

**PLANTAS MEDICINALES  
Y APLICACIONES EN EL HOGAR**

**Plantas medicinales y aplicaciones en el hogar**

**Violeta García Navarro**

**ISBN 9789403698205**

**2024**

**Publicado por Mibestseller.es**



«EL MÉDICO CURA; SÓLO LA NATURALEZA SANA»

HIPÓCRATES

# EL CUERPO HUMANO Y ALGUNAS PLANTAS MEDICINALES

## Aparato cardiovascular

Tila  
Jengibre  
Olivo  
Ajo  
Romero  
Fresas  
Girasol  
Canela  
Ortiga...

## Cerebro

Cúrcuma, romero, melisa, hipérico,  
vid, sésamo, clavo de olor, azafrán,  
canela...

## Aparato digestivo

Artemisa  
Manzanilla  
Regaliz  
Melisa  
Hinojo  
Jengibre  
Hierbabuena  
Cardo Mariano  
Alcachofa  
Aloe  
Anís verde...

## Aparato respiratorio

Cúrcuma  
Tomillo  
Llantén  
Orégano  
Laurel  
Pino  
Ciprés  
Limonero  
Tila...

## Aparato reproductor

Salvia  
Romero  
Valeriana  
Hipérico  
Jengibre  
Melisa...

## Aparato excretor o urinario

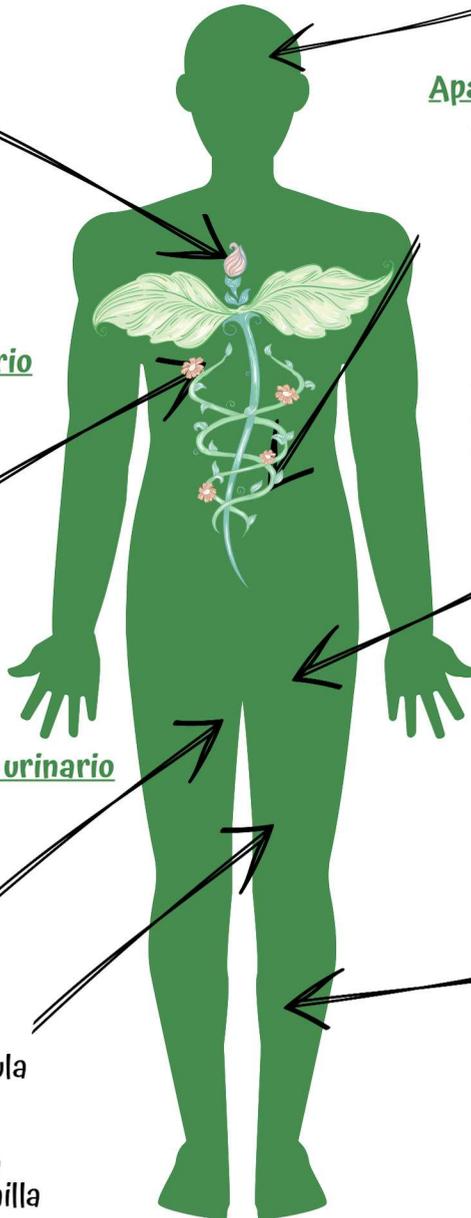
Diente de león  
Cardo santo  
Ortiga  
Perejil  
Cola de caballo  
Cardamomo  
Achicoria...

## Aparato locomotor

Arnica  
Laurel  
Lavanda  
Cúrcuma  
Orégano  
Tomillo  
Vid...

## La piel

Caléndula  
Malva  
Arnica  
Llantén  
Manzanilla  
Olivo  
Regaliz...



# PRÓLOGO

Las plantas medicinales nos han acompañado durante toda la vida en este planeta, ayudando a la cura de personas y animales.

La práctica con medicinas alternativas es tan antigua como el hombre mismo, pues la naturaleza ha servido de madre, ofreciendo al mismo tiempo comida y abrigo, brindando los elementos necesarios para la cura de enfermedades (Rojas, 2000).

La palabra «fitoterapia» es empleada por primera vez por Henri Leclerc, médico francés (1870-1955), utilizada para designar la utilización de las plantas medicinales con fines terapéuticos, que serviría más tarde para diferenciarla de la forma de curar actual; la medicina sintética o convencional.

