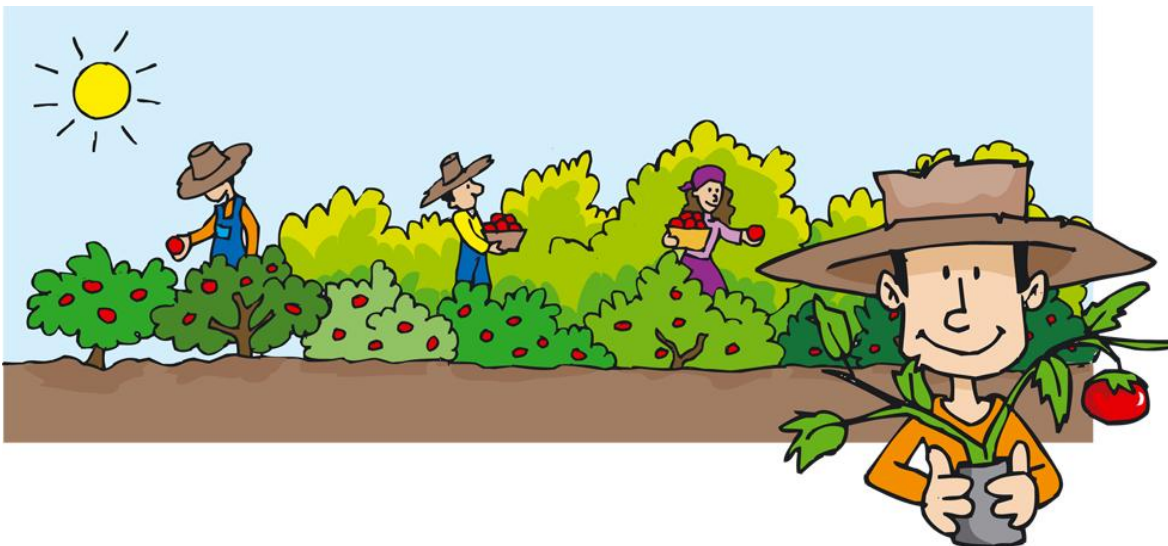


## PLANTAS MEDICINALES



### 1. Jazmín

*Nombre científico: Jasminum officinale.*

*Familia: Oleáceas.*

*Parte utilizada: la flor.*

*Aroma: agradable, floral y dulce.*

*Energía: temperatura neutra, húmeda neutra.*

*Género: femenino.*

*Elementos principales: fuego y agua.*

*Propiedades: antidepresivo, calmante, emoliente, lactógeno, auxiliar en el parto, afrodisíaco y tónico uterino.*

*Poderes: en el amor, ya que atrae más el amor espiritual, el dinero, los sueños proféticos.*

*Advertencia: no tóxico ni irritante.*

El jazmín también es llamado “la reina de la noche”, porque su olor es más fuerte después del ocaso; también se le llama “luz de luna en el bosquecillo”.

Es una planta trepadora, propia de climas cálidos, que puede alcanzar los 10 metros de altura. Se le atribuyen propiedades antisépticas, antiespasmódicas, tónicas y parasiticidas.

El jugo de las hojas, aplicado directamente, alivia los granos y secreciones del oído. Las hojas contienen ácido salicílico, por lo que se utilizan en infusión como analgésica y febrífuga. Las raíces machacadas se utilizan para el tratamiento de las parasitosis por nematodos. Las flores son afrodisíacas, antiespasmódicas y se utilizan sobre todo en aromaterapia, al igual que el aceite esencial.

El valor terapéutico del aceite de jazmín es tan importante como el de la exquisita y consoladora dulzura de su aroma, misma que tiene un efecto sobre la mente y las emociones. Es relajante y apoya la energía del corazón, calma los nervios, aligera la tensión y eleva la mente.

Es uno de los aceites más efectivo contra la ansiedad nerviosa, la inquietud y la depresión, ya sea que el individuo tenga una constitución caliente o fría, de exceso o deficiente.

Influye también sobre los órganos urogenitales, donde una acción tibia y restauradora se combina con otra acción suave y descongestionante. Está indicado contra la impotencia y la frigidez, especialmente cuando hay pensamientos depresivos por sentirse “fuera de lugar” o “indeseable”. Es descongestionante y astringente suave; también puede utilizarse contra la leucorrea y las secreciones genitales.

A nivel psicológico el aceite jazmín tiene un alto valor, pues disminuye el trauma de una labor de parto prolongado, así mismo intensifica la alegría de dar a luz: evita la depresión postparto; también puede ser empleado como lactógeno, ya que estimula la producción de leche materna.

El aceite de jazmín armoniza el aspecto sensual de nuestro ser corporal en lo emocional; el jazmín es, sin embargo, mucho más que un estimulante sexual; su fragancia tibia y alegre permite al corazón fluir otra vez por el río de los sentidos, despertando nuestra capacidad de compartir el afecto y el placer físico. El aceite de jazmín ayuda a que demos placer a los demás y a sí mismo, deseando recibirlo.

