

The background of the entire page is a close-up photograph of sage leaves. The leaves are a silvery-green color with a fine, textured surface. They are arranged in a cluster, with some leaves in the foreground being more prominent than others. A dark, semi-transparent overlay is applied to the image to make the white text stand out.

TOLLÁN HERBOLARIA

Plantas Medicinales

Sabiduría Ancestral

HISTORIA, BENEFICIOS, FORMAS DE
USO Y REMEDIOS HERBOLARIOS

PLANTAS MEDICINALES, SABIDURÍA ANCESTRAL, PROPORCIONA UNA INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL MUNDO DE LA HERBOLARIA QUE, ADEMÁS DE ACRECENTAR SU CULTURA E IDENTIDAD, PERMITE DISPONER DE UNA INFORMACIÓN MUY ÚTIL Y PRÁCTICA, PARA HACER FRENTE A LOS DESAFÍOS DE MANTENER LA SALUD Y LA ENERGÍA.

CONTIENE INFORMACIÓN PRÁCTICA DE:

- 72 PLANTAS MEDICINALES: SUS USOS Y BENEFICIOS.
-
- 200 PADECIMIENTOS MÁS COMUNES Y SUS REMEDIOS HERBOLARIOS.
-
- TÉCNICAS DE EMPLEO DE LAS PLANTAS MEDICINALES: TINTURAS MADRE Y MICRODOSIS.

ESTE LIBRO ES UN VEHÍCULO INTRODUCTORIO AL FASCINANTE MUNDO DE LA HERBOLARIA, ESCRITO DE FORMA SENCILLA, CLARA Y ESQUEMÁTICA.

PLANTAS MEDICINALES

Sabiduría Ancestral



PLANTAS MEDICINALES:
SABIDURÍA ANCESTRAL.
D.R. Trejo Sabag / Tollán Herbolaria

Primera edición noviembre 2021

Segunda edición julio 2024

Tercera edición enero 2025

Todos los derechos de propiedad intelectual de este libro están reservados al autor. Sin embargo, este texto puede ser divulgado siempre que no exista ánimo de lucro.

Ejemplar digital gratuito. Prohibida su venta.

Hecho en México

Autor:

Tollán Herbolaria

www.tollanherbolaria.com

La herbolaria es parte de nuestra cultura y de nuestra tradición. Es la manifestación de la acumulación de conocimientos y la herencia de nuestros antepasados.

NOTA DEL AUTOR

El presente libro no pretende negar a la medicina moderna ni sugerir que las plantas medicinales son la respuesta única para la preservación y recuperación de la salud, pues la estrategia de la herbolaria cumple una función alternativa y/o complementaria en los tratamientos convencionales del mundo moderno, aunque reconocemos que, en algunas comunidades del mundo es su principal fuente de tratamiento.

En ningún momento sugerimos la automedicación sin consciencia ni precaución, simplemente tenemos el objetivo de proporcionar información que pueda ayudar a la mayor comprensión del mundo de la herbolaria, por lo cual, somos partidarios del apoyo de un profesional de la salud para su consumo.

Estamos malacostumbrados a visitar a un profesional de la salud cuando ya estamos enfermos o con los síntomas encima. Desde nuestra perspectiva, el mejor enfoque de la medicina es el preventivo, y las plantas medicinales son muy útiles siguiendo esta estrategia.

Sin lugar a duda, las terapias naturales, la buena alimentación, ejercitarse físicamente, la gestión

emocional y la herbolaria (entre otras medicinas alternativas o complementarias), han tomado un papel relevante en los últimos años, para preservar y recuperar la salud. No por ello debe tomarse a la ligera la utilización de plantas medicinales, ni pensar que al ser una medicina natural podemos consumirla sin precaución.

Sirva entonces este documento como un manual básico introductorio al mundo de las plantas medicinales, en apoyo a la divulgación de este sistema terapéutico ancestral.

ÍNDICE

PRÓLOGO	13
INTRODUCCIÓN	17
HERBOLARIA EN LA HISTORIA	21
HERBOLARIA ANCESTRAL MEXICANA.....	27
LA OMS Y LA HERBOLARIA	41
RESPONSABILIDAD EN LA HERBOLARIA.....	49
FORMA DE UTILIZAR LAS PLANTAS MEDICINALES	53
INFUSIONES.....	53
DECOCCIONES.....	54
MACERACIONES	55
EDULCORACIÓN	56
ACEITE ESENCIAL.....	56
VINOS	57
TINTURA MADRE.....	57
MICRODOSIS.....	58
EXTRACTO FLUIDO	58
EXTRACTO BLANDO.....	59
JARABE	59
CÁPSULAS	60
GRAGEAS.....	60
COMPRIMIDOS	61
BAÑOS	61
BAÑOS OCULARES	62
BAÑOS DE PIES Y MANOS	63
CATAPLASMAS.....	64
COMPRESAS.....	65
FOMENTOS	65

EMPLASTOS	66
COLUTORIOS Y GARGARISMOS.....	66
VAHOS.....	67
ENEMAS E IRRIGACIONES VAGINALES.....	67
MÉTODO CON TINTURAS MADRE	69
MÉTODO MICRODOSIS HERBOLARIAS	79
CONSIDERACIONES IMPORTANTES EN EL MUNDO DE LA HERBOLARIA	87
PLANTAS MEDICINALES	91
ACHICORIA (<i>Sonchus oleraceus</i>).....	91
AJENJO (<i>Artemisia absinthium</i>).....	92
AJO (<i>Allium sativum</i>).....	93
ALBAHACA (<i>Ocimum basilicum</i>).....	94
ALCACHOFA (<i>Cynara scolymus</i>).....	95
ALOE (<i>Aloe barbadensis</i>).....	96
ÁRNICA (<i>Arnica montana</i>).....	97
AXOCOPAQUE (<i>Gaultheria acuminata</i>).....	98
BOLDO (<i>Peumus Boldus</i>)	98
CALÉNDULA (<i>Calendula officinalis</i>)	99
CARDO MARIANO (<i>Silybum marianum</i>)	100
CASTAÑO DE INDIAS (<i>Aesculus hippocastanum</i>).....	101
CENTELLA ASIÁTICA (<i>Hydrocotyle asiática</i>).....	102
CLAVO (<i>Syzygium aromaticum</i>)	103
COCOLMECA (<i>Smilax cordifolia</i>)	104
COLA DE CABALLO (<i>Equisteum arvense</i>).....	105
CUACHALALATE (<i>Amphipterygium adstringens</i>).....	106
CÚRCUMA (<i>Cucuma longa</i>).....	106
DAMIANA DE CALIFORNIA (<i>Turnera diffusa</i>).....	107
DIENTE DE LEÓN (<i>Taraxacum officinale</i>)	108
EQUINÁCEA (<i>Equinacea angustifolia</i>)	109

ESPADA DE SAN JORGE (<i>Sansevieria</i>)	110
ESPINO BLANCO (<i>Crataegus monogyna</i>)	111
EUCALIPTO (<i>Eucalyptus globulus</i>).....	112
FLOR DE AZAHAR (<i>Citrus aurantium</i>)	113
FLOR DE YOLOXOCHITL (<i>Magnolia mexicana</i>)	113
GINKGO BILOBA (<i>Ginkgo Biloba</i>).....	114
GOBERNADORA (<i>Larrea tridentata</i>)	115
GORDOLOBO (<i>Gnaphalium ulginosum</i>)	115
HAMAMELIS (<i>Hamamelis virginana</i>)	116
HIERBA DE SAN JUAN (<i>Hypericum perforatum</i>)	117
HOJA SEN (<i>Senna bicapsularis</i>).....	118
JAZMÍN (<i>Jasminum officinale</i>)	118
JENGIBRE (<i>Zingiber officinale</i>)	119
KALANCHOE (<i>Kalanchoe daigremontania</i>).....	120
KALANCHOE (<i>Kalanchoe laetivirens</i>).....	120
LAVANDA (<i>Lavandula officinalis</i>).....	121
LIMA (<i>Citrus aurantifolia</i>).....	122
LIMÓN (<i>Citrus × limón</i>)	123
LLANTÉN (<i>Plantago major</i>)	123
MANDARINA HOJA (<i>Citrus reticulata</i>).....	124
MANZANILLA (<i>Matriarcaria chamomilla</i>).....	125
MENTA (<i>Mentha piperita</i>)	126
MILENRAMA (<i>Achillea millefolium</i>)	127
MUÉRDAGO (<i>Viscum album</i>)	128
MUICLE (<i>Justica spicigera</i>).....	128
NOGAL NEGRO (<i>Juglans nigra</i>).....	129
ORÉGANO (<i>Origanum vulgare</i>).....	130
ORTIGA (<i>Urtica dioica</i>).....	131
PALO AZUL (<i>Cyclolepis genistoides</i>)	132
PASIFLORA (<i>Passiflora incarnata</i>).....	132

PELO DE ELOTE (<i>Zea Mays</i>).....	133
PLANTA MONEDA (<i>Portulacaria afra</i>)	134
QUINA ROJA (<i>Alnus Jorullensis</i>).....	134
REGALIZ (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	135
ROMERO (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	136
SALVIA (<i>Salvia officinalis</i>).....	137
SANGREGRADO (<i>Jatropha dioica sessiflora</i>)	138
TÉ VERDE (<i>Camellia sinensis</i>)	138
TLANCHALAGUA (<i>schkuhria pinnata</i>).....	139
TOMILLO (<i>Thymus</i>)	140
TORONJA HOJA (<i>Citrus aurantium</i>)	141
TORONJIL (<i>Melissa officinalis</i>)	141
TRONADORA (<i>Tecoma stans</i>).....	142
TUMBAVAQUERO (<i>convolvulus sinuatus</i>)	142
UÑA DE GATO (<i>Uncaria tomentosa</i>)	143
VALERIANA (<i>Valeriana officinalis</i>)	143
VAPORUB (<i>Plectranthus hadiensis</i>).....	144
WEREQUE (<i>Ibervea sonorae</i>)	145
YUMEL (<i>Gautteria Gaumeri</i>).....	145
ZACATE LIMÓN (<i>Cymbopogon citratus</i>)	146
ZARZAPARRILLA (<i>Smilax aspera</i>)	146
PLANTAS MEDICINALES ADAPTÓGENAS.....	147
DESINTOXICACIÓN COMO PRIMERA MEDIDA.....	151
PLANTAS MEDICINALES PARA AYUDAR AL EQUILIBRIO EMOCIONAL.....	157
PADECIMIENTOS Y REMEDIOS.....	159
COSMÉTICA HERBOLARIA	179
LECTURAS SUGERIDAS.....	191

PRÓLOGO

Lo que hoy es México, forma parte de un extenso territorio que vio florecer a la civilización del Anáhuac. Desde el Sur de Canadá, hasta Nicaragua, nuestros Viejos Abuelos crearon, por ellos mismos, una impresionante estructura de conocimiento que es conocida como Toltecáyotl.

Desde la invención de la agricultura, el maíz y la milpa, hace diez mil años, en el Valle de Tlacolula, Oaxaca, nuestros antepasados fueron construyendo de manera sistemática los conocimientos que les permitieron, mantener y asegurar la vida material, pero también, darle a la vida un sentido de trascendencia.

Durante el primer periodo conocido como preclásico formativo, se inició lo que se conoce como la pirámide de la plenitud armónica, que, en estos casi ocho milenios, crearon los primeros cuatro niveles que son: el sistema alimentario, el sistema de salud, el sistema de educación y, finalmente, el sistema de organización. Estos cuatro sistemas aseguraban la vida y su mantenimiento.

En el segundo periodo conocido como Clásico o del esplendor, que duró más de diez siglos, se

crearon los tres niveles superiores de la pirámide, los cuales son: La maestría de la conciencia histórica, la maestría de la sacralidad de la existencia, y finalmente, en el vértice superior de su conocimiento, la maestría de la conciencia y manejo del cuerpo energético. Estos tres niveles, le permitían al ser humano encontrar la trascendencia de la existencia, dándole a la vida humana un sentido y un destino, más allá del limitado y efímero mundo material.

Todas las civilizaciones ancestrales del mundo antiguo desarrollaron estos conocimientos, diferentes en la forma, pero compartiendo el mismo tronco y raíz de la sabiduría humana. Es por esta razón, que, en el vértice superior de las sabidurías ancestrales, se encuentran tantos paralelismos. Porque para el ser humano, sus necesidades materiales de vida y sus necesidades de trascendencia, son las mismas, lo que hace generalmente las diferencias externas, son el medio ambiente y las tradiciones culturales.

En este universo de sabiduría, para los pueblos ancestrales, la medicina fue fundamental para su desarrollo y mantenimiento. Cuando apreciamos las grandes obras materiales, que nos han legado estas civilizaciones, no debemos de olvidar que fueron logradas, entre otras cosas, por poseer el conocimiento para mantener la vida, la salud y la energía. Definitivamente, no podría haber llegado a

su esplendor sin el conocimiento de la salud, las plantas medicinales y las prácticas terapéuticas.

Para la civilización del Anáhuac, nuestra civilización Madre, la medicina ocupó un lugar preponderante, tanto en tiempo, espacio, como en energía. El inicio de la invención del maíz y la milpa hace diez mil años, a través de lo que llamamos “ingeniería biogenética”, nos da una idea de la importancia que tenía para los anahuacas la observación y experimentación de las plantas, minerales y animales para mantener la salud y la energía. Los especialistas señalan que las aportaciones en herbolaria y medicina tradicional, de las civilizaciones de China, India y el Anáhuac, son el origen y la base de la farmacopea mundial.

Sin embargo, por los procesos de colonización, el pueblo del Anáhuac, cada día, se aleja de esta sabiduría a diferencia de pueblos tan antiguos culturalmente como el nuestro, como son los pueblos de China e India, que en la vida cotidiana y en la cultura popular, la medicina tradicional sigue ocupando un lugar muy importante en la sabiduría popular. Y no encuentran conflicto entre la ciencia moderna y la sabiduría ancestral.

Por estas razones el libro que nos ofrece Tollán Herbolaria, viene a llenar un vacío de conocimiento para la gente común, que resulta una herramienta muy valiosa para conocer, valorar y restablecer, de

alguna medida, esta sabiduría que hasta hace unas cuantas decenas de años, lo manejaban con toda naturalidad las personas, especialmente en las comunidades indígenas y campesinas.

El libro, “Plantas Medicinales, sabiduría ancestral”, proporciona una información básica del mundo de la herbolaria, que además de acrecentar su cultura y su identidad, le permite disponer de una información muy útil y práctica, para no estar en un estado total de ignorancia, indefensión y vulnerabilidad, frente a los desafíos de mantener la salud y la energía. Porque este manual será un vehículo introductorio, al fascinante mundo de las plantas medicinales. Siendo escrito de manera sencilla, clara y esquemática, seducirá al lector por su valioso contenido.

El presente manual resulta un valioso instrumento de recuperación de la sabiduría ancestral, la revaloración de ésta, y nos ofrece un conocimiento para acercarnos a los profesionales de la medicina ancestral y la herbolaria, para recibir los beneficios, que, a través de miles de años, les han dado a los anahuacas, salud física, emocional y espiritual.

Guillermo Marín.
Toltecáyotl AC

INTRODUCCIÓN

HERBOLARIA Y LOS DESAFÍOS DEL MUNDO

Los retos y adversidades del mundo moderno en relación con la salud, como la gran cantidad de personas que padecen enfermedades crónicas, infecciosas, obesidad, enfermedades mentales y emocionales, y la falta de acceso equitativo a la atención médica, ponen en evidencia las carencias de muchos sistemas y organismos sanitarios en el mundo, una situación que se hizo aún más visible con la reciente pandemia.

Es así que la herbolaria toma un papel muy relevante en la preservación y recuperación de la salud, pudiendo atender padecimientos que su terapéutica abarca. Esto exige a los profesionales del mundo de la herbolaria responsabilidad, estudio, divulgación y refinamiento en sus métodos de atención.

Como sociedad consciente e informada, adentrarnos en el mundo de la herbolaria nos puede proporcionar un gran apoyo en nuestros hogares, mediante la utilización de botiquines herbales que puedan ayudar a gestionar los padecimientos típicos familiares. Sumado a una alimentación balanceada,

ejercicio físico y gestión emocional a través de diversas técnicas hoy en día populares (meditación, tai chi, yoga, etc.), estas podrían ser las herramientas para el bienestar familiar, al hacernos responsables nosotros mismos de nuestra salud y calidad de vida.

El enfoque de la medicina moderna es la atención de enfermedades más que su prevención, principalmente. Esto se dejó ver durante la pandemia, a través de la intensa propaganda en muchos medios de comunicación y la información proporcionada por varios gobiernos, que se centraron más en anunciar la cantidad de contagios y muertes, la disponibilidad y eficacia de los centros de salud, la búsqueda de la vacuna y las medidas restrictivas. Estímulos intensos y, a veces, contradictorios pusieron en alarma a la población global, desequilibrándola emocionalmente y haciéndola vivir en un estado de miedo e incertidumbre.

Dejaron poco espacio para la información sobre una alimentación adecuada, formas naturales de fortalecer el sistema inmunológico e, incluso, un protocolo “casero” para aquellos que, por diversas razones, no pueden acceder a los servicios de salud convencionales. La comercialización y politización del manejo de un acontecimiento desafortunado se hizo evidente con el paso del tiempo.

En muchas partes del mundo, se censuró a gran parte de las personas que propusieron métodos

preventivos y tratamientos alternativos a la medicina alopática. Aun así, en muchas comunidades se atendieron con plantas medicinales, como en algunas regiones del centro y sur de México, Sudamérica y en distintos países de África, entre otros. Sin negar el aprovechamiento y capitalización de muchos productos y servicios alternativos “mágicos”, alejados del objetivo principal: ayudar a la curación.

Cada comunidad del mundo cuenta con su terapéutica tradicional y sus plantas medicinales. Depende de cada uno de nosotros preservar este conocimiento ancestral. La planta medicinal ajeno dulce (*Artemisia annua*), perteneciente a la medicina tradicional de China, logró mitigar la epidemia de malaria y actualmente es recomendada por la OMS para su tratamiento. Esto pone en evidencia el papel relevante de la herbolaria en el mundo moderno y sus constantes aportaciones a la humanidad.

Son innegables los avances de la medicina moderna y el desarrollo de tecnologías en función de la salud, pero esto no significa que la modernidad y sus métodos y formas posea la respuesta única y absoluta. Al final, hemos llegado a este momento del conocimiento paso a paso con cimientos milenarios. Lo idóneo es la sinergia y comunión. La cooperación, ayuda mutua y respeto.

Es importante reconocer la necesidad de perfeccionar los medios y formas en que se ofrecen las

plantas medicinales. Esto no significa dejar a un lado a yerberos, médicos tradicionales, puestos de mercado, curanderos, tiendas naturistas y herbolarios. La necesidad de mejora debe ser reconocida y ejecutada en su mismo medio, con ayuda de los avances de la ciencia y aprovechando los métodos modernos de investigación.

Miles de años respaldan la utilización de plantas medicinales a lo largo y ancho del mundo. Leer bien los acontecimientos de los tiempos modernos, nos ayudará a hacernos responsables y tomar acciones como individuos y familia, para hacernos cargo de nosotros mismos, adquirir conocimiento sobre nuestra salud y tener un enfoque consciente y preventivo en la búsqueda del desarrollo armónico de nuestra vida. La herbolaria, como muchos otros conocimientos ancestrales, es afín a esta idea.

HERBOLARIA EN LA HISTORIA

La utilización de plantas medicinales ha estado presente desde el inicio de la historia del hombre, a lo largo y ancho del mundo. En la naturaleza, encontró el ser humano la forma de procurar su salud.

Así como la tierra misma nos da el alimento y los recursos para construir recintos de resguardo y nuestras herramientas, también en ella hallamos la medicina, desde los primeros humanos de hace cientos de miles de años, hasta el día de hoy.



Podemos observar que los animales utilizan de forma instintiva algunas plantas para procurar su salud, como es el caso de los perros y gatos que las ingieren con la finalidad de regurgitar o vomitar para limpiar su estómago y mejorar su digestión. Entonces, entendemos que desde el instinto surge la utilización de la flora con fines medicinales.

A través del tiempo, hemos explorado la herbolaria desde el instinto, la intuición la observación y la lógica, llegando al tiempo presente

del método y la tecnificación que forman a la ciencia moderna.

Se estima que el empleo de las plantas medicinales tiene su origen en los pueblos asiáticos como es el caso de China, remontándose a 8,000 años



antes de nuestra Era. El testimonio escrito más antiguo data del siglo XI a.C. y se ha ido transmitiendo generación en generación hasta llegar a ser lo que conocemos hoy como medicina

tradicional china, que se practica al rededor del mundo hasta la fecha.

En la cultura madre india, el ayurveda, que literalmente significa "la ciencia de la vida", muestra dentro de sus técnicas curativas, la utilización de plantas medicinales. Tiene su origen en la tradición védica. El Veda fue "descubierto" por científicos de la conciencia, llamados Rishis, los cuales percibieron las estructuras del universo dentro de su propia conciencia. Es decir, a través de la intuición llegaron al conocimiento. Dentro de la mitología hindú, los Acvinos, Nasatyas



y Dasdra, hijos del dios del sol Suria, son dioses védicos que en el hinduismo tardío se convirtieron en médicos de los dioses y los devas de la medicina ayurveda. Esta medicina es una opción de curación presente hasta la fecha a lo largo y ancho del planeta.

