

Medicamentos herbarios tradicionales

El Ministerio de Salud aprobó una lista de 50 hierbas que desde ahora serán consideradas como medicamentos herbarios tradicionales, entre las que destaca el Aloe Vera, la Hierba de San Juan y la Manzanilla.

La nómina de plantas medicinales visadas por el ministerio comenzará a regir dentro de seis meses, aunque previo a su entrada en vigencia la División de Políticas Públicas Saludables y Promoción del organismo se encargará de su correcta difusión entre los usuarios.

Según la autoridad de Salud, la venta y distribución de los productos derivados de las hierbas seleccionadas será autorizada siempre que éstas se envasen aisladas, no mezcladas y que en sus rótulos se incluya la denominación utilizada por la costumbre popular, en el marco de sus tradiciones culturales.

Además, los fabricantes estarán en la obligación de consignar las propiedades que en el listado oficial se les reconocen.

1. ACHICORIA AMARGA–LECHUGUILLA (*Cichorium intybus L.*), hojas-raíz

Propiedades:

Usos tradicionales: en falta de apetito, digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsia) y estreñimiento. Afecciones hepáticas (cólicos biliares), cistitis, edemas, artritis y gota. Purificador de la sangre.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas secas trituradas para 1 litro de agua recién hervida; La raíz se usa mediante decocción, hirviendo la misma cantidad 5 a 10 minutos. Beber 3 tazas al día.

Efectos: depurativo¹, laxante² suave, digestivo.

Precauciones: Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso en la falta de apetito y digestiones difíciles está avalado por antecedentes científicos especializados.

Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales

Favorece la evacuación del vientre.

2. ALOE (*Aloe vera (L) Burm. f.*), hojas.

Propiedades:

Usos tradicionales:

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

b) Gel de las hojas (líquido viscoso, incoloro y transparente obtenido del corte longitudinal completo de la hoja fresca): en úlceras digestivas se usa la vía oral. Beber el gel de un trozo de hoja de 10 cm más o menos, puro o mezclado con agua o jugo de fruta, tomar 2 ó 3 veces al día. (El resto de la hoja o paleta de aloe se guarda parada en el refrigerador, siendo conveniente hacer cada nuevo corte del trozo remanente debajo de un chorro de agua fresca) Como cicatrizante de heridas menores, quemaduras u otro tipo laceraciones. Se aplica directamente en la piel.

Efectos: Laxante¹, cicatrizante.

Precauciones: no es aconsejable su empleo oral durante el embarazo, la lactancia y niños menores de 10 años ni cuando existan dolores abdominales, náuseas y vómitos. No se debe administrar a pacientes con enfermedad de Crohn, colitis ulcerativa y síndrome de colon irritable. Como todo laxante, no se debe utilizar en tratamientos por más de 1 a 2 semanas. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso como laxante y cicatrizante está avalado por estudios clínicos.

Favorece la evacuación del vientre.

3. ARNICA (*Arnica montana* L), flores

Propiedades:

Usos tradicionales: sólo se usa en forma externa como antiinflamatorio en moretones (hematomas) producidos por golpes, en hinchazón local (edema) asociado a fractura y en inflamación de mucosas(bucal, genital, anal). La infusión se prepara con 1 cucharada de flores para 1 litro de agua hirviendo. Se usa en forma de lavado.

Efectos: analgésico¹, antiinflamatorio.

Precauciones: planta tóxica por vía oral(no debe tragarse), sólo para uso externo y en concentraciones diluidas. No usar en heridas abiertas. Puede producir reacciones alérgicas. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso como antiinflamatorio está avalado por antecedentes científicos especializados.

Disminuye el dolor

4. BAYLAHUÉN (Varias especies del género *Haplopappus*), hojas-tallos

Propiedades:

Usos tradicionales:

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

b) Uso externo: para lavar heridas y úlceras de la piel.

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

Efectos: antiséptico¹, digestivo

Precauciones: Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio

Otros antecedentes: su uso como hepatoprotector y antiséptico tiene validación científica especializada.

Destruye gérmenes de la piel o mucosas

5. BOLDO (*Peumus boldus* Mol.), hojas.

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) uso interno: molestias gastrointestinales y digestiones difíciles de tipo crónico(dispepsias), laxante suave. Protector hepático y sedante nervioso.

b) uso externo: dolores reumáticos y neurálgicos, usado en baños y cataplasmas.

La infusión se prepara con 1 cucharada para 1 litro de agua hirviendo; beber 3 tazas al día. La misma infusión puede ser usada en baños y cataplasmas.

Efectos: laxante¹ suave, antiinflamatorio, protector hepático, digestivo

Precauciones: no usar en caso de obstrucción de la vía biliar(ictericia). No se recomienda su administración oral durante el embarazo ni en niños menores de 10 años. No usar por periodos prolongados de tiempo ni infusiones demasiado concentradas. En pacientes con cálculos renales usar sólo bajo vigilancia médica.

Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso en molestias gastrointestinales y hepáticas, así como sus propiedades antiinflamatorias, están avalados por estudios clínicos.

Favorece la evacuación del vientre

6. BORRAJA (*Borago officinalis* L.), hojas-flores

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) Uso interno: fiebres, cistitis, enfermedades respiratorias (tos, resfríos, bronquitis, dolor de garganta) y dolores menstruales.

b) Uso externo: afecciones cutáneas tales como eccemas y dermatitis.

La infusión puede ser usada interna o externamente (lavado o cataplasma); Se prepara con 1 cucharada de hojas y/o flores para 1 litro de agua recién hervida. Beber 3 tazas al día.

Efectos: antiinflamatorio, depurativo¹, diaforético², diurético³.

Precauciones: No usar por vía oral durante el embarazo.

No administrar por periodos prolongados de tiempo ni infusiones muy concentradas. Contraindicada en neoplasias y enfermedades hepáticas. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: sus usos están avalados sólo por la tradición.

Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

Sudorífico, estimula la transpiración.

Promueve y aumenta la producción de orina

7. CABELLO DE ANGEL (*Cuscuta chilensis* Ker-Gawl), planta completa

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) Uso interno: como diurético.

