

Hierbas medicinales: Fitoterapia



Taller de ecología
2019

Se denomina **plantas medicinales** a aquellas plantas que pueden utilizarse, enteras o por partes específicas (hojas, flores, frutos, cortezas, tallos o raíces), para tratar enfermedades de personas o animales.

<p>EUCALIPTO</p> <p>TOS FIEBRE MALESTAR ESTOMACAL</p> 	<p>HINOJO</p> <p>COLITIS MALESTARES ESTOMACALES</p> 	<p>MANZANILLA</p> <p>DIURÉTICO ANTI INFLAMATORIO AYUDA A PROBLEMAS DIGESTIVOS</p> 	<p>MORINGA</p> <p>ANTIOXIDANTE CIRCULACIÓN REGULA NIVELES DE AZÚCAR</p> 
<p>HOJA SEN</p> <p>LAXANTE ESTREÑIMIENTO</p> 	<p>TÉ ROJO</p> <p>DIGESTIVO</p> 	<p>VALERIANA</p> <p>INSOMNIO ESTRÉS DEPRESIÓN</p> 	<p>COLA DE CABALLO</p> <p>AYUDA A LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS, CÁLCULOS RENALES, INFECCIONES URINARIAS.</p> 
<p>HIERBABUENA</p> <p>ANTIESPASMÓDICO (DISMINUYE LOS GASES Y CÓLICOS)</p> 	<p>HIERBA DEL SAPO</p> <p>BAJA NIVELES DE COLESTEROL, TRIGLICERIDOS Y ÁCIDO ÚRICO.</p> 	<p>CEDRÓN</p> <p>DIGESTIVO ANTIMICROBIANO</p> 	<p>BOLDO</p> <p>ELIMINA LA BILIS LIMPIA EL HIGADO Y LA SANGRE</p> 

La fitoterapia (del griego *fyton*, 'planta', 'vegetal' y *therapeia*, 'terapia'), conocida también como herbolaria (del latín *herba*, 'hierba'), es la ciencia del uso de plantas medicinales. Los registros más fiables datan el concepto de fitoterapia desde el imperio Sumerio en el año 3000 a.C.



BENEFICIOS DE LA FITOTERAPIA



La fitoterapia es la medicina más antigua y probada del mundo. De forma obligada los individuos y sociedades prehistóricas mantenían un fuerte contacto con la naturaleza la cual, al principio, de una forma accidental repercutía en el hombre, ya fuera por la ingesta de plantas tóxicas o venenosas, picaduras de insecto etcétera.



Algunas hierbas medicinales son:

ROMERO

El romero ha sido utilizado para mejorar la memoria, aliviar el dolor y espasmos musculares, estimular el crecimiento del pelo y apoyar el sistema circulatorio y nervioso, alivia el dolor menstrual, y reduce el dolor del riñón .

Se conserva disecado en una temperatura media.



BOTÁNICO

PROPIEDADES DEL TOMILLO

Información completa en www.botanical-online.com

- **Digestiva y carminativa:** ayuda al proceso digestivo, evita la formación de gases y retenciones pútridas en los intestinos.
- **Potente antiséptico:** propiedades para evitar las infecciones y para bajar la fiebre.
- **Relajante y efecto somnífero suave**
- **Mejora la memoria**
- **Emenagogo y antirreumático**



PROPIEDADES DE LA MENTA



- *Es digestiva y carminativa, ayuda a digerir las legumbres y comidas muy ricas en grasas. Para «estómagos perezosos»*
- *Antivomitiva*
- *Para la tos, bronquitis, congestión, etc.*
- *Planta estimulante sin producir sobreexcitación (estudiantes,...)*



¿Cómo hacer una infusión de plantas medicinales?

