

# Ajeno

*Artemisia absinthium*

Parte medicinal de la planta:  
hojas, flores y tallos

Indicaciones; indigestiones,  
problemas de la vesícula.

El té se prepara con una cucharadita  
de hojas y flores en una taza de  
agua hervida. Reposar 5-10 minutos.

Para mejorar el sabor amargo agregar  
unas hojas de menta o meli,  
jugo de limón o miel.

Ajeno es un remedio excelente  
contra molestias de la vesícula.  
Sobre todo, después de un ataque  
ayuda a calmar la vesícula.

Por estimular las contracciones del útero  
no usar durante el embarazo



## *Albahaca*

*Ocimum basilicum*

Hierba de fino aroma, típica de la comida italiana: pesto, salsas, ensalada de tomate. También rica con maíz, fideos, champiñones y guisos con huevos.

Es planta medicinal también.

Parte medicinal de la planta:

Hojas flores y tallos

Indicaciones: Su infusión se usa contra indigestiones y aerofagia.

Se prepara con 1-2 cucharaditas de la hierba seca para  $\frac{1}{4}$  litro de agua hirviendo.

Reposar 10-15 minutos.

Contra aerofagia crónica: 2 veces al día una taza de té de albahaca durante 8 días, después una pausa de 14 días.

Otra vez 8 días 2 tazas de té al día.

Efectos colaterales no se conocen.



# *Althaea*

*Althaea officinalis*

Planta medicinal, pariente de las Malvas.

Indicaciones: inflamaciones de la garganta, indigestiones, tos.

Parte medicinal de la planta:  
Hojas, flores y la raíz

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la hierba seca para  $\frac{1}{4}$  litro de agua hirviendo.

Reposar 10 minutos, endulzar con miel  
Efectos colaterales no se conocen.



## *Artemisa*

*Chrysanthemum parthenium*

Planta medicinal

Indicaciones: Jaqueca y migrañas

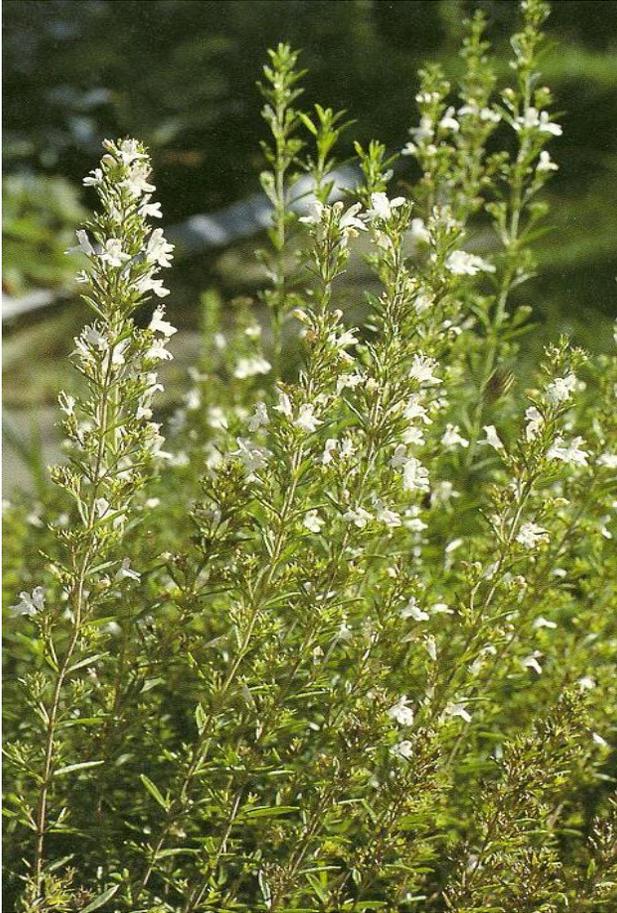
Parte medicinal de la planta:

Hojas

Tomar  $\frac{1}{2}$  cucharadita de la planta  
seca molida o una hoja fresca.

La hoja fresca se puede masticar  
con un poco de pan para  
disimular el sabor amargo

No usar durante el embarazo.



