



Municipalidad
de
Melipilla
Por el Buen Vivir



Municipalidad
de
Melipilla
Por el Buen Vivir





La Hierbatería de Luchito



Luis Jiménez Rojas
Hierbatero
Dirección de Gestión Ambiental

Las hierbas medicinales (o remedios herbales) son plantas usadas como medicamento. Las personas las usan para ayudar a prevenir o curar una enfermedad. Las usan para aliviar síntomas, incrementar la energía, relajarse o perder peso.

Las hierbas no son reguladas ni probadas como los medicamentos.
¿Cómo puede saber qué está tomando y si es útil? Esta guía puede ayudarlo a elegir y usar hierbas de manera segura.

Las Hierbateras Verticales o EcoPalet, son ideales para poder tener una hierbatera dentro de la casa o en espacios reducidos. Es un diseño decorativo para transformar muros verdes que nos permiten tener nuestro rincón medicinal, cocinar y tener un estilo de vida saludable, consumiendo hierbas que por generaciones han sido un alivio a la salud y el bienestar de las personas.





Recomendación de uso de vegetación y sus beneficios



AJENJO.

Uso: 1 cucharada para 1 litro de agua hervida.

Beneficios: se utiliza para los cólicos o dolor de estómago.



ALOE VERA.

Uso: para uso tópico, se debe cortar una hoja desde la parte inferior, para tomar se debe remojar una hoja en agua por 24 horas y se le puede agregar a jugos o a ensaladas.

Beneficios: el gel de áloe es muy eficaz en la cicatrización de heridas, quemaduras de primero y segundo grado, quemaduras solares, eczemas, dermatitis agudas, irritaciones y abrasiones de la piel.



APIO.

Uso: para jugos se deben cortar dos ramas de apio sin las hojas, se cubre con agua hasta dos dedos mas arriba del nivel del los trozos de apio y se licua, es recomendable colarlo y tomarlo en ayunas. Para infusión se utiliza las hojas de dos ramas por 1 litro de agua hervida.

Beneficios: Diurético y depurativo. Gracias a los aceites esenciales y a la elevada cantidad de agua que contiene, el apio es un gran alimento diurético y depurativo, saciante, mejora la digestión, mejora los procesos metabólicos del cuerpo.



CEDRÓN.

Uso: 1 cucharada para 1 litro de agua hervida .

Beneficios: se usa preferentemente para el tratamiento de afecciones gastrointestinales (cólico, diarrea, dispepsia, flatulencia, indigestión, náuseas, vómito, etc); también se emplea como calmante el sistema nervioso (ansiedad, insomnio) y en los resfriados febriles.



DIENTE DE LEÓN.

Uso: Para infusión 1 o 2 cucharitas de la raíz de diente de león triturada o en polvo en 200 ml de agua hervida.

Beneficios: medicamento de uso tradicional (MTP) para trastornos digestivos leves (tales como sensación de plenitud abdominal, flatulencia y digestión lenta) y para aumentar la cantidad de orina y limpiar las vías urinarias y los riñones. Por su sabor amargo tiene también un efecto aperitivo y puede utilizarse para abrir el apetito.



LLANTÉN.

Uso: Para infusión 1 cucharada de hoja seca por 200 ml de agua hervida.

Beneficios: acción antiséptica, expectorante, antibiótica, cicatrizante, antiinflamatoria, calmante, depurativa, saciante, antihemorrágica, emoliente y astringente.



MALVA.

Uso: Para infusión agregar 2 cucharaditas de malva en 200 ml de agua hervida.

Beneficios: tratar enfermedades del aparato respiratorio pues tiene propiedades emolientes que suavizan las mucosas respiratorias y reducen la inflamación. Son populares en afecciones del aparato digestivo, por ejemplo, sirven para tratar el estreñimiento o un estómago irritado.



MELISA.

Uso: Para infusión agregar 1 cucharada de hojas secas en 200 ml de agua hervida.

