

Vista Jardín de Plantas Medicinales: Guía Básica para Pacientes

HIERBA	USOS (usualmente se hace un té)	CUANDO EVITARLO
Bálsamo de Melisa (Lemon Balm) <i>Melissa officinalis</i>	<ul style="list-style-type: none"> Depresión Ansiedad Insomnio Estrés Malestar en el estómago, náusea Dolor de cabeza Dolores menstruales 	<ul style="list-style-type: none"> Hipotiroidismo: puede bloquear la tiroides
Menta (Spearmint) <i>Mentha spicata</i>	<ul style="list-style-type: none"> Malestar en el estómago Náusea Síndrome de Intestino Irritable (IBS en inglés) Síndrome de Ovarios Poliquísticos (PCOS En inglés) Resfriados 	<ul style="list-style-type: none"> Puede bloquear la testosterona si se usa por un largo tiempo. No lo use si tiene niveles bajos de testosterona
Lavanda (Lavender) <i>Lavandula officinalis</i>	<ul style="list-style-type: none"> Depresión Ansiedad Insomnio Dolor, Dolor de cabeza Dolores menstruales 	
Salvia de Jardín (Garden Sage) <i>Salvia officinalis</i>	<ul style="list-style-type: none"> Memoria Colesterol alto Malestar en el estómago Menopausia: calores Resfriados, dolor de garganta 	<ul style="list-style-type: none"> EMBARAZO: Evítelo durante el embarazo (puede estimular las contracciones) LACTANCIA: Puede disminuir la producción de leche materna Hipoglucemia (azúcar baja en la sangre)
Orégano <i>Origanum vulgare</i>	<ul style="list-style-type: none"> Colesterol alto Malestar en el estómago Acidez estomacal Dolores menstruales Resfriados Tos Diabetes Dolor de dientes <p>Use el ACEITE sobre la piel para:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sanar heridas 	<ul style="list-style-type: none"> EMBARAZO: Úselo solamente en pequeñas dosis o evítelo. Puede aumentar el tiempo que uno sangra; deje de tomarlo 2 semanas antes de que le hagan cualquier cirugía o procedimiento Tenga cuidado si toma aspirina, Warfarina, Plavix, y otros medicamentos anticoagulantes Hipoglucemia (azúcar baja en la sangre) Puede aumentar los niveles de litio
Tomillo (Thyme) <i>Thymus vulgaris</i>	<ul style="list-style-type: none"> Bronquitis Tos Malestar en el estómago Dolores menstruales 	<ul style="list-style-type: none"> Puede aumentar el tiempo que uno sangra; deje de tomarlo 2 semanas antes de que le hagan cualquier cirugía o procedimiento. Tenga cuidado si toma aspirina, Warfarina, Plavix, y otros medicamentos anticoagulantes
Caléndula (Marigold) <i>Calendula officinalis</i>	<ul style="list-style-type: none"> Úlceras pépticas (del estómago) <p>Use el ACEITE sobre la piel para:</p> <ul style="list-style-type: none"> Torceduras Irritación por el pañal Sanar heridas Venas várices Conjuntivitis (Ojo rojo/rosado) 	<ul style="list-style-type: none"> EMBARAZO: No lo tome en forma oral. Esta bien usarlo sobre la piel. Evítelo si tiene alergias a la familia de las plantas asteráceas (familia de las margaritas)

COMO HACER TÉ

- 1 ó 2 Cdtas. hierba fresca
- Ponerle 1 taza de agua hirviendo
- Cubrir por 10 minutos
- Tomar 1 a 3 veces al día o más si es necesario

COMO HACER ACEITE

- Use hierbas secas
- Cúbralas con aceite (de oliva, almendra, girasol) en una "crock pot" (olla eléctrica de cocimiento lento) o a fuego lento en la estufa de 4-12 horas (el aceite no debe hervir y las hierbas no se deben freír)

VISTA - JARDIN DE PLANTAS MEDICINALES

Hierbas y Usos

SALUD MENTAL	BALSAMO DE MELISA	MENTA	LAVANDA	SALVIA	OREGANO	TOMILLO	CALENDULA
Ansiedad	X		X				
Depresión	X		X	X			
Insomnio	X		X				
Memoria				X			
Estrés	X						

SALUD DEL CORAZON	BALSAMO DE MELISA	MENTA	LAVANDA	SALVIA	OREGANO	TOMILLO	CALENDULA
Presión alta	X		X				
Colesterol alto	X			X	X		
Palpitaciones	X						