El jazmín vuelve a despertar la pasión y la une al amor, mejorando la sensualidad, así mismo a nivel mental-espiritual restablece la creatividad para encontrar la “fertilidad de la mente”, pues ayuda a incrementar la intuición y el potencial del pensamiento original. Por sus cualidades de euforia y sensualidad, el jazmín es recomendable contra el tipo de depresión que resulta de la restricción y de la represión inconsciente.

## 2. Romero

*Nombre científico: Rosmarinus officinalis.*

*Familia: Labiatae.*

*Parte utilizada: las ramitas u hojas para el aceite.*

*Aroma: fuerte, fresco, alcanforado, balsámico y ligeramente a madera.*

*Sabor: picante.*

*Género: masculino.*

*Energía: tibia y seca.*

*Elemento principal: fuego.*

*Elementos que contiene: aceite esencial, pineno, canfeno, cineol, borreol, un principio balsámico de sabor amargo, tanino y una resina esencial.*

*Propiedades: antibacterial, antigripal, anti-infecciosa, antirreumática, tónico cardíaco, carminativo, expectorante, estimulante hepático, estimulante biliar hipertensivo, tónico sexual, diurético leve, antidepressivo.*

*Poderes: en la protección, el amor, el deseo sexual, la purificación, el sueño y la juventud.*

*Advertencia: no lo use durante el embarazo o en la lactancia.*

Romero significa “rosa del mar”, y es una de las plantas medicinales con más fuerza aromática y de las más ampliamente utilizadas.

Como digestivo, el romero estimula la función biliar debido a que favorece la realización de los procesos digestivos, es muy beneficioso en problemas de estreñimiento o digestión lenta.

El romero posee propiedades carminativas, lo cual significa que estimula la eliminación de gases acumulados en el tubo digestivo, por lo que es un excelente remedio natural para tratar casos de meteorismo o flatulencia, para lo cual se aconseja consumirlo después de las comidas.

Esta planta es una de las esencias más valiosas y vigorizantes, ya que es un tónico excelente de la energía masculina del cuerpo; además, estimula la circulación,

tanto de la energía, como de la sangre. El romero es tibio, penetrante y estimulante, por lo que ayuda a curar el malestar mental y físico.

Fortalece la energía del corazón, ya que estimula los latidos y el flujo de la sangre arterial; es benéfico contra la fatiga cardíaca, las palpitaciones, la presión sanguínea baja y las manos y pies fríos. Aumenta la reserva de sangre en el cerebro, el aceite también remedia la falta de concentración y la debilidad nerviosa, por lo que se clasifica como un cefálico.

Ya que “mueve” la energía y la sangre, el aceite de romero es un tónico excelente para aliviar los calambres, así como el dolor y la rigidez muscular. Es considerado uno de los mejores aceites antirreumáticos, pues está indicado contra el dolor de articulaciones de naturaleza fría, fija y acalabrante. De manera externa el romero es muy útil para recuperar la fuerza de los músculos. La aplicación consiste en masajear con infusiones de romero los músculos fatigados por un esfuerzo excesivo.

Por su acción expectorante es eficaz contra la bronquitis y tos catarral fría. Por ser carminativo y colerético, ayuda a aliviar la dispepsia, las flatulencias y la distensión abdominal.

A nivel emocional, se considera al romero una planta que puede renovar el entusiasmo e impulsar la confianza de uno mismo; era un remedio antiguo para contrarrestar la apatía y la melancolía. Es adecuado para individuos fríos, debilitados, que tienen poco sentido de su propio valor, y que carecen de un ego fuerte y saludable; es útil también para las personas que tienden a pensar demasiado y a dudar de cada una de sus acciones.

Debido a que refuerza el corazón y fortalece la mente, el aceite de romero ayuda a restablecer la confianza y el estado anímico a quienes carecen de fe en su propio potencial. Calienta el espíritu y lo vuelve animado, e incluso osado.

El romero, con su dulce frescura, inspira la fe ferviente y la alegría del amor. Exalta el sentimiento de amor a la humanidad, más que la experiencia del éxtasis romántico, y como un hierba “del recuerdo” nos ayuda a recordar a nuestros seres queridos y también a nuestro propio camino verdadero.

Las aplicaciones de esta planta son múltiples: al tener, ligeramente, propiedades de emenagoga, es útil para reducir los dolores ocasionados por la menstruación; como antioxidante, tiene la capacidad de eliminar del organismo los radicales libres, y de esta forma ayuda a evitar la aparición de cáncer.

El consumo de sus hojas, ya sea como infusión o condimento, ayuda a disminuir la irritabilidad, los dolores de cabeza, la sensación de hinchazón del estómago. Se puede ingerir como té para tratar problemas digestivos; se recomienda consumir estas infusiones después de las comidas.

