

MEDICAMENTOS HERBARIOS TRADICIONALES

LISTADO N°2

1- ABEDUL (*Betula pendula* Roth), hojas-corteza.

PROPIEDADES

Usos tradicionales

a) uso interno: como desinfectante y diurético en trastornos renales y de las vías urinarias; en estados reumáticos y febriles. Control de la diabetes mellitus insulino-independiente

b) uso externo: Para lavados de heridas infectadas, piel con comezón; para prevenir la caída del cabello.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

Efectos: diurético¹, bactericida² de las vías urinarias, analgésico³, febrífugo⁴, hipoglicemiante⁵.

Precauciones: evitar el uso de preparados de abedul en casos de edema por disfunción cardíaca y fallas renal. Por su contenido en salicilatos, no usar demasiado concentrado en pacientes con hemorragias activas o que estén siguiendo tratamientos con hemostáticos o anticoagulantes. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: el uso como desinfectante en la prevención y tratamiento de desórdenes del aparato urinario, así como para calmar dolores articulares, tienen antecedentes científicos.

1 promueve y aumenta la producción de orina.

2 mata las bacterias o impide su desarrollo

3 disminuye el dolor

4 baja la fiebre

5 disminuye el nivel de azúcar en la sangre

2- AJENJO (*Artemisia absinthium* L.), tallo-hojas-flores.

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: malestares estomacales y hepáticos; parásitos intestinales; ciclo menstrual irregular; resfrío con tos.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

Efectos: antiespasmódico¹, carminativo², emenagogo³, vermífugo⁴.

Precauciones: no es aconsejable su consumo en el embarazo y lactancia, ni administrar a niños pequeños y a personas que sufren epilepsia. No consumir por periodos largos. Evitar su uso en inflamaciones digestivas crónicas.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su efecto antiespasmódico, carminativo, emenagogo y vermífugo tienen antecedentes científicos.

1 calma los retortijones intestinales

2 previene y favorece la expulsión de gases en estomago e intestinos.

3 estimula o favorece el flujo menstrual

4 elimina las lombrices intestinales

3- ALBAHACA (*Ocimum basilicum* L), tallos-hojas

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: inapetencia, dispepsia, cólicos, dolor de estómago, meteorismo, estreñimiento; dolores menstruales.

b) uso externo: lavado de heridas, acné, reumatismo.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

Como laxante, tomar en ayunas y antes del almuerzo;

La misma infusión sirve para lavar heridas; el jugo fresco de hojas para el acné; para friegas en reumatismo dejar macerar hojas frescas en alcohol o aguardiente por 10-15 días, poner al sol un rato cada día, luego filtrar y usar en frotaciones locales 2 ó 3 veces en el día.

Efectos: digestivo¹, carminativo², antiespasmódico³, antimicrobiano⁴, emenagogo⁵, laxante⁶

Precauciones: no exceder las dosis recomendadas. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su uso en el estreñimiento y gases tienen antecedentes científicos.

-
- 1 favorece la digestión
 - 2 previene y favorece la expulsión de gases en estomago e intestinos
 - 3 calma los retortijones intestinales
 - 4 impide el desarrollo de microbios
 - 5 estimula o favorece el flujo menstrual
 - 6 favorece la evacuación del vientre
-

4- **ALCACHOFA** (*Cynara scolymus* L), tallos-hojas

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

uso interno: enfermedades hepáticas y biliares; retención de líquidos por mal funcionamiento hepático; colesterol alto; gota.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

Efectos: colagogo¹, coleretico², depurativo³, diuretico⁴, hepatoprotector⁵, hipolipemiente⁶.

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: no hay evidencia científica que avale su uso.

-
- 1 estimula la secreción de bilis por parte de la vesícula biliar
 - 2 estimula la producción de bilis por parte del hígado
 - 3 limpia de impurezas la sangre otros humores corporales
 - 4 promueve y aumenta la producción de orina
 - 5 favorece la función del hígado
 - 6 baja el nivel de colesterol de la sangre.
-

5- ANÍS (*Pimpinella anisum* L.), frutos (popularmente conocidos como semillas)

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: trastornos digestivos tales como cólicos y acumulación de gases; resfríos, tos seca, faringitis, bronquitis, fiebre; leche materna escasa; hipo.

La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua recién hervida; tomar de 2 a 3 tazas diarias.

Efectos: antiespasmódico¹, carminativo², colagogo³, galactogeno⁴.

Precauciones: A dosis altas puede resultar tóxico, por lo que debe utilizarse con moderación. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalan su uso tradicional.

1 calma los retortijones intestinales.

2 previene y favorece la expulsión de gases en estomago e intestinos.

3 aumenta y estimula la expulsión de bilis desde la vesícula biliar

4 aumenta la secreción de leche materna

6- ARRAYAN/CHEQUÉN (*Luma chequen* (Mol.) A. Gray), ramas con hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: diarreas, trastornos digestivos; reumatismo, gota.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 taza de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

Efectos: anti-inflamatorio, depurativo¹

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio.

Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos

1 limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

7- ARTEMISA / MATRICARIA (*Tanacetum parthenium* (L) Sch. Bip), partes aéreas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: lombrices, pidulles; menstruación escasa y dolorosa, dolor de cabeza, migraña y neuralgias; fiebre.

b) uso externo: dolor reumático y artrítico (en compresas)

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida.

La infusión también se usa en compresas, lavados o enjuagues bucales.

Efecto: anti-inflamatorio, anti-migrañoso¹, febrífugo²

Precaución: no administrar durante el embarazo y con control médico durante la lactancia. No tomar en concomitancia con anticoagulantes, aspirina y ginkgo biloba. Puede producir dermatitis de contacto. Para que se manifiesten sus efectos puede ser necesario tomarla diariamente por 2 a 3 meses. Las hojas frescas en contacto directo pueden causar úlceras bucales, dolor abdominal o pérdida del gusto. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: existen ensayos clínicos que validan el uso en la prevención de la migraña. Para el efecto antiinflamatorio existen antecedentes científicos pero no son concluyentes.

1 calma la migraña o jaqueca

2 baja la fiebre

8- BARDANA (*Arctium lappa* L.), toda la planta.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: trastornos reumáticos, digestión difícil, retención de líquido.

b) uso externo: enfermedades de la piel (heridas, úlceras y psoriasis), hemorroides.

La decocción (raíz y tallo) se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua fría, dejar reposar algunas horas, luego hervir no más de 5 minutos y al final colar; beber 3 tazas en el día.

La misma preparación para uso externo en forma de compresas o lavados.

Las hojas se preparan en infusión.

Efectos: antiinflamatorio, bactericida¹, depurativo², diurético³.

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad evitar su preparación en utensilios de aluminio.

Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: no hay evidencia científica que avale su uso.

1 mata las bacterias o impide su desarrollo.

2 limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

3 promueve y aumenta la producción de orina.

9- BOLSITA DEL PASTOR/MASTUERZO (*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik), tallos-hojas-flores-corteza

PROPIEDADES

Usos tradicionales

a) uso interno: desórdenes menstruales, hemorragias (digestivas, uterinas, renales, intestinales), diarrea.

b) uso externo: atrofia muscular; lavado de heridas y úlceras; hemorragia nasal.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal fresco para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

Puede usarse en decocción (cocimiento), hirviendo 1 cucharada de corteza para 1 litro de agua, hervir por 10 minutos; tomar 3 tazas en el día; también sirve para lavar heridas, masajes y frotaciones;

Para masaje en atrofia muscular, dejar macerar planta fresca en alcohol o aguardiente por 10-15 días, poner al sol un rato cada día, luego filtrar y usar en frotaciones locales 2 ó 3 veces en el día.

Efectos: hemostático¹, astringente², antidiarreico³, emenagogo⁴.

Precauciones: no hacer tratamientos largos y no usar durante el embarazo.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad.

Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: no hay evidencia científica que avale su uso.

1 disminuye el sangrado o hemorragia

2 contrae y endurece los tejidos orgánicos

3 calma la diarrea

4 estimula o favorece el flujo menstrual

10- BUCHÚ (*Agathosma betulina* (Berg.) Pillans), hojas

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: inflamación e infección de las vías urinarias, cistitis suaves; dolores reumáticos.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas trituradas por 1 litro de agua recién hervida; tomar 3 tazas al día.

Efectos: anti-inflamatorio, antiséptico¹, diurético², depurativo³

Precauciones: no exceder las dosis recomendadas. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos. Esta descrita en farmacopea

1 destruye gérmenes de la piel y mucosas

2 promueve y aumenta la producción de orina

3 limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

11- CEPA CABALLO/AMORES SECOS (*Acaena splendens* Hook et Arn), hojas

PROPIEDADES:

Usos tradicionales

uso interno: padecimientos hepáticos, limpieza renal y de las vías urinarias.

La infusión se prepara con 2 cucharadas de hojas secas y trituradas para 1 litro de agua recién hervida, dejar en reposo durante 10 minutos; beber durante el día.

Efecto: diurético¹, depurativo², anti-inflamatorio.

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: existen antecedentes científicos que avalan su uso tradicional como anti-inflamatorio.

1 promueve y aumenta la producción de orina.

2 limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales

12- COCHAYUYO/ULTE (*Durvillea Antarctica* (Chamizo) Arito), toda la planta.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: obesidad, colesterol alto, hipotiroidismo, hígado graso, hipertensión, diabetes mellitus.

b) uso externo: elimina tumores escrofulosos (tumores blandos no cancerosos).

La planta guisada (en ensalada u otro plato caliente) ayuda a combatir la obesidad por su alto aporte de fibra soluble e insoluble. El macerado se prepara dejando una cucharada de la planta seca y triturada en agua toda la noche y se bebe 1 taza en ayunas.

En el caso de uso externo se utiliza como cataplasma, sancochando una cucharada de planta seca y triturada en una taza de agua caliente, después se machaca en un mortero.

Efectos: depurativo¹, hipocolestermiante², tónico tiroideo³.

Precauciones: en caso de hipertiroidismo limitar su ingesta. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos

1 limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

2 baja el nivel de colesterol en la sangre.