SALUD DEL SISTEMA RESPIRATORIO	BALSAMO DE MELISA	MENTA	LAVANDA	SALVIA	OREGANO	TOMILLO	CALENDULA
Bronquitis					X	X	
Tos					X		

SISTEMA INMUNOLOGICO E INFECCIONES	BALSAMO DE MELISA	MENTA	LAVANDA	SALVIA	OREGANO	TOMILLO	CALENDULA
Resfriados	X	X		X	X		
Dolor de garganta	X			X			X

SALUD DIGESTIVA	BALSAMO DE MELISA	MENTA	LAVANDA	SALVIA	OREGANO	TOMILLO	CALENDULA
Dolor de estómago por ansiedad	X						
Estimulante del apetito				X		X	
Gases en exceso				X	X		
Estreñimiento				X			X
Diarrea						X	
Acidez					X		
Síndrome de Intestino Irritable (IBS en inglés)		X	X			X	
Náusea	X	X	X				
Úlceras							X
Malestar en el estómago	X	X		X	X	X	X

METABOLISMO Y HORMONAS	BALSAMO DE MELISA	MENTA	LAVANDA	SALVIA	OREGANO	TOMILLO	CALENDULA
Diabetes				X			
Hipertiroidismo	X				X		

VISTA - JARDIN DE PLANTAS MEDICINALES

Hierbas y Usos

SALUD DEL SISTEMA URINIARIO	BALSAMO DE MELISA	MENTA	LAVANDA	SALVIA	OREGANO	TOMILLO	CALENDULA
Desinfectante urinario						X	
SALUD DE LA MUJER	BALSAMO DE MELISA	MENTA	LAVANDA	SALVIA	OREGANO	TOMILLO	CALENDULA
Vaginosis bacteriana				X			
Menopausia: calores				X			
Dolores menstruales	X		X	X	X	X	X
Irregularidades menstruales					X		X
Síndrome de Ovarios Poliquísticos (PCOS en inglés)		X					
Infecciones por levaduras/hongo			X				

DOLOR	BALSAMO DE MELISA	MENTA	LAVANDA	SALVIA	OREGANO	TOMILLO	CALENDULA
Artritis					X		
Dolor de cabeza	X	X	X		X		
Inflamación	X	X		X	X		
Dolor	X	X	X				
Dolor de nervios	X	X					
Torceduras							X

PIEL	BALSAMO DE MELISA	MENTA	LAVANDA	SALVIA	OREGANO	TOMILLO	CALENDULA
Acne			X		X		X
Alopecia (pérdida del cabello)			X				
Picaduras			X		X		
Quemaduras			X				X
Candida/tinea/levaduras/hongo			X		X		X
Conjuntivitis/blefaritis (Ojo rojo/rosado; escupelo; hinchazón del párpado)							X
Caspa/Seborrea					X		
Irritación por el pañal							X
Eczema							X
Gingivitis, úlceras en las encías				X		X	X
Herpes	X			X			
Psoriasis					X		X
Dolor de garganta, ronquera (por causa de resfriado), infección de amígdalas				X		X	
Dolor de dientes					X		
Venas várices							X
Sanar heridas				X	X		X

Como Hacer Medicina con Hierbas Curativas

Infusión (también se conoce como “té”)

- Use 1 cucharadita de hierba por 1 taza de agua
 - Cerca de una cucharada si usa hierba seca o quiere una infusión más fuerte
- Ponga agua hirviendo sobre la hierba
- Deje reposar por 15 minutos, con la taza tapada (para que los aceites volátiles no escapen)
 - Use un colador para té para que la hierba flote y sus propiedades curativas bajen hacia el té.
- Tome 1 taza 2-3 veces diarias
 - Tome 4-6 veces diarias para una enfermedad aguda (por ejemplo cuando le de un resfrío, si tiene dolor, dolor de estómago, o un ataque de ansiedad)
- También lo puede usar para hacer gárgaras o enjuague bucal
 - Haga la infusión más fuerte (1-2 cucharadas por taza) y déjelo enfriar
- Puede hacer varias tazas al mismo tiempo. Las puede guardar en el refrigerador hasta por 3 días. Las puede tomar frías o volverlas a calentar. Cuando las vuelva a calentar, no deje que hiervan (esto destruye parte de las propiedades medicinales de la infusión)