Mascar hojas de romero o beber las infusiones de este arbusto resulta ser muy recomendado para tratar problemas del mal aliento (halitosis). También se le conoce al romero por su capacidad de otorgarle fuerza al crecimiento del cabello. Posee propiedades bactericidas, por lo que es muy utilizado como complemento de antibióticos para tratar enfermedades sexuales como la gonorrea.

Es una hierba tónica estimulante, muy calorífica y útil, en infusión, para la fatiga ocasional y el exceso de trabajo; estimula la circulación y alivia jaquecas, migrañas, indigestiones y la sensación de frío producida por mala circulación.

A nivel mágico, el romero al quemarse emite poderosas vibraciones energéticas limpiadora y purificadoras, por lo que se usa para limpiar lugares y a personas. Al quemarse también ayuda a recibir conocimiento o dar respuesta a alguna pregunta; es necesario percibir el humo que genera al quemarse.

### 3. Rosa

*Nombre científico: Rosa damascena.*

*Familia: Rosaceae.*

*Partes utilizadas: los pétalos.*

*Aroma: agradable y floral; suave y dulce; ligeramente ácido y astringente.*

*Sabor: dulce.*

*Género: femenino.*

*Energía: fresca y húmeda.*

*Elemento principal: fuego.*

*Elementos que contiene: aceite esencial, ácidos málico y tartárico, taninos, grasa, resina, azúcar y algunas sales minerales.*

*Propiedades: antibacterial, antidepresiva, antiinflamatoria, anti-infecciosa, astringente, calmante, colerética, aumenta la producción biliar, cicatrizante, hemostática, tónico nervioso, sexual, general y uterino, reduce el colesterol, sedante.*

*Advertencia: no tóxico ni irritante.*

La rosa era llamada “la reina de las flores”; es de naturaleza fresca e hidratada, despeja el calor, las inflamaciones y ayuda a restaurar la energía femenina del cuerpo.

El té de pétalos de rosa se utilizan contra la diarrea y para eliminar parásitos intestinales; es eficaz este té en la dismenorrea de adolescentes.

Se usa generalmente contra condiciones orgánicas inflamadas, tóxicas e infecciosas, así como contra la ansiedad y la depresión. Dado que enfría y regula el hígado, el aceite de rosa se recomienda para aliviar condiciones calientes de estancamiento que provocan tensión, irritabilidad, dolores de cabeza y estreñimiento. Puede mejorar el flujo de la bilis, reducir la náusea y aliviar la colecistitis.

Las condiciones de sangre y energía estancada que originan una menstruación irregular o dolorosa también se beneficiarán con el uso de aceite de rosa; desde hace mucho tiempo era usado como un tónico del útero; por su acción astringente y hemostática lo hacen efectivo contra el sangrado menstrual excesivo, especialmente si se combina con los aceites de ciprés y geranio.

El aceite de rosa es uno de los ingredientes más adecuados para preparar ungüentos y lociones para la piel, particularmente cuando está inflamada, deshidratada o afectada por erupciones o furúnculos. El agua de rosas también es excelente para aliviar y tonificar la piel sensible y seca.

Por ser un tónico suave del corazón, la clave de las propiedades psicológicas de la rosa residen principalmente en su efecto sobre la mente, el centro de nuestro ser emocional.

El aceite de rosa calma, pero también apoya al corazón, ya que ayuda a nutrir la energía femenina del corazón y a restablecer una sensación de bienestar, por lo que es bueno contra la ansiedad nerviosa, el insomnio y las palpitaciones.

La rosa es una hierba del amor; la sensualidad floral y seductora de su aceite lo hace afrodisiaco, aunque al mismo tiempo a la rosa se le considera una flor sagrada, como símbolo del amor de Dios para el mundo.

La compasión de la flor se revela a través de su capacidad para curar heridas emocionales. Se dice que cuando el rechazo o alguna pérdida han disminuido nuestra capacidad de nutrición y amor propio, el aceite de rosa brinda un consuelo dulce, suave, pues une los hilos de la mente con el corazón y lleva calor a nuestra alma que se ha vuelto fría por el abuso o el dolor; este aceite puede tocar la desesperación más profunda y restaurar la confianza que hace posible volver a amar.

La esencia del aceite de rosa para aromaterapia se usa contra la depresión, la ansiedad, como afrodisíaco y para los que sienten un vacío de amor; se dice que las rosas son buenas para la piel y el alma, los pétalos son buenos para las crisis de pánico, neurosis y problemas digestivos, pues calma la diarrea, desinflama las anginas y desinfecta las heridas en la boca y las encías.

#### 4. Hierbabuena

Nombre científico: *Mentha spicata*.

Familia: *Labiatae (Lamiaceae)*.

