SIGA

MANUAL DE HIERBAS

Recetas de remedios naturales

www.siga.ka2erasmusprojects.eu

Co-funded by
the European Union

Tabla de contenido

Introducción 1

Acerca del manual 2

Nota importante 3

Saúco negro (Sambucus nigra L.) 4

Malva común (Malva sylvestris L.) 9

Tomillo común (Thymus vulgaris L.) 16

Eucalipto (Eucalyptus sp. pl.) 21

Lavanda (Lavandula sp. pl.) 28

Melisa (Melissa officinalis L.) 33

Ortiga (Urtica dioica L.) 38

Romero (Salvia rosmarinus Spenn.) 45

Hierba de San Juan (Hypericum perforatum L.) 52

Milenrama (Achillea millefolium L.) 58

Bibliografía 67

Introducción

Seniors in Green Action (SIGA) es un proyecto de Cooperación Erasmus+ KA2 que busca empoderar a las personas mayores (mayores de 54 años) mediante educación ambiental, conocimientos prácticos sobre plantas medicinales y oportunidades de aprendizaje permanente. El proyecto promueve la sostenibilidad, el envejecimiento activo y el intercambio de conocimientos intergeneracional, centrándose en el uso responsable de plantas silvestres medicinales.

SOCIOS DEL PROYECTO

El proyecto SIGA reúne a cinco organizaciones de toda Europa, cada una de las cuales aporta una experiencia única en educación, sostenibilidad ambiental, herboristería e innovación digital:

Universidad Nacional – Institución de Educación y Cultura (Croacia)
Instituto Educativo DOREA (Chipre)
Estudio naturalista Hyla (Italia)
Universidad Popular Ormož (LUO), Eslovenia
Educación en Progreso (España)

Acerca del manual

Este Manual de Recetas Herbales es uno de los resultados clave del proyecto SIGA. Incluye una colección cuidadosamente seleccionada de más de 20 recetas herbales que pueden elaborarse con plantas medicinales silvestres presentes en los países socios del proyecto y en otros países. El manual cumple múltiples propósitos:

Educativo: proporcionar conocimiento accesible sobre los beneficios y aplicaciones de las plantas medicinales.

Sostenible – fomentar el uso respetuoso y responsable de los recursos naturales

Práctico: ofrecer recetas fáciles de seguir para crear tés, tinturas, ungüentos y otras preparaciones naturales en casa.

Cada receta incluye información sobre las propiedades de la planta, usos sugeridos e instrucciones de preparación. El manual pretende ser no solo una herramienta de aprendizaje, sino también una invitación a reconectar con la naturaleza, adoptar la sabiduría tradicional de las hierbas y adoptar un estilo de vida más saludable y sostenible.

Co-funded by the European Union

Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Nota importante

Si bien las hierbas y los remedios presentados en este manual tienen una larga historia de uso tradicional y generalmente se consideran seguros cuando se usan adecuadamente, es importante recordar que la evidencia científica que respalda algunos de sus efectos medicinales puede ser limitada.

La información proporcionada aquí es educativa y no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional.
Algunas plantas pueden interactuar con medicamentos, causar reacciones alérgicas o tener efectos secundarios, especialmente si se usan en grandes cantidades o durante períodos prolongados. Los efectos de los remedios herbales también pueden variar según la condición de salud individual, la edad y otros factores.

Le recomendamos encarecidamente que consulte con un proveedor de atención médica calificado o un especialista en hierbas antes de usar cualquier preparación a base de hierbas, especialmente si está embarazada, amamantando, tomando medicamentos o padeciendo una condición de salud crónica.

Utilice estos remedios con cuidado y respeto tanto por su cuerpo como por el medio ambiente natural.

Equipo del proyecto SIGA

Saúco negro (Sambucus nigra L.)

Descripción breve

Planta leñosa, de porte arbóreo o arbustivo, de hasta 10 m de altura, con copa densa y globosa; tronco erecto, sinuoso, retorcido, nudoso y ramificado desde abajo; ramas opuestas, de forma arqueada y colgante.

La corteza del tronco es de color gris parduzco, arrugada y profundamente fisurada; la de las ramas es de color gris claro, lisa y cubierta de lenticelas longitudinales parduscas. La sección de las ramas y del tronco se caracteriza por la médula central blanca, blanda y elástica. Las raíces producen numerosos retoños.

Las yemas son opuestas, ovaladas y puntiagudas, cubiertas en la base por escamas de color marrón rojizo de las que emergen las yemas de las hojas.

Las hojas son pecioladas, opuestas, caducas, de 20-30 cm de largo, con estípulas ovadas o redondeadas (1 cm), agudas en el ápice. El limbo es imparipinnado, compuesto por 5-7 segmentos ovados con ápice agudo y margen dentado con nervaduras secundarias evidentes, de color verde brillante. Al arrugarse, desprenden un olor desagradable.

Las flores son muy fragantes, reunidas en inflorescencias pedunculadas, en forma de paraguas, que pueden alcanzar un diámetro de 20 cm, inicialmente erectas, luego reclinadas. Presentan un cáliz corto y acampanado; una corola actinomorfa, compuesta por 5 pétalos blanco marfil, a veces enrojecidos, ovalados; flores laterales sésiles, las terminales pedunculadas. Cinco estambres con anteras amarillas.

Los frutos son drupas pequeñas y globosas, inicialmente verdes, pero luego morado-negruzcas, brillantes y jugosas al madurar. Contienen de 2 a 5 semillas ovaladas y marrones, agrupadas en infrutescencias colgantes sobre pedúnculos rojizos.

La especie está ampliamente distribuida en Europa y el Cáucaso, desde 0 hasta 1400 m sobre el nivel del mar. Crece en claros, en lindes de bosques húmedos, laderas, a lo largo de muros y sobre escombros. Ocupa rápidamente los espacios libres en claros, en lindes de bosques, y también es pionera en ambientes antropizados. Prefiere suelos frescos ricos en nutrientes y materia orgánica descompuesta.

Beneficios para la salud

Sus propiedades medicinales se conocen desde la antigüedad y, en la medicina tradicional, se consideraba una auténtica panacea. Posee propiedades emolientes, sudoríficas, diaforéticas, laxantes y diuréticas, siendo útil en resfriados, cistitis y neuralgias. Los frutos maduros contienen vitaminas A y C, y son depurativos y laxantes; el jugo se utiliza en el tratamiento de neuralgias y calambres estomacales. Los mucílagos tienen una acción emoliente y los flavonoides tienen una acción antiinflamatoria y diurética. La corteza puede ser útil para el reumatismo, la inflamación de la vejiga y la retención de líquidos. Las hojas secas en polvo pueden ayudar a detener las hemorragias nasales.

Para uso interno, las flores pueden emplearse contra la bronquitis, la fiebre y el estreñimiento. Para uso externo, tienen una acción astringente sobre la piel. Se pueden usar en forúnculos, quemaduras y hemorroides. Con los principios extraídos de las flores, se elaboran lociones astringentes, descongestionantes y emolientes, útiles para normalizar la secreción sebácea, baños de burbujas, emulsiones y mascarillas para pieles con impurezas y grasas.

Planta comestible y tintórea

El jugo de los frutos se puede utilizar para teñir fibras naturales en diversos tonos de púrpura; antiguamente se usaba como colorante para cuero y como tinta; de las hojas se puede obtener un tinte verde y negro a partir de la corteza. Los frutos muy maduros se pueden comer crudos, pero generalmente se utilizan para la elaboración de mermeladas y jarabes.

Las inflorescencias frescas, fritas y rebozadas, son deliciosas. Las flores también son excelentes en ensaladas, tortillas y macedonias de frutas. Las flores secas se pueden usar para aromatizar bebidas alcohólicas, bitters, vino blanco y vinagre. Las inflorescencias, dejadas secar ligeramente, se añaden al mosto para aromatizar y realzar el vino espumoso.

TINTURA MADRE DE SAÚCO

Ingredientes:

- 100 g de cabezas de flor de saúco frescas (inflorescencias y pedúnculos eliminados)
- 50–70 ml de alcohol de grado alimenticio (por ejemplo, etanol o vodka, 50–70 % de concentración)
- 30–50 ml de agua limpia
- Recipiente de vidrio hermético
- Botellas de vidrio oscuro

- Instrucciones:

La tintura madre de saúco se obtiene por maceración en frío, en disolvente hidroalcohólico, de las sumidades floridas frescas.

Recolecte y enjuague con mucho cuidado una cantidad suficiente de inflorescencias para obtener, sin contar los pedúnculos, 100 gramos de flores. Luego, déjelas secar en un lugar fresco, al aire libre, para que los insectos puedan dispersarse espontáneamente.

1. Colóquelas en un recipiente hermético y añada 100 ml de solución hidroalcohólica al 50-70 % (50-70 ml de alcohol alimentario y 50-30 ml de agua). Deje reposar la tintura durante 21 días, agitándola con frecuencia. Filtre y conserve en botellas oscuras, protegidas de la luz y en un lugar fresco.

- Usar:

La tintura madre de saúco es útil en casos de fiebre e inflamación, litiasis renal y retención de líquidos. También es un excelente antirreumático y antineurálgico. Actúa como sudorífico en casos de gripe, catarros y sinusitis, y como diurético y depurativo en casos de reumatismo y gota. Generalmente se recomiendan 30 gotas de tintura madre diluidas en un poco de agua (posiblemente con miel, azúcar o limón). En cualquier caso, siempre es recomendable consultar a un especialista para indicaciones específicas.

JARABE DE FLOR DE SAÚCO

Ingredientes:

50 sombrillas de saúco

- **2,5 kg de azúcar**
- **3 limones orgánicos**
- **2 naranjas orgánicas**
- **2 litros de agua**

Las flores de saúco tienen un efecto expectorante, antibacteriano, antipirético, fortalecedor, diaforético, depurativo de la sangre y antiinflamatorio. El jarabe de flor de saúco es un excelente remedio casero para resfriados, fiebre, tos y dolor de garganta.

Es preferible recoger las flores de saúco en una mañana soleada, cuando su aroma es más intenso. Procese las flores inmediatamente después de recogerlas y sacúdalas para eliminar cualquier insecto, pero no las lave. De lo contrario, el polen se perderá y, con él, parte de su sabor característico. Retire los tallos gruesos de las flores, ya que tienen un sabor amargo.

- **Instrucciones:**

Coloque las flores en un jarrón grande u otro recipiente adecuado. Lave las naranjas orgánicas y un limón orgánico, córtelos en rodajas finas y añádalos a las flores. En otra olla, hierva el agua, el azúcar y el zumo de dos limones orgánicos. Disuelva completamente el azúcar en el agua, removiendo constantemente. Deje enfriar el agua azucarada y viértala sobre las flores y las rodajas de cítricos. Remueva, tape y guarde en el refrigerador o en un lugar fresco. Remueva una vez al día.

1. **Después de dos o tres días, cuele el jarabe por un colador fino y llévelo a ebullición. Vierta el jarabe caliente en botellas previamente esterilizadas y ciérrelas. Es recomendable no usar botellas demasiado grandes (250 ml o 500 ml). El jarabe de flor de saúco se conserva durante aproximadamente un año, mientras que el jarabe de flor de saúco diluido con agua, sin gas o con gas, es un excelente calmante para grandes y pequeños. Una vez abiertas, las botellas deben conservarse en el refrigerador y consumirse en pocos días.**

Malva común (Malva sylvestris L.)