# *Bohnenkraut*

*Satureia Hortensis*

Típica hierba alemana, aromática y fina en los guisos de porotos. Rica también para carne, guisos de huevos, sopa de verdura y caldos.

Como planta medicinal se usa el té del Bohnenkraut (= hierba para porotos)

Indicaciones:  
indigestiones, diarreas, tos.

Parte medicinal de la planta:  
hojas, flores y tallos

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la hierba seca para  $\frac{1}{4}$  l de agua hirviendo. Reposar 10 minutos, endulzar con miel.

Efectos colaterales no se conocen.



# *Boldo*

*Peumus boldo*

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones; Estimulante digestivo, sedante nervioso, como baño o cataplasma contra dolores reumáticos y neuralgias.

Té: una cucharadita de hojas quebradas en una taza de agua hervida.

Reposar 5-10 minutos.

Tomar caliente, después de las comidas.

Para un baño de boldo contra dolores reumáticos y musculares se hierve un puñado de hojas en 1 litro de agua. Reposar 15 minutos y agregar todo a un baño de tina. Se puede combinar el boldo con hojas de laurel y limpia plata.



## *Calendula*

*Calendula officinalis*

Parte medicinal de la planta: flores

Indicaciones; Inflamaciones de la piel y de la mucosa, problemas con la vesícula.

Caléndula se usa sobre todo en heridas de la piel, en forma de ungüento o cataplasma.

Té de Caléndula se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca En una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Contra molestias de la vesícula tomar 2-3 tazas al día.

Efectos colaterales no se conocen.



# *Cedrón*

*Lippia citriodora*

Arbusto con hojas muy aromáticas

Té de Cedrón se prepara con 3 hojas  
en una taza de agua hirviendo.  
Reposar 5 minutos.

Con su aroma fresco y agradable  
el té de Cedrón se usa durante  
todo el día, sobre todo para niños.  
No tiene propiedades medicinales.



## *Éter*

*Artemisia abrotanum*

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: estomacal,  
sedante nervioso, antihelmíntica

Té de éter se prepara con una  
cucharadita de hojas secas  
en una taza de agua hervida.

Reposar 10 minutos.  
Beber 1-2 tazas al día.



*Eucalipto*  
*Eucalyptus globulus*

Árbol de origen australiano con hojas aromáticas

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: enfermedades de las vías respiratorias, tos, bronquitis, catarros

Té de eucalipto se prepara con 1 o 2 hojas quebradas en una taza de agua hirviendo. Reposar 5-10 minutos.

Infusión contra la tos y bronquitis: Hojas de eucalipto, llantén y tomillo en partes iguales se preparan como arriba.

Inhalaciones con hojas de eucalipto: Se agrega unas hojas a un litro de agua hervido. Cubrir la cabeza con una toalla y respirar el vapor durante 5 minutos. Repetirlo 2 o 3 veces al día.

Efectos colaterales no se conocen, pero no es recomendable el consumo prolongado y muy concentrado para no provocar irritaciones en las mucosas.



## *Hierba de San Juan*

*Hypericum perforatum*

Parte medicinal de la planta:  
flores y hojas de la punta de la planta  
Hierba europea con larga tradición y una  
imagen casi mística. Los brotes frescos  
largan una gota de líquido rojo al apretarlas  
(= la sangre de San Juan).

Indicaciones: se usa contra depresiones,  
sobre todo en el climaterio,  
el aceite de la Hierba de San Juan contra  
dolores reumáticos y musculares.

Té de Hierba de San Juan se prepara con  
1 cucharadita de hierba en una taza de  
agua hirviendo. Reposar 5-10 minutos.

Se usa como cura durante 4-6 semanas,  
2-3 tazas al día, contra depresiones.

Efectos colaterales no se conocen, fuera de  
un leve aumento de la fotosensibilidad.

Por esto se evita la estadía en pleno sol  
durante la cura.



# *Hierba Maggi*

*Levisticum officinalis*

Hierba europea tradicional con aroma fuerte y agradable, como "caldo Maggi".

Se usan las hojas como aliño en pequeñas cantidades en sopas de verduras, caldos y guisos, sobre todo papas.

Da un sabor sabroso como "aliño completo" y sirve para ahorrar la sal en la cocina dietética. Se hierve la hierba con la comida.

