CURSO ONLINE DE

FITOTERAPIA

UNA MIRADA INTEGRAL DE LA SALUD CON PLANTAS MEDICINALES

COPYRIGHT © TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
ELBROTEURBANO.COM

JOY SAPOZNIK

ÍNDICE

PÁG

INTRODUCCIÓN
¿Quién soy? 2
La Salud y la enfermedad 3
Cuerpo físico, etérico, emocional y mental 3
Medicina Alopática y Medicina Natural 5
Introducción a las Psicosomáticas 6

FITOTERAPIA
¿Qué es la Fitoterapia? 8
Preparaciones con plantas medicinales 8

PREPARADOS
Tinturas Madre 9
Infusiones, Decocciones y Maceraciones Frías 10
Aceites Macerados 12
Ungüentos 13
Recetario de dolencias más comunes 14

BOTÁNICA
Medicina que podemos cultivar en maceta 16
Recolección de plantas silvestres 17
Cosecha y conservación 18

FICHA Y PREPARACIONES
Frutos 19
Hortalizas..... 23
Herbaceas 29
Árboles 33

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

_
INTRODUCCIÓN

Mi camino de conexión con la naturaleza comenzó con el programa de desarrollo sustentable y Permacultura “Green Apprenticeship” y estoy certificada a nivel internacional en "Ecovillage Design Education". Facilito talleres desde 2011, con lo cual desarrollé un enfoque educativo es holístico en el cual integro mi experiencia con mis conocimientos adquiridos formaciones de: Permacultura, Fitoterapia, Alquimia Vegetal, Reiki, Flores de Bach, Registros Akáshicos, Yoga y Reprogramación psicobioemocional.

CON **EL BROTE URBANO** BUSCO AYUDARTE, COMO LO HICIERON CONMIGO MUCHOS MAESTROS, A SEGUIR MULTIPLICANDO ESTA MEDICINA QUE TANTO NECESITA LA HUMANIDAD Y EL PLANETA, PARA QUE SEAMOS UNA ENORME RED.

Nos vemos en el grupo de consulta del curso!

Para comunicarte conmigo podés escribirme a: joy@elbroteurbano.com
Contacto del curso: inscripciones@elbroteurbano.com
Para más info sobre éste u otros talleres, visitá: www.elbroteurbano.com

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

La Salud y la enfermedad

Tener buena salud, estar sanos, significa estar en armonía con nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestro cuerpo y nuestro entorno, accionando acorde, con coherencia.

Lo contrario a esto sería lo que comúnmente llamamos enfermedad, es realmente un desequilibrio con alguna de nuestras partes. Cuando el desequilibrio se manifiesta en nuestro cuerpo físico, se transforma en una patología.

A veces para poder realizar un aprendizaje que servirá para toda nuestra vida, para "abrirnos los ojos" respecto a un comportamiento o situación a cambiar, es necesario que sí o sí pasemos por la experiencia de la patología. Debemos recordar (porque en verdad ya lo sabemos) cuál es su verdadero origen, reflexionar, hacer un pequeño viaje interior para interpretarnos y entendernos. La clave de la evolución interior se encuentra en escucharnos a nosotros mismos, como si fuese un juego de preguntas y respuestas. En este momento es que entran en juego las plantas, para ser nuestro apoyo durante estas situaciones y ayudarnos en nuestra búsqueda. A través de sus propiedades y su magia van a mostrarnos aquellas cosas que debemos trabajar, para que podamos hacernos cargo y sanar.

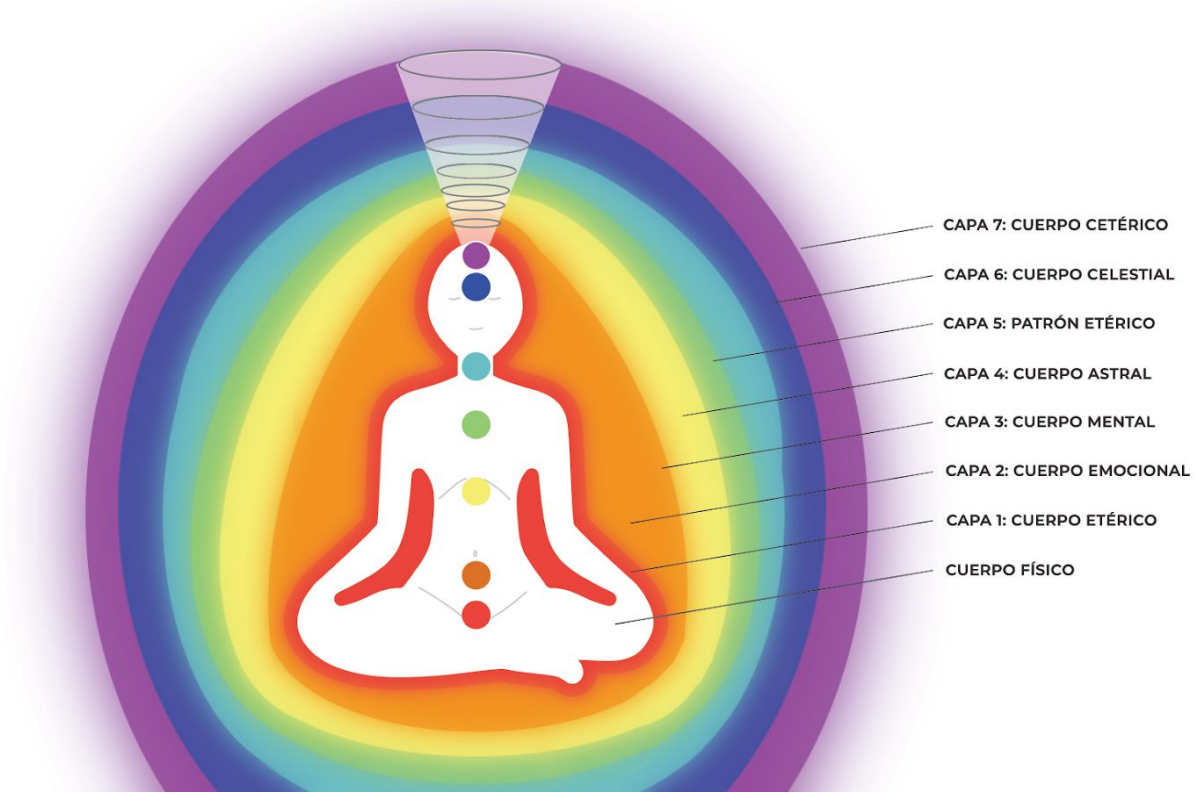
Cada planta contiene energías vitales y numerosas sustancias de propiedades diversas, cada una de las numerosas sustancias que encierran tienen propiedades específicas, con lo que se explica porqué con una sola planta se pueden combatir enfermedades tan numerosas y variadas. Algunas de estas sustancias son las sales minerales y vitaminas, además de otras sustancias que se caracterizan por sus efectos estimulantes sobre las funciones de nuestros órganos.

Cuerpo físico, etérico, emocional y mental

Nuestro cuerpo es mucho más que sólo físico y tangible, es energía, son ondas vibrando a cierta frecuencia y posee un campo electromagnético alrededor que es lo que denominamos aura. El aura vibra en base a lo que ocurre en su interior, es directamente afectado por las emociones y los pensamientos, "como es adentro es afuera y como es afuera es adentro", esto quiere decir que si vivimos con pensamientos negativos nuestro aura va a vibrar así y entonces resonará con ese tipo de frecuencia, atrayendo a nuestra vida situaciones que alimenten ese pensar; lo mismo pasa con las emociones, por ejemplo si nos enfocamos en la mala onda y negatividad, el aura vibrará con esa frecuencia y resonará con situaciones que nos hagan pensar que todo sale mal, cuando en realidad esa fue nuestra creación.
Ahora que ya vimos una noción de qué es el aura y como percibirla, hay que decir que es mucho más que un medio o un campo. Es la vida misma. Posee niveles o capas, y cada uno de ellos es un cuerpo, tan real, vivo y activo como nuestro cuerpo físico. Cada cuerpo existe en otra realidad consciente y es un mundo en sí mismo, pero estos mundos se interconectan entre sí y existen a la vez mientras experimentamos la realidad física. Por eso hay que tomar consciencia y entender cómo nos afecta eso físicamente si no lo tratamos con sabiduría.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

Los niveles del aura se expresan en el siguiente esquema :



1. La primera capa del aura es el **cuerpo Etérico**, está relacionado con el primer Chakra, el Raíz (Rojo). Esta capa está a solo 1 o 2 centímetros de cuerpo y su color es azul brillante claro. Además el cuerpo etéreo posee siete Chakras etéreos, que son réplicas de los principales, que tienen el fin de ayudar al cuerpo físico a que asimile las demás frecuencias.

2. La segunda capa del aura es el **cuerpo Emocional**, está relacionado con el segundo Chakra, el Sacro (Naranja). Su color puede cambiar dependiendo de las emociones. Aquí también hay réplicas de los Chakras principales con la finalidad de que los cuerpos que están debajo vayan absorbiendo la energía, a nivel jerárquico. Este cuerpo acumula todos nuestros deseos y temores, y además posee autonomía respecto al físico, lo cual le permite relacionarse con las diferentes dimensiones, por ejemplo cuando el cuerpo físico duerme o está en estado meditativo.

3. La tercera capa es el **cuerpo mental**, está relacionado con el tercer Chakra, el Plexo Solar (Amarillo). Su color puede cambiar dependiendo los pensamientos que se albergan. Su vibración es más alta que la del cuerpo emocional y es el vehículo de manifestación del intelecto.

Estas tres primera capas del aura forman el plano físico y se asocian al procesamiento de la energía relacionada al mundo físico, por eso es importante prestar atención a cómo pensamos y sentimos. Cuando algo nos preocupa, cuando nos sentimos heridos o cuando dudamos, etc., nuestros campos energéticos comienzan a vibrar de una manera diferente a la normal, y de este modo comienzan los desequilibrios, que van pasando por cada una de las capas hasta llegar al cuerpo físico. Entonces, un desequilibrio se manifiesta de muchos otros modos antes de convertirse en un malestar físico. Son señales más sutiles, que podremos leer cuanto más conscientes de nosotros mismos estemos. Estas son las capas con las que estaremos trabajando, a continuación veremos las demás capas a modo informativo:

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

4. La cuarta capa es el **cuerpo Astral**, también llamado Causal. Está relacionado al cuarto Chakra, el Corazón (Verde/Rosa). Aquí se unen el plano físico, representado por las tres capas que ya vimos, y el plano espiritual, representado por los tres Chakras superiores. El cuerpo Astral es el que alberga el archivo Akáshico y desde el cual se puede acceder a toda la información de nuestra vida y encarnaciones, está todo almacenado a un nivel energético de alta frecuencia.

5. La quinta capa, que sería el **Patrón Etérico**, está relacionado al Chakra número cinco (Turquesa), el Laríngeo. Representa el comienzo de una depuración espiritual a través del aumento de la frecuencia vibratoria de nuestro campo energético. El cual de a poco nos acerca a nuestra voluntad Divina.

6. La sexta capa, que vendría a ser el **cuerpo Celestial**, está relacionado con el Chakra número seis, el 3º ojo (Índigo). Se asocia a un nivel vibratorio aún más cercano al Creador.