3 estimula la función de la glándula tiroides.

13- CONTRAYERBA / MATA GUSANOS / DALAL (*Flaveria bidentis* (L.) O. Kuntze), hojas-ramas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: eliminación de parásitos intestinales, sudorífico en fiebre, menstruaciones escasas y dolorosas; estitiquez.

b) uso externo: para lavar heridas y úlceras. Contra venenos de animales e insectos.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día. La misma preparación sirve para lavar heridas.

Efectos: vermífugo¹, emenagogo², sudorífico³, laxante⁴

Precauciones: no administrar en caso de estar tomando anticoagulantes pues se podría potenciar el efecto anticoagulante del medicamento. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad.

Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: existen antecedentes científicos que avalan su uso como vermífugo.

1 elimina las lombrices intestinales

2 estimula o favorece el flujo menstrual

3 aumenta la transpiración.

4 favorece la evacuación del vientre.

14- CULÉN (*Otholobium glandulosum* (L.) Grimes), hojas-tallos-corteza-flores

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: dolor de estómago, empacho, indigestión, diarrea, inapetencia; diabetes mellitus.

b) uso externo: lavar heridas (jugo de hojas y hojas machacadas).

La infusión se prepara con 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua recién hervida; beber 1 taza 3 veces en el día.

Efectos: antipirético¹, antibacteriano², vulnerario³, astringente⁴.

Precauciones: Puede causar foto-sensibilidad en dosis altas. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sus propiedades antibacterianas y antipiréticas estarían avaladas científicamente.

1 disminuye la fiebre corporal

2 mata las bacterias o impide su desarrollo.

3 ayuda a cicatrizar heridas

4 contrae y endurece los tejidos orgánicos

15- CHÉPICA (*Paspalum vaginatum* Sw.) rizoma-raíces.

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: limpieza del riñón y de las vías urinarias.

El cocimiento se prepara con 1 cucharada de rizoma y raíces trituradas para 1 taza de agua; se hierve por unos minutos: beber 3 tazas en el día.

Efectos: depurativo¹, diurético²

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos

1 limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

2 promueve y aumenta la producción de orina.

16- ENEBRO (*Juniperus comunis* L), frutos (bayas)

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: cistitis, uretritis, cálculos renales y de la vejiga; gota e hinchazón (edema); bronquitis, faringitis, dispepsia, mal aliento.

b) uso externo: reumatismo, artritis, neuralgias post-herpéticas, dolores musculares, micosis.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

La decocción (cocimiento) se prepara hirviendo 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua durante 10 minutos; usar mediante lavados y compresas.

Efectos: antineurálgico¹, antiséptico² de vías urinarias y respiratorias, aperitivo³, carminativo⁴, diurético⁵, expectorante⁶

Precauciones: no administrar durante el embarazo ni a pacientes con insuficiencia renal; puede aumentar el efecto de fármacos hipoglicemiantes y diuréticos; puede disminuir el efecto de anticoagulantes orales.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen su uso.

1 disminuye el dolor producido por la inflamación de un nervio (neuralgia)

2 destruye gérmenes de la piel o mucosas.

3 estimula el apetito.

4 previene y favorece la expulsión de gases en estómago e intestinos.

5 promueve y aumenta la producción de orina.

6 favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.

17- ESPUELA DE GALÁN/CAPUCHINA (*Tropaelum majus* L.), hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: estados gripales, inflamación de garganta, infección urinaria.

b) uso externo: heridas y lesiones de la piel, caída del cabello, moretones.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

La misma preparación se emplea para lavados. La hoja fresca machacada se usa como cataplasma en hematomas y moraduras.

Efectos: antibacteriano¹, emoliente², anti-inflamatorio.

Precauciones: no administrar en casos de gastritis, úlcera estomacal, embarazo, lactancia, insuficiencia renal o cardíaca, hipotiroidismo. Las semillas son tóxicas, evitar su administración oral.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad.

Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su efecto antibacteriano tiene antecedentes científicos.

1 impide el desarrollo de bacterias.

2 ablanda o suaviza la piel

18- EUCALIPTO/EUCALIPTUS (*Eucalyptus globulus* Labill.), hojas adultas largas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones de vías respiratorias altas tales como catarro, resfrío, faringitis o inflamación de amígdalas, bronquitis, gripe y asma; diabetes mellitus no insulino requirente (tipo II).

b) uso externo: en lavados para rinitis, cistitis, vaginitis.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día. En enfermedades respiratorias se puede endulzar con miel.

Para vahos (inhalaciones) preparar una decocción o cocimiento: 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, calentar hasta la ebullición y luego inhalar varias veces mientras el vapor se desprende.

La misma infusión para uso externo.

Efectos: antiséptico¹, expectorante², febrífugo³, hipoglicemiante⁴.

Precauciones: no administrar durante embarazo y lactancia, ni a niños menores de dos años. Puede disminuir los efectos de fenobarbital, sedantes, antiepilépticos y analgésicos. No debe ser usado en dosis alta por personas con presión sanguínea baja. Los efectos secundarios más comunes son náusea, vómitos, diarrea, bronco espasmo, cefalea.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio.

Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: la actividad antiséptica tiene antecedentes científicos.

1 destruye gérmenes de la piel o mucosas.

2 favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.

3 baja la fiebre.

4 disminuye el nivel de azúcar en la sangre

19- GARANADO/GRANADA (*Punica granatum L.*), cáscara-corteza **PROPIEDADES**

Usos tradicionales:

a) uso interno: diarreas, dispepsias; faringitis; estomatitis. Para eliminar la tenia (lombriz solitaria).

b) uso externo: en vaginitis (lavados), amigdalitis (gargarismos), herpes zoster (compresas).

La decocción se prepara con 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua; hervir 5 minutos; beber 3-4 tazas en el día; para expulsar la tenia tomar en ayunas, durante 3 días, una taza de decocción preparada con 2 cucharadas de planta.

Efectos: vermífugo¹, astringente², antiviral³, digestivo⁴.

Precauciones: no administrar durante el embarazo, lactancia y a menores de 5 años; no exceder las dosis terapéuticas ni el tiempo de tratamiento ya que puede producir vértigo, disminución de la visión, debilidad, calambres en las piernas y temblores convulsivos. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: La granada es oficial en algunos países, por lo que se le encuentra en varias Farmacopeas.

1 elimina las lombrices intestinales

2 contrae y endurece los tejidos orgánicos.

3 combate la infección causada por virus

4 favorece la digestión

20- GUAYACÁN/PALO SANTO CHILENO (*Porlieria chilensis* Johnst.), ramas-corteza.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: resfrío, afecciones renales y reumáticas; fiebre.

b) uso externo: dolores por golpes y contusiones.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

La misma preparación para uso externo. Usar en forma de baños o cataplasmas.

Efectos: balsámico¹, depurativo², sudorífico³, antibacteriano⁴, antiinflamatorio.

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio.

Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su efecto antibacteriano tiene antecedentes científicos

1 modera la secreción bronquial.

2 limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

3 estimula la sudoración.

4 impide el desarrollo de bacterias.

21- HIERBA DULCE/PALO DULCE (*Calceolaria thyrsiflora* Grah), hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones renales y de las vías urinarias; incontinencia urinaria.

El sabor dulce de las hojas permite reemplazar con esta infusión el uso de sacarosa o edulcorantes sintéticos para darle sabor a las bebidas.

b) uso externo: aftas e inflamación de las encías.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas secas para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

Esta preparación también sirve para uso externo, usar mediante gargarismos.

Efectos: anti-inflamatorio, astringente¹, cicatrizante², diurético³.

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio.

Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen su uso.

1 contrae y endurece los tejidos orgánicos.

2 favorece la curación de úlceras y heridas.

3 promueve y aumenta la producción de orina.

22- HINOJO (*Foeniculum vulgare* Mill.), toda la planta

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: diarrea, cólicos, flatulencia, afecciones hepáticas y de las vías urinarias; favorece la producción de leche.

La infusión se prepara con una 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

Efectos:, antiespasmódico¹, carminativo², analgésico³, galactógeno⁴.

Precauciones: administrar con precaución en embarazadas y en la lactancia.

No administrar en dosis altas pues puede producir convulsiones. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una determinada enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su efecto antiespasmódico, carminativo aparece descrito en farmacopeas

1 calma los retortijones intestinales.

2 previene y favorece la expulsión de gases en estomago e intestinos.

3 calma los dolores

4 aumenta la producción de leche materna.

23- LAMPAYO (*Lampaya medicinalis* F. Phil.), hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: afecciones renales, de las vías urinarias y de la próstata; afecciones hepáticas; dispepsias.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

Efectos: depurativo¹, refrescante², estomacal³

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio.

Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: no hay evidencia científica que avale el uso tradicional.

1 limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

2 modera el calor del cuerpo.

3 favorece la digestión

24- LLARETA /YARETA (*Laretia acaulis* (Cav.) Gill. et Hook.), toda la planta (champa).

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: molestias urinarias y digestivas, disminuye el azúcar en la sangre en personas diabéticas no insulina dependientes.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

La goma (resina) se emplea localmente en dolores de dientes.

Efectos: anti-inflamatorio, depurativo¹, hipoglicemiante².

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio.

Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: no hay evidencia científica que avale el uso tradicional.

1 limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

2 baja la glicemia (nivel de azúcar de la sangre).

25- MAITÉN (*Maytenus boaria* Mol.), hojas-ramas-semillas

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: fiebre, afecciones del hígado.

b) uso externo: erupciones cutáneas y dolor por torceduras.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

La misma preparación para uso externo como cataplasma.

Efectos: anti-inflamatorio, febrífugo¹, depurativo²

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio.

Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sus efectos anti-inflamatorios y febrífugos tiene antecedentes científicos

1 baja la fiebre.

2 limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

26- MELÓN REUMA/PEPINO REUMA (*Ecballium elaterium* (L.) A. Rich.), frutos.

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: dolores reumáticos.

Los frutos se maceran en alcohol durante varios días; el líquido resultante se utiliza mediante frotaciones locales de las zonas afectadas por dolores reumáticos o la tintura del fruto se aplica directamente en frotaciones locales.

