



**SANTIAGO**  
Medio Ambiente



## PLANTAS MEDICINALES EN EL HUERTO



*Las hierbas medicinales han sido parte de la cultura del hombre desde tiempos antiguos. Aparte de servir como remedio para todo tipo de problemas, muchas tienen usos culinarios. Al incorporarlas en el diseño de tu huerto y jardín, agregas aroma y belleza.*



### **AJENJO (*Artemisia absinthium*)**



El ajeno es una de las plantas más potentes en el huerto. Plántalo entre las plantas más delicadas, ya que repele a los insectos dañinos. También puedes cubrir el suelo con las hojas secas o utilizar una infusión de la hierba para combatir plagas. Como remedio tradicional, se ha aprovechado sus propiedades antihelmínticas desde tiempos antiguos para eliminar parásitos intestinales, además de aliviar dolor e infección del sistema digestivo.

### **AJO (*Allium sativum*)**



Algunas culturas lo añoran como una hierba mágica. En la casa y el jardín combate insectos y bacterias; en la medicina alternativa tiene más usos

que cualquier otra hierba para purificar la sangre. Siébralo en la orilla del jardín para evitar la invasión de hormigas, o entre las plantas donde haya agróstides (*Agrostis* spp.). La infusión de ajo con chile se puede aplicar con atomizador a las hojas y tallos de las plantas afectadas por escarabajos y otros insectos que se alimentan de las hojas.

Su uso medicinal

### **SABILA (Aloe vera)**



El **ALOE VERA** proviene principalmente de África y Asia. El Aloe Vera, tiene dos enemigos naturales: el exceso de agua y el frío por debajo de lo 10°C. Por otro lado, es muy resistente a la plagas y a la falta de agua. Las propiedades curativas del aloe se manifiestan cuando la planta llega a la edad adulta, hecho que sucede a los tres años, aproximadamente desde que han florecido.

Muchas personas consumen esta planta por su efecto protector ante lesiones de la mucosa gástrica, por su actividad antiulcerosa y porque podría ser útil en enfermedades inflamatorias intestinales como la de crohn o la colitis ulcerosa. Pero los enumerados anteriormente son los más conocidos, a estos se suman variadas propiedades no menos importantes para el beneficios de nuestro organismo.

## **BENEFICIOS DEL ALOE VERA:**

- Posee actividad **hipoglucemiante** (propiedad de disminuir los niveles de lípidos como el colesterol y triglicéridos en el sistema endocrino). Es capaz de reducir los niveles de glucosa en la sangre y también cierta acción en los niveles sanguíneos de colesterol y triglicéridos.

-Tiene una alta efectividad frente a problemas del sistema inmunológico ya que tiene actividad **inmunomoduladora y antimicrobiana** en relación a un sin número de microorganismos, bloquea la reproducción del VIH y de los herpesvirus y estimula la actividad de los monocitos y macrófagos.

- Es también **preventivo en caso de infecciones virales** respiratorias (gripe, resfriado, laringitis) por inducir la formación de anticuerpos.

-Además actúa como **antiinflamatorio** ya que inhibe la síntesis de prostaglandinas y reduce la migración e infiltración de leucocitos, la liberación de histamina y la síntesis y secreción de leucotrienos: "La actividad antiinflamatoria del gel de aloe vera se sinergiza con el resto de propiedades (cicatrizante e inmunoestimulante) para facilitar la curación de heridas o frente a procesos artríticos (por sus propiedades antiinflamatoria e inmunomoduladora)".

- Por otro lado presenta propiedades **anticancerígenas** y antitumorales, sobre todo en los sarcomas blandos, el acemanano (sustancia contenida en aloe vera) es capaz de reducir el crecimiento del tumor o producir regresión del mismo. Esta actividad antitumoral, junto a las propiedades **inmunoestimulantes** y protectoras de las lesiones inducidas por radiación, determinan la posible aplicación del aloe vera en la prevención de melanomas y cánceres de piel".

- En lo que se refiere a la piel y las mucosas destacan las propiedades de **cicatrización y regeneración**. El aloe vera facilita la curación de heridas, quemaduras y lesiones epidérmicas y reduce el dolor. Hay casos en que la curación de heridas se ve afectada y retardada, como por ejemplo en la diabetes el aloe es súper eficaz: "No sólo disminuye el tiempo de curación de las lesiones, sino que puede mejorar el flujo sanguíneo y mantener

una mayor sensibilidad en la zona lesionada en comparación con otros tratamientos".

### **ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)**



El romero es una excelente hierba para la cocina y el jardín. Sirve como repelente contra los insectos, da un buen sabor a cualquier comida y tiene algunas propiedades anticancerígenas. Lo puedes usar para hacer un champú casero, como perfume o aromatizante ambiental. Simplemente frota sus hojas y suelta un aroma agradable.

### **LAVANDA (*Lavandula spp.*)**



La lavanda se utiliza en muchos productos cosméticos. Las hojas secas se pueden colgar en el armario o debajo de la cama para alejar polillas y otros insectos; también tiene el mismo efecto cubrir el suelo del jardín con las hojas. Se utiliza en la preparación de limpiadores caseros por sus propiedades antibacteriales y antihongos. En la herbolaria tiene diversos usos, por ejemplo para aliviar dolor de cabeza, insomnio y otros problemas relacionados con el estrés.

## **JENGIBRE (*Zingiber officinale*)**



Esta raíz se usa fresca o seca. En ambas formas, el jengibre es aromático y picante. El jengibre fresco contiene más agua y es más suave; en polvo es más penetrante. El jengibre causa sudor, neutraliza toxinas y ayuda en la digestión, absorción y asimilación de los alimentos. Alivia la inflamación de la garganta, resfriado común, congestión y problemas de sinusitis. El té de jengibre seco se puede tomar con miel.