7. La séptima capa, que sería el **cuerpo Cetérico**, está relacionado con el Chakra número siete, el Corona (Violeta o Blanco). Representa nuestro estado más elevado de evolución, cuando estamos en sintonía con el Amor Divino y en nuestro camino evolutivo en la Tierra nos hemos sintonizado con la Energía cósmica y universal.

Medicina Alopática y Medicina Natural

El uso de plantas como recurso terapéutico natural se remonta a tiempos muy remotos. Hoy en día la ciencia confirma la presencia en ellas de compuestos químicos con acciones farmacológicas, denominados principios bioactivos, que constituyen muchas veces los ingredientes primarios utilizados por laboratorios farmacéuticos como punto de partida en el desarrollo de formas comerciales que serán patentadas para su uso en la terapéutica alopática. Pero el uso de infusiones, las tinturas madre y otros preparados a partir de plantas son mucho más eficaces, ya que sus principios activos se metabolizan más completa y fácilmente que aquellos obtenidos por síntesis química. De hecho, la actividad de la planta se amplifica cuando están presentes todas las sustancias originales (sinergia). No se entiende que la gran complejidad de las plantas se encuentre en su sencillez. Cuando se reducen a cápsulas y pastillas, o peor aún cuando se aísla de ellas alguno de sus componentes activos, son menos efectivas por haber sido sacados del sistema de curación que les es propio y que les otorga su verdadero poder.

La planta es un ser vivo perfecto con una química compleja que se ha perfeccionado a lo largo de millones de años de evolución. Existen pocas plantas cuyas propiedades están justificadas por un único componente, pero a las compañías farmacéuticas poco les interesa gastar dinero en investigar un producto que no pueden patentar, ya que cualquiera puede tenerlo en su casa y cultivarlo o encontrarlo en un paseo.

La medicina más antigua que poseemos es la medicina natural, todos los medicamentos que conocemos hoy en día imitan el principio activo de una planta que fue utilizado por esta medicina ancestral.

Entonces, si todo se basa en lo mismo, *¿porqué es recomendable usar una y no otra? o mejor dicho ¿deberíamos usar una y no la otra?* Nadie puede decirte que medicina deberías o no usar, cada uno tiene voluntad propia y con razonamiento puede discernir en qué momento utilizar una o la otra. Aquí no se trata de convertir a la medicina alopática en nuestro enemigo, sino entender ambas y tomar decisiones a conciencia.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

La principales diferencias que tenemos dentro de estas dos medicinas es el enfoque que tienen con respecto a los síntomas. En la medicina alopática nos apresuramos a tapar el síntoma, es decir que si me duele la cabeza voy a tomar un ibuprofeno para que este dolor se vaya, sin analizar nada una vez que el mismo se ha ido.

En cambio en la medicina natural, valoramos al síntoma como un canal de comunicación directo con nuestro cuerpo y alma. Es decir que ante el mismo dolor de cabeza voy a decodificar el mensaje, tratando de entender a qué debo prestar atención en mi vida para no repetir episodios de dolor de cabeza.

Por otro lado, cuando tomamos plantas, nosotros estamos tomando todos los principios activos de esta, dejando que actúe de manera holística en todas las capas de nuestro ser.

Introducción a las Psicosomáticas

Como ya hemos visto antes, cuando hay una pérdida de la armonía en alguna de las partes de nuestro ser, el cuerpo físico va a reflejar, y lo hará de manera textual, manifestando alguna desarmonía física (enfermedad- patología). Pero si nosotros tenemos una actitud abierta de aprendizaje, se puede, descifrando el lenguaje corporal propio, encontrar la desarmonía, corregir y tratar de volver al cauce natural de nuestro ser. Por eso es sumamente importante prestarle atención a las señales y mensajes que nos da nuestro cuerpo. Cada parte del cuerpo posee características propias, que la hacen única dentro de las múltiples funciones del cuerpo humano, por eso muchas veces es la misma función del órgano lo que nos orienta.

Nuestro Cuerpo

Cabeza: El lugar de creación de las ideas, donde se realizan las planificaciones. Su contenido es totalmente abstracto, pues no es un centro de acción. Palabras clave: Abstracción, Planificación, Creación de Ideas.

Miembros superiores: El centro de acción, Lo que hacemos o nos hacen se manifiesta en esta parte del cuerpo. También tomar y dar, lo que podemos realizar o realizarnos en nuestra vida. Clave: Preguntarse ¿Qué es lo que estoy haciendo?

Sus partes y claves:

- **Hombros:** Una idea gestada en la cabeza baja por nuestro cuello para comenzar a realizarse con el movimiento del hombro. Un problema en el o los hombros habla de un impedimento en el hacer, por no querer o no poder realizarlo. Claves: El comienzo del hacer; lo más profundo del movimiento; lo más profundo del hacer; lo más íntimo del hacer.
- **Brazos y antebrazos:** Su función es la de soportar y sostener al resto del miembro, por esa razón sus músculos son fuertes, de otro modo la acción sería casi imposible. Claves: Fuerza en el hacer; soporte en el hacer; sostén para poder hacer (interno/externo).
- **Codos y muñecas:** Las articulaciones brindan soltura al movimiento que asociada con la flexibilidad nos permite corregir nuestra acción sobre la marcha. Claves: Flexibilidad en el hacer; capacidad de cambio y soltura en el hacer; rigidez en el hacer; justeza y precisión en el hacer.
- **Manos:** Son el instrumento de la acción, reflejan cómo nos sentimos y pensamos sobre lo que estamos haciendo. Marcan hasta dónde podemos, queremos o sentimos llegar. Cada dedo a su vez

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

es el final o comienzo de un meridiano y por lo tanto se relacionan con diferentes funciones y emociones.
- **Uñas:** Aparato agresor junto con los dientes, nuestras garras. Comerse las uñas es igual a intentar anular nuestro aparato agresor, es lo primero que uno intenta quitarse cuando se bloquea la agresión por acción de la educación. Comerse las uñas es además "tragarnos nuestra propia agresión" lo que sólo nos perjudica.

Miembros inferiores: Simbolizan el rumbo que tomamos en nuestra vida, a dónde nos dirigimos, tanto en lo personal como en nuestro entorno. Sus claves son: La dirección que tomamos en la vida; Sentido de nuestra vida; Rumbo de las cosas en nuestra vida.

Sus partes y claves:

- **Caderas:** El origen del movimiento que nos permite avanzar y cambiar de dirección. Tiene relación con un conflicto en el rumbo biológico de nuestras vidas, envejecer. El cuerpo lucha por seguir y la personalidad por detenerse, entonces se produce una fractura en la cadera. Claves: Lo más profundo en el sentido de nuestras vidas; lo más profundo en el rumbo de nuestras vidas; inicio mismo del andar.
- **Muslos:** En el camino del conocimiento interior nos encontraremos momentos donde sentimos que nos faltan fuerzas para avanzar
- **Rodillas:** Dan flexibilidad al movimiento. Si nos desenvolvemos en algún aspecto de nuestra vida con falta de flexibilidad o tomamos los acontecimientos de manera rígida, dura, es posible que tengamos problemas en las rodillas. Otra cualidad de las rodillas es la humildad, una forma de entrega. Si somos orgullosos, no nos sorprendamos de sufrir en las rodillas. También le otorga amortiguación a nuestro camino, suavizan los movimientos bruscos. Claves: Flexibilidad en los pasos que damos; rigidez en el camino; rigidez en el sentido de la vida; amortiguación de los golpes; humildad; orgullo.
  Las rodillas son la segunda articulación de las piernas. Cargan el peso del cuerpo cuando estamos de pie y se necesitan para caminar, correr, sentarse, escalar.
  Se relacionan con el orgullo, el sometimiento, la modestia y la humildad. Representan nuestra capacidad de ceder, de soltar, en nuestra relación con los otros. No querer doblegar las rodillas indica una actitud orgullosa e inflexible. Las rodillas tardan en curarse porque en ellas están en juego nuestro orgullo y nuestra autojustificación. Debemos preguntarnos: ¿Qué estoy justificando?, ¿Ante qué estoy negándome a ceder? Animarnos a flexibilizar, la vida es movimiento y cambio para estar cómodos debemos ser flexibles y fluir con ella.
- **Pantorrillas:** Su función y claves son las mismas que para los muslos, excepto que hay que tener en cuenta que las pantorrillas hacen llegar más lejos a nuestros pasos
- Tobillos: Son parte del apoyo del cuerpo y dan estabilidad. Representan el apoyo básico, ya sea mental o espiritual. Cuando en la vida perdemos estabilidad se va a sentir en los tobillos. Cuando nos tropezamos no debemos echarle la culpa a los obstáculos, si no pensar qué nos ocurre internamente. Claves: Apoyo interno o externo; apoyo mental o espiritual; equilibrio; estabilidad.
- **Pies**: Marcan el sentido, la dirección que tomamos en el mundo. A donde apuntas nuestros pies es a dónde nos dirigimos, y son los que más lejos llegan en el sentido que llevan nuestras vidas. Tengamos en cuenta no avanzar más de lo que podamos o si tenemos conflictos con hacia donde estamos yendo. A través de los pies también nos conectamos con la tierra, la Pacha, tomamos energía vital de ella y descargamos la energía sobrante de nuestro sistema, como un cable a tierra. Además la mujer que quiera quedar embarazada, recibir un alma para encarnarla, debe estar bien enraizada, ya que es la Tierra la que provee la materia para el cuerpo físico. Claves: Llegar lejos en nuestro camino; hacia dónde vamos; la raíz del cuerpo; cable a tierra con el planeta; contacto con la materia.
  Mis pies me dan estabilidad en mis desplazamientos hacia un objetivo, un deseo o una dirección. Me ayudan a sentirme en seguridad en mi relación con el universo. Representan la posición que asumo frente a las situaciones que se me presentan. La reflexología hace de nuestros pies un mapa de todos nuestro cuerpo, por lo que dependiendo de qué parte del pie sea la afectada

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

puedo buscar su correlatividad en mi cuerpo. Un problema vinculado con mis pies me indica un conflicto entre la dirección y el movimiento que realizo, y manifiesta mi necesidad de más estabilidad y seguridad en mi vida.

- **Dedos de los pies**, son realmente los que más lejos llegan en el camino que trazamos, ya sea en lo emocional, mental o espiritual. Problemas en los dedos marcan conflictos en el rumbo que llevamos en la vida o en el sentido de vivir. También como en las manos, hay meridianos que nacen y que terminan en estos dedos, y que por lo tanto reflejan a otros órganos del cuerpo. La excepción es el meridiano del riñón que nace de la planta del pie.

–

FITOTERAPIA

¿Qué es la Fitoterapia?

Se trata de la terapia que aprovecha y utiliza las plantas y hierbas medicinales con la finalidad de prevenir, tratar, proteger o curar las enfermedades y trastornos de salud. Ahora bien, para nosotras la fitoterapia debe tener un enfoque holístico y una búsqueda de conexión con la sabia naturaleza. Es por eso que no vamos a tomar una planta para cubrir un síntoma, la pregunta no es ¿Qué tomo para el dolor de hombro? sino ¿qué me está diciendo mi dolor de hombro? ¿que planta puedo tomar que me ayude a reflexionar sobre las causas de mi dolor de hombro?.
La fitoterapia cuenta con algunas ventajas añadidas: en primer lugar debemos tener en cuenta que se trata de una terapia cuyas sustancias medicinales no son en absoluto neutras. No obstante, prácticamente no poseen efectos tóxicos siempre y cuando sus remedios sean administrados en cantidades recomendadas y normales, por ello los problemas de toxicidad asociados son realmente bajos, también muchas plantas pueden acompañar a los tratamientos alopáticos, claro está que hay que averiguar específicamente cuáles sí y cuáles no.

