



Guía de Plantas Medicinales

2017

Javiera Parra M.
Egresada de Medicina Veterinaria.
Miembro fundador de Osteovet ONG



La siguiente guía fue creada con el objetivo de informar y educar.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad.

Al consultar al médico, infórmele que está usando hierbas medicinales.

El uso de estas plantas medicinales está avalado por la tradición, pero en muchas de ellas se han realizado estudios científicos que respaldan algunas de sus propiedades medicinales.

Evite su preparación en utensilios de aluminio.



1.- ALBAHACA
(*Ocimum basilicum*), tallo-hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: inapetencia, dispepsia, cólicos, dolor de estómago, meteorismo, estreñimiento; dolores menstruales.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

Como laxante, usar en ayunas y antes del almuerzo;

b) uso externo: lavado de heridas, acné, reumatismo.

La misma infusión sirve para lavar heridas; el jugo fresco de hojas para el acné.

Precauciones: no exceder las dosis recomendadas.



2.- ALOE (Aloe vera), hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) Jugo espeso de las hojas (jugo parduzco y amargo, que escurre espontáneamente del corte de la hoja fresca): en estreñimiento beber 1 cucharada de jugo fresco.

b) Gel de las hojas (líquido viscoso, incoloro y transparente obtenido del corte completo de la hoja fresca): en úlceras digestivas se usa la vía oral. Beber el gel de un trozo de hoja de 10 cm más o menos, puro o mezclada con agua o jugo de fruta, 2 ó 3 veces al día



c) Como cicatrizante de heridas menores, quemaduras u otro tipo de laceraciones, se aplica directamente en la piel.

Precauciones: no es aconsejable su empleo oral durante el embarazo, la lactancia y niños menores de 10 años ni cuando existan dolores abdominales, nauseas y vómitos. No se debe administrar a pacientes con enfermedad de Crohn, colitis ulcerativa y síndrome de colon irritable. Como todo laxante, no se debe utilizar en tratamientos por más de 1 a 2 semanas.

3.- APIO

PROPIEDADES

Usos tradicionales

a) Uso interno: Expectorante (eliminar flemas), induce el apetito, sedante estomacal, ayuda a eliminar gases, tranquilizante nervioso, problemas de afonía, antiinflamatorio y diurético.

La infusión se prepara con hojas de apio en un litro de agua, tomar 3 tazas al día.

Precauciones: No tomar muy concentrado, evitar el uso excesivo en personas con problemas renales graves, no recomendado en personas con inflamación de vejiga. No usar en mujeres embarazadas.



4.- ÁRNICA
(*Arnica montana*), flores.

PROPIEDADES

Usos tradicionales: sólo se usa en forma externa en moretones (hematomas) producidos por golpes, en hinchazón local (edema), en inflamación y dolor local.

La infusión se prepara con 1 cucharada de flores para 1 litro de agua hirviendo.

Se usa en forma de lavado.



Precauciones: **Planta tóxica por vía oral** (no debe tragarse), sólo para uso externo y en concentraciones diluidas. No usar en heridas abiertas. Puede producir reacciones alérgicas.

5.- ARTEMISA / MATRICARIA
(*Tanacetum parthenium*), partes aéreas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: lombrices intestinales, pidulles; menstruación escasa y dolorosa; dolor de cabeza, migraña y neuralgias; bajar fiebre.



La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 2 a 3 veces al día.

b) uso externo: dolor reumático y artrítico. La misma infusión se usa en compresas y lavados.

Precaución: no administrar durante el embarazo, usar con control médico durante la lactancia. No tomar en conjunto con anticoagulantes, aspirina y *ginkgo biloba*. Puede producir dermatitis de contacto. Para que se manifiesten sus efectos puede ser necesario usarla diariamente por 2 a 3 meses. Las hojas frescas en contacto directo pueden causar úlceras bucales, dolor abdominal o pérdida del gusto.

6.- BAILAHUÉN (varias especies del género *Haplopappus*), tallo-hojas.

PROPIEDADES:

Usos tradicionales:

a) uso interno: padecimientos hepáticos, cólicos abdominales (gases), digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsias); enfermedades de las vías urinarias (cálculos renales); gripes y resfríos. Como afrodisíaco en impotencia masculina.



La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua hirviendo: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: para lavar heridas y úlceras de la piel. Usar la misma infusión.

