

Volver al Futuro

Plantas Nativas Medicinales

Compartiendo conocimientos ancestrales
sobre las plantas para la salud

Jesús del Valle Contreras



Este proyecto cuenta con el apoyo de

**Gestionar
Futuro**



Ministerio de Cultura
Argentina


Biosfera
Con la fuerza del Monte Misionero

DE LA TIERRA
PRODUCTORA



Plantas Nativas Medicinales

Compartiendo conocimientos ancestrales
sobre las plantas para la salud

Jesús del Valle Contreras





© 2024. Primera edición enero 2024

Publicación de distribución gratuita. Prohibida su venta. Se permite la reproducción total o parcial de este libro con expresa mención a las fuentes y a los/as autores/as.

Libro digital, PDF/A - descarga y online

Ministerio de Cultura Argentina
Gestionar Futuro 2023
Fondos Culturales para proyectos asociativos

Equipo de producción de este material
Coordinadora editorial: Lucía Alcain
Investigación y edición: Jesús del Valle Contreras
Ilustración y diseño: Margarita Cubino
Edición: Margarita Cubino
Fotografía: Micaela Nerenberg, Lucía Alcain

Colaboradoras

- Productoras agroecológicas Ana Schmidke, Paulina Tapari y Ramonita Goiris.
- Comunidad Mbya Guaraní de la Aldea Peruti.
- Productores agroecológicos de la zona por la provisión desinteresada de material vegetal de árboles y lianas de monte.

Agradecemos la lectura y comentarios de: Susana Noemí Zubrzycki

Este trabajo tiene licencia CC BY-NC 4.0.© 2 por Jesús del Valle Contreras.

URL canónica <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Este proyecto cuenta con el apoyo de

**Gestionar
Futuro**



Ministerio de Cultura
Argentina

Biosfera
Con la fuerza del Monte Misionero

DE LA TIERRA
PRODUCTORA



Conocimientos ancestrales sobre las plantas medicinales para la salud

A raíz de nuestro trabajo en la elaboración de productos con plantas medicinales basados en los conocimientos ancestrales populares de comunidades campesinas e indígenas de la Selva Paranaense, que vienen a satisfacer una necesidad para la salud saludable, hemos podido compilar esta información para compartirla en forma digital.

Estos conocimientos no pertenecen a nadie en particular ni a una institución. Están en la memoria de las mujeres de las comunidades que fueron transmitiendo sus saberes de generación en generación (radio soó: boca en boca).

Es necesario recuperar la autonomía de nuestro cuerpo. Es solo nuestro y en la medida que lo conocemos, lo valoramos más. Este conocimiento del cuerpo que nos permite identificar nuestros procesos emocionales y físicos, combinado con el conocimiento de las propiedades de las plantas medicinales; pueden ser una gran ayuda para enfrentar malestares y enfermedades en forma natural, efectiva y sin daños colaterales.

Sabemos que la medicina convencional o alópata y, en forma simultánea, la industria farmacéutica, ha tratado y sigue tratando a los cuerpos como meros campos de experimentación y control y, en definitiva, como fuente de lucro. La negación a considerar al cuerpo como un sistema perfecto, los ha llevado a fragmentarlo, a olvidar el equilibrio entre factores tan importantes como el descanso y trabajo, la alimentación y salud, la alimentación y las emociones.



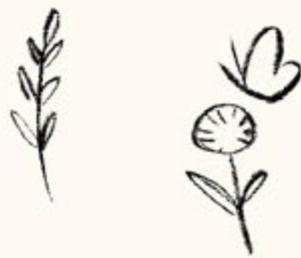
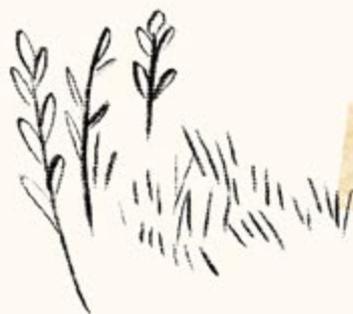


Desde las comunidades consideramos que la salud no es ausencia de enfermedad. *Es un estado de bienestar donde el cuerpo y la mente son indivisibles.* Donde las relaciones con otros y otras (desde niños, jóvenes hasta adultos mayores) están en el marco del respeto, la reciprocidad, la solidaridad y la común unión con la naturaleza.

Estas prácticas y saberes tradicionales de las comunidades acerca del uso de las plantas medicinales son una decisión política de relacionarnos con nuestro cuerpo y otros cuerpos. El rescatar nuestra memoria colectiva, es un acto de conciencia que otorga el profundo poder de hacer, crear y re-crearnos y así, seguir construyendo conocimientos.

El visibilizar y compartir estos saberes de las mujeres de las comunidades, nos permite construir una historia de articulaciones y relacionamiento desde la libertad, desde el respeto por los ciclos de la vida, desde nuestra pertenencia a la naturaleza, desde el reconocernos como hacedores de nuestra salud y, en definitiva, reconocernos como sujetos de derecho.

Por ello invito a seguir la “senda del corazón”, la senda del auto-conocimiento de nuestro cuerpo y de nuestras plantas nativas medicinales, para que ningún interés fuera de los intereses de los pueblos puedan apropiárselas.



Índice

1. *Hay poderes en las Plantas nativas de la selva paranaense*

- 1.a 10 Qué debemos tener en cuenta y porqué se deben utilizar de ésta manera
- 1.b 12 Procedimientos en la utilización de las plantas
- 1.c 18 Elaboración y cuidados en el uso de plantas para la salud
- 1.d 26 Buenos hábitos para la recolección, almacenamiento y conservación de plantas para la salud

2. *Las plantas medicinales para nuestro cuerpo*

- 2.a 33 Factores que limitan el uso de las plantas medicinales
- 2.b 34 Desde la planta al problema. Autogestión Comunitaria
- 2.c 38 El reloj del cuerpo humano

3. *Las plantas para la salud*

- 44 Índice de plantas

Bibliografía



1. Hay poderes en las Plantas nativas de la selva paranaense

Las plantas son sagradas. Son las únicas que transforman la poderosa energía solar en alimento, albergue y salud. Sabemos que son el primer eslabón de la cadena alimenticia. De esta manera la naturaleza nos brinda un verdadero almacén mágico, espiritual con las plantas terrestres, acuáticas y aéreas que cubren todo el planeta y en particular, nuestra Selva Paranaense.

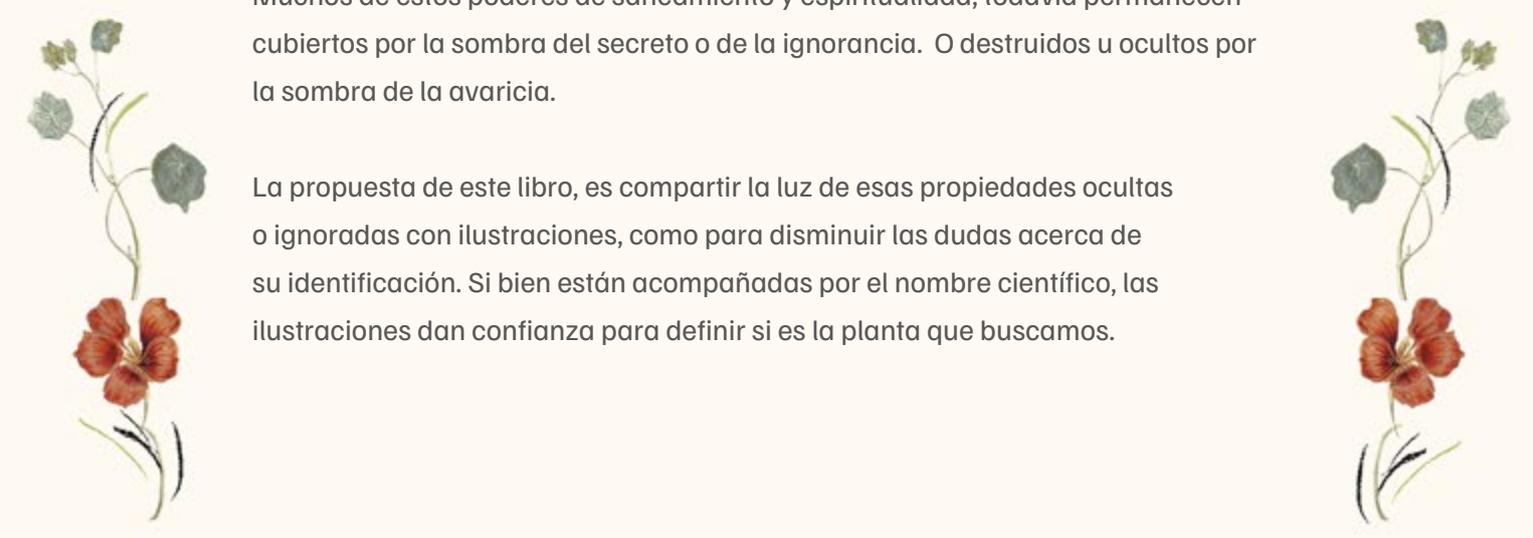


Para las antiguas culturas y las comunidades indígenas, *las plantas son espíritus*, dioses y magos que nos hablan y susurran a través de sus flores, sus hojas, sus cortezas, sus raíces y sus frutos. Son pura energía como lo somos nosotros. Crecen y están presentes a nuestro alrededor y nos dicen “tómame para que tu energía vuelva a brillar”. Donde estén, ya sea en el interior de nuestra casa, en el jardín, en los parques, en el monte, ellas poseen increíbles poderes. Dedicarse a las plantas sagradas y mágicas, es dedicarse a que dichos poderes fluyan, en común unión. ***El origen de la magia de las plantas es la fuerza vital que genera el universo y la mantiene en constante evolución.*** Es la fuerza que hace germinar las semillas, mueve el agua, los vientos y genera un suelo vivo. Es la fuerza de la vida que mueve el universo, es la fuerza de la creación que sucede constantemente. Y existe por encima de los ritos, la religión, la política. Y es eterna. Está allí, siempre presente y en abundancia. Es nuestra responsabilidad utilizar las plantas con fines bondadosos y con honorabilidad y esto, nos provoca una sensación maravillosa.

¿Cómo funciona? Generalmente no se sabe. Pero la fuerza adopta diferentes formas ya sea un conejo, un diente de león, una piedra, un metal. Tiene frecuencias vibratorias. Esta frecuencia vibratoria está determinada por distintos factores tales como composición química, densidad, etc. El poder de esa frecuencia vibratoria en las plantas, está determinado por su hábitat, aromas, colores, sabores, formas, etc. Por ello, es tan importante utilizar las plantas del mismo ecosistema donde uno está, ya sean plantas nativas o nativizadas, o sea, que se han desarrollado y adaptado a ese ecosistema.

Muchos de estos poderes de saneamiento y espiritualidad, todavía permanecen cubiertos por la sombra del secreto o de la ignorancia. O destruidos u ocultos por la sombra de la avaricia.

La propuesta de este libro, es compartir la luz de esas propiedades ocultas o ignoradas con ilustraciones, como para disminuir las dudas acerca de su identificación. Si bien están acompañadas por el nombre científico, las ilustraciones dan confianza para definir si es la planta que buscamos.



1.a

Qué debemos tener en cuenta y por qué se deben utilizar de ésta manera



Aquí se plantea la importancia de un diagnóstico certero por parte del médico. Esto permitirá elegir la planta correcta para su uso, por ejemplo; la importancia de la dosis y la no mezcla de plantas en las infusiones, entre otros.

Para poder conocer bien el mundo de las plantas es absolutamente necesario- como nos enseña Paracelso- ver sus relaciones con el Macrocosmo (Universo) y con su Microcosmo (el hombre). Tienen una íntima relación con la naturaleza, que responden sensiblemente a los estímulos lunares, a las diferentes condiciones climáticas. En este marco, para aprovechar la mayor potencialidad de las plantas para la salud, debemos tener en cuenta las fases de la luna, el momento del día y la época del año. Pero esto no significa que debemos esperar estos momentos para usar las plantas. Si es necesario, se deben usar en cualquier momento del día. Siempre son beneficiosas.

La Luna

Las plantas antiparasitarias en el hemisferio sur se deben tomar en *luna menguante*. Las flores y hojas se deben usar en *cuarto creciente*.

Raíces, bulbos y tubérculos se deben usar en *cuarto menguante*.

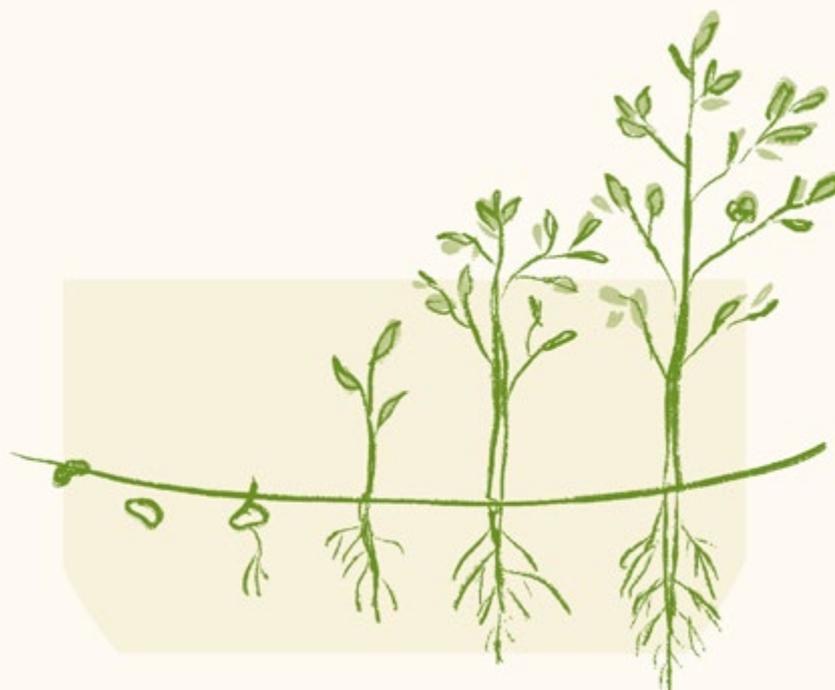
Época del año

La mayoría de las plantas que se conocen como *antiparasitarias se deben usar en otoño* porque es en esa estación en que tienen su mayor fuerza vital, o cosecharlas y deshidratarlas para ser usadas en cualquier momento del año.

Momento del día

Todas las denominadas *crasas* (Aloes, Calanchoes, Cactus, etc.), *se deben cosechar al amanecer o en el crepúsculo*. La parte a utilizar como medicinal no debe darle el sol, ya que les disminuye su poder medicinal.

Una vez que comenzamos a preparar las plantas para la salud, debemos visualizar en nuestra mente, amorosamente, que le hará bien, con una intencionalidad profundamente positiva. *Todo debe hacerse con amor*.



1.b

Procedimientos en la utilización de las plantas

Consideremos que cada planta es una **estrella terrestre** (Paracelso). Sus propiedades cósmicas están escritas en el color de sus pétalos y sus propiedades terrestres están en la forma de sus hojas. Las plantas en su conjunto representan todo el poder de los astros.

De allí, que es muy importante tener en cuenta las cantidades, las mezclas, los utensilios y recipientes que vamos a usar.



Cantidades

Es un error pensar que, si usas mucho, sanarás plenamente y en corto plazo. Un exceso puede conducir a una intoxicación y, en el peor de los casos, a una situación irreversible.

Si no se tiene una balanza, se pueden guiar por los siguientes criterios usados con mucha eficacia por las comunidades. Son equivalencias aproximadas que ayudan en estos casos.



1 cucharada sopera = 5 a 10gr



1 puñado = 20 a 40gr



1 taza = 50 a 100gr

El peso o cantidad de la planta a usar, varía en función de si está fresca o seca. Por ejemplo, si uso 100gr de hierba seca, tendré que usar 200gr de la misma planta si está fresca. Esto se debe a que si la planta está fresca es porque contiene agua, como todo ser vivo. Al secarla (herborizarla) se elimina el agua. Al pesar una planta fresca, estamos pesando también el agua. Por lo tanto, al pesar el doble estamos compensando esa diferencia.

Mezclas

Cada planta tiene su poder, con una característica específica. Si no se sabe qué mezclar, no hacerlo. Si se mezcla o combinan mal las plantas, sus poderes para la salud pueden anularse, generar metabolitos tóxicos o potenciarse poniendo en peligro la integridad de la persona. ¡Y si eso ocurre (tanto en cantidades como en mezclas), cuidado con echarle la culpa a las plantas!



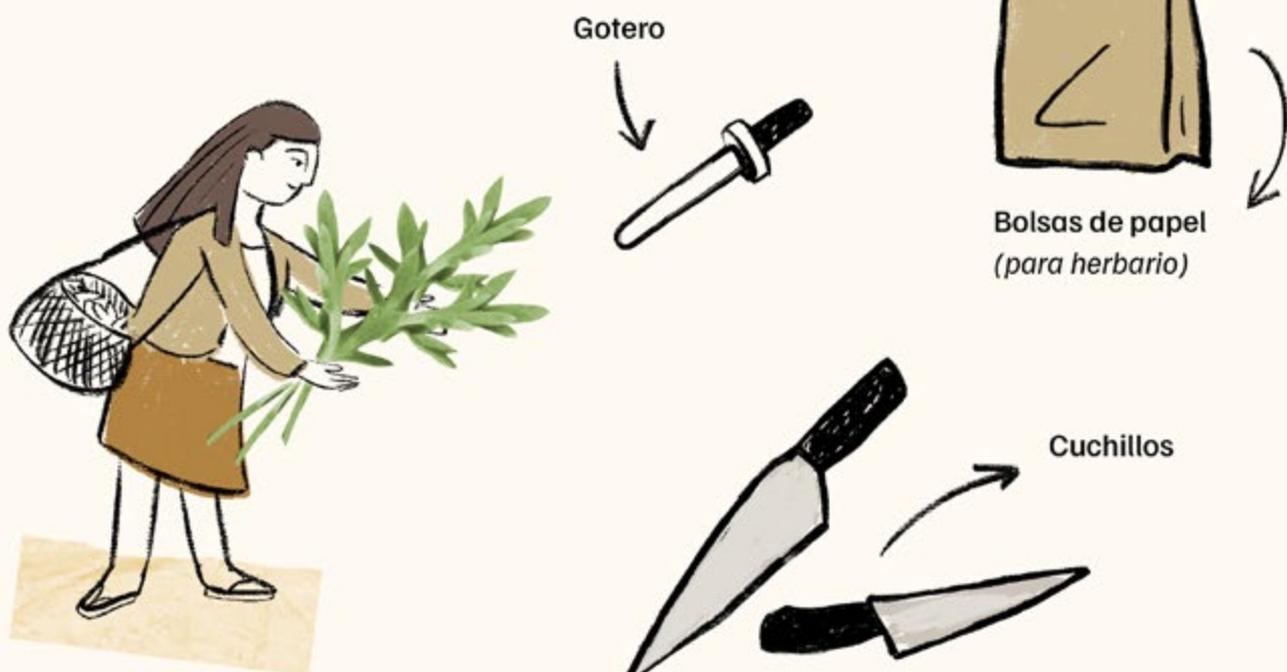
Utensilios y recipientes

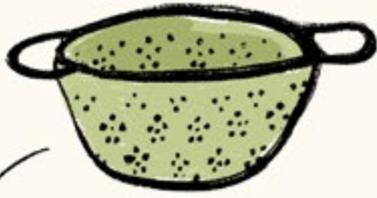
Todos los elementos a utilizar en la preparación de productos para la salud deben ser de vidrio, acero inoxidable, madera, loza o enlozados. Nunca deben usarse jarras de aluminio ya que pueden reaccionar con los preparados.

