

Familia: Cactaceae

Descripción: Este extenso género abarca plantas de muy diferentes tamaño que puede llegar a medir 5 m de altura.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Son ricos en fibra y vitaminas, especialmente vitamina A, C y K, así como también en riboflavina y vitamina B6 también contienen minerales como calcio, magnesio, potasio, hierro y cobre



NOPAL



- ✘ Se le atribuyen propiedades medicinales, hoy en día es uno de los remedios más populares contra la Diabetes.
- ✘ También que es buen remedio contra la gastritis y los cólicos intestinales.

NUEZ MOSCADA



Nombre Vulgar: **nuez moscada**

Nombre Científico: *Myristica fragans*

Familia: Myristicaceae

Descripción: La nuez moscada es, en realidad, la **semilla** del **árbol**, de forma ligeramente ovoide, entre 20-30 mm de largo y 15-18 de ancho

NUEZ MOSCADA



Desintoxicante disminuye
Vómitos. Flatulencia.

Problemas digestivos de
origen psicossomático:
náuseas, sequedad de
boca, gastritis, cólicos
intestinales.

Estimula la musculatura
uterina.

Hemorroides: Dolores
reumáticos: se usa el
aceite esencial.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Hojas, planta fresca:
 - + Clorofila a y b
 - + Carotenoides (beta-caroteno).
 - + Flavonoides
 - + Sales minerales (hierro, calcio, sílice, azufre, potasio, manganeso).
 - + Ácidos orgánicos (caféico, clorogénico, gálico, fórmico, acético)
 - + Provitamina A.
 - + Mucílagos.
 - + Escopoletósido.
 - + Sitosterol.
- ✘ En los tricomas (pelos urticantes):
 - + Acetilcolina
 - + Histamina
 - + Serotonina.

PRINCIPIOS ACTIVOS

✘ Raíces:

- + Taninos.
- + Fitosteroles
- + Ceramidas.
- + Fenilpropanos.
- + Lignanas.
- + Poli fenoles.
- + Monoterpendioles.
- + Aglutinina
- + Polisacáridos
- + Escopoletósido.

✘ Semillas:

- + Mucílagos
- + Proteínas
- + Aceite: ácido linoléico.
- + Tocoferoles.

ORTIGA

- ✘ Antidiabética: Rebaja el nivel de azúcar en la sangre y previene o ayuda a combatir la diabetes.
- ✘ La principal aplicación medicinal que le puede encontrar el excursionista a esta planta es la utilización en caso de hemorragias nasales en virtud de sus propiedades vasoconstrictoras (provoca la contracción de los vasos sanguíneos). Para ello se debe introducir por la nariz una gasa o un algodón empapado en el jugo de la planta.
- ✘ Esta misma propiedad la hace útil, ingiriéndola en forma de infusión o jugo, en casos de menstruaciones abundantes. De todas maneras, en situaciones de menstruaciones anormales, hay que consultar al médico
- ✘ Antialérgica
- ✘ Acné, eccemas de la piel
- ✘ Alcalinizantes (provoca la alcalinización de los fluidos orgánicos, especialmente de la sangre y la orina, facilitando la eliminación de residuos ácidos que producen algunas enfermedades), para afecciones reumáticas, hepáticas, gota, cálculos renales y arenillas en la orina.



ORÉGANO



Nombre Vulgar: **Orégano**

Nombre Científico: ***Origanum vulgare***

Familia: Lamiaceae

Descripción: La planta forma un pequeño arbusto achaparrado de unos 45 cm de alto

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Toda la planta posee unas pequeñas glándulas donde está contenida la esencia aromática, de color amarillo limón, compuesta por un estearopteno y dos tipos de fenoles, como mayoritario el carvacrol y en menor proporción el timol. Las raíces contienen estaquiosa y los tallos sustancias tánicas.

ORÉGANO



- ✘ Es estimulante.
- ✘ Espasmolítico: se utiliza para las menstruaciones dolorosas, tos espasmódica, etc.
- ✘ Problemas digestivos con un componente de tipo espástico: dolor abdominal, espasmo intestinal, etc.