Descripción breve

Planta perenne, rara vez anual, herbácea, pero a menudo leñosa en la base, pubescente, con tallos ramificados. Porte rastrero, con tallos de hasta 1,5 m de largo o erectos de hasta 60 cm.

La raíz pivotante, larga y carnosa, produce durante el primer año una roseta de hojas basales con hojas palmeadas y lobuladas. Las hojas del tallo son muy divididas, alternas, con un limbo pubescente y pentalobulado.

Flores con pedúnculos largos, solitarias o agrupadas 2-6; corola formada por 5 pétalos bilobados, de color rosa-violáceo con vetas más oscuras; numerosos estambres con filamentos fusionados sobre el ovario.

Los frutos son redondos y están compuestos por numerosas partes pequeñas similares a semillas. Pueden ser lisos o ligeramente vellosos, planos por un lado y con una superficie reticulada. Cada fruto se divide en 15 a 18 segmentos con una sola semilla.

Está presente en casi todo el mundo. En Italia, es común en todo el territorio y crece en zonas baldías, zonas pisoteadas, entornos ruderales, en los bordes de las carreteras, y también es frecuente en campos y prados, desde 0 hasta 1600 m sobre el nivel del mar.

Beneficios para la salud

La malva común posee propiedades antimicrobianas, hepatoprotectoras, antiinflamatorias y antioxidantes. Esta planta se ha usado tradicionalmente para tratar diversas enfermedades. Algunos de sus beneficios más impresionantes para la salud incluyen su capacidad para acelerar la cicatrización de heridas, proteger contra infecciones, reducir la inflamación, atenuar los signos del envejecimiento, mejorar la salud respiratoria, optimizar la función digestiva, mejorar el sueño y tratar las cefaleas. Sus principales componentes son: mucílagos, flavonoides, antocianinas, complejos vitamínicos B1, B2 y C, caroteno y potasio.

Uno de los usos comunes de la Malva sylvestris es como analgésico, especialmente en aplicaciones tópicas. En caso de lesiones o heridas en la piel, es útil aplicar las hojas de Malva sylvestris en forma de cataplasma sobre la zona afectada. Su uso siempre ha sido externo, y en algunas zonas de Italia ya es muy popular usar hojas de malva común como enjuague bucal, en casos de abscesos dentales y sangrado de encías, como un remedio rápido y eficaz. De hecho, el nombre del género, asociado con el griego "malátto" (que significa suavizar) y con "malákhe" (que significa emoliente), hace referencia a las propiedades emolientes de estas plantas.

Las sustancias químicas de las hojas no solo ayudan a acelerar la curación, gracias a su rico contenido vitamínico, sino que también pueden ofrecer ciertas propiedades analgésicas en la zona, reduciendo el dolor y las molestias. Esta capacidad analgésica de la malva común se puede utilizar de diversas maneras en todo el cuerpo, tanto interna como externamente. Esto también la convierte en una aplicación popular en mascarillas faciales o remedios tópicos para el dolor de cabeza.

Beneficios para la salud

Además de estos primeros beneficios para la salud, la Malva sylvestris también puede fortalecer el sistema inmunitario al prevenir infecciones bacterianas y otros agentes externos que afecten las zonas afectadas. Esto también se puede lograr mediante el consumo de hojas, semillas y suplementos de Malva sylvestris. Para el consumo y la consiguiente conservación de sus flores y hojas durante todo el año, según una tradición campesina del centro de Italia, debían cosecharse el 23 de junio, víspera de San Juan. Existía (de hecho, en algunos lugares aún hoy) la creencia de que los beneficios para la salud de las flores y hojas de la malva común eran más concentrados, potentes y efectivos que en otros días, convirtiéndose en un verdadero remedio para todos los males.

La malva común ayuda contra picaduras de insectos, hematomas grandes, quemaduras solares o erupciones cutáneas. Un gel o cataplasma de Malva sylvestris puede ser muy eficaz para reducir la inflamación y la hinchazón, además de acelerar la curación. Al usar el aceite esencial o las variedades ingeridas de Malva sylvestris, también se puede aplicar en articulaciones y dolores.

Hierba comestible

La malva común se puede utilizar como hierba comestible: las hojas, flores, brotes tiernos y cápsulas verdes se pueden comer en ensaladas; es mejor mezclarlos con otras verduras, y las hojas y brotes tiernos se pueden cocinar como verdura. Sus ramas jóvenes, cocidas y sazonadas con aceite, sal, vinagre o limón, se pueden usar como guarnición o en la preparación de sopas. Esta hierba también se puede usar como ingrediente para rellenar raviolis, en albóndigas y para preparar deliciosas tortillas. Los risottos con malva son excelentes.

INFUSIÓN DE MALVA

Ingredientes:

2–3 gramos de hojas y/o flores secas de malva o

- **5–6 gramos de hojas y/o flores frescas de malva**
- **250 ml de agua caliente (recién hervida)**
- **(Herramientas de preparación opcionales: colador o infusor de té, taza de té o taza resistente al calor)**

- **Instrucciones:**

La infusión de malva se prepara utilizando las hojas y flores (frescas o secas) de la planta, y se puede consumir tanto caliente como fría.

Reúna y enjuague con mucho cuidado las hojas y/o flores de malva en la cantidad deseada para consumirlas frescas o secas. Luego, déjelas secar en un lugar fresco, al aire libre, para que los insectos puedan escapar espontáneamente. Después, píquelas en trozos grandes y proceda directamente a usar la planta fresca o a secarla.

1. **Para preparar la infusión, añadir 2-3 gramos de planta seca o 5-6 gramos de planta fresca a una taza (aprox. 250 ml) de agua caliente. Dejar reposar de 10 a 15 minutos, filtrar y beber.**

- **Usar:**

La infusión de malva es ideal como antiinflamatorio para la garganta, para la tos y la bronquitis, así como para un simple resfriado. Además, es excelente para reducir la inflamación y regular el intestino. Se puede tomar durante el embarazo y la lactancia. Sin embargo, se recomienda tomar la infusión de malva un máximo de tres veces al día, preferiblemente fuera de las comidas, ya que un consumo excesivo puede tener efectos secundarios como náuseas, diarrea, vómitos y mareos. En casos muy raros, la malva podría causar reacciones alérgicas más graves. En cualquier caso, siempre es recomendable consultar a un especialista para obtener indicaciones específicas.

UNGÜENTO DE MALVA COMÚN

Ingredientes:

1 frasco de vidrio pequeño, muy limpio y muy seco con tapa

- **Olla lo suficientemente grande como para que quepa el frasco**
- **Cuchara o cuchillo limpio y seco**
- **Suficiente hierba picada para llenar el frasco.**
- **Aceite de buena calidad**
- **Otra olla pequeña, limpia y seca.**
- **Cera de abejas**
- **Instrucciones:**

Recoge las malvas al mediodía, cuando el rocío se haya secado en las hojas y las flores estén abiertas. No laves las hojas, sino que recógelas y desecha las sucias. Es importante usar solo material vegetal seco; cualquier rastro de humedad puede enmohecer la infusión de aceite. Pica las hojas. Llena el frasco con hojas y flores picadas.

1. **Vierta el aceite en el frasco. Remueva una o dos veces. Siga llenando el frasco hasta que todas las hierbas estén cubiertas y el frasco esté lleno. Cierre bien el frasco y colóquelo en una olla con agua hasta que llegue a la mitad.**
2. **Pon la olla a fuego lento y deja que el agua hierva a fuego lento durante 2 horas, reemplazándola a medida que se evapora. Retira el frasco del baño María, sécalo y déjalo enfriar.**
3. **Cuele el aceite con una estameña o una media de nailon vieja y limpia. También son útiles los pañales y las toallas de cocina finas y desgastadas. Exprima la mayor cantidad de aceite posible de las hojas.**
4. **Lo mejor está en las últimas gotas. Desecha la hierba usada. Mide el aceite. Por cada 30 ml de aceite infusionado, ten lista una cucharada (15 ml) de cera de abeja rallada. Calienta el aceite medido en una olla pequeña a fuego muy suave.**

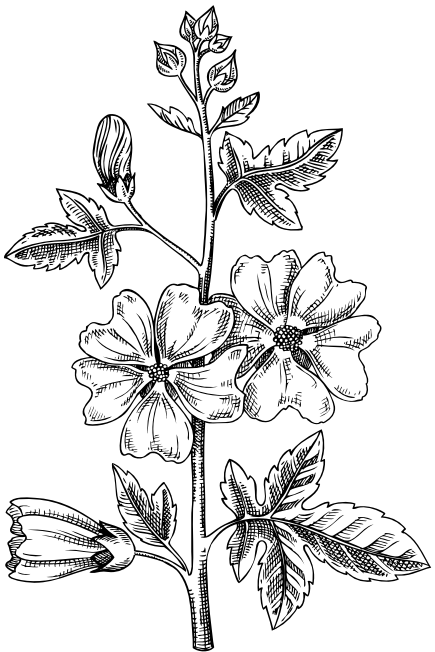
UNGÜENTO DE MALVA COMÚN

6. Agrega la cera de abeja rallada. Revuelve hasta que se derrita y obtengas una consistencia semisólida y suave: uno o dos minutos. Vierte el ungüento tibio en un frasco limpio. Cubre y deja enfriar hasta que se solidifique.

7. Puedes volver a derretir el ungüento y añadir más aceite infusionado si está demasiado sólido, o más cera de abejas si está demasiado blando. Añade solo cucharaditas a la vez hasta que estés satisfecho con la textura. Si no tienes cera de abejas comercial, puedes medir una cucharada de una vela de cera de abejas auténtica y derretirla en el aceite. Simplemente retira la mecha del líquido antes de verterlo en el frasco.

Usar:

Debido a las propiedades emolientes y antiinflamatorias de la malva, elaborar un ungüento es muy útil para proporcionar alivio a la piel enrojecida por el sol, seca o después de picaduras de insectos irritantes.



Tomillo común (Thymus vulgaris L.)

Descripción breve

El tomillo común es una hierba leñosa y perenne perteneciente a la familia de las lamiáceas. Es originaria de la región mediterránea, pero actualmente se cultiva ampliamente en todo el mundo.

Forma un arbusto bajo y frondoso, que suele alcanzar de 15 a 30 centímetros de altura y de 15 a 40 centímetros de ancho. Tiene hojas pequeñas, lineales a ovaladas, de color verde grisáceo oscuro, muy aromáticas. Produce pequeñas flores tubulares de color púrpura, rosa o blanco. Estas flores florecen desde finales de primavera hasta principios de verano y son atractivas para las abejas y otros polinizadores.

El tomillo prospera en suelos bien drenados, arenosos o rocosos, con un pH neutro a alcalino. Prefiere pleno sol y tolera tanto las heladas como la sequía. Es una planta de bajo mantenimiento que debe podarse a principios de primavera y verano para evitar que se vuelva demasiado leñosa. Se propaga mejor mediante esquejes, acodo o división de la planta.

Cosechar el tomillo correctamente garantiza que la planta se mantenga sana y siga produciendo hojas sabrosas. El mejor momento para cosecharlo es a mediados de primavera o principios de verano, justo antes de que la planta empiece a florecer. Es entonces cuando las hojas están más sabrosas.