Uso medicinal:

Parte medicinal de la planta: raíz

Indicaciones: indigestiones

Efectos colaterales no se conocen.



# *Katzenminze*

*Nepeta cataria*

Parte medicinal de la planta:  
hojas y puntas con flores

Indicaciones: resfríos y gripe, fiebre,  
bronquitis, indigestiones

Hierba tradicional de Alemania  
(Katzenminze = Menta de gato)

Sobre todo, ayuda a transpirar en caso  
de resfríos, también se usa contra  
diarreas de niños, tiene efecto relajante.  
Contra resfríos se usa en combinación  
con saúco o milenrama.

El té se prepara con 2 cucharaditas de  
hierba en una taza de agua hirviendo.

Reposar 10-15 minutos.

Beber 3 tazas al día.

Efectos colaterales no se conocen.





# *Laurel*

*Laurus nobilis L.*

El laurel se usa sobre todo como aliño, pero también tiene propiedades medicinales.

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: indigestiones, suspensión de la regla (infusión), dolores reumáticos y musculares (baño)

El té se prepara con una cucharadita de la planta en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos. Beber 2-3 tazas al día.

Para un baño de laurel se hierve un puñado de hojas en 1 litro de agua.

Después de reposar 15 minutos se agrega todo a un baño de tina.

Se puede combinar el laurel con hojas de boldo y limpia plata

Como aliño una hierba aromática versátil: para carnes, pescado y salsa para pastas.

Debe cocinarse con la comida



# *Lavanda*

*Lavandula spica*

Planta mediterránea, flores con aroma fuerte y agradable

Parte medicinal de la planta: flores

La hierba ayuda a mantener el equilibrio del organismo: Su efecto puede ser tranquilizante o refrescante según las necesidades del cuerpo.

Se usa sobre todo como tranquilizante para los nervios, como antidepresivo, en forma de infusión o de baño.

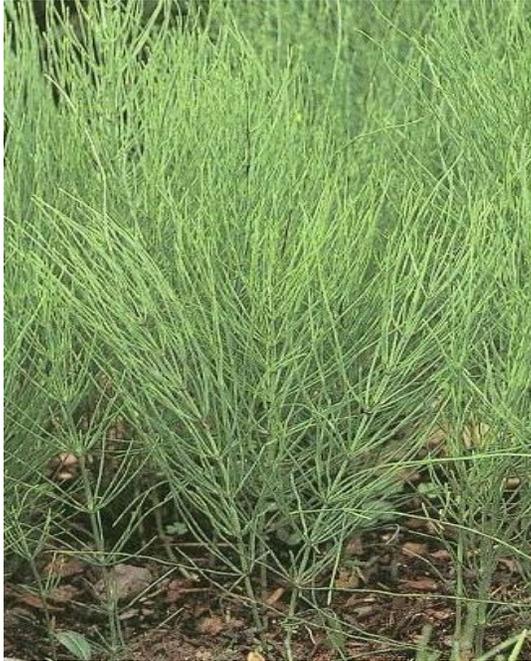
Infusión: se prepara con una cucharadita de la planta en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Infusión también en combinación con valeriana (dolores de cabeza) o con romero (depresiones).

Para un baño se hierve un 50 g de flores en 1 litro de agua.

Después de reposar 15 minutos se agrega el agua a un baño de tina.

Con un atado de lavanda seca en el ropero huyen las polillas.



## *Limpia Plata*

*Equisetum bogotense*

Parte medicinal de la planta:  
toda la parte aérea

Indicaciones: astringente, depurativa, diurética, remineralizante, antitusígeno

Té de Limpia Plata tiene efecto curativo contra tos crónica, síntomas reumáticos y piernas hinchadas por problemas del metabolismo.

Se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta en una taza de agua hirviendo.

Reposar 15 minutos.

Tomar 3 veces al día.

Para un baño se hierve un puñado de la planta en 1 litro de agua. Después de reposar 15 minutos se agrega todo a un baño de tina. Se puede combinarla con hojas de boldo y laurel para un baño contra dolores reumáticos y musculares.



# Lúpulo

*Humulus lupulus*

Como planta medicinal se usa el té del Lúpulo

Parte medicinal de la Planta: flores

El té se prepara con una o dos flores en una taza de agua hervida.