Nacimiento de la Fitoterapia

Podemos decir que al igual que los animales, los primeros sapiens sabían instintivamente la diferencia entre las plantas comestibles y las tóxicas. Los primeros rastros de fitoterapia los podemos encontrar en la medicina egipcia, china, hindú.
Con la alquimia se afianzaron los conocimientos de las plantas, y empezó la investigación química que dió paso a nuestra medicina actual. La alquimia era practicada en Mesopotamia, el Antiguo Egipto, Persia, la India y China, en la Antigua Grecia y el Imperio romano, en el Imperio islámico y después en Europa hasta el siglo XVIII, en una compleja red de escuelas y sistemas filosóficos que abarca al menos 2500 años.

Preparaciones con plantas medicinales

Existen muchísimas formas de realizar preparados con plantas, dependiendo de la sintomatología a tratar veremos cual de todas conviene tratar. Algunas de esas aplicaciones son: Aceites medicinales, Tinturas Madre, Ungüentos, Infusiones, Decocciones, Baños, Cataplasmas, Colirios, Cremas, Elixir, Enemas, Enjuagues, Jarabes, Lociones incluyendo vinos, jugos y ensaladas. Nunca olvidemos que nuestro alimento es nuestra medicina preventiva de cabecera.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

-

PREPARADOS

Tinturas Madre

Se trata de preparados naturales tradicionalmente usados en la medicina holística, la Fitoterapia y la Naturopatía. Son extractos curativos hechos con plantas, frutos y flores, a partir de su maceración en solución alcohólica y posterior dilución. De este modo se conservan intactas todas sus propiedades, por efecto de sinergia, durante mucho más tiempo. Trabajan para sanar desde el aura los problemas de los cuerpos emocional, mental y físico que nos componen, es por eso que la acción resulta más lenta que los medicamentos químicos, pero el efecto es más duradero y estable. Además las plantas no presentan efectos secundarios y tampoco producen dependencia fisiológica.

Formas de preparación y dosificación

Materiales:

- Un frasco de boca ancha con tapa (tipo mermelada)
- Alcohol etílico o de cereal
- Agua destilada, mineral o de filtro
- Las partes de la planta que elijamos.

Selección y recolección de la hierba: Es importante seleccionar una que conozcamos bien, si es posible, que crezca cerca de donde vivimos, esto significa que la planta conoce nuestro entorno y sus necesidades, y se ha adaptado desarrollando lo necesario para sobrevivir y florecer. Recordar que estamos tratando con un ser vivo. La planta debe ser de preferencia agroecológica para evitar que contenga tóxicos, que no crezca en una zona muy contaminada (por ejemplo al lado de un vertedero o basurero) y debe estar sana y fresca. Si necesito utilizar una planta seca, conviene hidratarla un poco antes.
La recolección se hace muy temprano por la mañana, antes de que el sol caliente el ambiente y cuando la planta está aún dormida. Antes que nada le pedimos permiso para cortarla y agradecemos el servicio que nos brinda ella, la tierra y los insectos. Nuestra acción no debe ser depredatoria, sólo tomaremos lo que necesitamos. Hacemos un corte limpio con la uña, en caso de hojas, tallos blandos o flores, o con tijera. Existen más especificaciones para recolectar las distintas partes de la planta, como el momento del año, la luna, etc. Esto tiene que ver con la concentración de los activos y la energía dentro de la planta.

Procedimiento

1. Hervir el frasco y la tapa para esterilizar, también podemos limpiarlo con alcohol.
2. Colocamos la planta en el frasco cortando en pedacitos para que pueda entrar más cantidad de planta y no quede tanto aire. La vamos empujando hacia el fondo.
3. Preparamos la solución hidro-alcohólica mezclando alcohol y agua en las siguientes proporciones.
   - Flores: 50% de alcohol, 50% de agua
   - Hojas: 70% de alcohol, 30% de agua
   - Raices: 90% de alcohol y 10% de agua (también usamos esta proporción para el aloe vera)
4. Una vez realizada la mezcla, la colocamos en el frasco donde pusimos la planta. Debe sobrepasar a la planta unos 2 centímetros.
5. Tapamos el frasco y colocamos la fecha de elaboración y les recomiendo también poner la fecha en la que va a estár listo.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

6. Guardamos el frasco en un lugar donde no le de la luz, y está fresco durante 21 a 28 días. (14 días es el mínimo si justo necesito usarla).
7. Pasados los días de maceración vamos a colarla utilizando un filtro de café o gasa. Para lograr un mayor filtrado podemos hacerlo más de una vez.
8. Colocar la tintura colada en un frasco ámbar para su conservación, etiquetarlo con la fecha de elaboración y nombre de la planta.

Dosificación: Como regla general vamos a tomar 1 gota por kilo de peso, es decir que si peso 80 kilos voy a tomar 80 gotas, idealmente dividida en 3 o 4 tomas diarias.

Infusiones, Decocciones y Maceraciones frías.

Se trata de aprovechar las propiedades, principios activos, de las plantas extrayéndolas a través del agua y el fuego. Es una manera sencilla y práctica, aunque no se pueden conservar sin que pierdan sus propiedades o se echen a perder.

Cuando se realizan estas preparaciones lo que queda de la planta son los minerales, mientras que los aceites y otros nutrientes se evaporan.

Formas de preparación y dosificación

Si bien cada planta tiene su propia dosificación, una forma fácil de no equivocarse ni correr riesgos es utilizar nuestro propio puño como medida. Utilizando un puñado cuando la planta es seca, y dos cuando la planta es fresca, para un litro de agua. Por supuesto que debo tener en cuenta que si se trata de un preparado para un niño, la medida es su propio puñito.

Flores y hojas tiernas: Se calienta un litro de agua y se retira del fuego, idealmente el agua debe estar previo al hervor, como para el mate. Si se me pasó, la dejo enfriar. Se agregan las flores u hojas y se deja reposar varios minutos tapado.

Hojas y ramitas tiernas: Se pone el agua al fuego con las partes de la planta seleccionadas, una vez se deja que hiervan unos minutos. Se apaga el fuego y se deja reposar tapado.

Troncos, frutos y raíces: Se realiza una decocción, esto es, se coloca el agua con las partes de la planta deseadas y se lleva al fuego. Se deja hervir todo por 30 minutos y se apaga el fuego.

Todas las preparaciones luego se filtran y guardan en termo para ir tomándolas a lo largo del día. Se puede guardar en la heladera, no más de 3 días.

Maceración en frío, ideal para utilizar con niños pequeños, se ponen las partes de la planta con agua mineral o filtrada fría, en remojo por 24 hs y luego se toma.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

Jarabes

Es una manera deliciosa de consumir hierbas aprovechando sus propiedades. Muy útil especialmente para los niños que muchas veces encuentran extraño el sabor de los tés.

Para preparar un jarabe básico necesitamos:

- 2 partes de azúcar rubio orgánico (El azúcar mascabo no se carameliza, por lo tanto no sirve para esta preparación)
- 1 parte de agua
- ¼ parte de infusión

Preparación:

1. Colocamos la parte de agua a fuego fuerte hasta que hierva.
2. Añadimos el doble de esa cantidad en azúcar rubio orgánico y revolvemos constantemente hasta que el azúcar esté disuelto por completo. Seguimos revolviendo durante un minuto más para que tome mayor consistencia.
3. Quitamos del fuego y reservamos.
4. Aparte, haremos una infusión o decocción bien concentrada de las hierbas elegidas.
5. Mezclamos en caliente la infusión, con el almíbar antes preparado.
6. Para que dure más tiempo añadimos una cucharada de vodka.
7. Embotellar y etiquetar.

Recomendaciones:
Tener cuidado de que la mezcla no se vuelva muy espesa ni que cambie a un color muy oscuro. No dejar nunca que la preparación toque la piel ya que se producen fuertes quemaduras.

Administración en general:
Los jarabes naturales son suaves, así que dependiendo el caso pueden tomarse hasta cuatro cucharadas soperas al día los adultos y 2 los niños mayores de 3 años (elegir plantas que puedan consumir, como manzanilla, lavanda, frutas, etc.). Si es una preparación laxante tomar sólo por las noches antes de acostarse.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

Aceites Macerados

En frío:

Este método aunque más largo, resulta el mejor en cuanto a conservación de las propiedades de las plantas.

Necesitaremos:

- Un frasco transparente de boca ancha
- Hierba elegida y ya limpia.
- Aceite. Si bien la opción más económica es el girasol orgánico, también podemos utilizar Oliva, Sésamo, Coco mezclado al 10% con otro aceite, Almendras…todo dependerá de las propiedades que deseamos que tenga al final nuestro macerado.
- Una tela de tejido abierto, puede ser gasa, arpillera, algodón, etc.
- Frasco ámbar para la conservación final.

Preparación:

1. Colocamos la o las hierbas o flores en el frasco de boca ancha
2. Cubrimos la hierba de aceite por completo, sobrepasando 5cm, ya que la hierba no debe tener contacto con el aire.
3. Colocamos la tela a modo de tapa, sujeta con una bandita elástica o hilo.
4. Colocamos una etiqueta con los datos del aceite, incluyendo la fecha en la que estará listo, que será a partir de los 14 días. También se puede dejar 21 o 28 días, múltiplos de 7 que simboliza la unión entre el cielo y la tierra, los ciclos, entre otras cosas.
5. Dejamos nuestra preparación al sol durante el día y si es posible a la luz de la luna también. Lo que debemos cuidar es que no entre agua ni rocío ya que se echaría a perder.
6. Una vez pasados los 14, 21 o 28 días, colamos el aceite y lo guardamos en el frasco ámbar ya etiquetado. La hierba que nos quede es perfecta para usar como incienso limpiador o aromático, ya que el aceite que absorbió sirve como combustible al darle fuego.

En caliente:

Es una forma rápida de maceración, menos potente que la anterior pero igualmente buena. Pueden combinarse luego las dos formas de maceración en un solo aceite o para la preparación de ungüentos.

Necesitamos:

- Una ollita de barro, loza o recipiente de vidrio que aguante el calor.
- Una olla donde podamos poner la anterior a baño maría sin que toque el agua
- Aceite
- Hierba o flores (una, varias o combinadas)

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

- Frasco ámbar para la conservación final.

Preparación

1. Poner un poco de agua en la olla y ponerla a fuego mínimo. Arriba colocar la ollita de barro sin que toque el agua. Esto es a Baño María.
2. Poner a calentar el aceite
3. Colocar la hierba, cantidad necesaria, pero que quede completamente tapada por el aceite.
4. Tapar el recipiente y dejar así durante unas 4hs. Controlar siempre que la olla de abajo tenga agua, ya que se va evaporando.
5. De tanto en tanto podemos remover la mezcla con una cuchara de madera.
6. Luego del tiempo de maceración, apagamos el fuego y dejamos enfriar.
7. Colamos y guardamos en el frasco ámbar ya etiquetado. Ya está listo para ser usado!