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

b) Uso externo: Para tratar abscesos (acumulación de pus en los tejidos) e inflamaciones.

Se usa la misma infusión para lavados o en cataplasma.

Efectos: diurético¹, antiinflamatorio,

Precauciones: No administrar a embarazadas ni administrar en infusiones orales muy concentradas pues posee cierta toxicidad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso como antiinflamatorio aparece descrito en publicaciones especializadas.

Promueve y aumenta la producción de orina.

8. CACHANLAGUA–CACHAN-LAWEN (*Centaurium cachanlahuen* B.L.Rob.), planta completa, especialmente hojas-tallos

Propiedades:

Usos tradicionales: en fiebre, hipertensión arterial y diabetes mellitus; Depurador de la sangre en afecciones reumáticas, desórdenes circulatorios y hepáticos. Estimula el apetito y favorece la digestión.

La infusión se prepara con 1 cucharadita de la planta para 1 taza de agua recién hervida; beber 1 taza al día

Efectos: depurativo¹, febrífugo², hipoglicemiante³, aperitivo⁴, antihipertensivo⁵

Precauciones: no administrar la infusión muy concentrada a quienes están tomando medicamentos hipoglicemiantes y antihipertensivos, ya que puede potenciar los efectos de esos medicamentos. Al consultar un médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso para disminuir la fiebre y la presión arterial aparece descrito en publicaciones especializadas.

Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

Baja la fiebre.

Disminuye el nivel de azúcar en la sangre.

Estimula el apetito

Disminuye la presión arterial.

9. CANELO-VOIGUE (*Drimys winteri* J.R. et G.Forster), hojas-corteza

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) Uso interno: tos y catarro; lombrices intestinales, desórdenes estomacales, disentería(trastorno infeccioso con diarrea sanguinolenta); dolores reumáticos. Antiescorbútico(previene los daños de la mucosa por falta de vitamina C).

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas y corteza desmenuzadas, para 1 litro de agua hirviendo; beber 2 tazas al día.

b) Uso externo: afecciones de la piel (heridas, úlceras, verrugas, sarna, alergias) y dolores reumáticos y musculares producto de torceduras, usar en forma de lavados, baños o cataplasmas. Para estos usos se prepara una decocción de la corteza más concentrada.

Efectos: antiespasmódico¹, antibacteriano², vermífugo³, analgésico⁴, cicatrizante

Precauciones: en dosis excesivas puede producir diarreas, náuseas o vómitos.

Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso como antiinflamatorio, analgésico y para limpiar heridas aparece descritos en publicaciones especializadas.

Calma los retortijones estomacales.

Mata las bacterias o impide su desarrollo.

Elimina las lombrices intestinales

Disminuye el dolor.

10. CEDRON (*Aloysia citrodora* Paláu), tallos-hojas

Propiedades:

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

La infusión se prepara con 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar y beber de 3 a 4 tazas al día.

Efectos: antiespasmódico¹, antibacteriano², carminativo³, sedante⁴ suave.

Precauciones: no administrar por un periodo prolongado de tiempo ni infusiones muy concentradas. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso en trastornos digestivos y como sedante suave está avalado por antecedentes científicos especializados.

Calma los retortijones estomacales.
Mata las bacterias o impide su desarrollo.
Previene y favorece la expulsión de gases.
Modera la actividad del sistema nervioso.

11. CHILCO-FUCSIA (*Fuchsia magellanica* Lam.), hojas-flores.

Propiedades:

Usos tradicionales: menstruaciones escasas o ausentes, dolores menstruales; para bajar la fiebre y aumentar el flujo de orina.

Se usa en decocción o cocimiento, la que se prepara con 1 cucharada de planta para 1 litro de agua, hervir 5 minutos y dejar reposar; beber 2-3 tazas al día.

Efectos: diurético¹, emenagogo², febrífugo³.

Precauciones: no administrar durante el embarazo. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso como diurético esta avalado por estudios científicos especializados.

Promueve y aumenta la producción de orina.

Estimula o favorece el flujo menstrual.

Baja la fiebre.

12. CHINITA-CALENDULA (*Calendula officinalis* L.), flores.

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) Uso interno: problemas digestivos tales como dolores de estómago, úlceras, gastritis, colitis. Padecimientos hepáticos. Regula la función menstrual.

b) Uso externo: en afecciones de la piel como úlceras dérmicas, heridas infectadas, dermatitis de pañal, eczemas, hemorroides, infecciones vaginales por hongos;

La infusión se prepara con 1 cucharada de flores frescas o secas para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.

En forma externa, la misma infusión para lavados y compresas; también se puede usar la tintura y la pomada.

Efectos: antiespasmódico¹, antibacteriano², emenagogo³, digestivo, cicatrizante, antiinflamatorio.

Precauciones: no se aconseja su empleo oral durante el embarazo, lactancia o niños menores de 10 años sin supervisión médica. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio

Otros antecedentes: su uso en afecciones a la piel aparece descrito en publicaciones especializadas.

Calma los retortijones estomacales.

Mata las bacterias o impide su desarrollo

Estimula o favorece el flujo menstrual.

13. DIENTE DE LEON-AMARGON (*Taraxacum officinale* agg. Weber), raíz- hojas

Propiedades:

Usos tradicionales: en trastornos de las vías biliares y padecimientos hepáticos. Como diurético y en reumatismo. Digestiones difíciles de tipo crónico(dispepsia), pérdida del apetito.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día. Para las raíces es necesario hacer una decocción, hirviendo 1 cucharada por 10 minutos.

Efectos: diurético¹, estimulante del apetito, digestivo

Precauciones: no administrar en caso de obstrucción de la vía biliar (ictericia). Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso aparece descrito en publicaciones especializadas.

Promueve y aumenta la producción de orina

14. FENOGRECO (*Trigonella foenum-graecum* L.), semillas molida.

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) Uso interno: para calmar la tos, estimular la producción de leche materna, reconstituyente durante la convalecencia, como antidiabético.

b) Uso externo: se usa en emplastos, para inflamaciones, moretones, dolores lumbares.