Los preparados deben conservarse en frascos de vidrio color caramelo para protegerlos de la luz o forrarlos con papel. Deben estar perfectamente limpios y previamente darles un hervor en agua antes de utilizarlos.

Para la preparación de los productos caseros para la salud, se necesita:

- ***Frascos goteros, botellas de vidrio (para extractos, jaleas, micro dosis, etc.)***
- ***Potes de plástico de varios tamaños (para pomadas, geles, etc.)***
- ***Ollas, jarros y sartenes enlozados***
- ***Jarras medidoras de 1 litro de plástico y vidrio***
- ***Cuchillos, cucharas de madera, palas de madera***
- ***Filtros de tela de algodón, coladores***
- ***Fuentes cóncavas, redondas, fuentes para horno***
- ***Estantes cerrados de madera***
- ***Mesada de trabajo***
- ***Tela mosquitero (para secar material vegetal)***
- ***Bolsas de papel (herbario)***
- ***Material de oficina (planillas para registro de datos, cuadernos, lápices, carpetas, fichas, etiquetas, etc.)***
- ***Tropos de limpieza de algodón y algodón***
- ***Balanzas, molinillo de café***





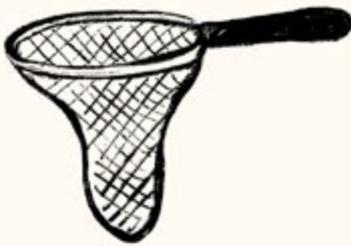
Coladores



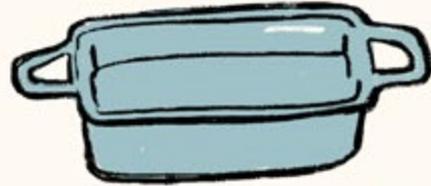
Ollas, jarros y enlozados



Filtros de tela o algodón



Tela de mosquitero
(para secar material vegetal)



Fuentes cóncavas, redondas,
fuentes para horno



Molinillo de Café



Balanza



1.c

Elaboración y cuidados en el uso de plantas para la salud



Sabemos que las poderosas virtudes curativas del reino vegetal han sido celebradas por las más antiguas civilizaciones, desde tiempo remotos.

Hay que tener en cuenta que no se trata solamente de usar los yuyos así nomás. Son seres vivos. Hay que amarlos, conocer su ciclo de vida, conocer su edad, cuidar su suelo. Pedirles permiso cuando necesitamos una parte de ella para un remedio. Hay que saber qué utilizar y para qué: ¿la hoja? ¿la flor? ¿el cogollo? ¿la raíz? otros...

Las plantas pueden ser utilizadas vivas (frescas) o herborizadas (secas). Cuando son frescas fortalecen nuestro cuerpo interior, fundamentalmente, las aromáticas. Siempre, los perfumes de las plantas tonifican las mucosas respiratorias y evitan su inflamación (eucaliptus, lavanda, romero, menta, salvia, marcela, etc.).

Las plantas tanto frescas como secas, se pueden preparar en jugos, macerados, infusión, cocción, extractos (tinturas), jarabes, pomadas, pastillas, micro dosis, aceites, repelentes, otros.

Jugos

Se obtienen siempre a partir de plantas frescas. Son muy comunes los jugos verdes. Tienen un alto contenido de vitaminas y minerales. Es por ello que deben usarse con precaución. Las hojas verdes contienen oxalatos que interfieren en la absorción del hierro, potasio y calcio. Están contraindicados para personas que toman anticoagulantes, las que sufren de insuficiencia renal o son propensas a generar cálculos renales.

Cuando se prepare un jugo verde, se debe combinar frutas con muy pocas hojas verdes y no endulzar con azúcar blanca.



Macerados

El macerado se obtiene de dejar la planta fresca en agua a temperatura ambiente no más de 12 horas. Sus principios activos los ceden con mucha facilidad.

Preparar la hierba picada lo más fino posible. Se coloca en un recipiente con tapa. Se agrega agua sin cloro y se deja en contacto durante toda la noche. Se filtra y se utiliza inmediatamente. No se guardan porque se alteran con facilidad.



Infusión

La infusión es la forma más utilizada por todos nosotros.

Sus principios activos, son de eficaz extracción. En general se preparan en infusión hojas y flores. Estos “tecitos” también son la base para preparar baños, compresas, gargarismos, cataplasmas, etc.

Se colocan 2 cucharaditas de hierba en la taza, se agrega agua a punto de ebullición. Se tapa para evitar que se evaporen sus aromas saludables y se deja reposar 10 minutos. Se filtra y se usa.

Las infusiones no deben guardarse. Lo ideal es prepararlas y beberlas o ser conservadas en lugar fresco o en heladera durante un día.



Cocción

Se preparan haciendo hervir 2 cucharadas de la planta bien desmenuzada, en agua sin cloro, durante no más de 5 minutos. Se filtra, se deja entibiar y se toma. Generalmente se usan de esta manera, plantas que tienen estructura leñosa (corteza, tallos, raíces) u hojas coriáceas.



Extractos

También se les llama tinturas, pero esta palabra está relacionada a tinción o teñido que no es nuestro caso. Reciben este nombre porque esta técnica genera colores intensos. Para nosotros, son extractos para la salud.

Preparación: se toman 400gr de planta para la salud (si es fresca) o 200gr (si es seca). Se desmenuza o es bien picada o molida, y se coloca en un frasco de vidrio

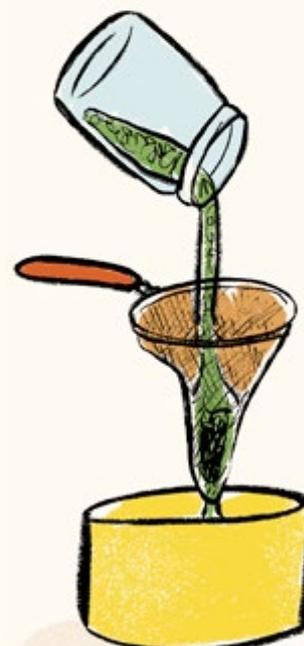
con tapa. Se agrega 1 litro de alcohol 70° ó vodka de cereales. Cuando se usa vodka de cereales, se coloca la planta directamente en el vodka sin rebajar.

Para la preparación de alcohol 70°, un método aproximado consiste en mezclar 700cc de alcohol 96° (que se compra en la farmacia) y 300cc de agua. Si la receta dice "alcohol 60°", mezclar 600cc de alcohol y 400cc de agua, etc.

Una vez colocada la planta en cualquier solución hidro-alcohólica, se deja macerar durante 7 días (si son hojas o flores) o 12 a 14 días (si es tejido leñoso u hojas coriáceas). Una vez transcurrido ese tiempo, filtrar con un colador de tela de algodón, presionando para extraer todo el líquido. Una vez filtrado, se agrega agua sin cloro, en una proporción del 50% de lo filtrado. Por ejemplo, si se logra 100cc de filtrado, agregar 50cc de agua sin cloro. Recién ahí tenemos el extracto. Una vez así preparado, guardar en un frasco hermético y protegido de la luz, etiquetando el envase con nombre del preparado y fecha.

Los extractos son la base para preparar pomadas, licores, repelentes y colirios. Si vamos a preparar pomadas, no agregar agua a lo filtrado.

El extracto dura un año a partir del momento de su elaboración. Por ser un preparado muy concentrado, se toma de 20-40 gotas por día, en un vaso con agua o jugo.



Licores para la salud

Tomamos 350 cc del extracto de interés, previamente preparado.

Se prepara un almíbar con 650gr de azúcar en 800cc de agua. Se hierven durante 10 minutos (punto liviano o punto hilo). Una vez frío se le agrega los 350cc del extracto elegido. Revolver bien y filtrar 5 a 10 veces con un lienzo limpio. Esto se hace para evitar el sedimento que se produce y se deposita por encima del licor, situación no deseada.

Pueden conservarse durante un año. La dosis normal es de una cucharada sopera por día o una copita de 10 o 20cc después de las comidas.



Jarabes

Los jarabes se usan fundamentalmente para niños y/o para aquellas personas que no toleran los extractos hidro-alcohólicos.

Se utiliza 50gr de planta y se agrega 500cc de agua hirviendo sobre la planta. Se tapa y se deja reposar durante 2 horas. Filtrar.

Si tenemos miel se agrega entre 30 y 50% de lo filtrado. Se mezclan suavemente y ya tenemos el jarabe.

Si tenemos azúcar, disolverla en partes iguales con la infusión. Llevar a fuego lento y cuando largue el hervor contar 3 minutos. Retirar del fuego, completar a un litro y envasar en frasco de vidrio oscuro para protegerlo de la luz. Etiquetar.

Los jarabes pueden durar hasta 6 meses. Si bien el azúcar actúa como agente conservador que impide su descomposición o fermentación, es mejor consumirlo lo antes posible.



Pastillas

Proponemos las pastillas de ajo, como antiparasitario fundamentalmente. Se prepara 1/4 Kg. de harina 3 ceros (250gr o una taza común). Se debe tostar en plancha de hierro u otro recipiente no contaminante. Una vez tostada la harina, se agrega todos los dientes de una cabeza de ajo bien triturados y un puñado de hojitas de kaa-ré o paico bien trituradas. Mezclar bien. Se amasa agregando lentamente agua sin cloro, hasta lograr una masa como para moldear. Estiramos la masa hasta 2-3mm de espesor y armamos las pastillas con un molde pequeño. Se colocan las pastillas a la sombra para secar. Envasar en frascos de vidrio preferentemente.

¿Como se usan?: Para adultos tomar 2 pastillas en ayunas y 2 pastillas por la noche al acostarse, durante cinco días de tres lunas menguantes.

Para niños mayores de 1 año, tomar 1 pastilla en ayunas y 1 pastilla por la noche al acostarse durante cinco días de tres lunas menguantes.



Pomadas

Para las pomadas se pueden utilizar varios sustratos:

- **Grasa de cerdo, vaca, gallina, otros**
- **Crema blanca o de base, etc.**
- **Vaselina sólida, vaselina líquida, lanolina**
- **Cera de abeja, propóleos y miel**

En éste libro desarrollaremos las dos primeras por ser las más populares, fácil de preparar, al alcance de todos, económicas e igualmente eficientes.

Hay dos formas de prepararlas:

- a. Partimos de la planta ya sea flor, hojas, rizomas, etc.**
- b. Partimos de un extracto**

a) A PARTIR DE LA PLANTA O FLOR

Se utiliza vegetal seco, se pesan 100gr de hoja, raíz, etc. o 200gr de flor o el doble si son frescas o verdes.

Se derrite a baño maría, 1 kg de grasa de cerdo (unto sin sal) por la facilidad de aplicación y además, no queda rancia. Una vez derretida la grasa, se agregan los ingredientes vegetales. Revolver durante una hora.

Si se utiliza la **planta**, colar en caliente con paño de algodón. Dejar entibiar revolviendo constantemente. Envasar en pote adecuado y etiquetar.

Si se utiliza la **flor**, una vez terminado el proceso con la grasa, dejar reposar la mezcla durante 24 horas. Una vez transcurrido ése tiempo calentar, filtrar y etiquetar.

b) A PARTIR DEL EXTRACTO

Se toman 100cc de extracto y se debe evaporar (con calor preferentemente) hasta el 10% de su volumen. Se derrite a baño María 1 Kg. de grasa de cerdo (unto sin sal). Una vez disuelta la grasa, retirar del fuego y agregar el extracto concentrado. Hacerlo gota a gota revolviendo todo el tiempo hasta integrar todo el extracto. Dejar entibiar revolviendo constantemente. Envasar en pote adecuado y etiquetar. Si tenemos una crema base o blanca, siempre hay que utilizar un extracto al 15 o al 20%.



1.d

Buenos hábitos para la recolección, almacenamiento y conservación de plantas para la salud



Sabemos que gran parte de los medicamentos de la industria farmacéutica tienen su origen en las plantas, utilizadas durante miles de años por las comunidades del mundo, donde la mujer es la principal protagonista. Estas plantas fueron la base del desarrollo de la farmacología actual y como no se puede negar la evidencia, se siguen investigando. Si bien, la mejor base científica la da el uso de las plantas por las comunidades, muchas de las propiedades medicinales de las plantas fueron y son confirmadas por la investigación científica convencional.

Lo que hay que saber es que las plantas son seres vivos, con mucha energía, extremadamente inteligentes y que nos acompañan en nuestro ecosistema, para

conservar o restablecer nuestra salud. Además, contienen sustancias tales como alcaloides, aceites esenciales, resinas, glucósidos, saponinas, etc., que son muy importantes para curar.

Estas sustancias están en distintas partes de la planta, variando su concentración de acuerdo al órgano en que se encuentran ya sea en hojas, flores, frutos, raíces, etc. De ahí, es que debemos conocer qué parte de la planta tenemos que utilizar para determinado problema de salud.

Esta concentración de sustancias saludables depende del tipo de suelo, su fertilidad, temperatura y humedad del ecosistema donde ella está, su edad y, como dijimos, del órgano donde se encuentra. Cuando el suelo es fértil y la planta está cuidada, sus propiedades son superlativas.

La recolección, el secado y su conservación deben hacerse con mucho cuidado y responsabilidad para que dichas propiedades no se pierdan, o sean ineficaces o peor aún, sean tóxicas.

Los buenos hábitos se manifiestan teniendo en cuenta:

- **Identidad botánica de las plantas**
- **Normas de recolección**
- **Técnicas de secado y acondicionamiento**
- **Recomendaciones para su conservación**

Identidad botánica de las plantas

Toda planta conocida tiene un nombre popular y un nombre científico.

Por ejemplo:

Ñandipá	_____	<i>Genipa americana</i>
Cangorosa	_____	<i>Maytenus ilicifolia</i>
Espina corona	_____	<i>Gleditsia amorphoides</i>

La misma planta puede tener varios nombres comunes.

Por ejemplo:

Toronjil		<i>Melissa officinalis</i>
Limonera		
Melissa		
Paico		<i>Chenopodium ambrosioides</i>
Guaraní- tup-i		
Kaá-ré		

Varias especies diferentes pueden tener un mismo nombre común:

Justicia tweediana (Acanthaceas)		<i>Escoba dura</i>
Malvastrum coromandelianum (Malvaceas)		
Sida rhombifolia (Malvaceas)		
Senna rígida (Fabaces)		

El nombre científico o específico es universal. Así es como se lo reconoce a nivel mundial y siguen normas científicas internacionales. Cada especie tiene un único nombre científico válido. Por ello es imprescindible confirmar la especie cuando vamos a recomendar una planta para la salud.

Normas de recolección

Desde la buena energía es necesario tener en cuenta:

DÓNDE RECOLECTAR

- *Nunca recolectar las plantas en basurales ni lugares contaminados.*
- *Nunca recolectar cerca de cultivos ni en otras zonas donde se aplican agroquímicos.*
- *Nunca recolectar del suelo hojas, flores, frutos caídos. Pueden estar en descomposición o contaminados.*
- *Siempre recolectar en montes, cercos y en áreas no contaminadas.*

CUÁNDO RECOLECTAR

- *Nunca recolectar en días lluviosos o con excesiva humedad atmosférica.*
- *No recolectar temprano con mucho rocío o a medio día con mucho calor.*
- *No recolectar en luna nueva ni en luna llena.*
- *Siempre recolectar en días soleados y con bajo rocío en las hojas.*
- *Las raíces y rizomas, recolectar preferentemente en otoño o primavera.*

CUÁNTO RECOLECTAR

- *Siempre recolectar poco, dependiendo del uso y/o destino de la planta.*
- *No recolectar grandes cantidades ya que se pierde concentración de principios activos.*

QUÉ RECOLECTAR

- *Siempre recolectar órganos frescos y sanos y directamente de la planta.*
- *Los bulbos recolectar una vez que muere la parte aérea de la planta.*
- *La corteza se debe extraer antes de la floración de los árboles.*
- *Las flores de las inflorescencias se deben cosechar cuando están abiertas en el centro y base y la parte apical en pimpollo.*
- *Nunca recolectar órganos vegetales atacados por insectos o con síntomas de enfermedades.*



Técnicas de secado y acondicionamiento

Las plantas deben estar limpias. No se deben lavar o mojarlas. A las raíces solo sacudirles la tierra.

Los diferentes órganos de las plantas tienen diferentes tiempos de secado. Por lo tanto, se deben separar las flores, hojas y raíces, como así también, los frutos y las semillas. Secarlas aparte.

No se deben guardar en bolsas de plástico ni dejarlas mucho tiempo sin acondicionarlas luego de recolectarlas.

Las hojas y flores, siempre se secan a la sombra, en lugares aireados, preferentemente sobre rejillas separando hojas, flores, etc. También pueden colocarse sobre papel, madera, cemento, etc., o colgadas formando ramilletes chicos, con hilo de algodón o sisal, en lugares bien ventilados.

Las raíces, bulbos y rizomas se deben trozar y secar al sol durante varios días. Se trozan para acelerar el secado y evitar exponerlos mucho tiempo al ataque de microorganismos.