Partes utilizadas: la hoja.

Flores: color verde.

Aroma: fresco, penetrante, dulce, limpio y a menta.

Sabor: picante y ligeramente amargo.

Energía: fresca y seca.

Género: masculino.

Elemento principal: tierra y madera.

Propiedades: analgésico, antibacterial, ya que ayuda a sanar infecciones del estómago y del intestino; anticatarral: disminuye las secreciones nasales; antiinflamatorio: favorece la circulación sanguínea; antiespasmódico: calma los espasmos musculares; carminativo, colerético, estimulante digestivo, expectorante, febrífugo y estimulante hepático.

Advertencia: no utilizar durante el embarazo ni la lactancia.

La naturaleza penetrante y estimulante de la hierbabuena produce, en primer lugar, un efecto tibio sobre el cuerpo, sin embargo, el efecto del aceite esencial es refrescante, por lo que se considera más adecuado para aliviar padecimientos de naturaleza caliente.

Esta planta es energéticamente fresca y seca; el aceite de hierbabuena hace circular la energía, despeja las flemas calientes y estimula los nervios y el cerebro. Se le conoce una acción anti-infecciosa.

El aceite de hierbabuena diluido con los aceites de eucalipto y limón se aplica en los hombros, el cuello y las sienes para aliviar los resfriados y la influenza, caracterizada por intensa fiebre, dolor de garganta y dolor de cabeza.

También es un expectorante suave que resulta benéfico en condiciones respiratorias que presenten moco pegajoso y amarillo o flema caliente; es un remedio adjunto para tratar la bronquitis crónica y el asma bronquial, especialmente cuando la digestión es deficiente.

Debido a que estimula el flujo de energía en el estómago y los intestinos, la hierbabuena en aceite esencial es más efectiva para el sistema digestivo, pues alivia la dispepsia, la náusea, la distensión epigástrica y las flatulencias; untado como aceite es benéfico contra el cólico intestinal, la colitis mucosa y la hepatitis.

La naturaleza antiespasmódica del aceite de hierbabuena reside, en parte, en su acción sobre el sistema nervioso. Fresco y penetrante por naturaleza, estimula y despierta tanto los nervios como el cerebro; aumenta la concentración para el estudio y es útil contra la fatiga mental.

La hierbabuena es una planta que por ser muy aromática se utiliza como condimento para cocinar; si se ingiere en té, tiene propiedades tonificantes, estimulantes del sistema digestivo y respiratorio, activador en la secreción biliar. De manera tópica se utiliza, incluso, para afecciones y dolencias de la piel.

Tiene un efecto directo sobre el elemento tierra y sobre el intelecto; exalta la concentración y la absorción a nivel psicológico, y a otro nivel más profundo, facilita la “digestión” de nuevas ideas e impresiones. Al actuar sobre nuestro “estómago

psicológico”, es favorable para el estudio y el aprendizaje y, sobre todo, para desarrollar la tolerancia emocional.

Frase popular: “Eso es algo que simplemente no puedo digerir”.

Como planta mágica, la hierbabuena es considerada una hierba visionaria: eleva el espíritu, trae sueños proféticos, aumenta nuestras capacidades receptivas a nivel mental y espiritual, beneficia a quienes necesitan inspirarse y tener una visión más profunda.

## 5. Hinojo dulce

*Nombre científico: Foeniculum vulgare.*

*Familia: Umbelliferae (apiaceae).*

*Partes utilizadas: las semillas y la planta.*

*Aroma: dulce y penetrante, similar al anís.*

*Energía: tibia y seca.*

*Género: masculino.*

*Elemento: tierra.*

*Forma: tiene tallos fistulosos, hojas abrazantes, flores como sombrillas y frutos pequeños. Crece en terrenos pedregosos y se cultiva también en los jardines.*

*Propiedades: analgésico, anti-infeccioso, antiespasmódico, aperitivo, anticoagulante, antimicrobiana, carminativo (expulsión de gases intestinales), colagogo, estimulante digestivo, diurético (aumenta la cantidad de orina eliminada), emenagogo (regulariza la menstruación y calma los dolores de las reglas), expectorante, estomacal.*

*Advertencia: no lo utilice durante el embarazo, ni lactancia, evitar por quienes tienen la piel hipersensible, o cuando haya problemas de endometriosis o cáncer uterino por los estrógenos.*

El ámbito de acción principal de esta planta es sobre el sistema digestivo; como aceite esencial o infusión herbal, estimula el flujo de energía en el estómago y los intestinos. Al ser un antiespasmódico gástrico y del músculo intestinal, el aceite se utiliza para aliviar la indigestión, la inflamación abdominal, la náusea, el vómito y las flatulencias; también ayuda a “mover el intestino” en casos de estreñimiento.

Tiene acción reguladora de la energía que se encuentra en el pecho; favorece la capacidad de dispersar la flema fría, por lo que es un apoyo contra la tos catarral y el asma nervioso.