- Para aliviar los dolores de cabeza, se prepara una pasta con media cucharadita de polvo de jengibre con agua. Se calienta y se aplica sobre la frente. Esta pasta causa un ligero ardor, pero no quema la piel y alivia el dolor.

- El jengibre también se usa como especie para cocinar. Es especialmente útil en épocas frías. Hace la comida más ligera y más fácil de digerir. Ayuda en la limpieza de los intestinos. Se aplica externamente sobre las articulaciones y músculos doloridos. Ayuda a la circulación y alivia el dolor provocando la liberación de la energía estancada.

- Para dolores del cuerpo se recomienda un baño de agua tibia con jengibre. Se coloca el jengibre rayado en un pedazo de tela que se ata a la llave de agua caliente, para que fluya a través del jengibre. Esta agua alivia el dolor, tiene un efecto refrescante y relajante.

### **MANZANILLA (Matricaria)**



Una excelente hierba antiestrés, el té de manzanilla es un remedio popular para el insomnio y ansiedad. Históricamente, la manzanilla se ha utilizado para aliviar los síntomas de resfriado, dolor de garganta y problemas de la piel. Se puede cultivar fácilmente de semilla y crece rápido en suelos pobres, siempre y cuando esté en pleno sol.

### **MENTA (Mentha spp.)**





Para calmar la indigestión y flatulencia (gas) no hay otra hierba mejor que la menta. El mentól, un ingrediente activo de esta hierba, sirve como anticongestivo para tratar el resfriado y también se encuentra en muchas cremas para el dolor muscular. La aplicación de la menta sobre la piel tiene un efecto refrescante que alivia la comezón causada por alergias o picaduras de insectos.

### **ORTIGA (*Urtica dioica*)**



Esta hierba nativa de Europa se ha usado durante siglos para el tratamiento de artritis, dolor muscular, anemia e infecciones urinarias. La ciencia moderna confirma que tiene propiedades diuréticas y un alto contenido de vitaminas y minerales (incluyendo el hierro.) La ortiga es fácil de propagar y crece rápidamente.

### **DIENTE DE LEÓN (*Taraxacum officinale*)**



Frecuentemente se le considera una maleza que hay exterminar. Esta hierba resistente es una de las plantas más comunes y útiles, aunque pocas personas conozcan su valor. Como té, ensalada o comida, es muy nutritiva ya que contiene muchas vitaminas y minerales (vitaminas A, complejo B, C y D, hierro, potasio y zinc.) En alguna época el vino hecho de esta hierba era muy conocido y además se puede hacer un sustituto para el café con la raíz de la planta. En la medicina alternativa el diente de león es muy cotejado para problemas de menstruación, lactación, hígado y riñón, además de anemia, inflamación, fiebre, diarrea y retención de fluidos.

### **TOMILLO (Thymus vulgaris)**



El tomillo es una hierba muy usada para **tratar afecciones en las vías respiratorias**, ya que actúa como antiséptico y expectorante.

Por otro lado, también puede usarse contra **problemas gastrointestinales y de digestión**, puesto que el tomillo evita la formación de gases y puede resultar útil en casos de indigestión, flatulencias o dolores de estómago.

Otra de las propiedades del tomillo es su **efecto desinfectante, cicatrizante y antiséptico**, por lo que resulta muy apropiado para tratar heridas. Hierve tomillo en un cazo con agua y aplícalo sobre la zona afectada, notarás mejoría en poco tiempo.

Asimismo, **el tomillo es una planta rica en hierro**, de tal forma que puede usarse para suplir las deficiencias de este mineral, en casos de anemia.

Al ser una planta aromática, también **actúa como repelente de insectos** y, por lo tanto, podrás usar el aceite de tomillo para protegerte de las picaduras de estos animales.

## **CALENDULA OFFICINALIS**



### **Elaboración del aceite de caléndula:**

Únicamente necesitamos aceite de oliva virgen extra, flores de caléndula y un frasco de cristal. Echamos las flores de caléndula en el frasco y a continuación las cubrimos con el aceite, echaremos tanto aceite como sea necesario hasta cubrir las flores. Dejaremos la mezcla durante 30 días, en los que se recomienda que le dé un poco el sol, con dos o tres horas diarias es suficiente, y cada día lo moveremos un poco la mezcla.

Una vez transcurridos los 30 días colamos el aceite y lo conservamos en un frasco de cristal oscuro que podremos mantener en la nevera. Recomiendo no hacer grandes cantidades, ya que, transcurrido un tiempo

el aceite se enrancia y pierde sus propiedades. Por eso, es preferible ajustar la cantidad de aceite a nuestras necesidades.

Para aplicar el aceite de caléndula, como es un aceite concentrado, lo podemos diluir con más aceite de oliva, con aceite de jojoba, de uva, de germen de trigo, de almendras o avellanas. De hecho, es recomendable hacer una prueba echando una gotita en la muñeca y dejándola durante una hora para ver si produce alguna reacción, en caso de ser así se debe diluir con alguno de los aceites mencionados antes.

Este aceite es para uso externo únicamente. No lo aplicaremos ni en casos de heridas que supuren ni en embarazadas.