Reposar 10 minutos. Tomarlo media hora antes de acostarse. Para suavizar el sabor amargo se puede agregar hojas de Cedrón o de Melí y endulzar con miel.

Indicaciones: Trastornos de sueño, nerviosismo, depresiones leves



# *Manzanilla*

*Matricaria Chamomilla*

Una de las hierbas más conocidas por el uso contra varias molestias.

Parte medicinal de la planta: flores

Indicaciones: enfermedades de las vías respiratorias, bronquitis, catarros resfríos, enfermedades del estómago, gastritis, úlcera, inflamaciones de la piel y de la mucosa.

Té de manzanilla se prepara con una cucharadita de la planta seca en una taza de agua hirviendo.  
Reposar 5-10 minutos.

El té se toma contra todas las molestias del estómago. Si estas molestias tienen su origen en problemas de la vesícula es recomendable mezclar manzanilla con la misma cantidad de menta.

Si las molestias del estómago son sobre todo problemas nerviosos se mezcla la manzanilla con melisa

Contra gastritis y úlcera:

En la mañana antes de levantarse tomar lentamente 1 taza de té de manzanilla tibia sin azúcar (¡poner un termo en el velador!).

Quedar 5 minutos relajado en la espalda, 5 minutos sobre el lado izquierdo, 5 minutos sobre el vientre, 5 minutos sobre el lado derecha.

Contra heridas o inflamaciones de la piel se usa el té de manzanilla en forma de cataplasma.

Inhalaciones con manzanilla:

Se agrega un puñado de flores a un litro de agua hervido.

Cubrir la cabeza con una toalla y respirar el vapor durante 5-10 minutos.

Repetirlo 2 o 3 veces al día.

Contra hemorroides inflamadas se prepara en la misma manera una infusión en una fuente o en un balde para sentarse encima.

Efectos colaterales no se conocen.

# *Malva*

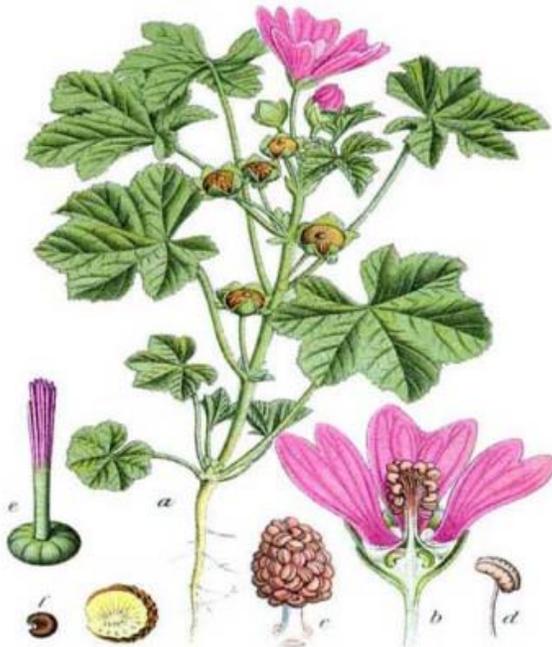
*Malva silvestre*

Parte medicinal de la planta:  
Sobre todo flores, también hojas

Indicaciones: tos seca

El té se prepara con 1-2 cucharaditas  
de la flor seca en una taza  
de agua hirviendo.  
Reposar 10 minutos.

Efectos colaterales no se conocen.





## *Matico*

*Buddleja globosa*

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: gastritis, úlcera, heridas e inflamaciones de la piel.

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de las hojas secas en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Efectos colaterales no se conocen.



*Meli*

*Amomyrtus meli*

El Meli es un pequeño árbol que crece solamente en el sur de Chile entre Valdivia y Puerto Montt. Sus hojas aromáticas dan un té con aroma muy agradable.

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: baja el nivel de colesterol

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de las hojas secas en una taza de agua hirviendo.  
Reposar 10 minutos.

Efectos colaterales no se conocen.



*Melisa*

*Melissa officinalis*

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: tranquilizante, contra enfermedades del estómago de origen nervioso,

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo.

Reposar 5-10 minutos.