Efecto: anti-inflamatorio.

Precauciones: SOLO USO EXTERNO. Planta tóxica, no ingerir. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su efecto anti-inflamatorio tiene antecedentes científicos.

27-MILENRAMA (*Achillea millefolium* L.), tallo blando(no lignificado)-flores- hojas

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: dolores menstruales, digestión difícil, diarreas y fiebre.

b) uso externo: para tratar heridas de diversa naturaleza y detener pequeñas hemorragias.

La infusión se prepara con 2 cucharadas de la planta seca en 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar 10 minutos; tomar 3 veces al día.

Para uso externo utilizar el doble de la cantidad de planta para el mismo volumen de agua.

Efectos: antibacteriano¹, astringente², emenagogo³, antiespasmódico⁴, hemostático⁵, febrífugo⁶, antiinflamatorio.

Precauciones: no administrar durante el embarazo y lactancia.

No recomendado a personas en tratamiento con anticoagulantes orales.

No tomar muy concentrado pues puede interferir con terapias antihipertensivas y causar sedación y diuresis.

Puede producir dermatitis por contacto e incrementar la sensibilidad a la luz del sol. No usar en heridas infectadas. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: no existen antecedentes científicos que avalen el uso popular

1 mata las bacterias o impide su desarrollo.

2 contrae y endurece los tejidos orgánicos

3 estimula o favorece el flujo menstrual

4 calma los retortijones intestinales.

5 disminuye el sangrado o hemorragia

6 baja la fiebre

28- MOLLE (*Schinus areira* L.) hojas-corteza.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: bronquitis, malestares hepáticos. Dolores estomacales y reumáticos, menstruación irregular; gases.

b) uso externo: reumatismo, ciática, aseo de heridas.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día;

Para el uso externo se utiliza en decocción o cocimiento de la corteza, hirviendo 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua durante 10 minutos. Usar en forma de compresas o baños (reumatismo) y lavados en las heridas. **Efectos:** anti-inflamatorio, cicatrizante, emenagogo¹, antiespasmódico², antibacteriano³ y antifungico⁴.

Precauciones: no administrar durante el embarazo; el consumo de los frutos del molle puede provocar reacciones tóxicas sobre todo en niños. Puede potenciar el efecto de medicamentos usados para bajar la presión arterial. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su uso como antiinflamatorio, cicatrizante, antifungico y antiespasmódico tienen algunos antecedentes científicos.

-
- 1 estimula o favorece el flujo menstrual
 - 2 calma los retortijones intestinales.
 - 3 mata las bacterias o impide su desarrollo
 - 4 mata los hongos o impide su desarrollo
-

29- MORERA (*Morus nigra* L), corteza-hojas

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: diabetes mellitus no insulino requirente;

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua; beber 3 tazas en el día.

Efectos: hipoglicemiente¹

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su uso como hipoglicemiente tiene algunos antecedentes científicos.

-
- 1 disminuye el nivel de azúcar en la sangre
-

30- NALCA/PANGUE (*Gunnera tinctoria* (Mol.) Mirb), raíz-tallo-hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales

a) uso interno: hemorragias, reglas abundantes y dolorosas, diarreas, afecciones estomacales y del hígado; fiebre.

b) uso externo: heridas, irritación vaginal y de encías; dolor de garganta. La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día. También sirve para lavar heridas.

La decocción se prepara con 1 cucharada de raíz y/o tallo para 1 litro de agua; hervir por 10 minutos. La decocción de las hojas sirve para disminuir la fiebre.

Efectos: astringente¹, hemostático², febrífugo³.

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: el efecto hemostático tiene algunos antecedentes científicos.

1 contrae y endurece los tejidos orgánicos

2 disminuye el sangrado o hemorragia

3 baja la fiebre

31- NARANJO AMARGO/NARANJO AGRIO. (*Citrus aurantium* L.), hojas-flores-cáscara.

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: insomnio, nerviosismo, estrés (infusión de flores); dispepsias, inapetencia, indigestión, asma, gripe, resfríos, tos (cocimiento de la cáscara); fragilidad capilar.

La infusión se prepara con 1 cucharada de flores para 1 litro de agua recién hervida; dejar reposar durante 5 minutos; beber 2 tazas en la tarde.

La decocción (cocimiento) se prepara hirviendo 1 cucharada de cáscara en 1 litro de agua durante diez minutos; beber 3 tazas en el día.

Efectos: sedante¹ suave, hemostático², estomacal³.

Precauciones: puede producir efectos adversos cardiovasculares ya sea en la frecuencia cardiaca o en la presión sanguínea, los que son significativamente potenciados por cafeína. Está contraindicada su administración simultanea con medicamentos que contengan ciclosporina; deben evitar su consumo personas en tratamiento con IMAO, hipertensos severos, diabeticos, glaucoma, hipertrofia prostática. Administrar con precaución en embarazadas y niños menores; no exceder las cantidades indicadas. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos

- 1 modera la actividad del sistema nervioso
 - 2 disminuye el sangrado o hemorragia
 - 3 favorece la digestión
-

32- NATRE (*Solanum ligustrinum* Lodd. (Incluyendo *S. crispum* y *S. gayanum*)), hojas-tallos.