Posee una acción vigorizante sobre la energía de los riñones y el bazo, trabaja como diurético leve y como descongestionante linfático, ya que ayuda a eliminar grasas y fluidos estancados del cuerpo. Es un auxiliar para adelgazar; como aceite y té se usa contra la retención de líquidos, la celulitis y la obesidad.

Por su aroma tibio y dulce, y sus propiedades como laxante y estimulante digestivo, al aceite de hinojo lo relacionan con el elemento tierra y el intelecto.

A nivel psicológico el hinojo es adecuado para el tipo de individuos que tienden a analizar y a pensar demasiado, que pueden generar fácilmente conceptos e ideas, aunque rara vez los comunican o los lleva a la práctica. Para todos aquellos que encuentran difícil articular palabras y expresarse y donde los sentimientos tienden a agitarse dentro de él, sin expresarse, ya que entre más se encierran esas emociones o sentimientos, más se intensifican, lo cual incrementa la tensión, que afecta a los intestinos; los pensamientos y emociones inaceptables, inexpressados, que se “empujan” por debajo del consciente, se acumulan en los intestinos en forma de espasmo nervioso y gases.

El hinojo nos alienta a expresarnos a través de la boca, al liberar los sentimientos que se han estancado y a despejar la mente de pensamientos repetitivos, de una mente congestionada; el aceite de hinojo nos invita a comunicarnos libremente, sin miedo y sin inhibiciones.

Cuando desbloquea la capacidad de expresión de nuestra personalidad, el aceite libera nuestro impulso creativo y nos ayuda a encontrar salidas productivas para poner en marcha una mente activa.

Cuando ingerimos esta planta en infusiones o tés se torna un remedio digestivo para aliviar los cólicos, enfriamientos e indigestiones, y para estimular el flujo de la leche en madres lactantes, en este caso con sumo cuidado y donde solo lo prescriba el médico tradicional.

Tomado o en aplicaciones de bolsitas hervidas, como emplastos es bueno para los ojos cansados o doloridos, regula la energía del estómago, alivia el dolor y calienta el estómago, pues es un remedio digestivo, calma los nervios que inician desde el estómago y así estimula una clara conciencia.

Con las semillas se prepara un vino muy recomendado para fortalecer a las personas anémicas: 50 gramos de semillas de hinojo para un litro de vino blanco, macerar durante una semana y filtrar después; beber una cucharada o una copita antes de cada comida.

## 6. Toronja

*Nombre científico: Citrus paradisi.*

*Familia: Rutaceae.*

*Partes utilizadas: la cáscara para aceites, el fruto, las hojas y las semillas.*

*Aroma: fresco, ligero cítrico y ligeramente dulce.*

*Energía: fresca y seca.*

*Elemento: movimiento (tierra).*

*Propiedades: purificador del aire, carminativo, colerético, depurativo, estimulante digestivo, descongestionador linfático, estomacal.*

*Advertencia: si hubo aplicación del aceite de toronja evite exponerse directamente al sol durante 12 horas después de la aplicación.*

La fruta de la toronja mejora el sistema nervioso, limpia la piel y baja la presión. La toronja, especialmente la variedad roja, ayuda a reducir el colesterol de la sangre; debido precisamente a su propiedad antioxidante no se debe abusar de los jugos de frutas ácidos y se deben tomar una hora antes o una hora después de la comida. Las frutas cítricas deben consumirse preferiblemente en la mañana y deben masticarse muy bien. La toronja por ser un cítrico es rica en vitamina c.

La esencia, a partir de las flores del árbol de toronjas, ha sido recomendada, al igual que el de limón, para superar el insomnio, también como estomático, y tónico cardiaco. La pulpa de la fruta es considerada una ayuda eficaz en el tratamiento de trastornos urinarios. Los extractos de las hojas han demostrado actividad antibiótica.

El extracto de sus semillas es utilizado como remedio contra los hongos; la infusión preparada con sus flores se usa como tratamiento para el insomnio. El jugo de la toronja estimula el tracto digestivo, y también se le han atribuido propiedades diuréticas. La pulpa por sus propiedades ácidas se utiliza para tratamiento de infecciones urinarias y la pectina que contiene puede ayudar a reducir el colesterol. Si tomas jugo de toronja y medicamentos consulta a tu médico ya que se conocen algunas contraindicaciones cuando se realiza esa combinación, sobre todo relativos a la presión arterial, o toma el jugo dos horas antes o cinco horas después de haber ingerido el medicamento.

El aceite de toronja se extrae de la cáscara fresca del fruto, es refrescante, purificador, descongestionante y benéfico, tanto para el hígado sobrecalentado, como para el sistema linfático flojo.