Recordemos siempre que con cualquier preparación con plantas debemos agradecer a las energías que están presentes, de las plantas, del aceite, nuestra propia energía también. Y pongamos nuestras intenciones claras al momento de la preparación para que todo salga bien y cargado de buena energía.

Ungüentos

Son una excelente forma de aprovechar los beneficios y propiedades de las plantas, que serán absorbidas a través de nuestra piel y se distribuyen luego a través de la sangre por todo nuestro organismo. Por eso trabajan a nivel local a la vez que global.

Necesitamos:

- 200ml de aceite orgánico o aceite macerado
- 25 grs de cera de abejas
- 2 ollas que encajan una dentro de la otra sin que se toquen en el fondo, para hacer baño maría.
- Recordemos que la olla donde haremos la preparación debe ser de barro, loza o vidrio resistente al calor.
- Cuchara o espátula de madera.
- Envase

Preparación:

1. Cortamos la cera en trozos pequeños y la ponemos a derretir a baño maría a fuego mínimo.
2. Agregamos a la cera derretida el aceite lentamente, mientras vamos revolviendo lentamente hasta que todo se integre de forma líquida.
3. Apagamos el fuego para que no se quemen ni la cera ni el aceite. Si deseamos agregar gotitas de Tinturas Madre o Aceites Esenciales (máximo 21 gotas en total y no más de 5 tipos distintos) debemos esperar hasta que esté tibio.
4. Envasar tibio y dejar que se enfríe. Etiquetar.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

Recetario de dolencias más comunes

Dolor de cabeza

El dolor de cabeza es un síntoma de una variedad de causas, es por eso que debemos identificar qué tipo de dolor de cabeza estamos hablando. Vamos a analizar: ¿Qué parte de la cabeza me duele?¿Cómo es ese dolor? ¿En qué momentos me duele la cabeza?¿Con qué situaciones puedo relacionarlo?

- **Infusión de Jengibre:** Es una planta analgésica, sirve para disminuir dolores de cabeza relacionados al cuerpo físico como por ejemplo: malestar estomacal, mareos, síndrome pre-menstrual, gripes y resfriados.
- **Infusión de Té Verde:** Cuando el dolor de cabeza es causado por mala circulación.
- **Infusión de Passiflora:** Su efecto sedante ayuda a combatir los dolores de cabeza generados por estrés.
- **Aceite Esencial de Menta:** Compresas frías sobre el lugar en donde se ubica el dolor de cabeza con unas gotas de Aceite Esencial de Menta
- **Oleo 31 de Just:** El óleo 31 es una mezcla de 31 aceites esenciales, por lo que es muy potente. Uno de sus tantos usos es para el dolor de cabeza. Se aplica una gota de Óleo 31 sobre las sienes, detrás de las orejas y en la nuca.

Estrés

Comencemos por entender que el estrés no es más que una respuesta ante el peligro, es decir que gracias al estrés es que pudimos sobrevivir situaciones de peligro, por ejemplo estár en un bosque y ver a un oso nos va a crear una situación estresante que nos indicará que estamos en peligro y debemos actuar.

Para reducir el estrés es importante no solo tomar plantas sino incorporar la meditación a nuestra rutina, y saber utilizar ejercicios de respiración para afrontar las crisis de estrés que pueden desembocar en ansiedad y ataques de pánico. Debemos también contemplar si hay cambios que debemos realizar en nuestra vida, o si debemos analizar porque reaccionamos con estrés a determinadas situaciones.

- **Tintura Madre de Lavanda y Manzanilla:** Ambas hierbas son sedativas, juntas tienen una combinación que resulta muy efectiva para reducir el estrés y depresión.
- **Baño de Salvia:** Hacer infusión de 3 cucharadas de hojas de salvia seca por cada litro de agua. Agregar al agua caliente y tomar un baño por al menos 20 minutos.
- **Avena:** Contiene un alcaloide que dá efectos sedantes sobre el sistema nervioso, por lo que comer avena de forma diaria es un buen método para combatir el estrés, la ansiedad o insomnio.
- **Anti-Estrés de Just:** Es una mezcla de 15 aceites esenciales combinados para dar bienestar y relajación. Se usan aplica con un masaje detrás de las orejas y en la nuca. También se puede poner en hornillo o en el baño de inmersión.
- **Infusión de lavanda:** Realizar una infusión de un puñadito pequeño de lavanda por taza de agua. Tomar una taza cuando sea necesario. Tener en cuenta que en exceso puede provocar somnolencia y mareos.
- **Ungüento de lavanda, melisa y romero:** Preparar un ungüento con aceites macerados de lavanda, melisa y romero, o bien con 7 gotas de aceite esencial natural o tintura madre B de cada planta. Utilizar sobre las sienes masajeando suavemente.
- **Aceite de Lavanda:** Utiliza como si fuese una crema corporal, un aceite macerado preparado con lavanda y aceite de girasol.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

- **Baño relajante:** Para realizar antes de acostarse. Hervir 4 cucharadas soperas de manzanilla en un litro de agua. Volcar esta preparación en la bañera llena con agua caliente. Tomar un baño de 8 o 10' como máximo.

Insomnio

- **Infusión de pasiflora:** Llevar a hervor 1 cucharada sopera de pasiflora en una taza de agua. Tapar y apagar el fuego. Una vez tibia agregar 21 gotas de tintura madre (C) de Valeriana y una cucharada de miel. Tomar una taza 20' antes de acostarse.
- **Almohada de hierbas:** Colocar en un sobre de tela flores secas de lavanda, manzanilla, pétalos de rosas y jazmín. Cerrar y colocar bajo la almohada antes de ir a dormir.
- **Té de lechuga:** Elegir hojas grandes de lechuga de variedad bien crispada o arrugada. Hervir una taza de agua y agregar la hoja, dejar al fuego unos minutos y apagar. Dejar reposar y beber luego de la cena. Tomar durante una semana, luego descansar otra semana.

Acidez

- **Jugo de Limón:** Tomar todas las mañanas jugo de un limón recién exprimido. Al principio puede diluirse con un poco de agua tibia para tolerarlo mejor, luego tomarlo sólo. Puede que al principio se sienta un poco de acidez luego de tomarlo, pero se debe continuar con el tratamiento para lograr equilibrar los jugos gástricos y fortalecer el estómago.
- Consumir diariamente y frescas: lechuga, repollo, manzana, arvejas crudas. Y cocido al vapor, zapallo.
- **Infusiones de llantén, manzanilla, peperina, marcela o incayuyo.** Un puñado de hierba por taza de agua, ir tomando durante el día.

Estreñimiento

- Realizar una decocción de un puñado grande de ciruelas pasas y utilizar en la receta de jarabe. Tomar una cucharada sopera por las noches para un efecto suave.
- **Laxante fuerte:** Realizar una infusión de hojas de sen previamente enjuagadas con alcohol etílico (remueve sustancias resinosas que pueden provocar cólicos), un puñado de hojas por taza de agua hirviendo. Tomar una taza en ayuno por la mañana, hasta lograr el efecto deseado, luego discontinuar. Contraindicado en embarazadas y mujeres que amamantan, personas con hemorroides, úlceras u otras afecciones gastrointestinales.
- **Lino y manzana:** Colocar en remojo una cucharada sopera de semillas de lino en un vaso con agua y dejar toda la noche. Luego colar y mezclar el agua de lino (linaza) con una manzana rallada. Consumir diariamente hasta ser regular.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

–

BOTÁNICA

Medicina que podemos cultivar en maceta

Cultivando nuestras propias plantas podemos conectar con su energía y poderes curativos de una manera más fuerte y sincera. Por suerte contamos con muchas plantas medicinales que son aptas para el cultivo en maceta lo que nos deja adaptar esta medicina a la vida urbana.

Salud de las plantas:

Al igual que con nuestra salud vamos a ejercer un cuidado holístico de las plantas, enfocado al desarrollo de la biodiversidad del ecosistema. La salud de las plantas está sujeta a una variedad de factores que pueden estresar a la planta como la falta de nutrientes, la falta o exceso de riego, las técnicas inadecuadas de siembra, la compactación del sustrato, la contaminación del aire y muchos otros. Estos factores tienden a debilitar los sistemas naturales de defensa de las plantas dejándolas vulnerables a plagas y enfermedades. Si estos problemas no se detectan y se tratan pueden causar daños serios e inclusive destruir las plantas.

El cuidado de la salud de las plantas tiene como fundamento brindarle a la planta las condiciones apropiadas para mantener sus defensas naturales, determinando y satisfaciendo los requisitos esenciales.

En muchos sentidos, podemos comparar a las plantas con nosotros. No hace mucho, la gente estaba dispuesta a tomar medicinas cada vez que se enfermaba. Sin embargo, ahora existe la tendencia a prevenir las enfermedades, recurriendo a los medicamentos sólo en un último caso. La gente está consciente que hay muchos factores que intervienen en el mantenimiento de la salud, entre los que se encuentran: una dieta adecuada y evitar el estrés. La prevención ahora ocupa un lugar primordial muy por encima de los medicamentos, tratamientos y terapias.

De la misma manera el cuidado de la salud de las plantas enfatiza el mantenimiento preventivo, dejando las intervenciones como último recurso.

Necesidades básicas de las plantas:

Dado que el rango de plantas cultivables en macetas es muy amplio, es difícil hacer generalizaciones. Lo que vamos a tratar de hacer es de observar la naturaleza, conocer y conectarnos con la energía de la planta.

- **Contenedor:** El tamaño y forma del contenedor está estrictamente ligado al tamaño y forma de la planta, tanto en su parte aérea como sus raíces, y a sus hábitos de crecimiento. Por esto es importante conocer el ejemplar adulto. Por ejemplo, la menta al ser una planta rastrera se vé favorecida en contenedores no tan profundos, pero largos. La lavanda al ser un arbusto necesitan un contenedor grande, no menor a 35 cm de profundidad. Las aromáticas podemos cultivarlas con una profundidad de 25 cm. Todos los contenedores necesitan tener agujeros en la base para favorecer el drenaje.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

- **Sustrato:** Vamos a llamar sustrato a la mezcla de elementos que usamos para llenar el contenedor. Entre ellos encontramos el compost y la resaca de río, de los cuales recomiendo hacer una mezcla de 50%-50% para el cultivo en maceta. Nuevamente esto es una generalidad, ya que hay algunas plantas que requieren sustratos específicos. Es importante no utilizar 100% ya que en buenos aires la que se consigue tiene un alto contenido de arcilla por lo que suele apelmazar bastante evitando la circulación de agua.

- **Sol:** Las plantas se suelen clasificar según su necesidad lumínica a grandes rasgos podemos decir que algunas necesitan a pleno sol y otras media sombra. Una opción es buscar un manual de cultivo específico de esa planta, pero otra opción más interesante es imaginar cuál es el hábitat natural de la misma. Por ejemplo, una planta rastrera en la naturaleza crecería debajo de árboles por lo que podemos interpretar que necesita media sombra. Si una planta crece a las orillas del río, va a tolerar tanto media sombra como sol directo pero va a necesitar mucha agua.