La infusión se prepara con 1 cucharada de la semilla en 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día;

Para el emplasto se usan 1 cucharada de semilla hervida durante 5 minutos; aplicar en caliente.

Se puede usar directamente, colocando una punta de cuchillo de mesa de semilla molida en la lengua, tragándola con un vaso de agua.

Tópicamente también se puede usar 2 cucharadas rasas de semillas mezcladas con 1 clara de huevo; aplicar directamente en la zona y reemplazar cuando se desprende.

Efectos: emoliente¹, galactogeno², tónico³, hipoglicemiante⁴, expectorante⁵, antiinflamatorio.

Precauciones: no administrar por vía oral durante el embarazo. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso como hipoglicemiante está avalado por antecedentes científicos especializados. Sus otros usos están descritos en publicaciones especializadas.

Ablanda o suaviza la piel.

Aumenta la secreción de leche materna.

Estimulante y reconstituyente.

Disminuye el nivel de azúcar en la sangre

Favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.

15. FRANGULA (*Rhamnus frangula* L.), corteza.

Propiedades:

Usos tradicionales: en estreñimiento.

La decocción se prepara con 5-10 gramos de corteza (1 cucharada de corteza triturada) para 1 litro de agua; hervir durante 15 minutos, dejar reposar dos horas. Tomar por la noche, antes de dormir, 1 a 2 tazas del preparado.

Efectos: laxante¹ suave

Precauciones: no administrar durante el embarazo ni a los niños menores de 10 años ni cuando existen dolores abdominales, obstrucción intestinal, náuseas y vómitos. No administrar en pacientes con enfermedad de Crohn, colitis ulcerativa y síndrome de colon irritable. No ingerir los frutos pues son tóxicos. Como todo laxante no utilizar en tratamientos por más de 1 a 2 semanas. No administrar junto a medicamentos de acción cardiovascular. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso como laxante está avalado por estudios clínicos.

Favorece la evacuación del vientre.

16. FUMARIA (*Fumaria officinalis* L.), tallos-hojas-flores

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) Uso interno: se usa como depurativo y antiespasmódico en trastornos hepatobiliares.

Enfermedades de la piel(en este caso se bebe la infusión)

b) Uso externo: en afecciones de la piel tales como urticaria, eccemas, granos y herpes, se lava la zona afectada con la infusión.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas y/o flores para 1 litro agua hirviendo. Beber 2 a 3 tazas al día.

Efectos: antiespasmódico¹, depurativo², cicatrizante.

Precauciones: no administrar durante el embarazo, lactancia y a niños menores de 10 años. No administrar a pacientes con glaucoma, hipertensión arterial y arritmias cardíacas. No ingerir la infusión demasiado concentrada. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso como antiespasmódico está avalado por antecedentes científicos especializados.

Calma los retortijones estomacales.

Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

17. HIERBA DE SAN JUAN-HIPERICO-PERICON (*Hypericum perforatum* L.), tallos-hojas-flores.

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) uso interno: en depresión, ansiedad, nerviosismo. Malestares premenstruales y menopausia;

b) uso externo: en afecciones de la piel tales como dermatitis, heridas pequeñas, úlceras e infecciones virales de ella, en forma de lavados y compresas.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; Beber 3 tazas al día; usar la misma preparación para lavados en afecciones de la piel.

Efectos: antidepresivo¹ moderado, cicatrizante, antiviral tópico.

Precauciones: Evite la exposición prolongada al sol mientras dura el tratamiento oral. Puede producir reacciones de hipersensibilidad o alergia, en cuyo caso debe discontinuarse el tratamiento y consultar al médico. Es recomendable que los pacientes disminuyan o eviten el consumo de alimentos ricos en tiramina (vino tinto, queso fermentado, conservas en vinagre), alcohol y medicamentos para la gripe y resfríos. No se recomienda su uso conjuntamente con fluoxetina y antidepresivos tricíclicos a menos que esté con control médico. Administrar con control médico a embarazadas, durante el periodo de lactancia y a menores de 12 años. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio

Otros antecedentes: su uso en el tratamiento de la depresión leve a moderada está avalado por estudios clínicos.

Mejora el ánimo.

18. HIERBA DEL PAÑO (*Verbascum thapsus* L.), hojas-flores.

Propiedades:

Usos tradicionales: afecciones de las vías respiratorias tales como asma, tos, bronquitis. Malestares digestivos tales como diarreas, gastritis y esofagitis.

La infusión se prepara con 1 cucharada de flores para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.

Efectos: antibacteriano¹, demulcente², expectorante³, antiinflamatorio

Precaución: Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: sus usos están descritos en publicaciones especializadas.

Mata las bacterias o impide su desarrollo.

Protege las mucosas con una película protectora.

Provoca la expulsión de secreciones bronquiales patológicas

19. HINOJO (*Foeniculum vulgare* Mill.), planta entera(partes aéreas, raíz, semillas, frutos)

Propiedades:

Usos tradicionales: En trastornos digestivos tales como diarrea, cólicos, flatulencia. Padecimientos hepáticos. Afecciones de las vías urinarias; Favorece la producción de leche materna.

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

Efectos: analgésico¹, antiespasmódico², carminativo³, galactógeno⁴.

Precauciones: no tomar la infusión demasiado concentrada especialmente embarazadas. No administrar junto al antibiótico Ciprofloxacino. Puede provocar reacciones alérgicas en algunas personas. Al consultar un médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite la preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: sus usos como antiespasmódico y estimulante de la producción de leche materna aparecen descritas en publicaciones especializadas.

Disminuye el dolor.

Calma los retortijones estomacales.

Previene y favorece la expulsión de gases.

Aumenta la producción de leche materna.

20. HUALTATA-LAMPAZO (*Senecio fistulosus* Poepp. ex Less), hojas.

Propiedades:

Usos tradicionales: eliminación de líquido retenido(edema) en enfermedades cardíacas. Malestares estomacales.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida; beber 2-3 tazas al día.

