



Dulce Revolución

GUIA DE PLANTAS MEDICINALES

Dulcerevolucion.com // Dolcarevolucio.cat

info@dolcarevolucio.cat

1.-AGRIMONIA (AGRIMONIA EUPATORIA)

Propiedades: Astringente, vulneraría (cura heridas y úlceras, reduce inflamaciones y acelera la renovación de los tejidos dañados) afecciones de boca y laringe, aftas bucales, digestiva, depurativa, hígado, anemia.

Contraindicaciones: Embarazo

Usos: 1,5gr-3gr por infusión, 2-3 veces al día

Cultivo: Se siembra o planta en primavera, se adapta a todo tipo de clima. Le gusta el sol, riego regular. Planta perenne.

2.-ALBAHACA (OCIMUM BASILICUM)

Propiedades: Digestiva, carminativa (gases), tónica, emenagogo (activa y regulariza la menstruación) antitusígena, coadyuvante en epilepsia, sedante.

Contraindicaciones: Embarazo y lactancia por su contenido en estragol.

Usos: Cataplasma con 30gr. Infusiones, 15gr-30gr / 1litro de agua tomar 3 tazas al día, se puede utilizar la flor, tallo y hoja.

Cultivo: Planta anual, se puede plantar o sembrar la semilla en el semillero cada año, a partir de la primavera cuando no hiela. Para poder cosechar el máximo de hoja, hay que sacar las flores cuando salen para que pueda rebrotar y hacerse bien grande. Tradicionalmente se mezcla entre los tomates u otros frutos, para evitar que sean picadas por la mariposa. Se adapta a todo tipo de suelos, pero prefiere las fértiles, arenosas o arcillosas. Vigilar el exceso de agua ya que se pudre. Anual.

3.-ALOC, (VITEX AGNUS-CASTUS)

Propiedades: Menopausia, amenorrea, infertilidad, emenagogo, endometriosis, reduce el acné.

Contraindicaciones: No tomar cuando se hace tratamiento hormonal como anticonceptivos o tratamientos con estrógenos, tampoco con antagonistas de la dopamina (catecolaminas, antipsicóticos, levodopa, antidepresivos). No se recomienda tomar durante el embarazo y la lactancia.

Usos: 0,5gr-3gr.per ¼ l de agua, 3 infusiones diarias.

Cultivo: Arbusto caducifolio, sembrar o desgajar de primavera a verano. Proteger del frío, se adapta bien a todo tipo de suelo. Perenne.

4.-ALOE VERA, (BARBADENSIS, FEROX, ARBORESCENS, 3 DE LAS VARIETADES MÁS UTILIZADAS MEDICINALMENTE)

Propiedades: Anticancerígeno, afecciones del sistema inmunitario (VIH, cáncer, leucemias) regenerador celular, digestiva (gastritis, úlceras, máximo 0,5gr por día) colagogo (activa la evacuación de la bilis hacia el duodeno, máximo 0,5gr por día) laxante, purgante (máximo 0,5gr por día) antiinflamatorio, emoliente. Os externo; antiséptico, bactericida, balsámico, cicatrizante, antiinflamatoria, hidratante, fungicida.

Contraindicaciones: No administrar en el embarazo, lactancia ni en niños menores de 2 años. No tomar en hemorragias intestinales-genitales, diarreas severas, durante la menstruación, alteraciones electrolíticas de origen renal, cólicos gastrointestinales, dolor abdominal de origen desconocido, abdomen agudo, obstrucción de las vías biliares, hemorroides (tópicamente sí) cistitis, prostatitis, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, síndrome del intestino irritable, insuficiencia cardíaca o renal. Su uso continuado es incompatible con los heterósidos cardiotónicos, corticosteroides, extractos de regaliz o saluréticos.

Usos: Utilizar hojas de una planta de más de tres años. Pelarla y limpiarla bien, tomar máximo 0,5gr al día. Para sacar el yodo, cortar un pedazo de hoja y dejarla 5 minutos en agua, cambiarla 5 veces.

Cultivo: Planta tropical no aguanta las heladas, puede aguantar hasta -5°C si la planta ha sido todo el año en el exterior, se adapta a todo tipo de tierra y tiene que poca agua. Se reproduce por esqueje, salen hijos debajo de la Aloe madre, se arranca con el máximo de raíz y se trasplanta. Perenne.

5.-ESPINO BLANCO (CRATAEGUS MONOGYNA)

Propiedades: Cardiotónico, regulariza la circulación sanguínea, hipertensión, hipotensión, arteriosclerosis, sedante, antiespasmódica, diurética.

Contraindicaciones: En tratamientos con heterósidos cardiotónico o con benzodiazepinas, puede interactuar con medicamentos digitálicos.

Usos: Infusión con las flores con alguna hoja, 2-4 gr. al día.

Cultivo: Arbusto muy silvestre, caducifolio, crece en bosques de clima mediterráneo. Puede crecer fina 2-3 metros de altura, en los países del norte son árboles de 10 metros. La semilla nace muy mal, mejor ponerla dos meses en la nevera para que sienta frío.

6.-ARTEMISA ANNUA O ARTEMISA DULCE

Propiedades: Malaria, estimulante del sistema inmunitario, cáncer, leucemia, melanoma, VIH, antibacteriana, antioxidante, antipirético, antiparasitaria, antiviral, inmunosupresora, ictericia de recién nacido.

Contraindicaciones: Precaución por los pacientes con compromiso cardíaco o de funcionamiento cerebral y personas con problemas del funcionamiento inmunológico por su actividad inmunosupresora. Cuenta cuando se toman antibióticos. No recomendada para las embarazadas ni lactantes.

Usos: Malaria, 5gr. por litro de agua por día durante 1 semana. Preventivo, 1 infusión al día. VIH, 3 infusiones diarias combinar con Moringa oleifera

Cultivo: Planta anual, cada año se debe sembrar, plantar o hacer esquejes. Se puede consumir durante todo el cultivo pero tiene mas propiedades medicinales cuando comienza a florecer a finales de verano, se pueden hacer varios cortes durante el año o uno solo otoño. Se adapta a todo tipo de suelo, aunque los prefiere bien fértiles, quiere luz y riegos periódicos, puede hacer 3 metros de altura y 1 metro de ancho si se planta en mayo y la tierra le gusta.

7.-VERBENA (VERBENA OFFICINALIS)

Propiedades: Sedante, antiespasmódica, ansiedad asociada con el estrés, relajante muscular,, migrañas y dolor de cabeza de origen nervioso o vinculados al ciclo menstrual, taquicardias, dolores reumáticos y musculares. Sudorífica, estimula el sistema inmunitario en estados febriles. Estimulante uterina y galactagoga. Diurética, afecciones renales y hepática, digestiva, anticoagulante. Enjuagues, por afecciones bucales, parche, picaduras, hematomas y sinusitis.

Contraindicaciones: Embarazo

Usos: 1,5-3gr por infusión

Cultivo: Se siembra y desgaja de primavera a verano. Se puede plantar todo el año aunque en invierno se deshoja, pero la raíz se mantiene latente y rebrota en primavera. Se adapta a todo tipo de climas y terrenos, aparece en márgenes de forma silvestre. Le gusta el agua no vive en lugares muy secos. Se planta cada 80cm. Es perenne.

8.-BOLSA DE PASTOR (CAPSELLA BURSA-PASTORIS)

Propiedades: Hemostática, antiséptica, regulador menstrual, (emenagogo, antihemorrágica) antihemorroidal, vulneraría.