Precauciones: Respetar la dosis recomendada

7.- CEDRÓN (*Aloysia citrodora*), tallo-hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales: en trastornos digestivos (diarrea, cólicos, indigestión, náusea, vómitos y flatulencia); en trastornos del sistema nervioso (insomnio y ansiedad); en estados gripales (resfriados con fiebre).

La infusión se prepara con 1



cucharada de la planta para 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar: beber 1 taza 3 a 4 veces al día.

Precauciones: no administrar por un periodo prolongado de tiempo ni infusiones muy concentradas.

8.- CILANTRO

(*Coriandrum sativum*)

PROPIEDADES

Usos tradicionales

a) **Uso interno:** Antiespasmódico, ayuda en el estreñimiento, digestiones dolorosas, favorece la eliminación de gases, estimulante del sistema nervioso (fruto del cilantro). Depurativo, antibiótico, favorece la producción de leche en las mujeres.



La infusión se prepara con 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar: beber 1 taza 2 a 3 veces al día.

Precauciones: El cilantro puede producir efectos tóxicos sobre el sistema nervioso (borrachera), si se ingiere en dosis elevadas.

9.- LAVANDA (*Lavandula angustifolia*), tallo con hojas y flores.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) **uso interno:** trastornos nerviosos (ansiedad, dificultad para dormir y palpitaciones); malestares estomacales; trastornos menstruales; catarros, resfríos y bronquitis.



La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día. Para vahos (inhalaciones) preparar una decocción o cocimiento con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, calentar hasta ebullición y luego inhalar varias veces mientras el vapor se desprende.

b) uso externo: dolores reumáticos.

Para baños se prepara con 2 a 5 cucharadas de flores para 20 litros de agua caliente.

Precauciones: tener cuidado cuando se usa junto a medicamentos antidepresivos y sedantes. Almacenar protegido de la luz y la humedad.

10.- MALVA ROSA (*Malva sylvestris*)

PROPIEDADES

Usos tradicionales

a) Uso interno: Se usa contra el dolor de cabeza y aclarar la mente. Combate las afecciones renales y de las vías urinarias, ataca bronquitis y la amigdalitis. También sirve para aliviar inflamaciones intestinales, de ovario y vejiga. Para dolores estomacales.



La infusión se prepara con 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar: beber 1 taza 2 a 3 veces al día.

b) Uso externo: Para dolores reumáticos y artritis.

Extender sobre un paño las hojas de Malva y machacar hasta extraer su jugo, colocar sobre un área en la que sufra de artritis.

Precauciones: Respetar las dosis, no administrar a mujeres embarazadas, personas con obstrucción esofágica o intestinal. No dar a personas con apendicitis.



11.- MANZANILLA
(*Matricaria recutita*), flores.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: trastornos digestivos (dolor de estómago, indigestión, digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsia), cólicos, flatulencia, diarreas); afecciones de las vías urinarias (cistitis o inflamación de la vejiga); dolores menstruales; insomnio.



La infusión se prepara con una cucharada de flores para 1 litro agua recién hervida; dejar reposar y filtrar: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: heridas superficiales, contusiones, picaduras de insectos; irritaciones e infecciones en la boca; ojos irritados; cólicos abdominales; hemorroides.

Usar la misma infusión como gargarismos y para lavar y descongestionar los ojos. Usar como compresas calientes sobre pared abdominal en caso de cólicos.

Precauciones: Almacenar en envases bien cerrados y protegidos de la luz. Respetar las dosis recomendadas.

12.- MATICO / PAÑIL
(*Buddleja globosa*), hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: úlceras digestivas, indigestión, dolor de estómago, disfunción hepática.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.



b) uso externo: traumatismos y heridas de la piel.

La misma infusión sirve para lavar heridas y en compresas para contusiones y hematomas (moretones).

Precauciones: Respetar las dosis recomendadas, no utilizar por periodos prolongados de tiempo. Evite la administración en mujeres embarazadas.

13.- MENTA / MENTA NEGRA (*Mentha x piperita*), ramas-hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales: desórdenes digestivos (gases, náuseas, mal aliento y dolores estomacales); tonificante.

La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal (ó 6 a 8 hojas frescas) para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.



Precauciones: no se debe administrar a niños menores de 2 años. Cuidado con personas con cálculos biliares y madres que amamantan (puede reducir el flujo de leche). Almacenar en un lugar fresco y protegido de la luz.