Efectos: cardiotónico¹, diurético² suave.

Precauciones: no administrar por periodos prolongados ni infusiones demasiado concentradas, pues podría ser hepatotóxico. Al consultar un médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evitar la preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: sus usos como diurético y cardiotónico aparecen descritos en publicaciones especializadas.

Vigoriza la función cardíaca.

Promueve y aumenta la producción de orina.

21. LAVANDA (*Lavandula angustifolia* Mill.), tallos con hojas y flores.

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) uso interno: trastornos nerviosos tales como ansiedad, dificultad para dormir y palpitaciones.

Malestares estomacales y trastornos menstruales.

También tiene efecto en catarros, resfríos y bronquitis, mediante la inhalación de vaporizaciones.

b) uso externo: se usan compresas y baños para dolores reumáticos;

La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.

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

Efectos: antiespasmódico¹, carminativo², sedante³, balsámico⁴, antiinflamatorio

Precauciones: Tener precaución cuando se usa junto a medicamentos antidepresivos y sedantes. Almacenar protegido de la luz y la humedad. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite la preparación con utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: sus usos aparecen descritos en publicaciones especializadas.

**Calma los retortijones estomacales.
Previene y favorece la expulsión de gases.
Modera la actividad del sistema nervioso.
Modera la secreción bronquial**

22-LINAZA-LINO (*Linum usitatissimum* L.), semillas.

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) uso interno: en estreñimiento. Dolor e inflamación del estómago, gastritis. Colon irritable. Afecciones de la vejiga y riñones;

b) uso externo: se aplica como cataplasmas en abscesos(forúnculos), eccemas e inflamaciones locales.

Para el efecto laxante, ingerir 1 cucharada diaria de semillas, sin masticar, con 1 a 2 tazas de agua; alternativamente se puede dejar la misma cantidad en remojo unas 8 horas y beber el líquido en ayunas.

Para tratar el resto de las afecciones preparar una infusión o tisana hirviendo durante 2 minutos, 2 cucharadas de semillas para 1 litro de agua y dejar reposar 30 minutos; colar y beber 3 tazas al día.

Efectos: antiespasmódico¹, laxante², cicatrizante.

Precauciones: no administrar durante el embarazo. Administrar con abundante agua y precaución en pacientes diabéticos, pues puede disminuir el efecto de medicamentos hipoglicemiantes. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso como laxante está descrito en publicaciones especializadas.

**Calma los retortijones estomacales.
Favorece la evacuación del vientre.**

23. LLANTEN – LLANTEN MAYOR (*Plantago major* L.), hojas.

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) uso interno: gastritis, úlceras digestivas, diarrea; en afecciones hepáticas y de la vejiga; expectorante y anticatarral.

b) uso externo: llagas, pústulas, hemorroides, vaginitis, leucorrea (flujo blanco), úlceras varicosas. Se usa localmente la infusión de manera directa o también en compresas con el jugo de las hojas recién machacadas o exprimidas.

La infusión se prepara con 2 cucharadas de hojas para 1 litro de agua recién hervida; beber 2-3 tazas al día.

Efectos: antiséptico¹, astringente², depurativo³, emoliente⁴, antiinflamatorio cicatrizante

Precauciones: En el embarazo administre con precaución. Infusiones muy concentradas pueden producir un efecto antihipertensivo y laxante potente. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba

medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso para tratar gastritis y úlceras digestivas está avalado por estudios clínicos.

Destruye gérmenes de la piel o mucosas
Contrae y endurece los tejidos orgánicos
Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.
Suaviza la piel.

24. MALVA (Malva sylvestris L.), flores-hojas.

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) uso interno: tos irritativa y bronquitis; Laxante suave.

b) uso externo: lesiones bucales y sequedad de garganta, hacer gargarismos con la infusión. Hemorroides, úlceras y otras afecciones de la piel, lavados, compresas y baños con la infusión más concentrada (2 cucharadas por litro de agua)

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

Efectos: antitusivo¹, emoliente², laxante³, balsámico⁴, antiinflamatorio

Precaución: al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: el uso contra la tos y bronquitis, así como el efecto laxante aparecen descritos en publicaciones especializadas.

Moderar la tos.

Suaviza la piel.

Favorece la evacuación del vientre

Moderar la secreción bronquial

25. MANZANILLA (Matricaria recutita (L) Rauschert), flores

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) Uso interno: trastornos digestivos tales como dolor de estómago, indigestión, digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsia), cólicos, flatulencia, diarreas;

Afecciones de las vías urinarias como cistitis o inflamación de la vejiga; dolores menstruales. Insomnio.

b) Uso externo: para lavar heridas superficiales, contusiones, picaduras de insectos. Irritaciones e infecciones en la boca (gargarismos), para lavar y descongestionar los ojos, y para aplicar como compresas calientes en caso de cólicos y baños de asiento en caso de hemorroides.

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

Efectos: antibacteriano¹, antiespasmódico², diurético³ suave, carminativo⁴, antiinflamatorio, cicatrizante.

Precauciones: almacenar en envases bien cerrados y protegidos de la luz. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso en el tratamiento sintomático de trastornos digestivos, desórdenes nerviosos y externamente en problemas de la piel y mucosas está avalado por estudios clínicos.

Mata las bacterias o impide su desarrollo.

Calma los retortijones estomacales

Promueve y aumenta la producción de orina

Previene y favorece la expulsión de gases.

26. MAQUI (*Aristolelia chilensis* (Mol.) Stunz), hojas-frutos

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) uso interno: diarreas, disenterías (trastorno infeccioso con diarrea sanguinolenta) y empacho (diarrea con decaimiento, fiebre y depresión del glóbulo ocular)

b) uso externo: dolor de garganta, inflamación de las amígdalas, úlceras de la boca, se hacen gargarismos con la infusión. Las heridas se lavan con la infusión de hojas frescas. En dolores de espalda se usan hojas frescas machacadas, aplicadas como cataplasmas.

La infusión se prepara con 1 cucharadita de hojas secas trituradas, ó 2 hojas frescas, o 1 cucharada de frutos, para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 a 4 tazas al día.