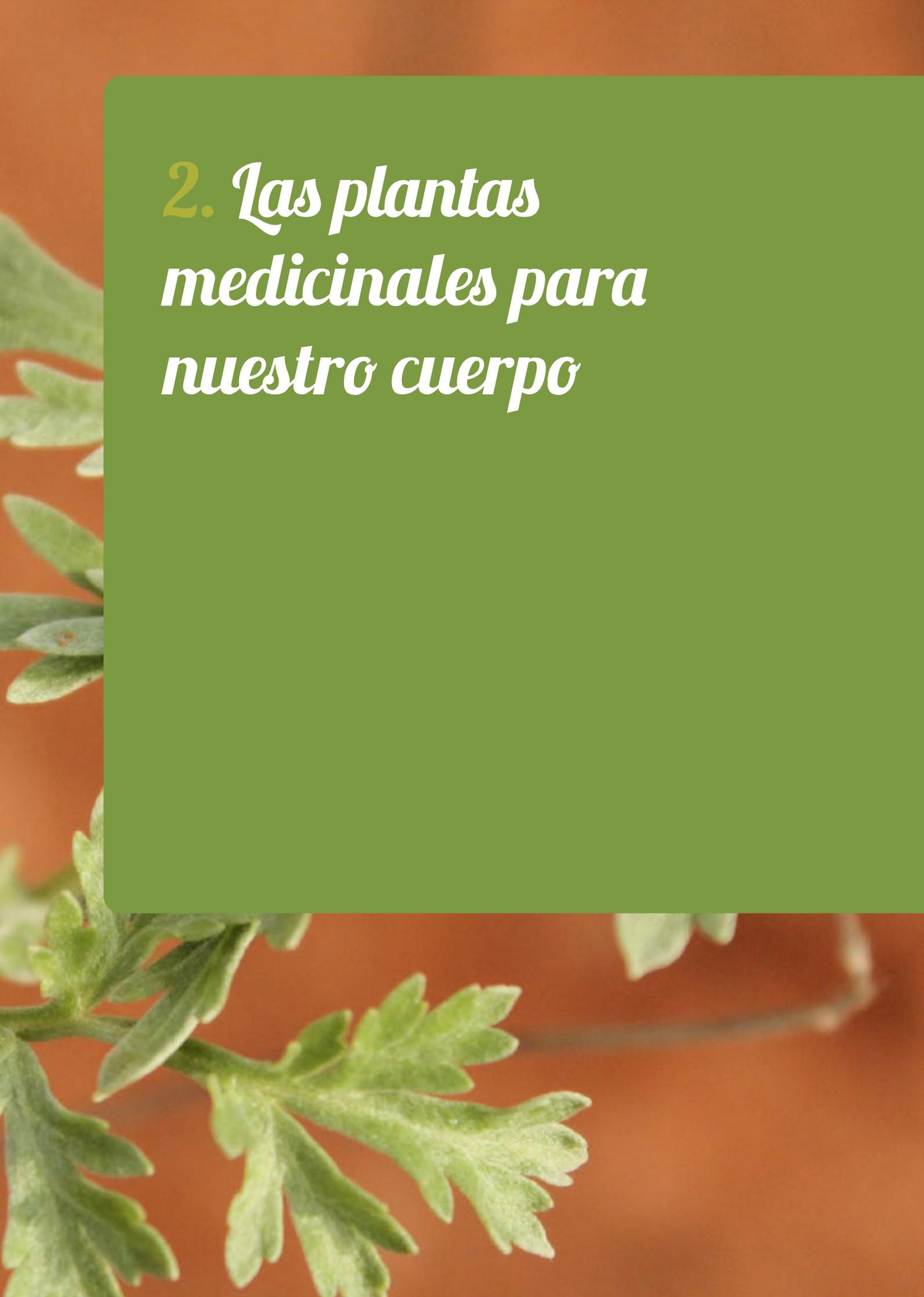
Generalmente para favorecer la aireación y secado rápido de los diferentes órganos de las plantas, se fabrican secaderos caseros de madera.

Recomendaciones para su conservación

Hay que evitar la contaminación con microorganismos, insectos o ácaros como así también su fermentación. Además, pierden sus propiedades saludables cuando están guardadas en condiciones inapropiadas de calor y humedad.

Para ello, se deben guardar en recipientes herméticos, preferentemente de vidrio. Una vez acondicionados, se etiquetan con el nombre de la planta, fecha y lugar de recolección.

El seguimiento de dicha conservación se debe hacer regularmente para prevenir la contaminación con hongos, insectos o ácaros.

A close-up photograph of a green, leafy plant, possibly a herb, against a warm, reddish-brown background. The plant's leaves are finely divided and have a slightly serrated edge. A large, semi-transparent green rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the title text.

2. Las plantas medicinales para nuestro cuerpo

2.a

Factores que limitan el uso de las plantas medicinales



Existe un gran desconocimiento de las plantas medicinales: sus nombres, para qué sirven, cuál es la planta que nos puede curar. No se conoce que las plantas son seres vivos, también tienen un ciclo de vida, que tienen una íntima relación con la naturaleza, que responden sensiblemente a los estímulos lunares, a las diferentes condiciones climáticas. Que tienen una gran variedad de nombres populares, dependiendo del lugar geográfico como ya dijimos.

¿Por qué trabajar con plantas medicinales?: el concepto de cuerpo está relacionado a la persona. Son diferentes en tiempo, edades, culturas, porque responden a visiones de mundo particulares. Aquí se manifiesta cómo la medicina alópata, sumado al desarrollo capitalista, han interferido en los pueblos y en sus culturas entorno a la salud. En este sentido, el rescate, preservación y apropiación de los saberes acerca del uso de plantas medicinales pretende ejercer el poder de cuidar nuestros cuerpos, cuidar nuestras plantas y seguir construyendo Soberanía Alimentaria para la salud.

2.b

Desde la planta al problema. Autogestión Comunitaria



Cuando hablamos de Autogestión Comunitaria, estamos hablando de **Soberanía para la salud**. Esto es instalar su propia huerta para la salud y elaborar productos para la salud. Para ello hablamos de:

La farmacia comunitaria

Debe entenderse como una propuesta de autogestión organizada desde la gente y en forma conjunta con la sociedad, partiendo del conocimiento popular acerca de las bondades de hierbas, arbustos, árboles, lianas, líquenes, hongos, etc., para la salud de nuestro monte y de nuestro paisaje común. Se basa fundamentalmente en tres factores: la calidad biológica de los productos, el fácil acceso y el bajo costo.

Para llevar adelante la farmacia comunitaria, es necesario instalar **una farmacia viva a partir de una huerta o vivero** donde se cultiven las plantas medicinales y **una farmacia casera propiamente dicha**, a partir de un lugar adecuado para elaborar los remedios caseros (tinturas, pomadas, jarabes, etc.).

Una vez que estemos seguros de llevar adelante esta propuesta de autogestión, es necesario que se haga un **relevamiento de los problemas de salud más frecuentes o comunes de la localidad**. Con ello nos aseguramos que en nuestra farmacia haya remedios que se usen y que no falte otros indispensables. Aquí la participación de todos, es fundamental, la cual puede hacerse a partir de reuniones en barrios y zonas rurales donde dicho relevamiento lo puede hacer la misma gente. Este relevamiento debe formar parte de una gestión organizada con el apoyo y asesoramiento de organizaciones locales en la idea de llevar adelante un proyecto de este tipo. Los productos medicinales de la farmacia casera se ampliarán en función de las fichas o registros propios del seguimiento que se inicie como parte de la organización.

Esta es una propuesta de intervención directa para que los lectores se apropien de los conocimientos aquí presentados y puedan organizarse para el uso de estos saberes, que puede aportar muchísimo al bienestar de los pueblos.



La farmacia viva / Huerto para la salud

Es la fuente de todo el trabajo. Es una huerta o vivero donde se cultiven las plantas que se van a necesitar. Cumple la doble función de abastecer a la farmacia casera y para identificar y profundizar los conocimientos sobre dichas plantas. A su vez es indicadora de las demandas reales de la comunidad.

Criterios a tener en cuenta:

- **Elección del lugar**
- **Preparación del suelo**
- **Implantación del vivero medicinal**

En general, la Autogestión Organizada tiene los siguientes insumos básicos: plantas medicinales frescas y secas, tinturas, pomadas, jarabes, ungüentos, lociones, licores medicinales. Su elaboración ya desarrollamos.

Qué se necesita para el buen funcionamiento:

- **Reuniones periódicas**
- **profundizar los conocimientos**
- **seguimiento y distribución de los remedios**
- **registro y documentación**
- **Los responsables, tanto de la farmacia casera como de la farmacia viva, deberán ser fundamentalmente, personas con la convicción de que esto es importante y con un espíritu de solidaridad y superación permanente.**



2.c

El reloj del cuerpo humano

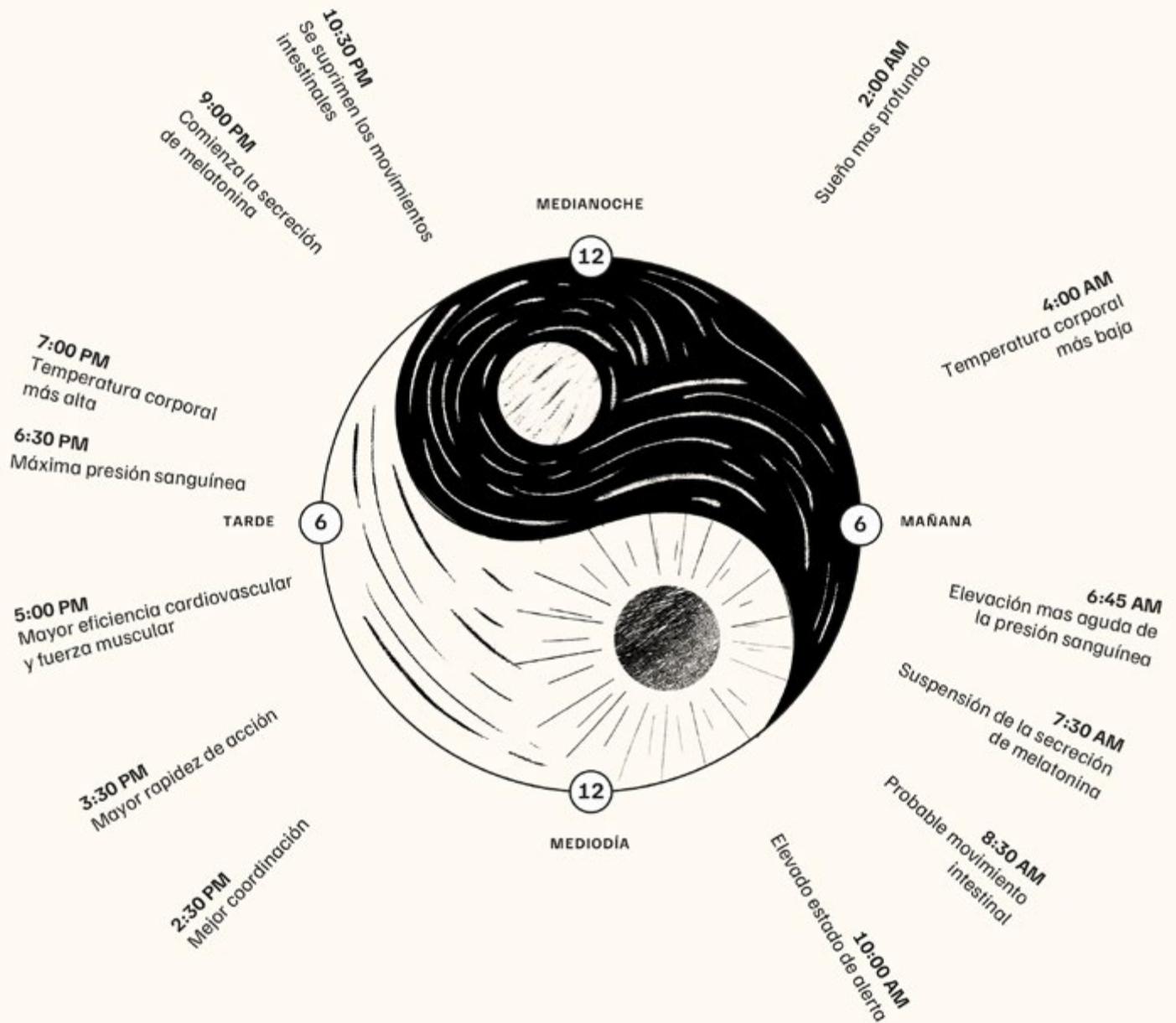


Nuestro cuerpo es una máquina inteligente y perfecta y, como todo... requiere de cuidado amorosos para evitar disfunciones y enfermedades.

Cada uno de los órganos de nuestro cuerpo funcionan involuntariamente. Nuestro cuerpo está formado por órganos y canales donde circula energía. Este flujo energético no es constante a lo largo del día y en cada uno de nuestros órganos, si observamos un día y sus 24 horas, en cada fracción de dos horas existe el periodo de máxima actividad para un órgano y el de mínima actividad para otro órgano.

Es por ello, que, entre otras estrategias, el dormir temprano además de ser u buen consejo, eleva nuestra calidad de vida. Nuestro cuerpo, cuando conciliamos el sueño, se desintoxica, se nutre, repara sus órganos, equilibra sus emociones y tiene horarios específicos para ello.

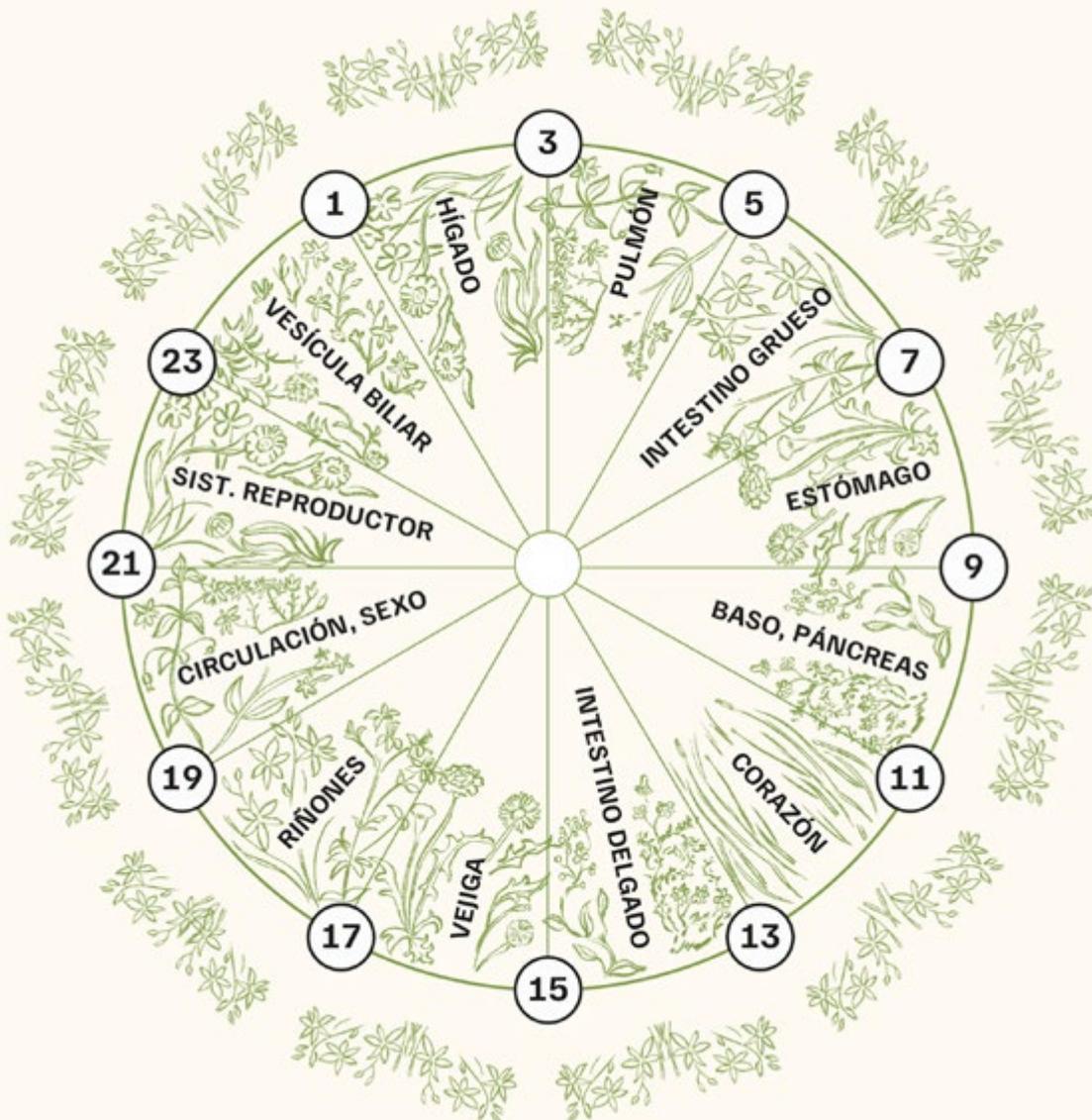
Es importante conocer el Ciclo Circadiano:



Fuente: Francisca Vargas 2012

La utilidad práctica de conocer cuáles son esas horas que necesita nuestro cuerpo para equilibrarse nuevamente la da la Sabiduría China a través del Reloj del Cuerpo Humano. Simboliza, de forma didáctica, los horarios en que las plantas son más efectivas en relación al órgano correspondiente. Por ejemplo, la energía de Pulmón manifiesta su máximo flujo energético de 3 a 5 de la mañana, horas en que las plantas correspondientes, ingeridas a ésa hora, son más efectivas.

Consta de un gráfico circular a modo de rueda que permite clasificar en forma rápida, ordenada y sencilla, las diferentes variedades y usos de las plantas para diferentes partes del cuerpo. El gráfico será elaborado de una forma interactiva para poder visualizar las diferentes aplicaciones según el cuerpo y las especies. Este gráfico va acompañado de tablas que visualizan en forma práctica, más detalles de lo sintetizado en la rueda.



Si conocemos y respetamos el ciclo circadiano y aplicamos esta sabiduría, nuestro cuerpo estará sincronizado y no vamos a padecer desequilibrios que nos llevan a situaciones no deseadas. Haremos vibrar nuestra energía positiva.