Use tijeras afiladas o tijeras de podar para hacer cortes limpios y evitar dañar la planta. Identifique los tallos que desea cortar y córtelos por encima de un nudo o un conjunto de hojas. Esto fomenta el crecimiento de nuevos brotes y evita que la planta se vuelva demasiado leñosa. Evite cortar más de un tercio de la planta a la vez para asegurar que se mantenga sana y siga creciendo. Si planea secar el tomillo, junte los tallos y cuélguelos en un lugar oscuro, seco y bien ventilado durante unas dos semanas.

Beneficios para la salud

El tomillo común es una hierba versátil que no solo realza el sabor de los platos, sino que también ofrece diversos beneficios para la salud gracias a su rico contenido en aceites esenciales, vitaminas y minerales. Ya sea en la cocina, como té o en forma de aceite esencial, el tomillo es un valioso complemento para cualquier régimen de salud natural.

El tomillo es muy beneficioso para la salud respiratoria, ya que ayuda a aliviar la tos y diversas afecciones respiratorias al reducir la inflamación y la mucosidad. Posee potentes propiedades antibacterianas y antifúngicas gracias a la presencia de timol, lo que lo hace eficaz para combatir infecciones y prevenir el crecimiento de bacterias y hongos dañinos.

El tomillo también es excelente para fortalecer el sistema inmunitario. Es rico en vitaminas A y C, esenciales para mantener una respuesta inmunitaria saludable. Además, contiene nutrientes esenciales como cobre, hierro y manganeso.

Para la salud digestiva, el tomillo puede ayudar a aliviar problemas como la hinchazón, los gases y la indigestión al estimular la producción de enzimas digestivas y mejorar la salud intestinal en general. Sus propiedades antiinflamatorias lo hacen beneficioso para reducir la inflamación, lo cual resulta beneficioso para afecciones como la artritis y otras enfermedades inflamatorias.

Además, el tomillo es beneficioso para la salud de la piel. Sus propiedades antibacterianas lo hacen eficaz en el tratamiento del acné y otras afecciones cutáneas, y puede usarse en aplicaciones tópicas para ayudar a aliviar infecciones cutáneas.

JARABE DE TOMILLO

Ingredientes:

20 g de hierba seca

- **1 L de agua hirviendo**
- **1 kg de azúcar**

Parte de la planta utilizada para el jarabe:
Hierba con flores

- **Instrucciones:**

Picar finamente los brotes florales secos de tomillo y preparar una infusión. Verter 1 litro de agua hirviendo sobre 20 g de hierba seca. Tapar y dejar reposar 10 minutos. Luego, colar la infusión en una olla nueva.

1. **Coloque la olla al fuego y, revolviendo constantemente, agregue 1 kg de azúcar. Revuelva hasta que el azúcar se disuelva por completo. Continúe calentando hasta que hierva, lo que debería tomar unos 2 minutos.**
2. **Vierta el almíbar caliente en botellas oscuras y ciérrelas bien.**

- **Usar:**

El tomillo es eficaz contra la tos, ya que actúa dilatando los bronquios e inhibiendo el crecimiento de casi todas las bacterias. Tiene efectos antisépticos y antibacterianos en los sistemas respiratorio, digestivo y urinario. Se utiliza con éxito para la bronquitis y la tos ferina, así como para la inflamación de la cavidad oral y la garganta.

- **Dosificación:**

Niños: 1 cucharadita de 3 a 4 veces al día

1. **Adultos: 1 cucharada 3 a 4 veces al día.**

TINTURA DE TOMILLO

Ingredientes:

- **brotes florales finamente picados**
- **brandy casero**

Parte de la planta utilizada para el jarabe: Hierba con flores

---

- **Instrucciones:**

Picar finamente los brotes de tomillo en flor y colocarlos en un frasco de vidrio. Verter sobre ellos 5 veces la cantidad de brandy casero fuerte. Cerrar bien el frasco y agitarlo. Colocarlo en un lugar luminoso y cálido (a temperatura ambiente). Agitar bien una vez al día.

1. **Después de 4 semanas, cuélelo con una gasa y exprima bien el material vegetal.**
2. **Vierta en botellas oscuras con tapón gotero.**

- **Usar:**

El tomillo es eficaz contra la tos, ya que actúa dilatando los bronquios e inhibiendo el crecimiento de casi todas las bacterias. Tiene efectos antisépticos y antibacterianos en los sistemas respiratorio, digestivo y urinario. Se utiliza con éxito para la bronquitis y la tos ferina, así como para la inflamación de la cavidad oral y la garganta.

- **Dosificación:**

Tomar de 20 a 30 gotas 3 veces al día. Disolverlas en 1,5 dl de agua y beber.

Eucalipto (Eucalyptus sp. pl.)

Descripción breve

El eucalipto es un árbol perenne de rápido crecimiento, originario de Australia, y actualmente se cultiva ampliamente en muchas partes del mundo por sus usos medicinales, ornamentales e industriales. Perteneciente a la familia de las mirtáceas, los eucaliptos pueden variar desde pequeños arbustos hasta árboles de más de 60 metros de altura, según la especie.

La planta se reconoce fácilmente por sus hojas largas, estrechas y aromáticas que, al triturarse, desprenden una distintiva fragancia similar al mentol. Las hojas son ricas en aceites esenciales, en particular eucaliptol (cineol), conocido por sus propiedades antisépticas, descongestionantes y antiinflamatorias. Las hojas jóvenes suelen ser redondas y plateadas, mientras que las hojas maduras son más alargadas y de color verde oscuro.

Las flores del eucalipto son pequeñas y esponjosas, generalmente blancas, crema, amarillas o rojas, y atraen a polinizadores como abejas y aves. La corteza del eucalipto puede variar considerablemente: algunas especies tienen una corteza lisa que se desprende en tiras, mientras que otras tienen texturas rugosas o fibrosas. Esta resistente planta prospera en suelos bien drenados y a pleno sol.

Se utiliza comúnmente en silvicultura para la producción de madera y papel, en aromaterapia y en medicina tradicional para el tratamiento de afecciones respiratorias. Debido a su rápido crecimiento y adaptabilidad, el eucalipto también se planta para combatir la erosión del suelo y con fines de reforestación, aunque en algunas regiones se considera invasivo debido a su alto consumo de agua y sus efectos alelopáticos sobre las plantas nativas.

El eucalipto es valorado por su rico contenido en aceites esenciales, especialmente eucaliptol (cineol), que le confiere potentes propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y descongestionantes. Las hojas también contienen taninos, flavonoides como la quercetina y compuestos fenólicos como el ácido cafeico y el ácido ferúlico, lo que contribuye a sus beneficios para la salud.

Con un fuerte aroma parecido al mentol y un sabor ligeramente amargo, las hojas de eucalipto se utilizan comúnmente frescas o secas en tés, inhalaciones, ungüentos y compresas, particularmente para el alivio respiratorio y el cuidado de la piel.

Beneficios para la salud

El eucalipto es ampliamente reconocido por su potente apoyo respiratorio, especialmente para aliviar los síntomas del resfriado, la tos, la sinusitis y la bronquitis. Sus propiedades expectorantes y descongestionantes ayudan a disolver la mucosidad y a despejar las vías respiratorias, lo que lo hace especialmente eficaz cuando se usa en vapor o inhalación. Rico en eucaliptol (cineol), el eucalipto también posee potentes efectos antisépticos y antibacterianos, lo que lo hace útil para desinfectar heridas, favorecer la cicatrización y mantener la higiene bucal.

Aplicado tópicamente, el aceite de eucalipto actúa como antiinflamatorio y analgésico, ayudando a aliviar el dolor muscular, la inflamación articular y las molestias nerviosas. Su actividad antimicrobiana refuerza el sistema inmunitario, ayudando al cuerpo a resistir las infecciones. El refrescante aroma del eucalipto promueve la claridad mental, reduce la fatiga y puede aliviar los dolores de cabeza cuando se usa en aromaterapia.

En el cuidado de la piel, se valora por sus propiedades refrescantes, antifúngicas y antimicrobianas, que alivian el acné, las heridas, las picaduras de insectos y las quemaduras leves. Además, el aceite esencial de eucalipto es un repelente natural de insectos, frecuentemente utilizado en aerosoles y bálsamos como alternativa vegetal a los productos sintéticos.

El eucalipto se puede usar en inhalaciones de vapor para el alivio respiratorio, en infusiones (en pequeñas cantidades) para la tos y el dolor de garganta, y en aceite tópico diluido para el dolor o la inflamación muscular. También es adecuado para el cuidado bucal como enjuague bucal o gárgaras (siempre diluido), y en aromaterapia para aliviar el estrés, mejorar la respiración y purificar el aire.

El aceite esencial de eucalipto nunca debe ingerirse sin diluir y siempre debe diluirse antes de su aplicación cutánea. No se recomienda su uso en niños pequeños ni en personas con asma sin consejo médico.

TINTURA DE EUCALIPTO

Ingredientes:

200 g de hojas secas de eucalipto
1 L de alcohol al 70% (por ejemplo, vodka o etanol de calidad alimentaria)

- **Instrucciones:**

Pica las hojas de eucalipto, colócalas en una botella o frasco de vidrio limpio y vierte encima el alcohol.

1. **Cierre bien y guarde en un lugar cálido y oscuro durante 3 a 4 semanas, agitando la botella cada pocos días.**
2. **Después de la maceración, colar a través de un colador fino o una gasa y guardar en una botella de vidrio oscuro.**

- **Usar:**

Para uso interno:
10 a 15 gotas en agua, hasta 2 veces al día, para apoyar el sistema inmunológico o la salud respiratoria durante los resfriados.

1. **Para uso externo:**
2. **Diluir 1:5 con agua y usar como gárgaras para el dolor de garganta o enjuague desinfectante para heridas menores e irritación de la piel.**

Nota: No lo use internamente en niños menores de 12 años, mujeres embarazadas o en período de lactancia o personas con epilepsia o enfermedad hepática sin consejo médico.

MACERADO DE ACEITE DE EUCALIPTO

Ingredientes:

100 g de hojas secas de eucalipto (o 200 g frescas)
1 L de aceite de oliva o aceite de girasol

- **Instrucciones:**

Machacar ligeramente las hojas para liberar los aceites. Colocarlas en una olla para baño maría o en un frasco de vidrio al baño María.

1. **Cubrir con el aceite y calentar suavemente durante unas 2 horas a fuego lento (sin que hierva). Remover de vez en cuando.**
2. **Una vez hecho esto, cuélelo con un paño fino mientras esté tibio y guárdelo en una botella de vidrio oscuro.**

- **Usar:**

Aplicar externamente como aceite de masaje para dolores musculares y articulares.

1. **Frote sobre el pecho y la espalda para aliviar la tos y la congestión bronquial.**
2. **Se puede utilizar para repeler insectos y aliviar picaduras de insectos.**
3. **Se pueden añadir unas gotas al agua del baño para relajarse y aliviar las vías respiratorias.**

Nota: Solo para uso externo. Evitar el contacto con los ojos y las mucosas. Probar siempre primero en una pequeña zona de la piel.

MEZCLA DE EUCALIPTO PARA INHALACIÓN

Ingredientes:

1 L de agua caliente (justo por debajo del punto de ebullición)
1 cucharada de hojas secas de eucalipto o 3–5 gotas de aceite esencial de eucalipto
Opcional: 1 cucharadita de hojas secas de tomillo o menta para un mayor efecto expectorante.

- **Instrucciones:**

Vierta agua caliente en un recipiente grande resistente al calor. Añada hojas de eucalipto o aceite.

