

# Plantas medicinales y tratamientos naturales

de María José Vega



---

## Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

---

## ¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

---

## ¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinión y gana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

---

## ¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y más originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

---

## Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

## Plantas medicinales y tratamientos naturales

### 1. INTRODUCCION:

Hay que tener en cuenta antes de comenzar, este curso una aclaración:

Existen, por así decirlo, dos tipos de terapia, una la popular basada generalmente, en la mayoría de los casos, en uso de hierbas con muchas virtudes y totalmente inofensivas para la salud y otra muchas más técnica y precisa enfermedades más serias, que deben quedar en manos de profesionales para ejecutarlas sin riesgos.

Vamos a dedicarnos a las más populares de nuestro país, (no dañinos para el organismo) y su correcta utilización.

Sin pretender, ni mucho menos, sustituir medicación por extractos vegetales

¿Quién sin embargo, y a pesar de los múltiples fármacos que existen en casa no ha optado por una tila ante una situación de nerviosismo? ¿Y quien no se ha tomado una manzanilla para aliviar una digestión pesada? Pues disiparemos dudas sobre sus principios activos, su localización, acción beneficiosa sobre el hombre y de paso, en algún caso, acompañado de su uso culinario.

### 2. FITOTERAPIA, CLASIFICACION, RECOLECCION Y DESECACION

Fitoterapia: Del latín Fito=planta, es la ciencia para utilizar las plantas en tratamientos curativos.

Clasificación de las plantas: Estos son los seis grupos que forman la clasificación

Plantas astringentes: ayudan a contraer los tejidos que se han vuelto demasiado flojos.

Plantas antiespasmódicas: ayudan a prevenir espasmos repetidos.

Plantas tónicas: ayudan a fortalecer el sistema de glándulas endocrinas.

Plantas emolientes: ayudan a fortalecer y enfriar tejidos inflamados o con heridas.

---

## Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

---

## ¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

---

## ¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y igana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

---

## ¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y mas originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

---

## Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

Plantas depurativas: ayudan a limpiar la circulación de la sangre.

Y además, de forma más concreta, pueden clasificarse como plantas relajantes, plantas hepáticas y plantas estimulantes

### Recolección:

Donde: en el lugar donde suele desarrollarse allí donde las condiciones ambientales

( luz, agua, tipo de terreno) le son optimas.

Cuando: No solo hay que escoger la fecha, hay que tener paciencia, por ejemplo, que sea un día soleado, no haya llovido el día anterior etc.

Las raíces se desentierran en otoño o primavera, los bulbos se recogen en otoño, las flores en primavera antes de la floración y sin esperar que se marchiten, y los frutos cuando estén completamente maduros.

La corteza pueden arrancarse durante todo el año, pero hay que escoger los arboles o arbustos de mas de tres años para no dañarlos.

NOTA: La recolección debe hacerse de manera racional y sin dañar al medio ambiente, es decir, sin arrancar las plantas desde la raíz y solo tomando pequeñas cantidades, porque teniendo en cuenta el cambio climático y un abuso a la hora de recolectar, llegaremos a dejar nuestros bosques y montes desérticos en poco tiempo.

Desecación: Una vez que llegamos a casa actuar rápidamente para conservar la máxima calidad de sustancias activas de las plantas.

Buscar un lugar ventilado y seco (Si recolectas raíces limpiar con agua la tierra y poner a secar) separarlas, no juntar especies diferentes, encima de una mesa (puedes poner papel secante debajo) y el proceso termina cuando las hojas se vuelvan rígidas y se rompan al intentar doblarlas. Guardar, en botes de cristal o bolsas de plástico en un lugar seco y protegido de la luz.

**TILA-ALBAHA-MANZANILLA-MENTA-TOMILLO-ROMERO-POLEO-VALERIA-PEREGIL ANIS-VALERIA**

---

## Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

---

## ¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

---

## ¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y igana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

---

## ¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y mas originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

---

## Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

### TILA:

Es de las plantas más conocidas de nuestro país. La acción sedante de esta planta radica en la esencia que contiene (se evapora con gran facilidad) si cometemos el error de no tapar bien el infusión o la dejamos hervir. La parte más efectiva de esta planta son las hojas y no los tallos.