PROPIEDADES

Uso tradicional

uso interno: fiebre, dolor de cabeza, diabetes mellitus no insulina requirente.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

En caso de fiebre alta usar decocción como lavado intestinal: hervir 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua durante 10 minutos, entibiar y aplicar.

Efecto: febrífugo¹, hipoglicemiante²

Precauciones: contraindicado en personas con presión arterial baja.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad.

Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su efecto febrífugo tiene antecedentes científicos.

- 1 baja la fiebre.
 - 2 baja la glicemia (nivel de azúcar de la sangre).
-

33- OLIVO (*Olea europaea* L.), hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: presión arterial alta.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas frescas trituradas para 1 litro de agua recién hervida; dejar reposar y tomar 2-3 tazas al día.

Efecto: antihipertensivo

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su uso como antihipertensivo tiene antecedentes científicos.

34- PALTO (*Persea americana* Mill.), hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones respiratorias tales como resfríos, tos, catarro, bronquitis; malestares estomacales; menstruación escasa y dolorosa.

b) uso externo: enfermedades de la piel (granos, caspa); leucorrea.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas frescas o secas para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día; la misma preparación para uso externo (lavados de cabeza, vaginales o lesiones de la piel).

Efectos: antiséptico¹, emenagogo², emoliente³, estomacal⁴.

Precauciones: no se aconseja su uso durante el embarazo y lactancia. Puede reducir el efecto anticoagulante de medicamentos del tipo Warfarina. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos

1 destruye gérmenes de la piel o mucosas.

2 estimula o favorece el flujo menstrual

3 ablanda o suaviza la piel

4 favorece la digestión

35- PELO DE CHOCLO/PELO DE MAÍZ (*zea mays* L), todo el pelo del choclo o maíz

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: hinchazón por acumulación de líquido

La infusión se prepara con una cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

Efectos: diurético¹

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos

1 promueve y aumenta la producción de orina

36- PINO ABETO (*Pinus radiata* D. Don.), brotes tiernos.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones respiratorias tales como catarros, sinusitis, tos y bronquitis; infecciones de las vías urinarias.

b) uso externo: dolores neurálgicos y reumáticos.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

Para vahos (inhalaciones, en caso de obstrucción nasal) preparar una decocción o cocimiento con 1 cucharada del vegetal(a los brotes se pueden agregar algunas hojas) para 1 litro de agua, calentar hasta ebullición y luego inhalar varias veces mientras el vapor se desprende.

Efectos: antiséptico¹, expectorante².

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos

1 destruye gérmenes de la piel o mucosas.

2 favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas

37- POLEO/MENTA POLEO (*Mentha pulegium* L.), tallos-hojas-flores.

PROPIEDADES:

Usos tradicionales

uso interno: malestares digestivos tales como dispepsia, cólicos, dolor de estómago, flatulencia, estreñimiento; menstruaciones escasas.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

Efecto: antiespasmódico¹, carminativo², estomacal³, emenagogo⁴.

Precauciones: No administra durante el embarazo, la lactancia ni a niños menores de edad. No exceder la dosis aconsejada especialmente personas con problemas hepáticos. No administrar junto a paracetamol.

Puede disminuir el efecto terapéutico de hipoglicemiantes orales e insulina. Puede aumentar el efecto terapéutico de antihistamínicos. No tomar junto a la hierba de San Juan y Kava. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos

1 calma los retortijones intestinales.

2 previene y favorece la expulsión de gases

3 favorece la digestión

4 estimula o favorece el flujo menstrual

38- QUEBRACHO BLANCO/SEN CHILENO

(*Senna stipulacea* (Aiton) Irv. et Barneby), tallos.

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: estreñimiento.

La decocción se prepara con 1 ó 2 palitos para 1 taza de agua; hervir 10 minutos tomar antes de dormir.

Efectos: purgante¹.

Precauciones: Contraindicado en la obstrucción intestinal, embarazo y niños menores de 12 años. No usar en tratamientos prolongados.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad.

Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su uso como laxante tiene antecedentes científicos.

1 favorece la evacuación enérgica del vientre.

39- QUILO/MOLLACO/VOQUI (*Muehlenbeckia hastulata*

L.M.Johnst.), planta entera.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: diurético, afecciones hepáticas (ictericia) y reumáticas;

b) uso externo: para lavar y cicatrizar heridas y úlceras.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

La misma infusión sirve para lavar la zona de la piel afectada.

Efecto: diurético¹, astringente², depurativo³

Precauciones: administrar con precaución a embarazadas. Puede aumentar el efecto de medicamentos antihipertensivos. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos.

1 promueve y aumenta la producción de orina.

2 contrae y endurece los tejidos orgánicos

3 limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales

40- QUINCHAMALÍ (*Quinchamalium chilense* Mol.), tallos-hojas-flores

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: padecimientos hepáticos y biliares, retención de líquido; antiinflamatorio.

b) uso externo: hematomas (moretones).

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida (endulzar con miel); beber 3 tazas en el día.