La Cúrcuma (*Curcuma longa*), utilizada como antiinflamatorio y también como antioxidante, es un ejemplo dentro de la medicina ancestral india, que hasta el día de hoy sigue siendo empleada en la herbolaria alrededor del mundo, al igual que el Neem (*Azadirachta indica*), empleada como antibacteriano y antifúngico. Además, ambas estimulan la función del sistema inmunológico.

Por su parte, en Mesopotamia (la cultura madre ubicada entre el río Éufrates y el Tigris), de las miles de tablillas encontradas, 800 están dedicadas a la medicina, y en una de ellas de hace más de 4000 años, aparecen distintas recetas médicas con plantas medicinales.



En su cultura, existían dos especialistas de la salud que aparentemente se complementaban a la hora de sanar: el asû y el âshipu. El primero prescribía los tratamientos para sanar los males físicos y anímicos, mientras que el segundo se ocupaba de las enfermedades consideradas

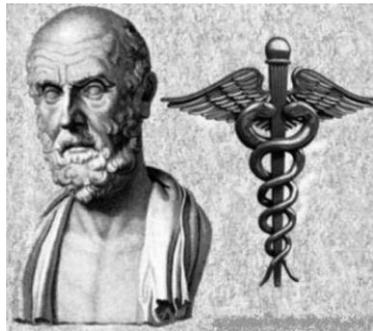
sobrenaturales, siendo algo así como un mago o exorcista.

En el Antiguo Egipto, a través del papiro Ebers que data aproximadamente del 1500 a.C., sabemos hoy que la farmacopea egipcia recurría a más de 700 sustancias, extraídas en su mayor parte del reino vegetal. Azafrán, mirra, áloes, hojas de ricino, loto



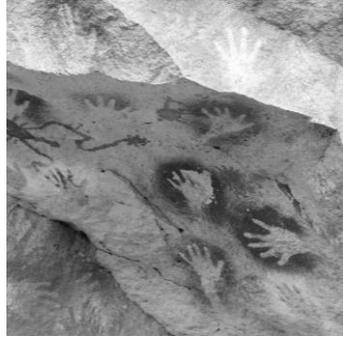
azul, extracto de lirio, jugo de amapola, resina, incienso y cáñamo son algunas de ellas, que en la actualidad siguen siendo utilizadas en la herbolaria.

Estos conocimientos egipcios fueron transmitidos parcialmente a la antigua Grecia. Para muestra de esto, el padre de la medicina, Hipócrates (siglo V a.C.), empleaba en sus curaciones más de 200 plantas medicinales diferentes. Siglos más tarde, Galeno y Dioscórides dejaron tratados de plantas medicinales, en los que clasificaron más de 800 especies.



Algunos ejemplos de plantas medicinales utilizadas en la antigua Grecia son: La Menta (*Mentha x piperita*), que era valorada para tratar problemas gastrointestinales, mal olor corporal, mal aliento e insomnio. El Hinojo (*Foeniculum vulgare*) que fue empleada para aliviar todas las formas de trastornos digestivos, especialmente la hinchazón. El Perejil (*Petroselinum crispum*), que se utilizó como un afrodisiaco.

Alrededor del mundo, desde la prehistoria y milenios más tarde en cada cultura madre, se utilizaron plantas medicinales propias de su medio ambiente, llegando a formar un gran conocimiento que, al menos parcialmente, sobrevive al día de hoy y en algunos casos se perfecciona.



HERBOLARIA ANCESTRAL MEXICANA

La Herbolaria ancestral mexicana, está basada en el conocimiento de muchos siglos que fueron transmitidos de manera oral y a través de la herencia del oficio, pues no quedó casi nada de evidencia en libros pictográficos (códices), debido a la “conquista”.

Los estragos de la invasión europea y su sistemática aniquilación del conocimiento ancestral anahuaca, han mermado de forma contundente



nuestra terapéutica ancestral. Un ejemplo de esto es la quema de códices en Texcoco en el año de 1530 organizada por el fray Juan de Zumárraga, so pretexto de ser “hechizos y artes de magia”, meros productos de superstición, según el

texto del jesuita José de Acosta en su libro *Historia natural y moral de las indias* (1590).

Además, como emblemático ejemplo de esto, fue impuesta su cultura, a través de la destrucción de los recintos ancestrales, y en muchos casos, la edificación de sus palacios e iglesias sobre pirámides y

centros ceremoniales ancestrales, como es el caso de Cholula.

No obstante, tenemos evidencia de la utilización de plantas medicinales en el México antiguo, y de la gran relevancia que la flora tenía para nuestros ancestros, a



través del mural de Tepantitla, que representa al *Tlalocan* o paraíso de Tláloc, ubicado en Teotihuacan, cuyo origen se remonta al siglo I d. C.

Esta manifestación pictórica hecha al fresco, es



el testimonio de las actividades diarias, pensamiento y creencias de la cultura ancestral que se desarrolló en Teotihuacan, dejando ver el gran desarrollo de nuestros

antepasados, que ya con sus pirámides y la magnitud del recinto es fácil que nos resulte asombrosa.

Podemos ver en el mural imágenes de enfermos siendo cuidados y atendidos por médicos, en distintas escenas de la pintura. También se pueden apreciar



un gran número de plantas empleadas en su terapéutica.

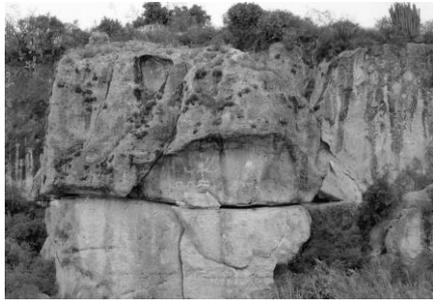
La leyenda zapoteca de la Magnolia Mexicana o Flor de Yoloxóchitl (del náhuatl: yolotl, corazón y xóchitl, flor, “flor de corazón”), revela la forma



en que se transmite el conocimiento ancestral a través de la tradición oral. Dicha planta medicinal “que cura la tristeza” como en la leyenda se cuenta,

siglos más tarde se logró corroborar su acción positiva en la preservación y recuperación de salud en el sistema cardiovascular, específicamente en el corazón.

No podemos dejar de mencionar los hallazgos arqueológicos de los últimos años, que ocurrieron en las cuevas de Mitla y Yagul en Oaxaca, específicamente en la cueva de Guilá Naquitz, donde se encontraron semillas domesticadas de chile,



calabaza y frijol, de más 10,000 años de antigüedad, al igual que fragmentos de espigas de maíz y semillas primigenias como el Teozintle (*Zea perennis*).

Esto nos ejemplifica claramente el asombroso desarrollo de nuestra cultura, derivado del conocimiento de las plantas y su domesticación en el ámbito de la alimentación y, por consiguiente, podemos suponerlo también en su medicina.



La evidencia más concreta sobre la herbolaria ancestral anahuaca, son los distintos herbarios o libros realizados ya en la colonia, a partir del siglo XVI, que son tratados hechos desde la óptica del europeo, sin dar crédito a los médicos y sabios ancestrales, de los cuales obtuvieron el conocimiento.

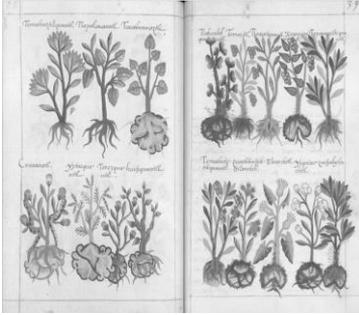
En la obra de fray Bernardino de Sahagún, denominada *Historia general de las cosas de la Nueva*



España (conocido como Códice Florentino), escrita en 1548, dedica el libro número once a las *Hierbas medicinales*, en el que menciona los nombres de las plantas en lengua nahua, el padecimiento para el que se utilizan y su forma de emplear. Este documento, algunos lo consideran el primer libro

etnobotánico médico de la época, pues se dice que el conocimiento lo tomó del saber de los viejos abuelos.

El *Códice De la Cruz-Badiano*, es un documento en el que se pretendió recuperar el conocimiento de



los sabios ancestrales, a través del registro de plantas medicinales y su utilización; hoy en día es clara evidencia de la sabiduría ancestral de nuestra cultura madre.

El *Códice De la Cruz-Badiano* es un manuscrito realizado en el año de 1552 de nuestra Era, que explica métodos de curación médica basados en el uso de la herbolaria ancestral en nuestro país, compilando el conocimiento de 7000 años de desarrollo.

El título original de este libro es *Libellus de Medicinalibus Indorum Herbis* (librito sobre hierbas medicinales indias). El documento contiene representaciones pictóricas de las plantas acompañadas de su nombre en latín y la forma en que tenían que ser utilizadas.

Este manuscrito fue escrito en náhuatl por Martín de la Cruz y traducido al latín por Juan Badiano, ambos pertenecientes al Colegio de Santa Cruz de Tlatelolco.

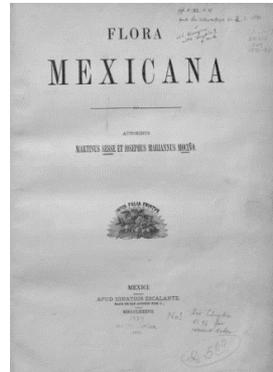


Un par de décadas más tarde, el libro *La Historia de las Plantas de la Nueva España* fue escrito por Francisco Hernández, después de haber realizado la primera exploración en territorio mexicano de 1571 a 1576. Bajo el nombramiento de protomédico del Nuevo Mundo y con la encomienda del rey Felipe II de describir las plantas, animales y minerales útiles a la corona española,



expuso más de 3000 especies de plantas y 500 especies de animales.

A finales del siglo XVIII, a petición del rey de España Carlos III, se envía una expedición a México para ampliar el conocimiento de su flora, del cual surgió con los años, un par de extensos manuscritos llamados “*Plantae Novae Hispaniae*” y “*Flora Mexicana*” escrito por los expedicionarios y médicos naturalistas, Martín de Sessé y José Mariano Mociño.



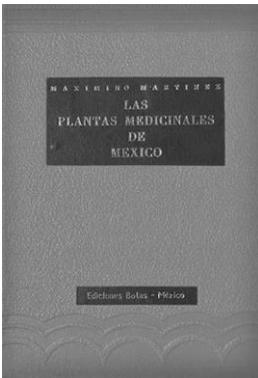
Los manuscritos contienen un catálogo florístico a resultado de la exploración sistemática llevada a cabo por los comisionados de la Real Expedición Botánica entre 1787-1803.

En ellos se incluyeron ilustraciones y descripciones que dieron pie a la clasificación de más de tres mil plantas de nuestro país.

Estos documentos son de especial interés histórico y científico, pues son los primeros estudios en el que la flora mexicana fue ordenada siguiendo las normas de clasificación botánica modernas, establecidas en gran parte por el científico naturalista Carlos Linneo, de nacionalidad sueca.

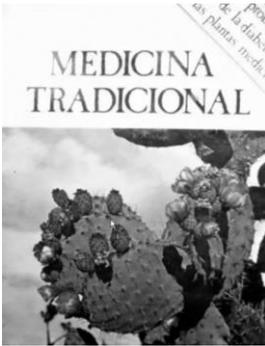


Ya en el siglo pasado, en 1930 después de la revolución, aparece una obra llamada “*Las Plantas Medicinales de México*” realizada por el maestro



Maximino Martínez. Al ser normalista, solicita a sus compañeros maestros de distintas partes de la república mexicana, información sobre las plantas medicinales de sus localidades y la forma tradicional de utilizarlas, publicando su investigación en esta obra, que tiene como distintivo ser de corte moderno o cómo podemos encontrar los libros de herbolaria hoy en día.

El Doctor Xavier Lozoya en 1975, funda y organiza el Instituto Mexicano para el Estudio de las Plantas Medicinales (IMEPLAN 1975-1980), con el propósito de integrar un grupo de científicos que desarrollasen investigaciones multidisciplinarias de antropología médica, etno-botánica, fitoquímica y farmacología experimental, con el objetivo de



fundamentar científicamente la utilización de plantas medicinales provenientes de la Medicina Tradicional Ancestral Mexicana. De ahí surge la primera revista referente al mundo de la herbolaria, llamada “*Medicina Tradicional*”. En ella se habló de curanderos de muchas partes del país, sus prácticas terapéuticas y el uso de plantas medicinales.

Distintas universidades de la república mexicana, realizan esfuerzos constantes para estudiar las plantas medicinales señaladas por nuestros ancestros y presentes en nuestra tradición. La Universidad Autónoma de México (UNAM), la universidad autónoma Chapingo (UACH), la universidad autónoma agraria Antonio Narro (UAAAN), entre otras más, han contribuido en la tecnificación y recuperación del conocimiento ancestral de la herbolaria.

Es importante destacar la labor que se lleva a cabo en Puebla a partir del 2001, estableciendo varios módulos de Medicina tradicional a lo largo del estado. Estos espacios brindan servicios de herbolaria y homeopatía, contando con terapeutas tradicionales como curanderos, hueseros y parteras, así como baños de temazcal.

La misión de estos módulos es poner al alcance de las comunidades, la curación a través de métodos tradicionales, dando un servicio mixto, ya que están incorporados a estos módulos, distintos especialistas de medicina convencional o alópata. Además de atender visitas de autoridades de salud de distintos estados y naciones, que desean replicar su modelo de trabajo.



Por ahora hemos hablado un poco de la historia de la herbolaria en nuestro país y los intentos de recuperar el conocimiento de nuestra tradición ancestral, es por eso que es oportuno mencionar acerca de las plantas medicinales aplicadas en terrenos subjetivos como los procesos de toma de consciencia, las sanaciones del alma, y la cura de enfermedades anímicas, que cada cultura alrededor del mundo procuró y que es parte de nuestro bagaje cultural.

Conocidas como plantas sagradas y de forma técnica como plantas psicoactivas, nuestro país cuenta con una amplia variedad de especies que han sido utilizadas de forma ceremonial-espiritual, como es el caso del Peyote (*Lophophora williamsii*), el Hongo o

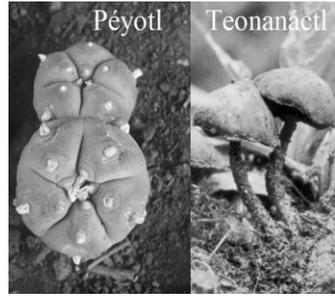


Teonanácatl (*Psilocybe mexicana*), la Hoja de la pastora o Pipiltzintzintli (*Salvia divinorum*), el Manto de la Virgen u ololiuhqui (*Turbina corymbosa*), el Toloache o tolohuaxihuitl (*Datura stramonium*), entre muchas otras más.

En las últimas décadas a partir de los años 60, se ha generado un gran interés sobre las plantas sagradas y sobre los rituales y ceremonias ancestrales al redor de ellas, llegándose a popularizar en algunos sectores poblacionales, a través de la apertura de los hombres y mujeres portadores del conocimiento ancestral, hoy conocidos como brujos, chamanes o abuelos.

El Hikuri (peyote, *Lophophora williamsii*) es utilizado por los “mara’akámes” (chamanes huicholes) para rituales de sanación, realizando ceremonias a las cuales se puede asistir en distintas partes del país, popularmente en la sierra de San Luis Potosí.

La medicina de las “hongueras” de la región de la sierra de Oaxaca, que realizan curación a través de la utilización de Hongos Sagrados (del género *Psilocybe*), se ha popularizado en las últimas décadas. Esto en gran parte es debido a los distintos relatos acerca de la “honguera” María Sabina (1894-1985). Este es un ejemplo más de la utilización de plantas psicoactivas y la recuperación del conocimiento ancestral.



Los insólitos relatos del antropólogo Carlos Castaneda (1925-1998) sobre sus encuentros con el brujo Yaqui “Don Juan” y la utilización de Mezcalito o Peyote para acceder a estados alterados de consciencia con propósitos de desarrollo personal o espiritual, popularizaron la búsqueda del conocimiento a través del empleo de plantas alucinógenas, abriendo un nuevo paradigma en la “antropología del espíritu”.



Esto nos habla de la no división de la materia y el espíritu que se concebía en nuestra cultura madre y la búsqueda de la trascendencia del Ser, abriendo un enorme campo de investigación, que ha sido explorado en los últimos años por investigadores,

psicólogos, antropólogos y profesionales de distintas disciplinas, ampliando cada vez más el conocimiento sobre esta arista mágica de nuestra cultura.

Sobra decir lo importante que es la prudencia al acercarnos al mundo de las plantas sagradas, debido a la falta de información y a la ligereza con la que muchas veces se ofrecen estos servicios, al sacarlos de su contexto cultural.

Hoy en día, en las comunidades ancestrales mexicanas que aún preservan sus tradiciones, es evidente en los mercados de sus pueblos, la extensa variedad de plantas medicinales que se ofrecen para la procuración de la salud, siendo su primera o única opción de remedio sanitario. Además, en los mercados locales de cada ciudad del país están presentes tiendas herbolarias y curanderos.



La mayoría de nosotros recibimos de nuestras abuelas y madres alguna planta medicinal como remedio. Esta forma de recuperar la salud es inherente al ser humano. Ha estado presente a lo largo de nuestra historia. Sigue siendo el remedio a los malestares de muchos hogares de nuestro país y del mundo.

El conocimiento de la herbolaria ha sido muchas veces objeto de descalificación debido a su naturaleza empírica y de tradición ancestral. Abuelos, curanderos, chamanes y yerberos, al no pertenecer al mundo académico, laboratorios farmacéuticos o a la industria de la salud, son tildados de ignorantes o primitivos, y su medicina ha sido tachada de improvisada o como simple superchería.



A pesar de los avances de la medicina moderna y del desarrollo de la farmacopea, la herbolaria sigue presente, y con la nueva consciencia ecológica y la cultura de lo natural, cobrando cada vez más fuerza.

Si bien, la mayoría de los medicamentos alopáticos registrados son obtenidos por síntesis química, y vemos hoy en día los medicamentos de última generación y biotecnológicos, muchos son procedentes de plantas medicinales.



Algunos de los antitumorales, antibióticos, corticoides, hasta la morfina y la aspirina, son ejemplos de medicamentos procedentes de plantas. Es sabido por la comunidad científica que la botánica y la química orgánica sentaron las bases de la farmacología del presente.

LA OMS Y LA HERBOLARIA

En las últimas décadas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) mira de frente a la herbolaria, la reconoce y pretende aportar las bases regulatorias para tecnificar su terapéutica, debido a su permanente utilización y el repunte de interés que se manifiesta hoy en día.



Entonces, la finalidad sería lograr la integración de la medicina tradicional natural con la medicina moderna, para maximizar las virtudes de ambas, logrando llegar a cada rincón del mundo; aunque sea fácil suponerlo utópico, debido a los intereses de la industria farmacéutica.

Un ejemplo claro de la primera manifestación de la integración de la tradición y la ciencia moderna en el ámbito de la salud, es China, que desde el año 1950, generan un modelo de atención adoptando la integración de la Medicina Tradicional con la Medicina Occidental.



Poco después en Vietnam en el año de 1955 se fundó el Instituto de Medicina Tradicional (IMT) y el Instituto de Nacional de Acupuntura (INAV), encargados de la recuperación de los conocimientos de la medicina tradicional y su estudio a través de acciones, tales como reuniones con curanderas de etnias, apoyo ministerial del cultivo de 35 plantas medicinales en todas las comunidades y jardines dentro de los centros médicos rurales.



En países como Colombia, Perú, Costa Rica, Cuba, Guatemala, y muchos otros más, se han presentado iniciativas y programas con la finalidad de integrar el conocimiento ancestral a la modernidad.

También es el caso de México y sus módulos de Medicina Tradicional en el estado de Puebla, que hemos mencionado en el capítulo anterior.

En 1978 la Organización Mundial de la Salud (OMS), definió por primera vez de forma amplia a la Planta Medicinal:

Cualquier planta que en uno o más de sus órganos contiene sustancias que pueden ser utilizadas con finalidad terapéutica o que son precursores para la semisíntesis químico-farmacéutica.

El tratado de la organización mundial de la salud (OMS) *Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023*, es uno de los últimos esfuerzos para sentar las bases con las cuales tecnificar el uso de plantas medicinales en sus países afiliados, catalogando a la herbolaria dentro de la medicina tradicional y medicina complementaria.



La OMS entrega las siguientes definiciones en el ámbito de las plantas medicinales:

Medicina tradicional: Es todo el conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias indígenas de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales.

Medicina complementaria/alternativa: Los términos "medicina complementaria" y "medicina alternativa", utilizados indistintamente junto con "medicina tradicional" en algunos países, hacen referencia a un conjunto amplio de prácticas de atención de salud que no forman parte de la propia tradición del país y no están integradas en el sistema sanitario principal.

Medicamentos herbarios: El concepto de medicamentos herbarios abarca hierbas, material herbario, preparaciones herbarias y productos herbarios acabados, que contienen como principios activos partes de plantas, u otros materiales vegetales, o combinaciones de esos elementos.

Hierbas: comprenden materiales vegetales brutos, tales como hojas, flores, frutos, semillas, tallos, madera, corteza, raíces, rizomas y otras partes de plantas, enteros, fragmentados o pulverizados.

Materiales herbarios: comprenden, además de hierbas, jugos frescos, gomas, aceites fijos, aceites esenciales, resinas y polvos secos de hierbas. En algunos países esos productos se pueden elaborar mediante diversos procedimientos locales, como el tratamiento con vapor, el tostado o el rehogado con miel, bebidas alcohólicas u otros materiales.

Preparaciones herbarias: son la base de los productos herbarios acabados y pueden componerse de materiales herbarios triturados o pulverizados, o extractos, tinturas y aceites grasos de materiales herbarios. Se producen por extracción, fraccionamiento, purificación, concentración y otros procesos biológicos o físicos. También comprenden preparaciones obtenidas macerando o calentando materiales herbarios en bebidas alcohólicas o miel o en otros materiales.