Para dormir bien: antes de acostarse tomar un té con 3 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo.

Para un baño se agregue 1 litro de agua

Hirviendo a una puñada de la planta.

Después de reposar 15 minutos se agrega todo a un baño de tina.

Efectos colaterales no se conocen.

*Menta*

*Menta Alemana*

*Mentha piperita*



Parte medicinal de la planta:  
hojas y tallos

Indicaciones: indigestiones, contra  
nausea, carminativa, problemas con  
la vesícula, enfermedades de las vías  
respiratorias, bronquitis, catarros, resfríos.

El té se prepara con 1-2 cucharaditas  
de la planta seca en una taza de  
agua hirviendo.

Reposar 5-10 minutos.

Inhalaciones con menta contra bronquitis,  
resfríos y asma: Se agrega un pequeño  
puñado de hojas a un litro de agua hervido.  
Cubrir la cabeza con una toalla y respirar  
el vapor durante 5-10 minutos.  
Repetirlo 2 o 3 veces al día.

Consumido en dosis terapéutico  
efectos colaterales no se conocen.

# *Menta Árabe*

(Menta crespa)

*Mentha piperita*



Variedad de Menta con sabor más intenso, más dulce que la Menta común

Parte medicinal de la planta:  
hojas y tallos

Indicaciones: indigestiones, contra náusea, carminativa, problemas con la vesícula, enfermedades de las vías respiratorias, bronquitis, catarros, resfríos,

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 5-10 minutos.

Inhalaciones con menta  
contra bronquitis, resfríos y asma:  
Se agrega un pequeño puñado de hojas a un litro de agua hervido. Cubrir la cabeza con una toalla y respirar el vapor durante 5-10 minutos.

Repetirlo 2 o 3 veces al día.

Consumido en dosis terapéutico efectos colaterales no se conocen.

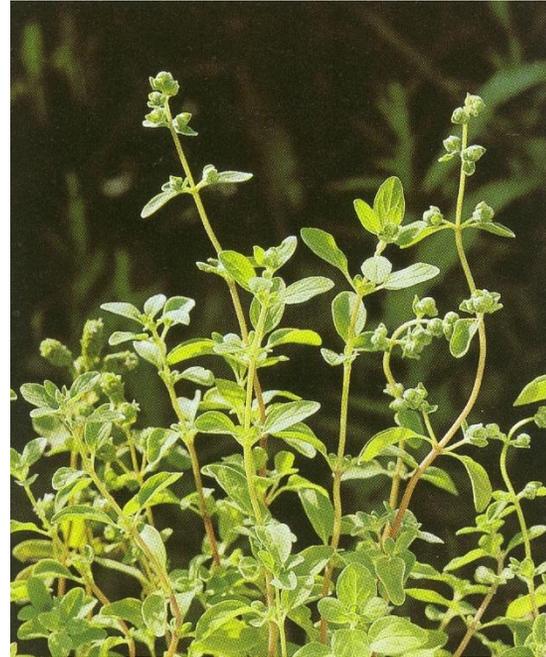
# *Mejorana*

*Origanum Majorana*

Hierba muy similar al Orégano con las mismas características y el mismo uso.

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Efectos colaterales no se conocen.





# *Milenrama*

*Achillea millefolium*

Parte medicinal de la planta:  
hojas, flores y tallos

Indicaciones: enfermedades del estómago, intestino y de la vesícula, detiene hemorragias externas y internos (piel, nariz, pulmones, intestino, útero, riñones)

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Para un baño se agregue 1 litro de agua hirviendo a un puñado de la planta.

Después de reposar 15 minutos se agrega todo a un baño de tina.

Efectos colaterales no se conocen.



# *Natre*

*Solanum ligustrinum*

Parte medicinal de la planta:  
hojas y tallos

Indicaciones: resfríos, fiebre

El té se prepara con una cucharadita  
de hojas y tallos picados, sin corteza,  
en una taza de agua hervida.

Beber en dosis pequeñas.



*Orégano*

*Origanum vulgare*

El orégano se conoce sobre todo como condimento, pero también posee propiedades medicinales.

Como condimento: Hierba típica de la comida italiana (pizza, salsas de tomate), ensaladas de tomates.