Contraindicaciones: No tomar en el embarazo ni lactancia. No indicada por los hipertensos, simpaticomimética, no administrar si se toman antidepresivos del grupo IMAO y en caso de insuficiencia renal.

Usos: 1-4gr. en infusión 2-3 veces al día. Hojas, flor y raíces

Cultivo: Se planta o siembra de primavera en verano. En semilla nace muy bien, mide unos 30cm, es una hierba muy silvestre, se adapta a todo tipo de suelo, le gusta el sol y el agua. Es anual.

9.-CALAMINTA, REMENTEROLA (SATUREJA CALAMINTHA OFFICINALIS)

Propiedades: Tónica, estomacal, carminativa, expectorante, astringente, sudorífica, emenagogo.

Contraindicaciones: Dosis altas puede ser abortiva. No tomar durante el embarazo.

Usos: Infusión, 2 veces al día, hojas, flores o ramas.

Cultivo: Se multiplica por semilla y por esqueje. Se planta cada 30-50cm. Perenne.

10.-CALÉNDULA (CALENDULA OFFICINALIS)

Propiedades: Digestiva, diurética, hepática, colagoga, colerética, antitumoral, fungicida, antihelmíntica (gusanos intestinales) emenagogo, antiséptica, cicatrizante, emoliente, bactericida, verrugas. Dermo-protectora, vulneraría.

Contraindicaciones: No debe utilizarse durante el embarazo.

Usos: Infusión, baños, tintura, aceite, pomadas. Flor, hojas, tallos.

Cultivo: Se puede sembrar o plantar todo el año, pero la mejor época es la primavera y el otoño. Es una planta que sufre mucho en verano. Una vez haga semilla suficiente, cada año nacerá sola. Se planta cada 25-35cm. Anual

11.-CANIGOL, ARMUELLE (ATRIPLEX HORTENSIS)

Propiedades: Laxante, depurativa, antigotosa, edemas tópicamente para dermatitis, eczemas, abscesos, inflamaciones de las uñas, afecciones pulmonares, hepáticas.

Contraindicaciones: Desconocidas

Usos: Ensalada, o infusión de las hojas, ramas y flores.

Cultivo: Se planta o siembra en primavera, se cosecha en verano y hace semilla en otoño. Se planta cada 30cm. Es anual.

12.-CÁÑAMO (CANNABIS SATIVA, INDICA, RUDELARIS)

Propiedades: Sativa; antiemético, analgésico, aperitivo (aumenta el apetito) relajante ocular, pectoral (relajante bronquial) ansiolítico, inhibidor tumoral, oncolítico, anticonvulsivo, neuroprotector. La variedad Indica tiene mayor contenido de cannabinoides. Rudelaris; casi no posee efecto psicoactivo y poco sedativo, propiedades combinadas de las variedades anteriores.

Contraindicaciones: Dado las prohibiciones hacia esta planta la Dulce Revolución no más informa de sus propiedades científicamente demostradas y estudiadas. La responsabilidad de su uso es de cada persona que así lo considere.

Usos: Infusión con leche, cataplasma, aceite, tintura.

Cultivo: Se puede sembrar o plantar en primavera o se pueden hacer esquejes. El calendario de plantación comienza en mayo y termina a finales de julio. Es una planta que puede ser macho o hembra, si se macho saldrán unas bolitas en forma de uva y no es muy medicinal, si se hembra saldrán por los y será muy medicinal. En caso de que salga macho, se triturará rápidamente para que no polinizan a las hembras y pierdan así sus propiedades medicinales. Se pueden encontrar semillas feminizadas

Se adapta bien a todo tipo de clima, como más cálido mejor, quiere agua y nutrientes. Si se planta en mayo puede llegar hasta los 3 metros de altura, si se quieren más pequeñas plantarlas en junio o julio. Anual

13.-CAPUCHINA (TROPAEOLUM MAJUS)

Propiedades: Vitamina C, antibiótica, depurativa, expectorante, en loción o cataplasma fortalece el cabello y previene la caída.

Contraindicaciones: Insuficiencia cardíaca o renal, hipotiroidismo, gastritis, irritación estomacal o úlcera gastroduodenal, hipertensión o embarazo.

Usos: Fresco en ensalada o infusión, tintura o cataplasma

Cultivo: Se siembra o planta en primavera y verano. Algunas variedades colgantes y otras más pequeñas también se multiplican por raíz. Se plantan cada 30-60cm dependiendo de la variedad. Riego abundante, procurar humedad sin ahogarse, le gusta el sol o semi sombra. Anual.

14.-CARDO MARIANO (SILYBUM MARIANUM)

Propiedades: Hepaticobiliars, hepato-protectoras, hepatitis, insuficiencia hepaticobiliar, alteraciones de la vesícula biliar, piedras vesiculares, ictericia, cirrosis, inapetencia, antihemorrágica, hipertensora, antiálgico, antitóxico, VIH.

Contraindicaciones: No utilizar en el embarazo ni lactancia. Hipertensión y tratamientos IMAO

Usos: Infusión, fresca cuando se tierna.

Cultivo: Se siembra o planta en primavera y verano, se adapta bien a los climas fríos o cálidos. Se planta cada 60cm. Es anual.

15.-CHANCA-PIEDRA (PHYLLANTHUS NIRURI)

Propiedades: Antilitiàsico (disuelve cálculos renales) cálculos biliares, hepatoprotector, cistitis, ictericia, disentería, diabetes, antibacteriano, astringente, antihepatotòxic, antiséptico, antiviral, citostático, diurético, eupéptico, fortificante, antitérmico, hipoglucemiante, hipocolesterolemiante, laxante suave, litolític, sedante.

Contraindicaciones: No recomendado durante el embarazo, ni lactancia. No administrar en menores de 5 años. No beber alcohol cuando se toma la planta y tampoco comidas irritantes.

Usos: Infusión, 3 al día.

Cultivo: La semilla sale a bajo las hojas, es muy pequeña. Se siembra o planta en primavera, le gusta la humedad. Se planta cada 40cm. Es anual.

16.-ALGODÓN (GOSSYPIUM BARBADENSE)

Propiedades: Emenagogo, emoliente, raíz, diurética.

Contraindicaciones: Alergia al algodón, no tomar en el embarazo puede ser abortiva, la decocción de las semillas crea una sustancia, gopipol, que cohibe la espermatogénesis

Usos: Infusión de las semillas

Cultivo: Se siembra en primavera y final de verano hará algodón, la semilla se encuentra dentro del algodón. Clima cálido. Se planta cada 50cm. Es anual, en lugares de calor puede durar dos años.

17.-COLA DE CABALLO (EQUISETUM ARVENSE)

Propiedades: Diurético, obesidad, trastornos renales, artritis, gota, hipertensión, antiinflamatorio, infección del aparato genitourinario masculino y femenino, hemostática (nasal y menstrual) morenas, antitumoral, osteoporosis, lesiones cartilagosas, remineralizante huesos, acné, eccemas, herpes, hongos, prevención calvicie, caspa y fortalece las uñas.

Contraindicaciones: Embarazo, lactancia, problemas gástricos, no administrar cuando se toma medicación diurética.

Usos: Infusión, 3, 4 al día, cataplasma, baños, tintura.

Cultivo: Se puede sembrar o trasplantar de esqueje con raíz. Terreno húmedo, fértil y arenoso, hay que regar cada día o crear un espacio húmedo. Se plantan cada 30cm. Es perenne.