Productos herbarios acabados: se componen de preparaciones herbarias hechas a partir de una o más hierbas. Si se utiliza más de una hierba, se puede utilizar también la expresión «mezcla de productos herbarios». Los productos herbarios acabados y las mezclas de productos herbarios pueden contener excipientes, además de los principios activos. Sin embargo, no se consideran herbarios los productos acabados o en forma de mezcla a los que se hayan añadido sustancias activas químicamente definidas, incluidos compuestos sintéticos o constituyentes aislados de materiales herbarios.

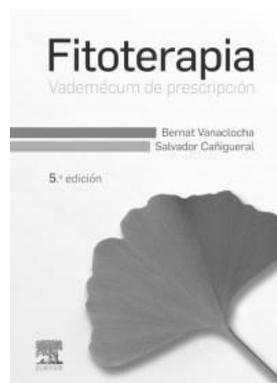
Uso tradicional de medicamentos herbarios: Por uso tradicional de medicamentos herbarios se entiende un empleo prolongado a lo largo de la historia. Su uso está bien establecido y ampliamente reconocido como inocuo y eficaz y puede ser aceptado por las autoridades nacionales.

Actividad terapéutica: La actividad terapéutica se refiere a la prevención, el diagnóstico y el tratamiento satisfactorios de enfermedades físicas y mentales, el alivio de los síntomas de las enfermedades y la modificación o regulación beneficiosa del estado físico y mental del organismo.

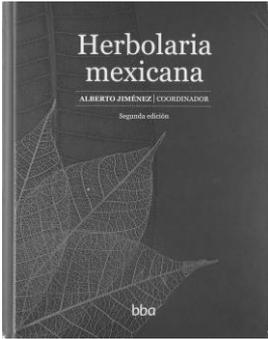
Principio activo: Los principios activos son los ingredientes de los medicamentos herbarios que tienen actividad terapéutica. En el caso de los

medicamentos herbarios cuyos principios activos hayan sido identificados, se debe normalizar su preparación, si se dispone de métodos analíticos adecuados, para que contengan una cantidad determinada de ellos. Si no se logra identificar los principios activos, se puede considerar que todo el medicamento herbario es un solo principio activo.

Una manifestación más de llevar a la modernidad a la herbolaria, es la publicación del libro *Fitoterapia, Vademécum de Prescripción* (de Vanaclocha B, Cañigueral S. editado en Barcelona por Elsevier) que reúne información sobre casi 500 plantas medicinales, 6.000 preparados comerciales y 150 fórmulas magistrales, cuyo objetivo es, en sus propias palabras: *ofrecer al profesional de la salud una información actualizada, eminentemente práctica, que contribuya a racionalizar y modernizar la Fitoterapia, ajustada a los conocimientos científicos actuales y a los requisitos básicos de seguridad, calidad y eficacia.* Este libro es indispensable para los profesionales de la salud que utilizan plantas medicinales en su terapéutica.



Otro ejemplo más es el libro *Herbolaria Mexicana*, coordinado por Alberto Jiménez, que incluye la caracterización de 457 plantas y productos



como una contribución al estudio de la herbolaria, destacando el papel que pueden jugar en la economía de las comunidades rurales, debido a la creciente industria de productos herbales farmacéuticos. También, se advierte sobre la recolección excesiva de algunas especies, varias de ellas en peligro de extinción.

Además, como en toda materia, con el tiempo se ha maximizado la publicación de manuales herbolarios, recetarios, compendios, artículos académicos y demás textos que enriquecen el conocimiento ancestral, desde una mirada científica.

Las posibilidades que nos hemos abierto con la modernidad y la conexión global del planeta, nos han permitido acceder a plantas medicinales de todo el mundo, reproducirlas y tomar el conocimiento ancestral de todos los pueblos, y de esta manera, provocar el enriquecimiento del saber de la herbolaria mundial. Esto implica una tarea enorme en la estandarización y sistematización del conocimiento.

RESPONSABILIDAD EN LA HERBOLARIA

La Herbolaria es una opción dentro del abanico de posibilidades que nos brinda la terapéutica actual, y si bien, las plantas medicinales suelen tener márgenes más amplios de utilización, menos efectos secundarios negativos y niveles de toxicidad menores que los fármacos sintéticos, es muy importante considerar en todo momento los siguientes puntos:

- No necesariamente al ser natural es inocuo.
- La eficacia se consigue con el uso adecuado de los preparados de plantas medicinales: indicaciones, dosis, vía y forma de administración.
- Tener en cuenta los efectos secundarios, interacciones y contraindicaciones.

Es muy importante verificar las condiciones de las plantas que vamos a ingerir: calidad, higiene y forma de manipularlas de parte del herbolario. Vemos muchas veces en los mercados, las plantas en el suelo junto a otras más, sin saber cómo las trasladaron y manipularon para llegar hasta el punto de venta. Esto nos revela la necesidad de perfeccionamiento, pues es

indudable que la eficacia de las plantas medicinales depende de sus condiciones.

Antes de iniciar cualquier tratamiento con plantas medicinales, es fundamental obtener un diagnóstico preciso por parte de un profesional de la salud. La identificación adecuada de los signos y síntomas es esencial para seleccionar las plantas más efectivas y seguras para tratar el padecimiento específico. Un diagnóstico certero no solo garantiza la eficacia del tratamiento, sino que también ayuda a evitar posibles interacciones adversas y complicaciones que podrían surgir del uso inapropiado de las plantas. Por lo tanto, siempre se recomienda consultar a un médico o un especialista en medicina natural antes de comenzar cualquier régimen de fitoterapia. Esta precaución asegura que el tratamiento sea adecuado para la condición del paciente y que se integren las mejores prácticas de salud y bienestar.

Al recibir la consulta de un profesional de la salud, ya sea un médico, naturópata, nutricionista o de un curandero, estamos en las manos de quienes portan conocimiento ancestral acumulado a través de los siglos. También es nuestro deber, como ciudadanos del siglo 21, consultar en los libros, en páginas web profesionales, y en medios de consulta disponibles, acerca del tratamiento que nos sugieren, y esto contempla también a aquellos que deciden

tomar alguna planta sin el apoyo de un profesional. En todo caso, esta es nuestra recomendación.

Si algo tienen en común los que optan por el tratamiento herbolario, es su interés por la cultura de lo natural y su conocimiento acerca de ello. Comprender lo que introducimos a nuestro cuerpo es responsabilidad de cada uno de nosotros, no solo de quien nos recetó. De esta manera es más sencillo estar abiertos a recibir los beneficios de las plantas medicinales, mientras aprendemos más acerca del mundo de la herbolaria.

FORMA DE UTILIZAR LAS PLANTAS MEDICINALES

A continuación, describimos algunas de las formas más populares de utilizar las plantas medicinales, y en los siguientes capítulos, expondremos un par de técnicas más a profundidad: Tinturas Madre y Microdosis Herbolarias.

TISANA: Pueden ser preparadas de tres formas distintas, en función de la parte de la planta que se quiera usar (tallo, hoja, flor, etc.): **Infusión, Decocción y Maceración.**

INFUSIONES: Esta forma de empleo es especial para utilizar las partes delicadas de las plantas, como las flores, las hojas, los tallos jóvenes, las semillas o los frutos de plantas aromáticas. Siempre es importante que las plantas estén en trozos a partes iguales.



Preparación: Hervir 250-300 ml de agua. Agregar la medida adecuada de la planta en un recipiente.

Cuando el agua esté hirviendo, añadir la planta en el recipiente y taparla. Dejar reposar la infusión entre 3 y 5 minutos. Las infusiones se conservan durante 12 horas y no se pueden volver a hervir.

Dosificación: Entre 1 y 3 cucharadas de café por taza de agua, o bien de 5 a 15 gramos de preparado por litro de agua.

DECOCCIONES: Esta forma de empleo es especial



para las partes más duras de la planta, como los tallos, las cortezas, las ramas o las raíces. Suelen ser indicadas en casos de hojas muy duras, e incluso para algunas

semillas que necesitan la cocción para liberar sus principios activos. Es importante que estén en trozos.

Preparación: Hervir la planta con 150-200 ml de agua. Dejar hervir entre 1 y 3 minutos para hojas duras y tallos; entre 5 y 7 minutos para raíces y cortezas; y entre 8 y 10 minutos si los trozos son gruesos. Retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente.

Dosificación: 3 cucharadas de planta por medio litro de agua, o bien 20 g por litro. Se toman de 2 a 3 tazas por día.

MACERACIONES: Es la extracción en frío de los principios activos de la planta, que de otro modo se destruirían por el calor. Se pueden hacer con: agua, aceite y alcohol. Se conservan en un frasco oscuro. Es necesario que el recipiente en el que se conserven las maceraciones tenga la boca grande, para facilitar su colado.



Preparación: En agua: 12 horas para partes blandas: hojas o flores. 24 horas para partes duras: raíces, tallos, cortezas o semillas. No se tiene que alargar, porque existe el riesgo de contaminación por hongos.

En aceite: entre 1 y 6 meses. En alcohol: semanas, meses, e incluso años.

Dosificación: Entre 20 y 50 gramos por litro de agua o de aceite. Se toman 2 o 3 tazas por día o una copita al día.

Nota. - Al hacer tisanas, no se mezclarán flores muy delicadas con raíces duras.

EDULCORACIÓN: Se recomienda la miel o el azúcar candi, que son más completos en componentes (si no se padece diabetes).



Los edulcorantes artificiales son indicados para los diabéticos, para los niños con lombrices y para las tisanas de aperitivo.

ACEITE ESENCIAL: Se puede extraer por destilación o extracción de la planta, obteniéndose un fluido de consistencia aceitosa que se separa del agua, siendo soluble en alcohol y en grasas. Son formas muy concentradas y activas de la planta y se pueden utilizar para muchos padecimientos y con fines cosméticos.



Se toman disueltas en un poco de azúcar, o se pueden utilizar de base para la elaboración de jarabes, cápsulas, cremas, enemas, etcétera.

Nota. - La Aromaterapia es una rama de la fitoterapia que basa su trabajo en la utilización de aceites esenciales.

VINOS: Se emplean con fines aperitivos, eupépticos y cordiales.



Se pueden encontrar todavía bebidas de plantas como el licor Bénédicte, Chartreuse, incluso en muchos monasterios y conventos se siguen fabricando por procedimientos tradicionales licores digestivos estando adscritos dentro de la legislación aplicable a la industria alimentaria.

TINTURA MADRE: Preparaciones líquidas obtenidas generalmente a partir de materias primas vegetales.

Las tinturas se obtienen por maceración, utilizando alcohol de graduación adecuada. Se consiguen, generalmente, utilizando 1 parte de droga vegetal y 10 partes de disolvente de extracción, o 1 parte de droga y 5 partes de disolvente de extracción.



(Véase información de tinturas madre de forma extendida en el capítulo siguiente).

MICRODOSIS: Es una forma moderna de empleo de las plantas medicinales, a través de pequeños estímulos de los activos de la planta en cuestión, generando respuestas neurohormonales a través del hipotálamo.



Son gotas de tintura madre de planta medicinal, en un vehículo de agua con alcohol.

Dosificación: 2 gotas cada 4 horas, y gracias a su técnica, se pueden consumir a partir de un año de edad. (Véase información sobre

microdosis de forma extendida en los siguientes capítulos).

EXTRACTO FLUIDO: Se obtiene de forma similar a la tintura, a partir de una base alcohólica, procediendo después a la reducción del disolvente por lixiviación, de forma que se obtenga una concentración de 1:1, en la que el extracto se corresponda con el peso de la planta seca: 1 gr. extracto fluido = 1 gr. de droga seca. Se trata de una forma más concentrada.



EXTRACTO BLANDO: Son preparaciones intermedias entre los extractos fluidos y los extractos secos.



Se extraen mediante evaporación parcial del disolvente utilizado para su elaboración, que es exclusivamente etanol de concentración adecuada o también agua.

Generalmente los extractos blandos presentan un residuo seco no inferior al 70% en masa.

JARABE: Se obtiene por disolución de una fuerte cantidad de azúcar en vehículo acuoso, quedando una consistencia viscosa líquida. Contiene alrededor de 2/3 de su peso en azúcar (64,28 %).

En fitoterapia se suelen obtener partiendo de infusiones o decocciones de plantas, o bien de suspensiones frescas integrales, a las que se les agrega azúcar en la cantidad precisa con el fin de mejorar sus propiedades organolépticas.



CÁPSULAS: Se elaboran con polvos micronizados o bien con extractos secos de las plantas medicinales.



Estos últimos tienen la ventaja respecto a los micronizados su mejor biodisponibilidad, y como inconveniente, su higroscopía (especialmente los nebulizados), aspecto muy a tener en cuenta en las máquinas de encapsular.

Están presentados en una cápsula generalmente de gelatina que presenta diferentes tamaños que modulan su capacidad de llenado potencial.

GRAGEAS: Resultan muy específicas y preferibles a las cápsulas para administrar aquellos polvos o extractos secos de especies vegetales con características organolépticas desagradables, por ejemplo, la Valeriana.

Tienen como contrapartida el factor de disgregación de la cubierta y la liberación de la droga de su interior a través del tracto digestivo.



COMPRIMIDOS: Se utilizan muy frecuentemente en fitoterapia, debido a la gran facilidad que tienen para liberar los principios activos vegetales, y a la similitud a la medicina moderna.



Existen una gran variedad de plantas medicinales presentadas en comprimidos, facilitando su empleo y dosificación.

BAÑOS: Se añade al agua del baño una infusión o una decocción de la planta o mezcla de plantas, o bien, aceites esenciales de plantas medicinales y aromáticas.

Fríos: A 10-20°C. De corta duración. Antiinflamatorios. Baños de asiento: 3 minutos.

Frescos: A 20-28°C. 15 minutos.

Tibios: A 28-25°C. 20 minutos.

Calientes: A 35-40°C. 20 minutos.

Según las indicaciones terapéuticas.

Antirreumáticos: Romero, Tomillo.

Relajantes: Lavanda, Manzanilla.

Sedantes: Flor de azahar.

Depurativos: Salvia, Tomillo, Manzanilla.

Tonicantes: Albahaca, Romero, Menta.



Dosificación: Para una bañera usaremos de ½ a 1 kilo de planta seca por 2 o 3 litros de agua, que disolveremos con el agua de la bañera. Si son aceites esenciales, 5-10 gotas por baño. Para los baños de asiento, 40-80 g de planta por 1 litro de agua.

BAÑOS OCULARES: Se emplean en casos de trastornos leves, como irritaciones, pequeñas inflamaciones de la conjuntiva, o en caso de fatiga ocular.

La infusión de las plantas es aconsejable isotonizarla: prepararla como si fuera un suero fisiológico. Una vez



colada la infusión y dejada a temperatura ambiente, se agregan 9 gramos de sal, lo cual le da la misma isotonicidad que la lágrima que produce el ojo. Al filtrarla es importante no podemos dejar residuos de

polvillo, pues puede llegar a irritar el ojo. Se preparan justo al momento, para evitar contaminaciones.

En casos de irritaciones o inflamaciones de la conjuntiva, utilizar Manzanilla. Para descongestionar el ojo se puede emplear Hamamelis.

BAÑOS DE PIES Y MANOS: Se utilizan de 40 o 80 g de planta por litro de agua, para hacer baños de manos y baños de pies.

Normalmente se emplean para tratar problemas y trastornos de tipo circulatorio.

Baños de pies: Se recomiendan para descongestionar en caso de gripe o de resfriados. Se hacen baños calientes, añadiendo al agua un poco de harina de mostaza.



Como defatigantes y cicatrizantes de la piel, Hierba de San Juan, Manzanilla, Tomillo, Caléndula y como

desodorante, la Salvia y el Árbol del té. De este último se usa el aceite esencial, añadiéndole de 3 a 5 gotas, y también evita los hongos o pie de atleta.

Baños de manos: Para tratar artritis pueden hacer los baños de manos con plantas antirreumáticas. En otros casos, como para manos con sabañones, para manos frías y moradas, se puede usar Ginkgo Biloba y Hamamelis.

CATAPLASMAS: Las cataplasmas son preparaciones externas que se hacen con harina de semillas de mucílago, como el lino, la mostaza, o la oliva.

Se mezclan las semillas con la misma cantidad de agua fría, hasta obtener una pasta uniforme y fluida, pero suficientemente consistente para poderla aplicar.

Primero la calentamos a fuego lento, agitando continuamente, hasta que tengamos una pasta blanda. La pondremos encima de una gasa o trozo de ropa de algodón y la dispersaremos con un grosor de 1 cm. Se aplica en caliente y se deja hasta que pierde el calor.



Las cataplasmas se emplean en casos de resfriado, encima del pecho, para la tos, la inflamación bronquial e, incluso, alrededor del cuello en los casos de faringitis, laringitis o de anginas, porque ayudan a desinflamar.

COMPRESAS: Son preparaciones externas y las hay de muchos tipos: Cicatrizantes, Antisépticas, Descongestivas, Tonicantes, Defatigantes.



Se preparan impregnando un trozo de tela o una gasa con una tisana, con zumo o con una tintura de plantas. Se aplica directamente sobre la piel durante 5 o 10 minutos, unas cuantas veces al día.

FOMENTOS: Son iguales a las compresas, pero en caliente. La temperatura estará en función de lo que la piel pueda resistir.

Dosificación: 50-100 g por litro de agua. Se impregna la gasa y, si se usan aceites esenciales, se disolverán 5 o 10 gotas por litro de agua, y con ello se impregnará la gasa.

Se aplican directamente, todo lo caliente que se pueda resistir, durante 15-20 minutos. Después, es conveniente frotar la zona con agua fría, para producir un cambio circulatorio. Están indicados para reumatismo, dolores espasmódicos abdominales y para problemas otorrinolaringológicos. Se puede usar eucalipto o tomillo.



EMPLASTOS: Son preparaciones externas sólidas. Las sustancias vegetales se mezclan con sustancias grasas o resinosas. Se aplican directamente sobre la piel, y se fijan con una venda.



Se utilizan para amortiguar sustancias que irritan la piel. Están indicados, por ejemplo, para rodillas dolorosas, pero no hay que dejarlos demasiado tiempo, porque podrían provocar lesiones.

COLUTORIOS Y GARGARISMOS: Son preparaciones externas indicados para estomatitis, gingivitis, piórras, etc. Se usan directamente.

Los gargarismos son convenientes ya que, aparte de los efectos antisépticos y antiinflamatorios de las plantas, son una medida de higiene porque hacen un arrastre de todos los exudados del organismo que ha provocado la inflamación.



Se usa, por ejemplo, la Sangregrado en forma de tintura madre diluida en agua para tratar infecciones en encías y dientes.

VAHOS: De forma general, se agregan las plantas en un recipiente con agua hirviendo. Nos tapamos con un trapo o una toalla para aspirarlos.

De forma local, se utiliza el vaho simplemente por vía inhalatoria, nasal y bucal, para evitar que afecte a los ojos. Se usan inhaladores de aspiración directa.



Los vahos sirven también para provocar sudor que ayude a bajar la fiebre. Facilitan el drenaje de las mucosidades y de los gérmenes procedentes de las inflamaciones.

Los más tradicionales son los de eucalipto.

Nota. - El Eucalipto y Menta están contraindicados en casos de asma y sensibilidad branquial.

ENEMAS E IRRIGACIONES VAGINALES: Son preparaciones externas que se elaboran según la planta, en infusión o bien cocidas. Se administran a 37°C. Los enemas se aplican en caso de estreñimiento y limpieza de colon, con granos de café. También se emplean en casos de lavados vaginales utilizando, por ejemplo, Manzanilla.



Nota. - Los lavados vaginales están contraindicados durante el embarazo.

MÉTODO CON TINTURAS MADRE

Las tinturas madre, también conocidas como extractos hidroalcolicos, son preparaciones líquidas concentradas que se obtienen mediante la maceración de plantas medicinales en una mezcla de agua y alcohol. Este método de extracción ha sido utilizado desde tiempos antiguos por diversas culturas para aprovechar al máximo las propiedades terapéuticas de las plantas.

Estos extractos herbolarios nos ayudan a simplificar el consumo de plantas medicinales. El producto se ingiere a través de algunas gotas en agua, facilitando su uso y pudiendo obtener una dosificación exacta de la planta medicinal.

Estas tinturas madre son preparaciones líquidas obtenidas a partir de materias primas vegetales.



Algunas plantas se utilizan frescas (recién cortadas) y en otras ocasiones desecadas. Según la planta medicinal, se utilizan todas sus partes o solo algunas de ellas (tallo, raíz, flor, hojas,

etcétera), esto lo define la ubicación y concentración de los activos de cada una de las plantas.

Las tinturas se obtienen por maceración u otros procedimientos apropiados, utilizando alcohol grado 96. Se consiguen, generalmente, utilizando 1 parte de droga vegetal y 10 partes de disolvente de extracción, o 1 parte de droga y 5 partes de disolvente de extracción.

Se conoce como tintura madre al extracto líquido o solución de los principios activos que contiene una planta. Es un concentrado de la droga vegetal, y por definición es extracto herbolario.

En su preparación es muy importante utilizar plantas medicinales que hayan sido correctamente sembradas y cuidadas con fines herbolarios (libres de agroquímicos). Muchos profesionales comentan que es mejor utilizar la planta fresca para su preparación y no desecada, sin embargo, existe evidencia de que, algunas plantas medicinales, al estar desecadas, aumentan la concentración de sus activos.



La forma de prepararlas es generalmente introducir la planta medicinal en un frasco de vidrio y llenar con alcohol 96° hasta un 70-80% del frasco, cubriendo el resto con agua purificada.