1. **Cubre tu cabeza con una toalla, inclínate sobre el recipiente e inhala profundamente durante 5 a 10 minutos. Mantén los ojos cerrados.**
2. **Repetir 1 o 2 veces al día durante la enfermedad.**

- **Usar:**

Despeja los senos paranasales, reduce la congestión nasal y del pecho, alivia la tos y calma las vías respiratorias irritadas.

Nota: No se recomienda para niños menores de 6 años ni para personas con asma, a menos que lo indique un profesional de la salud.

BÁLSAMO PARA EL PECHO CON EUCALIPTO

Ingredientes para la base de bálsamo:

100 g de macerado de eucalipto (de la receta anterior)
100 g de aceite de coco o manteca de karité
50 g de cera de abejas
Opcional: 5 g de lanolina para una textura más suave.
Aceites esenciales:

10 gotas de aceite esencial de eucalipto

- **6 gotas de aceite esencial de menta**

4 gotas de aceite esencial de árbol de té (para una mayor acción antibacteriana)
3 gotas de aceite esencial de romero (estimulante, ayuda con la mucosidad)

- **Instrucciones:**

Derrite suavemente la cera de abeja, el aceite de coco y el macerado de eucalipto al baño maría. Remueve hasta que esté completamente líquido.

1. **Retirar del fuego. Dejar enfriar un poco y luego incorporar los aceites esenciales.**
2. **Vierta en frascos o latas limpios y secos. Deje enfriar completamente antes de sellar.**

- **Usar:**

Masajear en el pecho, la parte superior de la espalda y la planta de los pies antes de acostarse. Alivia la tos seca o productiva, la opresión en el pecho y la congestión nasal nocturna.

Nota: Solo para uso externo. No apto para bebés ni niños menores de 6 años. Evitar el contacto con las mucosas y los ojos.

Lavanda (Lavandula sp. pl.)

Descripción breve

La lavanda (Lavandula) es una hierba aromática y leñosa perteneciente a la familia de las Lamiáceas. Es originaria de la región mediterránea, aunque actualmente se cultiva ampliamente en todo el mundo por sus aceites esenciales y sus cualidades ornamentales. Las plantas de lavanda son conocidas por sus llamativas espigas florales de color púrpura y su aromático follaje de color verde plateado.

La planta suele crecer en grupos frondosos, alcanzando una altura de 30 a 90 cm (12 a 36 pulgadas), según la especie. La lavanda prospera en suelos alcalinos y bien drenados, con pleno sol, lo que la hace ideal para jardines y como planta de borde.

Las flores, la parte más preciada de la planta, se cosechan en su plenitud. El aceite esencial de lavanda, extraído de las flores, se ha utilizado durante siglos en aromaterapia, cuidado personal y prácticas medicinales.

La planta es conocida por sus propiedades calmantes, antiinflamatorias y antimicrobianas. Además, atrae a polinizadores como abejas y mariposas, lo que la hace aún más atractiva en los jardines.

La lavanda es conocida por su fragancia relajante y sus propiedades terapéuticas, principalmente gracias a su rico contenido en aceites esenciales, en particular linalool, acetato de linalilo, alcanfor y terpineol. Estos compuestos contribuyen a sus efectos calmantes, antiinflamatorios y antisépticos. La planta también contiene flavonoides como la apigenina, la luteolina y la quercetina, que aportan beneficios antioxidantes y antiinflamatorios, así como taninos con propiedades astringentes útiles para el cuidado de la piel. Además, ácidos fenólicos como el ácido rosmarínico potencian sus acciones antimicrobianas y antiinflamatorias.

La lavanda tiene un sabor floral ligeramente amargo y un aroma fresco y dulce con sutiles notas amaderadas. Este aroma se considera uno de los más relajantes y estimulantes de la aromaterapia.

Las flores, ya sean frescas o secas, son las partes más utilizadas de la planta y se emplean en tés, aceites, infusiones y otras preparaciones destinadas a promover la relajación, la curación y el bienestar general.

Beneficios para la salud

La lavanda es conocida por sus efectos calmantes y antiestrés. Su aroma relajante ayuda a aliviar la tensión nerviosa, promover la relajación y favorecer el equilibrio emocional. Ampliamente utilizado en aromaterapia, se ha demostrado que el aceite de lavanda reduce los niveles de cortisol, lo que lo hace beneficioso para quienes experimentan estrés, ansiedad o inquietud. Su capacidad para calmar la mente también lo convierte en un remedio natural para mejorar la calidad del sueño. Ya sea inhalada antes de acostarse, en un espray para la almohada o añadida a un difusor, la lavanda puede ayudar a promover un sueño profundo y reparador y a aliviar el insomnio leve.

Además de sus beneficios para la salud mental, la lavanda ofrece notables propiedades analgésicas y antiinflamatorias. Al usarse en aceites de masaje o baños calientes, puede ayudar a aliviar dolores musculares, articulares y cefaleas tensionales. Sus efectos antimicrobianos y antifúngicos la hacen útil para favorecer la salud de la piel, especialmente en quemaduras leves, picaduras de insectos, acné, eczema y cicatrización de heridas. La lavanda alivia la irritación, reduce el enrojecimiento y promueve la regeneración cutánea.

La lavanda también favorece el sistema digestivo relajando los músculos abdominales y estimulando el flujo biliar, lo que ayuda a aliviar la indigestión, la hinchazón, las náuseas y los gases. Además, actúa como un repelente de insectos natural, suave pero eficaz, que ayuda a ahuyentar mosquitos, polillas y moscas. El aceite de lavanda se suele incluir en repelentes, bálsamos y aerosoles, y se puede aplicar sobre la piel o difuminar de forma segura para mantener alejados a los insectos.

La lavanda se puede usar en aromaterapia para reducir el estrés y favorecer el sueño, o de forma tópica (diluida) para aliviar dolores de cabeza, dolores musculares e inflamación. Una infusión suave de flores secas favorece la digestión y promueve la relajación. Añadir lavanda al baño ayuda a calmar el cuerpo y la mente, mientras que inhalar su aroma ofrece un alivio rápido de la ansiedad y el estrés.

TINTURA DE LAVANDA

Ingredientes:

200 g de hojas secas de eucalipto
1 L de alcohol al 70% (por ejemplo, vodka o etanol de calidad alimentaria)

- **Instrucciones:**

Pica o rompe las flores de lavanda y colócalas en una botella o frasco de vidrio limpio.

1. **Vierta el alcohol y cierre bien.**
2. **Guárdelo en un lugar cálido y oscuro durante 3 a 4 semanas, agitando la botella cada pocos días.**
3. **Cuele la tintura a través de un colador fino o una gasa y guárdela en una botella de vidrio oscuro.**

- **Usar:**

Para uso interno:
10 a 15 gotas en agua, hasta 2 veces al día, para ayudar a la digestión, mejorar el sueño o reducir la ansiedad.

1. **Para uso externo:**
2. **Diluir 1:5 con agua y utilizar como gárgaras para el dolor de garganta o como enjuague desinfectante para heridas menores e irritaciones de la piel.**

Nota: No lo use internamente en niños menores de 12 años, mujeres embarazadas o en período de lactancia o personas con epilepsia o enfermedad hepática sin consejo médico.

MACERADO DE ACEITE DE LAVANDA

Ingredientes:

100 g de flores secas de lavanda
1 L de aceite de oliva o aceite de girasol

- **Instrucciones:**

Aplastar ligeramente las flores de lavanda para liberar los aceites.

1. **Colóquelos en un baño maría o en un frasco de vidrio en un baño de agua.**
2. **Cubrir con aceite y calentar suavemente durante unas 2 horas a fuego lento (sin dejar que hierva).**
3. **Remueve de vez en cuando, luego cuela a través de un paño fino mientras está tibio y guarda en una botella de vidrio oscuro.**

- **Usar:**

Aplicar externamente como aceite de masaje para el dolor muscular o aliviar el estrés.

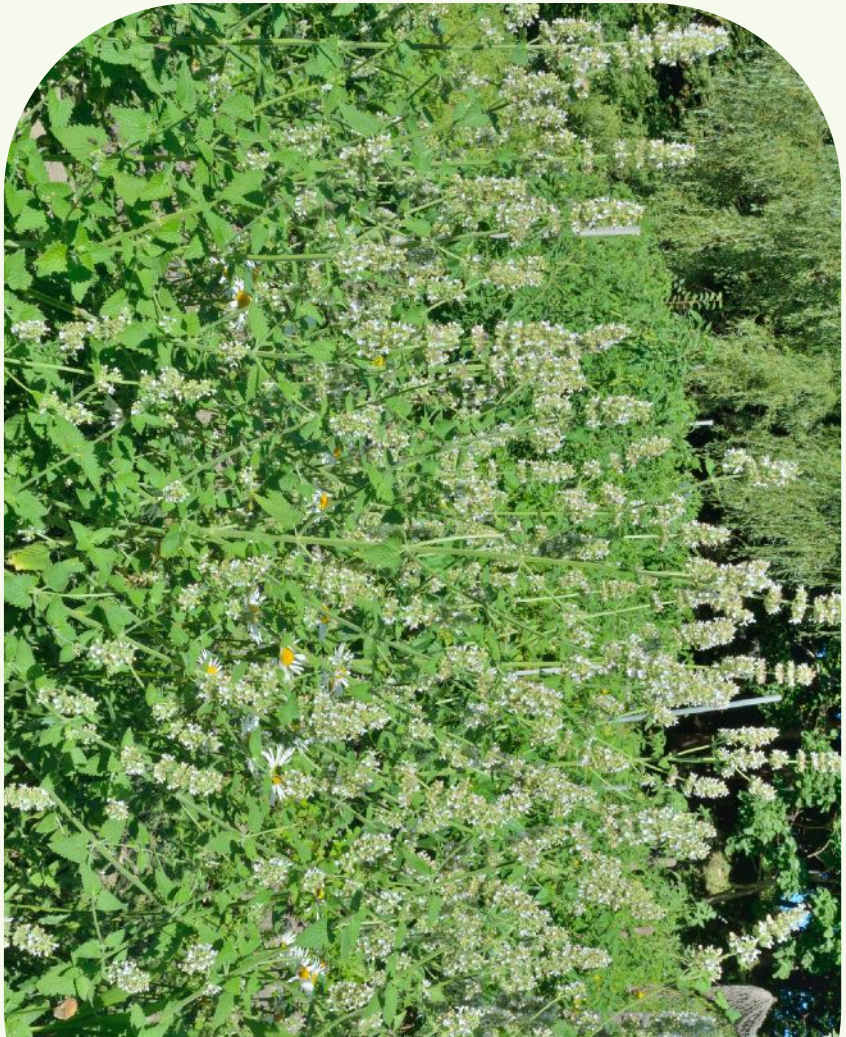
1. **Frotar sobre el pecho para aliviar la tos y la congestión bronquial.**

- **Se puede utilizar para repeler insectos y calmar picaduras de insectos.**

2. **Se pueden añadir unas gotas al agua del baño para relajarse y cuidar la piel.**

Nota: Solo para uso externo. Evitar el contacto con los ojos y las mucosas. Probar siempre primero en una pequeña zona de la piel.

Melisa (Melissa officinalis L.)