Rica con todo tipo de carnes, sobre todo, guisos de carne molida.

Parte medicinal de la planta: hojas y flores

Indicaciones:

enfermedades de las vías respiratorias, tos, resfríos y gripe, indigestiones,

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Efectos colaterales no se conocen.



*Ortiga*  
*Urtica urens*

Parte medicinal de la planta:  
hojas y tallos

Indicaciones: diurético, problemas de la próstata, reumatismo, problemas de vesícula y hígado, afecciones de la piel

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Efectos colaterales no se conocen, pero no es recomendable usar la ortiga como diurético en caso de graves problemas de corazón y riñones.



*Passiflora*

*Passiflora incarnata*

---

Parte medicinal de la planta:

---

hojas, flores y tallos

El uso medicinal de la Pasiflora está muy extendido para tratar los casos de insomnio, el nerviosismo o el alivio de la ansiedad

El té se prepara con una cucharadita de la planta seca en una taza de agua hervida. Reposar 10 minutos.



# Paico

*Chenopodium ambrosioides*

Parte medicinal de la planta:  
hojas, flores y tallos

Indicaciones: indigestiones,  
antiparasitaria

El té se prepara con 1-2 cucharaditas  
de la planta seca en una taza de  
agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Efectos colaterales no se conocen.



*Palo Negro*  
*Leptocarpha rivularis*

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones; Se le utiliza como hierba medicinal en tratamientos asociados al Cáncer principalmente. Su consumo está indicado como preventivo y coadyuvante en los tratamientos de cáncer y diabetes. Además, es un buen depurador hepático, antiinflamatorio y controla el colesterol.

El té se prepara con una de hojas en una taza de agua hervida.

Reposar 5-10 minutos.



# *Pepe*

*Mentha pulegium*

Parte medicinal de la planta:  
hojas y tallos

Indicaciones: carminativo,  
estimula la menstruación atrasada

El té se prepara con 1-2 cucharaditas  
de la planta seca en una taza de agua  
hirviendo. Reposar 10 minutos.

Por estimular las contracciones del  
útero no usar durante el embarazo

# Romero

*Rosmarinus officinalis*

Hierba de aroma intenso, como condimento típico de la cocina italiana, pollos y cordero.

Parte medicinal de la planta:  
hojas, flores y tallos

Indicaciones: estimulante (presión baja), dolores reumáticos, tónico estomacal, problemas respiratorios

El té se prepara con unas hojas de la planta en una taza de agua hirviendo.  
Reposar 5-10 minutos.

Para un baño contra dolores reumáticos se agregue 1 litro de agua hirviendo a una puñada de la planta. Después de reposar 15 minutos se agrega todo a un baño de tina.

Efectos colaterales no se conocen.





## *Rosa Mosqueta*

*Rosa moschata*

Parte medicinal de la planta: frutos

Indicaciones: por su alto contenido en vitamina C favorece la resistencia del organismo a resfríos y gripe, ligeramente laxante.

El té se prepara con 2-3 cucharaditas de la fruta seca en una taza de agua hirviendo. Dejar hervir 10 minutos y reposar 15 minutos.

El té ideal para prevención de resfríos:  
Efectos colaterales no se conocen.



*Salvia*  
*Salvia officinalis*

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: resfríos con dolores de la garganta, indigestiones, heridas e inflamaciones de la piel, menstruaciones atrasadas

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Para un baño contra dolores reumáticos se agregue 1 litro de agua hirviendo a una puñada de las hojas. Después de reposar 15 minutos se agrega todo a un baño de tina.

Por estimular ligeramente las contracciones del útero no usar regularmente durante el embarazo



# *Saiuco*

*Sambucus nigra*

Parte medicinal de la planta: flores (resfríos), hojas y corteza (reumatismo)