### **Cuidados necesarios**

Para que crezca adecuadamente, necesita riego de forma habitual, y es recomendable la eliminación de la maleza que la rodea. Aunque no necesita suelos ricos en nutrientes, en casos extremos es recomendable añadir fertilizantes. La recolección se realiza cuando las flores se abren, y se conservan en un lugar a la sombra, que no tenga humedad. Una vez que están completamente secas, se conservan en tarros de cristal hasta su utilización.

### **Para qué se utiliza**

- **Con propiedades antiinflamatorias y antisépticas**, es el ingrediente principal de lociones y aceites que se utilizan en quemaduras y picaduras. Su uso más extendido, que ya se conocía en el Antiguo Egipto, es como remedio para diversas afecciones cutáneas, como el acné o, simplemente, como hidratante de la piel. Asimismo, es eficaz para reducir las afecciones reumáticas.

-Es **antiséptica y cicatrizante, antibacteriana y fungicida**.

- **Emoliente**. Suaviza, tonifica e hidrata la piel. De hecho cada vez son más los productos cosméticos que incluyen la Caléndula entre sus componentes.

- **Callicida.** Provoca la desaparición de verrugas víricas de la piel, debido a su contenido en ácido acetil-salicílico.
- **Colerética.** Estimulante de la actividad hepática, especialmente de la secreción biliar. Tomada en infusión resulta indicada en casos de congestión o insuficiencia hepática.
- **Antiulcerosa.**- Cicatriza úlceras de **estómago y duodeno**. También resulta eficaz en gastritis, gastroenteritis y vómitos.
- **Pie de Atleta.** Ideal para tratar el pie de atleta. Diversas investigaciones en laboratorio han demostrado que la Caléndula tiene efectos fungicidas anti-hongos. Puesto que el pie de atleta es causado por un hongo, la Caléndula resultará muy adecuada y conveniente para tratar esta dolencia.
- **Picaduras de insectos.** La Caléndula puede reducir la inflamación y el picor producido por picaduras de insecto e incluso puede ayudar a prevenir la infección debido a sus acciones anti-microbianas. A su vez su acción astringente promueve una curación más rápida.
- **Heridas ulcerosas.** Muchos especialistas recomiendan gargarizar con una mezcla de Caléndula para luchar contra los gérmenes y la inflamación asociada a estas heridas dolorosas.
- **Problemas dérmicos.** Muy conveniente para tratar problemas de la piel como el acné, irritaciones cutáneas, forúnculos, abscesos, dermatitis, grietas, piel seca y sensible, gingivitis y llagas.

- **Curación de heridas.** Acelera la curación de cortes y arañazos. La Caléndula es uno de los remedios más comunes para tratar las heridas superficiales y menores de la piel, como cortes y arañazos, ayudando a que la herida cure más rápidamente.

## **BOLDO**

### **Peumus boldo**



La infusión de hojas alivia los trastornos digestivos, su función se concentra afecciones del hígado, es una planta tonificante de este órgano. Unas 5 hojas por taza, tomar 1 a 2 tazas diarias en ayunas.

## **BORRAJA**



Esta planta es originaria del sur de Europa, pero actualmente crece en toda Europa,

Norteamérica y en el norte de África. La gente la tomaban para animarse y estudios recientes han demostrado que estimulan la adrenalina.

Combate el estreñimiento, porque sus propiedades son viscosas y adherentes. Además contiene una función contra la insuficiencia biliar. Es conocida por su acción depurativa. Diez gramos para una taza, dejamos reposar 10 minutos y esta infusión la tomamos de 1 a 2 tazas diarias.

Se usan los brotes tiernos de las flores y de las hojas, para la cocina. Siempre frescos. De las semillas se saca el aceite de borraja.

**Propiedades:** sudorífica, expectorante, síndrome premenstrual, dermatitis atópica y de contacto, hipertensión, artritis reumatoide.

**Fiebre.** Las infusiones de sus flores se usan como antipirético. Se recomienda preparar una infusión con 60 grs. de flores. Se deja hervir 2 minutos y reposar 5 min. Se toman cada 6 hrs.

Como uso culinario, se pueden poner en las ensaladas, sobre todo de pepino, por su similitud de sabores.

## HINOJO:



En medicina se usa como carminativo (favorece la expulsión de gases del tubo digestivo) y expectorante. También combate el mal aliento y elimina los gases intestinales. 25gr de sus semillas trituradas, incorporarla en 100gr de agua hirviendo. Dejar reposar y filtrar, el resultado beberlo después de las comidas.

Tanto las hojas como los frutos del hinojo, éstos de un color verde grisáceo, tienen sabor a anís; las primeras se utilizan para aliñar los alimentos, sobre todo pescados (también acompaña bien las verduras), y los segundos para aromatizar bebidas. Es una planta que se puede cultivar muy fácilmente.



## **PAICO**

### **Chenopodium ambrosioides**



El paico es una planta de gran distribución por todo el globo y está muy ligada al uso popular. Fue muy utilizada en América del Sur antes de la llegada de los españoles.

### **Sugerencias para el Uso del Paico**

**Jugo:** (Para dolores de estómago y aerofagia). Se exprime el jugo de las hojas frescas y se calienta a bañomaría durante algunos minutos. Se agrega un poco de leche y azúcar. La dosis es 5 a 10 gotas, dos o tres veces por día.

**Infusión:** (Para la indigestión y los parásitos). Se agrega agua hervida sobre una taza con unos cogollitos de la planta y se deja reposar. Se beben dos o tres tazas por día.

La propiedad antiparasitaria es una característica que ha sido reconocida en todas partes del mundo.

El paico además de sus bondades para la salud humana sirve como repelente para insectos.