- **Riego:** Como regla general vamos a decir que la tierra tiene que estar siempre húmeda, es decir ni seca ni mojada. A través de la observación vamos a poder detectar si una planta necesita mayor o menor cantidad de agua. Hojas "tristes" que se levantan al ratito de ser regadas nos están diciendo que necesitamos regar con mayor frecuencia o con más cantidad de agua. Hay que tener cuidado de no regar de más, ya que esto provoca un lavado de los nutrientes del suelo, idealmente no debería chorrear agua de las macetas recién regadas.

- **Condiciones climáticas:** Otros factores que van a intervenir en la salud de nuestras plantas es el clima al cual pertenecen, una planta de climas fríos no va a prosperar muy bien en una ciudad con temperaturas calurosas. Los factores a tener en cuenta son: calor, humedad del ambiente, viento y lluvias.

Recolección de plantas silvestres

Para la recolección de ejemplares silvestres debemos ser muy cuidadosos ya que hay muchas plantas que son similares entre sí cuyos efectos, no sólo no son los mismos, sino que podemos encontrarnos con ejemplares venenosos.
El primer paso para comenzar una recolección de plantas silvestres es definir si el lugar en donde estamos puede llegar a estar contaminado, si nos parece propicio para la recolección entonces debemos asegurarnos que podemos identificar correctamente a los ejemplares que deseamos recolectar.
Para la elección del ejemplar vamos a elegir aquella que parezca más sana y limpia, preferentemente plantas adultas. Las herramientas que necesitamos para la recolección son cuchillo o tijera, y bolsas de madera para poder guardarlas, sin que se mezclen entre sí, en caso de recolectar varias especies, y sin que queden sueltas en un bolso donde puedan perderse. Es muy importante respetar a la naturaleza, por eso vamos a recolectar sin destruir, con el mayor agradecimiento hacia la planta y el ecosistema al cual forma parte.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

Cosecha y conservación

La cosecha se realiza idealmente en el momento en que no haya sol directo y calor intenso. Se realiza con una tijera o cuchillo ya que cuando cortamos la planta le estamos generando una herida y queremos que sea un corte limpio para que pueda cicatrizar bien. Al acercarnos a la planta debemos conectarnos con su energía, pedirle permiso y agradecerle parte de su ser.

- **Flores:** Al recolectar flores es recomendable cortarla con el tallo floral, no solo para la mejor conservación de la flor, en caso de ser fresca, sino que es mejor para la planta ya que sin la flor esa parte no cumple una función y pasa a ser tejido que tiene que mantener vivo.
- **Hojas:** Para cosechar las hojas debemos elegir las más grandes, es decir las que están hace más tiempo en la planta y conservan mayor cantidad de reservas. Dependiendo de la planta vamos a cortar un trozo con tallo, o simplemente podemos remover hoja por hoja, alternando espacios para no dejarla pelada, pero dejando el tallo para que salgan nuevas hojas.
- **Raíz:** Para cosechar la raíz es necesario sacar toda la planta, es por eso que hay que tenerle un respeto especial, no solo nos dá sus propiedades y poderes curativos, sino que nos dá la vida. Para asegurarnos que la planta tiene la raíz desarrollada y que es el momento propicio para cosechar vamos a observar si asoma en la base del tallo, si no lo hace podemos desenterrar cuidadosamente en sus alrededores para poder calcular su tamaño.
- **Fruto:** En caso de cosechar frutos carnosos se recomienda dejar parte del pecíolo, es decir la parte que une a la fruta con la rama, para que conserve mejor su energía vital. Tenemos que tener en cuenta el ciclo de la planta, y si el fruto que necesitamos se prepara maduro, como las bayas de eneldo o inmaduro como el pepino.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

–

FICHA Y PREPARACIONES

Frutos

Limón

- **Nombre Científico:** Citrus limon
- **Familia botánica:** Rutaceae
- **Origen:** Originario del sudeste asiático. Difundido e importado por los árabes en Europa, en su época de dominio en territorio español, extendiéndose así por todo el Mediterráneo. En España se da muy bien, siendo uno de los sitios de producción a mayor escala a nivel comercial junto con Sicilia y California.
- **Magnitud:** arbolito pequeño, crece hasta unos 6 metros de altura aproximadamente. De copa abierta y profusión de ramas flexible y regularmente espinoso. De crecimiento lento.
- **Follaje:** perenne, de hojas coriáceas, ovales, dentadas, gruesas, fragantes, de pecíolo desnudo. De color verde brillante, lustroso y con una característica espina que nace en la base.
- **Floración:** flores de azahar, perfumadas, de color blanco y en sus extremos rosados. Su fruto de color amarillo, varía mucho el tamaño en función de la variedad y el clima, de sabor ácido. Florece varias veces al año.
- **Fruto:** ovoide, atenuado en sus extremos. De corteza delgada, de color amarillo-verdosa. La pulpa es jugosa, acidula, aromáticas y las semillas están recubiertas por una membrana.
- **Exposición solar:** pleno sol.
- **Clima:** de clima templado, donde mejor se da es en climas mediterráneos cálidos, con inviernos suaves. No tolera heladas, a los -3 °C , empieza a morir de a poco por efecto de las heladas, provocando la caída parcial o total si las T° llegan a los -9 °C. Proteger del viento. Humedad ambiental. El limonero es uno de los cítricos más sensibles a las bajas temperaturas.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

- **Suelo:** suelto, bien drenado, fértil, rico en materia orgánica y profundo. No son recomendables los suelos arenosos ni los arcillosos-calcáreos, ya que se desarrollan con dificultad; dando como resultado un fruto de baja calidad. Evitar encharcamientos y/o anegamientos del suelo, pueden causarle la muerte paulatinamente.
- **Riego:** necesita de riegos frecuentes durante la primavera-verano.
- **Poda:** debe realizarse una poda anual de aclareo, antes de entrar en reposo. Además es conveniente hacer una poda de limpieza de todo chupón que pueda originarse en el centro de la copa durante el verano, para que pueda penetrar la luz, circular el aire y las ramas no se entrecruzen, con el objetivo de fomentar la fecundación floral y posteriormente la fructificación.
- **Plagas & Enfermedades:** en cuanto a las plagas pueden ser atacadas por: cochinillas del naranjo, hormigas, ácaros y pulgones. En relación a las enfermedades la gomosis, puede afectar. Es muy importante el control periódico, ya que los cítricos son susceptibles a ciertas plagas y enfermedades, las cuales reducen tanto su valor estético como la calidad de los frutos.
- **Propiedades:** el fruto del limón ocupa el 1º lugar entre los frutos curativos y preventivos para la salud. Es rico en nutrientes, principalmente en vitamina C y B, equilibra el ph y purifica la sangre. Es bactericida, desinfectante, elimina toxinas y aporta un gran refuerzo para las defensas.
- **Preparaciones Fitoterapéuticas:** Se puede utilizar su jugo en comidas e infusiones, tintura madre con la cáscara del fruto.

Algarroba

- **Nombre Científico:** Ceratonia siliqua
- **Familia botánica:** Fabaceae
- **Origen:** Europa, Cuenca del Mediterráneo (existen variedades nativas de Argentina)
- **Magnitud:** Mide hasta 10 metros de altura
- **Follaje:** Perenne, sus hojas son Paripinnadas de color verde oscuro con una dimensión de entre 10 y 20 cm de largo
- **Floración:** Pequeñas, rojas y sin pétalos

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

- **Fruto:** Llamado algarroba o garrofa, es una vaina coriácea de color castaño oscuro, de 1 a 3 dm de longitud, que contiene una pulpa gomosa de sabor dulce y agradable que rodea las semillas. Las vainas son comestibles y se usan como forraje.
- **Clima:** zonas cálidas
- **Riego:** Escaso, no necesita mucha agua para crecer ni para vivir normalmente.
- **Plagas & Enfermedades:**
- **Propiedades:** Energética, Antidiarréica, Digestiva, Antiinflamatoria, Hepatoprotectora, Analgésica, Prebiótica, Antioxidante, Diurética
- **Preparaciones Fitoterapéuticas:** Para la preparación de la harina de algarroba se usa entre 50 y 100 g por litro de agua. En niños menores de 1 año solo debe hacerse a razón del 5 por ciento, más diluidos y en papillas o leche, máximo hasta los 25 g diarios. Solo se debe beber el líquido.
  La goma de la algarroba se presenta en forma de polvo, y para su uso en bebés es necesario mezclarlo en papillas a razón del 1 por ciento.
  A nivel digestivo: Debido a la fibra soluble, con altos contenidos de pectina, hemicelulosa y manano, las cuales alivian la acidez estomacal, así mismo es recomendada como complemento en casos de diarrea no infecciosa. El uso de su pulpa es aconsejada para vómitos y dispepsias.
  También posee cualidades depurativas.
  Cáncer: En casos de cáncer es utilizada para complementar tratamientos y sustituir antibióticos y astringentes de origen químico.
  Para el apetito: El consumo de su fruto logra disminuir el apetito, pues actúa como saciante, y por ello es utilizada frecuentemente en dietas.
  En la respiración: El consumo habitual del fruto proporciona beneficios a nivel pectoral, mientras que la infusión de sus hojas alivian la tos.
  Aliviar la conjuntivitis: Debido a su acción antiinflamatoria, la infusión del fruto es utilizada como aplicación tópica para la conjuntivitis y otros problemas oculares, también en casos de inflamación de la boca o los oídos. En forma de gargarismos es recomendada para los casos de faringitis.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

Chañar

- **Nombre Científico:** Geoffroea decorticans
- **Familia botánica:** Leguminosas
- **Origen:** Principalmente Argentina (en el noroeste argentino, Región de Cuyo, Formosa, Chaco, Córdoba, La Pampa, Corrientes, Entre Ríos, Buenos Aires, Río Negro, Santiago del Estero y Tucumán), y extendiéndose hacia Chile (de la I a la IV Región), al chaco boliviano y al oeste del Uruguay.
- **Magnitud:** Llega de 3 a 10 m de altura con un tronco que puede superar los 40 cm de diámetro.
- **Follaje:** Abundante y de color verdoso. El tronco posee una gruesa corteza surcada por hendiduras medianamente profundas que le otorgan una textura áspera. El enramado del chañar es cuantioso y, en conjunto con el follaje, proporciona una imagen redondeada a la copa del árbol. Sus hojas son Compuestas, color verde ceniciento, caedizas, folíolos opuestos en número de 7 a 11 por hoja, el terminal mayor que los demás.
- **Floración:** Los pétalos de la flor del chañar están pigmentados por un amarillo intenso. Florece de septiembre a octubre.
- **Fruto:** fructifica de noviembre a enero. El fruto es una legumbre drupacea, muy carnosa, dulce y comestible. De color rojizo.
- **Exposición solar:** Pleno sol o media sombra formando bosquecillos.
- **Clima:** Prefiere atmósfera seca. Crece en zonas climáticas muy variadas pudiendo soportar heladas cortas tan bajas como -13 ° Se adapta a las condiciones del desierto y puede soportar temperaturas superiores a 40 ° C.
- **Suelo:** Se adapta a diferentes suelos: arcillosos, salobres, o inclusive médanos. En zonas secas o a orillas de arroyos.
- **Riego:** Escaso. Aguanta muy bien la sequía
- **Propiedades:** Las propiedades medicinales de la fruta del chañar han sido comprobadas científicamente como cuatro: antitusivo, expectorante, analgésico y antiinflamatorio. Los frutos se utilizan muy comúnmente tanto para fines culinarios como medicinales en forma procesada de

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

arrope. Extremadamente dulce, oscuro y espeso, es muy similar a la miel o melaza vegetal y se utiliza en su lugar. Es conocido localmente para aliviar el dolor de garganta y para la tos.