Efectos: analgésico¹, antiespasmódico², antiséptico³, astringente⁴, antiinflamatorio

Precaución: al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: algunos de sus usos aparecen descritos en publicaciones especializadas.

Disminuye el dolor

Calma los retortijones estomacales

Destruye gérmenes de la piel o mucosas

Contrae y endurece los tejidos orgánicos.

27. MATICO – PAÑIL (*Buddleja globosa* Hope), hojas

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) uso interno: como cicatrizante de úlceras digestivas. Indigestión, dolor de estómago. Disfunción hepática

b) uso externo: como vulnerario (cicatrizante y antiséptico de heridas). La infusión en compresas para contusiones y hematomas (moretones)

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua hirviendo. Beber 3 tazas al día.

Efectos: analgésico¹, antimicótico², cicatrizante, antiinflamatorio

Precauciones: Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso como cicatrizante aparece descrito en publicaciones especializadas.

Disminuye el dolor.

Combate las infecciones por hongos.

28. MENTA – MENTA NEGRA (*Mentha piperita* L.), hojas-ramas

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) Uso interno: desórdenes digestivos tales como gases, náuseas, mal aliento y dolores estomacales. Tonificante.

La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal (o 6 a 8 hojas frescas) para 1 litro de agua recién hervida, se deja reposar y se beben 3 tazas al día.

Efectos: antiespasmódico¹, carminativo²

Precauciones: no se debe administrar a niños menores de 2 años. Precaución con personas con cálculos biliares y madres que amamantan, pues puede reducir el flujo de leche. Almacenar en un lugar fresco y protegido de la luz. Al consultar al médico, infórmale que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso en desórdenes digestivos aparece descrito en publicaciones especializadas.

**Calma los retortijones estomacales.
Previene y favorece la expulsión de gases.**

29. ROSA MOSQUETA-MOSQUETA (*Rosa moschata* Herrm.), frutos-aceite de las semillas

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) Uso externo: los frutos se usan en diarreas, tos, afecciones bronquiales y resfrios.

La infusión se prepara con 1 cucharada de frutos secos para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.

b) Uso externo: el aceite obtenido de sus semillas se usa externamente como emoliente y cicatrizante en úlceras tróficas, heridas quirúrgicas, eczemas y en dermatitis de contacto. Se aplica directamente en la zona afectada 1 o más veces al día.

Efectos: astringente¹, emoliente², cicatrizante.

Precaución: al consultar al médico infórmale que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: el uso del fruto en medicina popular está avalado por la tradición. El uso externo del aceite está avalado por antecedentes científicos especializados.

**Contrae y endurece los tejidos orgánicos.
Ablanda o suaviza la piel.**

30. NOGAL (*Juglans regia* L.), hojas-cáscara del fruto aún verde.

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) uso interno: la decocción de las hojas se usa contra la diarrea, lombrices intestinales y diabetes mellitus.

La decocción (cocimiento) de cáscaras verdes se usa para la inflamación de los ganglios y debilidad general.

b) uso externo: la decocción de las hojas para afecciones bucales como aftas y amigdalitis; caída del cabello; Leucorrea (flujo vaginal).

La decocción (cocimiento) de cáscaras verdes se usa en eczemas, impétigo, acné, sarna, tiña.

Para preparar una decocción (cocimiento) se ponen 1 a 2 cucharadas de cáscaras (en el caso de las hojas, se pone 1 cucharada) en 1 litro de agua, hervir 15 minutos, dejar reposar y filtrar. Beber 3 tazas al día. Si se usa para lavados se puede preparar más concentrado (doble cantidad por litro)

Efectos: antimicótico¹, astringente², antibacteriano³, vermífugo⁴, hipoglicemiante⁵, tónico.

Precauciones: al consultar al médico, infórmale que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: el uso externo está descrito en publicaciones especializadas.

**Combate la infección causada por hongos.
Contrae y endurece los tejidos orgánicos.
Mata las bacterias o impide su desarrollo.
Elimina las lombrices intestinales.
Disminuye el nivel de azúcar en la sangre**

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

Propiedades:

Usos tradicionales:

1) hojas y ramas

1.1) uso interno: afecciones renales, reumáticas (artritis, gota). Calma la tos y diarreas. El jugo fresco de las hojas (5 gotas) detiene sangrados internos

1.2) uso externo: dolores reumáticos, neurálgicos. Hemorroides. Enfermedades de la piel, caspa y caída del cabello. Se usa la infusión en lavados, emplastos o baños. Las ramas frescas se usan para ortigar (acción local de frotar o azotar con ortiga, la que debe comenzar por el lado derecho de la persona), por su efecto rubefaciente, favorable en trastornos reumáticos, artríticos y la tonificación de músculos paralizados seguido de frotación con agua helada con posterior arropamiento.

La infusión se prepara con 2 cucharadas de hojas y ramas para 1 un litro de agua hirviendo; Beber 3 tazas al día; la misma preparación para uso local.

2) raíz y rizomas:

2.1) uso interno: trastornos de los síntomas de la hipertrofia prostática benigna (HPB) tales como nicturia, poliuria y retención urinaria. Problemas bronquiales.

Se usa como decocción con 40 gramos de raíz y rizomas para un litro de agua, se hierve por 1 a 3 minutos. Tomar una tacita de té cuatro veces al día.

Propiedades: astringente¹, depurativo², diurético³, rubefaciente⁴, hemostático⁵, antiinflamatorio

Efectos: proteger de la humedad y de la luz. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: el uso de las raíces y rizomas en la Hiperplasia Prostática Benigna está avalado por estudios clínicos.

El uso de sus hojas como diurético, en reumatismo y ciática está avalado por publicaciones especializadas.

Contrae y endurece los tejidos orgánicos

Limpiamos las impurezas de la sangre y otros humores corporales

Promueve y aumenta la producción de orina

Promueve la circulación sanguínea superficial.

Detiene o aminora el sangramiento

32. PAICO (*Chenopodium chilensis* Schrad.), hojas

Propiedades:

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

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tres tazas al día.