### **Propiedades medicinales del Paico:**

El paico tiene muchas propiedades curativas: la infusión de sus hojas alivian los dolores de las articulaciones producidos por la artritis y reumatismo, también cólicos menstruales, parasitosis intestinal. Es buen antitusígeno, antidiarreico y protege el hígado. Además, sus hojas también se aprovechan como verdura en sopas, chupes, caldos y como condimento para preparar el ají.

### **USOS DEL PAICO:-**

**-Alimento:** Las hojas se consumen como verdura en sopas, chupes y caldos. Las semillas se utilizan como aderezo en la preparación de frijoles.

**- MEDICINAL:** Las hojas del paico alivian los cólicos estomacales, resfríos, espasmos, hemorroides, pulmonías, gastritis, dismenorrea, inflamaciones de las vías urinarias, y sirve como antitusígeno, antihelmíntico, purgante, diurético, hepatoprotector, antiinflamatorio, antiemético, antiséptico, digestivo y antirreumático.

**- ETNOVETERINARIO:-** La infusión de la planta por vía oral se utiliza para tratar parasitosis gastrointestinales de los animales domésticos. - La infusión de las hojas y el tallo es empleada en casos de timpanismo o hinchazón del vientre por acumulación de gases.

**- PESTICIDA:** Las hojas secas en polvo sirven para eliminar pulgas y otros insectos.

**ADVERTENCIAS:** - El paico es capaz de activar el parto, pero en dosis altas puede provocar el aborto.

### **MATICO** Buddleja globosa



Conocido también como pañil, el matico es un arbusto o pequeño árbol originario de América del Sur, donde se localiza en tres países: Argentina, Chile y Perú. Su popularidad ha trascendido muy poco esas fronteras y la principal aplicación que se le adjudica es la de ser una excelente planta medicinal.

Puede llegar a alcanzar los tres metros de altura y su periodo de floración se extiende de noviembre a mayo. Las hojas son perennes, simples, opuestas, rugosas en el haz, felpudas en el envés y cubiertas de pelos.

Se emplean para teñir tejidos, a los que aportan un tono amarronado.

Posee flores que llaman la atención por su color, entre amarillo y naranja, y por la forma que tienen de agruparse, en cabezas redondas. No miden más de un centímetro y desprenden un embriagador aroma.

Sin duda, la principal propiedad medicinal de esta planta es la de ayudar en la cicatrización de todo tipo de heridas, ya sea externas o internas. De aquí deriva su utilidad en el tratamiento de la úlcera digestiva.

### **LLANTEN (Plántago)**



Esta planta, que crece espontánea en toda clase de tierras, se recolecta a mediados de verano, cuando la planta ha alcanzado su plenitud. Se deseca a la sombra y en sitio ventilado.

Las semillas sueltan un mucílago, al ponerse en maceración, constituyendo un excelente **laxante**, indicado en la **irritación de las vías urinarias** y en el **estreñimiento crónico**. Como **laxante**: una cucharada sopera o más de semillas, en maceración acuosa durante la noche, a la

que se le añade una cucharadita de semillas de *Anís* para mejorar el sabor.

Las hojas frescas del *Llantén* se aplican exteriormente sobre **úlceras** y **heridas**.

Esta planta **depura la sangre, el estómago y los pulmones**.

El jugo de las hojas de *Llantén* machacadas constituye un excelente remedio para **úlceras**.

Debe tomarse el jugo natural por la mañana en ayunas y por la noche; en las **enfermedades de la vista** deben colocarse directamente sobre los ojos las hojas machacadas.

### Zumo de pasto de trigo



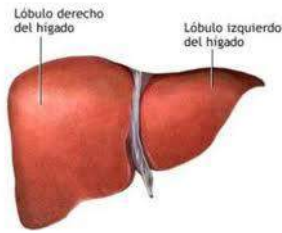
El **zumo de pasto de trigo** es un superalimento completo que contiene todas las **vitaminas** y la mayoría de los **minerales** necesarios para el mantenimiento y el bienestar humano. Esta potente **clorofila** cruda, es también una **proteína** completa que contiene **17 aminoácidos**, haciéndolo un alimento tres veces más proteico que la carne. Contiene casi **30 enzimas** y un poderoso **antioxidante** que inhibe la formación de los radicales libres.

Beneficios que este alimento nos ofrece:

**-Purifica y limpia la sangre. Alcaliniza y desintoxica.**

- Reestructura la sangre y tiene un gran efecto sobre el sistema circulatorio y el suministro de **oxígeno**. La clorofila que contiene el zumo de trigo y la hemoglobina (glóbulos rojos) son molecularmente similares. La única diferencia real es que el elemento central de la clorofila es **magnesio** y de la hemoglobina es **hierro**. La clorofila tiene la habilidad de descomponer el dióxido de carbono venenoso y la liberación de oxígeno libre. Esto inhibe y reduce la acción de bacterias anaerobias (una enfermedad que producen micro-organismos). Se ha demostrado que el zumo de trigo **produce glóbulos rojos rápidamente después de su ingestión**. Se normaliza la presión arterial alta y estimula el crecimiento de células sanas del tejido.

- En combinación con alimentos vivos, es muy bueno para los trastornos de la sangre de todo tipo, incluso **anemia**.



- Ayuda en la **desintoxicación** y la regeneración del **hígado**. Elimina los metales pesados.



- Es antibacteriano y antiviral.
- Nutre el cerebro y el sistema inmunológico.
- Regula el metabolismo.
- **Previene las enfermedades degenerativas.**



- **Limpia y purifica los intestinos.** Después de un enema, zumo de trigo es excelente para la curación y desintoxicación de las paredes del colon, así como la depuración de los órganos internos. Es excelente en casos de estreñimiento en mantener los intestinos activos.