18.-DAMIANA (TURNERA DIFFUSA)

Propiedades: Afrodisíaca, impotencia, eyaculación precoz, frigidez, esterilidad, infertilidad, debilidad nerviosa, diurética, antibacteriana, (bronquitis, gripe, tos)

Contraindicaciones: Embarazo, lactancia, ansiedad, insomnio, taquicardia, no tomar excitantes.

Usos: Infusión, 2, 3 al día. 1gr a 3gr por taza.

Cultivo: Se puede sembrar semilla o por esqueje en primavera o verano y se puede ir recogiendo durante todo el año hasta el invierno. Originaria de México, pero se adapta muy bien a la península, tiene que mucho sol. Se planta cada 40cm. Es anual.

19.-DIENTE DE LEÓN (TARAXACUM OFFICINALE)

Propiedades: Depurativa, digestiva, diurética, hepática, aperitiva, anemia, colagoga, colerética.

Contraindicaciones: Ulcera de estómago, piedras en la vesícula, cuando se toman antibióticos, embarazadas no mas como alimento.

Usos: Ensalada o 1,5gr-3gr por infusión, 2-3 veces al día

Cultivo: Se siembra en primavera o verano, se adapta a todo tipo de suelo y climas, especialmente los fríos. Se planta cada 30cm. Es perenne.

20.-LECHUGA BORDO O SALVAJE (LACTUCA VIROSA)

Propiedades: Sedante, antitusivo

Contraindicaciones: Su abuso puede ser tóxica y anafrodisíaca

Usos: Hoja fresca 100gr-200gr por 1 litro de agua, hacerla hervir 10 minutos. 2-3 vasos al día.

Cultivo: Es una planta silvestre que se siembra o planta de la primavera al verano, se planta cada 40cm. Se adapta bien a todo tipo de suelo y clima. Anual

21.-EPILOBIO (EPILOBIUM PARVIFLORUM)

Propiedades: Inflamación, hipertrofia y afecciones de próstata, cáncer, afecciones de vejiga y riño.

Contraindicaciones: Desconocidas

Usos: 1,5gr-3gr por infusión, 2-3 veces al día

Cultivo: Se siembra en primavera, en invierno desaparece pero vuelve a rebrotar el buen tiempo, se planta cada 40cm. Se adapta bien a todo tipo de climas especialmente los fríos. Es perenne.

22.-EQUINÁCEA (ECHINACEA ANGUSTIFOLIA, ECHINACEA PURPUREA, ECHINACEA PALLIDA)

Propiedades: Estimulante del sistema inmunitario, antivírica, antibacteriana, tratamiento y prevención afecciones respiratorias.

Contraindicaciones: Consultar al médico antes de consumirla en caso de embarazo, lactancia y enfermedades del sistema inmunológico., Esclerosis múltiple, lupus, artritis reumatoide, tuberculosis, leucemia. No tomar más de 2 meses seguidos.

Usos: Flores, hoja, tallo y raíces. Infusión, tintura.

Cultivo: Se siembra en primavera y verano, se planta cada 40cm. Se adapta a todo tipo de suelo y clima. Es perenne.

23.-ABRÓTANO HEMBRA (SANTOLINA CHAMAECYPARISSUS)

Propiedades: Vermífuga (elimina los gusanos y parásitos intestinales) tónica estomacal, digestiva, aperitiva, regulariza la menstruación, antiséptica.

Contraindicaciones: Embarazo, lactancia y niños menores de 6 años

Usos: Flores, 1,5gr-3gr por infusión

Cultivo: Se siembra en primavera - verano, se puede multiplicar por esqueje, se adapta a todo tipo de climas y terrenos incluso los más áridos y secos, cultivo de secano. Se planta cada 60cm. Perenne.

24.-ESPINA COLORADA (SOLANUM SISYMBRIIFOLIUM)

Propiedades: Digestiva, diurética, hepática, antitusivo, hipertensión.

Contraindicaciones: No administrar en embarazadas, lactancia y niños, enfermedades cardíacas que estén en tratamiento con antihipertensivos.

Usos: 3gr-5gr de planta por taza, 2 infusiones diarias. Los frutos son comestibles bien maduros y poca cantidad.

Cultivo: Se siembra lo antes posible, como si fuera un tomate y se planta como muy tarde en junio, ya que la planta debe tener tiempo de hacer el fruto y la semilla. Se planta cada 60cm. Prefiere terreno fértil y riego abundante, no le gusta el frío. Es anual, aunque si se protege del frío en el invierno puede durar dos años.

25.-LAVANDA (LAVANDA ANGUSTIFOLIA)

Contraindicaciones: Sedante, digestiva, calmante, analgésica, vermífuga (gusanos y parásitos intestinales) antiinfecciosa, cicatrizante. Aceite esencial, tranquilizante.

Contraindicaciones: Embarazo.

Usos: 1,5gr - 3gr por infusión, 3 al día.

Cultivo: Se siembra o planta en primavera-verano. Se planta cada 50cm o 80cm, dependiendo de la fuerza de la tierra. Es una planta de secano, el exceso de agua puede pudrir. Se adapta a todo tipo de terrenos y climas. Es perenne, pero a veces se muere de repente, se recomienda podar las partes de las plantas que se secan.

26.-ESTEVA (STEVIA REBAUDIANA BERTONI)

Propiedades: Hipoglucémica, regeneradora / estimulante de las células pancreáticas, hipocolesterolemiantes, diurética, normotensora, antioxidante, digestiva, ansiolítico en tratamientos de obesidad, antibacteriana, prevención de la caries.

Contraindicaciones: Consultar al médico en caso de embarazo. Las propiedades medicinales sólo se encuentran en la planta fresca o hoja seca.

Usos: Hoja fresca o infusión

Cultivo: Se siembra o se planta por esqueje. Necesita luz y tierra húmeda, curarla de las heladas. Más información: <http://www.dolcarevolucio.cat/ca/les-plantes/estevia-stevia-rebaudiana/cultiu-de-lestevia>

27.-ESTRAGÓN (ARTEMISA DRACUNCULUS)

Propiedades: Eupéptico, carminativo, emenagogo, digestivo, previene la gastritis y piedras de la vesícula, antibiótica, vermífuga. La raíz se utilizaba en mordeduras de serpiente, efecto antiinflamatorio y analgésico. Halitosis, vitamina C.

Contraindicaciones: No tomar en el embarazo ni durante la lactancia, personas alérgicas al estragol. No administrar cuando se medica con anticoagulantes. Un exceso o sobredosificación tiene actividad neurotóxica.

Usos: 1gr-3gr por infusión, dos al día.

Cultivo: El estragón francés se reproduce por esqueje, con raíz o sin, se adapta a todo tipo de clima, quiere humedad. Se puede plantar en 50cm, pero acabará siendo todo un tapiz. Es perenne.

28.-EUCALIPTO (EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL)

Propiedades: Expectorante, bactericida, antiséptico, balsámico, anticatarral, dolor de cabeza, congestión nasal, sinusitis, tos, antiinflamatorio de las vías respiratorias y resfriados gastrointestinales, hipoglucémico.

Contraindicaciones: Embarazo, lactancia, menores de 2 años y personas alérgicas. En grandes dosis puede producir gastroenteritis y problemas renales. No hacer vaho con aceite esencial en caso de ataque de asma. No mezclar con sedantes y productos que contengan yodo. Al ser hipoglucemiante, no es recomendable prolongar en tratamiento interno.

Usos: 3 hojas para infusión, para hacer vahos, un puñado de hojas.