HORARIO	ÓRGANO	ACCIÓN PRINCIPAL	PLANTA MEDICINAL
01h a 03h	Hígado	<i>Producir bilis. Elimina sustancias nocivas</i>	<i>Romero, carqueja, ajenjo, verbena, marcela, carqueja, bardana, diente de león, coles, toronjil, amor seco, manzanilla, bardana.</i>
03h a 05h	Pulmón	<i>Aporta oxígeno a los órganos a través de la sangre</i>	<i>Pulmonaria, llantén, jengibre, mejorana, kaá-heé (stevia), aloe, abrojoito, violeta, mil en rama, ajo, cebolla.</i>
05h a 07h	Intestino grueso	<i>Buen funcionamiento del tracto digestivo</i>	<i>Semillas de lino, avena, frutas y verduras frescas, siete sangría, diente de león, manzanilla, salvia, aloe, ajenjo, mil en rama, toronjil.</i>
07h a 09h	Estómago	<i>Preparación de los jugos gástricos para la mejor absorción de los alimentos</i>	<i>Cangorosa, marcela, boldo, burrito, manzanilla, ajenjo, mejorana, ruda, carqueja, menta, aloe, kaáré.</i>
09h a 11h	Baso y páncreas	<i>Relaciona la circulación de la sangre y la producción de enzimas</i>	<i>Pariparoba, kaáheé, sarandí, pezuña de vaca, perejil, confrei, catai, coles, ruda, frutilla, bolsa del pastor, marcela, mentrús, mariagomez, kaá-heé (stevia), ajenjo.</i>
11h a 13h	Corazón	<i>Fortalece el músculo para el bombeo de la sangre para todo el organismo</i>	<i>Siete sangría, pepino, toronjil, salvia, ruda, menta, amor seco, cerraja, escoba dura, coles.</i>
13h a 15h	Intestino delgado	<i>Absorbe los nutrientes para todo el sistema linfático y sanguíneo</i>	<i>Mejorana, ajenjo, manzanilla, taco de reina, aloe, siete sangría, carqueja, catai, aloe, ortiga.</i>
15h a 17h	Vejiga	<i>Reserva el agua que elimina el cuerpo</i>	<i>Llantén, abrojoito, manzanilla, pepino.</i>
17h a 19h	Riñones	<i>Elimina impurezas de la sangre</i>	<i>Eneldo, mil en rama, siete sangría, ruda, toronjil, mentrús, cola de caballo, burrito, abrojoito.</i>
19h a 21h	Circulación	<i>Facilita el transporte de la sangre por arterias y venas</i>	<i>Romero, ruda, pulmonaria, hinojo, catai, cola de tigre, eneldo, siete sangría, aloe.</i>
21h a 23h	Sistema digestivo, respiratorio y excretor	<i>Estos tres sistemas están íntimamente relacionados: aportan alimento, energía y oxígeno. Lo que no es aprovechable, se elimina.</i>	<i>Abrojoito, ruda, mentrús, siete sangría, violeta, romero, burrito, confrei, bardana, ajenjo, bolsa del pastor, pulmonaria, llantén.</i>
23h a 01h	Vesícula biliar	<i>Acumula, concentra y almacena la bilis</i>	<i>Cardo santo, siete sangría, catai, eneldo, mentrus, amor seco, coles, mil en rama, carqueja, ortiga, confrei, abrojoito, menta, toronjil.</i>

Decía la abuela:

“Si algo duele Mija es pa’ recordarnos que estamos vivas, deje que las plantitas le curen el alma herida.

Pa’l mal de amores nada como un tecito de flores, póngale bugambilia, cedron, manzanilla, endulcelo con miel pura y déjelo reposar en el día. Por la noche dese un baño con ruda, pétalos de rosa, pirul y romero y que las penas se enjuaguen con agua besada por fuego.

No tenga miedo a sentir Mija, el empacho de un mal amor también tiene cura, una buena sobada en la panza y el pecho con pan puerco y vaya con su ama pa’ que le truene el cuero.

Aprendase bien mis trucos y mis recetas, pa’ que mi herencia viva en tu cocina, acuérdate siempre que el amor entra por la comida, y que la comida no solo nutre el cuerpo, también nos llena de recuerdos.

Así cuando me extrañe busqueme en el atole de pinole, y deje que el sabor del tamal de elote le devuelva la sonrisa, voy a estar en tus frijoles con causasa para recordarte que los quelites siempre le dan sabor a la vida

No se apure Mija si ve que me apago poco a poco, acuérdesese que la raíz nunca se olvida de sus flores, espereme en noviembre con un jarro de pulque, con mole de guajolote y un huaxmole, espereme con papel picado, flor de nube y pan azucarado.

No se apure si siente que le faltó el tiempo a mi lado, yo vivo en su sangre, en sus cabellos, en su pecho y en su semilla.

Somos ramas del mismo árbol, hijas de la misma tierra, herederas de la flor y el canto, de las señoras con faldas de jade y serpientes, de tocados de plumas...”

Texto: Hija de la Bordada





3. Las plantas para la salud

Índice de plantas

A			
Abrojo	44		
Achicoria	45		
Acoro - Cálamo	46		
Ajo	47		
Albahaca	48		
Alcachofa	49		
Aloes	50		
Aloes	51		
Altamisa	52		
Amba'y	53		
Amor seco	54		
Árnica de campo	55		
Artemisa	56		
B			
Bolsa del pastor	57		
Burrito	58		
C			
Cadillo	59		
Café verde	60		
Calanchoe	61		
Caléndula	62		
Cangorosa	63		
Cardo Mariano	64		
Cardo Santo	65		
Carqueja	66		
Caroba	67		
Catiguá	68		
Coca	69		
Cola de Caballo	70		
Confrei	71		
Cúrcuma	72		
D			
Diente de León	73		
E			
Ecipó milhombre	74		
Equinácea	75		
Eneldo	76		
Escalera de mono	77		
Eufrasia	78		
F			
Flor de piedra	79		
G			
Gingo	80		
Gramilla	81		
Graviola	82		
Guayaba	83		
H			
Hipericum	84		
J			
Jengibre	85		
K			
Kaá-hee - Yerba dulce	86		
Kaá-re - Paico	87		
Kaa-tai - Yerba del bicho	88		
Kaa-ti - Carne de vaca	89		
Kokú - Cocú	90		
Kuratú - Cilantro	91		
L			
Lapacho Rosado	92		
Lavanda	93		
Llantén	94		
M			
Malva	95		
Mamón - Papaya	96		
Manzanilla	97		
Matricaria	98		
Milenrama	99		
Moringa	100		
Mucuna	101		
Muña muña	102		
Ñ			
Ñandypa 'i	103		
O			
Ortiga	104		
P			
Pasionaria - Maracuyá	105		
Pariparoba	106		
Penicillina	107		
Pezuña de vaca	108		
Perejil	109		
Pitanga - Ñangapiri	110		
R			
Rabo-Ita	111		
Romero	112		
Rompepiedra	113		
Rosella - Flor de Jamaica	114		
Ruda	115		
S			
Salvia	116		
Sangre de drago	117		
Santa lucía	118		
Sarandí	119		
Siete sangría	120		
Sombra de toro	121		
T			
Taco de Reina - Capuchina	122		
Tabaco	123		
Tapecué	124		
Té verde	125		
Tomillo	126		
Toronjil - Melisa	127		
U			
Uña de Gato	128		
Urukú - Achiote	129		
V			
Valeriana	130		
Vinca	131		
Y			
Yerba mate	132		
Yagareté-pó	133		
Z			
Zarzaparrilla	134		

Abrojo

Tribulus terrestris / Familia: Asteráceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Anabólico natural. Cardiovascular y urogenital. Aumenta la capacidad eréctil del hombre. Testosterona.

Hepatoprotector. Hipotensor moderado. Heridas, eccemas, estomatitis, faringitis y parodontopatías.

En cuanto a sus frutos, se utilizan como tónicos y en algunos sitios se emplean como astringentes en hemorragias y disentería.

Precauciones y advertencias

No pueden tomarlo quienes tienen patología renal, hepática, así como durante el embarazo, debido a su posible acción sobre las hormonas anabolizantes.

Achicoria

Cichorium intybus / Familia: Asteráceas



Hoja



Flor



Semilla



Propiedades para la salud

Contra Anemias. Aporta Hierro, Potasio, Calcio y Magnesio.

Vitaminas A y C. Contiene hidratos de carbón, fibras y agua.

Ayuda a la visión ocular, protección de la piel (Acné, seborrea, eccema, psoriasis) y cuidado del cabello.

Digestiva y diurética. Estimula la secreción de jugos digestivos, ideal para casos de tránsito lento.

Previene enfermedades cardiovasculares. Ayuda a rebajar el estrés y la ansiedad.

Precauciones y advertencias

En embarazos no tomar en forma excesiva.

Puede producir alergias en personas sensibles a esta familia de plantas.

No deben consumirlo personas con diabetes, que padezcan hipoglucemia.

Acoro - Cálamo

Acorus calamus / Familia: Aráceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usa el rizoma que es grueso, esponjoso de sabor fuerte y amargo con un aroma agradable. Indicado contra el EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) y asma. Estimula función del hígado y tiene propiedades digestivas. Contra la anorexia, se macera 25 gr de rizoma en 100ml de alcohol 65° durante 5 días. Se filtra y se agrega vino tinto en una proporción del 50% (la mitad) de lo obtenido. Para dejar de fumar: 15 a 20 gotas de extracto de acoro dos veces al día.

Precauciones y advertencias

No usar durante el embarazo, en la lactancia ni en niños.

Ajo

Allium sativum / Familia: Liliáceas



Bulbo



Umbela
Floral



Propiedades para la salud

Antibiótico. Antiparasitario. Artritis. Retrasa el envejecimiento a nivel celular y fortalece el organismo.

Contiene vitamina C, selenio y manganeso, micronutrientes que evitan enfermedades.

Contra la arterioesclerosis (endurecimiento de las venas). Reduce la presión arterial. Regula el azúcar en sangre.

Retrasa la osteoporosis. Inhibe el crecimiento de células cancerosas.

Ayuda a conciliar el sueño. Descongestivo nasal. Poderoso antibiótico, utilizado en el tratamiento de bronquitis crónica, catarros, asma bronquial y gripe.

Precauciones y advertencias

No lo deben usar personas con reflujo, acidez y otras afecciones gástricas.

Evitar que irrite las mucosas del sistema gastrointestinal.

No deben usarlo las personas con problemas de coagulación o sangrado.

El ajo es un poderoso anticoagulante natural. Por ello, no debe usarse en pos operatorios o próximos a una cirugía ya que dificultará la cicatrización.

Las personas diabéticas que toman fármacos, ya que el ajo es hipoglucemiante (reduce los niveles de azúcar en sangre).

Las personas con hipertiroidismo, ya que el ajo contiene un alto contenido de yodo.

En general no pueden usar el ajo las personas que tienen tratamiento farmacológico tales como anticoagulantes, afecciones cardíacas o diabetes.

Albahaca

Ocimum basilicum / Familia: *Lamiáceas*



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Rica en vitamina K. Con propiedades antioxidantes, antibacterianas, antifúngicas y anticancerígenas.

Evita formación de gases y distensión abdominal. Diurético.

Inflamación de la faringe. Problemas menstruales y migrañas.

Previene infartos y arterioesclerosis.

La solución hidroalcohólica de albahaca y salvia es muy recomendada para heridas mal curadas, infectadas y supurantes.

Como pomada, se usa en afecciones de la piel por lupus, como así también en labios, párpados y pezones lastimados. Sus semillas en medio litro de agua, se usa contra la gonorrea, calma el ardor al orinar.

En la producción agroecológica es repelente de insectos y buena compañera del tomate.

Precauciones y advertencias

Está contraindicada para niños menores de dos años. Evitar durante la lactancia materna.

Alcachofa

Cynara scolymus / Familia: Asteráceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Rica en hierro combate anemias y raquitismo. Estimula la producción de bilis. Es antioxidante y protector hepático y páncreas. Insuficiencia hepática. Ácido úrico. Colesterol. Diabetes. Hipertensión.

Como aperitivo medicinal se maceran 20 gr de hojas frescas en un litro de vino blanco, durante cinco días. Se filtra y se toma una copita antes de las comidas principales.

Precauciones y advertencias

Está contraindicado para los casos de litiasis biliar u obstrucción de los conductos biliares. Se recomienda suspender la toma de alcachofa en la lactancia materna ya que le confiere un sabor amargo.

Aloes

Aloe barbadensis / Aloe arborescens

Aloe barbadensis



Hoja



Fruto



Fruto



Propiedades para la salud

Existen más de 300 especies de Aloe Vera. Todos los tipos de aloe sirven para solucionar problemas de salud. Aquí presentamos las variedades más comunes.

Previene infecciones gracias a sus propiedades antibacterianas.

Alivia los síntomas de artrosis, artritis, esguinces y dolores musculares. Atenúa cicatrices y marcas por su contenido

en vitamina C y E. El aloe vera nutre el cabello y estimula su crecimiento. Reduce la caspa, la irritación y las descamaciones.

Regula la grasa del cabello e hidrata a profundidad. Detiene la caída del pelo y fortalece desde el folículo. Regula el pH de la piel. Mejora la elasticidad de la piel. Trata las irritaciones, heridas o picaduras.

El aloe vera te sirve para dormir bien incluso cuando lo aprovechas

en sus otros formatos. Una de sus propiedades es facilitar un proceso digestivo óptimo. Gracias a ello, muchas personas que

Aloe barbadensis

Higiene personal

Aloe arborescens o Candelabro

Antibiótico, astringente, antiinflamatorio cutáneo y humectante.

Aloes

Aloe barbadensis / Aloe arborescens

Aloe Arborescens



Hoja



Flor



toman zumo o jugo de aloe vera, no tienen problemas de digestión por las noches y pueden conciliar más fácilmente el sueño.

Tanto la parte externa de las hojas como la gelatinosa que alberga en su interior son comestibles. No lo es en cambio una sustancia denominada aloína o látex, que se encuentra en medio de las dos y que se caracteriza por su color amarillento.

El aloe vera estimula la producción de colágeno en la piel, por lo que le permite protegerla del sol y actuar como fotoprotector. A la vez, también es hidratante y alivia la piel ante irritaciones, ya que estimula la producción de colágeno y de elastina en la piel. Tiene propiedades laxantes, que ayudan a limpiar y purgar el sistema digestivo. Elimina las toxinas, bacterias, levaduras y otros residuos acumulados, por lo que resulta ideal para desintoxicar el colon y, en consecuencia, todo el organismo. Ayuda a evacuar y a regular el tránsito intestinal

Precauciones y advertencias

No se debe ingerir si está embarazada o en el periodo de lactancia porque su efecto depurativo y desintoxicante puede provocar abortos y su efecto laxante producir diarreas en el lactante. Las mujeres embarazadas no deben usarlo bajo ningún concepto.

No se debe ingerir en caso de que exista insuficiencia cardíaca, hepática o renal.

No se recomienda administrarlo a niños menores de 6 años por su potencial irritante.

Está contraindicado también en caso de colitis ulcerosa.

Altamisa

Ambrosia peruviana / Familia: Asteráceas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Normaliza la menstruación y alivia dolores menstruales. Contra parásitos intestinales. Hemorroides. Tumores y abscesos. Desintoxicante. Antidepresiva. Antiinflamatoria. Cansancio crónico. Bactericida. Dengue (larvicida sobre *Aedes aegypti*). Uso externo: dolores articulares

Uso veterinario: control de moquillo del ganado bovino. En forma de baños como garrapaticida, pulgas y ácaros.

Precauciones y advertencias

De acuerdo a resultados obtenidos por investigadores, la planta no presenta contraindicaciones

Amba'y

Cecropia pachystachya / Familia: *Urticáceas*



Hoja



Flor



Fruto



Cogollo Apical



Propiedades para la salud

Tiene actividad antioxidante y antimicrobiana. Asma. Catarro.

Expectorante, bronquitis, pulmonía, neumonía, enfisema y angina.

El amba'y tonifica el corazón y regula sus latidos. Indicado para ahogos, disneas palpitaciones, etc.

La parte más activa medicinal está en los brotes y en las hojas nuevas. La corteza del tallo y su raíz se comportan como diurético y cardiotónico.

Asma y toses rebeldes: se colocan 30 higos secos en una botella de vidrio y se los cubre con un buen vino blanco. Se tapa con una gasa.

A partir de las 6 a 8 horas se comen 2 higos en ayunas y luego se toma el té de amba'y. Es por ello que conviene preparar los higos a la noche. Esto se hace con continuidad durante 15 días. Se puede repetir al mes si persiste el problema.

Precauciones y advertencias

Según estudios realizados en lo que hace a mutagenicidad, toxicidad y carcinogénesis, el amba'y no presenta efectos adversos.

Amor seco

Bidens pilosa / Familia: Asteráceas



Flor



Semilla



Propiedades para la salud

Hepatoprotector. Laxante. Cálculos en Vesícula. antiinflamatorio, diurético, angina, hepatitis, amigdalitis, laringitis, dolor de cabeza, de estómago, de muelas, intoxicaciones, trastornos digestivos, estomatitis, conjuntivitis, bronquitis, entre otros. Excelente contra presión alta.

Precauciones y advertencias

Según estudios realizados en lo que hace a mutagenicidad, toxicidad y carcinogénesis, el amor seco no presenta efectos adversos.

Árnica de campo

Chatalia nutans / Familia: Asteráceas



Hoja



Flor



Semillas



Envés
de la hoja



Propiedades para la salud

Cicatrización de heridas, herpes y otros problemas de la piel, cataplasmas contra golpes o para detener hemorragias.

Contra la fiebre, dolores de cabeza. Diurético, antihelmíntico, desinflamante de pies. Como antimicrobiano, contra la gingivitis y para evitar molestias después del parto.

La comunidad guaraní, por la posición de sus flores que se ubican hacia abajo, la usan cuando la persona está triste. Por ello también se la utiliza como antidepresivo.

Precauciones y advertencias

Para algunas comunidades, el árnica de campo es comestible. Pero para los que no están acostumbrados a ella, puede ser tóxica.

Artemisa

Artemisia vulgaris / Familia: Asteraceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Excelente en problemas de matriz y ovarios. Menstruaciones poco abundantes y doloridas, se usan las flores en infusión. En caso de abortos y para eliminar rápidamente los peligrosos coágulos, aplicar cataplasmas tibias, con hojas y flores de artemisa sobre el vientre y tomar una infusión de flores 3 veces al día.

Se puede evitar ataques de epilepsia usando 4gr de flores pulverizadas y en leche caliente, tomar antes de que se presenten los síntomas precursores. Después de tomar este remedio acostarse y se tapa con mucha ropa para provocar sudor. Afección pulmonar. Dolores reumáticos. Cáncer. Anemia.

La Artemisa Annuia es antipalúdica (malaria) y control del Covid 19.

Precauciones y advertencias

No usar en embarazos ni lactancia. No usar con fármacos contra las migrañas o con algunos medicamentos utilizados para tratar el VIH.