Se deja macerar por al menos 30 días (aproximadamente un ciclo lunar), en un ambiente controlado sin luz ni humedad, pudiendo hacerlo en



una alacena, cuidando que este sitio sea fresco. Es útil eventualmente agitar el frasco.

Una vez cumplido este tiempo o más, se cuela el líquido y se almacena preferentemente en un frasco de vidrio color ámbar con el objetivo de preservar el producto.

El líquido final, llamado tintura madre, conserva los activos de las plantas medicinales. Las partes orgánicas e inorgánicas. Además, al utilizar alcohol, ayuda como conservador natural, de este modo la caducidad de una tintura es amplio tiempo.

Proceso Detallado de Elaboración de Tinturas Madre

El proceso de elaboración de las tinturas madre es un arte que combina conocimientos botánicos, químicos y farmacéuticos. A continuación, se detalla cada paso del proceso:

Selección de la Planta: La calidad de la tintura depende en gran medida de la planta utilizada. Es crucial seleccionar plantas medicinales de alta calidad, preferentemente orgánicas y recolectadas en su momento óptimo de crecimiento para asegurar la máxima concentración de principios activos.

Preparación de la Materia Prima: Las plantas seleccionadas se limpian y se preparan según su tipo. Algunas pueden utilizarse frescas, mientras que otras se secan antes de la maceración. La parte de la planta utilizada (raíces, hojas, flores, etc.) varía dependiendo de las propiedades que se deseen extraer.

Maceración: La planta preparada se coloca en un recipiente de vidrio y se cubre con una mezcla de alcohol y agua en proporciones específicas. El alcohol actúa como un solvente eficaz para extraer los compuestos activos de la planta, mientras que el agua ayuda a extraer componentes hidrosolubles. La proporción de alcohol y agua varía según la planta y el tipo de compuestos que se buscan extraer.

Período de Maceración: El recipiente se sella herméticamente y se almacena en un lugar oscuro y fresco durante un período que puede variar desde unas pocas semanas hasta varios meses. Durante este

tiempo, la mezcla se agita ocasionalmente para asegurar una extracción uniforme de los principios activos.

Filtrado y Almacenamiento: Después del período de maceración, la mezcla se filtra para separar el líquido (la tintura) del material vegetal. La tintura resultante se almacena en frascos de vidrio oscuro para protegerla de la luz y prolongar su vida útil.

Ventajas de las Tinturas Madre

- Este método facilita poder tener un botiquín herbolario y aprovechar los beneficios de plantas medicinales de regiones ecológicas distintas.
- Facilita la forma de tomarlas y la correcta dosificación.
- Disponibilidad, ya que esta antigua forma de extracción herbolaria, se ha popularizado.
- Es muy económica.

Generalmente se consumen de la siguiente forma:

Modo de empleo 1:

15 a 20 gotas en medio vaso de agua al día.

Para la gran mayoría de los padecimientos, recomendamos que la toma sea por la mañana, salvo aquellas plantas medicinales que se tomen con propósitos sedantes o de relajación, como para combatir el insomnio. De esta forma se toman un par de horas antes de dormir.

Esta forma de tomarla es la más utilizada, siendo una dosis menor, sin embargo, algunos padecimientos requieren de mayor dosis.

Nota. – En el caso de la Gobernadora, es recomendable únicamente 5 gotas al día.

Modo de empleo 2:

15 a 20 gotas en medio vaso de agua tres veces al día.

Es recomendable tomarlas inmediatamente antes de consumir los alimentos (desayuno, comida, cena).

Esta dosificación suele emplearse para padecimientos que estén presentes y se utiliza generalmente por un tiempo de 15 a 20 días.

Recomendaciones:

- Utilizar el conocimiento de la herbolaria para elegir bien la planta medicinal que vamos a consumir, consultando efectos secundarios, contraindicaciones, interacciones, etc.
- Únicamente se puede tomar agua como vehículo de las tinturas madre. No se puede utilizar jugos, café, etcétera.
- En la gran mayoría de las plantas medicinales, en una dosificación de media a baja, es importante consumirlas de 30 a 60 días, no obstante, algunas de ellas tienen su duración de ingesta más corta, por lo cual, es muy importante ser consciente de planta medicinal que consumimos. Algunas de ellas se consumen solo 15 días y se suspenden, como vemos en el modo de empleo 2.
- El consumo de tinturas madre es únicamente para mayores de 16 años. No es recomendable para niños bajo ninguna circunstancia. La opción más segura de plantas medicinales para menores son las Microdosis herbolarias (ver en capítulo siguiente).

Tintura Madre para Elaboración de Productos Cosméticos

Las tinturas madre ofrecen una base excepcional para la creación de diversos productos cosméticos. Estas tinturas conservan tanto los componentes activos como los beneficios terapéuticos de las plantas, lo que las convierte en ingredientes valiosos para la cosmética natural.

Aplicaciones Cosméticas de las Tinturas Madre

Cremas: Las tinturas madre pueden integrarse en la formulación de cremas faciales y corporales. Gracias a sus propiedades medicinales, las tinturas enriquecen las cremas con beneficios específicos, como hidratación, antiinflamación y regeneración celular. Al mezclar la tintura madre con una base de crema neutra, se obtienen productos personalizados que atienden diversas necesidades de la piel.

Shampoo: Incorporar tinturas madre en los shampoos puede mejorar significativamente la salud del cuero cabelludo y del cabello. Por ejemplo, la tintura madre de romero es conocida por estimular el crecimiento del cabello y fortalecer las raíces. Al

añadir unas gotas de tintura madre al shampoo habitual, se potencian sus efectos beneficiosos sin necesidad de conservantes artificiales.

Tónicos faciales: Los tónicos faciales elaborados con tinturas madre ofrecen una forma efectiva de purificar y tonificar la piel. Las tinturas de plantas como la caléndula y el hamamelis son excelentes para calmar irritaciones, reducir la inflamación y equilibrar la producción de sebo. Al diluir la tintura madre en agua destilada, se obtiene un tónico facial natural y efectivo.

Productos para el cuidado del cabello: Además de los shampoos, las tinturas madre pueden usarse en acondicionadores y tratamientos capilares. Por ejemplo, la tintura madre de ortiga es conocida por sus propiedades fortalecedoras y revitalizantes, ideales para cabellos debilitados o dañados.

Enjuagues bucales: Las tinturas madre de plantas con propiedades antisépticas, como el tomillo y la salvia, son perfectas para elaborar enjuagues bucales naturales. Al diluir la tintura en agua, se obtiene un enjuague que ayuda a mantener la salud bucal, combatiendo bacterias y refrescando el aliento.

Consideraciones Importantes

Al utilizar tinturas madre en productos cosméticos, es crucial tener en cuenta su naturaleza hidroalcohólica. El alcohol presente en las tinturas puede actuar como conservante, pero también puede ser secante para algunas pieles sensibles. Por ello, es recomendable ajustar la concentración de tintura en el producto final y realizar pruebas de sensibilidad antes de su uso regular.

Además, siempre es importante etiquetar correctamente los productos cosméticos caseros, indicando la fecha de elaboración y los ingredientes utilizados, para garantizar su uso seguro y efectivo.

Las tinturas madre ofrecen una versatilidad excepcional en la elaboración de productos cosméticos, aportando los beneficios terapéuticos de las plantas medicinales a nuestra rutina de cuidado personal. Desde cremas y shampoos hasta tónicos y lociones, estos extractos hidroalcohólicos permiten crear productos naturales y personalizados, adaptados a las necesidades específicas de cada tipo de piel y cabello. Aprovechar las propiedades de las tinturas madre en la cosmética natural es una manera efectiva de cuidar nuestro cuerpo de forma segura y holística.

MÉTODO MICRODOSIS HERBOLARIAS

Hemos decidido proporcionar su propio capítulo a la técnica de Microdosis Herbolaria, pues la consideramos de gran relevancia, ya que tienen grandes ventajas como su simple elaboración y la seguridad en su consumo.

Las microdosis de plantas medicinales, es una forma muy económica y eficaz de emplear la herbolaria para el tratamiento de distintos padecimientos y síntomas.

Como resultado de la integración de la tradición y la ciencia, se ha tecnificado el empleo de plantas medicinales. Un ejemplo claro de esto es la técnica de microdosis de plantas medicinales.

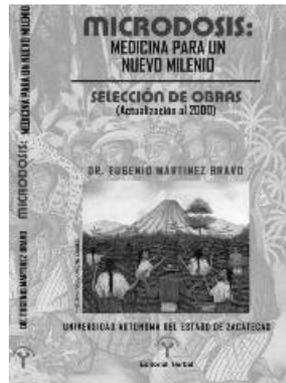
Esta forma de empleo de las plantas medicinales es a resultado de las investigaciones llevadas a cabo desde la década de los 80s del siglo pasado, por su descubridor, el Dr. Eugenio Martínez Bravo (1922-2003, profesor e investigador de la Universidad Autónoma de Zacatecas y profesor emérito del instituto superior de ciencias médicas de Santiago de Cuba, Cuba) y respaldados



por la Universidad de Zacatecas y el Ministerio de Salud de Cuba.

Dicho en las propias palabras de su descubridor: *Las microdosis de plantas medicinales, es una forma de tratamiento con sustancias de origen vegetal en cantidades muy pequeñas, del orden de mil a quince mil veces menores que las dosis usuales de hierbas, remedios y medicamentos de la medicina convencional (ortodoxa). Se aplican directamente debajo de la lengua, desencadenando respuestas neurohormonales a través del hipotálamo y otras formaciones. Los principios activos que contiene la planta se transmiten rápidamente de la lengua al cerebro y de ahí a la parte afectada del cuerpo.*

Es muy recomendable la publicación de selección de obras del Dr. Eugenio Martínez Bravo, llamado *Microdosis: Medicina para el Nuevo Milenio*, en donde se incluye su pensamiento, estudios, experiencia en campo y mayores detalles del uso y aplicación de Microdosis.



Incluimos este paréntesis a manera de homenaje al Dr. Eugenio Martínez Bravo, debido a la falta de reconocimiento de su trabajo.

A lo largo de la parte final de su fructífera carrera, donde descubrió e investigó a fondo la aplicación de la medicina alopática, sustancias de origen animal y principalmente la herbolaria, a través del método Microdosis, no dejó de lado la crítica a los intereses económicos de la industria farmacéutica. Una manera de conocer la intención de sus esfuerzos y la serie de obstáculos que tuvo que enfrentar durante sus investigaciones, se revela en la parte inicial del capítulo *La Bioética y Microdosis* del libro *Microdosis: Medicina para el Nuevo Milenio*, anteriormente mencionado. Creemos conveniente transcribir su declaratoria, que consta de los primeros dos párrafos íntegros en el documento.

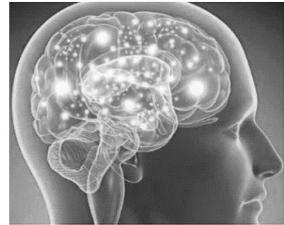
Si a los medicamentos de farmacia o de herbolaria (alopáticos) se les reduce su precio de 500 a 5000 veces, prácticamente desaparece “el negocio”, nadie se interesaría en la producción, distribución o venta de medicinas: ha desaparecido la posibilidad de lucrar.

Sin embargo, perdurarían aquellas personas interesadas en utilizar medicamentos para curar a los enfermos o para prevenir las enfermedades o tratar situaciones inconvenientes para la salud humana. Otro tanto podríamos decir de las drogas o narcóticos.

Las microdosis son pequeños estímulos informacionales de los activos que podemos encontrar en una gran diversidad de plantas medicinales, para generar respuestas en nuestro organismo que lleven adelante el proceso de curación. La droga vegetal se administra en cantidades miles de veces menores que las dosis generalmente administradas, pues su estrategia es diferente.



Las Microdosis nos permiten estimular a las glándulas endocrinas, principalmente al hipotálamo, que manda información a través de hormonas a las demás glándulas ligadas con los órganos y tejidos del cuerpo humano, para contrarrestar los padecimientos del paciente.



En el cuerpo humano, la comunicación entre las células se realiza a través del sistema endocrino y del sistema neuronal. El mecanismo es básicamente éste: ante un determinado estímulo (que puede ser a través de la suministración de Microdosis), el organismo reacciona liberando una serie de sustancias

que se llaman hormonas si las producen las glándulas endocrinas y se liberan al torrente sanguíneo, o neurotransmisores, si las produce el cerebro y se liberan a nivel local dentro del mismo para producir una comunicación entre neuronas.

Las microdosis suelen presentarse en un envase de vidrio ámbar de grado farmacéutico y tienen un vehículo de agua con alcohol de 96 grados, y una cantidad mínima del extracto de la planta en cuestión (tintura madre). Se suelen tomar 2 gotas sublinguales o sobre la lengua cada 4 horas.



Además, tienen grandes ventajas:

- No tienen efectos secundarios negativos.
- No generan dependencia o adicción.
- No se contraponen con algún medicamento de farmacia o tratamiento.
- Su dosificación asegura que sea medida correctamente a comparación de los tés, tisanas, decocciones, etcétera.
- Son muy económicas.

Podemos encontrar microdosis de una amplia variedad de plantas medicinales. También se ha vuelto común hacer mezclas de plantas o Fitocompuestos en un mismo envase.

Sirven para tratar un gran número de padecimientos y síntomas, tales como insomnio, gastritis, colitis, flebitis, depresión, ansiedad, y un largo etcétera.

Sin duda, esta técnica de la medicina natural, se ha vuelto una opción muy eficaz en distintos países, comenzando en México y Cuba, y viendo con el tiempo cada vez más su utilización en países latinoamericanos, como también en España, Italia y otros más de Europa.

Es cada vez más común ver consultorios médicos o centros naturistas que emplean microdosis de plantas



medicinales, debido a su gran eficacia y a su amplio margen de utilización. Además, distintas universidades y escuelas, imparten cursos y talleres en su comunidad, al público en general y también a especialistas en la salud, llegando a promoverse también, en la medicina veterinaria.

Elaboración de Microdosis de Plantas Medicinales

1.- En un frasco de vidrio ámbar de 10ml se vierten $\frac{1}{3}$ de alcohol de 96°. Puede emplearse alcohol de caña. (Si no es posible que el paciente ingiera alcohol, puede utilizar como vehículo solo de agua purificada, necesitando ser refrigerada de forma permanente).

2.- Se agrega $\frac{2}{3}$ de agua purificada (no utilizar otro tipo de agua), lo que junto con el alcohol formará el vehículo de la Microdosis.

3.- Se agregan 10 gotas de Tintura Madre (asegurarse de adquirirla con un profesional herbolario) de la Planta Medicinal deseada.



Modo General de Uso de Microdosis

Se puede consumir Microdosis de Plantas Medicinales a partir de 1 año de edad.

Tomar 2 gotas sublinguales cada 4 horas diariamente.

En caso de enfermedades graves o cuadros agudos severos, se pueden administrar cada 5 minutos hasta que el cuadro mejore y después cada hora durante las primeras 24 horas, para luego administrar solamente 4 veces al día.

Por lo general se toman por lo menos 2 meses de forma continua o hasta que desaparezcan los síntomas de la enfermedad, más el tiempo en que duró en aliviarse para evitar recaídas.

También, puede ser empleada la misma dosificación en el ombligo o sobre la piel dejando que se absorba, si por alguna razón no es posible ingerirse.



CONSIDERACIONES IMPORTANTES EN EL MUNDO DE LA HERBOLARIA

El uso de plantas medicinales ofrece múltiples beneficios para la salud y el bienestar, pero debe abordarse con responsabilidad y conocimiento. Aunque suelen ser más seguras y naturales en comparación con los medicamentos alopáticos, no están exentas de precauciones. A continuación, se presentan aspectos esenciales para el uso seguro y efectivo de las plantas medicinales:

Consulta con un profesional de la salud

Aunque las plantas medicinales son herramientas valiosas en el cuidado de la salud, siempre es mejor contar con la orientación de un médico, naturópata o herbolario capacitado. La automedicación, incluso con remedios naturales, puede resultar en efectos adversos si no se utilizan correctamente.

Natural no siempre significa inocuo

Si bien las plantas medicinales tienden a tener menos efectos secundarios que los fármacos sintéticos, no son completamente libres de riesgos. Algunas plantas pueden ser tóxicas en dosis altas, interactuar con

medicamentos o provocar reacciones alérgicas en ciertas personas.

Efectos secundarios y contraindicaciones

Es fundamental informarse sobre los posibles efectos secundarios y las precauciones asociadas con cada planta. Además, es importante considerar las interacciones con otros medicamentos o tratamientos. Esta responsabilidad recae en el usuario, quien debe investigar o buscar asesoría profesional.

Evitar el exceso en el uso de plantas medicinales

Desde la perspectiva de la naturopatía, no se recomienda consumir más de 11 plantas medicinales simultáneamente en ninguna de sus formas (extractos, tés, cápsulas, tinturas, etc.). El uso excesivo puede saturar el sistema digestivo o causar efectos contradictorios en el organismo.

Uso prolongado con moderación

En dosis pequeñas, como en el caso de las microdosis, se recomienda consumir una planta medicinal durante al menos dos meses para obtener sus beneficios completos. Sin embargo, esto no implica que el efecto sea inmediato ni que deba continuarse indefinidamente sin evaluar los resultados.

Adherirse a las indicaciones

La eficacia de las plantas medicinales depende de su uso correcto:

- **Dosis adecuada:** Respetar las cantidades recomendadas para evitar efectos adversos.
- **Vía de administración:** Seguir las instrucciones específicas para maximizar la absorción y los beneficios.
- **Forma de preparación:** Ya sea en infusiones, tinturas, cápsulas o cataplasmas, cada método tiene una forma particular de extraer los principios activos.

Calidad y origen de las plantas

Asegúrate de adquirir plantas medicinales de fuentes confiables y de calidad certificada.

Evita productos que no detallen claramente su procedencia o métodos de cultivo. La eficacia de las plantas está directamente relacionada con la calidad de su manejo y procesamiento.

Pruebas de sensibilidad y alergias

Antes de iniciar el consumo regular de una planta, es recomendable realizar una prueba de sensibilidad.

Esto es especialmente importante en personas con antecedentes de alergias.

Evitar su uso en embarazo y lactancia sin supervisión

Muchas plantas medicinales, aunque naturales, pueden tener efectos adversos en estas etapas. Siempre consulta con un especialista antes de consumirlas.

Precaución con niños y personas mayores

Las dosis y formas de administración deben ajustarse a las necesidades y tolerancias específicas de estas poblaciones.

El entorno emocional y mental como factor clave

El éxito de los tratamientos con herbolaria también está influido por el estado emocional y mental de quien las utiliza. Un enfoque integral, que combine el uso de plantas con prácticas de bienestar como la meditación o la alimentación consciente, puede potenciar sus efectos.

PLANTAS MEDICINALES

A continuación, describimos los usos más comunes de esta selección de plantas medicinales.

ACHICORIA (Sonchus oleraceus)

Contiene diversos flavonoides que le confieren propiedades aperitivas.

Se emplea contra la ascitis, infección e inflamación del peritoneo. Tiene una acción antibiótica que es aprovechada



tanto para infecciones del estómago como infecciones en la piel. Es efectiva en casos de heridas purulentas.

Se puede utilizar como laxante y diurético; su consumo moderado también ayuda como digestivo y depurativo.

Es empleada, además, en el tratamiento de herpes zoster.

A nivel psicológico, puede ayudar a tratar casos de bipolaridad, delirio de persecución y trastornos maniaco depresivo.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo y lactancia.

AJENJO (*Artemisia absinthium*)

Gracias a sus propiedades, ayuda a tratar distintos problemas digestivos, mejorando el tránsito intestinal. Ha sido empleada por muchos años para desparasitar, es por eso que es efectiva para el tratamiento de malaria.



Ayuda a mejorar los síntomas de gripe y de afecciones en el sistema respiratorio como tos.

Alivia la fiebre, estimula la sudoración, e incluso, ayuda a combatir la halitosis (el mal aliento).

Trata con efectividad la ictericia (pigmentación amarilla de la piel y mucosas del cuerpo debido a un problema del hígado).

Se emplea junto al Clavo y Nogal Negro como un potente desparasitante, según el protocolo de la Dra. Hulda Clark.

Precauciones: No se recomienda durante el embarazo y lactancia.

AJO (*Allium sativum*)

El Ajo brinda protección contra algunos tipos de coágulos que ponen en riesgo la vida, tales como los relacionados a infartos cardiacos y cerebrales (embolias, tromboembolias).

Además de prevenir su formación, tiene sustancias que ayudan a disolver los coágulos que ya se han formado. Ayuda a disminuir la presión sanguínea pues dilata los vasos sanguíneos periféricos.



Además, es útil para mejorar la circulación en las extremidades y disminuir la sensación de “calambres al caminar” originados por la mala circulación.

Tiene un importante efecto positivo en la disminución de colesterol y triglicéridos elevados en la sangre.

Puede ser utilizado de forma externa como fungicida, y se suele aplicar a tiñas tales como el pie de atleta. También suele usarse sobre verrugas.

Estimula el sistema inmunológico, lo que nos hace más resistentes a los microorganismos causantes de enfermedades. Tiene un buen efecto contra parásitos intestinales.

Efectos secundarios: En términos generales, el consumo del ajo en cantidades recomendadas es

seguro. En algunos casos puede causar dolor abdominal, flatulencia, olor característico del aliento y sudor. Se recomienda tener precaución

Precauciones: Como tiene efecto antiagregante, plaquetario, se aconseja utilizar con precaución en casos de hemorragias activas en el preoperatorio y postoperatorio. No es recomendable en caso de embarazo y lactancia.