- **Drena el sistema linfático**, llevándose las toxinas del cuerpo.
- **Aumenta las células sanas** y previene los cabellos grises. Ayuda a superar la caspa. Frotar el jugo en el cuero cabelludo, esperar diez minutos, champú y enjuague.

- **Protege la dentadura y alivia el dolor dental.** Manteniendo el jugo un rato en la boca se previene la caries dental, se alivia el dolor de garganta y calma un dolor de muelas.



- **Reduce la obesidad**

**itis y el reumatismo.** Cuando hay un desequilibrio o una lesión en los tendones o articulaciones, enfermedades degenerativas, etc, quiere decir que hay una acumulación natural de la mucosa en la linfa particular de la zona. Esta mucosa se encapsula, ayudando a asegurar el flujo adecuado de líquido linfático. El zumo de trigo ayuda a la descomposición de la mucosa y permite que drene, aliviando la presión.

- Mejora el aliento.

- Previene y elimina la candidiasis

- **Reduce la presión arterial** alta y aporta hierro en la sangre que ayuda a la circulación.





- **Reduce la psoriasis.** Reduce las manchas de envejecimiento y frena la aparición de arrugas en la piel. También tiene efectos beneficiosos sobre los capilares.

- **Ayuda a vencer el envejecimiento** y da energía a las hormonas sexuales.

- Puede ser utilizado como un esterilizador de agua y para limpiar las verduras de residuos tóxicos.

El zumo de trigo, además, es una fuente muy potente de enzimas. Es un energizante y la vitalidad que obtenemos a partir de un zumo de 6 cl. de pasto de trigo es equivalente al valor nutricional de alrededor de 2 kilos de vegetales verdes orgánicos en contenido de vitaminas y minerales. En un estómago vacío, este sorbete verde es asimilado a la sangre en unos 20 minutos. La vitalidad se mantiene durante todo el día.



### ¿Cómo hacemos el zumo de trigo?



1. Ponemos la semilla de trigo remojada toda una noche (entre 6 y 12 horas) y la dejamos germinar un poco, sólo hasta cuando se empieza a ver la primera colita brotar. Para germinarla le cambiamos el agua 2 o 3 veces y en dos días le empezará a brotar la primera colita.
2. Ponemos la tierra orgánica con humus en una bandeja de unos 07-10 cm. de profundidad.
3. Aclarar bien las semillas de trigo y las esparcimos sobre la tierra. Las regamos con un pulverizador.
4. Añadimos más tierra por encima y lo aplanamos.
5. Lo tapamos con una tapa y lo dejamos tapado hasta que el brote tenga 3 cm.
6. Destapar y poner al sol hasta que el pasto llegue a 12-15 cm.
7. Cortar y extraer el jugo en máquina especial o licuadora de alta potencia, agregando jugo de naranja y un trozo de manzana. Colar el jugo y consumir.

**Es muy importante utilizar semillas de trigo orgánicas.** Si no podemos conseguirlo también se puede utilizar semillas de avena y/o centeno, pero se puede preparar **clorofila** con alfalfa tierna, ortiga, llantén, etc.

## **Qué es la clorofila?**

Es la sustancia que producen las plantas a través de la fotosíntesis. Es rica en nutrientes que absorbe de la energía del sol y de la tierra.

## **DE DONDE SE OBTIENE LA CLOROFILA?**

Además del trigo se obtiene de la alfalfa, que contiene grandes concentraciones de Clorofila. Contiene minerales como Calcio, Sodio y Magnesio.

## **POR QUE NOS AYUDA LA CLOROFILA?**

- Acelera la Actividad Celular, Estimulando al Organismo para Cicatrizar y Reconstruir Tejidos
- Evita el Mal Aliento y Desodoriza el Cuerpo incluyendo los Intestinos
- Es una bebida Hidratante y eleva el Nivel de Energía

El contenido de una botella de Clorofila Líquida equivale a 7 Kg de Espinaca y 10 Kg de Lechuga Verde.

En síntesis, se puede hacer clorofila con trigo, alfalfa, espinaca, llantén, matico, ortiga, con lo que se potencia las propiedades medicinales de cada una.

## RUDA



Entre las propiedades principales, el **té de ruda** es un sedante suave que relaja y es bueno contra la ansiedad, el estrés o incluso para dormir mejor. Además se usa como diurético o como espasmolítico. Es ideal no sólo para relajarse sino también para personas que no tienen hambre. Es buena la **infusión de ruda** en caso de trastornos digestivos, cólicos y espasmos estomacales. Es recomendable tomarlo después de las comidas, sobre todo en caso de comidas pesadas. Es buena también contra las hemorragias, como digestivo, la planta de la ruda estimula la función biliar facilitando los procesos digestivos. Debido a que aumenta la bilis en el organismo genera una mayor protección al hígado y es muy usada para tratar varios trastornos digestivos.

La ruda es muy utilizada para favorecer el funcionamiento del sistema circulatorio, además genera una acción de tonificación de las arterias. Esta planta tiene propiedades de emenagogo, por lo cual ayuda a disminuir los problemas ocasionados por la menstruación. La planta de la

ruda, principalmente sus hojas, posee pequeñas propiedades sedantes las cuales pueden ser aprovechadas para aliviar los dolores ocasionados por golpes, como también para disminuir la ansiedad o el nerviosismo.