Cultivo: Se siembra o se hace un esqueje en primavera o en otoño. Se adapta bien a la península, sobre todo cerca del mar, sur de España, donde hiela a partir de -10°C hacia abajo, tendremos que plantar especies nitens o delegatensis, todas las demás especies son bastante sensibles. Árbol perenne puede llegar a 60metros de altura y muy anchas, hasta 10 metros, clima moderado y lluvia abundante. Bajo un eucalipto no encontraremos ninguna hierba, es un árbol que inhibe el crecimiento

29.-TOMILLO (THYMUS VULGARIS)

Propiedades: Digestiva, carminativa, antipútrida, aperitiva, antirreumática, antiséptica, pectoral, expectorante, antibiótica, emenagogo. Bucal (enjuague) cicatrizante, antiséptica, relajante.

Contraindicaciones: Embarazo y lactancia, respetar dosis.

Usos: 1,5gr-3gr por infusión

Cultivo: Se siembra o desgaja de primavera a verano, se puede plantar todo el año, se adapta bien a todo tipo de clima y terrenos. Si se recoge en flor es mucho más perfumado. Se planta cada 40cm. Perenne.

30.-FLOR ELÉCTRICA (SPILANTES OLERACEA O ACMELLA OLERACEA)

Propiedades: Analgésico y antiséptico bucal, bactericida, candidiasis, depurando linfático, se insecticida del mosquito de la malaria aplicado al agua.

Contraindicaciones: Embarazo y lactancia, no combinar con medicamentos hormonales ni psiquiátricos.

Usos: 0,5gr-5gr por infusión, se puede comer cruda.

Cultivo: Se siembra a partir de mayo, muy sensible al frío. Se adapta bien a todo tipo de terreno aunque evoluciona mucho mejor con tierra fértil y suelta. Se planta cada 30cm. Es anual

31.-FUMARIA (FUMARIA OFFICINALIS)

Propiedades: Depurativa, tonificante, diurética, anemia, acné, dermatitis.

Contraindicaciones: Embarazo, lactancia, epilepsia, glaucoma, no tomar si se medica por el corazón o circulación. No tomar más de 15 días seguidos

Usos: 2gr-4gr por infusión, 2-3 al día

Cultivo: Siembra en primavera y verano, se adapta bien a todo tipo de suelo y clima. Plantar cada 40cm. Es anual

32.-GALIO (GALIUM APARINE)

Propiedades: Desintoxicante, febrífugo, diurético, depurador, trastornos de glándulas linfáticas, afecciones de la piel, tiroides, antitumoral.

Contraindicaciones: Embarazo y lactancia. Hay que controlar los tratamientos coadyuvantes y las interacciones que puedan dar alergia.

Usos: 2gr-5gr por infusión 2-3 veces al día.

Cultivo: Se planta por semilla o esqueje, es una hierba que nace por los márgenes, cuando la cultivamos adapta muy bien. Se planta cada 30cm-40cm. Es anual.

33.-GINKGO BILOBA

Propiedades: Insuficiencia circulatoria cerebral, dolor de cabeza, migraña, trastornos vasculares periféricos, arteriopatías, embolias cerebrales, afecciones microcirculatorias, arteriosclerosis, demencia senil, por infusión, 2-memoria, trastornos neurosensoriales (vértigo, sordera, equilibrio) de causa vascular en ORL y oftalmología .

Contraindicaciones: Embarazo, lactancia y menores de 5 años. No tomar con anticoagulantes o que contengan ácido acetilsalicílico.

Usos: 1,5gr-3gr por infusión, 2-3 al día. Tintura.

Cultivo: Se siembra o desgarra en primavera o verano. La semilla se puede dejar debajo de las mismas hojas del Ginkgo o alguna otra hoja para que vaya fermentando, se ponen dos dedos de hojas y la semilla se acuesta un poco a la tierra, al cabo de un mes irán naciendo los Ginkgos y lo harán durante tres meses, lo único que hay que hacer es regar de vez en cuando, vigilar de no hacerlo en exceso y pudrir la semilla. Se plantan cada 5-10 metros. Se adaptan bien en maceta pero crecen muy poco, de uno a dos metros. El Ginkgo es muy sensible al enrollamiento de las raíces, si el compre en maceta debe desarrollar la raíz, mejor sembrar la semilla directamente en el sitio o trasplantar muy rápido. Es un árbol que sostiene tanto el frío como el calor.

34.-GYNURA PROCUMBENS

Propiedades: Hipertensión, colesterol, diabetes, antiinflamatoria, antioxidante.

Contraindicaciones: Desconocidas

Usos: 1,5gr-3gr por infusión, 2-3 al día, hojas frescas 7 al día

Cultivo: Se siembra con semilla y se multiplica por esqueje en primavera verano. El marco de plantación es de 60cm a 80cm. Se tiene que proteger del frío, no bajar de -5º C. Es perenne.

35.-HIERBA BERRUGUERA, CELIDONIA (CHELIDONIUM MAJUS)

Propiedades: Colagoga, colerética, protector hepático, sedante. Aplicación tópica, propiedades oftálmicas, manchas solares y verrugas.

Contraindicaciones: Embarazo, lactancia y menores. Tener mucho cuidado por vía interna puede provocar gastroenteritis hemorrágica. Citotoxicidad por consumo excesivo. Se considera una planta tóxica por vía interna por lo que se recomienda consultar antes.

Usos: Vía externa aplicar el látex en la verruga

Cultivo: Se planta en primavera, quiere humedad y oscuridad. Es perenne.

36.-HIERBA GATERA (NEPETA CATARIA)

Propiedades: Carminativa (antiflatulento, evita gases intestinales) antitusivo, emenagogo (activa y regulariza la menstruación) antiespasmódica (sedante, calmante, tranquilizante) Estimulante para gatos.

Contraindicaciones: Embarazo

Usos: 1,5gr-3gr por infusión, 2 al día

Cultivo: Se planta por semilla o esqueje en primavera, se adapta bien a todo tipo de terreno. Se planta cada 30cm. Es perenne.

37.-HIEDRA TERRESTRE (GLECHOMA HEDERACEA)

Propiedades: Tónica, diurética, anticatarral.

Contraindicaciones: No se han descrito

Usos: Se puede comer en ensalada, 1gr-2gr, en infusión, 2-3 al día

Cultivo: Se siembra o desgarra en primavera o verano. Es una planta rastrera que puede acabar proliferando en un espacio muy grande. Se adapta bien a terrenos muy fríos y también en climas cálidos. Es perenne pero en invierno desaparece.

38.-HIBISCUS SABDARIFFA (ROSA O TÉ DE JAMAICA)

Propiedades: Hipertensión, diurético, digestivo, antioxidante, mineralizante, aparato respiratorio, antipirético.

Contraindicaciones: Embarazo, puede ser abortivo en grandes cantidades.

Usos: 1,5gr-3gr por infusión, máximo 2 al día

Cultivo: Se siembra o planta en primavera cuando las noches son más cálidas, al final del cultivo, en otoño aparecen las flores mas medicinales, las hojas también se pueden comer y hacer infusiones. Es una planta que necesita calor, a las primeras heladas se muere. Se planta cada 40cm o 60cm. Es anual.

39.-HIPÉRICO, ARQUETA (HYPERICUM PERFORATUM)

Propiedades: Antidepresivo, ansiedad ligada a la menopausia, síndrome premenstrual, incontinencia urinaria, digestiva. Vía externa, aceite, vulneraria (cura las heridas y úlceras, reduce las inflamaciones y acelera la renovación de los tejidos dañados) quemaduras leves, antiinflamatoria.

Contraindicaciones: Embarazadas, enfermos hepáticos y renales, no tomar si se medica con antidepresivos.

Usos: 1,5gr-3gr por infusión, 2-3 veces al día.