Descripción breve

La melisa (Melissa officinalis) es una hierba de la familia de la menta, originaria de las zonas montañosas del sur de Europa y el norte de África, pero que se ha naturalizado en casi todas las zonas cálidas o templadas del mundo. Sus hojas, de color verde brillante y rizadas, desprenden un fragante aroma a limón.

Las plantas crecen hasta unos sesenta centímetros de altura, con tallos ramificados. Las hojas, ovaladas o acorazonadas, ligeramente dentadas, se agrupan en pares en cada articulación. Las discretas flores blancas, a veces con un matiz amarillento o rosado, florecen en las axilas de las hojas durante todo el verano y atraen a las abejas. Debido a su riqueza en néctar, la melisa a veces se planta para alimentar a las abejas.

Se recomienda cosechar la melisa justo antes de que empiece a florecer, ya que es cuando los aceites esenciales (y por tanto el sabor y el aroma) están en su punto máximo.

El mejor momento para cosechar es por la mañana, después de que el rocío se haya secado, pero antes del calor del día.

Esta época ayuda a preservar los aceites esenciales de las hojas. Use tijeras afiladas o de podar para cortar los tallos justo por encima del nudo de la hoja, a unos 5 centímetros del suelo, para fomentar un crecimiento más frondoso. La cosecha regular durante la temporada de crecimiento promueve la producción continua de hojas.

Tras la cosecha, puede usar las hojas frescas inmediatamente o conservarlas secándolas o congelándolas. Para secarlas, ate los tallos en pequeños manojos y cuélguelos boca abajo en un lugar fresco, seco y bien ventilado, alejado de la luz solar directa, hasta que las hojas estén crujientes. Para congelarlas, pique las hojas frescas y colóquelas en cubiteras con agua o aceite de oliva. Una vez congelados, transfiera los cubos a recipientes aptos para el congelador.

Beneficios para la salud

La melisa (Melissa officinalis) es una hierba calmante. Se utilizaba desde la Edad Media para reducir el estrés y la ansiedad, favorecer el sueño, mejorar el apetito y aliviar el dolor y las molestias causadas por la indigestión (incluyendo gases, hinchazón y cólicos). Incluso antes de la Edad Media, la melisa se maceraba en vino para levantar el ánimo, ayudar a cicatrizar heridas y tratar picaduras de insectos venenosos.

Hoy en día, la melisa se suele combinar con otras hierbas calmantes y relajantes, como la valeriana, la manzanilla y el lúpulo, para promover la relajación. Algunos de sus beneficios más comunes incluyen:

Reducción de la ansiedad y el estrés: Los compuestos de la melisa pueden tener efectos calmantes, ayudando a aliviar la ansiedad y promover la relajación.
Mejora cognitiva: algunos estudios sugieren que la melisa puede mejorar el estado de ánimo y la función cognitiva, mejorando la memoria y el estado de alerta.
Ayuda para dormir: sus propiedades sedantes suaves pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño y controlar el insomnio.
Apoyo digestivo: La melisa se ha utilizado para aliviar la indigestión, la hinchazón y los gases.
Propiedades antivirales: Las aplicaciones tópicas de melisa pueden ayudar a tratar el herpes labial causado por el virus del herpes simple.

Nota. Si bien generalmente se considera seguro, considerando su larga historia de uso, existe evidencia científica limitada que respalde estos usos medicinales de la melisa, y se necesita más investigación para confirmar su eficacia. Además, la planta puede interactuar con algunos medicamentos y causar efectos secundarios en algunas personas. Recomendamos consultar con un profesional de la salud antes de usarla con fines medicinales.

TINTURA DE MELISA

Ingredientes:

1 taza de hojas frescas de melisa

- **2 tazas de alcohol de alta graduación (vodka o brandy, al menos 40% de alcohol)**

Un frasco de vidrio limpio con tapa hermética.
Gasa o colador de malla fina

Una tintura es un extracto de hierbas concentrado elaborado con alcohol que puede utilizarse para calmar los nervios, mejorar la digestión y promover un sueño reparador.

- **Instrucciones:**

Picar o triturar ligeramente las hojas de melisa para que liberen sus aceites.

1. **Coloque las hojas en un frasco de vidrio y vierta alcohol sobre ellas, asegurándose de que las hojas estén completamente sumergidas.**
2. **Selle el frasco y guárdelo en un lugar fresco y oscuro durante 4 a 6 semanas, agitándolo suavemente cada pocos días.**
3. **Después de 4 a 6 semanas, cuele las hierbas con una estopilla o un colador fino.**
4. **Vierta el líquido en un frasco gotero de vidrio oscuro y guárdelo en un lugar fresco.**

- **Usar:**

Tome de 15 a 30 gotas (½ a 1 gotero) en agua o té de 1 a 3 veces al día para aliviar el estrés, ayudar a la digestión o a dormir.

1. **Consejo: También puedes hacer una tintura sin alcohol sustituyendo el alcohol por glicerina vegetal (aunque la vida útil es más corta).**

Nota: Evite tomar la tintura si está embarazada.

JARABE DE MELISA

Ingredientes:

1 taza de hojas frescas de melisa

- **2 tazas de agua**

1 taza de miel cruda (o jarabe de arce para una opción vegana)

- **1 cucharada de jugo de limón (opcional, para dar sabor y conservación)**

- **Instrucciones:**

Enjuague las hojas frescas de melisa y retire los tallos.

1. **Añade hojas de melisa y agua a una cacerola pequeña.**
2. **Póngalo a hervir a fuego lento (sin que hierva) y déjelo reducir a la mitad (aproximadamente 20-30 minutos).**
3. **Cuele las hojas y devuelva el líquido a la olla.**
4. **Agregue la miel (y el jugo de limón, si lo usa) mientras el líquido todavía esté tibio pero no demasiado caliente, revolviendo bien.**
5. **Vierta en una botella o frasco de vidrio esterilizado y guarde en el refrigerador durante 4 a 6 semanas.**

- **Usar:**

Tomar de 1 a 2 cucharaditas hasta 3 veces al día para resfriados, dolor de garganta o para aliviar el estrés. Añadir a té o agua caliente para un efecto calmante adicional.

1. **Consejo: Mezcle melisa con tomillo o salvia para mayor apoyo respiratorio.**

Ortiga (Urtica Dioica L.)

Descripción breve

La ortiga, comúnmente conocida como ortiga mayor, es una planta herbácea perenne con flores perteneciente a la familia de las Urticáceas. Es originaria de Europa, partes de Asia templada y el norte de África, aunque actualmente se encuentra en todo el mundo.

Las plantas de ortiga suelen crecer hasta una altura de 0,9 a 2 metros. Tienen rizomas ampliamente extendidos (tallos subterráneos) y estolones (tallos horizontales que crecen por encima del suelo), que son de color amarillo brillante, al igual que las raíces. Las hojas suaves y verdes miden de 3 a 20 centímetros de largo y nacen opuestas en un tallo verde, erecto y nervudo. Las hojas son ovadas a lanceoladas con una base en forma de corazón y márgenes dentados. Están cubiertas de pequeñas estructuras huecas y similares a pelos llamadas tricomas, que causan una sensación de escozor al tacto. Las plantas de ortiga son dioicas, lo que significa que las plantas individuales son masculinas o femeninas. Las pequeñas flores verdosas nacen en densos racimos florales que emergen del punto donde la hoja se une al tallo y generalmente florecen desde finales de la primavera hasta principios del verano.

Las ortigas prosperan en climas templados, especialmente en zonas con suelos ricos y húmedos. Son comunes en entornos alterados como praderas, riberas, lindes de bosques y terrenos baldíos urbanos.

La cosecha de ortiga para usos herbales y medicinales requiere ciertos cuidados para asegurar la mejor calidad de las hojas, evitando las espinas de la planta. La mejor época para cosecharla es en primavera, de finales de marzo a abril, antes de que la planta empiece a florecer.

Este es el momento en que las hojas están más tiernas y ricas en nutrientes. Use guantes, mangas largas y pantalones largos para protegerse de los pelos urticantes de la planta. Use tijeras o un cuchillo afilado para cortar las hojas.

Beneficios para la salud

La ortiga es conocida por sus numerosos beneficios para la salud, reconocidos desde la antigüedad. Es una planta versátil que se utiliza de diversas maneras, incluyendo aplicaciones culinarias como sopas, pesto e infusiones, así como en el jardín, como fertilizante natural y repelente de plagas. También tiene usos domésticos, como la producción de tintes naturales y fibras, y beneficios medicinales para el alivio del dolor articular y el cuidado capilar.

Las hojas y raíces de ortiga son ricas en nutrientes, ricas en vitaminas A, C, K y varias vitaminas del complejo B, así como en minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y sodio. También contienen ácidos grasos esenciales, aminoácidos, polifenoles y pigmentos como el betacaroteno.

- La ortiga posee potentes propiedades antiinflamatorias, lo que la hace eficaz para reducir la inflamación y el dolor asociados con afecciones como la artritis. Conocida por sus propiedades antihistamínicas, la ortiga puede ayudar a aliviar los síntomas de la fiebre del heno y otras alergias.

- La raíz de ortiga se utiliza comúnmente para tratar los síntomas de la hiperplasia prostática benigna (HPB), ayudando a mejorar el flujo urinario y reducir la frecuencia de la micción nocturna.

- Algunos estudios sugieren que la ortiga puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en sangre, lo que la hace beneficiosa para las personas con diabetes.

Rica en antioxidantes, la ortiga ayuda a proteger las células del daño causado por los radicales libres, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas y el cáncer.

Conservación de ortigas

Busque plantas jóvenes y tiernas, de color verde brillante y sin manchas marrones ni amarillas. Corte los primeros centímetros de la planta, incluyendo las hojas y los tallos superiores. Esta parte es la más tierna y nutritiva. Si la planta ha empezado a florecer, es mejor no cosecharla, ya que las hojas se vuelven más duras y menos agradables al paladar.

Enjuague las hojas de ortiga cosechadas con agua fría para eliminar la suciedad y los insectos. Si planea secar la ortiga, extiéndalas sobre una toalla limpia o un tendedero en un lugar bien ventilado, alejado de la luz solar directa. Puede atar 5 o 6 tallos con un cordel. Cuelgue los manojos en un lugar oscuro, seco y bien ventilado.

Déjalos secar de 1 a 3 semanas, dependiendo de la humedad y el tamaño de los manojos. Como alternativa, puedes usar un deshidratador a baja temperatura (unos 35 °C). Sécalos de 12 a 18 horas, comprobando periódicamente que estén completamente secos.

Una vez secas, guarde las hojas de ortiga en un recipiente hermético en un lugar fresco y oscuro. Consérvelas en un lugar fresco y oscuro para conservar su potencia. Consúmalas en un plazo de 6 a 12 meses para obtener la mejor calidad. Se pueden usar para preparar tés, tinturas u otros remedios herbales.

RECETA DE TINTURA DE RAÍZ DE ORTIGA

Parte de la planta utilizada para la tintura: Raíz: se cosecha en otoño o principios de primavera.

Tiempo de maceración: 4 semanas

Ingredientes:

raíces finamente picadas
brandy casero

- **Instrucciones:**

Picar finamente las raíces limpias y colocarlas en un frasco de vidrio. Verter sobre ellas 5 veces la cantidad de brandy casero fuerte. Cerrar bien el frasco y agitarlo.