Propiedades de la ruda para adelgazar: la ruda contiene terpenos como el **limoneno**. Este actúa sobre el riñón estimulando la diuresis, permitiendo reducir la retención de líquidos. Tiene una acción **antioxidante**, estimulando la liberación de ácidos grasos del tejido adiposo para su combustión en la célula. A partir de estas **propiedades**, la ruda brinda **beneficios para perder peso** a través de su té o infusión. Conviene advertir que debido a la **toxicidad** del aceite esencial de la ruda es necesario tener precaución en su uso.

## **MALVA ROSA**



Los griegos antiguos y los romanos conocían la malva, ya que la consumían en abundancia con otros vegetales y la usaban, también, para aliviar diferentes dolencias.

En ese sentido, Pitágoras la calificaba de planta sagrada al tener propiedades antiinflamatorias y calmar todo tipo de erupción. Horacio

indicaba que sólo se alimentaba de aceitunas, achicoria y malvas mientras que Cicerón se daba verdaderos atracones de malvas, a las que atribuía la claridad de su voz.

Durante la Edad Media, la malva continuó siendo considerada una planta curativa.

### **Propiedades curativas**

En la actualidad, se ha podido confirmar que la malva combate problemas respiratorios como la bronquitis y la amigdalitis.

Igualmente, se puede usar en caso de estreñimiento, ya que es un laxante ligero.

De forma externa, se puede usar para aclarar manchas causadas por el Sol y el embarazo. Además, se usa para eliminar los forúnculos, combatir, mediante gargarismos, gingivitis y aftas, y para aliviar los dolores de la artritis y la gota.

### **Remedios populares con malva**

**Remedio para la amigdalitis:** Verter 1 cucharada de flores de malva en 1 taza de agua que esté hirviendo. Tapar, dejar refrescar y colar. Después hacer gárgaras con esta infusión a lo largo del día. Evitar tomar bebidas frías

**Remedio para la tos** Mezclar cantidades iguales de flor de malva, tomillo y semillas de hinojo. Hervir por 3 minutos una cucharada de la

mezcla en una taza de agua. Agregar unas gotas de zumo de limón o una pizca de miel. Consumir caliente, pero que no quemé.

**Remedio para las manchas cutáneas:** Poner varias hojas de malva, previamente lavadas, en forma de cataplasma sobre la zona afectada.

**Remedio para la artritis:** Calentar algunas hojas de malva, pero sin llegar a que se sequen. Extender sobre un paño de algodón limpio y machacar hasta extraer su jugo. Colocar sobre el área que se sufra artritis.

**Remedio para el estreñimiento:** Hervir 150 g de hojas y flores de malva, previamente lavadas, en 1 litro de agua por 5 minutos. Dejar refrescar, colar y tomar 3 tazas al día.

### **Maqui (*Aristotelia chilensis*)**



El Maqui (*Aristotelia chilensis*) planta originaria de Chile y Argentina. Especie utilizada frecuentemente por la cultura mapuche

En la actualidad, el Maqui ha tomado el trono como la fruta con mayor contenido de antioxidantes.

**Antioxidante.** Los altos niveles de antioxidantes, ayudan a combatir los efectos dañinos de los radicales libres en la piel y los órganos internos. Esto ayuda a hacer más lento el proceso de envejecimiento externa e internamente.

Las bayas del Maqui aceleran el metabolismo y favorecen la pérdida de peso.

La baya de Maqui es un antiinflamatorio muy potente.

### **Moringa (Moringa Oleífera)**



**Entre las principales propiedades de la moringa podemos mencionar:**



- Las hojas de moringa tiene propiedades benéficas para el cuerpo humano debido a la cantidad de vitaminas, minerales, ácidos grasos y proteínas que esta posee.
- Las raíces de la moringa tienen propiedades diuréticas
- La semillas de moringa tienen propiedades antibacteriales
- Las flores de moringa son ricas en antioxidantes y aminoácido
- Las hojas también posee propiedades antibacteriales
- Las hojas son usadas por sus cualidades antiinflamatorias

Los **Minerales** presentes en la **Moringa** es larga y entre los más importantes están incluidos el **Calcio, Cobre, Hierro, Potasio, Magnesio y Zinc. El Calcio es uno de los Minerales más importantes para el crecimiento y un buen funcionamiento orgánico.**

La Moringa **es la fuente más rica de Calcio encontrado en material vegetal** y posee 17 veces más Calcio que la leche, ayuda a prevenir la **osteoporosis** durante la vejez y refuerza los huesos de los jóvenes y los de mediana edad. La Moringa, con 23 veces más Hierro que las espinacas, ayuda en la formación de hemoglobina y mioglobina, los cuales llevan el oxígeno a la sangre y los músculos.

## **Castaño de la India (Aesculus hippocastanum)**



El extracto de castaño de Indias se usa en el tratamiento de:

**Hemorroides**, trombo-flebitis, varices, fragilidad capilar, flebitis, **edemas**, **eritrosis**, hematomas, lupus eritematoso, **dermatitis de contacto**, úlceras varicosas y llagas.

(Las mujeres embarazadas y que estén dando pecho no deben tomar **Castaño de Indias**)

Sus propiedades son:

**Antiséptica, Antibacteriana, Digestiva**  
**Expectorante, Cicatrizante, Antiespasmódica,**  
**Antisudorífera**

## **Salvia (Salvia officinalis)**



### **COMO SE UTILIZA**

La salvia es usada como infusión para estimular la digestión, para la bronquitis, la depresión y el cansancio.

En gárgaras es usada en las amigdalitis y las inflamaciones de la garganta.

La infusión unida al agua del baño para reúmas, la sudoración excesiva y para tonificar el sistema nervioso.