Cultivo: Se planta o siembra en primavera aunque tolera ser sembrado y plantado en verano. Es una planta muy rústica que se adapta a todo tipo de suelo y clima. Se planta cada 30 o 60cm. Es perenne, aunque en invierno desaparece, no se ve.

40.-HISOPO (HYSSOPUS OFFICINALIS)

Propiedades: Expectorante, procesos catarrales crónicos, afecciones broncopulmonares, antihelmíntico (parásitos y gusanos intestinales), carminativo (antiflatulento)

Contraindicaciones: Embarazo y lactancia. No abusar.

Usos: 1,5gr-3gr por infusión, 3-4 al día

Cultivo: Se siembra, planta o desgarras en primavera o verano. Es una planta muy resistente, puede aguantar el seco, se adapta bien a climas fríos y cálidos. Se planta cada 50cm. Es perenne.

41.-HOUTTUYN CORDATA CHAMALEON

Propiedades: Antiinflamatoria, antibacteriana, depurativa, diurética, fortalece el sistema inmunológico, úlceras de estómago. Jugo de las hojas se utiliza como antídoto, aporta mucho yodo.

Contraindicaciones: Embarazo y lactancia

Usos: 1,5gr-3gr por infusión

Cultivo: Se trasplanta un esqueje con raíz durante la primavera, verano u otoño. Se extiende fácilmente. En invierno parece que se muera pero las raíces siguen vivas. Aguanta fríos y calores, se aconseja protegerla de los golpes de sol de mediodía, se un poco intolerante con el sol directo. Se planta cada 50cm. Es perenne.

42.- PEREJIL (PETROSELINUM CRISPUM)

Propiedades: Vitamina A y C, hierro, antioxidante, diurético, mineraliza y detoxificar el cuerpo (metales pesados en órganos y tejidos)

Contraindicaciones: Embarazo

Usos: 15gr por infusión, 3-4 al día

Cultivo: Se siembra en primavera o verano. Es una planta muy agradecida, tradicionalmente se plantaba en un rincón y cada año renacía espontáneamente por la semilla que cae al suelo. Se adapta bien a todo tipo de climas y suelos. Se planta cada 40cm. Se bianual, es decir, nace una primavera o verano y hace la semilla en el verano siguiente.

43.-KALANCHOE DAIGRAMONTIANA, PINNATA, GASTON-BONNIERS

Propiedades: Analgésica, antialérgica, antihistamínica, antiinflamatoria, antitumoral, antiulcerosa, antibacteriana, antifúngica y antivírica, antitérmica, inmunosupresora (suprime algunas células del sistema inmune) inmunomoduladora (modula algunas células inmunes hiperactivas) relajante muscular, insecticida.

Contraindicaciones: No tomar en el embarazo, No utilizar en largos periodos si no se debe hacer ningún tratamiento, ni abusar de las dosis recomendadas (hasta 5gr de planta x kilo de peso no hay toxicidad) En caso de enfermedades cardíacas, consultar al médico (su composición incluye bufadienolidos, son glucósidos cardíacos que en dosis altas puede causar intoxicación) Las flores, son tóxicas.

Usos: Hoja fresca, 30gr diarios, infusión hoja seca, 3gr, 3 veces al día.

Cultivo: Es muy sensible al frío. Para poder hacerla más resistente al frío debemos tener todo el verano en la calle y en invierno aguantará -5º C, normalmente -1º C puede matar, sobre todo si ha sido protegida en un invernadero o casa. La Kalanchoe daigremontiana tiene muy hijos a las hojas, simplemente trasplantarlos. La Kalanchoe pinnata y Gaston, se debe cortar una hoja y dejarla en el suelo, al cabo de un mes comenzarán a salir hijos con raíces de la hoja. Las kalanchoes son plantas que pueden captar el agua del aire, por lo tanto si no se regaran no morirían, claro que si se riegan se ponen muy guapas, normalmente regar una vez o dos a la semana. Algunas veces las kalanchoes florecen en invierno, si fuera así se hará planta nueva a través de esquejes. Puede durar de uno a varios años. Se plantan cada 60cm.

44.-LEONORUS CARDIACA

Propiedades: Cardiotónico, sedante, disminuye la presión sanguínea, trastornos gastrointestinales, emenagogo, palpitaciones en la menopausia.

Contraindicaciones: Embarazo (mes de 3gr se uterotónico, puede provocar el parto) tratamientos médicos por el corazón, consultar al médico.

Usos: 1,5gr - 3gr por infusión, 1-2 al día

Cultivo: Se puede sembrar o hacer esqueje en primavera, en otoño se recoge la semilla, es de cultivo fácil, se puede plantar al sol. Si se quiere cosechar muchas hojas, hay que ir cortando a lo largo del verano. Se planta cada 40cm. Es anual.

45.-LEONORUS JAPONICUS

Propiedades: Afrodisíaca, depurativa, diurética, antibacteriana, emenagogo, vasodilatador, vulneraría.

Contraindicaciones: Desconocidas

Usos: 1,5gr-3gr por ¼ litro de agua, 1 -2 al día

Cultivo: Se planta o siembra en primavera, o hacer esqueje. En otoño se recoge la semilla. El cultivo es fácil, se puede plantar a pleno sol. Si se quiere cosechar muchas hojas, hay que ir cortando a lo largo del verano. Si se deja granar, probablemente la planta nacerá sola el año siguiente. Se planta cada 40cm. Es anual.

46.-LEONOTIS LEONORUS

Propiedades: Efectos relajantes, stres, insomnio.

Contraindicaciones: No abusar las cantidades puede ser tóxico

Usos: 1,5gr-3gr por infusión, 1-2 al día

Cultivo: Se planta o siembra en primavera, o hacer esqueje. En otoño se recoge la semilla. El cultivo es fácil, se puede plantar a pleno sol. Si se quiere cosechar muchas hojas, hay que ir cortando a lo largo del verano. Si se deja granar, probablemente la planta nacerá sola el año siguiente. Se planta cada 40cm. Es anual.

47.-LEPIDIUM LATIFOLIUM

Propiedades: Reduce oxalato cálcico en los riñones, (piedras en el riñón), disuelve los pequeños depósitos de cal que se pueden formar en el oído, diurética, aperitiva, tónica estomacal. Uso externo, antiinflamatorio.

Contraindicaciones: Embarazo, hipotiroidismo, no tomar largos periodos.

Usos: 1,5gr-3gr por infusión, 2 al día. 3 hojas frescas

Cultivo: Se planta, siembra o desgarrar en primavera El Lepidium rebrota de tierra, es decir, salen plantas nuevas con raíz del suelo, también podemos hacer esquejes vegetales de las ramas verticales. Se adapta bien a todo tipo de climas, le gustan los ambientes húmedos pero también vive en climas secos. Es perenne.

48.-LICOPODIO (LYCOPODIUM CLAVATUM)

Propiedades: Planta, Diurético, arenas y piedras en el riñón, afecciones de los órganos genitales y urinarios, hiperuricemia (exceso ácido úrico), gota, espasmos gastrointestinales, enfermedades hepáticas. Esporas; irritaciones cutáneas, Intertrigo, hiperdrosi.

Contraindicaciones: Embarazo, lactancia, insuficiencia renal o cardíaca, no aplicar sobre heridas abiertas.

Usos: 1,5gr-3gr por infusión, una al día.

Cultivo: Planta originaria de climas fríos y húmedos de Europa.

49.-LIPPIA DULCIS

Propiedades: Béquica (calma la tos), emenagogo (activa y regulariza la menstruación), expectorante, vermífuga (elimina lombrices y parásitos intestinales), abortiva.