1. **Colóquelo en un lugar luminoso y cálido (a temperatura ambiente). Agítelo bien una vez al día.**
2. **Después de 4 semanas, cuélelo con una gasa y exprima bien las raíces.**
3. **Vierta en botellas oscuras con tapón gotero.**

- **Usar:**

1. **Para problemas urinarios causados por el agrandamiento de la próstata. Con el uso prolongado, los síntomas de agrandamiento de la próstata mejoran, aunque el tamaño de la glándula prostática no disminuye.**

Dosificación:

Tomar de 20 a 30 gotas 3 veces al día. Disolverlas en 1,5 dl de agua y beber.

RECETA DE INFUSIÓN DE ORTIGA

Parte de la planta utilizada para la infusión: hojas secas de ortiga.

Ingredientes:

30 gramos de hojas secas de ortiga
1 litro de agua hirviendo

- **Instrucciones:**

Coloque las hojas secas de ortiga en un frasco grande o tetera.

1. **Vierta el agua hirviendo sobre las hojas de ortiga.**
2. **Tapar y dejar reposar durante 4 a 8 horas, o durante la noche.**
3. **Colar la infusión y conservar en el frigorífico.**

- **Usar:**

Las infusiones de ortiga son tónicos altamente nutritivos que nutren el cuerpo con oligoelementos, vitamina K y antioxidantes. Favorecen la salud cardiovascular, la regulación del azúcar en sangre y el bienestar general.

Dosificación:

Beba una taza de infusión al día. Puede disfrutarla fría o ligeramente templada.

ACEITE CON INFUSIÓN DE ORTIGA

Parte de la planta utilizada para la infusión: hojas secas de ortiga.

Ingredientes:

1 taza de hojas secas de ortiga
1 taza de aceite portador (como aceite de oliva o aceite de almendras)
Un frasco de vidrio con tapa.

- **Instrucciones:**

Coloque las hojas secas de ortiga en el frasco.

1. **Vierta el aceite portador sobre las hojas, asegurándose de que estén completamente sumergidas.**
2. **Selle el frasco y colóquelo en un lugar soleado durante 2 a 3 semanas, agitándolo ocasionalmente.**
3. **Cuele el aceite a través de una estopilla o un colador de malla fina.**
4. **Guarde el aceite infusionado en una botella oscura.**

- **Usar:**

El aceite de ortiga es excelente para promover el crecimiento y mejorar la calidad del cabello. Mejora la circulación sanguínea en el cuero cabelludo, lo que ayuda a nutrir las raíces y a reducir la caída. También puede hacer que el cabello luzca más brillante y saludable.

1. **El aceite se puede usar para calmar e hidratar la piel, ayudando con afecciones como el eccema, la costra láctea en bebés e irritaciones cutáneas generales. Tiene propiedades antiinflamatorias que pueden aliviar la irritación cutánea y promover la cicatrización.**

1. **El aceite de ortiga se puede usar como aceite de masaje para aliviar la rigidez articular y reducir la inflamación asociada con la artritis. Se puede añadir a baños para relajar y calmar la piel, o como base para elaborar lociones que promueven la salud de la piel.**

Romero (Salvia rosmarinus Spenn.)

Descripción breve

El romero (Salvia rosmarinus) es una pequeña planta perenne de la familia de las lamiáceas, cuyas hojas se utilizan para aromatizar alimentos. Originario de la región mediterránea, el romero se ha naturalizado en gran parte de Europa y se cultiva ampliamente en jardines de climas cálidos.

El romero es un arbusto perenne que suele alcanzar aproximadamente un metro de altura, aunque algunas plantas pueden alcanzar los dos metros. Sus hojas lineales miden aproximadamente un centímetro de largo y se asemejan a pequeñas agujas de pino curvadas. Son de color verde oscuro y brillantes por el haz, con el envés blanco y márgenes rizados. Las pequeñas flores azuladas nacen en racimos axilares y atraen a las abejas. Las hojas tienen un sabor picante y ligeramente amargo, y secas o frescas, se utilizan generalmente para condimentar alimentos, especialmente cordero, pato, pollo, salchichas, mariscos, rellenos, guisos, sopas, patatas, tomates, nabos y otras verduras, así como bebidas.

Es importante cosechar únicamente plantas de romero bien establecidas. También es mejor esperar a que los nuevos brotes se hayan endurecido, generalmente en verano y principios de otoño. Evite cosechar mientras la planta esté en floración.

El mejor momento para cosechar el romero y obtener un sabor óptimo es justo antes de la floración. Corte los tallos por encima de las ramas leñosas y evite las hojas secas, marrones o amarillentas. Si planea guardar el romero en el interior durante el invierno, asegúrese de podarlo lo menos posible durante el otoño para que recupere su vigor.

Puedes secar el romero para conservar su color verde y sus aceites esenciales. Los tallos más largos pueden colgarse boca abajo en un lugar oscuro y ventilado.

El romero también se puede congelar, aunque puede perder algo de color. Para congelarlo, coloque las ramitas en una bandeja para hornear cubierta con papel encerado o en una bolsa Ziploc. Retire las hojas una vez congeladas y guárdelas en un recipiente hermético.

Beneficios para la salud

En la antigüedad, se creía que el romero fortalecía la memoria, mientras que en la literatura y el folclore es un símbolo de recuerdo y fidelidad. Existe un registro del rey Ramsés III ofreciendo 125 medidas de romero al dios Amón en Tebas. En la antigua Grecia, el romero era valorado por su supuesta capacidad para fortalecer el cerebro y la memoria: los estudiantes lo tomaban para mejorar su memoria y usaban guirnaldas de romero al estudiar para los exámenes. Durante la época medieval, los franceses usaban el romero para embalsamar a los muertos.

Hoy en día, el romero es conocido por ser una hierba medicinal versátil que favorece la función cerebral, la digestión, la circulación, el sistema inmunitario, la salud capilar y la relajación. Algunos de sus beneficios más comunes incluyen:

1. Mejora la memoria y la función cognitiva. El romero contiene ácido carnósico y ácido rosmarínico, que protegen el cerebro del estrés oxidativo.
2. Mejora la circulación y alivia el dolor muscular. El romero estimula la circulación sanguínea, reduciendo la tensión muscular y el dolor articular. Tiene propiedades antiinflamatorias, lo que lo hace útil para afecciones como la artritis.
3. Favorece la digestión y la salud intestinal. El romero estimula las enzimas digestivas, lo que ayuda a reducir la hinchazón, los gases y la indigestión. También posee propiedades antimicrobianas que combaten las bacterias intestinales dañinas.
4. Fortalece el sistema inmunitario. Rico en antioxidantes, el romero protege contra infecciones y refuerza el sistema inmunitario. Sus propiedades antibacterianas ayudan a combatir resfriados y gripes.
5. Promueve el crecimiento del cabello y la salud del cuero cabelludo. El romero mejora la circulación del cuero cabelludo, ayudando a prevenir la caída del cabello y estimulando el crecimiento de cabello nuevo. Sus propiedades antifúngicas combaten la caspa y la irritación del cuero cabelludo.
6. Alivia el estrés y la ansiedad. Los compuestos aromáticos del romero ayudan a reducir los niveles de cortisol y promueven la relajación.

ACEITE DE ROMERO PARA EL CRECIMIENTO DEL CABELLO

Ingredientes:

½ taza de hojas de romero secas (o 1 taza de hojas frescas)
1 taza de aceite portador (aceite de oliva, aceite de coco o aceite de jojoba)
Un frasco de vidrio limpio con tapa.

- **Colador de malla fina o estopilla**
- **Frasco gotero de vidrio oscuro para almacenamiento.**

Este aceite infusionado promueve el crecimiento del cabello, mejora la circulación del cuero cabelludo y reduce la caspa. Su uso regular puede fortalecer el cabello y prevenir su caída.

- **Instrucciones:**

Coloque las hojas de romero en un frasco de vidrio limpio y seco.

1. **Vierta el aceite portador sobre el romero, asegurándose de que todas las hojas estén completamente sumergidas.**
2. **Selle el frasco y guárdelo en un lugar cálido y oscuro durante 2 a 4 semanas, agitándolo suavemente cada pocos días para ayudar a la infusión.**
3. **Después del período de infusión, cuele las hojas de romero utilizando una gasa o un colador de malla fina.**
4. **Transfiera el aceite infundido a una botella de vidrio oscuro para almacenarlo a largo plazo.**

- **Usar:**

Masajea unas gotas en el cuero cabelludo 2 o 3 veces por semana para estimular los folículos pilosos.
Déjalo actuar durante al menos 30 minutos o toda la noche antes de lavarte el cabello.

Consejo: puedes agregar unas gotas de aceite esencial de menta o lavanda para estimular aún más el cuero cabelludo.

UNGÜENTO MUSCULAR DE ROMERO

Ingredientes:

½ taza de hojas de romero secas (o 1 taza de hojas frescas)

- **1 taza de aceite portador (aceite de oliva, de almendras o de coco)**
- **2 cucharadas de cera de abejas (para una textura de bálsamo espesa)**
- **10 gotas de aceite esencial de menta o eucalipto (para un alivio refrescante adicional, opcional)**
- **Un frasco o lata de vidrio limpio para guardar**

Prepara el romero: si usas romero fresco, déjalo secar al aire durante un día para reducir la humedad y evitar el moho.

- **Instrucciones:**

1. **Coloque las hojas de romero en un frasco de vidrio limpio y seco.**
2. **Vierta el aceite portador sobre el romero, asegurándose de que todas las hojas estén completamente sumergidas.**
3. **Selle el frasco y guárdelo en un lugar cálido y oscuro durante 2 a 4 semanas, agitándolo suavemente cada pocos días para ayudar a la infusión.**
4. **Para un método más rápido, caliente suavemente el romero y el aceite a baño María durante 1 o 2 horas a fuego lento (sin dejar que hierva).**
5. **Utilice una estopilla para retirar las hojas de romero, conservando sólo el aceite infusionado.**
6. **En una olla pequeña o baño maría, derrita la cera de abejas a fuego lento.**
7. **Una vez derretido, agregue lentamente el aceite con infusión de romero, revolviendo bien.**
8. **Añadir aceites esenciales (opcional):**
9. **Agregue aceite esencial de menta o eucalipto para aliviar aún más el dolor.**
10. **Transfiera la mezcla tibia a frascos o latas de vidrio pequeños.**
11. **Déjelo enfriar completamente antes de sellar la tapa.**

- **Usar:**

Masajee una pequeña cantidad sobre los músculos y articulaciones doloridos según sea necesario. Conservar en un lugar fresco y oscuro (dura hasta 6 meses).

1. **Consejo: Para una versión más cálida, puedes agregar una pizca de pimienta de cayena al aceite durante la infusión.**

Hierba de San Juan (Hypericum perforatum L.)

Descripción breve

La hierba de San Juan es una planta perenne de la familia de las hipericáceas. Se reconoce por su tallo erecto, de 50 a 80 centímetros de altura, sus pequeñas hojas elípticas salpicadas de puntos transparentes (que en realidad son pequeñas glándulas con aceite esencial) y sus flores de color amarillo brillante con cinco pétalos y puntos rojizos en los bordes.

Florece durante el verano y crece con mayor frecuencia en prados soleados, a lo largo de los bordes de los bosques y en las carreteras.

Para estar completamente seguros de identificar esta planta, es necesario frotar las flores florecidas entre los dedos, lo que debe dejar manchas rojas oscuras en la piel.