Para eliminar parásitos intestinales hacer una decocción (cocimiento), hirviendo 1 a 2 cucharadas de hojas para 1 litro de agua por 15 minutos, dejar reposar y colar. Beber 1 taza en ayunas durante tres días seguidos.

Efectos: antiespasmódico¹, vermífugo², emenagogo³, antiinflamatorio

Precauciones: no administrar durante el embarazo y lactancia. Evitar tratamientos prolongados. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Evitar su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su efecto vermífugo (áscaris, pidulles) está avalado por antecedentes científicos.

**Calma los retortijones estomacales.
Elimina las lombrices intestinales
Estimula o favorece el flujo menstrual**

33. PALQUI – PARQUI (*Cestrum parqui* L’Herit), tallos sin corteza-hojas.

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) uso interno: para bajar la fiebre en gripes y otras enfermedades comunes;

b) uso externo: en enfermedades de la piel se usa la infusión o jugo de las hojas para lavar heridas superficiales, úlceras, granos.

La infusión se prepara con 1 palito de palqui (aprox. 5 cm.) para 1 taza de agua recién hervida; beber 1 taza al día.

Para afecciones de la piel, preparar una infusión con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida, o usar el zumo de hojas exprimidas o machacadas, y aplicar en la parte afectada.

Efectos: febrífugo¹, antiinflamatorio, cicatrizante.

Precauciones: No usar como primera elección de tratamiento. No ingerir hojas, brotes tiernos y frutos ya que se ha visto especialmente en animales que sufren de hinchazón y muerte debido a sus efectos tóxicos. No es aconsejable su empleo durante el embarazo y en niños menores de 10 años. Si está tomando palqui “no debe” exponerse ni beber cosas frías durante las siguientes 24 horas. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: algunos de sus usos aparecen descritos en publicaciones especializadas.

Baja la fiebre

34-PATA DE VACA (*Bahinia forficata* Link), hojas

Propiedades:

Usos tradicionales: en diabetes mellitus.

La infusión se prepara con 1 hoja grande por 1 litro de agua recién hervida. Beber 3 tazas al día.

Efectos: hipoglicemiante¹

Precauciones: los pacientes diabéticos deben tener supervisión médica al tomar pata de vaca, pues pueden requerir ajuste de dosis de sus medicamentos antidiabéticos o insulina. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: el uso como antidiabético está avalado por estudios clínicos.

Disminuye el nivel de azúcar en la sangre.

35. PEUMO (*Crataegus monogyna* Jacq.), flores-hojas-cortezas.

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) uso interno: Las flores y hojas para la insuficiencia cardiaca e hipertensión arterial.

La infusión se prepara con 2 cucharadas de flores con hojas para 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar 20 minutos. Beber 3 tazas al día.

b) uso externo: la corteza en forma de cocimiento se usa para el reumatismo.

Para problemas hepáticos se usa el cocimiento de hojas y corteza en forma de lavativa(enema).

El cocimiento se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, hervir por 10 minutos

Efectos: cardiotónico¹.

Precauciones: administrar con precaución durante el embarazo y en pacientes con tratamiento con drogas antihipertensivas y de acción cardiovascular como por ejemplo la digoxina. Al consultar un médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso en la insuficiencia cardíaca congestiva crónica está avalado por estudios clínicos.
Vigoriza la función cardíaca.

36 PICHI - PICHI ROMERO (Fabiana imbricata R. et P.), ramas.

Propiedades:

Usos tradicionales: cistitis (inflamación de la vejiga), uretritis (inflamación de la uretra); afecciones hepáticas.

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

Efectos: antiséptico¹, diurético², digestivo.

Precaución: al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso aparece descrito en publicaciones especializadas.

Combate la infección.

Promueve y aumenta la producción de orina

37. PINGO-PINGO (Ephedra chilense K. Presl.), parte aérea

Propiedades:

Usos tradicionales: problemas urinarios y prostáticos. Problemas estomacales. Resfríos, depurativo.

La decocción (cocimiento) se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, hervir 5 minutos, dejar reposar y filtrar; beber 3 tazas al día.

Efectos: depurativo¹, diurético² suave.

Precaución: al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: el uso como diurético y depurativo aparece descrito en publicaciones especializadas.

Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales

Promueve y aumenta la producción de orina.

38. QUILLAY (Quillaja saponaria Mol.), corteza.

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) uso interno: bronquitis y tos productiva. Resfríos y gripe. La infusión se prepara con un trozo de corteza (aprox. 2x5 cm), o una cucharada de corteza desmenuzada, para 1 litro de agua recién hervida. Beber 3 tazas al día.

La inhalación del polvillo producido al quebrar manualmente la corteza despeja la vía respiratoria.

b) uso externo: afecciones de la piel y el cuero cabelludo tales como caspa y seborrea. Para la piel se usa como decocción (cocimiento) que se prepara igual que la infusión pero se deja hervir 10 minutos, reposar y después se filtra.

Para la caspa y seborrea, se usa un macerado, dejando 2 trozos de corteza (aprox. 2x5 cm) en 2 litros de agua

fresca toda la noche.

Efectos: emoliente¹, expectorante², sudorífico³.

Precauciones: posible efecto tóxico si se utiliza por vía oral en infusiones muy concentradas y por periodos largos de tiempo. (Preferir periodos de 2 a 3 días).

Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: sus usos están descritos en publicaciones especializadas.

Ablanda o suaviza la piel.

Favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.

Estimula la transpiración.

39. ROMERO-ROMERO CASTILLA (*Rosmarinus officinalis* L.), tallos-hojas- flores.

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) uso interno: Digestiones difíciles de tipo crónico(dispepsias), cólicos abdominales, padecimientos hepáticos, trastornos menstruales.

b) uso externo: afecciones de la piel, dolores reumáticos y musculares.

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

Para la aplicación local se usa la misma infusión en lavado y compresas. En baños usar 3 a 4 cucharadas para 20 litros de agua caliente.