Contraindicaciones: Embarazo

Usos: 1,5gr-3gr por infusión.

Cultivo: Se siembra, desgarrar y planta de primavera en verano. Es muy sensible al frío, protegerla en invierno, aunque parezca que se ha muerto el buen tiempo rebrota. Se planta cada 60cm. Es perenne.

50.-MALVA (MALVA SYLVESTRIS)

Propiedades: Emoliente gástrico, pectoral y contra las afecciones de las vías respiratorias superiores, infecciones vías urinarias. Cura heridas, antiinflamatorio, picaduras de ortiga e insectos, conjuntivitis.

Contraindicaciones: Embarazo

Usos: 1,5gr-3gr por infusión

Cultivo: Se siembra o planta en primavera, es una planta muy silvestre. Se adapta bien a todo tipo de terrenos. Se planta cada 40cm. Es anual.

51.-HIERBA LUISA (LIPPIA CITRIODORA)

Propiedades: Eupéptico (facilita y favorece la digestión) carminativa (antiflatulento) antiespasmódica (previene espasmos nerviosos, sedante, calmante, tranquilizante) dolor de cabeza, reglas dolorosas.

Contraindicaciones: Embarazo y lactancia

Usos: 1,5gr-3gr por infusión

Cultivo: Se planta o desgarra en primavera verano. Muy sensible al frío, si la temperatura baja de 5°C se debe proteger, Se poda durante el invierno para rebrotar mas ancha. Se planta cada 80cm. Es anual.

52.-MENTA (MENTHA)

Propiedades: Antiespasmódica, colerético y carminativa, digestiva, aumenta la secreción biliar (colagogo) y la secreción estomacal, antiséptica y expectorante, útil en afecciones de las vías respiratorias altas, antitérmica, anticatarral, reduce náuseas, jaquecas, gota, halitosis.

Contraindicaciones: Embarazo y lactancia consultar al médico. Menores de 3 años. No hacer vahos con aceite esencial por asma. Esofagitis, acidez gástrica y no tomar si está en tratamiento homeopático.

Usos: 1,5gr-3gr por infusión

Cultivo: Se siembra, trasplante o desgarra con raíz durante la primavera, verano y otoño. Se adapta bien a todo tipo de climas y quiere agua. Se planta cada 50cm. Es perenne.

53.-MILHOJAS, MILENRAMA (ACHILLEA MILLEFOLIUM)

Propiedades: Depurativa, resfriados de las vías respiratorias superiores, digestiva, tónica, antiespasmódica, náuseas y diarreas, eczemas, dolores menstruales, tensión premenstrual, antidepresiva, hemostática, antirreumática, febrífuga, migrañas y diurética. Cáncer.

Contraindicaciones: Embarazo (estimulante uterino). No abusar las dosis.

Usos: 1,5gr-3gr por infusión

Cultivo: Se siembra, planta o desgaja de primavera a verano. Es una planta que rebrota. La flor es la parte más medicinal. Se adapta bien a todo tipo de clima, se originaría del Pirineo y norte de Europa pero en el sur se adapta muy bien. Se planta cada 50cm. Es perenne

54.-ONAGRA (OENOTHERA BIENNIS)

Propiedades: Síndrome premenstrual, regulador menstrual, osteoporosis, quistes benignos mamarios y ováricos, antidiarreica, antiespasmódica, dermoprotectora, eczemas.

Contraindicaciones: Epilepsia

Usos: 1,5gr-3gr por infusión. Aceite, 1gr diario.

Cultivo: Se siembra o planta en primavera, se adapta bien al clima mediterráneo. Se planta cada 60cm. Se bianual, el primer año hace una planta con muchas hojas y el segundo año se levanta y hace las flores y las semillas.

55.-ORTIGA (URTICA DIOICA)

Propiedades: Depurativa, diurética, antigotosa, reumatismo, diabetes, astringente, antidiarreico, afecciones inflamatorias del intestino, estimulando de secreciones gástricas, biliar, pancreática e intestinal, hemostática, anemia, antihistamínica, venotónicos, antiinflamatoria. Es un alimento.

Contraindicaciones: Cardiopatías e insuficiencia renal.

Usos: Se puede comer como verdura, 1,5gr-3gr por infusión

Cultivo: Se siembra, planta o desgaja de primavera a otoño. Le gusta el terreno muy nitrogenado con estiércol, aunque se adapta bien a todo tipo de terrenos y climas, incluyendo los más fríos. Se planta cada 50cm. Es perenne

56.-OXALIS ACETOSELLA (ALELUYA)

Propiedades: Antiácida, digestiva, hepática, úlceras.

Contraindicaciones: Embarazo y lactancia. No abusar en dosis puede colapsar el riñones por ácido oxálico que contiene.

Usos: No mas se utiliza fresca, máximo 1cullerada sopera de hojas frescas por 1 / 2l de agua, 2 infusiones.

Cultivo: Se siembra de primavera en verano y se trasplanta de primavera a otoño. Hace unos tubérculos subterráneos, estos son los que se utilizan para multiplicar la planta. Se adapta bien a todo tipo de climas y terrenos, prolifera muy fácilmente. Se planta cada 40cm. Es perenne. Hay variedades que se utilizan en floristería, en principio tienen propiedades, pero se aconseja consumir las autóctonas, se distingue por que hacen una flor y hoja más pequeña, son las que se utilizaban tradicionalmente, se pueden encontrar en hoja verde y roja.

57.-PANICAL (ERYNGIUM CAMPESTRUM)

Propiedades: Antiinflamatoria, diurético, depurativo, expectorante, aperitiva, contra las picaduras de insectos y víboras.

Contraindicaciones: Enfermos cardíacos

Usos: Masticar las ramas, 1,5gr-3gr por infusión, preparar diariamente.

Cultivo: Se siembra en primavera - verano, se planta de la primavera al otoño. El segundo año empieza a rebrotar todo en tierra arenosa, si lo hace deberá arrancar el máximo de raíz de la planta y trasplantarlo, si no rebrota debido a la tierra compacta, se deberá tomar entonces por multiplicarlo. Se planta cada 40cm. Se adapta bien a todo tipo de climas. Es perenne.

58.-PERILLA FRUTESCENS

Propiedades: Antiinflamatoria, antialérgica, resfriados, alteraciones respiratorias, digestivas, estimula el sistema inmunitario, antihistamínica, intoxicaciones alimentarias.

Contraindicaciones: No se han encontrado

Usos: Se come ensalada, 1,5gr-3gr por infusión.

Cultivo: Se siembra y planta de primavera a verano, también se pueden hacer esquejes. Se adapta bien a climas fríos, pero hay que sembrar cuando terminan las heladas para tener tiempo suficiente para podar hacer hoja y semilla, con 5 meses ni es suficiente. Puede hacer hasta 2 metros de altura. Planta anual pero si se deja hacer semilla, ésta cae al suelo y cada año nacerá espontáneamente. Se planta cada 60cm.

59.-LLANTÉN (PLANTAGO MAJOR, LANCEOLATA)

Propiedades: Antiinflamatorio, expectorante, suavizante y tonificante sobre las membranas mucosas, infecciones pulmonares, antibacteriano, antialérgico respiratorio contra la rinitis, faringitis, laringitis y bronquitis, antiinflamatorio de las vías digestivas, inflamaciones gástricas, diarreas, colitis, gases, hemostático, diurético, vulnerario, cura heridas y quemaduras leves, astringente y desinfectante bucal, otitis.