- **Preparaciones Fitoterapéuticas:**- Frutos: Se prepara un arrope hirviendo los frutos con agua y azúcar. dándole un punto de cocción y luego se sirve frío. El proceso en total es de alrededor de 15 horas, y con 6 a 7 kilos del fruto se logra hacer una botella de 1/4.
  - Hojas: En infusión para asma y tuberculosis
  - Madera: En infusión para mejorar el flujo sanguíneo y en decocción como expectorante.

Hortalizas

Ajo

- **Nombre Científico:** Allium sativum
- **Familia botánica:** Liliaceae
- **Origen:** Asia Central
- **Magnitud:** puede llegar a alcanzar sesenta centímetros de altura y quince centímetros de anchura
- **Follaje:** Hojas planas y delgadas, radicales, largas, alternas, comprimidas y sin nervios aparentes. El tallo asoma por el centro de las hojas. Es hueco, muy rollizo y lampiño
- **Floración:** Las flores se encuentran contenidas en una espata membranosa que se abre longitudinalmente en el momento de la floración y permanece marchita debajo de las flores. Se agrupan en umbelas. Cada flor presenta 6 pétalos blancos, 6 estambres y un pistilo. Por lo general producen semillas infértiles, por lo que se recomienda la reproducción a través del bulbo.
- **Bulbo:** El bulbo, de piel blanca, forma una cabeza dividida en gajos que comúnmente son llamados dientes. Cada cabeza puede contener de 6 a 12 dientes, cada uno de los cuales se encuentra envuelto en una delgada capa de color blanco o rojizo.
- **Exposición solar:**

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

- **Clima:** Se desenvuelve en forma apropiada en climas que van de templado a cálido con baja humedad relativa. En las primeras etapas de su desarrollo requiere temperaturas entre 10 y 14 °C y en la fase de madurez sus necesidades fluctúan entre los 18 y 22 °C.
- **Suelo:** Requiere de suelos ricos en materia orgánica, su parte subterránea crecerá con vigor en pH ácido, neutro, alcalino o muy alcalino.
- **Riego:** Poco riego, prefiere el suelo seco a húmedo con el riego debemos tratar de mantener una humedad estable.
- **Plagas y Enfermedades:** Mosca de la cebolla, Tiña del ajo y de la cebolla (Lita alliela), Polilla (Laspeyresia nigricana Steph), Gorgojo del ajo (Brachycerus algirus F.), Nemátodos (Ditylenchus dipsaci Kuehn), Mildiu (Phytophthora infestans).
- **Propiedades:** antiasmático, anti cancerígeno, anticolesterolémicos, antiespasmódico, antiséptico, colagogo, diaforético, diurético, estimulante, expectorante, febrífugo, tonificante general, tratamiento de picaduras, tratamientos estomacales, vasodilatador y vermífugo
- **Preparaciones Fitoterapéuticas:** crudo en comidas, tintura madre, cataplasmas, aceites.

Jengibre

- **Nombre Científico:** Zingiber officinale
- **Familia botánica:** Zingiberaceae
- **Origen:** zonas tropicales del sureste asiático
- **Magnitud:** planta erguida perenne que crece hasta alcanzar una altura de 60-120 cm
- **Follaje:** Planta erguida perenne que crece hasta alcanzar una altura de 60-120 cm
- **Floración:** Posee una inflorescencia en forma de racimo basal. Florece a partir del segundo año de cultivo
- **Rizoma:** Lo que se usa como especia está contenida en su rizoma bulboso, que puede tener dos centímetros de diámetro
- **Exposición solar:** Necesita luz solar indirecta, la sombra favorece su producción.
- **Clima:** Requiere un clima tropical húmedo, con precipitaciones frecuentes.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

- **Suelo:** No es exigente en cuanto al suelo, pero produce mejor en suelos arenosos, profundos, drenados y ricos en materia orgánica.
- **Riego:** Si las lluvias son insuficientes es indispensable regar en forma abundante.
- **Plagas & Enfermedades:** Nematodos
- **Propiedades:** digestivo, antiinflamatorio, antibiótico, halitosis, sequedad bucal, gastritis, úlceras digestivas, aumenta el peristaltismo intestinal, antivomitivo, anti-gripal, dolor de garganta, sinusitis, analgesico, estimulante, favorece la circulación sanguinea.
- **Preparaciones Fitoterapéuticas:** crudo en comidas o jugos, directo sobre la piel, aceites, cremas, unguentos.

Rabanito

- **Nombre Científico:** Raphanus sativus
- **Familia botánica:** Crucíferas
- **Origen:** El origen de los rábanos no se ha determinado de forma concluyente; aunque parece ser que las variedades de rábanos de pequeño tamaño se originaron en la región mediterránea, mientras que los grandes rábanos pudieron originarse en Japón o China. En inscripciones encontradas en pirámides egipcias, datadas 2.000 años a.C.; ya se hacía referencia a su uso culinario.
- **Magnitud:** Pequeña
- **Follaje:** Hojas basales, pecioladas, glabras o con unos pocos pelos hirsutos, de lámina lobulada o pinnatipartida, con 1-3 pares de segmentos laterales de borde irregularmente dentado; el segmento terminal es orbicular y más grande que los laterales; hojas caulinares escasas, pequeñas, oblongas, glaucas, algo pubescentes, menos lobuladas y dentadas que las basales. El tallo es chato antes de la floración, con una roseta de hojas. Posteriormente, cuando florece la planta, se alarga alcanzando una altura de 0,50 a 1 m, de color glauco y algo pubescente.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

- **Floración:** Dispuestas sobre pedicelos delgados, ascendentes, en racimos grandes y abiertos; sépalos erguidos; pétalos casi siempre blancos, a veces rosados o amarillentos, con nervios violáceos o púrpura; 6 estambres libres; estilo delgado con un estigma ligeramente lobulado.
- **Raíz:** raíz gruesa, carnosa, muy variable en cuanto a la forma y al tamaño, de piel roja, rosada, blanca, pardo-oscura o manchada de diversos colores.
- **Exposición solar:**
- **Clima:** El rábano es propio de los climas templados que puede ser muy tolerante al frío. Las temperaturas para su desarrollo deben oscilar entre los 18-20°C.
- **Suelo:** Se considera que la mejor textura del suelo es la franco-arenosa para que haya buen desarrollo de raíz. Es moderadamente tolerante a la acidez, pero poco tolerante a la salinidad.
- **Riego:** Se recomienda regar con frecuencia para evitar el sabor amargo de la raíz o la rajadura.
- **Plagas & Enfermedades:** Pulga saltona Epitrix cucumeris, Diabrótica Diabrotica spp, Pulgón Brevicoryne brassicae, Gusano importado de la col Pieris rapae L., Mildiú velloso Peronospora parasitica, Amarillamiento Fusarium oxysporum, Pudrición negra Xanthomonas campestris
- **Propiedades:** Los rabanitos tienen propiedades inmunoestimulantes, antimicrobianas, coléricas, antisépticas, carminativas, antianémicas, antiinflamatorias, depurativas, antioxidantes, expectorantes, diuréticas, colagogas, hepatoprotectoras y digestivas.
- **Preparaciones Fitoterapéuticas:** se utiliza tanto la raíz como las hojas en comidas y jugos

Romero

- **Nombre Científico:** Rosmarinus officinalis
- **Familia botánica:**
- **Origen:** Europa, vive espontáneamente en toda la región mediterránea.
- **Magnitud:** Alcanza una altura variable de hasta 2,50 metros
- **Follaje:** Los tallos son ramificados. Hojas lineares o lanceolados lineares, sésiles, opuestas, coriáceas, verde oscuro brillante en el haz, blanquecino tomentoso en el envés, punteado glandular y un nervadura media prominente, borde revoluto. Flores de color azul violáceo pálido,

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

dispuestas en ramas axilares y terminales formando pequeños racimos. Olor aromático característico; sabor aromático picante, canforáceo y amargo.

- **Floración:** Es una planta melífera. Sus flores son muy visitadas por las abejas y su largo período de floración la hacen recomendable para lugares donde haya colmenares.
- **Exposición solar:** Pleno sol
- **Clima:** El clima más apto es templado, templado-cálido y de montaña.
- **Suelo:** Prefiere suelos pedregosos, permeables y secos, con buen drenaje
- **Riego:** Abundante y poco frecuente, aguanta bien la sequía.
- **Poda:** cada año iremos recortando las ramas que veamos más débiles y dejaremos un número limitado de tallos principales. No obstante, evitaremos podas muy drásticas en el romero.
- **Plagas & Enfermedades:** Mildiu, Escarabajo del Romero (Chrysolina americana), Arañuela Roja, Phytophtora.
- **Propiedades:** Sus hojas son: Estimulantes, tónica colagogas, diaforéticas y antisépticas. Se utiliza en la preparación de extractos para numerosos medicamentos indicados para insuficiencia hepática, litiasis biliar, colecistitis, colagogos, coleréticos, etc.
- **Preparaciones Fitoterapéuticas:** en comidas, tintura madre, aceites esenciales, aceites macerados, ungüentos.

Tomillo

- **Nombre Científico:** Thymus vulgaris
- **Familia botánica:** Lamiaceae
- **Origen:** Antiguo Egipto, donde era empleado como ungüento en embalsamamientos y quemado como purificador del aire durante las epidemias. Los griegos también conocieron sus propiedades medicinales para los males del pecho, como antiséptico o contra los dolores articulares.
- **Magnitud:** Herbácea de 10 a 40 cm de altura, alcanzando el medio metro en zonas protegidas.
- **Follaje:** es una planta aromática, vivaz (que vive más de dos años), leñosa, muy polimorfa,, Posee numerosas ramas, leñosas, compactas, de color parduzco o blancoaterciopelado. Las hojas son lineares, entre 4 y 8 mm, oblongas, sentadas o brevemente pediceladas, opuestas, sin cilios, con el peciolo o sus márgenes revueltos hacia abajo y blanquecinas por su revés.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

