



TALLER QUIJOTE

#QuédateEnCasa

Sesión
"Plantas que curan"


Hoy os vamos a enseñar.....

10 plantas

más usadas e imprescindibles en tu hogar.

Pero antes de nada...debemos saber.....

¿Qué es la fitoterapia?

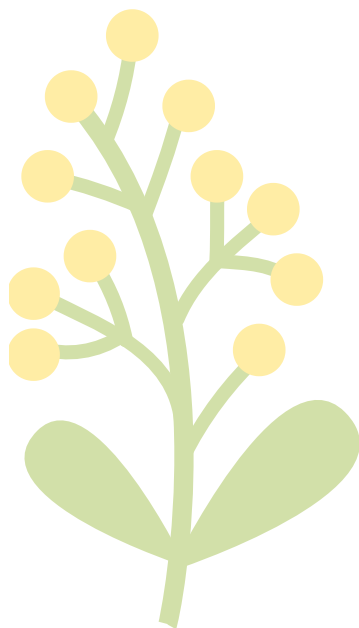


La fitoterapia es la ciencia que estudia el uso de las plantas medicinales y sus derivados para prevenir, para aliviar o para curar enfermedades.

El uso de las plantas medicinales puede ayudarnos con pequeñas dolencias, y no requieren mucho esfuerzo a la hora de buscarlas, cultivarlas o recolectarlas.

Top 10 de plantas medicinales

1. Lavanda
2. Aloe Vera
3. Romero
4. Manzanilla
5. Menta
6. Caléndula
7. Diente de León
8. Ortiga
9. Ajo
10. Valeriana





Lavanda

Parte útil: Flores

Propiedades: Analgésico, regenera células, antiinflamatoria, cicatrizante, sedante, ayuda a atenuar los síntomas de las gripes y resfriados...

Usos: Quemaduras, heridas, alergias, cuidado de la piel

La lavanda se caracteriza por sus propiedades **calmantes y relajante**.
Esta flor ayuda a lavar las heridas tanto físicas como emocionales.

La lavanda, se utiliza en:

- Infusión:** para las jaquecas y si tomas 1 taza antes de acostarte, puede ayudarte a aliviar el insomnio. También resulta apropiada como digestivo tras la comida.
- **Aceite esencial:** para una quemadura reciente prevenir la aparición de ampollas. En el caso de las heridas, desinfecta, para procesos de reuma o artritis calma el dolor.
- Aromaterapia:** ambientador natural para relajar, también repelente de las polillas.



Manzanilla

Parte utilizada: Flores.

Propiedades: Antiinflamatoria, antiespasmódica, sedante, antiemética, carminativa y antialérgica

Sus flores son parecidas a las margaritas y aparecen de principios de verano a otoño. Su planta hermana, la camomila, se utiliza de modo parecido.

Se utiliza comúnmente en infusiones, aceites esenciales para conciliar el sueño. Cremas para calmar irritaciones y problemas gastrointestinales.

Menta

Partes utilizadas: Hojas y tallos.

Acciones: antiespasmódica, tónico digestivo, antiemética, analgésica y antiséptica.

Se utiliza comúnmente en vapores / inhalaciones, para la congestión nasal. En Infusión, para las náuseas, indigestiones, flatulencias o cólicos. Como loción para repelente de mosquitos o desodorante para los pies..



Aloe vera

Parte útil: Hojas y gel

Propiedades: purgante, cicatrizante,
tónico, antibacteriana, fungicida, sedante...



El aloe vera es **refrescante y cicatrizante**.

Para utilizar la planta recoge el gel y las hojas cuando las necesites. En cualquier época del año.

Se utiliza en:

-Gel fresco: Abrir la hoja por la mitad y utilizar el gel.

Aplicar directamente a quemaduras (incluidas las solares), piel seca, heridas, infecciones por hongos, rozaduras de los pañales, herpes, picaduras de insecto, erupciones alérgicas, eccemas o cualquier picor cutáneo.

-Loción capilar: Combina 10 ml de gel con 120 ml de infusión de manzanilla y utiliza como acondicionador.



Diente de León

Partes usadas: Hojas y raíz

Propiedades: Diurética, tónica hepática y digestiva, estimula el páncreas y el conducto biliar, suave laxante (solo la raíz).