PINO



Nombre Vulgar: **pino canario**

Nombre Científico: ***Pinus canariensis***

Familia: Pinaceae

Descripción: El **árbol** adulto puede llegar a medir más de 80 m de altura y 2,5 m de diámetro su **tronco**, aunque lo normal es que tenga entre 15 y 25 m de altura y un diámetro de 1 m.

PINO

- ✘ El agua de pino se recomienda para desinfectar heridas y llagas
- ✘ su infusión caliente -donde se utilizan tanto las hojas como la corteza- para la bronquitis o laringitis, ya que alivia el dolor de pecho y hace transpirar, haciendo que baje la fiebre.
- ✘ En estos casos, se puede mezclar con eucalipto y tomillo para potenciar su efecto.
- ✘ La esencia de pino puede usarse en masajes para aliviar dolores articulares y musculares.

PEREJIL



Nombre Vulgar: **perejil**

Nombre Científico: ***Petroselinum crispum***

Familia: ***Apiaceae***

Descripción: es un planta herbácea bienal, alcanza los 15 cm de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- × Carbohidratos
- × Azúcares
- × Grasas
- × Proteínas
- × Tiamina (Vit. B1)
- × Riboflavina (Vit. B2)
- × Niacina (Vit. B3)
- × Ácido pantoténico (B5)
- × Vitamina B6
- × Ácido fólico (Vit. B9)
- × Vitamina C
- × Vitamina K
- × Calcio, Hierro, Magnesio, Fósforo, Potasio, Zinc .

PEREJIL



- ✘ Espasmos: tiene un efecto espasmolítico.
- ✘ Diurético: se usa para tratar cálculos renales, reumatismo, obesidad y retención urinaria.
- ✘ Menstruaciones escasas.
- ✘ Menstruaciones dolorosas.
- ✘ Flatulencias.
- ✘ Picaduras de insectos: se aplican hojas frescas machacadas.

ROMERO



Nombre Vulgar: **Romero**

Nombre Científico: ***Rosmarinus officinalis***

Familia: Lamiaceae

Descripción: El romero es un arbusto leñoso de hojas perennes muy ramificado, puede llegar a medir 2 metros de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Ácidos fenólicos (cafeico, clorogénico, rosmarínico)
- ✘ Flavonoides (derivados del luteol y del epigenol)
- ✘ Aceite esencial (pineno, canfeno, borneol, cineol, alcanfor, limoneno) 1,2 a 2%
- ✘ Diterpenos (carnosol, rosmanol, rosmadial)
- ✘ Ácidos triterpénicos (ácido ursólico) 2 a 4%
- ✘ Alcoholes triterpénicos (alfa y beta-amirina, betulósido)

ROMERO

- ✘ De propiedades expectorantes y calmantes, respirar el vaho de una infusión de romero es un remedio excelente para descongestionar las vías respiratorias, en caso de resfrío.
- ✘ Beberlo alivia los dolores de cabeza crónicos y es muy bueno en los ataques de asma.
- ✘ Externamente se usa en baños de inmersión y está comprobada su eficacia para aliviar dolores reumáticos o las hemorroides.
- ✘ Su uso como incienso o como esencia de aromaterapia eleva el ánimo, facilita el sueño y baja el estrés.
- ✘ Según la tradición popular, poner hojas de romero bajo la almohada permite sueños gratos y felices.



RUDA



Nombre Vulgar: **Ruda**

Nombre Científico: ***Ruta graveolens***

Familia: Rutaceae

Descripción: **Arbusto** muy ramificado que puede vivir varios años, Alcanza alturas de entre 70 a 100 cm

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ La ruda es una planta con gran contenido de vitamina C
- ✘ Contiene varios aceites esenciales y alcaloides que pueden causar sensibilidad a rayos UV

RUDA



- ✘ Se considera un afrodisíaco para los hombres y un abortivo para las mujeres.
- ✘ Menstruaciones dolorosas e irregulares.
- ✘ Estimula el tono venoso. Se usa en caso de varices, problemas del retorno venoso y edemas.

ROSAL



Nombre Vulgar: **rosales**

Nombre Científico: ***Rosa spp.***

Familia: rosáceas

Descripción: alcanzan entre 2 a 5 metros de alto

ROSAL



- ✘ cicatrizante
- ✘ Se suele utilizar tópicamente en: acné, aftas, estomatitis, faringitis, blefaritis, conjuntivitis, vulvovaginitis, heridas y úlceras cutáneas.