La hierba de San Juan contiene varios compuestos químicos importantes que contribuyen a sus propiedades medicinales. La hipericina y la hiperforina son las sustancias más activas de la planta, conocidas por sus efectos antidepresivos y antivirales. Los flavonoides, que actúan como antioxidantes, ayudan al cuerpo a combatir la inflamación, mientras que los aceites esenciales ofrecen beneficios antisépticos y calmantes.

La planta también contiene taninos, que poseen propiedades astringentes, lo que los hace útiles para la cicatrización de heridas. En preparaciones herbales, las flores y las hojas se suelen utilizar para crear tés, tinturas, aceites y otros remedios.

Una característica distintiva del hipérico es su apariencia al trasluz: diminutos puntos transparentes (glándulas sebáceas) en las hojas dan la impresión de una "perforación", lo que inspiró el nombre en latín de la planta, Hypericum perforatum. Una preparación común es el macerado de hipérico, ampliamente utilizado en el cuidado de la piel por sus propiedades calmantes y regenerativas.

La hierba de San Juan es fototóxica y puede aumentar la sensibilidad de la piel a la luz solar; evite la exposición solar después de usarla. Puede interactuar con medicamentos como anticonceptivos orales, anticoagulantes, medicamentos para el corazón y antidepresivos, lo que podría reducir su eficacia. Consulte a un médico antes de usarla, especialmente si está tomando algún medicamento. Se recomienda usarla por periodos cortos con descansos para evitar efectos secundarios.

Beneficios para la salud

Antidepresivo y ansiolítico natural

Ayuda con formas leves a moderadas de depresión, estrés, ansiedad y nerviosismo. La hierba de San Juan es una conocida planta medicinal que se usa a menudo en la medicina popular para aliviar la fiebre, problemas de hígado y vesícula biliar. Sin embargo, su efecto contra la depresión ha sido mejor investigado. Mejora el estado de ánimo y alivia la sensación de fatiga y apatía. Los ensayos clínicos han confirmado el efecto de la hierba de San Juan en estados de ánimo depresivos y depresión leve a moderada. El efecto antidepresivo ocurre lentamente y los cambios son notables después de dos semanas. Además de mejorar el estado de ánimo, la hierba de San Juan reduce la sensación de agotamiento, fatiga y apatía. Se recomienda para mujeres en la menopausia. Se puede usar contra la depresión como té o en forma de extractos y tinturas. La planta es más conocida por su macerado, conocido popularmente como hierba de San Juan.

Mejora el sueño

Tiene un efecto calmante, ayuda con el insomnio y mejora la calidad del sueño.

Ayuda contra el dolor y la inflamación.

Alivia el dolor en reumatismo, ciática, dolores musculares y neuralgias.

Se utiliza para reducir las condiciones inflamatorias del cuerpo.

Cicatrización de heridas y cuidado de la piel

El macerado de hipérico, también conocido como aceite de hipérico, es uno de los ingredientes esenciales de productos cosméticos de alta calidad. Es extremadamente eficaz contra las lesiones cutáneas, por lo que se utiliza en el tratamiento de estrías, cicatrices, arrugas, piel seca y dañada por el sol. Se utiliza para quemaduras, heridas, hematomas, irritaciones cutáneas y eccemas. Alivia las irritaciones y es un ingrediente esencial en preparados herbales naturales para el tratamiento de la inflamación nerviosa y muscular, el reumatismo, la inflamación venosa y las hemorroides.

Beneficios para la salud

Se utiliza a menudo para curar heridas y tratar diversos problemas cutáneos, y se aplica tópicamente en articulaciones y músculos doloridos. Muchos lo utilizan en la preparación de preparados naturales para infecciones bacterianas y fúngicas.

El aceite de hipérico es adecuado para masajes y también alivia el dolor. También se puede tomar por vía oral dos veces al día, mientras que el té de hipérico es sumamente útil para el dolor de espalda causado por tensión.

Para los nervios pinzados, se deben colocar dos o tres gotas de aceite de hipérico en dos cucharadas de aceite de oliva o de almendras y aplicar en la zona dolorida cada tres horas.

El aceite de hipérico se considera una excelente preparación natural, ya que alivia eficazmente diversos síntomas, desde problemas de la piel como acné, cicatrices y quemaduras solares, hasta depresión leve y trastornos ginecológicos. Ayuda con las cicatrices y la regeneración de la piel.

Indigestión
Estimula la secreción de jugos gástricos y mejora la digestión. Alivia los calambres estomacales y la hinchazón.

Propiedades antivirales y antibacterianas
Ayuda a combatir ciertos virus, como el herpes. También tiene un efecto antiséptico en infecciones de la piel y heridas menores.

Equilibrio hormonal
Se utiliza para aliviar los síntomas de la menopausia y el síndrome premenstrual (SPM).

TINTURA DE HIPÉRICO

Ingredientes:

- **200 g de flores y brotes frescos de hipérico**
- **1 L de alcohol al 70% (por ejemplo, vodka o brandy)**

Este aceite infusionado promueve el crecimiento del cabello, mejora la circulación del cuero cabelludo y reduce la caspa. Su uso regular puede fortalecer el cabello y prevenir su caída.

- **Instrucciones:**

Aplastar ligeramente las flores y los brotes frescos para ayudar a liberar sus compuestos activos.

1. **Llene un frasco de vidrio esterilizado hasta ⅔ de su capacidad con el material vegetal.**
2. **Vierta el alcohol sobre las hierbas hasta cubrirlas completamente.**
3. **Selle bien y guarde en un lugar oscuro durante 4 a 6 semanas, agitándolo ocasionalmente.**
4. **Colar a través de una estopilla o un colador fino y guardar la tintura en una botella de vidrio oscuro.**

- **Usar:**

Tome de 15 a 30 gotas (aproximadamente media cucharadita) en agua o té, 2 o 3 veces al día. Evite la exposición al sol después de su uso debido a la posible fotosensibilidad.

ACEITE MACERADO DE HIPÉRICO

Ingredientes:

200 g de brotes frescos, flores y, opcionalmente, hojas de hipérico

- **1 litro de aceite de oliva**
- **Gasa o algodón**

- **Instrucciones:**

Deje que el material vegetal se marchite durante algunas horas después de recogerlo para reducir la humedad.

1. **Aplastar ligeramente los cogollos y las flores y colocarlos en un frasco de vidrio limpio, llenándolo hasta la mitad.**
2. **Vierta el aceite de oliva sobre las hierbas hasta cubrirlas completamente.**
3. **Cubre el frasco con algodón o un tejido transpirable y déjalo en un lugar soleado durante unas 4 semanas.**
4. **Revuelva la mezcla suavemente cada pocos días.**
5. **Cuando el aceite adquiera un color rojo intenso, cuélelo con una gasa.**
6. **Guarde el aceite terminado en una botella de vidrio oscuro en un lugar fresco.**

- **Usar:**

Aplicar externamente sobre las zonas afectadas de la piel. También se puede usar para masajes relajantes o para aliviar dolores reumáticos.

CREMA DE EMULSIÓN DE HIPÉRICO

Ingredientes:

10 g de base de fitocrema
20 g de aceite macerado de hipérico

- **50 g de hidrosol de árbol de té**
- **4 gotas de aceite esencial de árbol de té**
- **4 gotas de aceite esencial de espino amarillo**

- Una crema ligera y antiinflamatoria para la irritación de la piel, el enrojecimiento y la inflamación leve.

- **Instrucciones:**

Coloque los ingredientes de la fase grasa (base de fitocrema y aceite macerado de Hipérico) en un vaso resistente al calor.

1. **En un recipiente aparte, añade la fase acuosa (hidrosol).**
2. **Calentar ambos recipientes en un baño de agua a unos 60–70 °C.**
3. **Remueve la fase grasa hasta que la fitocrema se haya derretido completamente.**
4. **Vierta lentamente la fase de agua tibia en la fase grasa mientras revuelve vigorosamente para formar la emulsión.**
5. **Alrededor de los 50°C, agregue los aceites esenciales y continúe mezclando.**
6. **Una vez que la mezcla se enfríe a 40°C, viértala en un frasco limpio.**

- **Usar:**

Aplicar una pequeña cantidad sobre la piel limpia según sea necesario para calmar la inflamación o la irritación.

PSEUDOEMULSIÓN DE HIPÉRICO

Ingredientes:

10 g de cera de abejas

- **60 g de aceite macerado de hipérico**
- **30 g de hidrosol de árbol de té**
- **4 gotas de aceite esencial de árbol de té**
- **4 gotas de aceite esencial de espino amarillo**

- Una versión rica y nutritiva de la emulsión, ideal para pieles muy secas o dañadas.

- **Instrucciones:**

Coloque los ingredientes de la fase grasa (cera de abejas y aceite macerado de hipérico) en un vaso resistente al calor.
En un recipiente aparte, añade la fase acuosa (hidrosol).

1. **Calentar ambos recipientes en un baño de agua a unos 60–70 °C.**
2. **Remueve la fase grasa hasta que la fitocrema se haya derretido completamente.**
3. **Vierta lentamente la fase de agua tibia en la fase grasa mientras revuelve vigorosamente para formar la emulsión.**
4. **Alrededor de los 50°C, agregue los aceites esenciales y continúe mezclando.**
5. **Una vez que la mezcla se enfríe a 40°C, viértala en un frasco limpio.**

- **Usar:**

Masajear suavemente las zonas afectadas. Ideal para piel agrietada, cicatrices y para aliviar los tejidos más profundos.

Milenrama (Achillea millefolium L.)

Descripción breve

La milenrama, una de las plantas medicinales más importantes, es conocida por su amplia aplicación y numerosos beneficios para la salud.

Esta planta herbácea perenne de la familia de las Asteráceas tiene un tallo erguido y ramificado de 20 a 80 centímetros de altura. Las hojas son de color verde oscuro, pinnadas. Las flores de milenrama son pequeñas, blancas o rosa claro, agrupadas en inflorescencias umbeladas. Desprende un aroma especial.

Esta planta está presente en toda Europa y Asia. Crece en prados, pastizales, junto a caminos y en otras superficies no cultivadas.

La milenrama es una planta medicinal versátil con una rica composición química que contribuye a sus numerosas propiedades curativas. Contiene aceites esenciales como el camazuleno y el cineol, conocidos por sus efectos antiinflamatorios y antimicrobianos.

La presencia de flavonoides como la apigenina y la luteolina proporciona apoyo antioxidante, mientras que los taninos ayudan a tensar los tejidos y a cicatrizar las heridas.

La milenrama también contiene sustancias amargas, como la aquileína, que estimula la digestión, además de ácidos orgánicos y vitamina C (ácido ascórbico) para favorecer el bienestar general. Tiene un sabor ligeramente amargo y un aroma agradable y aromático.

Las flores y las hojas son las partes más utilizadas de la planta, ya sean frescas o secas, en la preparación de tés, tinturas, aceites y compresas.

La milenrama debe usarse con moderación, ya que su uso excesivo puede causar irritación estomacal, especialmente en personas sensibles. Las personas alérgicas a las plantas de la familia de las prímulas (Asteraceae) deben evitar su uso, ya que puede provocar reacciones alérgicas.

Beneficios para la salud

Mejora la digestión
Esta hierba medicinal estimula la secreción de jugos gástricos, reduce la hinchazón y los cólicos. Favorece la digestión y alivia la inflamación del revestimiento del estómago, los cólicos abdominales y la pérdida de apetito. Las preparaciones de milenrama se utilizan para problemas estomacales y hepáticos.