Efectos: anti-inflamatorio, cicatrizante, diurético¹, depurativo²

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su uso como anti-inflamatorio tiene antecedentes científicos.

1 promueve y aumenta la producción de orina

2 limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales

41- QUINTRAL (*Tristerix tetrandrus* Mart.), hojas-flores-ramas

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso externo: úlceras estomacales, disminuir el colesterol y en trastornos nerviosos.

La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal fresco para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

Para bajar el colesterol sirve en decocción de 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua hasta que hierva, dejar enfriar y beber la misma dosis que en la infusión.

Efectos: anti-inflamatorio, cicatrizante, hemostático¹, hipocolesterolemico², sedante³,

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos

1 detiene o aminora los sangramientos.

2 disminuye el colesterol en la sangre.

3 modera la actividad del sistema nervioso

42- RADAL (*Lomatia hirsuta* (Lam) Diles ex Macbr.), hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: afecciones respiratorias (tos, catarro, bronquitis, asma).

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida, de ser posible endulzar con miel; beber 3 tazas en el día.

Efectos: anti-inflamatorio, broncodilatador¹, antimicrobiano²

Precauciones: puede producir diarreas. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar un médico infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su uso como anti-inflamatorio tiene antecedentes científicos.

1 dilata los bronquios

2 impide el desarrollo de bacterias.

43- RETAMO (*Spartium junceum* L.), flores.

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: afecciones renales y de las vías urinarias, malestares estomacales, úlceras gástricas, trastornos menstruales.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

Efectos: antiulceroso¹, diurético².

Precauciones: planta muy TOXICA, no usar sin control médico. No usar por ningún motivo durante el embarazo. Los efectos secundarios van desde vómitos, diarreas, taquicardia, dificultad en la respiración, disminución ritmo cardiaco hasta muerte. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad.

Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su efecto anti-ulceroso y diurético tienen antecedentes científicos.

1 previene y combate las úlceras estomacales.

2 promueve y aumenta la producción de orina.

44- RICA-RICA / KORE (*Acantholippia deserticola* (Phil.) Moldenke), tallos-hojas-flores

PROPIEDADES:

Usos tradicionales

uso interno: dolores estomacales, problemas renales y trastornos circulatorios.

La infusión se prepara con 1 cucharada de planta seca para 1 litro de agua recién hervida; dejar reposar durante 10 minutos. Tomar como agua para la sed

Efectos: antiséptico¹, antiespasmódico².

Precauciones: no administrar a mujeres embarazadas. Posible efecto estimulante del S.N.C. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: existen antecedentes científicos que avalan su uso como antiespasmódico.

1 destruye gérmenes de la piel y mucosas

2 calma los retortijones intestinales.

45- ROMAZA/LENGUA DE VACA (*Rumex conglomeratus* Murria y *Rumex crispus*), raíz-hojas- tallos.

PROPIEDADES

Usos tradicionales

a) uso interno: diarrea y trastornos de las vías urinarias.

b) uso externo: lavar y cicatrizar heridas infectadas, tratar erupciones cutáneas.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; para lavar heridas preparar la infusión con 1 cucharada de la planta para 1 taza de agua.

Efecto: antiinflamatorio, antiséptico¹, astringente², cicatrizante³, depurativo⁴.

Precauciones: no usar en el embarazo; las personas con tendencia a formar cálculos renales o vesiculares no deben consumir esta planta. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos.

1 destruye gérmenes de la piel o mucosas

2 contrae y endurece los tejidos orgánicos

3 favorece la curación de úlceras y heridas

4 limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

46- SABINILLA/PERLILLA (*Margyricarpus pinnatus* Kuntze.), hojas-tallos-ramas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: trastornos renales y urinarios especialmente cálculos renales; depurativos.

La infusión se prepara con una 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

Efectos: diurético¹, depurativo², antiespasmódico³

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos

1 promueve y aumenta la producción de orina.

2 limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales

3 calma los retortijones intestinales.

**47- SAUCE AMARGO/SAUCE CHILENO (*Salix humboldtiana* Willd.-
Salix chilensis Mol.), corteza-hojas.**

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: baja la fiebre, calma dolores reumáticos y menstruales.

b) uso externo: lavado de heridas.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día. La misma preparación para uso externo.

Efectos: analgésico¹, anti-inflamatorio², febrífugo³, astringente⁴

Precauciones: no se recomienda su uso en niños, en mujeres embarazadas y en enfermos con úlcera gástrica. No usar simultáneamente con anticoagulantes orales. A dosis altas puede producir gastritis y úlceras. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su efecto analgésico, anti-inflamatorio, febrífugo tienen antecedentes científicos.

1 disminuye el dolor.

2 disminuye la inflamación.

3 baja la fiebre.

4 contrae y endurece los tejidos orgánicos

**48- TRIQUI-TRIQUI/HUILMO (*Libertia sessiliflora* (Poepp.) Skottsb),
planta entera.**

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: afecciones estomacales, estreñimiento; enfermedades renales, trastornos menstruales; fiebre.