14.- MELISA (*Melissa officinalis*), tallo-hojas-flores.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones nerviosas (depresión, nerviosismo, palpitaciones, insomnio); dolor de cabeza; molestias estomacales y respiratorias.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.



b) uso externo: herpes simple cutáneo.

La misma infusión se usa en lavados o compresas.

Precauciones: no administrar a embarazadas, durante la lactancia ni a niños menores sin supervisión médica. No es aconsejable su uso junto a hormonas tiroideas.

15.- **ORTIGA** (*Urtica dioica*), 1) hojas-ramas, 2) raíz-rizomas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

1) hojas y ramas:

1.1) **uso interno:** afecciones renales; afecciones reumáticas (artritis, gota); calma la tos y diarreas.



La infusión se prepara con 2 cucharadas de hojas y ramas para 1 un litro de agua hirviendo: beber 1 taza 3 veces al día.

1.2) **uso externo:** dolores reumáticos y neurálgicos; hemorroides; enfermedades de la piel, caspa y caída del cabello. **Se usa la misma infusión en lavados**

Precauciones: proteger de la humedad y de la luz.

16.- **OREGANO** (*Origanum vulgare* L.)

PROPIEDADES

Usos tradicionales

a) **Uso interno:** Ayuda a la digestión, cólicos (flatulencia), disminuye la tos, reduce síntomas de resfrío, ayuda en dolores menstruales, antioxidante, favorece la circulación sanguínea.



La infusión se prepara con 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) **Uso externo:** Desinfectar heridas, pero al mismo tiempo sus propiedades analgésicas y cicatrizantes eliminarán el dolor y ayudarán a recuperar las lesiones externas. Resulta un buen remedio para los dolores e inflamaciones causadas en las articulaciones por las enfermedades reumáticas. Utilizar la misma infusión para lavado y compresas.

Precauciones: Respetar las dosis recomendadas, precaución en el embarazo, puede producir aborto. No se recomienda su uso en personas con anemia y mujeres lactando.

17.- PAICO
(*Chenopodium chilense*), hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales: diarreas, empacho, dolor de estómago, indigestión, estreñimiento, cólicos y parásitos intestinales (áscaris, oxiuros o pidulles); regulariza la menstruación (dolores y flujos).

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.



Precauciones: no administrar durante embarazo y lactancia. Evitar tratamientos prolongados.

18.-PEREJIL (*Petroselinum crispum*)

PROPIEDADES

Usos tradicionales

a) Uso interno: Carminativo (eliminar gases), ayuda a la digestión, diurético, dolores menstruales. Antiinflamatorio, estimula el metabolismo digestivo. Ayuda con el mal aliento, mejora el apetito.



La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

Precauciones: Respetar las dosis recomendadas, no administrar durante el embarazo y la lactancia

19.- POLEO / MENTA POLEO (*Mentha pulegium*), tallo-hojas-flores.

PROPIEDADES:

Usos tradicionales: malestares digestivos (dispepsia, cólicos, dolor de estómago, flatulencia, estreñimiento); menstruaciones escasas.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

Precauciones: no administrar durante el embarazo, la lactancia ni a niños menores de edad. No exceder la dosis aconsejada especialmente personas con problemas hepáticos. No administrar junto a paracetamol.



Puede disminuir el efecto terapéutico de hipoglicemiantes orales e insulina. Puede aumentar el efecto terapéutico de antihistamínicos. No tomar junto con la hierba de San Juan (hipericón) y Kava.

20.- RUDA (*Ruta chalepensis*), tallo-hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: cólicos abdominales y parásitos intestinales; trastornos menstruales; hemorragias.

La infusión se prepara con una 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.



b) uso externo: malestares reumáticos (en compresa) y eliminación de piojos (lavados).

Precauciones: planta tóxica que, tomada en infusiones demasiado concentradas o en grandes cantidades, puede producir úlceras estomacales o intestinales, además de vómitos, diarrea, cefalea, temblores, hipotensión y colapso cardiocirculatorio.

Está contraindicado durante el embarazo. En estado fresco puede producir fotodermatitis de contacto.

Referencia:

http://www.fucoa.cl/publicaciones/hierbas_medicinales/files/assets/common/downloads/publication.pdf

Bio Eco Peumayen