Contraindicaciones: Embarazo y lactancia consultar.

Usos: Se puede comer cruda, 1,5gr-3gr por infusión

Cultivo: Es una hierba que nace en todos los caminos, se puede sembrar y plantar de primavera en verano. Se adapta bien a todo tipo de climas y terrenos. Se planta cada 30cm. Es anual o perenne, depende del año.

60.-POLEO (MENTHA PULEGIUM)

Propiedades: Antiespasmódica, tónico estomacal, regulador intestinal, vasodilatadora de la matriz y merma los dolores menstruales, antiséptico bucal, halitosis.

Contraindicaciones: Embarazo y niños

Usos: 1,5gr-3gr por infusión.

Cultivo: Se siembra de primavera en verano, se planta o desgarra en primavera, verano u otoño. Le gustan los terrenos ricos y arenosos. Sensible al exceso de riego, si la planta amarillea, se deben hacer esquejes de raíz y traspasar la planta en otro lugar. Ponerla a sol y sombra. Se planta cada 40cm. Es perenne.

61.-REGALIZ (GLYCYRRHIZA GLABRA)

Propiedades: Expectorante, tos, resfriados, mineralizante, digestiva, laxante, colagogo, revitalizando hepático, antiinflamatoria, antiviral, alergia, síndrome premenstrual, agotamiento,

Contraindicaciones: Embarazo, lactancia, hipertensión y diabetes. No tomar si se medica con digoxina.

Usos: Infusión o masticar raíz. Las raíces deben tener al menos 3 años de edad.

Cultivo: Se siembra o planta en primavera y verano. Se pueden hacer esquejes con raíz pero hasta el segundo o tercer año no salen. Se adapta a todo tipo de terreno, pero le gustan arenosos y fértiles, más indicados para la facilidad de extracción, se adapta bien al clima cálido aunque aguanta el frío. Se planta cada 80cm. Tardan cuatro años a hacerse mayores, hasta el tercer año la raíz no es suficientemente grande, ni tiene sabor, ni medicina suficiente para poderla recoger. Es perenne.

62.-ROMERO (ROSMARINUS OFFICINALIS)

Propiedades: Tónico cardíaco, flebotónicos, hepático, colagogo, colerético, resfriados, reconstituyente, aperitivo, reconstituyente, antioxidante, emenagogo, tiene un cierto efecto sedante en la menopausia, hipertensor.

Contraindicaciones: Embarazo, diabetes, hipertensión, gastritis, úlceras gastroduodenales, hepatopatías, epilepsia, Parkinson.

Usos: 1,5gr-3gr por infusión.

Cultivo: Se siembra en primavera o verano. Se pueden hacer esquejes pero arraigan mal, si se hacen, no abusar de agua. Se puede plantar durante todo el año. Se adapta a todo tipo de clima y terreno. Puede aguantar sequía, sobre todo a partir del segundo año, cuando ya ha hecho raíces. Cuando nos referimos a sequía se cultiva en tierra, cultivando con tiesto si se seca la planta moriría por mucho de seco que sea. Se planta cada 80cm. Perenne.

63.-ROSAL SILVESTRE (ROSA CANINA)

Propiedades: Los frutos (agavanzos) son antianémicos y antiescorbútico por su alto contenido de Vitamina C. Antidiarreico, astringente

Contraindicaciones: Las semillas pueden provocar problemas gástricos o alergias.

Usos: 1,5gr-3gr por infusión

Cultivo: Se siembra en primavera o se hacen esquejes en primavera o verano, a veces la planta rebrota con raíz, también podemos enterrar una rama y saca raíz fácilmente. Se puede plantar durante todo el año. Plantar cada metro. Se adapta a todo tipo de terreno y clima. Es perenne.

64.-RUDA (RUTA GRAVEOLENS)

Propiedades: Planta abortiva, emenagogo, antiespasmódica, sudorífica, antihelmíntica, aceite (antirreumático, antiartrósic, dolor de oído, hemorroides)

Contraindicaciones: Embarazo, el contacto directo con la planta puede causar alergia. (Planta tóxica de uso restringido)

Usos: 1,5-3gr por infusión, máximo 2 al día. Aceite, tintura.

Cultivo: Se siembra en primavera o verano, se puede plantar todo el año, se puede multiplicar por esqueje. Se adapta muy bien a todo tipo de climas y terrenos. Adapta al secano pero prefiere algo de riego, no en exceso. Se planta cada 60 o 80cm. Es perenne.

65.-JABONERA (SAPONARIA OFFICINALIS)

Propiedades: Mucolítica, expectorante, raíz (diurética, sudorífica), colerética (aumenta la producción de bilis del hígado)

Contraindicaciones: Embarazo. Dosis consultar a un profesional, Irrita las mucosas, la acción hemolítica de las saponinas descomponen los glóbulos rojos. (Planta tóxica de uso restringido)

Usos: 1,5-3gr por infusión máximo 3 al día raíz y hojas. Flores y raíz se puede hacer jabón

Cultivo: Se siembra de primavera en verano. Se puede plantar todo el año. Rebrotan de raíz y se pueden trasplantar. Se adapta bien a todo tipo de clima y terreno, pertenece a terrenos húmedos y arenosos pero se adapta bien a test y tierras arcillosos. Se planta cada 60cm. Es perenne.

66.-AJEDREA (SATUREJA MONTANA, HORTENSIS)

Propiedades: Antiséptica, aperitiva y digestiva. Expectorante, bronquitis, faringitis, laringitis, Tónica en general, adecuada para astenia, debilidad y cansancio crónico, estimulando intelectual y de las glándulas suprarrenales lo que se considera estimulante sexual.

Contraindicaciones: Embarazo, lactantes y menores de 3 años evitar el aceite esencial por vía oral.

Usos: 1,5-3gr por infusión.

Cultivo: Se siembra en primavera o verano, se puede multiplicar por esqueje. Se puede plantar todo el año a excepción de la Satureja hortensis que es anual, por eso debemos sembrar y plantar en primavera. Se adapta bien a todo tipo de terreno y clima, incluso los más fríos. Se planta cada 40cm. Es perenne a excepción de la hortensia.

67.-SALVIA (SALVIA OFFICINALIS)

Propiedades: Antiséptico bucal, gingivitis, halitosis, úlceras bucales, amigdalitis, estomatitis, faringitis, bactericida. Digestiva, tónica, estimulante ya la vez sedante digestiva y carminativa (antiflatulento) reconstituyente, regulador menstrual y menopausia. Hiperhidrosis (acceso de sudor en manos y pies) Hipoglucemia

Contraindicaciones: Embarazo, lactancia, epilepsia y si está haciendo tratamiento con estrógenos.

Usos: 1,5-3gr por infusión.

Cultivo: Se planta en primavera, se adapta bien a todo tipo de terreno y clima.

68.-SAÚCO (SAMBUCUS NIGRA)

Propiedades: Diaforético (activa la sudoración), diurético, laxante, antirreumático, antineurálgic, anticatarral, conjuntivitis, úlceras bucales, irritación de garganta y amigdalitis

Contraindicaciones: Embarazo.

Usos: 1,5-3gr por infusión, hojas, flores.

Cultivo: Desgaja de primavera a verano, se corta un trozo de rama, se clava en el suelo y arraiga fácilmente. Se adapta a todo tipo de terrenos y climas especialmente fríos. Nace espontáneamente en los márgenes y casas derruidas. Medida de tres a seis metros de ancho y unos 10 metros de alto mas o menos. Es perenne

69.-SIEMPREVIVA (SEPERVIVUM TECTORUM)

Propiedades: Emenagogo, emoliente, antiinflamatoria, vulneraría, picaduras insectos, herpes zóster, faringitis, hemorroides.