Beneficios: Propiedades estimulantes, estomacales, aromáticas, carminativas y antiespasmódicas, las hojas, flores y tallos de melisa son ampliamente usados en medicina popular para tratar estados depresivos y nerviosos, insomnio, dolor de cabeza, trastornos de la menopausia y afecciones cardíacas



MENTA.

Uso: Para infusión agregar 1 cucharada de menta seca en 200 ml de agua hervida por 10 minutos.

Beneficios: Alivia trastornos digestivos, Trata la gripe y los resfriados, Alivia la piel y dolores articulares, Elimina el mal aliento, Beneficia la salud cardiovascular, Contribuye al cuidado íntimo femenino, Alivia las hemorroides.



ORÉGANO.

Uso: Para infusión agregar 1 cucharada de hojas secas en 200 ml de agua hervida.

Beneficios: Bueno para el sistema digestivo. El orégano también se considera un tónica y cuenta con una propiedad digestiva, Para tratar catarros y dolores de garganta, Antiinflamatorio, Gran antioxidante, Lucha contra las bacterias.



POLÉO.

Uso: Para infusión agregar 1 cucharada de hojas secas en 200 ml de agua hervida.

Beneficios: se emplea tradicionalmente en el tratamiento de trastornos del aparato digestivo tales como flatulencia, dispepsia y cólicos intestinales debido a sus **propiedades** estomacales, carminativas y antiespasmódicas; también se usa como emenagogo y en trastornos del ciclo menstrual.



ROMERO.

Uso: Para infusiones agregar 2 cucharadas de hojas de romero en 500 ml de agua hervida.

Beneficios: Favorece el sistema digestivo. El té de romero tiene efecto carminativo, Alivia dolores musculares o articulares, Favorece la salud del hígado, Incentiva el crecimiento del pelo, Le aporta vitalidad a la piel, Ayuda a bajar de peso, Crema, Té e infusión.



RUDA.

Uso: Para infusión agregar 1 cucharada de hojas secas en 200 ml de agua hervida.

Beneficios: se utiliza para disminuir la sensación de dolor en golpes o heridas. Además, las infusiones de esta planta reducen la ansiedad y el nerviosismo. Circulatoria. La ruda puede tener efectos muy positivos para tonificar arterias y normalizar el flujo sanguíneo.



SAUCO.

Uso: Para infusión agregar 1 cucharadita de hojas secas en 200 ml de agua hervida.

Beneficios: El saúco combate resfriados y gripes, Para fortalecer el corazón, Para superar el desánimo, Estimula las defensas, Previene las úlceras de estómago y duodeno, Favorece la depuración del organismo.



TOMILLO.

Uso: Para infusión agregar 1 cucharada de hojas secas en 200 ml de agua hervida.

Beneficios: Ayuda a suavizar los problemas respiratorios del tracto superior. Es un eficaz desinfectante. Refuerza el sistema inmune. Es diurético. Ayuda a regular el tránsito intestinal. Calma los dolores digestivos. Aporta calcio y fósforo.



VERBENA.

Uso: Para infusión agregar 1 cucharadita de hojas secas en 200 ml de agua hervida.

Beneficios: sus propiedades medicinales con efecto sedante, neuroprotector, astringente y antiinflamatorio lo hacen altamente efectivo en los siguientes casos: En infusiones, shampoos, crema para manos, perfume, aceite y aromatizante ambiental, la verbena actúa ayudando a mejorar síntomas de resfríos y gripes.



LAUREL.

Uso: Para infusión agregar 3 hojas secas en 200 ml de agua hervida.

Beneficios: Reducen la ansiedad, Reducen la inflamación y favorecen la relajación muscular, Fortalecen el sistema inmunitario, Buenas para combatir la diabetes, Facilitan el buen funcionamiento del sistema respiratorio, Buenas para la piel, Contra hongos y microbios, Ayudan a bajar la fiebre.