El reumatismo, lumbalgias, ciáticas y molestias articulares tienen en la tila un aliado pudiendo tomarse de forma continuada sin perjudicar el organismo.

Dosis: una cucharadita de flores (1 paquetito si es comprada) 1 hora después de comer. Una receta digestiva es mezclar a partes iguales tila, anís, tomillo y albahaca a partes iguales y tomar una cucharada de esta infusión después de las comidas.

### ALBAHACA:

Esta planta tan conocida por su característico aroma, es fácil encontrarlas por un jardín o en una maceta en cualquier ventana. Es un gran digestivo, elimina los gases acumulados y concilia el sueño, sobre todo, en aquellas personas que tienen digestiones pesadas.

En personas con estreñimiento se toma una infusión en ayunas a los 10 minutos de haber ingerido previamente una cucharada de aceite de oliva.

Dosis: Triturar las hojas y hacer una infusión, dependiendo si te gusta mas cargado de sabor o menos pondrás más hojas.

### MANZANILLA:

El uso más común de esta planta lo hallamos en el sistema digestivo, pero no es su única propiedad, también recupera la flora bacteriana, es antiinflamatorio y antiespasmódico.

Es también indicada en menstruaciones dolorosas, en lavados bucales, úlceras e inflamaciones artríticas, en el primer caso ingerido como infusión y en los demás para lavar la zona dañada o en compresas-cataplasmas.

Dosis: una cucharada por infusión para uso interno y sobre unos 50g por litro de agua para uso externo (incluido para aclarar el pelo)

---

## Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

---

## ¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

---

## ¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y igana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

---

## ¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y mas originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

---

## Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

### MENTA PIPERITA (HIERBABUENA):

Aparte de sus muchas propiedades en primer lugar me gustaría nombrar sus efectos contra las infecciones de piel provocadas por hongos, previene su aparición, en el lavado de heridas y dermatitis.

También se puede utilizar como enjuague bucal, calma las neuralgias, dolores artríticos y reumáticos.

Dosis: una cuchara por taza para uso interno y para uso externo tanto en lavado como en compresas unos 40grs por litro de agua.

### TOMILLO:

El uso de esta planta es muy popular sobre todo en la cocina, pero también tiene muchísimas propiedades como planta medicinal, su infusión combate la acumulación de gases, ayuda a las digestiones largas y penosas así como la falta de apetito.

Es un gran expectorante y mucolítico de las vías bronquiales, por eso es recomendable su utilización en bronquitis y a la vez también calma la tos seca e irritante.

Es un gran desodorante natural aplicado en compresa sobre los pies o axilas ayudan a controlar el sudor.

Dosis: una cucharada por infusión tanto para uso interno como externo.

### ROMERO:

Es un gran antiséptico (contra las infecciones) y para combatir otras de la piel, aplicada en compresas ayudan a aquellas heridas de cicatrización lenta. Para los dolores de reuma o artritis se puede masajear la zona con alcohol de romero. Se prepara dejando macerar 250grs de la parte florida en un litro de alcohol durante 9 días.

Añadiendo una infusión de esta planta al agua de baño facilita el buen estado de la piel y calma el agotamiento general.

Dosis: unos 30grs por litro de agua.

### POLEO:

De la misma familia de la mentha piperita (hierbabuena), sus propiedades son fundamentalmente digestivas, mejora el funcionamiento de la vesícula, así como la cantidad de bilis.

---

## Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

---

## ¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

---

## ¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinión y gana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

---

## ¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y más originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

---

## Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

También se utiliza para el lavado de heridas y abscesos que supuren actuando como antiséptico y analgésico.

Dosis: 1 cucharadita por infusión para uso externo y sobre 40grs/litro para uso externo.

### VALERIANA:

Se la considera la planta más adecuada para los nervios. Tiene propiedades antiespasmódicas, hipnóticas y sedantes. Calma los estados de excitación y estrés. Es muy eficaz contra los vómitos y timpanitis.

Dosis: 1 cucharada por infusión.

### PEREGIL:

Las hojas frescas de esta planta contienen hierro, calcio, fósforo y una gran cantidad de vitamina A y C, por lo que merece considerarse como fuente vitamínica en la dieta, pues 5grs de perejil fresco proporciona la cantidad necesaria para un adulto en vitamina A mientras que 30grs se cubre las necesidades de la vitamina C.