Bolsa del pastor

Capsella bursapastoris L. / Familia: *Crucíferas*



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Regulariza menstruaciones abundantes y doloridas.
Antihemorrágico. Regulador hormonal. Su jugo cura la supuración de oídos. Usada como cocción cura la inflamación de garganta. Baja el colesterol malo y el ácido úrico. Calma la irritación cutánea y piel agrietada. Tonificante para estados de hipotensión. Diurético y contra diarreas. Eficaz en el tratamiento de várices. Combinada con manzanilla, cola de caballo y/o milenrama controla hemorroides con baños de asiento. Alivia síntomas de la piel producidos por lupus. Combinada con ortiga, malva y/o carqueja es una excelente depuradora de sangre.

Precauciones y advertencias

Contraindicada en embarazos y lactancia. No usar en niños menores de 6 años. No usar en tratamientos largos o si tiene problemas de tensión o depresión. Puede tener interacciones con medicamentos anticoagulantes, tiroides y sedantes.

Burrito

Aloysia polystachya / Familia: Verbenáceas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se usan las hojas. Es digestivo, dolores de estómago y digestiones lentas. Muy buena contra el “empacho”. Elimina gases. Hepatoprotector. Contribuye al buen funcionamiento del hígado, vesícula y páncreas. Actúa contra el estrés, depresión y ansiedad. Sedante. Uso externo en baños de inmersión, indicado contra inflamaciones de los órganos genitales femeninos. Como todas las aromáticas, repele naturalmente al mosquito transmisor del dengue, zika y chycungunya.

Precauciones y advertencias

Contraindicado en embarazos, lactancia y niños. No se recomienda usarlo en forma simultánea con sedantes de la industria farmacéutica.

Cadillo

Cenchrus echinatus / Familia: Poáceas



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usa toda la parte aérea y cuando la planta es joven. La infusión de las hojas se emplea para el tratamiento de disentería, diarrea, infecciones intestinales en general. Aftas bucales. También como antimicótico. Cura llagas y heridas. Antiséptico en caso de dolores osteoarticulares. Combinado con granada es muy eficiente contra flujos vaginales. Investigaciones realizadas demostraron que disminuye el tamaño de las masas tumorales del cáncer de mamas.

Precauciones y advertencias

Contraindicado en embarazos, lactancia y niños. Insuficiencia renal.

Café verde

Coffea arabica / Familia: Rubiáceas



Flor



Fruto



Fruto



Propiedades para la salud

El café verde es la semilla de café que no se ha tostado. Conserva todas sus propiedades medicinales: remineralizante, antioxidante, antibacteriano antivírico. Diabetes tipo 2. Cálculos biliares. Mejora la función hepática y renal. Reconstituyente de tejidos. Energizante. Disminuye el riesgo de colesterol. Adelgazante. Controla la hipertensión.

Precauciones y advertencias

Contraindicado en embarazos, lactancias y niños menores de 12 años. Lo mismo para personas con alteraciones cardiovasculares graves, úlceras gastroduodenales, epilepsia, insomnio.

Calanchoe

Bryophyllum pinnatum / Familia: Crasulácea



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Es una planta crasa o suculenta. Se caracteriza por producir nuevas plantitas en el borde de sus hojas. Como medicinal se usan las hojas. Reduce el envejecimiento prematuro del organismo (antioxidante). Antiinflamatorio. Incontinencia nocturna en niños. Hipoglucémico. Protector de las funciones renales y hepáticas. Antitumoral. Hipertensión.

Precauciones y advertencias

No usar en forma prolongada.

Caléndula

Caléndula officinalis / Familia: Asteráceas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se usa la flor. Antialérgica. Ayuda a la Memoria. Desintoxicante. Posee poderosos efectos reparadores tales como; vasodilatadora, cicatrizantes antihemorrágica. Al ser antiséptica, antiinflamatoria y cicatrizante es muy efectiva para problemas de la piel tales como quemaduras, picaduras de insectos, infecciones cutáneas. Excelente protector solar, principalmente para niños. Contra el acné en la pubertad. Manchas en la piel. Está indicada contra cáncer de piel. Al tener principios activos amargos está indicada para inflamación abdominal y mejora la digestión.

La caléndula con diente de león, ortiga y cola de caballo es muy efectiva para adelgazar. Se usa al 10% en partes iguales.

Por su acción en la creación de estrógenos puede ayudar en quistes ováricos, bloqueos en las trompas de Falopio o en menstruaciones irregulares.

La caléndula con equinácea, en forma de lavatorio (colutorio), previene caries y procesos inflamatorios de la boca, tales como gingivitis, periodontitis, aftas, candidiasis oral, otros.

La caléndula con cúrcuma estimula la circulación sanguínea y el sistema inmunológico. Efectivas contra flebitis y várices.

Si bien no existen estudios que lo respalden se usa la caléndula para aumentar la fertilidad.

Precauciones y advertencias

Sin efectos nocivos, inclusive después de un uso prolongado.

Cangorosa

Maytenus ilicifolia / Familia: Celastrácea



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

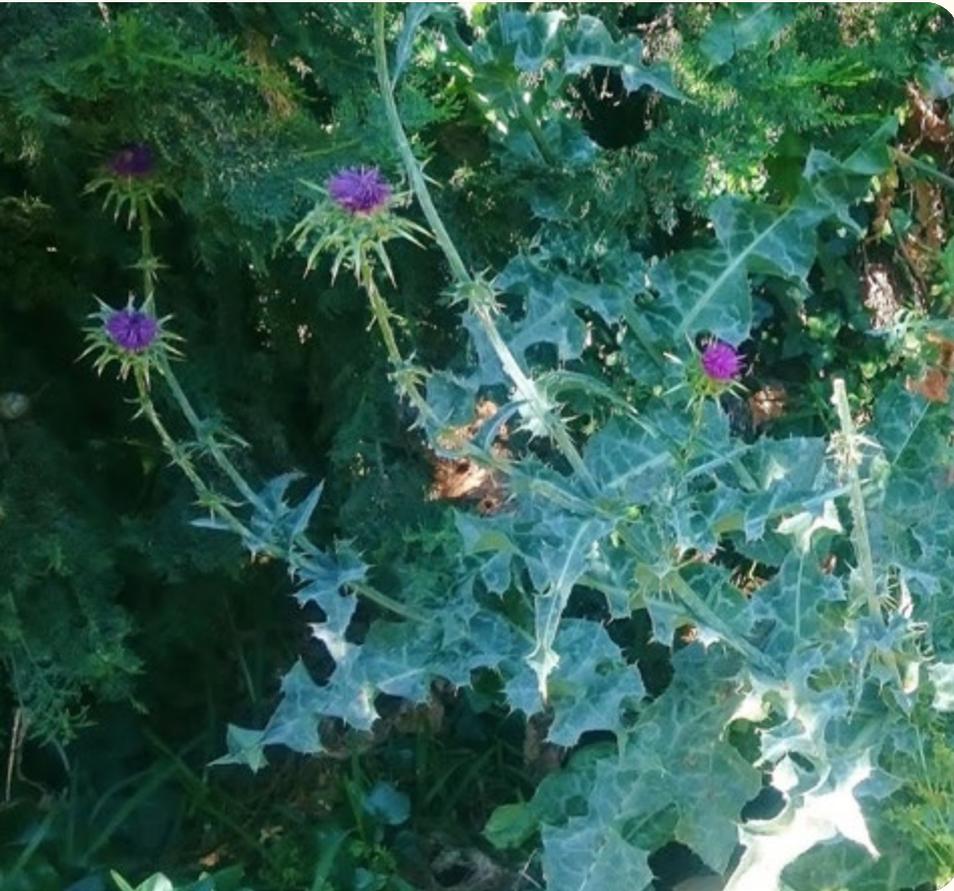
Se utiliza la hoja. Con propiedades antioxidantes. Para mala digestión. Úlceras. Gastritis. Como compresas contra el acné, eczemas y como cicatrizante. Con acción antibacteriana, siendo útil para combatir la *Helicobacter Pylori*, causante de úlceras en el estómago. Puede disminuir la proliferación de células cancerígenas en cáncer de pulmón, mamas e hígado. Mejora la función intestinal (estreñimiento). Contra retención de líquidos e infecciones urinarias.

Precauciones y advertencias

Debe evitarse en el embarazo, lactancia y en niños menores de 12 años.

Cardo Mariano

Cilybum marianum / Familia: Asteráceas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Contra afecciones hepáticas como la hepatitis viral y cirrosis. Impide que se desarrolle arterioesclerosis. Antioxidante. Cálculos renales. Indigestión. Recupera la función pancreática.

Precauciones y advertencias

Según estudios realizados, la planta no presenta contraindicaciones.

Cardo Santo

Argemone mexicana / Familia: *Papaveráceas*



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se usan las hojas, tallos tiernos, flores y raíces. Su jugo lechoso se usa en enfermedades cutáneas. Sus hojas y cápsulas inmaduras contienen morfina por lo que se usa como sedante y cólicos. La decocción de sus hojas se usa para la conjuntivitis. Digestión lenta. Ácido Úrico. Gota. Cistitis.

Precauciones y advertencias

Usarlo con precaución. Prohibido en hipertensos y con problemas renales.

Carqueja

Baccharis trímpera / Familia: Asteráceas



Hoja



Flor



Semillas



Propiedades para la salud

Se usa la parte no leñosa. Mejora la digestión. Elimina grasas por lo que tiene propiedades adelgazantes. Hepatoprotector. Antiparasitaria. Infección Urinaria. Regula presión arterial y niveles de azúcar en sangre. Según últimas investigaciones, tiene propiedades afrodisíacas.

Como excelente depurador de sangre se puede combinar con diente de león, llantén y achicoria.

Precauciones y advertencias

No presenta contraindicaciones.

Caroba

Jacarandá caroba o *Copaia jacarandá* / Familia: *Bignoniáceas*



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se utiliza la cáscara. Como antioxidante combate los radicales libres y el estrés oxidativo. Antialérgico. Osteoporosis. Dolores reumáticos. Contra amebas intestinales. Su cáscara se usa para úlceras y heridas de la piel. Contra enfermedades de transmisión sexual como sífilis y gonorrea.

Precauciones y advertencias

No presenta contraindicaciones.

Catiguá

Trichilia catiguá / Familia: Eritroxilácea



Tronco



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se usan la corteza y la raíz. Combate cansancio crónico, falta de memoria y debilidad. Afrodisíaco natural tanto en hombres como en mujeres. Estimula el flujo sanguíneo. Contiene propiedades antivirales, antiinflamatorios y diuréticas. Por su potencial antihipertensivo contribuye al buen funcionamiento cardiovascular y nervioso. Ansiedad. Falta de concentración.

Precauciones y advertencias

Sin efectos nocivos, inclusive después de un uso prolongado.

Coca

Erythroxylum coca / Familia: Eritroxiláceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se utilizan las hojas. Sus hojas son ricas en calcio por lo que previene las caries y la osteoporosis. Antiácido. Broncodilatador. Estimula la oxigenación del cerebro y la sangre y regula la presión arterial. Combate la anemia ferropénica. Contribuye a una buena digestión y eliminación de gases. Refuerza la flora intestinal. Tiene propiedades analgésicas. Reduce niveles altos de triglicéridos y colesterol. Elimina toxinas y ayuda al buen funcionamiento del hígado. Trata la retención de líquidos.

Precauciones y advertencias

No usar en embarazadas ni en la lactancia. No usar en personas diabéticas y cuando hay resistencia a la insulina.

Cola de Caballo

Equisetum pypamidale / Familia: Equisetáceas



Tallo



Flor



Propiedades para la salud

Se usan los tallos. Son estos los que fotosintetizan. Sus hojas son muy pequeñas y transparentes. Es rica en sílice favoreciendo la producción de colágeno por lo que conserva la elasticidad de la piel y fortalece las uñas y el cabello. Posee potasio, calcio y magnesio manteniendo sanos los huesos, dientes y músculos. Osteoporosis. Remineralizante. Elimina toxinas y el exceso de líquido en riñones. Tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias por lo que es muy bueno para tratar las úlceras gástricas.

Precauciones y advertencias

No se debe tomar en exceso y no más de 15 días seguidos y sólo 2 veces al día como infusión. Como extracto, según indicaciones del fitoterapeuta. Interrumpir un mes y retomar. Se debe evitar en el embarazo y lactancia, en personas con problemas cardiacos y respiratorios, en híper o hipotensión y en personas alcohólicas. Evitar en niños menores de 12 años. También puede degradar la vitamina B1.

No deben usarla personas que toman medicamentos tales como diuréticos, antibióticos y anticoagulantes.

Confrei

Symphytum officinale / Familia: Boragináceas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se usa la hoja y la raíz. Su principal función es la formación ósea por fracturas. Efectiva contra el dolor de rodillas por desgaste. Remineralizante. Dolores musculares y de hueso. Vértebras.

Precauciones y advertencias

No usar en forma continua ni en cantidades excesiva.

Cúrcuma

Curcuma longa / Familia: Zingiberáceas



Hoja



Flor



Rizoma



Propiedades para la salud

Se utiliza el rizoma. Poderoso antioxidante. Eficaz en trastornos neurodegenerativos. Elimina células cancerígenas del cáncer de mamas. Mejora la salud de los ojos ya que evita la degeneración macular (vejez) y regenera la llamada "púrpura retiniana" implicada en la percepción de los colores y en condiciones de poca luz. Alivia artritis y artrosis. Facilita el metabolismo de las grasas. Manchas en la piel, vitíligo. Antiviral, bactericida. Reduce la progresión del Alzheimer.

Precauciones y advertencias

Evitar el consumo en el embarazo y la lactancia. No consumir las personas que toman anticoagulantes.

Diente de León

Taraxacum officinalis / Familia: Asteráceas



Hoja



Flor



Semillas



Propiedades para la salud

Se utiliza toda la planta. Es rico en potasio que contrarresta el sodio. Rico en magnesio y calcio protege los huesos y previene la osteoporosis. Es rico en hierro por lo que previene la anemia y protege las arterias. Estimula la función hepática y biliar. Depura la sangre de toxinas y protege al hígado de intoxicación alimentaria o química. Diurética. Favorece la eliminación de piedras en los riñones y vesícula. Está indicada para los casos de anorexia. Muy útil en estreñimiento, várices y hemorroides.

Para la Ayurveda (ciencia de la vida), sus hojas se usan para quistes, tumores e inflamación de las glándulas linfáticas. La infusión de sus hojas aumenta la movilidad de las articulaciones y reduce su rigidez. Desde lo emocional ayuda a calmar la ira, los celos, los resentimientos y la hipersensibilidad.

Precauciones y advertencias

El consumo prolongado de diente de león, puede causar gastritis. No se aconseja combinarlo con medicamentos o suplementos dietéticos. No usar embarazadas ni lactantes.

Ecipó milhombre

Aristolochia trinagularis / Familia: *Aristolochiáceas*



Liana
lenosa



Flor



Fruto



Semillas



Propiedades para la salud

Se utilizan la liana y la raíz. La liana se utiliza como depurativo y crisis articulares y rigidez de los miembros de origen antirreumático. Antídoto contra los venenos de serpientes, arañas y alacranes. En forma externa, se usa como compresas para curar llagas, heridas rebeldes, mordeduras, etc.

La raíz se utiliza para afecciones del aparato urogenital y contra enfermedades venéreas.

Se emplea solamente como infusión, no más de 10 gramos en un litro.

Precauciones y advertencias

Es tóxico. Mucha precaución en uso interno. No utilizar en embarazos.

Equinácea

Equinácea purpurea / Familia: Asteráceas



Hoja



Flor



Semillas



Propiedades para la salud

Se usa preferentemente la raíz, también la hoja, pero con menor efectividad. Fortalece el sistema inmunológico. Se usa en quemaduras, inflamación de encías dolor de muelas, garganta y resfriados. Muy efectivo en enfermedades tales como el sarampión, paperas y enfermedades venéreas. Antes de la era antibiótica de la medicina alopática, en 1852 fue incluida en el vademécum de los EEUU por primera vez, reafirmando su uso exitoso contra la sífilis.

Alivia efectos de la quimioterapia. Psoriasis- eczemas.

Para las mujeres es excelente por su alto contenido de nutrientes esenciales. Esto le confiere una alta capacidad antioxidante, que evita los efectos del fotoenvejecimiento prematuro (manchas, flacidez y arrugas), la degeneración macular, fotosensibilidad de la piel e infecciones vaginales como la candidiasis. Da muy buenos resultados combinar equinácea con medicamentos específicos para la esquizofrenia.

Si se utiliza como tratamiento, no usar más de 10 días. Como preventivo se debe usar de 6 a 8 semanas, descansar dos meses y retomar.

Uso externo: quemaduras solares, picadura de insectos, dolores articulares.

Precauciones y advertencias

Evitar en personas con enfermedades hepáticas.

Eneldo

Anethum graveolens / Familia: Umbelíferas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se usan fundamentalmente sus frutos con las semillas y las hojas. Favorece la buena digestión. Se emplea para aliviar los espasmos gastrointestinales, meteorismo y ulceraciones dérmicas. Acción protectora frente al reflujo gastroesofágico. Ejerce una acción antiinflamatoria y restauradora sobre la mucosa digestiva. Alivia cólicos y diarreas en niños de corta edad. Tiene una acción galactógena, aumenta la producción de leche materna. Favorece la salud ósea previniendo la osteoporosis. Diurética. En uso externo con masajes calma la tensión muscular. Desinfecta la piel en casos de quemaduras, llagas y úlceras dérmicas. Eficaz repelente de insectos.

Precauciones y advertencias

Contraindicado en embarazo y lactancia. No usar personas con baja presión, diabéticas, con gastritis, úlceras o síndrome de intestino irritable. No usar personas que padecen mal de Parkinson, neuropatías, enfermedades hepáticas o epilepsia.

Escalera de mono

Bauhinia splendens / Familia: Fabáceas



Liana
Lenosa



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se utilizan la liana, las flores y la raíz. Para el tratamiento de diabetes. Infecciones urinarias y problemas de los riñones. Artritis y reumatismo. Próstata. Columna vertebral. Calambres. Es un agente antibacteriano (bacterias patógenas gram-positivas y gram-negativas). Alivia síntomas de la malaria. Enfermedades venéreas (sífilis). Las flores se utilizan como laxante y contra enfermedades hepáticas. También como condimento y en conservas. La raíz se utiliza contra la diarrea y problemas digestivos. Toda la planta se usa en forma de cataplasma, contra las paperas.

Precauciones y advertencias

No se registran contraindicaciones.

Eufrasia

Euphrasia officinallis / Familia: *Orobancáceas*



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Es la mejor planta para solucionar problemas oculares. Se utiliza las hojas y flores. Conjuntivitis, orzuelos, cataratas, lagrimeo. Retrasa miopías progresivas recuperando la visión nítida. Contra alergias por polen, ácaros, polvo o humo, que provocan inflamación ocular. Rinitis. Sinusitis. Nerviosismo, calambres. Problemas y dolor de garganta como la faringitis, laringitis y rinorrea.