Contraindicaciones: No se conocen, no tomar vía interna en el embarazo por su efecto emenagogo.

Usos: Se utiliza el jugo de las hojas frescas.

Cultivo: Se puede plantar todo el año. Se hacen esquejes fácilmente de los hijos que salen bajo la planta. Vive en márgenes y rocas, es de secano. Se adapta a todo tipo de terrenos y climas. No regar más de dos veces a la semana. Se planta cada 40cm. Perenne.

70.-SERPOL (THYMUS SERPYLLUM)

Propiedades: Tónica, astenia, agotamiento, depresiones leves, infecciones de pecho, bronquitis rinitis, gripe, resfriado de estómago. Desinfectante antiséptico digestiva

Contraindicaciones: Embarazo (estimulante uterino)

Usos: 1,5-3gr por infusión. Aceite, tintura.

Cultivo: Se siembra o esqueje de primavera a verano. Se puede plantar todo el año. Se adapta bien a climas fríos y cálidos y todo tipo de suelos. Si se cosecha con flor tiene mucho mas aroma. Se planta cada 40cm. Es perenne.

71.-TABACO (NICOTIANA TABACUM)

Propiedades: Antihelmíntica, parasitocida

Contraindicaciones: Embarazo, lactancia, niños. Se recomienda para uso fitosanitario, por su toxicidad en humanos.

Usos: No recomendado en humanos.

Cultivo: Se siembra y planta de primavera a verano, se adapta a todo tipo de terreno y climas pero cuando hiela se muere. Se cosecha cuando las flores comienzan a salir, la hoja es más suave de sabor. Es anual.

72.-TANACET (TANACETUM VULGARE)

Propiedades: Helmíntica (parásitos y gusanos intestinales, tenia y oxiuros) sudorífico y emenagogo. Repelente de insectos.

Contraindicaciones: Embarazo, planta tóxica de uso restringido.

Usos: Se recomienda su uso por vía externa, internamente tener cuidado

Cultivo: Se siembra en primavera, terreno húmedo y fresco, no aguanta el frío.

73.-AZAHAR (MELISSA OFFICINALIS)

Propiedades: Eupéptico, carminativa, estimulante de la secreción biliar. Antiespasmódica, sedante, inductora del sueño, estados depresivos, menopausia, contra el agotamiento nervioso, palpitaciones, vómitos, dolores de componente nervioso (dientes, oído, dolor de cabeza) Antiinflamatorio de las mucosas digestivas y bronquiales, náuseas también en el embarazo. Emenagogo. Vía externa vulneraría y analgésica, fricciones por neuralgias, cefaleas y migrañas, también herpes simple. Picaduras de insectos.

Contraindicaciones: Hipotiroidismo, mujeres embarazadas no mas vía externa, vía interna consultar.

Usos: 1,5-3gr por infusión. Aceite, tintura, hojas frescas.

Cultivo: Se siembra o desgaja con raíz de primavera a verano. Se puede plantar todo el año, aunque en invierno la hoja desaparece bastante. Planta rastrera y se va extendiendo por debajo, colonizando espacios, si la tierra le permite. Tolera los terrenos húmedos pero también vive en terrenos áridos. Se adapta bien a los climas fríos y cálidos. Se planta cada 50cm. Es perenne.

74.-TÉ DE ROCA (JASONIA GLUTINOSA)

Propiedades: Té sin teína. Tónica, digestiva, antidiarreica, anticatarral, espasmolítico, menstruaciones dolorosas, dolor de cabeza, Alivia la congestión pulmonar y nasofaríngea, tratamiento profiláctico de la neumonía.

Contraindicaciones: No se han encontrado

Usos: 1,5-3gr por infusión, 3 al día.

Cultivo: No se puede cultivar.

75.-TORMENTILLA (POTENTILLA ERECTA)

Propiedades: Astringente, antidiarreica, hemostática local, hemorroides,

Contraindicaciones: Dispepsia y hiposecrecció gástrica

Usos: 1,5-3gr por infusión

Cultivo: Se siembra o desgaja de primavera a verano. Se adapta a todo tipo de suelos y climas, incluso los más fríos. Es una planta que se extiende de forma rastrera, rebrotando con muchas plantas fáciles de desgajar. Se planta cada 50cm. Es perenne.

76.-TULSI, ALBAHACA MORADA (OCIMUM TENUIFLORUM)

Propiedades: Inmunoestimulante, diurética, carminativa, sedante, antiinflamatorio en afecciones catarrales del aparato respiratorio y problemas digestivos leves, diabetes. Vía externa, infecciones micóticas de la piel (tiña, herpes) dolor de oído, aceite esencial, insecticida.

Contraindicaciones: Embarazo y lactancia consultar.

Usos: 1,5-3gr por infusión

Cultivo: Se puede sembrar de primavera a verano, pero mejor en primavera ya que es una planta anual. Se pueden hacer esquejes de primavera a verano. Es una planta que sufre el frío, se siembra cuando no hace frío y cuando empieza seguro que ya te las semillas hechas, las recogemos y el año siguiente las plantamos. Mejor recoger la planta cuando está floreciendo o antes. Se planta cada 50cm. Es anual.

77.-VALERIANA (VALERIANA OFFICINALIS)

Propiedades: Antiespasmódica y sedante del sistema nervioso central, soporífera y inductora del sueño, buena para insomnio, ansiedad, histeria, miorelaxant, coadyuvando contra el dolor producido por contracturas musculares, lumbalgias, cervicales, gastritis nerviosa, dolor del aparato genital femenino

Contraindicaciones: Evitar el aceite esencial en embarazo y lactancia. Descansar en tratamientos largos.

Usos: Infusión o maceración de raíz o rizomas. 1,5-3gr por infusión.

Cultivo: Se siembra de primavera en verano. Se adapta bien a todo tipo de terrenos aunque prefiere terrenos arenosos o arcillosos con materia orgánica. Puede vivir en climas fríos y se adapta muy bien en climas cálidos. Se planta cada 80cm. Se puede plantar todo el año. Es perenne.

78.-VERÓNICA (VERÓNICA OFFICINALIS)

Propiedades: Trastornos digestivos, afecciones hepáticas, diarrea, resfriados, tos, faringitis.

Contraindicaciones: No se conocen

Usos: 1,5-3gr por infusión cardiotónicos y anticoagulantes

Cultivo: Se siembra de primavera en verano. Se adapta a todo tipo de terreno y clima.

79.-MUÉRDAGO (VISCUM ALBUM)

Propiedades: Cardiotónico, hipotensora, antiepiléptica, antirreumática, antitumoral.

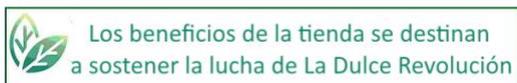
Contraindicaciones: Embarazo, lactancia y niños. Cardiopatías, tratamientos con anticoagulantes, insuficiencia renal o hepatopatías, enfermedades autoinmunes. No comer los frutos, planta tóxica de uso restringido.

Usos: Utiliza las hojas y los tallos. 1,5-3gr por infusión.

Cultivo: Es una planta parasitaria, se dice que arraiga y se alimenta de otros árboles.

DONDE ENCONTRAR PLANTAS:

En la Tienda Online de la Dulce Revolución: <http://fundaciondulcerevolucion.com>



En la tienda Online de Pàmies Vitae: <https://www.pamiesvitae.com/es/tienda-online.html>

Pàmiesvitae 