El haz de las hojas de salvia frotada sobre los dientes los vuelve más blancos y además purifican el aliento.

El aceite esencial también es muy usado en cosmética: es óptimo astringente para los poros dilatados de la piel y su extracto es un excelente fijador de perfumes.

En todos los países europeos es una de las especias principalmente utilizada en la cocina como aromatizante de carnes, pescado, sopas y hortalizas. Generalmente la salvia se usa sola como especia porque al tener un aroma tan potente, se comporta como una primera dama: anula el sabor de las otras especias.

### **CÚRCUMA (*Curcuma longa*)**



## ACCIONES TERAPEUTICAS

- Ayuda a prevenir el **cáncer**
- Alivia los dolores de la **artritis**
- Ayuda en el tratamiento de la **diabetes**
- Ayuda a prevenir la Enfermedad de Alzheimer
- Mejora la **digestión**
- Ayuda a desintoxicar el hígado
- Ayuda a mantener el peso ideal
- Reduce el nivel de **colesterol**
- Fortalece el sistema inmunológico

### Según diversos estudios científicos:

- **La cúrcumina podría mejorar el daño en el hígado**, según un estudio experimental de la Universidad Médica de Graz, Austria.
- **La cúrcuma inhibe el crecimiento del cáncer de piel**, el melanoma y el **cáncer de mama**, según estudios de la Universidad de Texas.
- La cúrcuma utilizada en el curry que se consume a diario en la India podría explicar la baja tasa de enfermedad de Alzheimer en ese país, según epidemiólogos.
- La cúrcuma provocó una disminución del 58% del dolor y la rigidez de pacientes con osteoartritis de rodilla, según un estudio realizado en Italia. Incluso mostraron una mejora del 300% de su bienestar emocional.

### **CEDRON (*Aloysia citrodora*)**



Arbusto aromático nativo de Chile y se reconoce por ser un sedante estomacal, está recomendada para las personas que sufren de espasmos de origen nervioso

Además, por su efecto carminativo, Es un excelente sedante, para quienes sufren de insomnio es una infusión ideal.

### **HIERBA DE SAN JUAN (*Hypericum perforatum*)**



Es una planta de origen europeo que se introdujo en Chile hace varios años y se adaptó muy bien, incluso tiene mejores propiedades que la

nativa. Entre sus cualidades medicinales se encuentra el aliviar las úlceras gástricas y dolores articulares, pero sin duda es su **propiedad antidepressiva** es la que más popularidad le ha dado, pues tiene efectos muy similares a los medicamentos tradicionales pero sin los efectos colaterales de éstos.

### **YERBA BUENA *Mentha sativa***



Entre sus propiedades medicinales se destacan las **antiespasmódicas**, activando la producción de bilis por parte de la vesícula biliar y las **carminativas**, ya que actúa como estimulante de la eliminación de gases del tubo digestivo.

La hierbabuena es un sedante suave, por lo cual es muy buena para tratar casos de **nerviosismo**, también situaciones de **ansiedad**, o **dificultades al dormir**.

Debido a las propiedades analgésicas de la hierbabuena, es muy utilizada mediante aplicación externa para **disminuir el dolor** de una contusión o herida, además mejora la circulación sanguínea en la zona afectada, ayudando a que se desinflame. Por otra parte, la hierbabuena posee propiedades antisépticas, por lo cual al ser aplicada sobre heridas, actúa **disminuyendo** las posibilidades de que éstas **se infecten**.

### **STEVIA (*Stevia rebaudiana*)**



Tiene la característica de ser un endulzante apto para diabéticos, aparte ayuda a regular esta enfermedad y posee la característica de que no engorda, por lo que es ideal en las dietas para adelgazar, se caracteriza por aportar 0 calorías.

Actualmente es muy recomendada por médicos para el tratamiento de la obesidad para sustituir el azúcar y también para el tratamiento de la hipertensión arterial por tener un efecto muy reducido en la glucosa en sangre.

La stevia es una planta fanerógama, perteneciente a la familia de las asteráceas que tiene 407 especies, y se encuentra en las zonas subtropicales y tropicales de América del Sur y también en América Central.

En muchos lugares es conocida como dulce hoja, pero al paladar posee un sabor dulce más lento al comienzo y una duración más larga que la que posee el azúcar pudiendo ser perfectamente un sustituto de este endulzante. Pero aparte tiene otras propiedades que tiene es que disminuye la ansiedad, y las ganas de comer dulces y grasas. Cuando es utilizada como ingrediente en los alimentos o en las infusiones genera un aroma muy singular y realzado. También ayuda a retardar la aparición de placa de caries y por eso actualmente es muy utilizada en la elaboración de caramelos. Es un diurético leve y mejora la función gastrointestinal.

## **CARDO MARIANO**





**Al Cardo mariano** (*Silybum marianum*) se le llama el amigo del hígado por sus beneficios. Es una planta de 70 a 150 cm de altura. Su tallo suele ser bien recto y tiene flores de color púrpura.

El Cardo mariano se vende como hierba o planta medicinal, pero las propiedades terapéuticas están contenidos en los extractos de semillas y estos extractos son más fáciles de comprar ya hechos en vez de hacer en casa de las semillas recolectadas en el jardín. En muchos lugares, el cardo mariano es una planta invasora de plagas o declarada como maleza nociva. En vista que esta maleza es tóxica para los animales, su cultivo no debe ser fomentado.