Tintura (extracto en alcohol)

- Corte la hierba en pedacitos pequeños. Puede usar hierba fresca o seca.
- Cúbrala con alcohol de 40%-100% (por lo menos 80 grados de prueba: vodka, ron; el tipo de alcohol Everclear es más fuerte) el alcohol debe quedar por lo menos ½ pulgada sobre el nivel de las hierbas.
 - Si quiere evitar el uso de alcohol, puede usar glicerina para hacer el extracto
- Es posible que tenga que usar piedras u otro objeto que pese para empujar las hierbas y hacer que queden debajo del nivel del líquido
- Guarde el extracto en un frasco por 2 semanas. Agite el frasco todos los días para ayudar a que las propiedades medicinales de la hierba se integren al extracto.
 - (Guárdelo por 4 semanas si usa glicerina para hacer el extracto)
- Cuele el extracto. Use un trapo húmedo o tela para hacer quesos o un pedazo de playera vieja, limpia. Quédese con el extracto de alcohol. Descarte o tire en su abonera el resto de las hierbas. La medicina esta ahora en el extracto de alcohol.
- Guarde el extracto en un frasco bien sellado en un lugar fresco y oscuro
- Tome de 1-2ml (1-2 goteros llenos) ó de ¼ a 1/2 cucharadita 2-3 veces al día para enfermedades crónicas
- Tome de 2-4ml (2-4 goteros llenos) ó 1/2-1 cucharadita cada 1-6 horas como lo necesite para enfermedades agudas (por ejemplo cuando tenga un resfriado, dolor, dolor de estomago, o un ataque de ansiedad)

OPCIONAL: Para ser más específicos, puede usar una proporción de 1g de hierba fresca por cada 2ml de líquido y 1g de hierba seca por 5ml de líquido

1g por 2ml FRESCA Ejemplo:

- Pese su hierba. Si su hierba fresca pesa 30 gramos, entonces tendría que medir 60 ml de alcohol en una taza medidora
 - $30\text{g hierba fresca} \times 2\text{ml líquido} = 60\text{ml volumen}$

1g por 5ml SECA Ejemplo:

- Pese su hierba. Si su hierba seca pesa 30 gramos, entonces tendría que medir 150 ml de alcohol en una taza medidora
 - $30\text{g hierba seca} \times 5\text{ml líquido} = 150\text{ml volumen}$

Volumen en onzas

Para convertir ml a onzas:

Hay 30ml en 1 onza de líquido. Divida el cálculo de ml por 30 y así sabrá las onzas

- $60\text{ml} \div 30\text{ml} = 2$ onzas
- $150\text{ml} \div 30\text{ml} = 5$ onzas

Esto se puede volver complicado y requerir básculas, tazas medidoras y un poco de matemática. ¡Usted no tiene que hacer esto! ¡Usted puede hacer buena medicina solamente con seguir las simples instrucciones ya que es así como se ha venido haciendo por mucho tiempo!

Aceite

- Use hierbas secas únicamente (la hierba fresca se enmohece)
- Corte la hierba
- Cúbrala con aceite: oliva, girasol, almendra, safflower, etc. El aceite tiene que estar por lo menos 1 pulgada arriba del nivel de las hierbas.
- Es posible que necesite usar piedras u otro objeto que pese para empujar las hierbas y hacer que queden debajo del nivel del líquido.
- Guárdelo por 4 semanas
- Cuele el aceite. Use un colador o tela para hacer quesos. Quédese con el aceite. Descarte o tire en su abonera el resto de las hierbas. La medicina está ahora en el aceite.
- Ponga unas cuantas gotas de esencia de aceite (por ejemplo, de lavanda, de árbol de té, etc.) para preservarlo, o guárdelo en el refrigerador y úselo en el transcurso de 1 a 2 meses.
- Usted puede entibiar el aceite y derretirlo en cera de abejas para hacer un bálsamo o ungüento.

Un Método más Rápido para hacer el extracto de aceite es poner las hierbas cubiertas en aceite en una olla eléctrica de cocimiento lento ("crock pot" en inglés) o sobre la estufa a fuego lento y entibiar de 4-12 horas. Asegúrese que el aceite no empiece a hervir y que las hierbas no se vayan a freír. Solamente una temperatura tibia y suave va ayudar a que las propiedades medicinales de las hierbas queden en el aceite.