

HERBARIO
DE
LAS
MUJERES



HERBARIO DE LAS MUJERES

de

Puri Hernández Rubio
Neme Mañas Fernández
Alejandra Redondo González
Toñi Flores Cortes
Ángeles Moreno Corpas
María Elena Henríquez Bonilla
Magdalena Fuentes
Graciela García Pinós
Virginia Esteban Paricio
Virginia Morillas Esteban
Lupe Morciano Toral

HERBARIO DE LAS MUJERES hace parte de TERRA DE CANVI
un proyecto de Margherita Isola realizado por UNZIP 2021- Art al Barri.

NUESTRAS PLANTAS COMPAÑERAS

- . ARTEMISIA
- . SALVIA
- . SALVIA BLANCA
- . TOMILLO
- . MILENRAMA
- . PERJIL
- . TREBOL
- . LLANTÉN
- . CALÉNDULA
- . CARQUEJA
- . MANZANILLA
- . RUDA

ARTEMISIA

Artemisia vulgaris

. La planta recibe el nombre de una diosa griega, Artemisa, la hermana gemela de Apolo, protectora de la vida femenina, de la Naturaleza salvaje, de las embarazadas y de los partos, por eso se la considera la planta de las mujeres.

. La artemisia es de hecho un óptimo regulador de la menstruación, períodos irregulares y dolorosos, o cuando se produce escasez de flujo menstrual.

. La artemisia es un excelente tónico digestivo, muy útil en periodo de inapetencia, y para equilibrar las funciones del aparato digestivo.

. La planta tiene efecto protector sobre el hígado y la vesícula porque favorece la eliminación de residuos tóxicos.

. La artemisia es considerada una planta mágica y se usa desde la antigüedad en rituales de protección y prosperidad, así como para comunicarse con los dioses. Además se puede quemar, junto con otras hierbas, para purificar habitaciones y personas; se dice que el humo inhalado favorece las visiones.

. La artemisia se puede usar en infusión, en tintura madre y quemada. Las hojas jóvenes se pueden usar en ensalada o rebozadas, para aromatizar comidas como tortillas y combina muy bien con el chocolate.

La artemisia está contraindicada en caso de embarazo, lactancia y en niños menores de 3 años.



SALVIA

Salvia officinalis

- . La salvia es una planta del mediterráneo muy importante. Conocida desde la antigüedad por sus propiedades terapéuticas, ya su nombre salvia, derivado del latín salvus que significa en salud, sugiere sus muchas propiedades.
- . Según la medicina popular del mediterráneo oriental, la salvia es la planta de la longevidad. De hecho, es rica en vitaminas, enzimas y antioxidantes.
- . La salvia es un tónico excelente, indicado para quien sufre de depresión.
- . La salvia ayuda la digestión y alivia las náuseas y los vómitos.
- . Es una planta aliada de las mujeres porque regulariza el ciclo menstrual y equilibra los cambios hormonales, por eso es muy útil durante la menopausia. Además, en la cultura popular, se dice que la salvia aumenta la fertilidad y estimula la libido de las mujeres.
- . La salvia es un buen expectorante con acción balsámica, por ello es un buen remedio en caso de dolor de garganta y tos.
Aquí una receta de jarabe casero para la tos y la garganta:
500 ml de agua con 50 gr de hoja de salvia fresca o seca y 200 ml de miel. Hervir a fuego lento durante 10 minutos, después filtrar y colocar un vaso de vidrio. Tomar 1-2 cucharaditas por día.
- . La salvia está muy indicada para inflamaciones de las mucosas y boca; se puede preparar un infusión de salvia y una vez fría, enjuagar la boca.
- . La salvia tiene también propiedades antisépticas y cicatrizantes, es un buen remedio para cuidar de las heridas y purificar el hígado.
- . Tomar infusión de salvia antes de ir a la cama facilita dormir.

Evitar tomar la salvia durante la lactancia materna, o en caso de tomar sedantes i/o anticoagulantes.



SALVIA BLANCA

Salvia apiana

. La salvia blanca, llamada también llamada salvia sagrada, es nativa del sureste de los Estados Unidos y del noreste de México. Se caracteriza por sus flores blancas. Es un arbusto perenne, siempre verde, que puede crecer más de un metro de altura.

. La planta es un estandarte de las comunidades indígenas que se extienden a ambos lados de la frontera entre México y Estados Unidos. Los Kumiais recolectaban sus ramas y hojas con las que formaban manojos, los secaban y los usaban como sahumerio o incienso, y con ello bendicían, purificaban a las personas y hacían celebraciones.

. Entre los muchos beneficios que ofrece esta planta, destaca su tratamiento en problemas digestivos y como alivio para los cólicos de la menstruación.

. En la antigüedad ya la utilizaban para tonificar debido a su acción antioxidante.

. La salvia blanca ayuda a combatir las infecciones y tiene una acción ansiolítica, por eso es útil en caso de ansiedad y estrés.