La decocción (cocimiento) se prepara hirviendo 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua durante 10 minutos; dejar reposar y filtrar; beber 2 - 3 tazas en el día.

Efectos: diurético¹, emenagogo², estomacal³, febrífugo⁴, laxante⁵.

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos.

- 1 promueve y aumenta la producción de orina
 - 2 estimula o favorece el flujo menstrual.
 - 3 favorece la digestión.
 - 4 baja la fiebre.
 - 5 favorece la evacuación del vientre.
-

49- TUSÍLAGO (*Petasites fragans* (Vill.)C. Presl.), hojas- rizoma.

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: afecciones del tracto respiratorio tales como tos, asma bronquial, ronquera y rinitis alérgica. Prevención de la migraña; anti-inflamatorio y antiespasmódico.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

Efectos: anti-inflamatorio¹, antiespasmódico², antimigrañoso³.

Precauciones: Contraindicado en el embarazo, lactancia y pacientes con hepatopatías; no exceder la dosis recomendada ni realizar tratamientos por largos periodos de tiempo. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio.

Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su efecto anti-inflamatorio, antiespasmódico y anti-migrañoso tienen antecedentes científicos.

-
- 1 disminuye la inflamación.
 - 2 calma los retortijones intestinales.
 - 3 calma la migraña o jaqueca.
-

50- VERBENA (*Verbena litoralis* H.B.K), ramas-hojas-flores.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: fiebre, diarreas, úlceras estomacales, malestares hepáticos.

b) uso externo: cicatrizar heridas, afecciones de la piel.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día. También es útil para el uso externo.

Efectos: anti-inflamatorio, astringente¹, cicatrizante², madurativo³

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos

1 contrae y endurece los tejidos orgánicos.

2 favorece la curación de úlceras y heridas.

3 hace madurar los abscesos

51- VIRA-VIRA (*Pseudognaphalium viravira* (Mol.) A. Anderb.), planta entera.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: tos, asma, bronquitis; fiebre, resfrío.

b) uso externo: lavar heridas

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día; se puede endulzar con miel.

Efecto: antibacteriano¹, expectorante², sudorífico³, febrífugo⁴.

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: su uso como antibacteriano tiene antecedentes científicos.

1 impide el desarrollo de bacterias.

2 favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.

3 aumenta la transpiración.

4 baja la fiebre.

53- YERBA DEL CLAVO / LELIANTU

(*Geum chiloensis* Balb. ex Ser.), rizoma-raíces.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: Como afrodisíaco e impotencia masculina.

En menor medida afecciones de las vías urinaria.

b) uso externo: en heridas, ulceraciones de la piel y encías irritadas mediante lavados o compresas.

La decocción se prepara con 1 palito seco de unos 5 centímetros para 1 litro de agua; hervir 20 minutos; beber 3 tazas en el día o como agua para la sed. La misma preparación se puede usar para la vía externa como compresas o lavados. También se puede preparar un macerado dejando 1 palito seco de unos 5 cm. por 10 a 15 días en alcohol; beber una copita al día.

Efectos: depurativo¹, diurético², astringente³, afrodisíaco⁴.

Precauciones: interfiere con ciclosporina alterando sus niveles sanguíneos, por lo que constituyen un riesgo potencial para pacientes sometidos a trasplante. Se recomienda no utilizar durante el periodo de embarazo. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos

1 limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales

2 promueve y aumenta la producción de orina

3 contrae y endurece los tejidos orgánicos

4 estimula el apetito sexual.

53- YERBA DEL LAGARTO/CALAGUALA (*Polypodium feuillei* Bertero), hojas-tallos-rizomas-raíces

PROPIEDADES

Usos tradicionales

uso interno: fiebre, afecciones pulmonares crónicas, catarros bronquiales y tos; malestares gástricos y cólicos.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas en el día.

La decocción se prepara hirviendo 1 cucharada de rizoma y raíces en 1 litro de agua durante 10 minutos; beber 3 tazas en el día.

Efectos: depurativo¹, expectorante², sudorífico³.

Precauciones: Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio.

Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: no hay evidencia científica que avale su uso.

1 limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

2 favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.

3 estimula la sudoración.

54- ZARZAPARRILLA. (*Ribes cucullatum* H. et A. y *Ribes punctatum* R. et P.), tallos-hojas-flores

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones de las vías urinarias, diarrea, hemorragias e hipertensión, afecciones articulares (gota y reumatismo).

b) uso externo: enfermedades de la piel tales como psoriasis, dermatitis crónica y eczemas.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 taza de agua recién hervida; tomar 3 veces al día; el tallo se usa en cocimiento.

En enfermedades de la piel, lavar la zona afectada con la infusión.

Efectos: depurativo¹, astringente², hemostático³, antiséptico⁴.

Precauciones: no administrar en dosis alta ni por un periodo prolongado de tiempo ya que puede producir irritación de las mucosas. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos por lo que no reemplazan a lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar su preparación en utensilios de aluminio.

Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sin antecedentes científicos que avalen sus usos

1 aumenta la diuresis

2 contrae y endurece los tejidos orgánicos

3 disminuye el sangrado o hemorragia

4 destruye gérmenes de la piel o mucosas