- **Floración:** Las flores son rosadas y blancas, axilares y agrupadas en la extremidad de las ramas, forman una especie de capículo terminal, a menudo, con inflorescencia interrumpida. Las brácteas son verde grisáceas. Los cálices se presentan algo gibosos, tres dientes en el labio superior, cortos y casi iguales, y dos en el inferior, siendo estos muy agudos, de mayor longitud, con pelos en sus bordes y de color rojizo. Las corolas son algo más largas que los cálices, con el labio superior erguido y el inferior trilobulado.
- **Exposición solar:** Pleno sol que soportan gracias a la impregnación oleosa de sus hojas.
- **Clima:** Sus especies perviven bajo temperaturas muy variadas e incluso extremas. Crece en climas templados, templados-cálidos y de montaña. Resisten bien las heladas y sequías, pero no el encharcamiento ni el exceso de humedad ambiente.
- **Suelo:** En el hábitat natural se encuentran suelos soleados y secos, calizos, arcillosos y menos frecuentemente en los silíceos.
- **Riego:** No necesita abundante agua y soporta bien la sequía. El riego debe ser moderado y evitar el suelo demasiado mojado porque el exceso de agua pudre a la planta.
- **Plagas & Enfermedades:** Es una planta muy resistente al ataque de plagas y enfermedades, si bien es recomendable evitar ambientes y superficies de cultivo excesivamente húmedas, que podrían causar enfermedades de origen fúngico. En ocasiones aparece en la parte superior de algunas ramas, un amarillamiento de hojas, provocado por el ataque de nematodos fitófagos, a nivel de raíces. Una invasión generalizada conlleva a la desaparición de los pies atacados. Se ha encontrado que el principal agente causante de la enfermedad es Meloidogyne hapla. Se debe evitar mediante la desinfección del suelo de los viveros y, mediante multiplicación vegetativa, recurrir a los pies sanos. En aquellas parcelas con evidencias de presencia anterior de nematodos, no se cultivará tomillo. No debe confundirse con enfermedades la defoliación de las sumidades y el amarilleo, típico tras la floración.
- **Propiedades:** Las hojas y sumidades son estimulantes, antiespasmódicas, coleréticas, diaforéticas, balsámicas, antisépticas, cicatrizantes y antioxidantes. En forma de infusión, extracto fluido o jarabe compuesto. Para afecciones de las vías respiratorias, tos ferina, catarros; en trastornos gastrointestinales; como vermífugo. Uso externo, como vulnerario, desinfectante y cicatrizante, en decocción concentrada y en linimentos y baños tonificantes, así como en pomadas, lociones, etc., utilizadas en dermatología y cosmética.
  El aceite esencial es eupéptico, estimulante, coletérico, debido a sus fenoles, antiespasmódico y expectorante (tos ferina), antiséptico, antiviral, antifúngico y antihelmíntico. Se usa en farmacia y en veterinaria como antiséptico, tónico, vermífugo y cicatrizante. Durante siglos la mayor parte de la producción de tomillo se destinaba a la obtención del aceite esencial. Para ello se recogía la planta entre los meses de abril y junio y tras su limpieza se procedía a la destilación, realizada por el sistema tradicional.
- **Preparaciones Fitoterapéuticas:** La parte útil de la planta son las hojas y sumidades florecidas**.** Se utiliza en tintura madre, aceites macerados y aceites esenciales

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

Herbaceas

Llantén

- **Nombre Científico:** Plantago Mayor L.
- **Familia botánica:** Plantaginaceae
- **Origen:** Nativa de Eurasia y distribuida en zonas tropicales y subtropicales del mundo.
- **Magnitud:** Planta herbácea, perenne, de porte pequeño, hasta 40 cm de altura.
- **Follaje:** Hojas arrosetadas, simples, anchas, ovales o ligeramente lanceoladas, irregularmente dentadas en su región basal, de color verde claro.
- **Floración:** Flores pequeñas, hermafroditas, agrupadas en espigas erectas de hasta 6 a 25 cm, de color verde-amarillento blanquecino, de 2 mm de largo
- **Fruto:** Fruto cápsula elipsoide de 2 a 4 mm de largo. Semillas muy pequeñas, redondas o fusiformes, de color oscuro
- **Exposición solar:** Prefiere lugares que presenten luminosidad y sombra durante el día. No es aconsejable plantar con mucha exposición al sol ni tampoco donde no reciba luminosidad.
- **Clima:** Abarca una gama de condiciones climáticas, no aceptando temperaturas bajo cero.
- **Suelo:** Areno-arcilloso, rico en materia orgánica, no sujeto a humedad excesiva.
- **Riego:** Soporta varios días sin recibir agua, pero no tolera la humedad en exceso.
- **Propiedades:** Actúa contra las infecciones urinarias, la leucorrea, cólicos renales, tuberculosis, úlceras gástricas, hepatitis, asma, bronquitis, conjuntivitis, hemorroides, uta, picadura de insectos y abscesos. También es un buen astringente, expectorante, antiséptico bucal, antirreumático, antidiarreico, antipalúdico y antitusígeno.
- **Preparaciones Fitoterapéuticas:** Partes aprovechadas: Planta, hoja y semilla. La semilla tiene un alto contenido de mucílagos, se puede triturar y comer. Las hojas se pueden usar en ensaladas e infusiones. La tintura madre se puede preparar tanto de las semillas como de las hojas dependiendo el uso.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

Barba de piedra

- **Nombre Científico:** Usnea hieronymi
- **Familia botánica:** Usneaceae (líquenes)
- **Origen:** Sur del Brasil, Argentina y Uruguay
- **Magnitud:** Es un liquen arborescente que crece de 5 a 7 cm de alto
- **Follaje:** Es de color verde opaco con ramas en forma de cilindro, guardando grandes semejanzas con los musgos normales que se pueden observar en las rocas de todo el mundo.
- **Suelo:** Esta planta medicinal crece sobre las piedras de los campos, sierras y cerros.
- **Propiedades:** Inflamaciones bucofaríngeas, como Antiséptica, Analgésica, Astringente, Antiinflamatoria para piel y mucosas. Estas plantas medicinales están compuestas en base a fenoles, taninos, heterósidos, flavonoides, norstítico, salazpínico.
- **Preparaciones Fitoterapéuticas:** Las partes que vamos a utilizar, es la planta entera. La utilizamos en Decocción, usamos una cucharada de esta planta medicinal por cada litro de agua, y la dejamos hervir durante 3 a 5 minutos. En tisana al 3% se usa como antidispéptico. El cocimiento al 2% se usa en gargarismos y en lavado de heridas, por su acción astringente. También se aplica el polvo en heridas ulcerosas.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

Artemisa

- **Nombre Científico:** Artemisia vulgaris
- **Familia botánica:** Asteraceae del género Artemisia
- **Origen:** Es nativa de áreas templadas de Europa, Asia, norte de África, está en Norteamérica donde es una maleza.
- **Magnitud:** Es una planta perennifolia herbácea de 50 cm a 2 metros de altura (raramente 2,5 m)
- **Follaje:** Las hojas de 5 a 20 cm de longitud, verde muy oscuras, pinnadas, con pelos blancos densos tomentosos en el envés. El tallo erecto tiene un tinte rojo purpúreo.
- **Floración:** Flores pequeñas (5 mm de long.) son radialmente simétricas con muchos pétalos amarillos o rojo oscuras. Tiene numerosos y angostos capítulos (cabezas florales) se abren en panículas racimosas. Florece de julio a septiembre en el hemisferio boreal.
- **Exposición solar:** Sol directo
- **Clima:** Es capaz de resistir sequías y heladas.
- **Suelo:** Crece bien en suelos con pH neutro, arenosos y arcillosos.
- **Riego:** Moderado
- **Propiedades:** acción estrogénica, emenagoga, antiinflamatoria, analgésica, estimulante digestiva, carminativa, antiséptica, antimicrobiana, antiparasitaria y astringente.
- **Preparaciones Fitoterapéuticas:** Contraindicada durante el embarazo y en niños. Se utiliza principalmente en infusión, 30 gramos de planta por litros, para regular la menstruación y para prevenir ataques de epilepsia , en caso de necesitar provocar la menstruación se puede hacer un cataplasma con las hojas y colocar caliente debajo del ombligo, en compresas para dolores de espalda y reumáticos con una decocción de 50 gramos de planta seca por litro de agua,

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

Kalanchoe

- **Nombre Científico:** *Kalanchoe daigremontiana*
- **Familia botánica:** Crassulaceae
- **Origen:** nativa de Madagascar, aunque también se cree que proviene de Latinoamérica
- **Magnitud:** Puede alcanzar hasta un máximo de 1 metro de altura.
- **Follaje:** Sus hojas carnosas pueden alcanzar un tamaño de 30 cm, tienen la particularidad de emprender el papel de reproducción, ya que en ellas aparecen muchísimos hijuelos.
- **Floración:** flores rosa-moradas y acampanadas.
- **Exposición solar:** Soportan tanto el sol como la sombra
- **Clima:** No soportan el frío ni las heladas
- **Suelo:** Soportan varios tipos de suelo pero les favorece el suelo arenoso con buen drenaje
- **Riego:** Moderados, no soporta los excesos de agua, aguanta mejor las sequías pero detienen su crecimiento, al regar no mojar las hojas.
- **Plagas & Enfermedades:** Caracol y babosa
- **Preparaciones Fitoterapéuticas:** Contraindicada durante el embarazo. Se puede comer cruda ensalada, en jugos ya sea con frutas o solo con agua. En infusión con las hojas secas una cucharada por infusión tres veces al día. Una dosis estándar sería 30 gramos de hoja fresca diaria en 2 tomas, dependiendo del peso de la persona. 5 gramos de planta por kilo de peso en la persona es el máximo recomendado. Se puede aplicar en cataplasma de hoja fresca machacada ,jugo de las hojas con un medio como aceite de almendra u oliva. También se puede usar como ungüento para aprovechar sus propiedades antiinflamatoria, antihemorrágica, astringente y cicatrizante.
- **Propiedades:** El género Kalanchoe abarca más de 100 especies de las cuales, solo 3 son medicinales: Kalanchoe daigremontiana (Bryophyllum daigremontianum), Kalanchoe pinnata (Bryophyllum pinnatum), Kalanchoe gastonis-bonnieri (más indicado para las afecciones de hígado)(Bryophyllum gastonis-bonnieri)
  El *Kalanchoe daigremontiana* es muy efectiva para los daños celulares y tumorales (con resultados asombrosos en casos terminales de cáncer) reumatismo, inflamaciones, hipertensión, cólicos renales, diarreas, heridas profundas y gangrenadas, Infecciones, quemaduras, abscesos y en

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

muchos casos de esquizofrenia, crisis de pánico, miedos. Produce sanación de daños celulares en diversos órganos del cuerpo.