Efectos: antiespasmódico¹, antiséptico², emenagogo³, rubefaciente⁴,carminativo⁵, antiinflamatorio, digestivo, cicatrizante.

Precauciones: no es deseable su administración durante el embarazo; los pacientes con colitis y afecciones prostáticas deben evitar su consumo.

Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso para problemas digestivos y como antirreumático aparecen descritos en publicaciones especializadas.

Calma los retortijones estomacales.

Destruye gérmenes en la piel o mucosas.

Estimula o favorece el flujo menstrual.

Promueve la circulación sanguínea superficial

Previene y favorece la expulsión de gases.

40. RUDA (*Ruta chalepensis* L.), tallos-hojas.

Propiedades:

Usos tradicionales:

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

b) Uso externo: para malestares reumáticos (en compresa) y en casos de sarna, eccemas, eliminación de piojos (lavados). Conjuntivitis.

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

Efectos: antiespasmódico¹, emenagogo², vermífugo³, hemostático⁴, antiinflamatorio

Precauciones: planta tóxica, que si se toma en infusiones demasiado concentradas o en grandes cantidades,

puede producir úlceras estomacales o intestinales. Además de vómitos, diarrea, cefalea, temblores, hipotensión y colapso cardiocirculatorio.

Está contraindicado durante el embarazo. En estado fresco puede producir fotodermatitis de contacto. Al consultar un médico infórmelo que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: sus usos aparecen descritos en publicaciones especializadas.

Calma los retortijones estomacales
Estimula o favorece el flujo menstrual
Elimina las lombrices intestinales.
Detiene el sangrado o hemorragia

41. SALVIA (*Salvia officinalis* L), tallos-hojas-flores.

Propiedades:

Usos tradicionales:

- a) Uso interno: afecciones estomacales, renales y sedantes. Reguladora del ciclo menstrual, malestares en la menopausia y reductor de las contracciones uterinas y en sudoración excesiva (hiperhidrosis).
- b) Uso externo: Como lavados en infecciones vaginales y gargarismos en estomatitis, gingivitis.

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

Efectos: antiespasmódico¹, antibacteriano², antisudoral³, diurético⁴, emenagogo⁵, sedante⁶, tocolítico⁷.

Precauciones: No utilizar por periodos prolongados de tiempo. Emplear con control médico durante el embarazo y lactancia. Puede interferir con terapias hipoglucémicas y anticonvulsivantes. Puede potenciar el efecto sedante de otras drogas. Al consultar al médico, infórmelo que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: sus usos están avalados por estudios clínicos y en publicaciones especializadas.

Calma los retortijones estomacales.
Mata las bacterias o impide su crecimiento.
Disminuye la sudoración.
Promueve y aumenta la producción de orina
Estimula o favorece el flujo menstrual
Modera la actividad del sistema nervioso
Disminuye las contracciones uterinas

42. SAUCO (*Sambucus nigra* L), flores secas.

Propiedades:

Usos tradicionales: resfríos y estados gripales

La infusión se prepara con 1 cucharada de flores para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día. También se puede usar en forma de vahos.

Efectos: balsámico¹, diurético², febrífugo³, sudorífico⁴.

Precauciones: No administrar durante el embarazo y la lactancia.

Podría existir algún tipo de interacción con algunos medicamentos tales como diuréticos, hipoglucemiantes, laxantes a los que les potencia sus efectos y teofilina al que disminuye su efecto. Al consultar al médico, infórmelo que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: sus usos aparecen descritos en publicaciones especializadas.

Modera la secreción bronquial
Promueve y aumenta la producción de orina
Baja la fiebre
Estimula la transpiración

43. SEN–SEN DE ALEJANDRIA (Senna alexandrina Miller

- a) Hojas: conocidas como SEN
- b) Frutos con semillas: conocidos como, ALEJANDRIA

Propiedades:

Usos tradicionales: estreñimiento, fisura anal, hemorroides y operaciones recto-anales.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para una taza de agua recién hervida; beber solo 1 taza al día.

Si se desea como purgante, poner una cucharadita de frutos (Alejandria) en 1 taza de agua fresca, dejar macerando toda la noche y se bebe en ayunas (el efecto se produce dentro de la hora siguiente).

Efectos: laxante¹, purgante².

Precauciones: no usar en obstrucción intestinal, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, apendicitis, dolores abdominales de origen desconocido, embarazo y lactancia. No dar a menores de 12 años. No administrar por tratamientos prolongados (es necesario considerar que el efecto tarda no menos de 6 horas en manifestarse). Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal

Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: Su uso como laxante está avalado por estudios clínicos, específicamente en el caso de las hojas.

Favorece la evacuación del vientre.

Estimula en forma enérgica la evacuación del vientre

44. SIETE VENAS-LLANTEN MENOR-LLANTENCILLO (Plantago lanceolata L.), hojas

Propiedades:

Usos tradicionales:

- a) uso interno: afecciones respiratorias tales como tos seca, bronquitis, catarros, resfrios, faringitis, fiebre. Afecciones gastrointestinales (úlceras digestivas)
- b) uso externo: afecciones cutáneas tales como dermatitis, cicatrizante de heridas, úlceras y herpes.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.

Alternativamente puede dejarse macerando 1 manojo de hojas en 1 taza de agua fresca toda la noche y se bebe en la mañana siguiente; del zumo de hojas frescas machacadas o recién exprimidas puede usarse 5 – 10 gotas en una taza de agua fresca.

Se usa localmente la misma infusión de manera directa o mediante compresas; también puede aplicarse localmente compresas con el zumo de hojas frescas machacadas o recién exprimidas directamente.

Efectos: demulcente¹, emoliente², balsámico³, cicatrizante, antiinflamatorio

Precaución: al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso en afecciones respiratorias está avalado por antecedentes científicos especializados.

Protege las mucosas con una película protectora.

Ablanda o suaviza la piel.

Modera la secreción bronquial.

45. TILO (Tilia cordata Mill), flores-hojas.

Propiedades:

Usos tradicionales: estados gripales con fiebre, tos, y malestar general. Ansiedad, nerviosismo e insomnio. Retención de líquido (edema).