Este libro es una pequeña recopilación de plantas, muchas de ellas tienen más propiedades que las meramente culinarias, ayudando al alivio de diferentes dolencias.

Me gustaría simplemente abrir una ventana para que el lector comience su propia investigación en este mundo tan maravilloso como beneficioso que nos aporta la naturaleza, y animarles al cultivo de alguna de estas plantas para el disfrute en casa.

**Solo quiero hacer hincapié, en lo que dijo Paracelso «nada es veneno y todo es veneno, la diferencia está en la dosis».**



**Violeta García Navarro**  
Herborista y agricultora ecológica

## ALGUNOS TÉRMINOS RELACIONADOS CON LAS PROPIEDADES DE LAS PLANTAS

**Analgésica:** que combate el dolor.

**Antiálgico:** analgésico.

**Antihelmíntica:** que expulsa o destruye gusanos del intestino.

**Antifúngica:** evita el desarrollo de hongos o su destrucción.

**Antipirética:** hace bajar la fiebre.

**Antitusígena:** disminuye la tos (béquica)

**Aperitiva:** estimula el apetito.

**Astenia:** cansancio, agotamiento.

**Carmitativa:** elimina gases intestinales.

**Coagulante:** evita hemorragias porque favorece la coagulación de la sangre.

**Colagoga:** promueve la secreción de bilis, favorece la digestión.

**Depurativa:** elimina toxinas y sustancias indeseables.

**Diurética:** favorece la eliminación de orina.

**Emenagoga:** estimula la menstruación.

**Emética:** provoca el vómito.

**Emoliente:** ablanda las partes inflamadas por acumulación de líquidos.

**Expectorante:** expulsa secreciones pulmonares.

**Febrífuga:** baja la fiebre.

**Galactógena:** estimula la secreción de leche.

**Hemostática:** que detiene la hemorragia.

**Hipnótica:** alteración de la consciencia y modificación de voluntad.

**Irritante:** excitación anormal de un tejido.

**Meteorismo:** acumulación de gases en el tubo digestivo.

**Narcótica:** origina estado de sueño profundo.

**Neuralgia:** dolor a lo largo de un nervio.

**Rubefaciente:** capaz de aumentar el riego sanguíneo.

**Sudorífica:** provoca la secreción del sudor.

**Sedante:** relaja el sistema nervioso.

**Tenífuga:** expulsa tenias del intestino.

**Tónica:** estimula, fortalece o restablece el estado normal de los órganos de los sistemas.

**Vérmifuga:** expulsa gusanos del intestino.

**Vomitiva:** provoca el vómito.

**Vulneraria:** cura heridas y llagas.

# PLANTAS MEDICINALES Y APLICACIONES EN EL HOGAR





# ACHICORIA

CICHORIUM INTYBUS  
FAMILIA ASTERACEAE

Planta silvestre, sus flores son generalmente azules, pero pueden verse también en colores blanco o rosado, puede alcanzar un metro o más de altura.

## Entre otros compuestos bioactivos contiene:

Flavonoides; unos antioxidantes que estimulan la producción de bilis, los cuales previenen el daño hepático e intestinal, así como lactucina y lactucopirina con efectos sedantes y analgésicos. Previene y reduce la acumulación de grasa en las células hepáticas. También contiene manganeso, vitamina A (como betacaroteno), vitamina C (ácido ascórbico), vitamina B5 (ácido pantoténico) y vitamina B9 (folato).



La achicoria es nativa del Mediterráneo, egipcios y romanos ya la conocían y usaban.

Paracelso la recomendaba en emplastos para las irritaciones de la piel y en infusión para tratar enfermedades del hígado y sistema digestivo.

Tras la Guerra Civil, época en la que escaseaba el café, fue su sustituto. Los enfermos «del hígado», los que padecen de «bilis amarilla», mejoran con infusiones de achicoria durante unos nueve días seguidos, tres veces al día (una novena).

Antiguamente pensaban que esta planta servía para librarnos del peligro de ser engañados o defraudados.