Árboles

Eucalipto

- **Nombre Científico:** Eucalyptus globulus Labill
- **Familia botánica:** Mirtáceas
- **Origen:** Australia y Tasmania, donde se pueden encontrar más de 300 especies del género Eucalyptus. Actualmente está distribuido por todas las partes del mundo.
- **Magnitud:** Crecen generalmente hasta 30 ó 55 metros de altura. Los mayores ejemplares de esta especie están en la isla de Tasmania y miden 90,7 metros. Hay registros antiguos de árboles aún más altos, llegando a 101 metros.
- **Follaje:** Las hojas son dimórficas; las juveniles, de 4 - 16 x 1.5 - 9 cm, son opuestas, ovadas u ovado lanceoladas, con la base redondeada, sésiles y glaucas; las adultas, filodios, alternas y pecioladas, de 8 - 35 x 1.5 - 4 cm, son lanceoladas falciformes, con la base atenuada, el ápice agudo y un nervio central marcado. El tronco, derecho, puede alcanzar los 2 m de diámetro y tendente a la torsión helicoidal, tiene la corteza caediza, que sólo aguanta en la base del mismo; es lisa, fibrosa, al principio blanco cremosa y que luego amarilla grisácea o parduzca con tonos azulados.
- **Floración:** Las hojas son dimórficas; las juveniles, de 4 - 16 x 1.5 - 9 cm, son opuestas, ovadas u ovado lanceoladas, con la base redondeada, sésiles y glaucas; las adultas, filodios, alternas y pecioladas, de 8 - 35 x 1.5 - 4 cm, son lanceoladas falciformes, con la base atenuada, el ápice agudo y un nervio central marcado.
- **Fruto:** El fruto es una cápsula de 10 - 15 x 15 - 30 mm, con un hipanto leñoso con 4 caras.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

- **Exposición solar:**
- **Clima:**
- **Suelo:** se desarrolla mejor en suelos franco arenosos – arcillosos, o, areno – arcillosos, con un pH de 5 a 7, con buen drenaje y no compactados.
- **Riego:** Abundante, es un poco sensible a las sequías prolongadas.
- **Poda:** La especie presenta una poda natural de ramas
- **Plagas & Enfermedades:** Armillaria mellea y Stereum hirsutum; la bacteria Phytomonas tumefaciens produce tumores en el cuello del árbol. Existen coleópteros cuyas larvas cortan las raíces produciendo la muerte rápida de plantaciones: una plaga importante es la producida por el gorgojo Gonipterus scutellatus, cuyas larvas y adultos se alimentan de las hojas del árbol.
- **Propiedades:** Antisépticos, expectorantes, descongestionantes, antiinfecciosos nasales y faríngeos, expectorantes. Ricos en aceites esenciales. Antimicrobianas y antifúngicas,
- **Preparaciones Fitoterapéuticas:** Baños de vapor con 60 gramos de planta por litro de agua para tratar tos, rinitis, sinusitis, faringitis, bronquitis, asma, etc. Decocción de 3 gramos de planta seca por taza para gripe y tuberculosis. Paño con aceite esencial para la fiebre.

Araucaria

- **Nombre Científico:** Araucaria araucana
- **Familia botánica:** Araucariaceae
- **Origen:** Distrito del Pehuén de los bosques subantárticos, en el extremo noroeste de la Patagonia argentina y en el centro-sur de Chile, estando distribuida en zonas muy restringidas de la cordillera de los Andes y, en menor grado, en la cordillera de la Costa chilena.
- **Magnitud:** hasta 50 metros de altura
- **Follaje:** Su tronco es muy recto y cilíndrico, llega a medir 2 metros de diámetro. Su copa es característica y presenta una forma de pirámide, como si se tratara de un paraguas o una sombrilla. El follaje se compone de 3 a 7 ramas por verticilo, de disposición perpendicular al tronco, o bien

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

ligeramente arqueadas hacia arriba, siendo esta disposición bastante regular, manteniendo cierto patrón. La corteza del tronco es rugosa y gruesa, lo que, en definitiva, llega a representar un 25% del volumen total.

- **Floración:** La araucaria posee flores masculinas que son conos cilíndricos que se ubican en la terminación de las ramas. Su color es castaño oscuro, miden 12 centímetros de largo y unos 5 centímetros de diámetro. Presentan escamas punzantes, sumamente imbricadas que liberan el polen al abrirse. Las femeninas, por su parte, son conos esféricos de color verde, más llamativos que sus pares masculinos, miden 15 a 20 centímetros de diámetro, integrados por numerosas escamas coriáceas y punzantes. Podemos localizar estas flores en los extremos de las ramas nuevas.
- **Fruto:** Es a partir de los 25 años de edad, que este árbol comienza a fructificar. Su fruto es el piñón: de forma alargada, cónica, cubierto de una corteza y comestible.
- **Clima:** lugares de bajas temperaturas estivales en alturas donde la nieve permanece sobre el suelo buena parte del invierno.
- **Suelo:** Suelos arcillosos, rocosos y arenosos con buen drenaje, por lo común de origen volcánico.
- **Propiedades:** Es una especie importante dentro de la cultura mapuche, muy especialmente entre los pehuenches. Los piñones de este árbol constituyeron, en la antigüedad, una importante fuente de alimentos para las culturas que habitaban las tierras del sur argentino y chileno, como los pehuenches. Con un importante aporte de hidratos de carbono, los frutos de la araucaria se convirtieron en un gran aporte energético para los pueblos originarios.
- **Preparaciones Fitoterapéuticas:** Del tronco sale una resina blanquecina que tiene el olor del incienso. Los campesinos sureños la usan en emplastos contra contusiones y úlceras de carácter maligno. Es cicatrizante y alivia los dolores de cabeza provenientes de la congestión, hemicrania y jaqueca. En píldoras, es diurética.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

Sen del Campo

- **Nombre Científico:** Senna corymbosa
- **Familia botánica:** Fabaceae
- **Origen:** Sector Este del cono sur de América del Sur
- **Magnitud:** su altura puede variar entre 1 y 4 metros
- **Follaje:** Arbusto de hoja semiperenne. Las hojas se disponen de forma alterna, son compuestas y pinnadas (2 a 3 folíolos), oblongas o lanceolado-oblongas y con el ápice más agudo que otras especies similares del mismo género. Se repliegan a la sombra y de noche.
- **Floración:** Las flores son amarillas, con 5 sépalos y pétalos subiguales,10 estaminas muy desiguales en 3 grupos y un estilo muy curvado hacia arriba. Florece en verano y otoño.
- **Fruto:** El fruto es una legumbre colgante indehiscente, de forma cilíndrica (unos 6 a 10 cm) llena de semillas.
- **Exposición solar:** Pleno Sol
- **Clima:** Puede ser cultivado en climas templados, es resistente a las heladas no muy fuertes. Habita zonas húmedas, riberas de ríos y linderos de montes.
- **Suelo:** Se adapta a cualquier tipo de suelo mientras esté bien drenado, incluso a los calcáreos.
- **Riego:** Regular con poca cantidad de agua, teniendo en cuenta que son plantas resistentes a la sequía.
- **Poda:** A principios de la primavera a unos 50 cm del suelo si queremos que tenga un porte más redondeado.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

- **Plagas & Enfermedades:** pulgones y cochinillas.
- **Propiedades:** Purgante, laxante severo (estreñimiento ocasional).
- **Preparaciones Fitoterapéuticas:** Sólo debería utilizarse durante breves periodos de tiempo y por prescripción facultativa. Se toma en infusión, Su efecto laxante se produce al cabo de unas ocho horas. Su acción es debida a que provoca un mayor movimiento del colon y del volumen de las heces gracias a una inhibición parcial de la absorción de agua a nivel del colon, lo que permite una mejor hidratación de las deposiciones. Puede usarse en casos de estreñimiento grave y atonía intestinal. Situaciones en las que se requiera un vaciado intestinal (estudios radiográficos, pre y postoperatorios, etc).

Palán Palán

- **Nombre Científico:** Nicotiana glauca
- **Familia botánica:** Solanáceas
- **Origen:** Argentina y Bolivia
- **Magnitud:** Arbusto pequeño con tallos ramificados de hasta 6 metros.
- **Follaje:** Las hojas son ovadas, elípticas u oblongas, agudas u obtusas, débilmente decurrentes, enteras, glabras, glaucas con pecíolo de 3-90 mm, a veces estrechamente alado y limbo de 10-200 por 5-140 mm, en general atenuado, a veces asimétrico —al igual que muchos representantes de la familia Solanáceas.
- **Floración:** Campanitas amarillas. Su néctar atrae picaflores y mariposas
- **Suelo:** Arenoso, rocosos o pedregosos y removidos. Crece generalmente sobre muros viejos y agrietados, suelos removidos húmedos, entre escombros.
- **Plagas & Enfermedades:** El palán-palán contiene oxidas y un alcaloide, la nicotina, que es venenosa. Es por eso que no es comido por ningún animal.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

- **Propiedades:** Es altamente tóxica, se usa mayormente en forma externa. Los Wichí la han utilizado desde siempre como antirreumático, antiartrítico, en la curación de llagas, lastimaduras y quemaduras. También utilizado para la maduración de forúnculos, abscesos. Antifúngico.
- **Preparaciones Fitoterapéuticas:** Se hierve durante un minuto, se moja miga de pan en este preparado caliente y se aplica como fomentos. Puede utilizarse para el alivio de hemorroides, hirviendo en un litro la planta entera y realizando baños de asiento.
  El cocimiento de las ramas tiernas al 2% se usa para baños calmantes en hemorroides y las hojas frescas machacadas se entibian y se aplican como calmantes y desinflamatorios en granos, zonas inflamadas, etc
  Las hojas frescas, cubiertas con cebo y aplicadas sobre las inflamaciones, calman el dolor. El cocimiento de la planta entera al 5% se usa para fomentos o mejor para baños de asiento contra las hemorroides inflamadas o dolorosas. Las hojas machacadas y aplicadas en forma de cataplasma, curan rápidamente las quemaduras.

Pezuña de Vaca

- **Nombre Científico:** Bauhinia forficata
- **Familia botánica:** Fabáceas
- **Origen:** Noreste de Argentina, noroeste de Uruguay, sur de Brasil y este de Paraguay.
- **Magnitud:** hasta 7 o 10 metros de altura
- **Follaje:** Las hojas caducas, son lobuladas y se asemejan a la huella de una pezuña, de allí el nombre de "pata de vaca".
- **Floración:** Sus flores son de color blanco y rosáceo, y es semejantes a una orquídea
- **Fruto:** Legumbre
- **Exposición solar:**
- **Clima:** Templado y cálido. No tolera heladas. Sensible al frío.
- **Suelo:** Suelto, bien drenado, húmedo ligeramente ácido
- **Riego:** Moderado, no necesita mucha agua.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

- **Poda:** Requiere de una poda ligera de limpieza y mantenimiento, después de la floración. Produce una planta más tupida, favorece y estimula una floración abundante.
- **Plagas & Enfermedades:**
- **Propiedades:** Hipoglucemiante y diurético. Astringente, cicatrizante y antiséptico.
- **Preparaciones Fitoterapéuticas:** Para tratar la Diabetes picar la planta y agregarle agua hirviendo. Se debe tomar dos veces al día para lograr resultados.
  Disentería. Cocer 5 gramos de hojas frescas en 200 gramos de agua.
  Dolor de cabeza. Tomar una taza del cocimiento anterior.
  Purgante. Cocer 10 gramos de raíz de Bahuinia en 500 ml de agua.
  Glicemia. Colesterol, hipertensión, diurético: Tomar el resultado del cocimiento de las hojas y flores de la Bauhinia después de cada comida.
  Las flores de la Bauhinia constituyen un poderoso antiséptico y cicatrizante, para ello podemos usar un triturado de sus flores como cataplasma o elaborar un ungüento con sus flores secas.
  Ungüento: Poner ½ taza de vaselina en un recipiente a Baño María. Una vez la vaselina se haya fundido, agregue un puñado de flores secas y trituradas, mantener a fuego muy lento por una hora más. Por último, filtrar o colar las flores y guardar en un recipiente hermético de vidrio o porcelana.

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723

Gracias!

ESPERO QUE TE HAYA GUSTADO EL CURSO, RECORDÁ QUE QUEDAMOS CONECTADAS MEDIANTE EL GRUPO DE CONSULTA PARA SEGUIR ACOMPAÑANDOTE EN TU PROCESO DE CAMBIO.

inscripciones@elbroteurbano.com
www.elbroteurbano.com

COPYRIGHT © ELBROTEURBANO.COM - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización por escrito de la autora.
El incumplimiento de estas normas está penado por la Ley 11.723