Precauciones y advertencias

Precaución en pacientes diabéticos y con hipoglucemia debido a que la Eufrasia reduce los niveles de azúcar en sangre.

Flor de piedra

Lophophytum leandri / Familia: Baianoforácea



"Flor"



"Flor"



Pimpollo



Propiedades para la salud

Elimina cálculos renales. Depurador del sistema urinario. Alivia cólicos renales.

Precauciones y advertencias

Usar con precaución ya que no hay mucha información

Gingo

Gingko biloba / Familia: *Ginkgoáceas*



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se utilizan las hojas. Previene y ejerce un eficaz tratamiento contra el Alzheimer. Aumenta eficazmente la capacidad cognitiva. Memoria. Disminuye problemas de visión en personas diabéticas. Arterioesclerosis. Colesterol alto. Celulitis. Disfunción sexual. Asma. Fibromialgia. Hemorroides. Migrañas. Trastornos de vasos sanguíneos (Síndrome de Raynaud). En tratamientos sintomáticos de alteraciones en la microcirculación cerebral (vértigos, mareos y acufenos). Síntomas asociados a la insuficiencia circulatoria de las extremidades (calambres, piernas frías, etc.). Da muy buenos resultados combinar Gingo Biloba con medicamentos específicos para la esquizofrenia.

Precauciones y advertencias

Contraindicado en embarazos y lactancia. En niños menores de cinco años. En personas con hemorragias frecuentes o que usan anticoagulantes. Las personas que han sufrido crisis epilépticas o convulsiones. Interactúa con medicamentos tales como los antiagregantes plaquetarios, anticonvulsivos, ibuprofeno, anticoagulantes y antidepresivos.

Gramilla

Cynodon dactylon / Familia: Poáceas



Hoja



Flor



Semillas



Propiedades para la salud

Se utiliza toda la planta, fundamentalmente el rizoma. Rico en potasio con efectos desinflamante de las vías urinarias. Disminuye la retención de líquidos y el edema. Previene la formación de cálculos renales. Facilita su expulsión. Cistitis y prostatitis. Muy eficiente contra la hipertensión arterial y disminuye el ácido úrico. En caso de alteraciones hepáticas y biliares se puede combinar la Gramilla fundamentalmente con Cardo Mariano.

Precauciones y advertencias

No es compatible con medicamentos diuréticos si tiene presión alta. Por lo demás, no tiene contraindicaciones.

Graviola

Annona muricata / Familia: Anonáceas



Hoja



Fruto



Fruto



Propiedades para la salud

Se utiliza toda la planta: raíz, corteza, hojas, fruto y semillas. Eleva el sistema inmunitario. Es anticancerígeno por excelencia. Las raíces se utilizan como sedante, baja la presión y es antiespasmódica (contra espasmos y convulsiones). Sus hojas tienen un alto contenido de fósforo y calcio por lo que es excelente contra la osteoporosis. Adelgazante. Insomnio. Reactiva el páncreas. Muy eficiente contra diabetes grado 2. La fruta y su jugo se utiliza como antiparasitario, para la producción de leche y en casos de diarreas. Sus semillas trituradas o machacadas, también se usan como antiparasitarios internos y externos (piojos y garrapatas)

Precauciones y advertencias

No usar en embarazos y lactancia, hipotensión, mal de Parkinson. Puede interferir con medicamentos de la industria farmacéutica.

Guayaba

Psidium guayaba / Familia: *Mirtácea*



Hoja



Fruto



Tronco



Propiedades para la salud

Se usan corteza, hojas y fruto. Es antioxidante. La corteza previene el cáncer de próstata. Las hojas actúan como poderoso antidiarreico y para tratar la disentería. Además, protege la mucosa del aparato digestivo, de ahí su utilidad para la gastritis y las afecciones del estómago. Baja significativamente los niveles de colesterol malo y triglicéridos. Posee un índice glucémico bajo y reduce los niveles de azúcar en sangre. Combate virus y bacterias en la garganta y sistema respiratorio. En cocimiento se emplea externamente para la limpieza de la piel irritada del bebé.

Precauciones y advertencias

Contraindicado en embarazos y lactancia. Evitar en casos de patologías digestivas como el colon irritable.

Hipericum

Hipericum perforatum / Familia: *Hipericáceas*



Hoja



Flor



Fruto



Fruto



Propiedades para la salud

Se utiliza principalmente la flor. Es la planta de la alegría. Es eficaz contra el desánimo y las depresiones. Apatía. Cansancio. Desgano. Ansiedad. Eficaz en trastornos neurovegetativos asociados a la menopausia. Uso externo: antiséptico y cicatrizante.

Precauciones y advertencias

Interfiere con medicamentos de la industria farmacéutica (anticoagulantes, antiarrítmicos y anticonceptivos).

Jengibre

Zingiber officinale / Familia: Zingiberáceas



Hoja



Flor



Rizoma



Propiedades para la salud

Se utiliza el rizoma. Previene el cáncer de colon y ovario. Antiinflamatorio y analgésico. Alivia dolores menstruales y reumáticos. Antidepresivo natural. Afección pulmonar y digestivos. Viricida. Afrodisiaco natural: mejora los problemas de erección y aumenta la libido. Reduce los riesgos de enfermedades cardiovasculares y mejora el riego sanguíneo.

Precauciones y advertencias

No debe ingerirse cuando hay úlceras, gastritis, colitis o enfermedad de Crohn. Embarazos. Periodos de menstruación. Evitar en aquellas personas que toman fármacos para la diabetes.

Kaá-hee - Yerba dulce

Stevia rebaudiana / Familia: Asteráceas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Hojas y tallos tienen un sabor muy dulce por lo que se utiliza como edulcorante. Ideal para las personas con diabetes y las que quieren adelgazar. Al no tener calorías, no fermenta y ayuda a la eliminación de gases, acidez y gastritis estomacal. Hipertensión arterial. Antiinflamatoria. Evita estreñimiento. Efectiva contra candidiasis y otros hongos.

Precauciones y advertencias

No se conocen contraindicaciones ni efectos secundarios. No se han detectado reacciones alérgicas.

Kaá-re - Paico

Chenopodium ambrosioides / Familia: Amarantáceas



Hoja



Flor



Semillas



Propiedades para la salud

Se usan las hojas muy aromáticas, fundamentalmente como antiparasitario externo e interno para el tratamiento de áscaris y tenia. También es diurético, antiulceroso, antipalúdico, hipotensor, relajante muscular, cardíaco depresor, antibacteriana y antifúngico. Trastornos digestivos. En forma de cataplasma caliente contra forúnculos y abscesos.

Precauciones y advertencias

Su uso está contraindicado en mujeres embarazadas, madres lactantes y niños hasta 3 años o personas con enfermedades hepáticas, renales y auditivas. No usar su aceite esencial en altas dosis porque es de gran toxicidad, especialmente en personas enfermas, siendo los síntomas más comunes: náuseas, vómitos, depresión del SNC, hígado y riñón lesionados (síndrome nefrítico reversible), sordera, trastornos visuales, convulsiones, coma e insuficiencia cardiorrespiratoria.

Kaa-tai - Yerba del bicho

Polygonum punctatum / Familia: Poligonáceas



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usa toda la planta fundamentalmente contra hemorroides para tomar y en forma de cataplasma. Diurético y antidiarreico. Parásitos externos. Erisipela. El uso de cataplasma con el jugo fresco contra gonorrea. Contra el cáncer de colon y próstata. Cura llagas y úlceras varicosas.

El nombre de “yerba del bicho” se debe a sus propiedades como repelente de insectos y ácaros fundamentalmente contra garrapatas y sarna.

Precauciones y advertencias

El jugo fresco en altas dosis es abortivo.

Kaa-ti - Carne de vaca

Styrax leprosius / Familia: *Styráceas*



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

La corteza exuda una resina aromática. Esta resina es la que posee propiedades medicinales, como estimulante, antisépticas y antirreumáticas, también se la emplea como expectorante. Diabetes infantil. Colesterol. Ácido úrico.

Precauciones y advertencias

No se conocen contraindicaciones.

Kokú - Cocú

Allophylus edulis / Familia: Sapindaceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usan las hojas. No debe hervirse porque pierde sus propiedades medicinales. Siempre hojas frescas o en infusión. Es la planta depurativa hepática más completa. Regenera y desintoxica el hígado por lo que se la recomienda en casos de hepatitis, cirrosis (por consumo de alcohol o toma de medicamentos) y cáncer de hígado. Digestivo, refrescante y colagogo. Empleada para las afecciones del hígado, vías biliares, páncreas y estómago. Digestión lenta, pesadez y ardor estomacal, acidez, gastritis, eructos. Neutraliza los gases intestinales.

Precauciones y advertencias

No se conocen contraindicaciones.

Kuratú - Cilantro

Coriandrum sativum / Familia: *Apiáceas*



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se utilizan el fruto con sus semillas y las hojas. Es antioxidante. Protege el sistema nervioso central. Puede disminuir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas. Disminuye niveles de azúcar en sangre. Sus componentes ayudan a la producción de insulina y a su eficaz utilización por parte del cuerpo. Eficaz contra los cólicos abdominales. Alivia la inflamación del estómago controlando el dolor y la sensación de pesadez. Los frutos son galactíferos, aumentan la producción de leche materna. Sus hojas neutralizan el dolor ocasionado por la artritis, desinflama los tejidos y disminuye la rigidez de las articulaciones. Tiene propiedades afrodisíacas. Toda la planta es usada para eliminar metales pesados y evita su acumulación en los tejidos. Protege la piel. Bactericida y fungicida.

Precauciones y advertencias

Está contraindicado en el embarazo.

Lapacho Rosado

Tabebuia avellanedae / Familia: *Bignoniáceas*



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se utiliza la corteza y el leño de este majestuoso árbol. Es un potente antibiótico y antiinflamatorio por lo que se utiliza en artritis, diabetes, problemas intestinales, infecciones de vejiga y asma. Como antifúngico, combate la candidiasis vaginal. Como antiséptico se utiliza en úlceras, eczemas, psoriasis y hemorroides. Antianémico. Memoria y concentración. Está siendo investigado como agente antitumoral potencial (cáncer).

Precauciones y advertencias

No presenta contraindicaciones por lo que se puede combinar con otras terapias. La infusión tomada en grandes cantidades puede provocar vómitos, náuseas y diarrea.

Lavanda

Lavandula officinalis / Familia: *Lamiáceas*



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se emplean flores y hojas. Contra el insomnio. Tiene efectos ansiolíticos que disminuyen la inquietud y el estrés. Calma el dolor de cabeza. Regula el sistema digestivo. El aceite de lavanda combate la caspa. Reduce la caída del cabello. Protege la piel contra problemas como la psoriasis y la dermatitis atópica. Es antiinflamatoria y analgésica contra quemaduras, eczemas y heridas. Por sus propiedades antioxidantes combate el acné y algunas imperfecciones severas. Al inhalar su aroma aumenta la concentración y mejora la memoria. Baja la presión.

Precauciones y advertencias

La lavanda está contraindicada para personas hipotensas y con problemas de estreñimiento. El exceso provoca estreñimiento y aumento del apetito. El aceite nunca usarlo puro ya que puede provocar dermatitis o irritaciones diversas. Siempre mezclarlo con agua en partes iguales.

Llantén

Plantago sp / Familia: Plantagináceas



Hoja



Flor



Semillas



Propiedades para la salud

Se usa toda la planta: raíz, hojas y semillas. Broncodilatador por excelencia, aliviando los síntomas del asma. Contra gripes y resfriados, fluidifica secreciones bronquiales. Expectorante. Antibiótico. Actúa como cicatrizante y agente anti-ulceroso. Hepatoprotector. Tiene efectos positivos contra la hepatotoxicidad. Hipoglucémico. Sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes ayudan contra cálculos renales. Se demostró que el extracto de llantén, es más efectivo que el citrato de potasio para inhibir el tamaño de cristales de oxalato de calcio in vitro.

Sus semillas se utilizan contra la úlcera esofágica, eliminándola y realizando una cicatrización efectiva. También para mejorar las enzimas hepáticas, contra la enfermedad del hígado graso no alcohólico. Las semillas se utilizan como complemento antiparasitario. Hojas y semillas son gastroprotectoras, reduciendo la acidez estomacal. Inhiben la actividad del *Helicobacter Pylori*.

Combinado el llantén con aloe, aumentan la proliferación de fibroblastos, acelerando la cicatrización de los tejidos dañados, mejoran la síntesis de los haces de colágeno y la revascularización de las lesiones.

Precauciones y advertencias

En general el llantén no tiene contraindicaciones, pero está desaconsejado su consumo en casos de embarazo y lactancia.

Malva

Malva silvestres / Familia: Malváceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se utilizan hojas y flores. Sus mucílagos son antiinflamatorios y protectores de mucosas y piel. Son útiles en procesos catarrales de las vías respiratorias y garganta. Lubrican el intestino y protegen la mucosa gástrica. Digestiva. Mejora la agudeza visual y la visión nocturna. Antimicrobiano. Cistitis y prostatitis. La infusión de malva es excelente para lavar ojos, heridas y quemaduras.

Como cataplasma mezclada con canela, cebolla y miel se hace una pasta liviana con harina y agua tibia. Se coloca en espalda y pecho para problemas bronquiales. La misma cataplasma caliente, se utiliza para inflamaciones y dolores articulares.

Precauciones y advertencias

Está contraindicada para diabéticos por sus efectos hiperglucemiantes. Contraindicada en embarazos por provocar contracciones del útero.

Mamón - Papaya

Carica papaya / Familia: Caricáceas



Hoja



Flor
femenina



Flor
masculina



Fruto



Propiedades para la salud

Se utilizan hojas, flores y frutos. Antioxidante por excelencia. Diurética y depurativa mejora el funcionamiento de vejiga y riñones. Elimina toxinas, mejora la digestión y protege el sistema digestivo. El fruto controla la hipertensión. Baja el colesterol. Regulador hormonal. Protege la vista por ser rica en vitamina A. Contra el insomnio y ejerce un efecto calmante del sistema nervioso. Facilita la absorción del calcio. La clorofila de sus hojas jóvenes controla el dengue y combinada con la de la ortiga controla el dengue hemorrágico. La pulpa del fruto con sus semillas inhabilita la proliferación de células cancerígenas. Depura el hígado. Sus semillas son muy efectivas como antiparasitarios para niños y adultos.

Precauciones y advertencias

Su consumo excesivo puede bajar la presión en forma alarmante hasta provocar hipotensión.

Manzanilla

Chamomilla común / Familia: Asteráceas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se usa flores y hojas. Alivia los síntomas de depresión y estrés. Es capaz de conciliar el sueño fácilmente. Como poderoso antioxidante combate el colesterol y triglicéridos por lo que reduce la presión arterial y previene la arterioesclerosis. Es antiinflamatoria y antiespasmódica por lo que alivia los dolores menstruales, calambres, sudoración e hinchazón. Como estimulante digestivo, ayuda al buen funcionamiento de los intestinos. Úlceras estomacales y acidez. Controla el índice glucémico. Aumenta la producción de colágeno retardando el envejecimiento de la piel. Dolores musculares, contractura. Artritis.

Precauciones y advertencias

Evitar su uso en ojos. Puede ocasionar conjuntivitis o irritación ocular. Su uso excesivo provoca somnolencia por su efecto sedante. No usar las personas alérgicas a las flores de esta familia (margaritas, girasol, etc.) porque puede provocar dermatitis de contacto.

Matricaria

Tanacetum parthenium / Familia: Asteráceas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se usan flores y hojas. Excelente contra migrañas, dolor de cabeza y cefaleas recurrentes. Elimina los síntomas neurovegetativos asociados.

Zumbidos en los oídos (tinnitus). Regula el flujo menstrual, alivia la tensión premenstrual y puede provocarlo cuando es escaso o ausente. Digestiones lentas, hinchazón abdominal gases. Estimula el apetito. En forma de extractos alivia dolores reumáticos y musculares. Vasodilatadora. Psoriasis.

Precauciones y advertencias

Contraindicada en tratamientos con anticoagulantes. No usar en embarazo y niños menores de 3 años.

Milenrama

Achillea millefolium / Familia: Asteráceas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se utilizan solo las flores de la milenrama. Es otra planta esencialmente para la fisiología femenina. Es uterotónica y estrogénica. Se utiliza para dolores menstruales, alteraciones de la menopausia y favorece el flujo sanguíneo al área del útero. Se recomienda para la falta de energía. Es diurética, digestiva y tonificante. Contra gastritis, vómitos, mala digestión. Es viricida, particularmente contra el virus de la hepatitis B. Hipotensora, Hipoglucemiante. Eficaz contra la flebitis. Su uso externo está indicado contra várices, detiene hemorragias, úlceras dérmicas, hemorroides, cicatrizante y quemaduras.

Precauciones y advertencias

La milenrama está contraindicada en embarazos y lactancia. No combinar con medicamentos anticoagulantes. No se debe mezclar con valeriana y otras plantas calmantes ya que puede potenciar sus efectos. No usar milenrama si va a someterse a una cirugía ya que puede interferir en la coagulación de la sangre.

Moringa

Moringa oleífera / Familia: *Moringácea*



Hoja



Flor



Semillas



Fruto



Propiedades para la salud

Se usan raíz, corteza de tallos, hojas, flores, frutos y semillas.

Sus hojas poseen antioxidantes naturales que reparan el ADN en el proceso de envejecimiento. Previene aparición de cataratas. Hepatoprotector. Baja el colesterol y eleva el HDL. Reducen el nivel de glucosa en sangre. Regula el estrés oxidativo. Otitis. VIH y cura llagas y heridas.

Hojas y raíz son antifúngico y antibacteriano de amplio espectro. Contra *Helicobacter Pylori*. Antiparasitario contra Leishmaniasis. Reduce inflamación intestinal.

Hojas, semillas y corteza del tallo, contra cáncer de pecho y colon. Inhiben promotores de tumores. Eleva defensas. Multivitamínica. Anemias.

Hojas y semillas protegen el sistema respiratorio, reduce cuadros asmáticos. Anti tuberculosis.

La corteza del tallo reduce infecciones urinarias. Las flores protegen el sistema nervioso central. Previenen enfermedades neurodegenerativas.

Precauciones y advertencias

No se registran contraindicaciones ni toxicidad.

Mucuna

Mucuna pruriens / Familia: Fabáceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se utiliza sólo sus semillas. Aumenta la fertilidad porque aumenta la testosterona y sus precursores. Provoca una reducción sintomatológica del Mal de Parkinson. Aumenta el estado de alerta y coordinación del cerebro.