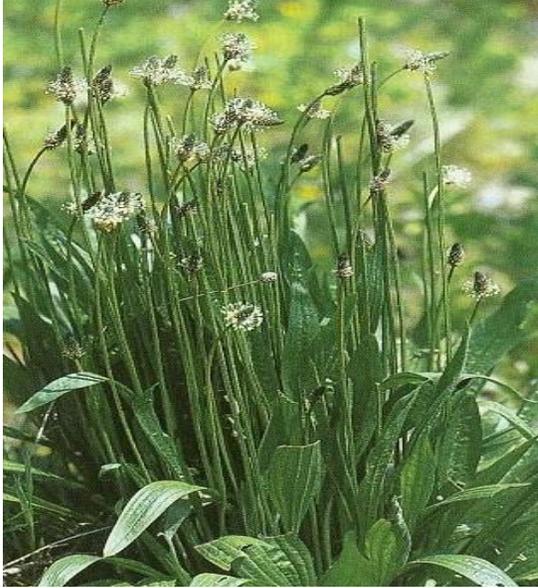
Indicaciones: resfríos y gripe, fiebre, para limpiar la sangre, reumatismo

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de flores secas en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Beber 3 tazas al día.

Contra resfríos en combinación con tilo y rosa mosqueta

Efectos colaterales no se conocen.



*Llantén* *Plantago lanceolata*

*Sietevenas* *Plantago mayor*

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: tos, catarrros

Llantén y Sietevenas son plantas de la misma familia con efectos similares, el remedio clásico contra tos.

Té de Llantén o Sietevenas se prepara agregando agua hervida a 1-2 cucharaditas de la hierba seca.

Reposar 10 minutos.

Beber 2-3 tazas al día, la primera taza en la mañana antes de levantarse.

También se usa como jarabe: preparar una infusión fuerte con poca agua y mezclarla con abundante miel. Contra tos se toma una cucharadita cada hora.



## *Stevia*

*Stevia rebaudiana*

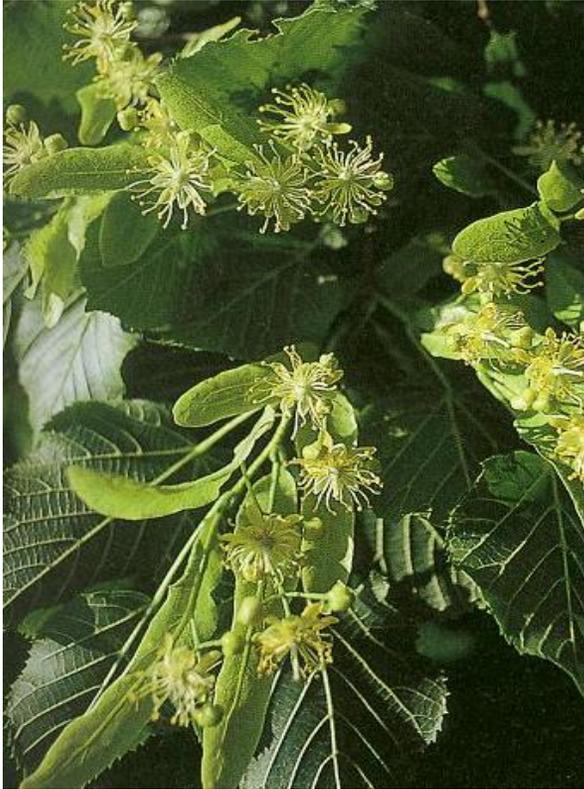
La stevia se ha popularizado por el dulzor de sus hojas, que son entre 15 y 30 veces más dulces que el azúcar.

Actualmente, la stevia natural es una edulcorante de elección cuando queremos evitar los efectos de algunos otros endulzantes también naturales.

El interés para un diabético es que su extracto o usado en infusión no aporta calorías ni carbohidratos alguno. Además, no tiene ninguna repercusión en los niveles de glucosa en sangre o en la respuesta a la insulina.

Uso: agregar a una infusión una pequeña cantidad de hoja seca.

Muy buena combinación con aguas de hierbas, infusiones, mate, batidos verdes, limonadas, y algunos jugos naturales.



# *Tilo*

*Tilia cordata*

Parte medicinal de la planta: flores

Indicaciones: enfermedades de las vías respiratorias, tos, bronquitis, catarros, resfríos y gripe, fiebre,

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos.

Para un baño se agregue 1 litro de agua hirviendo a una puñada de la planta. Después de reposar 15 minutos se agrega todo a un baño de tina.

Efectos colaterales no se conocen.