ALBAHACA (*Ocimum basilicum*)

Ayuda a aliviar la pesadez estomacal, el empacho y molestias leves afines, como los gases. Tiene propiedades antiinflamatorias, por lo cual, ayuda a tratar dolores musculares de origen reumático.



También se considera que puede contribuir con el alivio en caso de dolor de cabeza y migraña. Puede ayudar a contrarrestar los síntomas de infecciones respiratorias y de tos irritativa.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo y lactancia.

ALCACHOFA (*Cynara scolymus*)

Se utiliza en los síntomas de la indigestión, tales como la pesadez; ya que, gracias a sus sustancias amargas, estimula la producción de secreciones digestivas, principalmente de la bilis en el hígado.

Ayuda a proteger la función del hígado, propiciando la expulsión de las toxinas que lo dañan, por medio de la producción de bilis, por esta razón también es utilizado en algunos síntomas relacionados con padecimientos de la vesícula biliar de los conductos biliares y del hígado.



Se ha demostrado la utilidad de las hojas de Alcachofa en la disminución de los niveles de colesterol total, triglicéridos y LDL, aumentando a la vez el colesterol HDL.

Además, disminuye los niveles de glucosa en sangre, razón por la cual es usada en las primeras etapas de la diabetes.

Efectos secundarios: En algunos casos aislados se ha descrito aparición de diarrea leve con espasmos abdominales y molestias epigástricas como náuseas y ardor de estómago.

Precauciones: No se recomienda durante el embarazo y lactancia.

ALOE (*Aloe barbadensis*)

Estimula la digestión y el movimiento intestinal, por lo cual es utilizado de forma efectiva en casos de estreñimiento y tránsito intestinal lento.

Además, tiene efecto anti-inflamatorio y cicatrizante en casos de gastritis, úlcera péptica y el síndrome de colon irritable.



De forma externa se utilizan también sus propiedades anti-inflamatorias y cicatrizantes en la piel, en casos de heridas, llagas y quemaduras, inclusive aquellas originadas por radiaciones.

Esta planta, al tener una composición tan abundante de macromoléculas y vitaminas, fortalece a nivel celular y por ende en los tejidos del cuerpo.

Es una planta medicinal muy importante en la elaboración de cosmética natural.

Precauciones: Como es en el caso de otros laxantes, no debe ser utilizado si el paciente presenta cualquier síntoma agudo o persistente no diagnosticado. No se recomienda durante el embarazo y lactancia.

ÁRNICA (*Arnica montana*)

Estimula la circulación y se usa para tratar los síntomas relacionados con la angina de pecho y otros padecimientos relacionados al corazón. Sin embargo, debe usarse con precaución ya que a grandes dosis puede ser tóxica. Se ha comprobado su eficacia como cicatrizante de heridas, y como remedio para quemaduras y contusiones.



Comúnmente se usa también como antiinflamatorio, tanto de forma interna como externa. Se usa en casos de torceduras, dolor muscular y como estimulante de la circulación, lo que ayuda a la reabsorción de moretones.

Contraindicaciones: Hipersensibilidad a la flor de árnica.

Efectos secundarios: El uso prolongado sobre la piel dañada como heridas abiertas o úlceras en las piernas, produce con frecuencia dermatitis.

Precauciones: No se recomienda durante el embarazo y lactancia.

AXOCOPAQUE (*Gaultheria acuminata*)

Tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas, es



por eso que se sugiere en casos de dolores musculares, torceduras y dolores de cabeza.

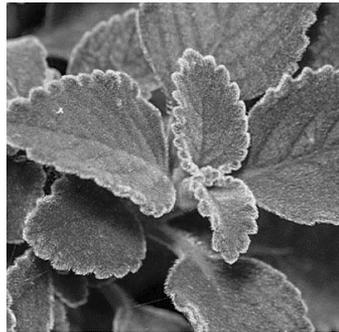
Gracias a su composición, es utilizada como un excelente depurativo, ayudando a los procesos terapéuticos que

implican una desintoxicación general del organismo.

Precauciones: No se recomienda durante el embarazo o lactancia.

BOLDO (*Peumus Boldus*)

Es una planta medicinal muy utilizada para estimular el hígado y la producción y secreción de bilis.



Es utilizada para tratar padecimientos del hígado y de la vesícula biliar, por lo cual, es muy útil para el tratamiento de cálculos biliares.

Es empleada para desintoxicar o depurar el hígado, ayudándolo como tónico natural.

También, tiene efecto antiséptico en las vías urinarias, por lo cual se utiliza frecuentemente para infecciones como la cistitis.

Contraindicaciones: En caso de obstrucción de las vías biliares.

Precauciones: No se recomienda durante el embarazo o lactancia.

CALÉNDULA (*Calendula officinalis*)

Tiene propiedades cicatrizantes, que se aprovechan de forma interna en casos de úlceras gástricas y duodenales, además en casos de gastritis y colitis. Es estimulante de la vesícula biliar, lo que ayuda a facilitar la correcta digestión, y es utilizada en padecimientos en vesícula biliar e hígado.

Se utiliza en casos de desórdenes del ciclo menstrual facilitando la menstruación y evitando los cólicos menstruales, además de regularizar el ciclo. De forma externa se usa como cicatrizante y antiséptico en heridas, así como desinflamante.



Es útil en casos de contusiones, rasguños, heridas, quemaduras, inflamación, irritación, úlceras y de

ampollas, incluso en aquellos casos de difícil cicatrización.

Se puede usar en forma de gargarismos para los síntomas de los padecimientos de la boca y garganta, tales como amigdalitis y aftas orales.

Es útil en casos de dermatitis, acné, comezón y para afecciones debidas a los hongos como la tiña o el pie de atleta. En las mujeres que ofrecen lactancia, es útil para la irritación y dolor en los pezones.

Precauciones: No es recomendable durante el embarazo.

CARDO MARIANO (*Silybum marianum*)

Es el remedio principal utilizado en la herbolaria para



los padecimientos del hígado y de sus funciones. Por tal motivo, se utiliza en síntomas de hepatitis agudas, crónicas o virales, así como en cirrosis hepática. El consumo de cardo mariano ayuda a proteger la función

hepática durante la exposición a sustancias tóxicas, incluyendo el alcohol, algunos agentes químicos tóxicos y quimioterapia.

Se utiliza en casos de mala digestión, así como para mejorar el apetito. Además, es utilizado para

disminuir los niveles de colesterol en la sangre, para mejorar la circulación periférica, contra los síntomas de las hemorroides y para incrementar la producción de leche materna.

Efectos secundarios: En casos esporádicos puede provocar boca seca, náuseas, malestar estomacal y dolores de cabeza.

Precauciones: No es recomendable durante el embarazo.

CASTAÑO DE INDIAS (*Aesculus hippocastanum*)

Es un remedio excelente para la salud de los vasos sanguíneos. Ayuda a tonificar las paredes de las venas, además de que disminuye la retención de líquidos al aumentar la entrada y salida de fluidos a través de los capilares. Por tal motivo, se usa en pequeñas dosis en casos de várices, hemorroides y flebitis, además de sangrado nasal.



Además, de forma externa puede aplicarse como loción sobre la piel sin heridas. Se puede aplicar de forma externa en articulaciones afectadas por los síntomas del reumatismo.

Precauciones: No es recomendable durante el embarazo y lactancia.

CENTECLA ASIÁTICA (Hydrocotyle asiática)



Se utiliza principalmente para tratar padecimientos relacionados con la circulación. Además, es útil para mejorar la concentración y la memoria. Gracias a que facilita la circulación en pequeños vasos sanguíneos, es útil para padecimientos en la piel y heridas.

Tiene efecto antiinflamatorio, propiedades cicatrizantes, analgésicas, antimicrobianas, digestivas y antivirales.

Es usada de manera externa para el tratamiento de heridas, quemaduras, y enfermedades ulcerosas de la piel, así como para la prevención de queloides y cicatrices hipertróficas.

Precauciones: En algunos casos aislados puede causar dermatitis al emplearla de forma tópica. No es recomendable durante el embarazo y lactancia.

CLAVO (*Syzygium aromaticum*)



Ayuda a aliviar los síntomas de gripe y resfriado, como el dolor de cabeza, los escalofríos y la fiebre, debido a que es un antiséptico, antipirético y analgésico natural.

Ha sido empleada con efectividad para tratar parásitos en el sistema digestivo.

Tiene propiedades antibióticas que han sido apreciadas a lo largo del tiempo.

Contribuye a mejorar la digestión, evitando gases y cólicos intestinales. Además, estimula al metabolismo.

Se emplea junto al Ajenjo y Nogal Negro como un potente desparasitante, según el protocolo de la Dra. Hulda Clark.

Precauciones: No se recomienda durante el embarazo y lactancia.

COCOLMECA (*Smilax cordifolia*)

Tiene efecto diurético, que favorece la producción de orina, lo que es importante para personas que padecen retención de líquidos, edema, acumulación de toxinas tales como el ácido úrico o gota.

En la piel provoca la sudoración y la eliminación de los desechos que se encuentran en el sudor, por lo cual es útil en algunos padecimientos de la piel. Suele utilizarse en afecciones de las articulaciones como aquellas de origen reumático.



De la misma forma, se utiliza para mantener la vitalidad masculina y en contra de los síntomas de la menopausia, también suele usarse como afrodisíaco.

Se ha utilizado como parte de programas para el control de peso, ya que se sabe que disminuye la cantidad de grasa que absorbe el intestino.

Precauciones: No es recomendable durante el embarazo y lactancia.

COLA DE CABALLO (*Equisteum arvense*)

Se emplea en padecimientos relacionados con los riñones y las vías urinarias, por tal motivo, es utilizado en casos de retención de líquidos, inflamaciones, infecciones urinarias o edemas como diurético.



Además, se usa como antiséptico y astringente en casos de infecciones de vías urinarias y en cálculos renales.

Ayuda a los riñones a recuperar los minerales que de otra forma se perderían a través de la orina, por tal motivo se emplea en casos de osteoporosis, fracturas y déficit de minerales.

Precauciones: En caso de hipertensión o cardiopatías graves, los diuréticos solo deben emplearse bajo control médico. No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

CUACHALALATE (*Amphipterygium adstringens*)

Se utiliza en padecimientos como la gastritis y las úlceras gástricas.



Tiene efecto cicatrizante y ayuda también en úlceras e infecciones en la boca y encías.

Es utilizado en padecimientos del sistema circulatorio como las varices y úlceras varicosas, así como en forma externa

para cicatrizar heridas.

Efectos secundarios: En algunos casos se ha descrito aparición de diarreas, vómitos y dolor de cabeza.

Precauciones: No es recomendable durante el embarazo y lactancia.

CÚRCUMA (*Cucuma longa*)

Contiene sustancias que tienen efectos antioxidantes incluso mayores a los ofrecidos por la vitamina E. Además, es fuertemente antibiótica al aplicarla sobre la piel y exponerla al sol.



Tiene efecto antiinflamatorio y disminuye los niveles de colesterol en la sangre, además de que brinda protección anticoagulante, favoreciendo la correcta

circulación. Todo esto, la hace ideal para prevenir los nocivos efectos de los eventos vasculares.

En el sistema digestivo, estimula la producción y expulsión de bilis por parte del hígado, así como la producción de moco protector en el estómago, lo que la hace una buena alternativa para padecimientos digestivos como la gastritis y la acidez. Además, es utilizada en casos de náuseas.

Contraindicaciones: Obstrucción de conductos biliares.

Efectos secundarios: En algunos casos puede producir sequedad en boca, flatulencia irritación gástrica.

DAMIANA DE CALIFORNIA (*Turnera diffusa*)

Suele utilizarse en personas que padecen depresión leve a moderada y agotamiento nervioso. Se le considera una hierba afrodisíaca. En el caso del hombre es útil en casos de eyaculación precoz e impotencia; y en el caso de la mujer, se usa en casos de dolores menstruales, así como en periodos irregulares. Sin embargo, es útil para ambos sexos.



De igual forma, tiene efecto diurético y antiséptico para las vías urinarias, lo que lo hace un excelente remedio en casos de cistitis y uretritis.

Precauciones: No es recomendable durante el embarazo ni lactancia. No se recomienda consumir junto a drogas psicoestimulantes (café, té, guaraná, cola, yerba mate, etcétera).

DIENTE DE LEÓN (*Taraxacum officinale*)

Tiene efecto estimulante para la producción de bilis, lo que ayuda a la salida de la misma junto con productos de desecho del hígado, por lo cual, se utiliza en casos de padecimientos del hígado y de la vesícula biliar, tales como ictericia, hepatitis, cirrosis, cálculos biliares e insuficiencia hepática.



Tiene efecto diurético, lo que se aprovecha para tratar los síntomas de los padecimientos de las vías urinarias, próstata y cálculos renales.

Además de que por medio de la orina se eliminan gran cantidad de toxinas. Al estimular al hígado a producir bilis y al riñón a producir orina, se le considera una planta depurativa, ya que por ambos medios se logran expulsar gran cantidad de toxinas del cuerpo.

Tiene efectos benéficos en la apariencia y salud de la piel, lo que es importante en padecimientos tales como eczemas, manchas en la piel y acné.

Es estimulante del apetito, así como un laxante suave en caso de estreñimiento.

Tiene ligera actividad hipoglucemia en las personas con diabetes. Se usa en casos de artritis.

Efectos secundarios: Puede producir molestias gástricas con hiperacidez.

Precauciones: En caso de insuficiencia renal o cardiaca, los diuréticos solo deben emplearse bajo control médico. No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

EQUINÁCEA (*Equinacea angustifolia*)

Muchos de sus componentes estimulan el sistema inmunológico contra infecciones bacterianas y virales.



Se utiliza también en los síntomas de afecciones respiratorias tales como el resfriado, la gripe, la faringitis, rinitis y sinusitis. Es útil para trata alergias y asma.

Además, se utiliza en el tratamiento de infecciones del tracto urinario, y debido a su acción inmunoestimulante en aquellos

casos con tendencia a recaer. Se emplea para infecciones en general y crónicas.

Precauciones: No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

ESPADA DE SAN JORGE (Sansevieria)

Ayuda a tratar las hinchazones del hígado, el bazo y los riñones, de forma muy efectiva.

También, gracias a sus propiedades, ayuda a prevenir el cáncer y tratar heridas de difícil cicatrización.

Es utilizada para tratamientos de esquizofrenia, crisis de pánico y miedos.



Es un excelente aliado contra la diabetes pues se encarga de reducir los niveles de azúcar en nuestra sangre.

Precauciones: En caso de insuficiencia renal o cardiaca, los diuréticos solo deben emplearse bajo control médico. No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

ESPINO BLANCO (*Crataegus monogyna*)

Posee una acción cardiotónica capaz de compensar los desequilibrios del sistema neurovegetativo. Sus flores son consideradas como un tónico para el aparato circulatorio y del corazón.



Se recomienda esta planta contra la arteriosclerosis, insuficiencias cardíacas leves y anginas de pecho.

Es reguladora de la presión sanguínea, compensando tensiones altas y bajas.

Puede utilizarse para problemas de ritmo cardíaco como taquicardias, extrasístoles y palpitaciones.

Otra de sus propiedades estriba en su capacidad de actuar como sedante en caso de insomnio; puede utilizarse también para úlceras producidas por estrés.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

EUCALIPTO (*Eucalyptus globulus*)

Contiene una sustancia que tiene acción antiséptica en las vías respiratorias, además es expectorante y dilata los bronquios, por lo cual, suele usarse en casos de padecimientos respiratorios, tales como tos, gripe, rinitis, laringitis y asma.



Se puede utilizar la tintura también para hacer gargarismos en casos de infecciones respiratorias.

El aceite esencial diluido se puede aplicar en las sienes en casos de dolor de cabeza o sobre el pecho para estimular la expulsión de flemas. Este mismo aceite se usa frecuentemente en articulaciones afectadas por la artritis.

Recientemente se ha utilizado también en casos de diabetes, por su efecto hipoglucémico.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia. No emplear en casos de asma o sensibilidad branquial.

FLOR DE AZAHAR (*Citrus aurantium*)

Se emplea como tranquilizante, sedante y como antiespasmódico. Además, es útil en casos de dolor de cabeza, nerviosismo e histeria.



Las propiedades ansiolíticas e hipnóticas de la flor de azahar ayudan a combatir el estrés y la ansiedad. Tiene efectos sedantes e inductores del sueño en personas con insomnio.

Por su alto contenido en pectina, la flor de azahar viene muy bien también para tratar problemas estomacales como la digestión pesada y lenta, las náuseas, los vómitos o la diarrea.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

FLOR DE YOLOXOCHITL (*Magnolia mexicana*)

Se usa en casos de padecimientos del corazón. Se emplea como tónico cardiaco, tranquilizante, anticonvulsivo. Es útil para tratar problemas del corazón como arritmia, taquicardia, debilidad cardiaca.

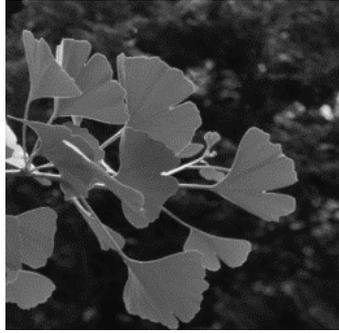


Además, se utiliza como relajante en casos de nerviosismo.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

GINKGO BILOBA (Ginkgo Biloba)

Tiene propiedades antioxidantes, que actúan principalmente protegiendo las membranas de los pequeños vasos sanguíneos. De esta manera, el Ginkgo mejora la circulación y oxigenación del cerebro, lo que ayuda a mejorar la concentración y memoria y disminuye los efectos negativos de la demencia senil y el Alzheimer.



Además, en los vasos sanguíneos periféricos, es útil en casos de varices, hemorroides, flebitis, insuficiencia circulatoria, fragilidad capilar, presión alta, dolor, calambres y parestesias, así como para prevenir embolias, ya que contiene inhibidores de activación de plaquetas, lo que disminuye el riesgo de producir coágulos de forma espontánea.

Se ha registrado también, la disminución de los síntomas de hipoacusia, acúfenos y vértigos al consumir el Ginkgo.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

GOBERNADORA (*Larrea tridentata*)



Se utiliza para el tratamiento de padecimientos de las vías urinarias, como es el caso de infecciones y cálculos renales. Además de otros padecimientos como artritis, ácido úrico y parásitos intestinales.

De forma externa se aplica sobre la piel en acné, eczema, llagas, heridas y erupciones. Actualmente se recomienda solo ingerir la microdosis.

Precauciones: La ingesta no controlada de gobernadora puede causar daños en hígado y riñón. No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

GORDOLOBO (*Gnaphalium ulginosum*)

Tiene excelentes propiedades expectorantes, favoreciendo la expulsión de flemas del sistema respiratorio, lo que lo hace muy apropiado para afecciones tales como la tos, bronquitis, irritación e incluso el asma.



Además, es un buen relajante del músculo liso.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

HAMAMELIS (Hamamelis virginiana)

Se usa principalmente de forma externa, ya que contiene sustancias que favorecen la recuperación de la piel dañada.

Estimula la circulación sanguínea en las capas inferiores de la piel y es particularmente útil en casos de inflamación y para venas faciales dañadas, hemorroides y varices.



Además, ayuda a recuperar la firmeza en las paredes de las venas distendidas y a regenerarlas hasta su estructura normal.

Suele usarse en afecciones de la piel, tales como el eczema, además de que ayuda a limitar las infecciones y proteger las zonas dañadas por las mismas.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

HIERBA DE SAN JUAN (*Hypericum perforatum*)

Es una de las plantas más valiosas para el tratamiento de padecimientos nerviosos. Se utiliza en personas con los síntomas relacionados a la depresión.



Está indicada en casos de depresión leve a moderada y en dosis mayores es útil también en personas con depresión severa.

Además, es útil en casos de melancolía, tristeza, ansiedad, e insomnio, incluidos aquellos relacionados con la menopausia, por lo cual se usa en casos de los síntomas del climaterio.

Se emplea para ayudar a descalcificar la glándula pineal, dando claridad mental.

Contraindicaciones: No debe utilizarse junto con antidepresivos. Puede reducir el efecto en anticonceptivos.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

HOJA SEN (*Senna bicapsularis*)

Tiene propiedades laxantes, purgativas, depurativas y vermífugas. Es utilizada para tratar problemas gastrointestinales, como estreñimiento.



Ablanda las heces, ayudando a aliviar la incomodidad al evacuar en personas con fisura anal y hemorroides.

Efectos secundarios: debido a que es laxante puede causar irritación intestinal, ya que puede afectar a la mucosa intestinal.

Precauciones: como con todo laxante se debe utilizar con cautela y bajo orientación médica. No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

JAZMÍN (*Jasminum officinale*)

El jazmín tiene efecto sedante, por lo cual, es utilizado como un sedante ligero, muy efectivo en casos de nerviosismo, ansiedad e hiperactividad.

Es empleado para regular la presión arterial y mejorar la circulación. Es antiespasmódica, por lo cual, se usa para tratar problemas musculares y estomacales como los cólicos.



Utilizada de forma tópica, es un buena para limpiar y desinfectar la piel de heridas.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

JENGIBRE (*Zingiber officinale*)

Es empleada en casos de padecimientos del sistema digestivo, tales como náuseas, cólicos e indigestión, además ayuda a tratar infecciones gastrointestinales, y es muy útil en casos de intoxicaciones alimentarias.



Ayuda a tratar padecimientos relacionados con la circulación, pues es un buen estimulante de la misma, por lo cual se emplea en casos de hipertensión.

Es utilizado en padecimientos en el sistema respiratorio, como tos, resfriados, gripes y alergias.