Cuando el calor y la energía se estancan y se acumulan en el hígado, pueden presentarse problemas de distensión abdominal, estreñimiento y náusea, que pueden venir acompañados por un sabor amargo en la boca y por un sentimiento de irritabilidad general; el aceite de cáscaras de toronja ayuda a aliviar estos síntomas al regular y refrescar el hígado y a descongestionar y “mover” el intestino.

Como diurético leve y estimulante del bazo y la linfa ayuda al cuerpo a eliminar los fluidos excesivos y descomponer las grasas. El aceite de toronja es seco, agrio y descongestionador, está indicado contra la retención de fluidos, la celulitis, el aumento de peso y la obesidad.

Cuando un individuo de constitución caliente y húmeda es propenso a la arteriosclerosis y la hipertensión, el aceite de toronja, limón y melisa se recomiendan para prevenir o aliviar tales condiciones. Ayuda a purificar la sangre, está indicado contra los dolores reumáticos, principalmente de naturaleza caliente, tales como articulaciones que se sienten tibias e hinchadas y el dolor se entremezcla con una sensación de ardor.

Las cualidades astringentes y purificadoras del aceite lo hacen útil contra la piel grasosa, el acné y las estrías; suaviza el flujo estancado de energía aligerando a nivel psicológico sentimientos de tensión, frustración, irritabilidad y mal humor.

Es adecuada la utilización de este aceite, para las personas tensas y que están bajo presión, que recurren a la comida como un refuerzo consolador para lidiar con emociones difíciles de controlar, por ejemplo para aquellas personas que tienen altas expectativas de la vida, de los demás y de sí mismos, sin embargo, cuando no logran alcanzar sus metas y deseos o se sienten decepcionadas por los demás y tienden a reaccionar con enojo, culpabilidad y autocrítica seguido de una depresión y vergüenza, por lo que suelen comer exageradamente bebidas, golosinas, dulces, chocolates y galletas, como necesidad de auto consuelo.

El aceite de toronja despeja el calor psicológico y la congestión que genera la culpa y la frustración profundamente encerrada en el interior de una persona. Es esencialmente purificador, clarificador y refrescante, trabaja para deshacerse de los sentimientos “pesados” y “negativos” que acompañan a la desilusión y el enojo, permitiéndonos percibir y aceptar metas más realistas. Promueve la ligereza de espíritu y relaja nuestra hambre de satisfacción inmediata: “nuestra frecuente y desesperada necesidad de sentirnos llenos”.

## **7. Anís**

*Nombre científico: Pimpinella anisum.*

*Género: masculino.*

*Elemento: aire.*

*Poderes: sirve para la protección, la purificación, la juventud.*

*Partes utilizadas: los frutos maduros y secos, que contiene goma, resinas, taninos, ácido benzoico, aceite volátil, su principio activo de hasta 6% de aceites esenciales que contiene anetol y el 30% de ácidos grasos, entre otros.*

*Propiedades: expectorante, antiespasmódico, carminativo, pectoral antiparasitario, aromático, antimicrobiano, tónico.*

*Contraindicaciones: su uso prolongado provoca dolores de cabeza.*



El aceite esencial de anís es utilizado en el organismo por vía interna para aliviar flatulencia, retortijones y cólicos intestinales. Con el aceite se puede preparar un ungüento para, por vía externa, curar la sarna y los piojos.

El grano de anís se emplea en los baños de purificación; ayuda a la digestión, calma los espasmos musculares, mejora la circulación sanguínea, alivia los dolores de cabeza, es diurético y estimulante, refresca el aliento y estimula la secreción de leche en las mujeres que están amamantando.

Estimulante de las secreciones de los bronquios, del estómago, del intestino y de las glándulas mamarias (es galactógeno). Combate los gases intestinales y calma los cólicos, los catarros crónicos del estómago e intestinos, escasez de leche en la madre que cría, digestión débil y falta de apetito, contracciones nerviosas del estómago e intestinos.

Los médicos tradicionales recomiendan para no tener pesadillas, elaborar un cojín con granos de anís y colocarlo dentro de la almohada. Es muy usado como incienso para meditación y protección. Se dice que las hojas verdes de la planta desvían el “mal de ojo”; en las habitaciones ahuyenta el mal y en caso de operaciones, a nivel energético los curanderos la utilizan para invocar a los espíritus sanadores.

Si se coloca una ramita en la cabecera de la cama a quienes sientan que han envejecido sin razón, les regresa su juventud. Si se usa el aceite en la piel es muy irritante por lo que su uso es más recomendado en tinturas, tés, infusiones, jarabes y, en ciertos casos, en la aromaterapia.

Hay pruebas de que los aceites esenciales tienen propiedades parecidas a las hormonas. El anetol es un constituyente químico dentro de los aceites de anís y de hinojo, y ambos aceites poseen propiedades similares al estrógeno, aunque es más débil su actividad iatrogénica.