Entre sus propiedades se encuentra la estimulante, facilita la menstruación y favorece la producción de orina. Es fuente de vitaminas (muy útil en las enfermedades en que aquellas faltan, como el raquitismo)

Dosis: se puede tomar tanto en infusión como combinado con platos para comer.

### ANÍS:

Planta ideal para eliminar los gases intestinales, tanto en adultos como en niños (cólico del lactante), además de un buen diurético y tónico digestivo. También facilita la secreción de leche materna.

En el tubo digestivo, el anís comienza su actuación desde la boca, pues activa las secreciones salivares.

El mismo efecto tiene sobre los jugos gástricos, que se ven incrementados.

Dosis: 1 cucharada de café por infusión tomada después de las comidas.

---

## Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

---

## ¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

---

## ¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y igana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

---

## ¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y mas originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

---

## Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

### AZAHAR:

Este remedio tuvo durante muchos años una enorme popularidad gracias a un compuesto llamado "agua de azahar".

El azahar es un ansiolítico de suaves efectos duraderos que no ofrece peligros ni crea hábito en su utilización. Podemos utilizar el azahar en los insomnios, incluso en niños, por su suave efecto.

Dosis: 3grs (4 a 5 flores) por infusión, mezclado con tila es un suave sedante, incluso esta indicado en niños.

## TRATAMIENTOS NATURALES

### 1. TALASOTERAPIA.

La palabra talasoterapia deriva del griego Thalassa=mar y Therapeion=cuidar, es decir, cuidar mediante el mar y sus derivados.

Los primeros organismos se formaron en el mar, donde evolucionaron y posteriormente pasaron a tierra firme y siguieron evolucionando. Pero conservaron siempre un resto de su vida en el mar; en el hombre, en el plasma que es el líquido de la sangre, sin células, cuya composición química es muy parecida a la del agua de mar. El agua de mar no solo esta compuesta por cloruro sódico (sal común), también de hierro, cobalto, azufre..., que la dotan de unas propiedades, con alto poder bactericida, ya que los gérmenes no sobreviven en ella por resultarles un medio hostil.

Los efectos del agua de mar sobre el organismo pueden resumirse:

Efectos osmóticos: mediante el cual aporta al organismo elementos minerales

Acción disolvente y descongestiva

Estímulo del metabolismo

Estimulo de la irrigación sanguínea.

Del mar no solo podemos utilizar el agua, también las algas, el aire marino y la arena.

El agua de mar también puede ser ingerida, para ello se recomienda que se obtenga lejos de la costa y a suficiente profundidad, para restablecer la flora intestinal y otros problemas. Se toma un par de cucharadas soperas de agua de mar, tres veces al día y disuelta en un vaso de agua dulce.

---

## Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

---

## ¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

---

## ¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinión y gana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

---

## ¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y más originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

---

## Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

## INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES DE LAS CURAS MARINAS

### Indicaciones:

- Afecciones articulares agudas y crónicas de origen reumático.
- Celulitis.
- Afecciones del aparato respiratorio
- Enfermedades alérgicas.
- Tuberculosis osteo-articular.
- Afecciones ginecológicas.
- Estrés, fatiga.

### Contraindicaciones:

- Enfermedades agudas de riñón y vías urinarias.
- Enfermedades cardiovasculares, insuficiencia cardíaca e hipertensión arterial.
- Tuberculosis pulmonar evolutiva.

## AEROTERAPIA:

La función principal es la obtención de aire lo más puro posible para el fortalecimiento de nuestro organismo mediante la exposición del cuerpo en lo que llamamos "baños de aire".

Para realizar un baño de aire, correcto, el cuerpo debe encontrarse a una temperatura normal antes de la exposición y debe masajearse al individuo al acabar la sesión para hacerle entrar en calor antes de vestirse.

Los lugares más apropiados son los bosques o montañas puesto que las plantas y los árboles se encargan mediante la función de la fotosíntesis, en reciclar el anhídrido carbónico.

Es preciso que aprendamos a respirar correctamente, ensanchando el tórax y relajando el abdomen en la inspiración para llenar al máximo los pulmones y efectuando el movimiento contrario en la espiración