Se emplea en casos de mareos de viaje y nauseas en general.

Precauciones: Debe utilizarse con precaución en personas que padezcan gastritis, úlcera péptica o reflujo. No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

KALANCHOE (*Kalanchoe daigremontania*)

Han sido utilizadas por la medicina tradicional de varios continentes para combatir los efectos de diversas patologías entre las que se encuentran: Dolencias y lesiones que provocan daños celulares



(cáncer). Además, heridas profundas, gangrena, quemaduras, infecciones, abscesos, tumores e inflamación de articulaciones (reumatismo).

Es empleada en el tratamiento de hinchazones o inflamaciones. Cólicos de riñón. Delirios y algunas enfermedades de tipo psicológico.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

KALANCHOE (*Kalanchoe laetivirens*)

Reduce la inflamación, mejora la respuesta del sistema inmunológico. Se usa en padecimientos de los riñones, para mejorar la calidad del sueño. Se emplea en casos de asma y tos.



Se usa para tratar una gran variedad de dolencias y enfermedades. El uso tal vez más destacado es contra casos de cáncer. Pero se la usa contra: Gangrena,

diarrea, crisis de pánico, infecciones, inflamaciones, presión sanguínea alta. De manera externa, se utiliza para tratar cortes profundos, quemaduras, abscesos y reumatismo.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

LAVANDA (*Lavandula officinalis*)

Es valorada por su efecto calmante, se suele combinar con otras hierbas para los casos de excitación nerviosa, dolor, insomnio, irritabilidad, dolor de cabeza y migraña. Inclusive se usa para disminuir la



tensión muscular. Este efecto calmante se aprovecha en algunos casos de asma, relacionados a nerviosismo.

También se usa en casos de depresión. En el sistema digestivo trata casos de indigestión, cólicos intestinales, gases e inflamación. De forma externa se usa en casos de heridas, llagas y quemaduras.

Gracias a su efecto antiséptico, es útil para evitar infecciones. Se aplica en picaduras de insectos, aliviando el dolor y la inflamación. Además, es insecticida y un buen repelente.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

LIMA (*Citrus aurantifolia*)

Es utilizado para el control de peso. En el sistema digestivo en casos de cólicos intestinales, así como en cólicos biliares.



Es útil también en casos de dislipidemias (colesterol y triglicéridos). Se emplea también para el cuidado de la piel, mejorar la digestión, aliviar la constipación, y para el cuidado de los ojos.

Es un efectivo tratamiento para el escorbuto, úlcera péptica, trastornos respiratorios, la gota.

También, gracias a sus propiedades, es empleada para el tratamiento de trastornos urinarios, etc.

Precauciones: No es recomendada en personas alérgicas a los cítricos. Puede provocar acidez estomacal y dolor gástrico. No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

LIMÓN (*Citrus × limón*)

Tiene propiedades anti-úlceras, que ayudan a disminuir la acidez gástrica y la sensación de ardor. Es efectiva para mejorar la digestión.

Debido a sus propiedades, equilibra la presión arterial y los niveles de colesterol.

Gracias a su alto contenido en vitamina c, ayuda a estimular la función del sistema inmunológico.

Es empleada para tratar casos de migraña y para mejorar la calidad del sueño.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.



LLANTÉN (*Plantago major*)

Gracias a sus propiedades, ayuda a la reconstrucción de tejidos. Puede usarse sobre fistulas y úlceras e incluso en hemorroides.



Se utiliza en casos de gastritis y ulcera gástrica, así como en diarreas.

Suele usarse como diurético, por lo cual es útil en casos de cistitis, de ácido úrico y para la eliminación de líquidos.

En el sistema respiratorio, ayuda a tratar casos de tos debido a sus propiedades expectorantes.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

MANDARINA HOJA (*Citrus reticulata*)

La vitamina C en la mandarina es fundamental en la prevención de resfriados y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.



Las mandarinas tienen propiedades antimicrobianas que evitan que las heridas se infecten, combatiendo virus, hongos e infecciones bacterianas.

Los antioxidantes presentes en la mandarina ayudan a reducir el colesterol “malo” y promueven el “buen” colesterol.

Precauciones: No es recomendada en personas alérgicas a los cítricos. Puede provocar acidez estomacal y dolor gástrico. No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

MANZANILLA (*Matriarcaria chamomilla*)

Gracias a su efecto tranquilizante y ligeramente sedante, se utiliza en casos de ansiedad, así como de insomnio e incluso dolor de cabeza.

Es uno de los remedios más utilizados para malestares digestivos, especialmente con los niños, gracias a su efecto suave y a que contiene principios activos. Por tal motivo, se usa en casos de indigestión, gastritis y úlceras, así como en casos de cólicos, espasmos y colitis nerviosa.



También se usa en casos de náuseas, vómitos, digestión lenta, diarrea, gases y colon irritable.

Es común encontrar su uso en casos de afecciones de las vías respiratorias, tales como la tos, resfriados, y faringitis. Se ha usado también en casos de asma, ya que actúa como un excelente relajante muscular. De forma externa, es útil en la inflamación de venas y hemorroides, daños en la piel causados por quemaduras, acné, heridas, eczema e inflamación. Puede usarse también como enjuague bucal en casos de aftas orales, dolor e infecciones de la boca.

Es muy recomendada para el cuidado de los ojos, al emplearse de forma externa.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

MENTA (*Mentha piperita*)



Se usa principalmente para mejorar la digestión ya que estimula la producción de bilis y sustancias digestivas.

Tiene efecto positivo en el colon, ayudando a reducir los gases intestinales y el colon irritable.

Tiene efecto antiespasmódico en el intestino, con lo cual es muy útil en casos de cólicos intestinales, y en el estómago, para evitar náuseas y vomito.

Se utiliza en preparaciones para padecimientos de las vías respiratorias.

Se usa en casos de dolores de cabeza y migrañas asociadas a la mala digestión.

Es ligeramente sedante, por lo cual, es empleada en casos de ansiedad y dolor menstrual.

Precauciones: Evitar su consumo en personas con reflujo gastroesofágico. No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

MILENRAMA (*Achillea millefolium*)

Es empleada para tratar trastornos digestivos, espasmos gastrointestinales, náuseas y vómito. Estimula la secreción de jugos gástricos y la bilis, y hace que se gane apetito.

Reduce la inflamación en hígado y vesícula. Favorece la disolución y eliminación de los cálculos biliares y renales.

Es una planta aliada de la salud de la mujer, que se recomienda como remedio, para regular el periodo en menstruaciones irregulares o en exceso abundantes, aliviar la tensión premenstrual y los calambres musculares, favoreciendo la circulación pélvica para tratar la leucorrea vaginal.

Ayuda en caso de várices, flebitis y hemorroides.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.



MUÉRDAGO (*Viscum album*)

Suele utilizarse contra la hipertensión, así como en casos de taquicardias.

Ayuda a tratar ansiedad e insomnio. Además, es útil para tratar epilepsia, ataques de pánico, dolor de cabeza y para mejorar la concentración.



Ha sido empleada de forma efectiva en casos de Tinnitus.

Precauciones: No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

MUICLE (*Justica spicigera*)



Es empleada para depurar la sangre, desintoxicándola. Se ha utilizado para tratar casos de erisipela, sífilis, tumores o granos difíciles de curar.

Gracias a sus propiedades, ayuda a tonificar el sistema digestivo, combatiendo malestares estomacales, diarrea y disentería.

Además, es un tónico para la salud de la mujer; es empleada para tratar cólicos menstruales y regular hormonalmente.

Es utilizada para el tratamiento de enfermedades respiratorias.

Precauciones: No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

NOGAL NEGRO (*Juglans nigra*)

Aporta beneficios en el sistema digestivo. Se emplea en casos de estreñimiento, debido a que es un laxante natural.

Además, gracias a sus propiedades, es un excelente desparasitante. Ha sido utilizada en casos de disentería.

En la piel es empleada en caso de eczemas, dermatitis, herpes y tiña con efectividad.

A lo largo del tiempo se ha empleado en caso de sífilis, tuberculosis, venas varicosas, e infecciones crónicas del intestino y urogenitales.



Se emplea junto al Ajenjo y el Clavo como un potente desparasitante, según el protocolo de la Dra. Hulda Clark.

Precauciones: No se recomienda durante el embarazo y lactancia.

ORÉGANO (*Origanum vulgare*)

El orégano ha demostrado eficacia en el tratamiento de infecciones bacterianas y fúngicas debido a sus compuestos fenólicos, como el carvacrol y el timol.

Tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes,



lo cual lo hace una buena opción para reducir la inflamación y proteger contra enfermedades crónicas.

Se utiliza para mejorar la digestión, aliviando problemas como el síndrome del intestino irritable y la indigestión. Es eficaz en el alivio de problemas respiratorios como resfriados, gripe y bronquitis, gracias a sus propiedades expectorantes y antitusivas.

Además, el orégano ha mostrado propiedades antivirales y antiparasitarias, y algunos estudios sugieren posibles efectos anticancerígenos.

Precauciones: El aceite esencial de orégano es muy potente y debe usarse con precaución, preferiblemente bajo supervisión médica. No es recomendable durante el embarazo ni la lactancia.

ORTIGA (*Urtica dioica*)

Se ha demostrado su eficacia en el tratamiento de la hipertrofia prostática benigna.

Tiene efecto diurético, lo cual la hace una buena opción en padecimientos como piedras en las vías urinarias y ácido úrico elevado.



Se suele utilizar en casos de alergias como la rinitis e incluso en el asma.

Además, se utiliza de forma externa sobre la piel en casos de comezón e infecciones y padecimientos en la piel.

Precauciones: En caso de insuficiencia renal o cardiaca, los diuréticos solo deben emplearse bajo control médico. No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

PALO AZUL (*Cyclolepis genistoides*)

Se utiliza para el tratamiento de distintos dolores musculares y articulares. Es por eso que es empleada en el tratamiento de lumbago, reumatitis, artritis y ciática.



Es empleada para prevenir y tratar cólicos renales y hepáticos.

Gracias a sus propiedades, ayuda a eliminar el ácido úrico, por lo cual, es utilizada para el tratamiento de gota, contribuyendo a aliviar los síntomas.

Precauciones: No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

PASIFLORA (*Passiflora incarnata*)

Se usa en casos de nerviosismo, estrés e insomnio. Sus propiedades sedantes la hacen ideal para los casos de ansiedad, hipertensión, migrañas, nerviosismo y para los síntomas del climaterio.



La pasiflora alivia los síntomas asociados al síndrome de abstinencia de medicamentos narcóticos o ansiolíticos. Este efecto resulta más decisivo si se combina con un medicamento llamado clonidina.

Precauciones: Puede causar somnolencia. No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

PELO DE ELOTE (Zea Mays)

Tiene propiedades diuréticas, por lo cual es muy apreciado en casos de padecimientos relacionados con las vías urinarias, tales como cálculos renales, cistitis.

Además, relaja las paredes de las vías urinarias, facilitando la eliminación y flujo de la orina en padecimientos como, por ejemplo, los desórdenes de la próstata.



Tiene un efecto positivo para la reducción de los niveles de colesterol y es útil en casos de hipertensión.

Precauciones: En caso de insuficiencia renal o cardíaca, los diuréticos solo deben emplearse bajo control médico. No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

PLANTA MONEDA (*Portulacaria afra*)

Es utilizada para el dolor de estómago y diarrea. Ayuda a tratar úlceras estomacales. Alivia el dolor en la garganta. Es empleada contra la amigdalitis.



Por sus propiedades, es útil en el tratamiento de pielonefritis y cistitis.

De forma tópica, ayuda a aliviar las quemaduras, heridas, cortes y llagas. De la misma forma, ayuda a tratar hemorroides y herpes en los labios.

Precauciones: No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

QUINA ROJA (*Alnus Jorullensis*)

Se ha utilizado con efectividad para tratar problemas digestivos, tales como gastritis, vómito y úlceras. Es empleada para tratar laringitis.



De forma tópica se utiliza para llagas y heridas, al ser un buen cicatrizante.

Precauciones: No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

REGALIZ (*Glycyrrhiza glabra*)

Tiene acción antiinflamatoria, por tal motivo se puede usar en casos de gastritis crónica.

Además, disminuye las secreciones estomacales y recubre el estómago aumentando la producción de moco. Por tal motivo, es útil en problemas de úlcera gástrica y similares.

Tiene efectos positivos en la glándula suprarrenal, por lo cual se emplea en padecimientos donde se administran hormonas



corticoides, como la hidrocortisona, tales como el asma y la artritis. Se usa también como laxante suave.

Contraindicaciones: Problemas en el aparato cardiovascular.

Precauciones: No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)

De forma externa se suele utilizar para fortalecer el cabello, por lo cual es útil en casos de alopecia y cabello debilitado o delgado.



También, en casos de dolores musculares o reumáticos, al aplicarla de forma tópica.

Se consume en casos de mala digestión ya que promueve la formación y la expulsión de bilis, mejorando la digestión de las grasas. Es útil en casos de cólicos o espasmos intestinales.

Estimula la circulación de la sangre, sobre todo a los pequeños vasos sanguíneos, lo que beneficia a la circulación dentro del sistema nervioso central, mejorando la capacidad de concentración y memoria.

Además, se emplea en casos de migrañas, dolor de cabeza y para prevenir la degeneración del sistema nervioso central, así como padecimientos como la epilepsia y el vértigo.

Es útil para tratar casos de depresión leve a moderada.

Precauciones: No debe emplearse en casos de obstrucción biliar. No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

SALVIA (*Salvia officinalis*)

Es una planta antiinflamatoria, de modo que en caso de sufrir cualquier hematoma podemos recurrir a ella para aliviar la hinchazón, pudiéndola utilizar también para los dolores musculares, inflamación en el colon o problemas reumáticos.



Tiene propiedades antisépticas, por lo tanto, podemos utilizarla para tratar cualquier tipo de infección o de irritación leve. También se emplea como enjuague bucal para casos de estomatitis, gingivitis o faringitis.

Es empleada para tratar problemas de calambres o espasmos estomacales repentinos, gracias a sus excelentes propiedades antiespasmódicas.

Es analgésica, de modo que puede ser empleada para tratar dolor estomacal, muscular, de cabeza, e incluso dolores menstruales.

Es rica en vitaminas A y C, por lo tanto, también nos ayuda a mantener en óptimas condiciones nuestro sistema inmunológico. Combate virus y bacterias gracias a sus propiedades antibióticas.

Precauciones: No debe emplearse en casos de obstrucción biliar. No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

SANGREGRADO (*Jatropha dioica sessiflora*)

Se utiliza de forma tópica en casos de pérdida o debilidad de cabello, así como infecciones y padecimientos en la piel.



En la cavidad oral, se usa en casos de padecimientos en dientes, encías y lengua. Es útil para hacer enjuague oral, así como lavados externos en heridas e infecciones. Incluyendo, por ejemplo, los gargarismos en casos de amigdalitis.

Precauciones: No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

TÉ VERDE (*Camellia sinensis*)

Se utiliza para regular el azúcar en la sangre y la presión sanguínea. Es excelente para estimular el sistema inmunológico. Ayuda a prevenir las úlceras. Es útil en casos de inflamación, resfriados y gripe viral. Previene enfermedad de las encías, caries y mal aliento.



También, es indicada para reducir el colesterol, prevenir enfermedades del corazón, osteoporosis y coágulos de sangre.

Contraindicaciones: Alergia a cafeína o a otras bases xánticas.

Precauciones: Usar con precaución en personas con hipertensión, arritmia o hipertiroidismo. No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

TLANCHALAGUA (*schkuhria pinnata*)



Tradicionalmente su utiliza como apoyo a las personas que, bajo un régimen alimenticio, desean disminuir su peso.

Es auxiliar en el tratamiento del hambre por ansiedad entre comidas.

Se asocia su consumo al de Cocolmecha para obtener mejores resultados en el tratamiento de reducción de peso.

Tiene efectos para mejorar la digestión, además, es diurética.

Precauciones: No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

TOMILLO (Thymus)

Es especialmente utilizada para tratar afecciones respiratorias y problemas digestivos. Actúa como antiséptico, expectorante y mucolítico, y se recomienda para tratar la tos, resfriados, gripe y catarro.



Se emplea para tratar problemas digestivos, pues favorece la eliminación de mucosidades del tracto intestinal. Incrementa la secreción de bilis y ayuda a combatir parásitos intestinales y facilitar los procesos digestivos.

Tiene propiedades desinfectantes, antisépticas y cicatrizantes que lo vuelven útil para tratar heridas. Para esto se recomienda hacer una infusión de tomillo y aplicarla directamente sobre la herida con una gasa, también se puede utilizar en forma de crema.

También se emplea para tratar y prevenir la anemia, ya que es una buena fuente de hierro y puede regular las cantidades de este mineral tan importante para el organismo.

Precauciones: No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

TORONJA HOJA (*Citrus aurantium*)



Mejora los procesos digestivos, ayudando en la eliminación de la orina.

Es un complemento útil en algunos tipos de dietas y en tratamientos contra la obesidad.

Tiene alto contenido de vitamina C, por lo cual, fortalece el sistema inmunológico.

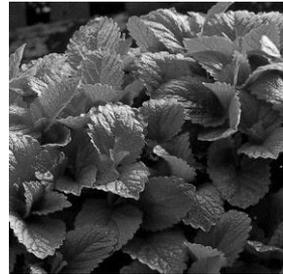
Su consumo en ayunas puede presentar beneficios importantes como laxante, en caso de estreñimiento.

Precauciones: No es recomendada en personas alérgicas a los cítricos. Puede provocar acidez estomacal y dolor gástrico. No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

TORONJIL (*Melissa officinalis*)

Ayuda a equilibrar el sistema nervioso, siendo un excelente tranquilizante.

Inhibe la función de la tiroides, por lo cual es útil en casos de hipertiroidismo.



Es empleada en padecimientos digestivos tales como indigestión, náuseas, acidez, e inflamación y cólicos.

Aplicado de manera externa, es útil en contra del herpes labial, disminuyendo drásticamente el tiempo de recuperación.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

TRONADORA (*Tecoma stans*)

Investigaciones químicas y farmacológicas recientes, han hecho evidente la efectiva acción de esta planta en casos de diabetes, ya que ayuda a la regulación de la glucosa.



Tiene efecto diurético y ayuda a mejorar la digestión.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

TUMBAVAQUERO (*convolvulus sinuatus*)

Es excelente para el tratamiento del nerviosismo o cualquier alteración nerviosa.

Es empleada eficazmente como auxiliar en casos de convulsiones epilépticas.



Debido a sus propiedades relajantes, se utiliza principalmente para tratar el insomnio.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

UÑA DE GATO (*Uncaria tomentosa*)



Tiene capacidad para influir de forma positiva en varios mecanismos inmunológicos y posee actividad antimutagénica. Es por eso que es empleada contra algunos tipos de cáncer.

La uña de gato se ha utilizada tradicionalmente como desintoxicante, para tratar casos de colitis, gastritis, úlcera y hemorroides.

Precauciones: Puede producir molestias gástricas en personas con dispepsias hipersecretoras. No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

VALERIANA (*Valeriana officinalis*)

Se usa como sedante y ansiolítico, por lo cual es útil en casos de nerviosismo. Mejora significativamente la calidad del sueño.



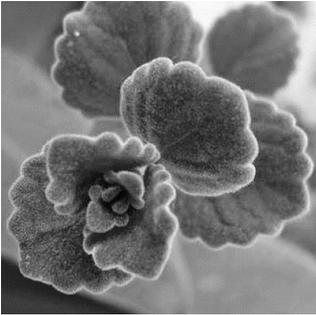
También se usa para el tratamiento de los síntomas de la menopausia y climaterio, así como en el síndrome premenstrual.

Reduce la hiperactividad mental, y la excitabilidad nerviosa. Además, se emplea en casos de epilepsia.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

VAPORUB (*Plectranthus hadiensis*)

Tiene propiedades antiinflamatorias y descongestionantes, es por esto que es recomendable para mejorar la salud de las personas con enfermedades respiratorias.



Gracias a sus propiedades ansiolíticas, ayuda a tratar casos de nerviosismo y ansiedad moderada, y se

emplea como un sedante suave.

Además, se utiliza para el tratar diabetes.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

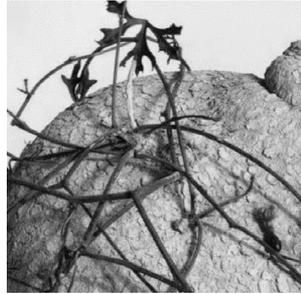
WEREQUE (*Ibervea sonora*)

Ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre, y es por eso que se utiliza principalmente para el tratamiento de diabetes de forma muy efectiva.

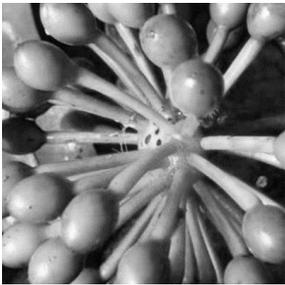
Tiene propiedades antibacterianas, antiinflamatorias, antialérgicas, hepatoprotectoras, antitrombóticas y antivirales.

Además, es un excelente antioxidante, por lo cual, recientemente se ha empleado en casos de estrés oxidativo.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.



YUMEL (*Gautteria Gaumeri*)



Se utiliza en padecimientos de hígado y vesícula, tales como los cálculos biliares y la ictericia.

Es especialmente efectivo en cálculos renales y biliares, pues, a parte de deshacerlos, ayuda a expulsarlos.