RETAMA



Nombre Vulgar: **Retama amarilla**

Nombre Científico: ***Retama sphaerocarpa***

Familia: Fabaceae

Descripción: es un arbusto que puede alcanzar 3 m de altura

RETAMA



- ✘ Disminuye la irritabilidad nerviosa del corazón.
- ✘ Estimula la musculatura lisa del útero, por lo que se utiliza en partos difíciles.
- ✘ Hemorragias uterinas.
- ✘ Varices, hemorroides: se utilizan las flores.

RABANO



Nombre Vulgar: **Rábano, Rábanos, Rabanillo, Rabanito, Nabo chino**

Nombre Científico: *Raphanus sativus*

Familia: Crucíferas (Cruciferae).

Descripción: El tamaño de las raíces oscila desde pequeñas hasta grandes

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Agua 95%
- Hidratos de carbono 3% (fibra 1%)
- Proteínas 1%
- Lípidos 0, 2%
- Vitamina C 20 mg/100 g
- Potasio 240 mg/100 g
- Sodio 40 mg/100 g
- Calcio 34 mg/100 g
- Fósforo 27 mg/100 g

RÀBANO



- . colecistitis, colelitiasis, hepatitis, cirrosis.
- ✘ Anorexia, dispepsias hiposecretoras.
- ✘ Bronquitis, enfisema, asma, faringitis, sinusitis, gripe, resfriados.
- ✘ Cistitis, litiasis
- ✘ En uso externo: alopecia.

SALVIA



Nombre Vulgar: **Salvia**

Nombre Científico: ***Salvia officinalis***

Familia: Labiadas

Descripción: es una planta perenne aromática de hasta 70 cm de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Contiene aceites esenciales, flavonoides y principios amargos



SALVIA

- ✘ **Salvia**
- ✘ Esta yerba posee capacidades analgésicas, antisépticas y diuréticas.
- ✘ Su infusión se recomienda para tratar la infección urinaria y los problemas en el hígado.
- ✘ Por su propiedad sedante, se recomienda beberla en la noche en caso de insomnio y nerviosismo causado por demasiada tensión. Como cataplasma de sus hojas y tallos se usa en el tratamiento de heridas, de dolores reumáticos



SANGRE DE DRAGO



Nombre Vulgar: sangre de drago

Nombre Científico: **Croton lechleri M**

Familia: Euforbiáceas

Descripción: Se trata de un arbusto o árbol pequeño de entre 5-6 metros

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ alcaloide taspina, y como antiviral, por el contenido del principio SP-303, una proantocianidina oligomérica de acción antiviral.
- ✘ alcaloides (taspina), lignanos, derivados de la catequina (epicatequina, galocatequina y epigallocatequina), polifenoles, proantocianidinas, etc.

SANGRE DE DRAGO



- ✘ Cicatrizante
- ✘ En uso tópico: aftas bucales, parodontopatías, erosiones de la mucosa oral, heridas, quemaduras, ulceraciones dérmicas, faringitis, vulvovaginitis, cervicitis, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hemorroides, dermatitis.

SAUCE



Nombre Vulgar: Sauce blanco, Sauz, Salguero

Nombre Científico: ***Salix alba***

Familia: Salicáceas.

Descripción: alcanza un promedio de 25 metros de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

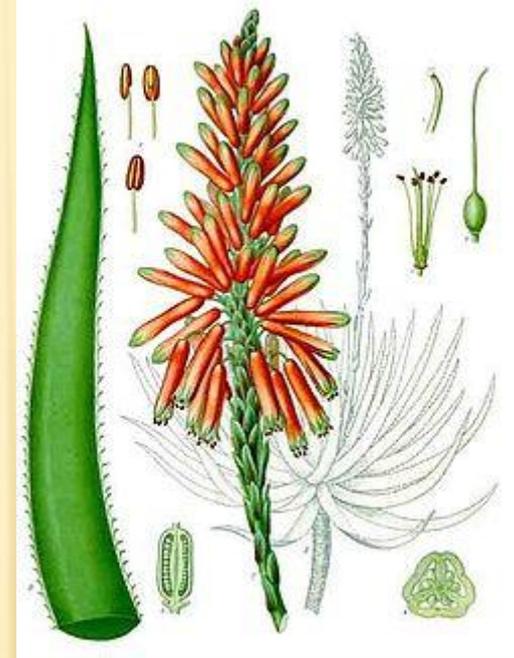
- ✘ una sustancia amarga extraída del sauce blanco y que podía calmar los dolores y aliviar la fiebre.
- ✘ La corteza del sauce blanco contiene una sustancia llamada salicina, de la cual se obtiene el ácido salicílico, predecesor de la actual aspirina