## INDICACIONES TERAPÉUTICAS

La achicoria aumenta la secreción de jugos gástricos en las digestiones pesadas produciendo bilis, la cual facilita la digestión de las grasas. Ayuda a eliminar toxinas del tracto urinario, ya que estimula la producción de orina y sirve para el tratamiento de infecciones urinarias. Se considera protectora del hígado, teniendo una ligera acción laxante.

# USOS DE LA ACHICORIA



## EN LA COCINA

Sus hojas frescas se usan en ensaladas y guisos o como sustituto del café se usa la raíz.



## CATAPLASMA

Puede tratar y prevenir el crecimiento de hongos en la piel, aliviar el acné, eczemas, problemas de seborrea, psoriasis. Además, es cicatrizante en heridas y quemaduras.



## RECETA

Machacamos la planta en un mortero, luego se añade un poco de agua caliente, y a continuación se mezclan unas cucharadas de harina para obtener una consistencia de pasta, después la aplicamos de 10-15 minutos y retiramos con agua tibia.

Se puede realizar un par de veces al día.



## INFUSIONES

Una cucharada de planta por taza (unos 4 g).

Para casos de estreñimiento, digestiones pesadas y como laxante suave.



## TINTURA DE ACHICORIA

(pág. 107).



Se utilizan las hojas y la raíz.

Previene el daño hepático, estimula la producción de orina, aliviando las infecciones urinarias. Activa la digestión de las grasas y la circulación, así como la eliminación de parásitos intestinales o el estreñimiento. Tomar después de las comidas.



## PRECAUCIONES

Por su contenido en oxalatos, deben tomar precauciones las personas que presenten problemas de cálculos biliares. En pacientes que presenten hipertensión o presión irregular, no es aconsejable. Tampoco en caso de úlceras gastroduodenales.



**ALLIUM SATIVUM**  
**FAMILIA AMARYLLIDACEAE**

Planta bulbosa, su raíz tiene de 6-12 bulbillos (dientes de ajo).

**Entre otros compuestos bioactivos contiene:**

Principalmente alicina (es el más potente, da al ajo su aroma y su acción antibacteriana y antifúngica) y ajoeno (acción anticoagulante y reductora de lípidos) que son compuestos sulfúricos (azufre). Además, posee glucósidos, coenzima Q10, disulfuro de alil propilo, dialilo, trisulfuro y salicisteína, también cantidades de vitamina C, potasio y fósforo.



El término latín «sativum» significa cultivado.

Los sumerios ya lo empleaban como repelente de insectos.

Los egipcios se lo daban a los esclavos como vigorizador y así poder incrementar su energía física.

Desde Asia Central, se propagó hacia el Mediterráneo llegando hasta Grecia.

En el Imperio Romano se inició en el cultivo del ajo y pasó a formar parte de la dieta como condimento. Además, era un símbolo de las virtudes militares por sus propiedades higiénicas y fortalecedoras.

Louis Pasteur (siglo XIX) escribió sobre sus propiedades antibacterianas, incluyendo bacterias resistentes como la *Helicobacter pylori*.

En la Edad Media, en Alemania, el ajo se utilizaba para alejar vampiros.

### **INDICACIONES TERAPÉUTICAS**

Como fluidificante de la sangre, para evitar coágulos y trombosis.  
Disminuye el colesterol y baja la tensión arterial.  
Además, es antifúngico, antioxidante, con propiedades antitóxicas y antivirales, reforzando al organismo.

# USOS DEL AJO



## EN LA COCINA

El ajo es un condimento imprescindible en muchos platos, nos aporta vitamina B6, vitamina C y selenio. Además, es bajo en calorías.



## AJOS CON MIEL

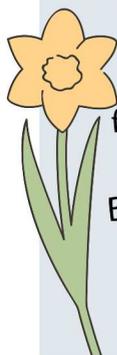
Tienen efecto anticoagulante y tonificador de las venas, evitan la formación de trombosis y varices.



## RECETA

Se llena la mitad de un tarro limpio con dientes de ajos pelados y luego se cubre con miel cruda. Maceramos unos 15 días en zona oscura, removiendo de vez en cuando, ya que se empezarán a fermentar los ajos y se formarán burbujas.