Ayuda a que los problemas menstruales sean más llevaderos.
La milenrama alivia el dolor y las irregularidades menstruales. Tiene un efecto positivo en el reequilibrio hormonal, contribuye a la regulación del ciclo menstrual y alivia el dolor abdominal que muchas mujeres experimentan durante la menstruación. También es útil para la menstruación abundante gracias a sus propiedades astringentes.

Cicatrización de heridas y efecto antiinflamatorio.
La milenrama se utiliza para acelerar la cicatrización de heridas, raspaduras y cortes. Reduce la inflamación de la piel y ayuda con el eccema o las erupciones cutáneas. Además de su capacidad cicatrizante, también puede bloquear el flujo sanguíneo que sale de cortes, heridas y grietas. Gracias a sus propiedades antiinflamatorias, el extracto es útil para aplicación tópica en casos de acné, dermatitis, piel agrietada, pequeñas heridas y picaduras de insectos.

Mejora la circulación

- Se utiliza para estimular el flujo sanguíneo y reducir las varices. Es un excelente remedio natural para tratar las hemorroides sangrantes y las varices. Además, gracias a su alta concentración de minerales, la milenrama es un buen tónico, ideal para fortalecer el organismo durante los cambios de estación.

Regula la presión arterial

- Ayuda con la elevación leve de la presión arterial.

Beneficios para la salud

Combate las infecciones
Por sus propiedades antisépticas, se utiliza para la irrigación y desinfección de heridas, y también ayuda en infecciones del tracto urinario y del tracto respiratorio.
Calma y relaja

- Un suave efecto sedante lo hace útil para el insomnio, el estrés y la ansiedad, promueve la relajación y alivia la ansiedad.

Posibles usos:

- Té de milenrama: Consúmalo para problemas digestivos, trastornos menstruales o como sedante suave. La milenrama se utiliza para estimular la menstruación. Dado que estimula el trabajo muscular del aparato reproductor femenino, no se recomienda su consumo durante el embarazo para evitar la estimulación de las contracciones musculares.

Precaución: debido a los efectos de la milenrama, las mujeres embarazadas o en período de lactancia no deben consumir té de milenrama, pero se pueden utilizar compresas de milenrama durante la lactancia.

En concreto, la milenrama puede ayudar con la mastitis, infecciones mamarias que se presentan con mayor frecuencia en madres lactantes. Gracias a sus propiedades antibacterianas y antiinflamatorias, una cataplasma de sus hojas puede ayudar a aliviar el dolor de mamas. Para las madres lactantes que sufren de mastitis, se recomienda alternar compresas frías y calientes: las frías alivian el dolor, mientras que las calientes tienen un efecto positivo en la circulación.

- Cataplasmas y baños: Se utilizan para heridas, erupciones y problemas de la piel.
- Aceite de milenrama: Para masajes o tratamiento de varices y problemas circulatorios.
- Tintura: Se utiliza como suplemento para regular la digestión y reforzar la inmunidad.

TINTURA DE MILENRAMA

Ingredientes:

200 g de flores de milenrama

- **1 L de alcohol al 70% (por ejemplo, vodka o brandy)**

- **Instrucciones:**

Pica las flores de milenrama y colócalas en una botella de vidrio.

1. **Vierta el alcohol y cierre la botella.**
2. **Conservar en lugar cálido durante 30 días, agitándolo ocasionalmente.**
3. **Después de 30 días, cuele la tintura a través de una gasa y guárdela en una botella de vidrio oscuro.**

- **Usar:**

Para uso interno: 20-30 gotas en un poco de agua, 2-3 veces al día antes de las comidas (para la digestión, aliviar problemas menstruales, mejor circulación).

Para uso externo: Diluir con agua (1:5) y usar para lavar heridas o como compresa para quemaduras o daños en la piel.

Nota: No recomendado para mujeres embarazadas, madres lactantes y personas alérgicas a plantas de la familia de la milenrama.

MACERADO DE MILENRAMA

Ingredientes:

200 g de milenrama picada (flores y hojas)

- **1 L de aceite de oliva o aceite de girasol**

- **Instrucciones:**

Poner 200 g de milenrama picada en un litro de aceite de oliva o de girasol.

1. **Colocar en un baño maría y cocinar durante unos 10 minutos a fuego lento.**
2. **Cepa.**

- **Usar:**

El macerado es apto para uso externo e interno. Se utiliza para el cuidado de la piel (heridas, eccemas, piel seca), para masajes (dolor muscular, artritis y varices) y para el cuidado del cuero cabelludo en caso de caspa e irritación.

MEZCLA DE TINTURAS PARA LAS VARICES

Ingredientes:

Partes iguales de las siguientes tinturas:
tintura de milenrama

- **tintura de hipérico**
- **tintura de caléndula**

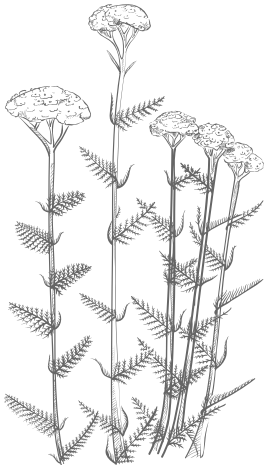
- **Instrucciones:**

Mezcle las tinturas en una botella de vidrio limpia.

1. **Conservar en un lugar fresco y oscuro.**

- **Usar:**

Use la mezcla para enjuagar o frotar suavemente las áreas con venas varicosas visibles 1 a 2 veces al día.



BÁLSAMO PARA VARICES (A BASE DE TINTURA)

Ingredientes:

100 ml de mezcla de tintura (milenrama, hipérico, caléndula)

- **1 kg de lanolina (u otra base de ungüento neutra)**

Un ungüento calmante para favorecer la circulación y aliviar la hinchazón o el malestar en las venas varicosas.

- **Instrucciones:**

Derretir suavemente la lanolina a fuego lento.

1. **Añade con cuidado la mezcla de tintura (ten cuidado, ya que el alcohol es inflamable).**
2. **Continúe calentando hasta que el alcohol se haya evaporado (no haya más vapores ni olor).**
3. **Vierta la mezcla aún tibia en frascos o latas limpios.**
4. **Deje que el bálsamo se enfríe y se solidifique antes de cerrar los envases.**

- **Usar:**

Aplicar en las zonas afectadas 1 o 2 veces al día.

BÁLSAMO PARA VARICES (A BASE DE ACEITE)

Ingredientes:

100 g de aceite macerado de hipérico

- **100 g de aceite macerado de milenrama**
- **100 g de aceite macerado de caléndula**
- **100 g de cera de abejas**
- **8 gotas de aceite esencial de ciprés (venotónico)**
- **6 gotas de aceite esencial de cedro del Atlas (apoyo linfático)**
- **4 gotas de aceite esencial de eucalipto limón (antiinflamatorio)**

Un bálsamo rico y antiinflamatorio elaborado con aceites macerados y aceites esenciales, ideal para el cuidado a largo plazo de las venas varicosas y la nutrición de la piel.

- **Instrucciones:**

1. **Combine los aceites macerados y la cera de abejas en un recipiente resistente al calor.**
2. **Derretir la mezcla suavemente en un baño de agua hasta que esté completamente líquida.**
3. **Retirar del fuego y agregar los aceites esenciales.**
4. **Vierta en frascos o latas esterilizados y deje enfriar completamente antes de sellarlos.**

- **Usar:**

Masajee suavemente las áreas afectadas una o dos veces al día para ayudar a la circulación y aliviar las molestias.

Bibliografía

1. Acta Plantarum. (Dakota del Norte.). https://www.actaplantarum.org/
2. Boon, H. (2014). La guía completa de hierbas: Un enfoque natural para la sanación corporal. DK Publishing.
3. Enciclopedia Británica. (s.f.). Romero | Descripción, planta, especia, usos y datos. Enciclopedia Británica. https://www.britannica.com/plant/rosemary
4. Byrdie. (20 de julio de 2023). ¿Puede el agua de romero estimular el crecimiento del cabello? Expertos explican sus posibles beneficios. https://www.byrdie.com/rosemary-water-for-hair-8741133
5. Chevallier, A. (s.f.). La enciclopedia de plantas medicinales: Una guía práctica de referencia sobre las propiedades medicinales de las hierbas. DK Publishing.
6. Escuela Chestnut de Medicina Herbaria. Davis, A. (11 de octubre de 2024). Los beneficios medicinales de la melisa. https://chestnutherbs.com/the-medicinal-benefits-of-lemon-balm/
7. Gardenia.net. (s.f.). Melisa (Melissa officinalis). https://www.gardenia.net/plant/melissa-officinalis
8. Gladstar, R. (2001). Medicina herbaria: Una guía práctica para los usos medicinales de las plantas. Storey Publishing.
9. Green, J. (2000). Manual del fabricante de medicina herbaria: Un manual casero. Crossing Press.
10. Green, J., y Keville, M. (2009). Guía esencial de hierbas medicinales: De la ciencia de la fitoquímica a la curación herbal. Harmony.
11. Cultiva, Forrajea, Cocina, Fermenta. (s.f.) Cómo preparar tintura de melisa. https://www.growforagecookferment.com/lemon-balm-tincture/
12. Hoffmann, D. (4 de abril de 1996). La completa guía ilustrada de hierbas holísticas: Guía práctica y segura para elaborar y usar remedios herbales. Element.
13. Livingston, S. (18 de febrero de 2025). Guía de beneficios del eucalipto. Libro electrónico de Publifye.
14. McIntyre, A. (2010). El Tutor Completo de Herbolaria: Un Curso Estructurado de Herbolaria Práctica. Gaia Books.
15. Noticias Médicas Hoy. (15 de mayo de 2023). Romero: Beneficios para la salud, precauciones e interacciones farmacológicas. https://www.medicalnewstoday.com/articles/266370
16. Noticias Médicas Hoy. (s.f.). Los beneficios del eucalipto para la salud. https://www.medicalnewstoday.com/articles/266580

Bibliografía

1. 17. PubMed. (s.f.). https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/

18. ScienceDirect. (2023). Romero (Rosmarinus officinalis L.): Una revisión de su fitoquímica, aplicaciones terapéuticas y beneficios para la salud. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221080332300129X

19. Herbolario de Sussex. (s.f.). Elaboración de tintura de melisa. https://www.sussexherbalist.co.uk/herbal-medicine/making-lemon-balm-tincture/691/

1. 20. Sociedad de Hierbas de América. (s.f.). Romero (Rosmarinus officinalis L.). https://www.herbsociety.org/file_download/inline/824d2982-0b7c-40d9-b3d9-9e5d823d295c
2. 21. Verywell Health. (5 de junio de 2023). 10 aceites esenciales que mejoran el crecimiento y la salud del cabello. https://www.verywellhealth.com/10-essential-oils-for-hair-growth-and-health-8729697

22. Worwood, V. A. (2016). El libro completo de aceites esenciales y aromaterapia. Biblioteca del Nuevo Mundo.

Manual de hierbas

SIGA

Co-funded by
the European Union

www.siga.ka2erasmusprojects.eu

NARODNO UČILIŠTE
USTANOVA ZA OBRAZOVANJE I KULTURU U RIJEČI

LJUDSKA UNIVERZA ORMOŽ

e-ducation = in progress

Hyla studio naturalistico

DORA EDUCATIONAL INSTITUTE