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día. En

los estados gripales usar la infusión caliente en los demás, frías.

Efectos: antiespasmódico¹, antitusivo², diaforético³, sedante⁴, diurético⁵, antiinflamatorio

Precauciones: puede potenciar el efecto sedante de antihistamínicos, barbitúricos, benzodiazepinas y alcohol, por lo que se aconseja no administrar en forma conjunta. Se debe evitar su uso excesivo. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: sus usos aparecen descritos en publicaciones especializadas.

Calma los retortijones estomacales.

Modera la tos.

Estimula la transpiración

Modera la actividad del sistema nervioso.

Promueve y aumenta la producción de orina.

46. TOMILLO (Thymus vulgaris L.), hojas-ápices florales.

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) Uso interno: malestares digestivos tales como digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsia), diarrea, cólicos, flatulencia, vómitos, parásitos intestinales.

Malestares respiratorios como tos, catarro, bronquitis, amigdalitis, resfríos.

b) Uso externo: para lavar heridas, tratar eccemas, hacer enjuagues contra la gingivitis, mal aliento. Dolores reumáticos (en compresas)

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

Efectos: antiespasmódico¹, antiséptico², antitusivo³, astringente⁴, antibacteriano⁵, carminativo⁶, expectorante⁷.

Precauciones: no administrar durante el embarazo y la lactancia sin supervisión médica. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso en malestares digestivos, respiratorios y por vía tópica aparece descrito en publicaciones especializadas.

Calma los retortijones estomacales

Destruye gérmenes en la piel o mucosas

Modera la tos.

Contrae y endurece los tejidos orgánicos

Mata las bacterias o impide su desarrollo.

Previene y favorece la expulsión de gases.

Favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.

47. TORONJIL CUYANO-MARRUBIO (Marrubium vulgare L.), sumidades floridas.

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) Uso interno: enfermedades respiratorias tales como catarros, tos, bronquitis, resfríos, gripes, faringitis, asma. Febrífugo y antidiarreico. Digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsias), trastornos menstruales. En sobrepeso y obesidad.

b) Uso externo: lesiones cutáneas, heridas superficiales y quemaduras. Afecciones del cuero cabelludo y fortificante del cabello.

La infusión se prepara con 1 cucharada de sumidades floridas para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día; Esta misma preparación sirve para lavar heridas.

Efectos: diaforético¹, expectorante², febrífugo³, balsámico⁴, emenagogo⁵, antidiarreico, digestivo.

Precauciones: no administrar vía oral durante el embarazo. Administrar con precaución a personas con gastritis, úlceras digestivas y arritmias cardíacas. Puede potenciar los efectos de medicamentos hipoglucemiantes y antihipertensivos. Al consultar un médico infórmelo que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: el uso como expectorante, mucolítico y estimulante del apetito aparece descritos en publicaciones especializadas.

Estimula la transpiración

Provoca la expulsión de secreciones bronquiales patológicas

Baja la fiebre.

Modera la secreción bronquial

Estimula el flujo menstrual.

48. TORONJIL-MELISA–TORONJIL PA´LA PENA (*Melissa officinalis* L.), tallos- hojas-flores

Propiedades:

Usos tradicionales:

a) Uso interno: Afecciones nerviosas tales como depresión, nerviosismo, palpitaciones, insomnio, dolor de cabeza, estomacales y respiratorias.

b) Uso externo: herpes simple cutáneo. Se lava con el infuso y/o se colocan compresas.

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

Efectos: antiespasmódico¹, antiviral², carminativo³, estomacal⁴, sedante⁵.

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

Al consultar al médico, infórmelo que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: el uso externo como antiherpético (hojas) esta avalado por estudios clínicos. El efecto sobre desórdenes gastrointestinales y como sedante en trastornos del sueño aparece descrito en publicaciones especializadas.

Calma los retortijones estomacales.

Combate la infección causada por virus

Previene y favorece la expulsión de gases

Favorece la digestión

Modera la actividad del sistema nervioso.

49. VALERIANA (*Valeriana officinalis* L.), rizoma-raíz

Propiedades:

Usos tradicionales: trastornos nerviosos tales como ansiedad, insomnio, nerviosismo y dolor de cabeza. Trastornos digestivos como colon irritable, cólicos intestinales. Asma y trastornos de la menopausia.

La decocción (cocimiento) se prepara con 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua, hervir 5 minutos, dejar reposar y filtrar; beber 2 a 3 tazas al día.

Efectos: antiespasmódico¹, sedante².

Precauciones: no administrar durante el embarazo y la lactancia ni a menores de tres años. Administrar con precaución a pacientes que manejan vehículos motorizados o trabajan con maquinarias peligrosas. Puede potenciar los efectos de medicamentos tranquilizantes y antihistamínicos. Al consultar al médico, infórmelo que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso como sedante suave y para disturbios del sueño está avalado por estudios clínicos. El efecto sobre dolores gastrointestinales de origen nervioso aparece descrito en publicaciones

especializadas.

Calma los retortijones estomacales
Modera la actividad del sistema nervioso.

50. YERBA DE LA PLATA (*Equisetum bogotense* H. B. et Kunth), ramas

Propiedades.

Usos tradicionales:

a) uso interno: en afecciones renales (cálculos renales), de la vejiga (retención de orina, cistitis o inflamación de la vejiga) y de la uretra (uretritis).

Como hemostático en sangrado intestinal, rectal y vaginal.

En bronquitis, tos, congestión pulmonar. Reumatismo, gota y diarreas

b) uso externo: cicatrizante de heridas y úlceras, lavando la zona con la infusión. En caso de hemorroides, usar en baños de asiento calientes.

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

Efectos: hemostático¹, diurético², cicatrizante, antiinflamatorio.

Precauciones: administrar con precaución a personas con insuficiencia cardíaca o renal. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso como diurético está avalado por antecedentes científicos especializados.

Detiene el sangrado o hemorragia
Promueve y aumenta la producción de orina.

Fuente: <http://www.emol.com/especiales/herbarios/index.html>