En ayunas se come una cucharada de miel con un ajo.



## INFUSIONES

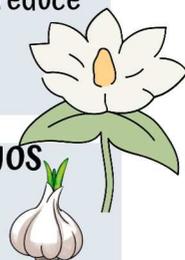
Hervir un par de ajos con una taza de agua unos minutos, dejar reposar, colar y beber.

Mejora la circulación de la sangre, baja la fiebre y reduce grasas.



## TINTURA DE AJOS

(pág. 107).



Llenamos un bote limpio con 1/3 de dientes de ajo picados y lo cubrimos con vodka, dejar macerar 40 días, después colar y guardar.

Ayuda en procesos gripales y combate infecciones. También sirve para controlar los hongos, por ejemplo la Cándida Albicans, así como a fortalecer el sistema inmune.



## PRECAUCIONES

Una cantidad excesiva de ajo puede irritar las mucosas digestivas en personas delicadas o con problemas de reflujo, acidez... También puede producir alergias por contacto en la piel (urticaria, hinchazón...).

Las personas con problemas de coagulación sanguínea o sangrado deben tener precaución, así como personas diabéticas pues el ajo baja el azúcar en la sangre y también quienes tengan problemas de hipertiroidismo ya que el ajo estimula la hormona tiroxina.



# ALBAHACA

OCIMUM BASILICUM  
FAMILIA LAMINACEAE

Planta herbácea anual, vellosa y nativa de las regiones tropicales, es muy aromática y medicinal.

## Entre otros compuestos bioactivos contiene:

Limoneno y mentol que son refrescantes y analgésicos, ayudan a aliviar la fiebre las náuseas y problemas digestivos. Eugenol y atenol son antisépticos, controlan espasmos y convulsiones.

Vitaminas A, B6, E, K, calcio y hierro.



El término «Ocimum» proviene de la palabra griega «ókimon», que significa labio perfumado u oloroso y «basilicum» que proviene del latín y del griego, cuyo significado es planta real.

Es originaria de la India, hace 5000 años que se cultiva y, desde allí, se extendió a todos los rincones del mundo. Se creía que esta planta era empleada para fabricar perfumes para la realeza.

Plinio el Viejo, un naturalista romano, describió sus semillas tenían propiedades afrodisíacas y fortalecedoras.

La albahaca morada o tulsi es más picante y mentolada. Se considera una planta sagrada en la India por sus propiedades medicinales y protectora de los hogares.

Masticar hojas de albahaca puede ayudar a eliminar infecciones, úlceras bucales y el mal aliento.

Dicen que la planta de albahaca perpetúa o atrae el amor, la felicidad y la pasión.

## INDICACIONES TERAPÉUTICAS

Combate la fatiga física y mental, favorece las digestiones, combate la inapetencia, activa el sistema inmunológico, reduce la inflamación, evita la debilidad muscular, reduce la fiebre, trata los dolores de cabeza y tranquiliza. Estimula la producción de leche en mujeres durante la lactancia.

# USOS DE LA ALBAHACA



## EN LA COCINA

Se usa en diferentes recetas, como jugo fresco o macerada en aceite para dar sabor a los platos.



## ACEITE ESENCIAL

Muy concentrado, solo utilizar en gotas por vía interna administrado por un profesional.

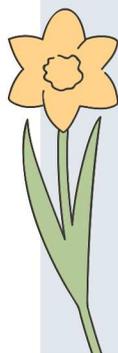
Estos aceites, para uso externo, se deben diluir en otros, como el aceite de almendras.

### USO (general)

**Corporal:** 60 gotas en 100ml de aceite vegetal.

**Facial:** 20 gotas en 100ml.

Masajear en la zona en caso de: migrañas, jaquecas, artritis, etc.



## INFUSIONES

Una cucharada de planta por taza (unos 4 g).

Ayuda con la tos y la flema, es digestiva ...



## ALCOHOL DE ALBAHACA (pág. 106).

Friegas para dolores musculares y reumáticos.