SAUCE



- ✘ ANTIINFLAMATORIO.
- ✘ Gota.
- ✘ Neuralgias.
- ✘ Espasmos uterinos
- ✘ Menstruación dolorosa.
- ✘ Vaginismo y dolor al realizar el coito (dispareunia).
- ✘ Es analgésico por el contenido de ácido acetil salicílico.

SÁBILA



Nombre Vulgar: **áloe, sábila**

Nombre Científico: *Aloe vera*

Familia: *Asphodelaceae*

Descripción: Con una altura de 1 m aproximadamente

PRINCIPIOS ACTIVOS



Resina amarilla exudada al cortar una hojas

SÀBILA



- ✘ La sábila es un increíble antitóxico y antimicrobiano.
- ✘ Es astringente, analgésico y anticoagulante.
- ✘ Es un vigoroso estimulante del crecimiento celular.
- ✘ Descongestionante de el estómago, el intestino delgado, el hígado, los riñones y el páncreas.
- ✘ Las candidas, tricomonas y demás infecciones o irritaciones vaginales desaparecen con aloe.

SABILA

- ✘ El *aloe* contiene también **aloemicina**, de gran poder antiinflamatorio y analgésico, y aloeuricina, cuya propiedad es activar y fortificar las células epiteliales, lo que la hace de mucha utilidad en las úlceras gástricas y estomacales.
- ✘ Contiene gran cantidad de aminoácidos como son la valina, metionina, fenilalanina, lisina y leucina.

Posee además al polisacárido lignina, el glucomannan es antiviral y otros glúcidos como la pentosa, galactosa y los ácidos urónicos que proporcionan una profunda limpieza de la piel, pues penetran en todas sus capas, eliminando bacterias y depósitos grasos que dificultan la exudación a través de los poros.

SABILA

- ✘ El gel obtenido del aloe produce seis agentes antisépticos de elevada actividad antimicrobiana: el ácido cinamónico, un tipo de urea nitrogenada, lupeol, fenol, azufre, ácido fólico y un ácido salicílico natural que combinado con el lupeol tiene importantes efectos analgésicos.
- ✘ Contiene fuertes proporciones de germanio que actúa como filtro depurador del organismo, elimina los venenos y desechos de las células, reestructura y revitaliza la médula ósea, reactiva el sistema inmunológico, estimula la producción de endorfinas, que calman el dolor.
- ✘ Cicatriza la herida del ombligo del bebé y la circuncisión. Quita el dolor del crecimiento de los dientes.

TORONJIL



Nombre Vulgar: **Melisa o Toronjil**

Nombre Científico: *Melissa officinalis*

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Polifenoles y taninos
- ✘ Es un sedante reconocido, los ácidos caféico y oleanólico, junto con sus alcoholes y terpenos, le otorgan esta propiedad
- ✘ Contiene ácido protocatechuico. Contra el asma.
- ✘ Analgésico conferido por los ácidos ursólico, clorogénico y caféico así como el eugenol y el timol

TORONJIL

- ✘ Otra popular yerba de grandes usos. Su propiedad antihipertensiva y calmante la hace útil para casos de presión alta, dolores de cabeza producto de la tensión, calambres
- ✘ los malestares ocasionados por la menstruación, donde se puede mezclar con manzanilla y tilo.
- ✘ Pero también se recomienda beber caliente en casos de fiebre alta; mejora resfríos.
- ✘ Además, alivia náuseas y el malestar estomacal.
- ✘ Mucha gente la usa como aromatizante en baños de vapor.