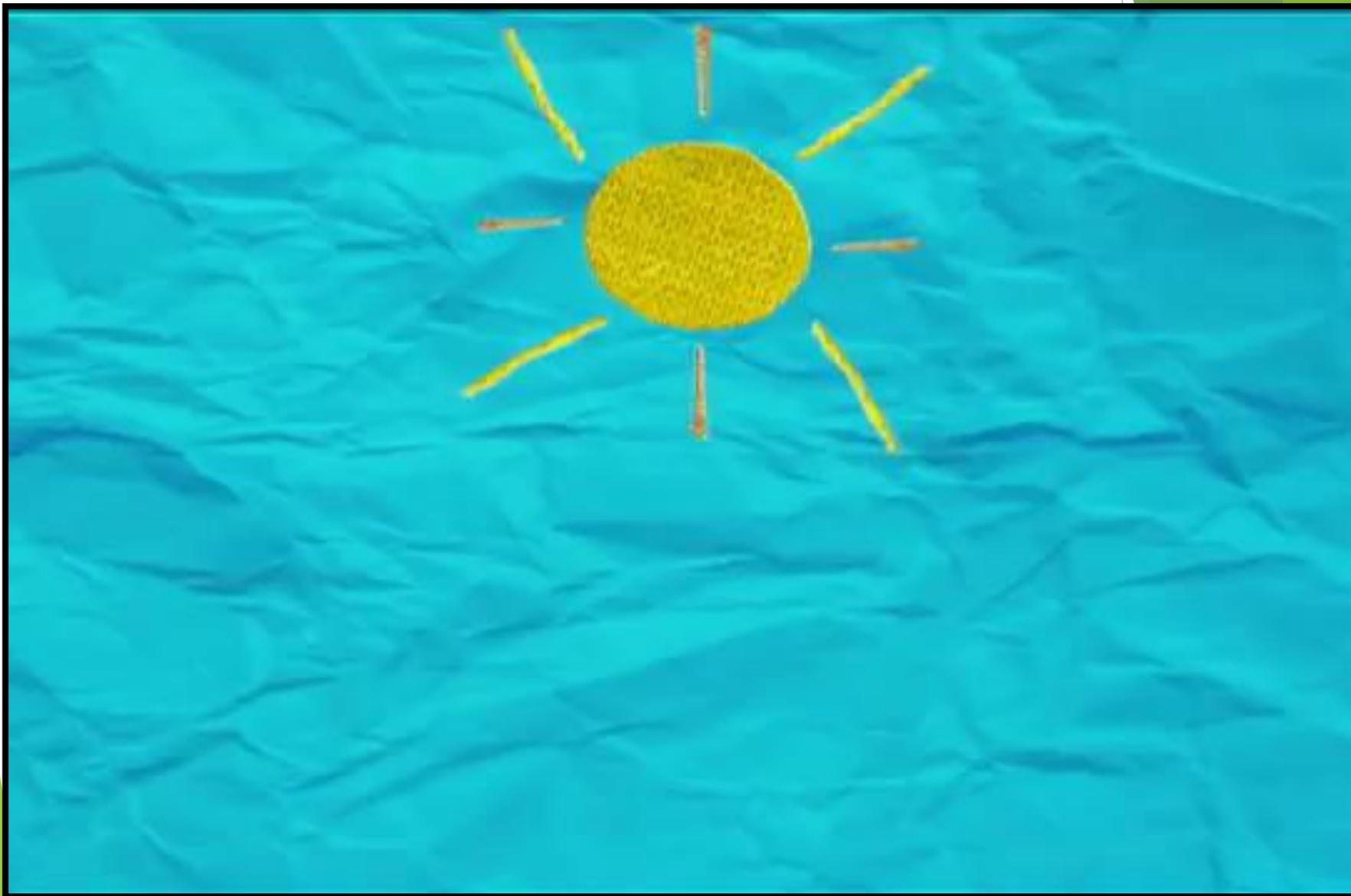
Las infusiones las podemos elaborar de dos formas:

Infusión en frío: en una taza ponemos la hierba medicinal y añadimos agua a temperatura ambiente. Tapamos y dejamos así durante 8 horas o toda la noche. Colamos y podemos endulzar con unas gotitas de limón. Así aprovechamos al máximo los principios activos de la planta.

Infusión en caliente: ponemos la planta medicinal en la taza y ponemos a calentar el agua, antes de que vaya a hervir echamos el agua en la taza. Tapamos y dejamos reposar entre 3 y 10 minutos. Después colamos, endulzamos y bebemos poco a poco cuando se ha enfriado.



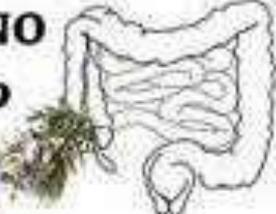
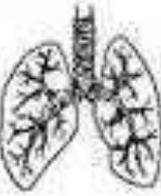
Los invitamos a ver el siguiente video:



¡A ver si aprendieron!

¿Qué son las plantas medicinales?

PLANTAS PARA CADA ÓRGANO

 S. NERVIOSO <i>Ginkgo</i> <i>Nueces</i>  	 CORAZÓN <i>Ajo</i> <i>Tomates</i>  	 INTESTINO <i>Romero</i> <i>Chía</i>  
 PULMONES <i>Eucalipto</i> <i>Cebollas</i>  	 HÍGADO <i>Cúrcuma</i> <i>Alcachofa</i>  	 RIÑONES <i>Gayuba</i> <i>Frambuesas</i> 
 ESTÓMAGO <i>Malva</i> <i>Zanahoria</i>  	 PÁNCREAS <i>Jengibre</i> <i>Integrales</i>  	 PIEL <i>Aloe</i> <i>Pepino</i>  

¿Para qué nos sirve el
Romero?



¿Para qué nos sirve la Menta?



¿Para qué nos sirve el Tomillo?



Tomillo

Muchas Gracias!

Antibióticos de la Madre Naturaleza



Ajo



Equinácea



Orégano



Eucalipto



Menta



Cebolla



Jengibre



Limón



Setas



Tomillo



Té Verde



Propoleo



Clavo