## TINTURA (pág. 107).

Reduce la inflamación intestinal, flatulencias, dolores estomacales, indigestión o gastritis, así como migrañas de origen nervioso o digestivo, ansiedad, infección intestinal, diabetes, gota, etc.



## PRECAUCIONES

En dosis altas el aceite esencial, en uso interno, puede provocar efectos narcóticos, y aplicado externamente puede irritar mucosas. No usar en masajes en caso de dermatitis, heridas o enrojecimiento. No apto en pacientes con Parkinson, enfermedad de Crohn o epilepsia. Debe evitarse durante el embarazo o lactancia.



# ALCACHOFERA

CYNARA SCOLYMUS  
FAMILIA ASTERACEAE

Planta herbácea, variedad no espinosa del cardo salvaje, hasta 2 metros de altura.

**Entre otros compuestos bioactivos contiene:**

Ácido clorogénico, luteolina y cinarósido (antioxidantes). Además n-butanol (contra bacterias, mohos y levaduras), ácidos cafeoilquínicos (propiedades antioxidantes, anti bacterianas, antihistamínicas...). También compuestos fenólicos como el cynarín (estimula la producción de bilis, necesaria para la descomposición de las grasas), así como un alto grado de nutrientes y vitaminas.



Su nombre procede del árabe «al-kharshôf» que significa lengüetas de la tierra.

Nativa del Noreste de África (Persia 4000 a.C).

Plinio y Galeno usaban sus raíces maceradas en vino para combatir los cálculos biliares.

Catalina de Médicis era una apasionada de los corazones de alcachofa y Luis XIV de Francia, el Rey Sol, también era un fiel adepto.

Durante la Edad Media se fue introduciendo en Italia y España, parece que se mejoró el cultivo del cardo, más amargo, y así se obtuvo la alcachofa.

Los navegantes españoles y franceses introdujeron la alcachofa en América, donde se cultiva en California y en otras zonas de clima templado.

En la noche de San Juan, las solteras ponían una alcachofa debajo de la almohada o de la cama; por la mañana, si estaba abierta, encontraban novio durante ese año.

## INDICACIONES TERAPÉUTICAS

Diurético, favorece la emisión de orina aliviando los trastornos urinarios. Combate la infección de vejiga y uretra, piedras en el riñón y los edemas. Los principios amargos estimulan la secreción de jugos gástricos abriendo el apetito, además de favorecer la secreción de bilis y prevenir los cálculos de la vesícula. Las hojas de la alcachofa reducen la tensión arterial.

# USOS DE LA ALCACHOFERA



## EN LA COCINA

En la cocina se usa en diferentes platos, nos aporta fósforo, potasio, magnesio, calcio, vitaminas del grupo B y C.



## JUGO DE ALCACHOFA

Mejora la digestión y equilibra las funciones digestivas.

Desintoxica el cuerpo.

Quema grasas.

Regula el tránsito intestinal, la retención de líquidos y eliminar toxinas.



## RECETA DESINTOXICANTE

1 alcachofa

(hojas tiernas y corazón)

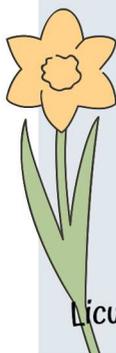
1 trozo de piña,

1 rama de perejil,

1 manzana verde,

1/2 litro de agua.

Licuar todo y tomar un vaso en ayunas.



## PRECAUCIONES

Un consumo excesivo puede producir espasmos abdominales y molestias epigástricas, como náuseas y ardor de estómago. En personas con obstrucciones biliares los extractos de alcachofera están contraindicados, ya que aumentan la eliminación de bilis por la vesícula. Durante el periodo de lactancia es mejor evitar su consumo para no traspasar sus principios amargos a la leche materna.



## INFUSIONES

Una cucharada de hojas, tallos o raíces por taza (unos 4 g).

Ayuda en el estreñimiento, es diurético, elimina toxinas y retención de líquidos.



## TINTURA DE ALCACHOFA

(pág. 107).

Por ejemplo:



125g de hojas troceadas se ponen a macerar en 250ml de vodka.

## USOS

Regula la función biliar y reduce el colesterol malo. Estimula el metabolismo de las grasas y protege el hígado.

Tomar después de las comidas.