VIOLETA



Nombre Vulgar: **Ciclamen, Violeta de Persia, Violetas de los Alpes**

Nombre Científico: *Cyclamen persicum*

Familia: Primulaceae (Primuláceas).

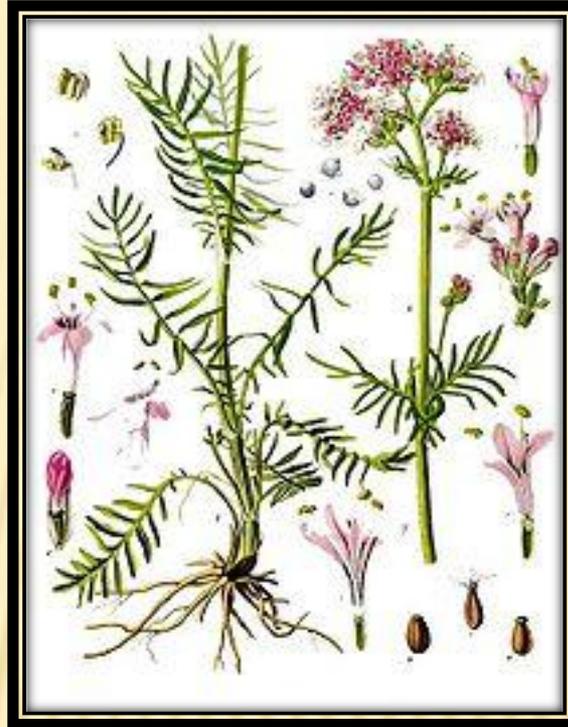
Descripción: Alcanza una altura entre 30 y 40 cm

VIOLETA

- ✘ La delicada flor es un gran calmante, por lo que beber su infusión en las noches es una cura contra el insomnio, donde puede mezclarse anís y toronjil.
- ✘ Además, incluir en el brebaje sus raíces y hojas ayuda a desinflamar golpes internos.
- ✘ También alivia el estreñimiento y las molestias causadas por la indigestión.
- ✘ Su jarabe es usado en afecciones respiratorias, ya que descongestiona los bronquios. Eso sí, no debe excederse en el uso de las raíces, puede actuar como fuerte purgante.



VALERIANA



Nombre Vulgar: hierba o yerba de los gatos, valeriana común o de las boticas o valeriana medicinal

Nombre Científico: *Valeriana officinalis*

Familia: Valerianáceas.

Descripción: Es una planta perenne muy variable con el tallo simple que alcanza los 20-120 cm de altura

PRINCIPIOS ACTIVOS

- ✘ Aceite esencial: 0,5%, de composición muy variable.
- ✘ Sesquiterpenos: los más importantes son los ácidos valerénico y acetoxivalerénico.
- ✘ Iridoides: son típicos de la valeriana y reciben el nombre de Valepotriatos.

VALERIANA

- ✘ Posee propiedades sedantes del sistema nervioso, de los órganos digestivos y de otros que son regulados por el sistema neurovegetativo.
- ✘ Esta propiedad la hace un valioso tratamiento de los dolores de cabeza, desórdenes nerviosos del corazón, insomnio, etc.
- ✘ También es utilizada en el control del aparato digestivo. “Es un nervino típico, un sedante y un hipnótico ligero” (Font Quer, 1982).



ZARZAPARRILLA



Nombre Vulgar: **zarzaparrilla** o **zarza morisca**

Nombre Científico: ***Smilax aspera***

Familia: Smilacáceas

Descripción: Es un arbusto con los tallos delgados, volubles, de uno a dos metros de largo

ZARZAPARRILLA

- ✘ Sus beneficios han sido comprobados especialmente cuando se la ha empleado para tratar artritis reumatoide y también cuando se ha usado para aliviar el reumatismo crónico.
- ✘ Por otro lado, se ha logrado demostrar que la zarzaparrilla aumenta la producción de testosterona en el cuerpo, mediante varias sustancias químicas que la componen.



ZARZAPARRILLA

- ✘ La planta también se utiliza como tónico y por sus propiedades afrodisíacas en México y en la Amazonía para aumentar la virilidad y el tratamiento de los trastornos de la menopausia. Se utiliza en el tratamiento de las enfermedades respiratorias y la sífilis