Precauciones y advertencias

Contraindicado para personas hipertensas. Su exceso puede provocar vómitos, pesadillas nocturnas, alucinaciones, etc. No se recomienda en los embarazos.

Muña muña

Satureja parvifolia / Familia: Lamiáceas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se utilizan hojas, flores y tallitos. Elimina la *Helicobacter Pylori*, bacteria que provoca gastritis. Muy eficaz para la anemia y el raquitismo infantil. Eleva la libido femenino y masculino. Rica en calcio, fósforo y hierro. Fortalece tejido óseo. Evita la osteoporosis. Diurética. Puede reducir problemas de visión tales como la miopía, cataratas y degeneración macular.

Precauciones y advertencias

Su uso excesivo puede producir daño hepático. No usar en embarazos ni lactancia.

Ñandypa´i

Sorocea bonplandii / Familia: Rubiáceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se utilizan raíz, corteza del tronco, hojas y fruto. Corteza: contra gonorrea. Fruto: fuente natural de hierro (Antianémico) y sustancias antibacterianas. Diurético y laxante. Sus hojas regulan niveles de azúcar en sangre. Baja el colesterol malo, ácido úrico y los triglicéridos. Depurativa. Baja la presión alta. Contra dolores reumáticos. Indicada para el tratamiento de enfermedades degenerativas en articulaciones y huesos.

Las flores protegen el sistema nervioso central. Previenen enfermedades neurodegenerativas.

Precauciones y advertencias

No se debe consumir en embarazos y lactancia. No mezclar con el mate. No usar en forma excesiva ya que puede provocar calambres y reduce la absorción de vitaminas. No usar en personas con fluctuaciones o inestabilidad de la presión arterial.

Ortiga

Urtica urens / Familia: Urticáceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se utiliza la raíz y la hoja. La raíz se debe utilizar solo para controlar la hiperplasia prostática benigna. Para este problema de la próstata no se debe utilizar otra parte de la planta ya que la savia es diurética y tendrá un efecto contraproducente. Es poderosa antioxidante. Las hojas ayudan a mejorar la producción de insulina en diabéticos. Desinflama articulaciones. Hipertensión. Ayuda al crecimiento del cabello. Controla seborrea y caspa. Le da brillo y suavidad. Regulador endócrino. Memoria.

Precauciones y advertencias

No utilizar la ortiga personas con insuficiencia cardíaca o renal. No usar en embarazos.

Pasionaria - Maracuyá

Pasiflora sp / Familia: Pasifloráceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usan raíz, hojas y flores. Eficaz para reducir la ansiedad y especialmente en los trastornos de ansiedad generalizada (TAG). Mejora la calidad del sueño. Mejora los trastornos de déficit de atención e hiperactividad en los niños. Ayuda a la salud digestiva (Cólicos intestinales). Calma el mal humor. Hipertensión arterial. Para uso externo se emplea la cocción de la raíz en forma de compresas, cataplasma, lociones, pomadas, etc. para golpes, contusiones, lastimaduras, hemorroides, etc.

Precauciones y advertencias

En todos los casos de debe usar en forma intercalada 10 días si, 10 días no. No usar la pasionaria colorada porque es tóxica.

Pariparoba

Pothomorphe umbellata / Familia: Piperáceas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se usan raíz y hojas juntas en partes iguales. Es capaz de inhibir el desarrollo del melanoma, la forma más agresiva del cáncer de piel. Potente antioxidante que protege la piel del daño de la radiación solar. Estimula la función estomacal y hepática favoreciendo una buena digestión. Diurética. En forma de cataplasma elimina forúnculos y dolores de cabeza.

Precauciones y advertencias

Contraindicada en embarazos y lactantes.

Penicillina

Alternanthera amabilis/ brasiliana / Familia: *Amarantáceas*



Hoja



Flor



Flor



Propiedades para la salud

Se utiliza la hoja. Combate los cólicos menstruales. Poderoso antibiótico. Analgésica y antifúngica. Ulceras, forúnculos. Cicatrizante de la piel. Es usada para infecciones pulmonares tales como la neumonía.

Precauciones y advertencias

No usar en forma combinada con antibióticos de la industria farmacéutica. Usar día por medio o cada 2 días.

Pezuña de vaca

Bauhinia forficata / Familia: Fabáceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se utilizan raíces, hojas y flores. Es antioxidante. Controla el azúcar en sangre, evita la retención de líquidos, Previene infecciones urinarias y enfermedades cardiovasculares. Se demostró que la pezuña de vaca puede disminuir la proliferación de células cancerígenas en el cáncer de cuello del útero, mama e hígado. Además, aumenta la muerte de células de este tipo de cáncer. Angina de pecho. Depurativa

Precauciones y advertencias

En cantidades superiores a las recomendadas, puede inducir al desarrollo de hipotiroidismo y bocio endémico e hipoglucemia. La misma se manifiesta con síntomas tales como temblores, debilidad, sudoración fría, palpitaciones cardíacas, dificultad para hablar, somnolencia.

Está contraindicada para niños menores de 12 años, embarazos y lactancia.

Perejil

Petroselinum crispum / Familia: Apiácea



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se utiliza las hojas. Como antioxidante ayuda a retrasar el envejecimiento. Fortalece los huesos por ser rica en vitamina K. La riqueza en vitamina C fortalece el sistema inmunológico. Deshace cálculos renales. Como antiinflamatorio ayuda a aliviar el dolor de las articulaciones. Controla la anemia y la fatiga crónica. Tiene propiedades anticancerígenas porque, como un antioxidante, destruye los radicales libres antes de dañar las células, protege el ADN del daño que puede provocar el cáncer u otras enfermedades e inhibe la proliferación y migración de las células cancerosas en el cuerpo. Puede disminuir el riesgo de adquirir diabetes tipo 2. En uso externo elimina las manchas de la piel producidas por el sol y la edad.

Precauciones y advertencias

Contraindicado en embarazos, personas con insuficiencia cardíaca y aquellas que están medicadas por problemas renales.

Pitanga - Ñangapiri

Eugenia uniflora / Familia: *Mirtáceas*



Hoja



Fruto



Propiedades para la salud

Se utilizan la corteza, el fruto y las hojas. Sus hojas, ricas en vitaminas A, B y C, fósforo, calcio y hierro. Fortalece el sistema inmunológico. Por sus propiedades digestivas alivia gases, acidez gástrica, gastritis, reflujo y dispepsias. Por sus propiedades diuréticas ayuda en hipertensión arterial. Por sus propiedades astringentes es muy efectiva para cabellos grasos y débiles. La pitanga se utiliza en casos de niños hiperactivos y en la ansiedad infantil. Por tener vitamina A, previene el acné juvenil y la distrofia muscular. Aumenta la producción de glóbulos rojos.

El aceite de hojas de pitanga limpia de impureza y elimina la piel seca. Evita el envejecimiento prematuro causado por la exposición al sol por mucho tiempo. Los frutos benefician la oxigenación de los pulmones por su contenido en hierro. Combate la diabetes mellitus.

La decocción de la corteza se emplea como gárgaras para las anginas y afecciones de la garganta. Hojas machacadas y colocadas en el hogar es un poderoso repelente de moscas.

Precauciones y advertencias

No se registran contraindicaciones ni toxicidad.

Rabo-Ita

Lonchocarpus campestris/leucanthus / Familia: Fabáceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usan raíces, corteza y hojas. Hojas y raíces curan úlceras estomacales. Inducen apetito. Depurativa. Protege estómago, hígado y vesícula. Regula presión. Dolor de cabeza. En este caso, la comunidad mbyá guaraní, macera las hojas, las coloca en agua al sol durante medio día. Se enjuaga la cabeza con ella. La corteza controla trastornos prostáticos, dolores musculares, torceduras, dolores articulares y golpes.

Precauciones y advertencias

No se registran contraindicaciones.

Romero

Rosmarinus officinalis / Familia: Labiadas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se utilizan hojas y flores. Estimula la circulación sanguínea y oxigenación del cerebro lo que facilita la atención y concentración. Excelente para la memoria. Alivia jaquecas y la sensación de vértigo. Actúa en insuficiencia venosa como flebitis, várices y hormigueo en pies y manos. Esta función se favorece mezclando el romero con hojas de vid o de castaño de indias. Reduce el colesterol malo y se puede combinar con alcachofa y/o jengibre. Favorece la expulsión de cálculos biliares. Ejerce un efecto restaurador sobre hígado y vesícula. En masajes contra dolores reumáticos, neuralgias y dolor en hombros y espalda. La loción de romero es efectiva contra la alopecia, la caspa y la pérdida de brillo del cabello.

Precauciones y advertencias

Evitar el uso de romero en casos de obstrucción de las vías biliares. No usar en casos de hipertensión arterial. Contraindicado en embarazos y lactancia.

Rompepiedra

Phyllanthus niruri / Familia: *Phyllantháceas*



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se utilizan las hojas. Anti-inflamatorio. Alivia problemas digestivos tales como acidez, indigestión, estreñimiento y el síndrome del intestino irritable. Previene formación de úlceras. Tiene propiedades diuréticas. Elimina cálculos renales. Se utiliza en la Hepatitis B. Tiene efectos protectores y antioxidantes sobre el hígado. Controla el ácido úrico.

Precauciones y advertencias

No se registran contraindicaciones.

Rosella - Flor de Jamaica

Hibiscus sabdariffa / Familia: Malváceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

En Misiones se llama rosella y se utiliza el cáliz succulento color rojo intenso, una vez que se haya formado las semillas. Tiene una poderosa acción antioxidante. Rica en minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo y zinc. Rica en vitamina C y del complejo B. Previene y controla la hipertensión arterial. Previene infecciones en el tracto urinario. Controla el colesterol malo y los triglicéridos. Regula azúcar en sangre, evita picos de glucemia y una excreción excesiva de insulina. Favorece la pérdida de peso y previene la obesidad. Protege al hígado de sustancias tóxicas. Relaja el sistema nervioso, calma la mente.

Precauciones y advertencias

No se registran contraindicaciones.

Ruda

Ruta chalepensis / Familia: Rutáceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se utilizan sus hojas. Es un estimulante del flujo menstrual en caso de reglas dolorosas, irregulares y débiles. Elimina parásitos intestinales. Antihemorrágico. Várices. Flebitis.

Uso externo como compresas contra dolores reumáticos. Controla sarna, piojos, eczemas.

Precauciones y advertencias

No usar en embarazos ni en niños menores de 12 años. Nunca hervir la ruda ya que puede producir irritación en el estómago y náuseas. Siempre en infusión.

Salvia

Salvia officinalis / Familia: Lamiáceas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se usan las hojas. Protege la cavidad bucofaríngea contra gingivitis, estomatitis y faringitis como así también controla aftas y llagas bucales. Alivia trastornos digestivos. Extractos combinados de alfalfa y salvia controlan sofocos y sudoración provocados por la menopausia. En ese marco, trata desórdenes hormonales. Controla sudoración nocturna excesiva. Controla el insomnio, la depresión y evita la pérdida de memoria. Remineralizante.

Precauciones y advertencias

Está contraindicada durante el embarazo.
No usar las madres que amamantan ya que la salvia es antigalactógena.
Contraindicada para niños menores de 10 años.

Sangre de drago

Croton lechleri / Familia: Euforbiáceas



Hoja



Flor



Tronco



Semillas



Propiedades para la salud

Se usa la corteza. Es un poderoso antioxidante. Combate Infecciones intestinales. Tiene propiedades antitumorales y viricida especialmente contra Herpes. Controla picazón corporal. Muy efectiva contra úlceras estomacales. Cicatrizante. Trata dolor e hinchazón provocada por picadura de insectos. Mejora el desempeño sexual (aumenta la sensualidad).

Precauciones y advertencias

No se registran contraindicaciones.

Santa lucía

Commelina erecta / Familia: *Commelinaceas*



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se usa toda la planta, particularmente el mucílago de sus flores. Ese mucílago está ubicado debajo de la flor azul, en un pequeño cartucho verde el cual, cuando se lo presiona, exuda un líquido viscoso y cristalino. Sus flores y ese mucílago, es el que se utiliza para problemas de los ojos: conjuntivitis, cataratas, vista cansada y enrojecimiento e infección de los mismos. Las hojas y tallos en forma de infusión se usa para mejorar la actividad del hígado, estómago e intestinos. Así mismo, cierra y cicatriza erupciones y úlceras que puedan tener éstos mismos órganos. Su cocción se utiliza contra los esputos de sangre. Es eficaz en enfermedades respiratorias .tales como dolor de garganta, tos, asma, laringitis y bronquitis

El jugo de la planta fresca, calma el prurito de sarpullidos, contra herpes locales y la picazón en la piel ocasionada por el dengue.

La planta seca y triturada hasta polvo, se coloca en úlceras y llagas para cerrarlas o cicatrizarlas.

La raíz evita pus en la orina y cura infecciones en los riñones.

Para la OMS (Organización Mundial de la Salud) es utilizada para el tratamiento de quebraduras, como diurético y digestiva y el tratamiento de irritación de ojos y que tiene actividad biológica: hemoaglutinante (habilidad de aglutinación de los glóbulos rojos de la sangre, habilidad que se utiliza para la detección y diagnóstico de virus). En México se utiliza la Santa Lucía para curar complicaciones de parto.

Precauciones y advertencias

No se recomienda usar mas de 15 días.

Sarandí

Phyllanthus sellowianus / Familia: Filantáceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usan las hojas. Es hipoglucemiante natural por excelencia. Actúa como preventivo en la diabetes incipiente. Tratamiento para niños diabéticos que no toleran la insulina. Calambres. Purgante.

Precauciones y advertencias

No se debe usar más de 15 días. Se puede alternar con otras hierbas con propiedades similares. Contraindicado en períodos de embarazo y lactancia. Contraindicado en personas con presión alta y problemas renales.

Siete sangría

Cuphea sp / Familia: *Litráceas*



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se utiliza la parte aérea de la planta. Combate la presión alta, palpitations y la arteriosclerosis. Efectiva en problemas de la piel. Depurativa. Hipertiroidismo. Algunas comunidades la usan como anticonceptivo.

Precauciones y advertencias

No se registran contraindicaciones.

Sombra de toro

Jodinia rhombifolia / Familia: Santaláceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usan corteza, hojas y fruto. De la fruta se extrae un aceite que campesinos y comunidades indígenas lo usan para controlar la inflamación de nódulos linfáticos (bubones) y llagas venéreas. Las hojas y tallos se usan para estreñimiento. Las hojas frescas en infusión contra la indigestión o digestión lenta. Combate el alcoholismo tomándolo con continuidad durante 20 días. También se usan en casos de ronqueras. Reducen el colesterol malo. Hepatoprotector.

Precauciones y advertencias

No se registran contraindicaciones.

Taco de Reina - Capuchina

Tropaeolus majus / Familia: Tropeoláceas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se usan las hojas y la flor. Produce jugos gástricos por lo que induce a abrir el apetito. Antioxidante. Excelente fuente de vitamina C por lo que se la utiliza como antiescorbútica. Reduce el colesterol. Protege huesos y articulaciones. Antibiótico para problemas respiratorios que causan bronquitis, anginas y gripes. Diurética macerando flores y hojas. Evita nefritis. Tiene efecto hipotensor. En uso externo, estimula el crecimiento del cabello, previene su caída y mejora su nutrición. Antimicrobiano en aquellas infecciones producidas por hongos (pie de atleta). Dolores musculares y problemas de circulación en las piernas.

Precauciones y advertencias

Contraindicada para personas que tengan úlcera gastrointestinal o afecciones del riñón.

Tabaco

Nicotiana tabaco / Familia: Solanácea



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usan las hojas. En forma de infusión sus hojas son efectivas contra hemorroides por sus propiedades antiinflamatorias. El jugo de las hojas contrarresta problemas reumáticos. Relaja el sistema nervioso. Es un gran narcótico, sedante y vomitivo. Elimina parásitos intestinales como oxiuros y áscaris. Controla dolor de cabeza y oídos. En uso externo como cataplasma para contusiones, golpes y tratamientos para el reumatismo incluso cáncer. Como loción o infusión en el tratamiento de la pediculosis (piojos) y escabiosis (sarna). Parches de nicotina atenúan los síntomas del síndrome de Tourette, Alzheimer y Parkinson. Es necesario investigar más acerca de los beneficios de la nicotina ya que existen evidencias que combate la depresión, atenúa la ansiedad y aumenta la capacidad cognitiva.

Precauciones y advertencias

No fumar, ya que la nicotina en forma de humo entra en el cuerpo acompañada de dos sustancias muy nocivas como lo son el óxido de carbono y el alquitrán tabáquico. Estos tres componentes juntos, disminuyen las neuronas, afectan al cerebro y con ello la capacidad cognitiva. Originan cáncer de pulmón.

Tapecué

Acanthospermum australe / Familia: Asteráceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usa toda la parte aérea. Protege la piel. Se puede usar en heridas ulcerosas y lavados vaginales. Depurativo intestinal. Infecciones urinarias. Muy eficiente contra hongos dermatofitos que causan el pie de atleta, la tiña inguinal y los que se instalan debajo de las uñas. Diurético. Se ha demostrado científicamente sus propiedades antitumorales principalmente contra el cáncer de mamas. Elimina sustancias dañinas y tóxicas del organismo. Es utilizado para eliminar la gota (ácido úrico) y artritis. Combinando el tapecué con lapacho rosado controla la Leishmaniasis. Combinado con romero, controla el mal de Chagas.

Precauciones y advertencias

Está contraindicada en el embarazo.

Té verde

Camelia sinensis / Familia: *Teáceas*



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usan las hojas. Cuando más jóvenes son las hojas, mayor es su poder antioxidante. Mejora el aspecto de la piel y de las uñas. Poderoso adelgazante porque aumenta el metabolismo y quema grasa corporal. Reduce niveles de estrés y ansiedad aumentando la serotonina y dopamina. Fortalece los huesos. Elimina el colesterol malo. Artritis, artrosis. Previene enfermedades cardiovasculares, reduce el riesgo de cáncer y retrasa el envejecimiento.

Precauciones y advertencias

Contraindicado en embarazos, personas que sufren cardiopatías, trastornos hepáticos o úlceras.

Tomillo

Thymus vulgaris / Familia: Lamiáceas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se usan las sumidades florales (extremo o ápices). En comienzos de floración es la etapa de mayor eficiencia medicinal hasta antes de formación de las semillas. Alivia congestión respiratoria. Indicado contra cáncer de colon y mamas.

Digestión lenta. Antimicrobiano fundamentalmente contra candidiasis. Hipertensión. Relaja el sistema nervioso, reduce el estrés y ansiedad. Restablece la sensación de calma y bienestar.