- **El Cardo mariano**, protege el hígado de sustancias como las drogas, el alcohol, los hongos venenosos, las medicinas de la quimioterapia y otras sustancias nocivas como bacterias, alérgenos que puedan dañar el hígado cuando no les neutralizan a su debido tiempo.
- **El Cardo mariano** estimula la producción de una sustancia llamada **glutación** que es un desintoxicante de las células. En estudios realizados en animales se demostró que **el cardo mariano**, promueve el incremento del glutación en un 35% en el estómago, el hígado, y los intestinos.
- **El Cardo Mariano** además fortalece las membranas exteriores de las células ayudando a que las toxinas no penetren en ellas y favorece la eliminación del exceso de hierro a través de las heces.

**El Cardo mariano** tiene poder antioxidante y lucha contra el estrés oxidativo que provocan los radicales libres. Ayuda a potenciar la actividad de otros antioxidantes.

**El Cardo Mariano** tiene beneficios contra **la diabetes**.

- El hígado tiene un papel importante en la regulación del azúcar en sangre, ya que se encarga de la transformación de la glucosa y el almacenamiento cuando se necesite. Un hígado dañado por el alcohol o la acumulación excesiva de toxinas no funcionará correctamente y esto aumenta el riesgo de padecer diabetes.
- **El Cardo Mariano** potencia la medicación que se usa contra el cáncer y protege los riñones de los efectos dañinos de la quimioterapia.

**El cardo mariano** reduce el colesterol.

- En un estudio realizado en 1977 por científicos alemanes, se encontró que el cardo mariano podía inhibir la producción de la peroxidación lipídica, el proceso que crea el colesterol en el hígado. Influye en la disminución de colesterol total y aumenta el nivel de colesterol bueno.

### **Beneficios del Cardo mariano**

En forma de extracto (similmarina) consumido 48 horas antes de transcurridas, es un poderoso antídoto para utilizar en **casos de envenenamiento** provocados por setas.

La ingesta de 1 ml diario de tintura de Cardo mariano es un eficaz protector contra **los cálculos a la vesícula** y ayuda a tratar todos los problemas de este órgano.

La planta y las semillas del Cardo mariano preparadas en cocción conforman un potente estimulante para el hígado, por lo que su consumo es idóneo para complementar los tratamientos para **la hepatitis**. Para ello bastará hervir 20 g de semillas en un litro de agua y beber entre 3 y 4 tazas de esta infusión al día. Esta infusión constituye un eficaz remedio para detener **las hemorragias**.

Puedes encontrar **Cardo mariano** en farmacias homeopáticas, y tiendas de dietética y herboristerías. Antes de tomar consulta con tu médico porque el **cardo mariano** no se recomienda para personas que sufran de hipertensión, o en caso de embarazo y lactancia.

Si estás tomando alguna medicación es bueno que tú médico sepa cualquier cosas que tomes para que no se presenten casos de incompatibilidades entre los medicamentos que puedan formar sustancias tóxicas en tu cuerpo. Consulta siempre con tu médico si tomas cualquier preparado en polvo o pastillas de hierbas medicinales.

## Melissa (*Melissa Officinalis*)



**Acciones:** Sedante, antidepresiva, estimulante digestiva, vasodilatadora periférica, diaforética, reconstituyente y relajante del sistema nervioso, antiviral y antibacteriana

## GIKGO BILOBA

El **Ginkgo Biloba** es un árbol originario de China y Japón con más de 200 millones de años de antigüedad, muy resistente a los factores climáticos adversos que se adapta a los más variados terrenos y climas.



**Desde hace siglos es utilizado por sus acciones terapéuticas**, debido a que sus hojas poseen múltiples propiedades y por ello, éstas fueron usadas en la antigüedad como moneda de intercambio entre comerciantes.

En las hojas del **Ginkgo Biloba** podemos hallar múltiples beneficios debido a la variedad de compuestos presentes en las mismas. Entre otras sustancias, posee gran cantidad de **flavonoides, biflavonas, terpenos, sustancias orgánicas** con función ácida, **glicósidos cianogénéticos, etc.**

La acción del **Ginkgo Biloba** está relacionada con la sinergia entre sus diferentes compuestos. Su amplia y variada composición le confieren al **Ginkgo Biloba** propiedades terapéuticas a nivel circulatorio y oxidativo.

En especial los **flavonoides** y los **biflavonas** actúan como antioxidantes disminuyendo los efectos negativos de los radicales libres del oxígeno sobre el organismo.

Los terpenos inhiben el factor activador de plaquetas actuando como antiagregante plaquetario que reduce los procesos inflamatorios y previenen la erosión de las membranas vasculares.

### **¿Qué propiedades tiene el Ginkgo Biloba?**

La eficacia del **Ginkgo Biloba** en el alivio de los problemas circulatorios es debido a que sus principios activos permiten dilatar las arterias, las

venas y los capilares así como **mejorar la microcirculación y la viscoelasticidad de la sangre**, previniendo la formación de coágulos.

Diversos estudios han demostrado el efecto beneficioso del **Ginkgo Biloba** sobre la memoria y las facultades de aprendizaje, el aumento de la circulación cerebral y por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes esenciales a nuestro cerebro. Está **recomendado para el tratamiento de los problemas de memoria** y alteración de las funciones cognitivas asociadas al envejecimiento.

Todas estas propiedades hacen que el **Ginkgo Biloba** sea considerado como un remedio natural para mejorar nuestra actividad cerebral y sus capacidades cognitivas.



**“Deja que los alimentos sean tu medicina y  
que la medicina sea tu alimento”**

**Hipocrates**



**María Inés Elorza**

**Subdirección de Medio Ambiente Fono:28271301**

**Facebook: <https://www.facebook.com/ambientemunistgo>**