## **8. Árnica montana**

*Nombre científico: Heterotheca inuloides.*

*Partes empleadas: flores principalmente, aunque también las hojas y la raíz en las aplicaciones de piel.*

*Sabor: amargo, astringente.*

*Energía: neutra.*

*Elemento: fuego.*

*Propiedades: antiinflamatoria, sobre todo en zonas golpeadas, cicatrizante, desinfecta raspaduras y cortadas, diurética y ayuda en la bronquitis, antirreumática, estimulante circulatorio.*

*Aplicaciones: favorece la cicatrización de los tejidos, así que es ideal en caso de accidentes y cirugías. Se prepara en ungüentos para aplicar en esguinces y hematomas. En infusiones para tomar sirve como estimulante circulatorio, cuando hay debilidad general por problemas del corazón, palpitaciones, ansiedad y dolencias coronarias. Con las hojas, flores y raíz de la planta se prepara un cocimiento muy útil en fomentos para curar golpes, heridas y llagas.*

*Precauciones: es muy tóxica; si la toma debe ser la flor especial para ingerirse.*

En la recolección de esta planta se debe seleccionar la flor sin el disco y sin la envoltura, preferentemente los pétalos. No usar directamente en heridas abiertas, puede causar una dermatitis al contacto.

A pesar de que no debe recetarse por vía interna, en virtud de su alta toxicidad, esta planta es uno de los remedios más eficaces de los que se dispone en la herbolaria para tratar por vía externa golpes o esguinces.

Se utiliza para preparar un linimento añadiendo medio litro de alcohol de 70° a 50 gramos de flores recién cortadas al amanecer y pidiendo el permiso a la planta para que nos entregue sus flores indicándole que es para medicina; se coloca en un frasco de cristal transparente, se cierra herméticamente y se deja macerar por ocho días al sol; se cuele. Se puede usar, y el resto se guarda herméticamente cerrado en lugar sombreado. Calma dolores reumáticos, el dolor o inflamación de flebitis, cualquier dolor e inflamación siempre que no haya heridas abiertas.

## 9. Jengibre

*Nombre científico: Zingiber officinalis.*

*Familia: Zingiberaceae.*

*Partes utilizadas: el rizoma fresco o seco.*

*Aroma: picante, penetrante, tibio, dulce o maderoso.*

*Energía: caliente y seca.*

*Elemento: agua (y fuego).*

*Principios activos: aceite volátil, zingiberol canfeno linalol, compuestos fenólicos con cadenas de carbonos.*

*Propiedades: analgésico, antigripal, aperitivo, carminativo, estimulante, digestivo, expectorante, tónico sexual, tónico general y estomacal.*

*Advertencia: no tóxico ni irritante.*

En el jengibre el tallo crece directamente del grueso rizoma tubular, del cual se obtienen tanto el aceite esencial como la famosa especia para comida.

El aceite de jengibre es esencialmente tibio, vigorizante y descongestionante. Su esfera de acción es muy amplia, ya que estimula y tonifica la energía masculina del bazo, el estómago, el corazón, los pulmones y los riñones. Es excelente para individuos friolentos, debilitados, que tienen la lengua pálida e hinchada; estimula y calienta los órganos digestivos, es por lo que el jengibre se indica contra la falta de apetito, la indigestión, la distensión abdominal y las flatulencias; su capacidad para aliviar la náusea lo hace útil contra el malestar de viaje o la enfermedad matutina, especialmente si se combina con el aceite de naranja, manzanilla y cilantro.

Es un estimulante circulatorio y tónico para el corazón; se usa más cuando las manos y los pies están fríos, cuando se presenta fatiga cardíaca y angina de pecho.

Su naturaleza caliente y vigorizante lo hace además un poderoso aceite antirreumático, más para combatir los dolores reumáticos del tipo frío y contractivos.

Al calentar los pulmones, tiene un efecto expectorante adecuado para remediar la bronquitis crónica, que presenta moco blanco y claro. Si se combina con aceite de eucalipto, árbol de té y mejorana, ayuda a contrarrestar los resfriados y la gripa caracterizada por los escalofríos, fatiga y dolores musculares, ya que es un tónico del sistema inmunológico; también evita que repitan estas molestias.

Tiene capacidad para fortalecer la energía masculina de los riñones, por lo que es útil para el dolor de espalda baja, más si está relacionada con fatiga muscular. Ser tonificante para los riñones es la razón de que sea a la vez un tónico sexual; puede ser útil en la impotencia y la frigidez para quienes sufren de agotamiento crónico.

Al tener efecto sobre los riñones, también influye sobre la voluntad, por lo que el jengibre está asociado a la fuerza y la virilidad; su energía es dinámica, feroz, por lo que activa la fuerza de voluntad, estimula la iniciativa y restablece la determinación, todo esto hace que incremente los sentimientos de seguridad y levante el estado de ánimo, particularmente en aquellas personas con poca vitalidad.

