

Plantas medicinales

La siguiente lista de plantas no tienen contraindicaciones, por lo que pueden utilizarse libremente para los problemas de salud relacionados. Se pueden tomar en infusión, comprimidos o gotas: pregunta en tu herbolario de confianza qué opción es la mejor para ti.

Si se toman en infusión se puede poner un máximo de 3 cucharadas de las de postre. También se pueden mezclar hasta 3 plantas distintas en una misma infusión: en este caso se pone una cucharada de las de postre de cada una.



Plantas depurativas



Abedul

Características:

Diurético, depurativo sanguíneo y renal.

Recomendado para:

Edemas y ácido úrico, evita la formación de cálculos renales.



Achicofia

Características:

Estomacal, aperitiva, colerética, laxante suave, diurética.

Recomendado para:

Digestiones lentas, pereza intestinal, cólicos hepáticos, ictericia, eccemas y Cistitis.



Ajo

Características:

Antiagregante plaquetario e hipotensor, antimicrobiano y antifúngico. Fluidifica y limpia la sangre, Limpia sistema digestivo, pulmones y piel.

Recomendado para:

Hongos, cándidas...



Bardana

Características:

Colagoga, depurativa sanguínea, hepática, renal y de la piel, diurética y sudorífica.

Recomendado para:

Seborrea, acné, eccemas, descamaciones piel, ácido úrico, reumatismo, artritis.

Plantas depurativas



Cardo mariano

Características:

Protege y regenera hepatocitos, hemostático, hipotensor.

Recomendado para:

Cirrosis, hepatitis, hígado graso, afecciones vesícula biliar, alcoholismo, intoxicación por setas, ingesta de fármacos, mejora circulación general y portal, reglas abundantes, hemorroides, varices, hipertensión, epistaxis de repetición.



Diente de león

Características:

Tónico amargo, gran colerético y colagogo, diurético, depurativo general.

Recomendado para:

Hipoclorhidia, falta de apetito, trastornos digestivos, evita la formación de cálculos biliares, reumatismo y curas de primavera, estreñimiento (por mejorar secreción biliar)



Gramma

Características:

Antiséptica urinaria, antiinflamatoria, diurética, depurativa renal y sanguínea, elimina ácido úrico.

Recomendado para:

Cálculos renales, cistitis, uretritis, edemas, reumatismo.



Llantén

Características:

Pectoral, antibiótico, antiinflamatorio, emoliente y astringente intestinal.

Recomendado para:

Asma, tos, neumonías, bronquitis, gripe, diarrea, colon irritable e inflamaciones.

Plantas depurativas



Malva

Características:

Emoliente = su mucílago reblandece y protege mucosas.

Recomendado para:

Tos, bronquitis, laringitis, amigdalitis, gastroenteritis, estreñimiento leve.



Menta pipeñita

Características:

Antiespasmódica, aperitiva, colerética, carminativa, antiséptica estomacal.

Recomendado para:

Espasmos digestivos, cólicos, estimula secreción biliar y estomacal, flatulencias.



Olivo

Características:

Hipotensor, vasodilatador coronario, antiarrítmico cardíaco, hipoglucemiante .

Recomendado para:

Hipertensión (utilizar extracto), usada regularmente es preventiva cardiovascular, arritmias, diabetes ligeras.



Pafietafia

Características:

Diurética, antiinflamatoria renal

Recomendado para:

Inflamaciones renales y vesicales, cálculos renales, dificultad micción, edemas.

Plantas depurativas



Salicafia

Características:

Astringente y demulcente, hemostática

Recomendado para:

Diarreas (adecuada para niños), gastroenteritis, hemorragias, colitis ulcerosa.



Sauco

Características:

Sudorífico, diurético, pectoral, depurativo piel.

Recomendado para:

catarros y gripe, rubeola, sarampión, fiebre.



Vara de oro o Solidago

Características:

Diurética suave, antiséptica, antiinflamatoria vías urinarias, depurativa renal, flevotónica, protectora capilar

Recomendado para:

edemas, oliguria, nefritis aguda, cistitis, uretritis, prostatitis, prevención cálculos renales, ácido úrico, tonifica venas.

RosaTugores cocina y salud



Rosa Tugores



rosatugores



@rosatugores



/escuelarosatugores