Ayuda a limpiar las vías urinarias, debido a sus propiedades diuréticas.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

ZACATE LIMÓN (*Cymbopogon citratus*)



Se utiliza en casos de padecimientos del sistema digestivo, tales como gastritis, dolor de estómago y gases intestinales.

Tiene propiedades relajantes para el sistema nervioso, es por eso que es empleada en casos de colitis nerviosa. Además, algunos de sus componentes tienen efectos positivos en las vías respiratorias.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

ZARZAPARRILLA (*Smilax aspera*)

Se utiliza en casos de síndrome premenstrual y para combatir síntomas relacionados a la menopausia y el climaterio, tales como la debilidad y la depresión.



Es empleada como tónico para la próstata. Es utilizada para el tratamiento en casos de reumatismo, artritis y gota.

De forma externa, suele usarse como antiinflamatorio.

Precauciones: No es recomendable en caso de embarazo ni lactancia.

PLANTAS MEDICINALES ADAPTÓGENAS

Hemos decidido incluir el presente capítulo de plantas adaptógenas, debido a las investigaciones relevantes y recientes sobre este tema, y el enorme beneficio de estrategia preventiva de nuestra salud, que podemos obtener de esta selección de plantas medicinales.

Las plantas adaptógenas son un grupo específico de plantas dentro del mundo de la



herbolaria, que gracias a sus propiedades regulan las funciones fisiológicas y equilibran nuestro organismo, haciendo que ante circunstancias de “alarma”, nos adaptemos a nuevas

situaciones; es decir, consiguen que podamos resistir condiciones de estrés, anulando o minimizando el posible daño.

Por consiguiente, las plantas adaptógenas, tienen sustancias que nos ayudan a alcanzar un rendimiento óptimo físico y mental.

Investigaciones sobre Adaptógenos

El término adaptógeno lo estableció en 1947 el científico ruso N.V. Lazarev, para englobar una serie de plantas que estudió con su equipo. Estas plantas tenían en común que vivieron durante las glaciaciones y se adaptaron incluso a las condiciones de vida más severas y que en las regiones donde crecían eran utilizadas por la población de forma tradicional para “aumentar su fortaleza”.

En 1969 se publicaron por primera vez fuera de la Unión Soviética trabajos que abarcaban 15 años o más de investigaciones en una revista internacional, el *Annual Review of Pharmacology* [Brekhman & Dardymov 1969]. Hasta mediados de los años 80, se publicarán más de 1000 estudios en ruso en relación con los extractos y constituyentes preparados a partir del eleuterococo, del ginseng, de la *Rhodiola* y de la *Schisandra* de China, posteriormente las investigaciones seguirán realizándose a un ritmo sostenido y se internacionalizarán.

Cabe destacar que, en la medicina tradicional china, el concepto de “adaptógeno” está presente desde hace miles de años bajo el concepto de “tónicos superiores”, que regulan las diversas funciones y aumentan la energía, favoreciendo la salud en general, sin tratar, por tanto, enfermedades específicas.

Efectos generales de los adaptógenos

Varios estudios farmacológicos y clínicos realizados con sustancias adaptógenas, han demostrado que pueden tener los siguientes efectos sobre el organismo afectado:

- Restaurar y mejorar la energía física y mental.
- Mejorar la resistencia física y mental.
- Compensar los efectos de la privación del sueño.
- Proteger el cerebro y el sistema nervioso, lo que, entre otras cosas, mejora la memoria y la percepción.
- Aliviar la ansiedad y la depresión leve.
- Proteger contra ciertos tipos de radicales libres, es decir, actuar como un antioxidante.

El consumo de Plantas Adaptógenas, puede verse como un tónico para regular de forma general nuestro organismo y nuestra mente.

En el siguiente listado encontrarás 10 opciones. Te recomendamos leer bien sus beneficios generales para que puedas elegir de forma adecuada y equilibres distintos aspectos de tu organismo.

Plantas Adaptógenas

- **AJO** (*Allium sativum*)
- **ALOE** (*Aloe barbadensis*)
- **CENTELLA ASIÁTICA** (*Hydrocotyle asiática*)
- **CÚRCUMA** (*Cucuma longa*)
- **ESPINO BLANCO** (*Crataegus monogyna*)
- **JENGIBRE** (*Zingiber officinale*)
- **LAVANDA** (*Lavandula officinalis*)
- **MANZANILLA** (*Matriarcaria chamomilla*)
- **ORTIGA** (*Urtica dioica*)
- **ROMERO** (*Rosmarinus officinalis*)

(Véase en el capítulo anterior los beneficios adicionales de las plantas medicinales presentes en este listado)

Cómo tomarlas

Tomar diariamente tintura madre de las plantas adaptógenas de tu elección, 20 gotas en medio vaso de agua por la mañana, durante un mes, después suspender la ingesta por un par de meses, para luego reanudar con la misma planta o con otra similar. Te sugerimos elegir de 1 a 4 plantas diferentes.

DESINTOXICACIÓN COMO POSIBLE PRIMERA MEDIDA

En el mundo de las terapias naturales y la herbolaria, uno de los enfoques más fundamentales y efectivos para restaurar la salud y el bienestar es la desintoxicación. Este proceso se centra en limpiar y revitalizar los órganos clave del cuerpo, como el hígado, los riñones y el colon, con el objetivo de eliminar toxinas acumuladas y promover una función óptima del organismo. Muchas veces, al realizar una desintoxicación adecuada, se pueden aliviar o incluso eliminar síntomas que a menudo se interpretan como enfermedades.

La Importancia de la Desintoxicación

El cuerpo humano está constantemente expuesto a toxinas provenientes de diversas fuentes: alimentos procesados, contaminación ambiental, productos químicos en el hogar y estrés emocional, entre otros. Estas toxinas pueden acumularse en los órganos vitales, afectando su funcionamiento y contribuyendo al desarrollo de diversos problemas de salud. La desintoxicación es el primer paso para permitir que el cuerpo recupere su equilibrio natural y funcione de manera eficiente.

Hígado: Es el principal órgano de desintoxicación del cuerpo. Filtra la sangre, metaboliza las sustancias tóxicas y las prepara para su eliminación. La desintoxicación del hígado puede mejorar significativamente la energía, la digestión y la claridad mental.

Riñones: Los riñones filtran la sangre para eliminar desechos y exceso de líquidos, regulando el equilibrio de electrolitos. Una desintoxicación renal ayuda a prevenir infecciones y piedras en los riñones, y mejora la función general del sistema urinario.

Colon: El colon desempeña un papel crucial en la eliminación de desechos sólidos del cuerpo. La limpieza del colon puede aliviar el estreñimiento, reducir la hinchazón y mejorar la absorción de nutrientes.

Desparasitación: Eliminando las Cargas Ocultas

Los parásitos pueden invadir el cuerpo a través de alimentos contaminados, agua y otros medios. Estos intrusos pueden causar una amplia gama de síntomas, desde problemas digestivos hasta fatiga crónica. La desparasitación es un proceso que utiliza hierbas y otros remedios naturales para eliminar estos organismos no deseados del cuerpo. Un intestino

libre de parásitos es esencial para una salud óptima y una mejor absorción de nutrientes.

Un famoso protocolo de desparasitación es el de Hulda Clark, que utiliza una combinación de ajeno, clavo y nogal negro. Estos tres ingredientes trabajan juntos para eliminar parásitos en todas sus etapas de vida: huevos, larvas y adultos.

Alivio del Estrés: Un Componente Esencial

El estrés crónico puede tener un impacto devastador en la salud, debilitando el sistema inmunológico y contribuyendo a una serie de enfermedades. El alivio del estrés es una parte integral de la desintoxicación y la curación natural. Técnicas como la meditación, la respiración profunda, el yoga y el uso de hierbas adaptógenas pueden ayudar a reducir el estrés y restaurar el equilibrio emocional.

Reajuste en Nuestra Alimentación

Una dieta limpia y equilibrada es fundamental para apoyar el proceso de desintoxicación. Alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras, ayudan a nutrir el cuerpo y facilitar la eliminación de toxinas. Evitar alimentos procesados, azúcares refinados y grasas trans es esencial para mantener un ambiente interno saludable.

Ejercicio Físico: Eliminando las Toxinas

El ejercicio regular no solo fortalece el cuerpo, sino que también promueve la circulación y ayuda a movilizar y eliminar toxinas. Actividades como caminar, correr y nadar pueden ser altamente beneficiosas para apoyar la desintoxicación y mejorar la salud general.

Gestión Emocional: Equilibrando Mente y Cuerpo

Las emociones no procesadas y el estrés emocional pueden afectar negativamente la salud física. La gestión emocional incluye prácticas que ayudan a liberar emociones reprimidas, desarrollar una mentalidad positiva y mantener un equilibrio emocional. Terapias como la meditación, la psicoterapia e incluso las flores de Bach pueden ser efectivas en este aspecto.

El Poder de las Plantas Medicinales

Para este enfoque integral, se emplea un gran número de plantas medicinales, conocidas por sus propiedades desintoxicantes y curativas.

Algunas de las más destacadas incluyen:

Ajenjo: Utilizado en la desparasitación, ayuda a eliminar parásitos y mejorar la digestión.

Ajo: Potente antibiótico natural, promueve la salud del corazón y ayuda a eliminar toxinas.

Axocopaque: Planta tradicional mexicana, utilizada para tratar problemas digestivos y desintoxicar el hígado.

Boldo: Conocido por sus beneficios para el hígado y la vesícula biliar.

Cardo Mariano: Ayuda a proteger y regenerar el hígado.

Clavo: Parte del protocolo de desparasitación, tiene propiedades antimicrobianas y antiparasitarias.

Nogal Negro: Otro componente del protocolo de Hulda Clark, eficaz en la eliminación de parásitos.

Zacate Limón: Utilizado por sus propiedades diuréticas y digestivas.

Un Enfoque Integral para la Salud

La desintoxicación no es solo un proceso físico, sino una terapia integral que aborda el cuerpo, la mente y el espíritu. Al limpiar y revitalizar nuestros órganos vitales, gestionar el estrés, ajustar nuestra alimentación, ejercitar nuestro cuerpo y equilibrar nuestras emociones, podemos prevenir y tratar una amplia gama de problemas de salud.

Además, es crucial reconocer el papel de los factores psicoemocionales en nuestra salud general. Las emociones no procesadas, el estrés y los desequilibrios emocionales pueden manifestarse como síntomas físicos y contribuir a la acumulación de toxinas en el cuerpo. La gestión emocional, por lo tanto, es un componente esencial de la desintoxicación y el bienestar integral.

Implementar estos principios en nuestra vida diaria no solo mejora nuestra salud física, sino que también nos conduce a un estado de bienestar integral. La desintoxicación es, por lo tanto, una primera medida esencial y efectiva en la búsqueda de una vida más saludable y equilibrada. Al abordar tanto los aspectos físicos como los emocionales, podemos alcanzar un equilibrio duradero y una salud óptima.

PLANTAS MEDICINALES PARA AYUDAR AL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Las emociones son respuestas fisiológicas adaptativas a las circunstancias que estamos viviendo. Se definen como aquellos sentimientos o percepciones de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación. Son procesos neuroquímicos y cognitivos relacionados con la estructura mental, incluyendo la toma de decisiones, la memoria, la atención, la percepción y la imaginación.



Aunque se suele decir que hay emociones negativas y positivas, esto no es del todo cierto. Toda emoción es indispensable para sobrevivir al medio ambiente. Lo que debemos buscar es el equilibrio, como en todo aspecto de la vida. Es importante destacar que las emociones en desequilibrio suelen deberse a cuestiones multifactoriales, incluyendo aspectos orgánicos y psicológicos. Sanar verdaderamente implica encontrar la raíz del problema y tratarlo adecuadamente.

Dentro del universo de la herbolaria, podemos encontrar distintas plantas medicinales que pueden ayudar a equilibrar nuestras emociones, sirviendo como un gran apoyo complementario a las terapias especializadas en esta área de la salud.

Esta es una selección de plantas para ayudar a tratar los síntomas de distintas emociones en desequilibrio.

Ansiedad, Estrés y Nerviosismo

VALERIANA (*Valeriana officinalis*)

PASIFLORA (*Passiflora incarnata*)

Depresión, Agotamiento mental y físico

HIERBA DE SAN JUAN (*Hypericum perforatum*)

ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)

TORONJIL (*Melissa officinalis*)

Angustia, Miedo, Conmoción

KALANCHOE (*Kalanchoe daigremontiana*)

LAVANDA (*Lavandula officinalis*)

(Véase en el capítulo *Plantas Medicinales* los beneficios adicionales de las plantas presentes en este listado)

PADECIMIENTOS Y REMEDIOS

A continuación, presentamos una lista de los padecimientos más comunes y los remedios sugeridos con plantas medicinales mencionadas en este libro. Es importante enfatizar que esta lista debe ser vista como una guía referencial y no como una prescripción definitiva. **Siempre se debe consultar a un profesional de la salud para recibir una prescripción adecuada.**

La herbolaria suele ser un tratamiento de apoyo y no debe sustituir el tratamiento designado por el médico, quien debe estar informado en todo momento de las acciones que estamos tomando para recobrar nuestra salud.

Es crucial elegir la forma adecuada de consumir las plantas medicinales, ya sea en forma de tés, tisanas, extractos, entre otros. Nosotros recomendamos especialmente las estrategias de Tintura Madre y Microdosis, ya que son seguras debido a su dosificación exacta, la conservación del producto y, en el caso de las Microdosis, la ausencia de efectos secundarios.

Cuando se emplean plantas medicinales de forma externa, sugerimos utilizar vehículos naturales

como aceites, agua, cera de abeja, o la planta medicinal fresca para hacer cataplasmas y emplastos.

Es fundamental revisar todos los beneficios de las plantas para elegir correctamente y aprovechar todas sus propiedades.

Siempre se deben considerar las contraindicaciones, efectos secundarios y precauciones de cada una de las plantas medicinales.

Sobre todo, es imprescindible contar con el apoyo de un profesional de la salud, quien es el indicado para sugerir un tratamiento adecuado.

Acidez: Aloe, Limón, Manzanilla, Regaliz, Cuachalalate.
Ácido úrico: Boldo, Diente de León, Ortiga, Pelo de elote, Zarparrilla.
Acné: Caléndula, Cola de caballo, Gobernadora, Lavanda, Manzanilla, Ortiga, Romero.
Adormecimiento: Centella asiática, Ginkgo Biloba, Romero.
Afonía: Caléndula, Menta.

Afrodisiaco: Damiana de California, Zarparrilla.
Aftas orales: Caléndula, Cola de Caballo, Manzanilla, Regaliz, Sangregrado.
Agotamiento: Lavanda, Salvia, Romero, Damiana de California.
Alergias: Equinácea, Vaporub, Gordolobo, Regaliz.
Algodoncillo: Caléndula, Diente de León, Gordolobo, Jengibre, Sangregrado, Regaliz.
Alzheimer: Cúrcuma, Ginkgo Biloba, Romero, Albahaca.
Amenorrea: Hierba de San Juan.
Amibas: Ajo, Menta, Cúrcuma, Zacate Limón.
Amigdalitis: Caléndula, Cuachalalate, Equinácea, Gordolobo, Jengibre, Planta Moneda, Sangregrado.
Anemia: Muicle, Tomillo.
Anorexia: Diente de León, Hierba de San Juan, Valeriana, Tomillo.

Ansiedad: Damiana de California, Vaporub, Manzanilla, Toronjil, Pasiflora, Valeriana.
Antibiótico: Achicoria, Ajo, Equinácea, Jengibre, Romero.
Antiinflamatorio: Árnica, Albahaca, Caléndula.
Antiséptico oral: Sangregrado.
Aperitivo: Boldo, Menta, Zacate Limón.
Apetito, pérdida de: Alcachofa, Boldo, Zacate Limón.
Apetito, regularización: Lima.
Articulaciones, dolores de: Ajo, Árnica.
Artritis: Ajo, Alcachofa, Boldo, Cúrcuma, Palo Azul, Romero.
Ascitis: Achicoria, Diente de León, Regaliz.
Asma: Ajo, Tomillo, Vaporub, Gordolobo, Ortiga, Regaliz.
Ataque de pánico: Kalanchoe, Muérdago.

Aterosclerosis: Ajo, Alcachofa, Boldo, Espino Blanco, Ortiga, Romero.
Bipolaridad: Achicoria.
Bronquitis: Ajo, Equinácea, Eucalipto, Gordolobo, Tomillo, Vaporub.
Bulimia: Hierba de San Juan, Menta, Toronjil, Valeriana.
Calambres: Ajo, Castaño de Indias, Centella asiática.
Cálculos biliares: Alcachofa, Boldo, Diente de León, Gobernadora.
Cálculos renales: Yumel, Cola de caballo, Diente de León, Gobernadora, Pelo de Elote.
Cáncer: Ajo, Cardo Mariano, Castaño de Indias, Kalanchoe.
Cáncer de colon: Diente de León, Regaliz, Té Verde.
Cáncer de estómago: Aloe, Caléndula, Cuachalalate, Diente de León, Uña de Gato.

Cáncer de hueso y cartílago: Aloe, Caléndula, Cuachalalate, Diente de León, Uña de Gato.
Cáncer de páncreas: Diente de león, Uña de gato.
Cáncer de próstata: Cardo mariano, Ortiga, Té Verde, Uña de Gato.
Cáncer de pulmón: Ajo, Cúrcuma, Té Verde.
Cáncer de riñón: Uña de Gato, Espada de San Jorge.
Cáncer de seno: Diente de León, Ginkgo Biloba, Té Verde, Uña de Gato.
Cáncer de útero: Ortiga, Uña de Gato.
Catarro: Ajo, Equinácea, Gordolobo, Tomillo.
Celulitis: Aloe, Centella Asiática, Ginkgo Biloba.
Cerebro tónico: Centella asiática, Ginkgo Biloba, Hamamelis.
Ciática: Ajo, Árnica, Cúrcuma, Palo Azul.
Cicatrizante: Aloe, Árnica, Caléndula, Cuachalalate, Gobernadora, Manzanilla, Romero.

Circulación: Ginkgo Biloba, Romero.
Cirrosis: Alcachofa, Boldo, Cardo Mariano, Diente de León.
Cistitis: Boldo, Cola de caballo, Gobernadora, Planta Moneda.
Climaterio: Milenrama, Muicle, Pasiflora, Valeriana.
Coágulos: Ajo, Cúrcuma, Te Verde, Ginkgo Biloba.
Colesterol: Ajo, Alcachofa, Lima, Limón, Cardo Mariano, Mandarina.
Cólicos biliares: Boldo, Caléndula, Lima.
Cólicos intestinales: Árnica, Lima, Salvia, Toronjil, Valeriana, Zacate limón.
Cólicos menstruales: Árnica, Caléndula, Manzanilla, Muicle, Ortiga, Pasiflora.
Colitis: Aloe, Caléndula, Zacate Limón.
Colon irritable: Aloe, Manzanilla, Orégano, Valeriana.
Concentración: Ginkgo Biloba, Menta, Romero.

Constipación: Aloe, Eucalipto.
Convulsiones: Flor de Azahar, Pasiflora, Valeriana.
Corazón, afeccione de: Espino Blanco, Flor de Yoloxóchitl.
Defensas bajas: Ajo, Cuachalalate, Equinácea, Mandarina Hoja, Toronja Hoja.
Depresión: Damiana de California, Hierba de San Juan, Romero, Toronjil, Valeriana.
Desmineralización ósea: Cola de Caballo.
Desintoxicar Hígado: Axocopaque, Cardo Mariano, Boldo, Diente de león.
Diabetes: Alcachofa, Salvia, Tronadora, Wereque, Vaporub.
Diarrea: Aloe, Caléndula, Diente de león, Llantén, Muicle, Planta Moneda, Zacate limón.
Dientes: Cuachalalate, Sangregrado.
Digestión lenta: Caléndula, Regaliz.
Disentería: Manzanilla, Muicle.

Dislipidemias: Ajo, Alcachofa, Gobernadora, Lima.
Diurético: Cola de caballo, Damiana de California, Orégano, Ortiga, Pelo de elote, Tlanchalagua.
Dolor de cabeza: Albahaca, Flor de azahar, Romero, Toronjil, Valeriana.
Dolor menstrual: Caléndula, Damiana de California, Milenrama.
Encías, inflamación de: Sangregrado.
Encías, sangrado de: Sangregrado.
Envejecimiento: Centella asiática.
Epilepsia: Centella asiática, Muérdago, Pasiflora, Valeriana.
Erupciones cutáneas: Regaliz.
Esclerosis: Ajo, Ginkgo Biloba, Té Verde.
Espasmos: Ajo, Gordolobo, Flor de azahar, Salvia, Toronjil.
Estimulante general: Romero, Equinácea Te Verde, Damiana de California.

Estreñimiento: Aloe, Cocolmeca, Damiana de California, Hoja Sen, Toronja hoja.
Estrés: Pasiflora, Valeriana, Albahaca, Lavanda.
Eczema: Manzanilla, Zarparrilla.
Expectorante: Eucalipto, Gordolobo.
Eyacuación precoz: Damiana de California.
Faringitis: Ajo, Caléndula, Equinácea, Gordolobo.
Fatiga: Damiana de California, Equinácea, Menta, Pasiflora, Té Verde, Romero.
Fertilidad femenina: Árnica, Cocolmeca, Damiana de California, Flor de Yolojóchitl, Caléndula.
Fertilidad masculina: Damiana de California, Flor de Yolojóchitl, Manzanilla, Té Verde.
Fibromialgia: Árnica, Cúrcuma, Ortiga, Té Verde.
Fibrosis quística: Árnica, Cúrcuma, Equinácea, Jengibre, Manzanilla, Té Verde, Uña de Gato.
Fístulas: Llantén.