El aceite de jengibre está indicado para quienes tienen planes claros y buenas

intenciones, pero carecen de impulso personal y de optimismo para mostrar iniciativa o tomar una acción real e inmediata; tales individuos son indecisos y dudan de sus capacidades, esperan que los demás los motiven a seguir adelante; frecuentemente están desconectados de su cuerpo físico y se alejan de sus actividades vigorosas; muchas veces su energía sexual está baja, lo que provoca, con el tiempo, depresión.

Es un catalizador o motivador de la voluntad, al invocar y reavivar su fuego vital; el jengibre puede restablecer el regocijo antes los logros propios.

Tanto el rizoma fresco como el seco suprimen la secreción gástrica y reducen el vómito, distensión abdominal y pirexia; el rizoma seco es más indicado contra dolores abdominales, lumbago y diarrea; alivia la flatulencia y la indigestión, se utiliza también contra el dolor reumático.

Es un remedio caliente para los resfríos de viento frío. La piel de la raíz fresca es diurética, combate las náuseas matinales y el mareo.

## 10. Tomillo

*Nombre científico: Thymus vulgaris thymoliferum.*

*Familia: Labiatae.*

*Partes utilizadas: las hojas y las corolas.*

*Aroma: tibio, herbal, penetrante, verde y medicinal.*

*Energía: caliente y seca.*

*Principios activos: aceite volátil, timol, carvacol, linalol, flavonoides, ácido labiático, taninos.*

*Elemento principal: agua y viento*

*Propiedades: antibacterial, anti-infeccioso, antiparasitario, antirreumático, antiespasmódico, carminativo, cicatrizante, estimulante digestivo, diurético suave, expectorante, hipertensor, tónico nervioso, tónico sexual, estomacal, sudorífico, vermífugo.*

*Advertencia: evite aplicarlo en pieles muy maltratadas, enfermas o hipersensibles.*

El tomillo tiene hojas velludas y puntiagudas color verde grisáceo y pequeñas flores, entre blancas y lilas. Su nombre se debe a su olor tan especial, pues tomillo significa fumar, aunque también significa valentía.

El tomillo es uno de los aceites esenciales más energéticamente calientes y vigorizantes. Refuerza las funciones de los pulmones, el corazón, los riñones y el sistema nervioso, pues es un poderoso tónico de la energía masculina del cuerpo; también está indicado contra una amplia variedad de infecciones, ya que es fuertemente antibacterial.

Por ser un expectorante, antiséptico y tónico respiratorio, el aceite esencial de tomillo común resulta benéfico en estados de salud fríos seguidos de debilidad, congestión o infección en los pulmones.

Es recomendable contra la fatiga crónica, respiración superficial, toses catarrales y bronquitis, especialmente cuando hay catarro copioso claro o blanco; también alivia resfriados e influenza con escalofríos y entumecimiento muscular.

El tomillo tonifica la energía masculina del corazón, por lo que fortalece el latido cardiaco y mejora la circulación. Se indica contra la anemia y la pérdida de cabello. Alivia los dolores reumáticos y la artritis, cuando está caracterizada por dolores fijos de naturaleza contractiva o acalambante.

Por ser carminativo y estimulante digestivo, despierta el apetito, alivia la distensión abdominal y disminuye las flatulencias. Ayuda a contrarrestar la putrefacción intestinal, la gastroenteritis y la candidiasis, debido a su fuerte acción antibacterial, así como las infecciones genitourinarias como la cistitis. Para lavados de pies con hongos, es un

valioso auxiliar

El tomillo es un poderoso tónico de la dinámica energía masculina, lo que se refleja en sus efectos vigorizantes mentales-emocionales. Fortifica e inspira: es un tónico nervioso indicado contra la debilidad nerviosa y la ansiedad crónica; disipa el descorazonamiento y da energía, por lo que nos da impulso para actuar.

Se considera un remedio tradicional contra la melancolía, ya que el aceite de tomillo al “abrir el pecho” y al revivir el alma, combate los estados depresivos caracterizados por el abandono, el pesimismo y la duda sobre uno mismo.

El tomillo inspira valentía y audacia que se refleja en la acción que tiene sobre el elemento agua y la voluntad, es por esto que acaba con la falta de confianza en uno mismo, la apatía y el miedo.

Cuando restaura el ánimo a un nivel profundo, entonces incrementa en la persona su fortaleza espiritual como si fuera un vigor corporal, porque el tomillo energéticamente es fuerza y virilidad, por esto es apropiado para personas deprimidas y aprensivas.

Se utiliza para tratar la tos, la bronquitis y la tosferina. Tiene un potente efecto sobre el músculo liso de la tráquea, ideal contra la flema y las infecciones del pecho. Es antiséptico en el tracto uterino; es un ingrediente popular de los enjuagues bucales.