Las hojas son ricas en potasio, que compensa la pérdida de minerales. Mantiene el equilibrio sodio/potasio del organismo. Ayuda contra la retención de líquidos o hipertensión.

La raíz, efectivo tónico hepático, es suave laxante y desintoxicante hepático que ayuda a mejorar problemas como osteoartritis, reumatismo o afecciones de la piel como acné, eczemas o soriasis.

Caléndula

"Eleva el ánimo y
estimula la alegría"

Se utiliza en forma de infusiones, tinturas y pomadas. Por vía interna para problemas digestivos o ginecológicos. Como remedio limpiador de la piel y para las afecciones reumáticas.

Sus hojas se utilizaban antaño en cataplasmas para la gota y otras inflamaciones dolorosas.

Parte útil: Flores

Propiedades: Antiinflamatoria, cicatrizante, regeneradora celular

Usos: Eccema, dermatitis, úlceras, quemaduras, heridas, granos, acné, picor.



Romero

Parte utilizada: Hojas, flores y aceites esenciales
Propiedades: Astringente, reguladora del sistema nervioso, antiséptica, antidepresiva, estimulante circulatoria, diurética, analgésico (aceite esencial)

Los usos más frecuentes son:

- Culinario:** su intenso aroma hacen que el uso como condimento resalte el sabor de las comidas.
- Infusión:** se utiliza para el cansancio y los dolores de cabeza. Puede tener un sabor demasiado intenso, mejor rebájalo con agua. También esta infusión, se puede usar para combatir la caspa. Para desinflar esguinces, aplica una compresa de 1 taza de infusión.
- Aroma:** una gota de aceite esencial en un paño funcionará como estimulante cerebral energético y te ayudará a concentrarte. Como repelente de mosquitos, pulgas u hormigas
- Aceites:** Mezcla 5 gotas de aceite esencial y 1 cucharada de aceite de almendras y masajea las articulaciones, músculos doloridos o fricciona las sienes en caso de jaquecas tensionales.

Órtiga



Partes usadas: Hojas y raíz

Propiedades: Astringente, diurética, tónica, nutritiva, estimulante circulatoria, hipotensora y antialérgica.

Se recogen en verano para comer en sopas tonificantes con verduras o cocerlas como las espinacas. Pero

¡Cuidado que pican!

Sus hojas urticantes son ricas en minerales. Se utiliza 2 cucharadas del jugo, 3 veces diarias como tónico para la anemia y la debilidad. En infusión, como parte de una limpieza para tratar la artritis y el reumatismo, o como enjuague final para el pelo con caspa. En compresas, con un disco bien mojado en la infusión, para el dolor de la artritis, la gota, la neuralgia, los esguinces, la tendinitis y la ciática. En crema para las hemorroides.



Partes utilizadas: Raíz (dientes de ajo)

Propiedades: Antibiótica, expectorante, estimula la sudoración, hipotensora (reduce tensión arterial), antitrombótica, hipoglucémica (reduce la concentración de lípidos y glucosa en la sangre), antihistamínica

"La planta "curalotodo" de los pobres"

Se ha utilizado como hierba medicinal desde hace más de 5.000 años y se sabe que reduce el riesgo de infartos cardíacos, así los niveles de colesterol en sangre.

Utilizada en infusión, en crudo, para tratar resfriados, catarros e infecciones respiratorias.



Ajo

Valeriana

Partes utilizadas: raíz y flores.

Propiedades: tranquilizante, antiespasmódica, expectorante, diurética, hipotensora, carminativa y suave analgésica.

La valeriana es una planta medicinal usada como **tranquilizante natural**, y un efecto depresor sobre el sistema nervioso.

Se utiliza en:

- Maceración:** Remoja 25 gramos de raíz preferentemente fresca, corta, durante unas 8-10 horas en 600ml de agua fría. Tome una taza hasta tres veces diarias para la ansiedad. La tensión nerviosa o la hipertensión relacionada con el estrés. Tome una taza antes de irse a la cama para tratar el insomnio.
- Cápsulas:** Se pueden comprar cápsulas de raíz molida.
- Tintura:** La dosis varía considerablemente según la persona. Las dosis altas pueden provocar jaquecas. Es aconsejable empezar con dosis bajas.
- Compresas.** Moje un disco de algodón en maceración o tintura diluida y aplíquelo sobre los calambres o en el abdomen para los períodos dolorosos y los cólicos.