Flebitis: Centella asiática, Cuachalalate, Hamamelis, Ginkgo Biloba.
Forúnculos: Caléndula, Gordolobo, Jengibre.
Fuego labial: Cuachalalate, Sangregrado.
Gases intestinales: Albahaca, Boldo, Jengibre, Manzanilla, Planta Moneda, Tomillo, Zacate limón.
Gastritis: Aloe, Caléndula, Llantén, Manzanilla, Regaliz, Sangregrado.
Gingivitis: Caléndula, Cuachalalate.
Gota: Cola de Caballo, Ortiga, Palo Azul.
Gripa: Albahaca, Ajo, Equinácea, Eucalipto, Gordolobo, Jengibre, Tomillo, Vaporub.
Halitosis: Menta, Té Verde.
Hemorragias por desorden hormonal: Caléndula.
Hemorroides: Castaño de indias, Centella asiática, Planta Moneda, Gordolobo, Hamamelis, Llantén.
Hepatitis: Alcachofa, Cardo Mariano, Boldo, Diente de León.

Herpes Zoster: Achicoria, Ajo, Aloe, Caléndula, Centella Asiática, Equinácea, Planta Moneda, Hierba de San Juan.
Hernia Hiatal: Manzanilla.
Hígado: Alcachofa, Boldo, Caléndula, Diente de león, Cardo mariano, Tronadora.
Hipertensión: Ajo, Centella Asiática, Espino Blanco, Flor de azahar, Flor de Yoloxóchitl, Limón, Manzanilla, Pelo de elote.
Hipotensión: Damiana de California, Regaliz, Romero.
Hipotiroidismo: Jengibre, Pasiflora.
Hongos en las uñas: Ajo, Caléndula, Sangregrado, Tomillo.
Hongos en los pies: Ajo, Gobernadora, Sangregrado, Tomillo.
Hueso, dolor de: Ajo, Árnica.

Impotencia sexual: Damiana de California, Zarzaparrilla.
Indigestión: Albahaca, Boldo, Manzanilla, Menta, Zacate Limón.
Infecciones en garganta: Ajo, Gordolobo, Tomillo.
Infecciones en la piel: Ajo, Aloe, Caléndula.
Infecciones en vías urinarias: Ajo, Boldo, Cola de caballo, Damiana de California, Pamplina.
Infecciones intestinales: Albahaca, Jengibre, Manzanilla, Zacate Limón.
Infecciones respiratorias: Equinácea, Eucalipto, Vaporub.
Infecciones vaginales: Ajo, Cuachalalate, Equinácea.
Infecciones: Equinácea, Jengibre.
Influenza: Ajo, Equinácea, Gordolobo, Jengibre, Toronjil.
Insomnio: Flor de azahar, Manzanilla, Pasiflora, Tumbavaquero, Valeriana.

Insuficiencia cardiaca: Centella asiática, Flor de Yoloxóchitl, Espino Blanco.
Insuficiencia hepática: Boldo, Cardo Mariano, Diente de León.
Insuficiencia renal: Diente de León, Pelo de Elote, Ortiga, Espada de San Jorge.
Insuficiencia venosa: Caléndula, Centella asiática, Cuachalalate, Ginkgo Biloba, Hamamelis.
Intoxicación alimentaria: Ajo, Axocopaque, Jengibre, Manzanilla, Tomillo.
Laringitis: Ajo, Árnica, Caléndula, Albahaca, Gordolobo.
Laxante: Diente de León, Hoja Sen, Regaliz.
Leche materna aumento: Albahaca, Manzanilla.
Llagas: Aloe, Kalanchoe.
Lumbago: Árnica, Palo Azul.
Lupus: Ajo, Damiana de California, Equinácea, Ginkgo Biloba, Hierba de San Juan.

Mala circulación: Castaño de Indias, Centella Asiática, Ginkgo Biloba, Hamamelis, Romero.
Mala digestión: Albahaca, Alcachofa, Aloe, Boldo, Albahaca.
Mareo: Cúrcuma, Jengibre, Menta, Romero.
Mastitis: Toronjil.
Memoria: Ginkgo Biloba, Romero.
Menopausia: Hierba de San Juan, Pasiflora, Romero.
Menstruación, regulación: Diente de león, Milenrama, Muicle, Romero, Salvia.
Migraña: Albahaca, Limón, Menta, Pasiflora, Romero.
Nauseas: Cúrcuma, Jengibre, Manzanilla, Orégano, Menta.
Nerviosismo: Flor de Azahar, Pasiflora, Toronjil, Tumbavaquero, Vaporub.
Neuralgia: Ajo, Gordolobo, Pasiflora.
Neurosis: Pasiflora, Valeriana.

Obesidad: Alcachofa, Cocolmecha, Hoja Sen, Lima, Tlanchalagua.
Osteoartritis: Jengibre, Ortiga, Romero.
Osteoporosis: Cola de caballo, Ortiga.
Ovario, estimulante de: Damiana de California.
Pancreatitis: Diente de león, Cardo Mariano, Menta.
Paño: Alcachofa, Boldo, Cola de Caballo, Diente de León
Papiloma: Árnica, Equinácea, Romero, Uña de Gato.
Parásitos intestinales: Ajenjo, Ajo, Clavo, Gobernadora, Nogal, Zacate Limón.
Parkinson: Ginkgo Biloba, Pasiflora.
Peso, control de: Lima, Tlanchalagua, Cocolmecha, Regaliz.
Próstata: Ortiga, Uña de Gato.
Prostatitis: Cola de Caballo, Ortiga, Zarparrilla.

Psoriasis: Lavanda, Zarzaparrilla.
Puerperio: Damiana de California.
Quistes ováricos: Cardo Mariano, Diente de León, Menta.
Resfriado: Albahaca, Ajo, Equinácea, Eucalipto, Tomillo, Vaporub.
Retención de líquidos: Cola de Caballo, Boldo, Diente de León, Pelo de Elote.
Reumatismo: Ajo, Alcachofa, Boldo.
Rinitis: Ajo, Eucalipto, Ortiga.
Riñón: Cola de Caballo, Diente de león, Pelo de Elote, Espada de San Jorge.
Roséola: Manzanilla, Toronjil.
Sarampión: Equinácea, Eucalipto, Romero.
Sedante: Pasiflora, Valeriana, Tumbavaquero.
Sífilis: Ajo, Equinácea, Regaliz, Romero.
Síndrome premenstrual: Caléndula, Hierba de San Juan, Hamamelis, Muicle.

Sinusitis: Eucalipto, Vaporub.
Sistema inmunológico: Ajo, Cuachalalate, Equinácea, Limón, Mandarina.
Sistema respiratorio: Eucalipto, Jengibre, Gordolobo, Limón, Llantén, Mandarina.
Sistema Linfático, limpiar: Cúrcuma, Equinácea, Jengibre, Limón.
Sobrepeso: Alcachofa, Cocolmecha, Lima, Tlanchalagua.
Taquicardia: Ajo, Flor de Yoloxóchitl, Muérdago, Pasiflora, Toronjil.
Tendinitis: Equinácea, Romero.
Tinitus: Muérdago, Toronjil.
Tos: Albahaca, Eucalipto, Gordolobo, Jengibre, Orégano, Tomillo.
Tranquilizante: Pasiflora, Tumbavaquero, Zacate limón.

Trichonomas: Caléndula, Equinácea, Gordolobo, Manzanilla.
Triglicéridos: Ajo, Alcachofa, Cúrcuma, Lima.
Trombosis: Ajo, Cúrcuma, Ginkgo Biloba.
Tumores: Ajo, Diente de León, Kalanchoe, Muicle.
Úlceras gástricas: Aloe, Caléndula, Cuachalalate, Gobernadora, Llantén, Manzanilla, Sangregrado, Quina Roja, Regaliz.
Úlceras varicosas: Cuachalalate, Quina Roja, Sangregrado.
Uretritis: Cola de caballo, Boldo, Damiana de California.
Várices: Ajo, Caléndula, Cuachalalate, Hamamelis, Ginkgo Biloba.
Vértigo: Hierba de San Juan, Pasiflora, Romero.
VIH-Sida: Ajo, Equinácea, Jengibre, Romero, Uña de Gato.

Vesícula biliar: Alcachofa, Boldo, Caléndula, Tomillo.
Vías urinarias: Boldo, Cola de Caballo, Diente de León, Gobernadora.
Vigor sexual: Cocolmecha, Damiana de California, Zacate limón.
Vitíligo: Hierba de San Juan, Pasiflora, Romero, Toronjil.
Vómito: Manzanilla, Jengibre, Menta, Quina Roja, Té Verde.

Es importante recordar que la información aquí proporcionada es solo una guía. Las plantas medicinales pueden ser un complemento valioso, pero no deben reemplazar el tratamiento profesional. Siempre consulte a un especialista en salud antes de iniciar cualquier tratamiento herbolario para asegurarse de que sea adecuado y seguro para su situación específica. De esta manera, podrá aprovechar de manera óptima los beneficios de las plantas medicinales y contribuir a su bienestar general.

COSMÉTICA HERBOLARIA

En la actualidad, la cosmética herbolaria está ganando cada vez más adeptos, impulsada por una creciente conciencia acerca de los efectos nocivos que pueden tener ciertos ingredientes químicos presentes en los productos convencionales. Componentes como parabenos, siliconas, sulfatos y fragancias sintéticas han sido señalados por investigaciones como posibles irritantes, disruptores hormonales o dañinos para la salud a largo plazo. Esta información ha llevado a un cambio en las preferencias de los consumidores, quienes ahora buscan alternativas más naturales y seguras.



Además, esta tendencia no solo se enfoca en el bienestar personal, sino que también refleja un compromiso con el cuidado del medio ambiente y los derechos de los animales. La producción de cosméticos herbolarios está alineada con prácticas éticas, como la utilización de ingredientes biodegradables, envases reciclables, y métodos libres de crueldad animal. Este enfoque integral ha convertido a la cosmética herbolaria en un pilar

dentro de las alternativas responsables para el cuidado personal.

Sin embargo, la cosmética natural no solo es una moda pasajera, sino un regreso a las raíces de la herbolaria tradicional, en la que las plantas medicinales se utilizaban para nutrir, proteger y sanar externamente. Este enfoque, respaldado por el conocimiento botánico y la tradición, permite conectar la belleza externa con un bienestar interno.

Ingredientes Clave en la Cosmética Herbolaria

Los aceites grasos son esenciales en la cosmética herbolaria por su capacidad de nutrir, hidratar y regenerar la piel. Estos aceites, extraídos de semillas, frutos o flores, son ricos en vitaminas, antioxidantes y ácidos grasos esenciales que contribuyen al cuidado integral de la piel y el cabello. A continuación, se presentan los aceites más utilizados en orden alfabético:

ACEITE DE AGUACATE (*Persea americana*)

Propiedades: Rico en ácidos grasos omega-3, vitamina E y antioxidantes, hidrata profundamente y promueve la regeneración celular.

Usos cosméticos: Ideal para pieles secas o maduras, y en mascarillas capilares para cabello quebradizo o maltratado.

ACEITE DE ALMENDRAS DULCES (*Prunus amygdalus dulcis*)

Propiedades: Suaviza, hidrata y calma la piel irritada, ayudando a mantener su elasticidad. Rico en vitamina E y ácidos grasos.

Usos cosméticos: Popular en aceites para masajes, lociones corporales y cremas para piel sensible.

ACEITE DE CALÉNDULA (*Calendula officinalis*)

Propiedades: Antiinflamatorio, calmante y regenerador. Ayuda a aliviar irritaciones y favorece la cicatrización.

Usos cosméticos: Perfecto para bálsamos labiales, cremas para piel sensible y productos para bebés.

ACEITE DE CHABACANO (*Prunus armeniaca*)

Propiedades: Textura ligera y alto contenido en vitaminas A y E, lo que lo convierte en un regenerador excepcional para la piel.

Usos cosméticos: Excelente para lociones faciales, cremas para piel madura y productos capilares.

ACEITE DE COCO (*Cocos nucifera*)

Propiedades: Rico en ácidos grasos, hidrata profundamente, suaviza y protege contra la resequedad. Tiene propiedades antimicrobianas naturales.

Usos cosméticos: Ideal en cremas hidratantes, bálsamos labiales y mascarillas capilares.

ACEITE DE OLIVA (*Olea europaea*)

Propiedades: Antioxidante, nutritivo y altamente hidratante, con un alto contenido de vitamina E y ácidos grasos esenciales.

Usos cosméticos: Perfecto para cremas reparadoras, aceites para masajes y mascarillas nutritivas.

ACEITE DE SEMILLA DE UVA (*Vitis vinifera*)

Propiedades: Ligero, rico en antioxidantes y ácidos grasos esenciales, regula la producción de sebo y ayuda a tonificar la piel.

Usos cosméticos: Ideal para piel mixta o grasa, productos antienvjecimiento y aceites faciales.

Consideraciones en el Uso de Aceites Grasos

Selección adecuada: Elegir el aceite según el tipo de piel o cabello para maximizar sus beneficios.

Pureza: Usar aceites prensados en frío y de origen orgánico para garantizar su calidad.

Almacenamiento: Conservar los aceites en envases oscuros y en un lugar fresco para evitar su oxidación.

Estos aceites grasos son la base de la cosmética herbolaria, combinando propiedades terapéuticas con una experiencia sensorial única para nutrir y proteger la piel y el cabello.

Aceites esenciales: Potencia Terapéutica y Aromática

Los aceites esenciales son concentrados naturales obtenidos de flores, hojas, cortezas o raíces de plantas. En cosmética, aportan beneficios únicos gracias a sus propiedades terapéuticas, combinadas con sus aromas naturales que pueden transformar cualquier preparación en un verdadero ritual de bienestar. Estos aceites no solo enriquecen las fórmulas cosméticas con principios activos, sino que también ofrecen un valor emocional a través de la aromaterapia,

estimulando la relajación, la vitalidad o el equilibrio emocional según su naturaleza.

Aquí se destacan algunos aceites esenciales comunes y sus aplicaciones en la cosmética herbolaria:

CANELA (Cinnamomum verum)

Propiedades: Estimulante, antioxidante y antimicrobiana.

Usos cosméticos: Añadida en productos exfoliantes corporales y aceites para masajes, aporta calor y favorece la circulación.

Aporte emocional: Su aroma cálido y reconfortante estimula los sentidos y eleva el ánimo.

CEDRO (Cedrus atlantica)

Propiedades: Antiséptico, equilibrante y purificante.

Usos cosméticos: Se utiliza en champús y tónicos capilares para fortalecer el cabello y reducir la caspa. También es ideal para cremas para piel grasa.

Aporte emocional: Promueve la estabilidad emocional y una sensación de arraigo.

FLOR DE AZAHAR (Citrus aurantium)

Propiedades: Calmante, regeneradora y suavizante.

Usos cosméticos: Ideal para pieles secas o maduras en cremas faciales y lociones corporales. Su delicado efecto iluminador ayuda a mejorar el tono de la piel.

Aporte emocional: Promueve la relajación profunda y alivia la ansiedad, perfecta para productos nocturnos.

INCIENSO (*Boswellia carterii*)

Propiedades: Regenerador, antiinflamatorio y tonificante.

Usos cosméticos: Popular en productos anti-envejecimiento y en lociones para pieles maduras o secas debido a su capacidad de promover la regeneración celular.

Aporte emocional: Facilita la meditación, reduce la ansiedad y promueve la calma mental.

LAVANDA (*Lavandula officinalis*)

Propiedades: Relajante, antiséptico y regenerador.

Usos cosméticos: Ideal para calmar pieles irritadas, con tendencia a enrojecimientos o sensibles. Es frecuente en cremas faciales, aceites para masajes y tónicos.

Aporte emocional: Promueve la tranquilidad y alivia el estrés, ideal para productos nocturnos.

LIMÓN (*Citrus limon*)

Propiedades: Astringente, purificante y antioxidante.

Usos cosméticos: Se emplea en tónicos faciales para piel grasa, exfoliantes y productos capilares para dar brillo al cabello.

Aporte emocional: Su aroma cítrico revitaliza y mejora el estado de ánimo, ideal para productos matutinos.

MELISSA (*Melissa officinalis*)

Propiedades: Calmante, antioxidante y tonificante.

Usos cosméticos: Se emplea en tónicos faciales para pieles sensibles y productos anti-envejecimiento debido a su capacidad para reducir el estrés oxidativo.

Aporte emocional: Reduce el nerviosismo y la irritabilidad, ideal para cremas o aceites relajantes.

MENTA (*Mentha piperita*)

Propiedades: Refrescante, calmante y antiséptico.

Usos cosméticos: Se incorpora en cremas corporales para aliviar tensiones musculares, bálsamos para pies y productos refrescantes para el verano.

Aporte emocional: Estimula la claridad mental y combate la fatiga.

ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)

Propiedades: Estimulante, antioxidante y antiséptico.

Usos cosméticos: Mejora la circulación, fortalece el cuero cabelludo y ayuda a prevenir la caída del cabello. También es un excelente ingrediente para tónicos corporales revitalizantes.

Aporte emocional: Su aroma fresco y herbáceo favorece la concentración y la energía.

VAINILLA (*Vanilla planifolia*)

Propiedades: Antioxidante, suavizante y nutritiva.

Usos cosméticos: Excelente en lociones corporales y bálsamos labiales por su aroma dulce y sus propiedades hidratantes.

Aporte emocional: Su fragancia cálida y acogedora promueve la sensación de confort y relajación.

Consideraciones al usar Aceites Esenciales

Dilución adecuada: Nunca deben aplicarse puros sobre la piel; siempre es necesario mezclarlos con un aceite portador o base de crema.

Pruebas de sensibilidad: Realizar una prueba en una pequeña área de la piel antes de utilizarlos en mayor cantidad.

Contraindicaciones: Algunos aceites esenciales, como el de canela o menta, deben usarse con precaución en pieles sensibles o en mujeres embarazadas.

Propiedades Cosméticas de Plantas Medicinales

El poder de la cosmética herbolaria radica en las propiedades de las plantas medicinales, que han sido utilizadas desde la antigüedad para el cuidado personal. Algunas de las plantas destacadas en este libro y sus aplicaciones cosméticas incluyen:

Caléndula: Su capacidad antiinflamatoria y regeneradora la hace ideal para piel sensible o dañada. Es común en cremas faciales y corporales.

Árnica: Se utiliza para reducir inflamaciones y aliviar músculos cansados, siendo perfecta para cremas corporales.

Aloe: Reconocido por su hidratación profunda y capacidad cicatrizante, es ideal en mascarillas y geles para piel seca.

Preparaciones Comunes en Cosmética Herbolaria

La cosmética herbolaria abarca una variedad de productos naturales que pueden elaborarse con técnicas sencillas. Algunas de las preparaciones más comunes incluyen:

Cremas hidratantes: A base de aceites grasos y extractos como aloe o caléndula, ofrecen nutrición profunda.

Tónicos faciales: Infusiones de plantas como manzanilla o romero, utilizados para equilibrar el pH de la piel.

Aceites para masajes: Mezclas de aceites esenciales y aceites grasos para relajar y suavizar.

Mascarillas capilares: A base de aloe, aceite de coco y romero, ideales para fortalecer el cabello.

El Compromiso con el Medio Ambiente

Uno de los objetivos más importantes de la cosmética herbolaria es minimizar su impacto ambiental. Esto se logra a través de prácticas como:

- Uso de envases reciclables o reutilizables.
- Producción de ingredientes biodegradables.
- Promoción de métodos libres de crueldad animal.

Al elegir cosméticos herbolarios, no solo estamos cuidando nuestra salud, sino también contribuyendo a un planeta más sostenible.

Cosmética Herbolaria: Un Enfoque Holístico

La cosmética herbolaria no solo embellece, sino que promueve un equilibrio entre la salud, el bienestar emocional y el respeto por el medio ambiente. Al integrar plantas medicinales en nuestro cuidado personal, adoptamos un estilo de vida más consciente, en el que la belleza externa es un reflejo de nuestro equilibrio interno.

LECTURAS SUGERIDAS

Bernat Vanaclocha y Salvador Cañigüeral, *Fitoterapia: Vademécum de Prescripción*, Barcelona, España: Elsevier, 2019.

Dr. Eugenio Martínez Bravo, *Microdosis: Medicina para un nuevo milenio*, Zacatecas, México: Herbal, 2012.

Dr. Edgar Torres Carsi, *Herbolaria Mexicana: Enciclopedia medicinal*, Ciudad de México, México: Tomo, 2013.

Alberto Jiménez, *Herbolaria Mexicana*, Texcoco, México: bba, 2012.

Carmen San José, *Hierbas Curativas, Gran Selección de Especies Naturales y Sus Propiedades Medicinales*, Madrid, España: Libsa, 2017.

Chamouleau, *La Curación por las Plantas*, Ciudad de México, México: Instituto Latino Americano de Medicina Oriental.

María Treben, *Salud de la Botica del Señor*, Ciudad de México, México: Éxodo, 2018.

Judith Hoad, *Curación con Hierbas*, Ciudad de México, México: Tomo, 2002.

De la Cruz y Badiano, *Libellus de Medicinalibus Indorum Herbis*, México: Documento Histórico, 1552.

Francisco Hernández, *La Historia de las Plantas de la Nueva España*, Documento histórico, 1571 a 1576.

Maximino Martínez, *Las Plantas Medicinales de México*, Ediciones Botas, 1933.

Martín de Sessé y José Mariano Mociño, *Plantae Novae Hispaniae y Flora Mexicana*, Documentos históricos, 1787-1803.

Cada una de las Plantas Medicinales mencionadas en este documento, están disponibles en nuestra tienda en línea.