Precauciones y advertencias

Evitar en niños, embarazo y períodos de lactancia. En dosis elevadas y por largos tiempo el tomillo puede generar molestias digestivas y problemas cardiorrespiratorios.

Toronjil - Melisa

Melissa officinalis / Familia: Lamiáceas



Hoja



Flor



Propiedades para la salud

Se usan las hojas. Sobre el sistema nervioso tiene un efecto tranquilizante y sedante. Estimula la concentración en el estudio. Ayuda a restablecer el ciclo circadiano por lo que evita el insomnio. Contra la depresión. Diurético. Cólicos estomacales. Alivia dolores menstruales. Presión Alta.

Precauciones y advertencias

Contraindicado en embarazos y lactancia. En dosis elevadas y por largo tiempo puede producir somnolencia y caída de la presión arterial. No usar en personas con hipotiroidismo, con úlceras o gastritis. No usar toronjil con antidepresivos o antihistamínicos u otros inhibidores de la recaptación de la serotonina.

Uña de Gato

Uncaria tomentosa / Familia: Rubiácea



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usan corteza y hojas de la enredadera. Estimula el sistema inmunológico. Estimula la producción de glóbulos blancos. Mejora la sintomatología de la osteoartritis de rodilla. La uña de gato combinada con maca, disminuyen la rigidez y el dolor de esta enfermedad. Contra cólicos biliares. Inflamación de la próstata. La corteza en uso externo se emplea en mordeduras de serpiente, heridas, úlceras y pio dermitis.

Las hojas se utilizan para problemas respiratorios y para problemas de la próstata.

Precauciones y advertencias

Contraindicada en el embarazo y lactancia. Su exceso provoca disminución de la presión arterial, riesgo de hemorragias, alteraciones nerviosas y problemas renales.

Urukú - Achiote

Bixa orellana / Familia: *Bixáceas*



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usan hojas y semillas. Las hojas se emplean para controlar el Herpes Zoster y para lavados vaginales. Controla y cura la prostatitis y hemorroides. Malestares de la garganta. Hipertensión. Las semillas se usan para tratar sarampión, viruela, afecciones estomacales y enfermedades del riñón. Controla dolor de cabeza y neuralgias. Elimina piedras en la vesícula. El aceite de semillas de urukú, restaura el cabello y protege de los rayos ultravioletas. Tiene un alto potencial antioxidante y baja el colesterol malo.

Precauciones y advertencias

No se registran contraindicaciones.

Valeriana

Valeriana officinalis / Familia: *Caprifoliáceas*



Hoja



Flor



Raíz



Propiedades para la salud

Se usa la raíz. (también la parte aérea pero sólo si está verde fresca). Actúa como reguladora del sistema vegetativo y sedante natural sobre el sistema nervioso. Calma la ansiedad, la angustia, irritabilidad, neurastenia, epilepsia. Mejora la calidad del sueño. Es broncodilatador por lo que es muy bueno contra el asma. Baja la presión arterial. Como relaja la musculatura lisa, calma los espasmos de vejiga y útero, y cólicos intestinales.

Precauciones y advertencias

Contraindicado en embarazos y lactancia. No tomar bebidas alcohólicas cuando se está tratando con valeriana. No combinarla con antidepresivos, antiepilépticos ni somníferos.

Vinca

Catharanthus roseus / Familia: Apocináceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usan las hojas y flores. Es un excelente vasodilatador coronario y cerebral por lo que mejora la oxigenación y aporte de sangre al corazón y cerebro. Estimula la función pancreática por lo que disminuye el azúcar en sangre. Reduce la presión arterial. Protector capilar. Antihemorrágico. Analgésico. En personas mayores se utiliza en casos de alteración de la memoria, vértigos, acufenos, dificultad de concentración, insuficiencia coronaria, arteriosclerosis, fragilidad capilar, espasmos digestivos, etc. Se reporta que algunas de sus sustancias químicas son utilizadas contra la leucemia infantil y otros cánceres.

Precauciones y advertencias

Contraindicada en embarazos. No usar en personas con tumores cerebrales. Evitar dosis altas porque puede producir náuseas, vómitos y pruritos.

Yerba mate

Ilex paraguariensis / Familia: Aquifoliáceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usan las hojas. Tiene propiedades antioxidantes, Regula la presión arterial y previene enfermedades coronarias. Disminuye el colesterol malo y evita acumulación de grasa en las arterias. Estimula el sistema nervioso central y promueve actividades mentales mejorando el ánimo y la concentración. Estimula el tránsito intestinal. Diurética, digestiva y facilita la absorción de nutrientes. La yerba mate combinada con burrito, poleo o romero, descongiona las vías respiratorias y calman la tos. Fortifica los dientes y previene caries dentales. Es fuente de minerales y vitaminas fundamentalmente C y del grupo B. En uso externo, como mate cocido aclara manchas en la piel, para lavar heridas y llagas que supuran. Fomentos fríos con mate cocido cura las quemaduras y calma el dolor. Controla la insolación con compresas frías en la cabeza y mate cocido frio reanima su fuerza.

Precauciones y advertencias

Contraindicada en personas que sufren episodios de ansiedad, palpitaciones e insomnio. No tomar personas con hipertensión.

Yaguareté-pó

Tithonia diversifolia / Familia: Asteráceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usan las hojas. Controla la diabetes tipo 2. Regula la función del páncreas. Protege las glándulas mixtas (hígado, riñón y vesícula). Se reporta que tiene actividades antiinflamatoria, analgésica, antimicrobiana, antiviral, insecticida. Muy efectiva contra la Leishmaniasis. La maceración hidroalcohólica es utilizada contra la malaria.

Precauciones y advertencias

No se registran contraindicaciones.

Zarzaparrilla

Smilax aspera / Familia: Smilacáceas



Hoja



Flor



Fruto



Propiedades para la salud

Se usan la raíz y las hojas. La raíz para casos de reumatismo y gota. Psoriasis y eczemas. Favorece la circulación. Depurativa. Protege el sistema respiratorio. Muy usada en casos de hemorragias. Muy efectiva en afecciones de las vías urinarias. Elimina piedras en los riñones. Sus hojas tienen propiedades afrodisíacas y favorece la erección. Atenúa los trastornos de la menopausia. Baja la presión arterial. Evita la proliferación de células cancerígenas.

Precauciones y advertencias

Contraindicada en embarazos y lactancia. Su uso excesivo y prolongado genera trastornos estomacales.

Bibliografía

Alonso, Jorge 2007. "Tratado de Fitofármacos y Nutracéuticos" 1º Reimpresión corregida; Corpus Editorial y Distribuidora. Rosario. Argentina.

Bobatto, Marcela 2017. "Plantas para la Salud". 6 Cartillas. Eldorado. Misiones. Argentina.

Cáceres A. María Stella, Marta Machaín Singer 2000 "Manual de uso de plantas medicinales del Paraguay" Fundación Celestina Pérez de Almada con el apoyo de la UNESCO. Oficina Regional de Ciencia y Tecnología para América Latina y el Caribe.

César Braulio Cisneros Hilario, Jorge Luis Arroyo Acevedo, María Paula Bedoya Castillo, Betsy Alexandra Lázaro Huamán, Katia Elizabeth Mendoza Chávez, Evelin Juline Cisneros Hilario. 2022. "Seguridad y efecto protector de *Cenchrus echinatus* en el cáncer de mama inducido en *Rattus Rattus*". Rev. Fac. Med. Hum. vol.22 no.3 Lima jul /set. 2022

Dreger de Acosta Rosa, Yenny Gonzalez 2014 "Plantas medicinales utilizadas en la comunidad de Itá Azul y San Gervasio. Paraguay" Revista de Fitoterapia 2024. 14(2) 153- 166.

Fogel Ramón, Claudia Céspedes Leopoldo López Sintya Valdez. 2016 "Propiedades medicinales de plantas. Conocimiento tradicional y patente". Centro de Estudios Rurales Interdisciplinarios – CERI, Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología – CONACYT, a través del Programa PROCIENCIA. Asunción Paraguay.

Franco Ivacir Joao; Vilson Luis Fontana. 2003. "Ervas y plantas. A medicina dos simples". 8º Edición. Erechim- RS. Editora Edelbra 208 pag; 21cm Brasil.

Graziati, Giulia 2022 "Plantas Medicinales de Argentina" Ecología Verde. Remedios naturales.

Kember Mejía, Elsa Rengifo 1995 "Plantas Medicinales de Uso Popular en la Amazonía Peruana" Lima, Agencia Española de Cooperación Internacional.

Kozel, Carlos 1940 "Salud y curación por yerbas". 2º Edición. Editorial de la Misión La verdad presente.

La diversidad agroecológica misionera. 2019. "Taller investigación sociocolaborativo. Panorama de la agroecología, los movimientos organizados y las problemáticas socio ambientales de la provincia de Misiones". RAOM- Fundación Rosa Luxemburgo. Eldorado Misiones.

Leo Manfred. 1958 "Siete mil recetas botánicas a base de mil trescientas plantas medicinales". Décima tercera edición. Editorial Kier SA Buenos Aires.

Mampaey, Mariana 2020. "Hypericum La planta solar en el solsticio de verano". Monografía. Curso de Fitoterapia. El Hormiguero. Ruiz de Montoya. Misiones.

Marcus Adriana. 2004. "De vicios y Placeres". Ediciones de la Bruja. Zapala. Neuquén. Argentina.

Marcus Adriana 2003. "De malezas y Buenazas". Ediciones de la Bruja. Zapala. Neuquén. Argentina.

Martin Rodolfo de la Peña y José Francisco Pensiero 2011. Catálogo de nombres comunes de la Flora Argentina. 1º Edición. Ciencia y Tecnología. Universidad Nacional de Rosario. Santa Fe.

Marzocca, Ángel 1998 "Vademécum de Maleza Medicinales de Argentina. Indígenas y exóticas". Editorial Orientación Grafica Editora; 1a. ed. edición (28 Mayo 1998)

Monsalvo, Julio 1996 "La medicina agradable en un proyecto de salud popular" (Aporte de INCUPO al taller "Las plantas medicinales y la medicina tradicional, su vaor en la solución de los problemas de salud"- Santa Clara Cuba 10/12/1995) Doc. N° 45 INCUPO.

Packard Ernesto 1905. "Lista de plantas medicinales de la República Oriental y Argentina" Talleres A. Barreiro y Ramos. Calle Cerro N° 61. Montevideo.

Rodríguez, Manuela E., Alicia Cardozo, Manuela Ruiz Díaz y Darién E. Prado." Los bosques nativos misioneros: estado actual de su conocimiento y perspectivas" Facultad de Ciencias Exactas, Químicas y Naturales, Universidad Nacional de Misiones. Félix de Azara 1552 (3300) Posadas, Prov. Misiones, Argentina. Email: sistemmat@fceqyn.unam.edu.ar Cátedra de Botánica, Facultad de Ciencias Agrarias, Universidad Nacional de Rosario, C.C. N° 14, S2125ZAA Zavalla, Prov. Santa Fe, Argentina. Email: dprado@agatha.unr.edu.ar

Vademécum Colombiano de Plantas Medicinales 2008 Ministerio de la Protección Social. Bogotá. Colombia.

Fuente de fotos:

Achicoria: Vecteez- De Rasbak
Altamisa: Shutterstock- NS W WeedWise
Ambay: NaturaLista Paula Romano
Arnica de campo: Plant Net- Flora de Danta Catarina
Cadillo: Natusfera
Café verde: Josean Alija- mibmuscat.com
Cola de caballo: Duchrush- NaturaList Paranamá
Uña de gato: Argentina nativa - Alamy
Escalera de mono: Wikipedia - Area de Conservacion Ganacaste Costa Rica (18 enero 1998)
Ecipó milhombre: NaturaLista. Mexico
Ñandipa: Wikipedia - ArgentiNat
Sarandi: ArgentiNat- NaturaLista México
Sombra de toro: EcoRegistros (Ramon Vera)- Argentina Nativa- Andrés González
Tapecué: NaturaLista Ecuador. Wikipedia
Valeriana: NaturaLista Mexico. Alamy (Jolanta Dabrowska)
Vinca: Herbarium. Tramil
Artemisa: Dein Artemisia Shop. Alliance Health
Rosella: <https://gourmetdemexico.com.mx/gourmet/cultura/cafe-de-jamaica-se-te-antoja/>
Penicillina: <https://co.pinterest.com/pin/313352086579697402/>
<https://www.biodiversity4all.org/taxa/158226-Alternanthera-brasiliana>
<https://powo.science.kew.org/taxon/10294-2>
Perejil: <https://www.florandalucia.es/index.php/petroselinum-crispum>
5 https://farsuperov.life/product_details/6598193.html
Pitanga: <https://identify.plantnet.org/es/k-world-flora/species/Eugenia%20uniflora%20L./data>
<https://minhasplantas.com.br/plantas/pitanga/>
Salvia: https://taxsupermk.life/product_details/36485166.html
Tabaco: https://www.plantasyhongos.es/herbarium/htm/Nicotiana_tabacum.htm
<https://www.tramil.net/es/plant/nicotiana-tabacum>
Te verde: <https://es20.isbuy.shop/la-flor-del-te-c-24270.html>
<https://www.hogarmania.com/jardineria/fichas/arbustos/camellia-sinensis-planta-del-te.html>
Yerba mate: <https://www.facfor.unam.edu.ar/la-facultad/secretarias/extension/conociendo-biodiversidad-fcf/yerba-mate-ilex-paraguariensis/>
https://ced.agro.uba.ar/botanicovirtual/index.php?q=node/2347&size=_original
https://www.researchgate.net/figure/Cultivo-de-Ilex-paraguariensis-Yerba-mate-y-Pinus-sp_fig6_252627957
Yaguareté po: https://es.wikipedia.org/wiki/Tithonia_diversifolia#/media/Archivo:Starr_070403-6480_Tithonia_diversifolia.jpg
<https://www.ebay.com/>
Instituto Misionero de la Biodiversidad <https://imibio.misiones.gob.ar/>
Uña de gato: Argentina nativa - Alamy
Escalera de mono: Wikipedia - Area de Conservacion Ganacaste Costa Rica Ecipó milhombre: NaturaLista. Mexico
Ñandipa: Wikipedia - ArgentiNat
Sarandi: ArgentiNat- NaturaLista México
Sombra de toro: EcoRegistros (Ramon Vera)- Argentina Nativa- Andrés González
Tapecué: NaturaLista Ecuador. Wikipedia
Valeriana: NaturaLista Mexico. Alamy (Jolanta Dabrowska)
Vinca: Herbarium. Tramil
Artemisa: Dein Artemisia Shop. Alliance Health
www.elcolectivo.com.ar
De Fernando Lopez Anido - Trabajo propio, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=18130450>
De Zeynel Cebeci - Trabajo propio, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=88283560>
De Matthew Bellemare - Imported from 500px (archived version) by the Archive Team. (detail page), CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=73791219>

<https://steemit.com/health/@gmbabu/the-benefit-of-rosella-plant>
<https://www3.gobiernodecanarias.org>
<https://www.primeraedicion.com.ar/nota/100677167/ecosanacion-bixa-orellana-urucu-o-achiote/>
https://es.m.wikipedia.org/wiki/Archivo:Bixa_orellana_fruit_roucou_kourou_2.jpg
<https://agrotendencia.tv/>
<https://www.dimebeneficios.com>
<https://www.argentinat.org>
https://www.facebook.com/mucunapuriensmadreselva?locale=es_LA
<https://archivo.infojardin.com/>
https://es.wikipedia.org/wiki/Tanacetum_parthenium
<https://herbario.istmas.edu.ec/>
<https://organicos.mamey.org/>
<https://pxhere.com/es/photo/1017236>
<https://danyenede.blogspot.com/2018/11/cilantro.html>
Facultad de Ciencias Forestales – Universidad Nacional de Misiones
<https://www.facfor.unam.edu.ar/la-facultad/secretarias/extension/conociendo-biodiversidad-fcf/allophylus-edulis/>
<https://faunayfloradelargentinanativa.blogspot.com/>
<https://florabonaerense.blogspot.com/>
<https://www.facebook.com/grupoarbolesnativos>
<https://www.lagunaseloso.es/portfolio/hiperico-hipericum-perforatum/>
https://es.wikipedia.org/wiki/Annona_muricata
https://es.wikipedia.org/wiki/Ginkgo_biloba
<https://www.ecologiaverde.com/>
<https://www.healthline.com/>
Facebook/animales salvajes
https://es.wikipedia.org/wiki/Cenchrus_echinatus
<http://fruterialaargentina.com>
<https://guiadejardin.com>
<https://revistathc.com/> crédito: Greentellect Studio
<http://ceciliafernandezcastanon.com/>
<https://todohuertoyjardin.es/>
https://www.diario22.ar/notix2/movil2/noticia/148840_beneficios-y-bondades-de-la-planta-burro-burrito-o-ka39aacute-jaguaacute.htm
https://es.wikipedia.org/wiki/Aloysia_polystachya
<https://www.dieteticaferrier.com/>
<https://www.fitoterapia.net/>
<https://www.naturalezaparatodos.es/>
<https://www.ecologiaverde.com/>
<https://www.elmundoforestal.com/portfolio/milenrama/>
Milenrama <https://jardinieraverde.mitiendanube.com/productos/semillas-achillea-millefolium-milenrama-blanca/>
<https://www.heraldo.es/noticias/salud/2024/02/06/romero-planta-medicinal-infusion-combate-enfermedades-1695601.html> - Pixabay
<https://www.lavanguardia.com/natural/plantas/20220405/8179568/como-flores-has-plantado-casa-duren-mas-marchitarse-nbs.html>



Jesús del Valle Contreras es Ingeniera Agrónoma. Técnica de terreno en producción agroecológica de alimentos desde hace más de 30 años. Acompañó y acompaña a organizaciones campesinas y comunidades indígenas de diferentes lugares del país y en diferentes y diversos ecosistemas. Ha participado en proyectos nacionales e internacionales en recuperar la funcionalidad de la diversidad de esos ecosistemas. Dicta talleres de formación e información acerca de la importancia de conocer y proteger las plantas para la salud. Actualmente forma parte del Colectivo Semillas Autoconvocadas de la localidad de Montecarlo Misiones, cuyo objetivo es la defensa de las semillas nativas y criollas y seguir construyendo Soberanía Alimentaria.

Este proyecto cuenta con el apoyo de

**Gestionar
Futuro**



Ministerio de Cultura
Argentina

Biosfera
Con la fuerza del Monte Misionero

DE LA TIERRA
PRODUCTORA