## *Tomillo* *Thymus vulgaris*

Conocido como condimento, pero también importante como hierba medicinal. Como condimento se usa tomillo sobre todo con carne y comida rico en grasa, porque alivia la digestión. Rico también en comida italiana con romero.

Parte medicinal de la planta:  
hojas, flores y tallos

Indicaciones: enfermedades de las vías respiratorias, tos, bronquitis, asma, catarros, indigestiones,

El té se prepara con 1 cucharadita de la planta seca en una taza de agua hirviendo. Reposar 10 minutos, endulzar con miel. Beber 3 tazas al día.

Combinaciones con otras hierbas:

Contra indigestiones con menta,  
contra tos con llantén

Para un baño (contra tos, indigestiones, dolores reumáticos) se agregue 1 litro de agua hirviendo a 50 g de la planta seca. Después de reposar 15 minutos se agrega todo a un baño de tina.

Efectos colaterales no se conocen.



# *Toronjil Cuyano*

*Marrubium vulgare*

Parte medicinal de la planta:  
hojas, flores y tallos

Indicaciones; El té se usa contra tos,  
diarreas y obesidad.

Los principios amargos estimulan la  
secreción de ácido del estómago  
y de la vesícula.

El aceite etérico y los taninos curan las  
diarreas. El principio activo "Marrubiin"  
ayuda a botar la flema.

Contra la obesidad se usa el té porque  
estimula el metabolismo.

Té de Toronjil Cuyano se prepara con  
1-2 cucharaditas de la hierba seca  
para  $\frac{1}{4}$  l de agua hirviendo.

Reposar 3-5 min.



# *Tussilago*

*Tussilago farfara*

Parte medicinal de la planta: hojas

Indicaciones: tos

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo.

Reposar 10 minutos, endulzar con miel.

No usar durante del embarazo y durante un período prolongado.



# *Verbena*

*verbena officinalis*

La Verbena se utilizó hace tiempos antiguos en Europa y Asia. Los druidas, hombres sabios de los celtas, la consideraron sagrada e ingirieron la infusión para fortalecer sus poderes mágicos y su clarividencia.

También los germanos, los romanos y los egipcios la usaron en ceremonias sagradas. En la edad media la utilizaron en pociones amorosas y como afrodisíaco.

Con el nombre "Verbena" se conoce también el Cedrón (*Lippia citriodora*) que pertenece a la misma familia, pero con aroma y propiedades muy distintas.

Hoy en día se aprovecha los principios activos de la verbena para disolver flema en las vías respiratorias.

En momentos de estrés, se puede beber para calmarse y relajarse. Hacer gárgaras con té de verbena puede ayudar a curar el sangrado de las encías y las úlceras bucales.

Parte medicinal de la planta: hojas

El té se prepara con 1-2 cucharaditas

de la planta seca en una taza de  
agua hirviendo. Reposar 5 – 10  
minutos.



# *Yerba Buena*

*Mentha rotundifolia*

Variedad de menta con las mismas propiedades medicinales.

También conocido como condimento: hierba típica de las prietas.

Indicaciones: indigestiones, náuseas, carminativa, problemas con la vesícula, enfermedades de las vías respiratorias, bronquitis, catarros, resfríos,

El té se prepara con 1-2 cucharaditas de la planta seca en una taza de agua hirviendo.

Reposar 5-10 minutos.

Inhalaciones:

Se agrega un pequeño puñado de hojas a un litro de agua hervido. Cubrir la cabeza con una toalla y respirar el vapor durante 5-10 minutos. Repetirlo 2 o 3 veces al día.

Contra bronquitis, resfríos y asma.

Consumido en dosis terapéuticas efectos colaterales no se conocen.



# Hisopo

*Hyssopus officinalis*

Parte medicinal de la planta:  
hojas, flores y tallos

Indicaciones: tos, bronquitis, catarrros,  
resfríos, fiebre, indigestiones,

El té se prepara con 1-2 cucharaditas  
de la planta seca en una taza de  
agua hirviendo.

Reposar 10-15 minutos.

Beber 3 tazas al día

Combinaciones con otras hierbas:  
Con toronjil cuyano y tusilago contra tos,  
con menta y saúco contra resfríos.

Efectos colaterales no se conocen