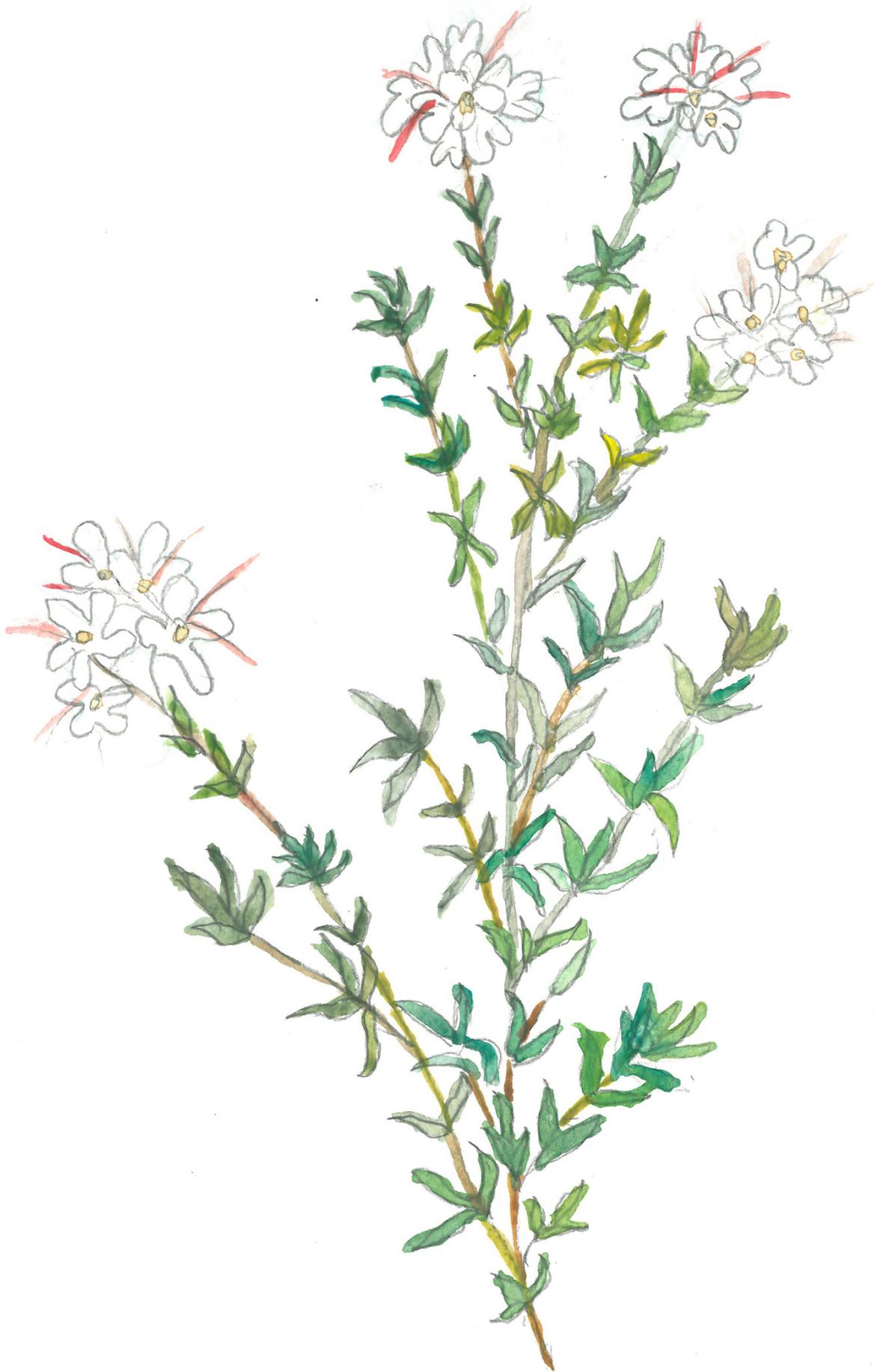
Consumida en exceso la planta tiene efectos secundarios, como convulsiones y deterioro progresivo del hígado, por eso su consumo no debe sobrepasar de un vaso de infusión al día.



TOMILLO

Thymus vulgaris L

- . El tomillo es una de las plantas medicinales más importante del Mediterráneo, tiene innumerables propiedades curativas y es considerado un verdadero antibiótico natural.
- . El tomillo fortifica el sistema inmunitario y tiene propiedades expectorantes, es útil en caso de tos, para limpiar los bronquios, y en cuadros de gripe.
- . El tomillo es muy bueno para cuidar de la garganta y los dientes, haciendo enjuague bucal.
- . La planta es cicatrizante y antiséptica, por eso es útil para lavar las heridas.
- . El tomillo alivia los dolores de estómago y los calambres menstruales.
- . El tomillo es un buen antiinflamatorio, antibacteriano y anti fúngico, útil en el caso de *Candida albicans*. También es un antivírico, por eso se aconseja su uso en caso de inflamaciones vaginales en forma de baño de asiento. El tomillo también es indicado después del parto.
- . El tomillo es un útil remedio en el caso de trombos en la sangre.
- . La planta tiene un efecto débilmente estrogénico y segundo algunos estudios puede ser útil para combatir el cáncer de mama.
- . El tomillo se puede usar en infusión, en uso externo, y para aromatizar la comida, especialmente las carnes.



MILENRAMA

Achillea millefolium

- . Según la historia, su acción curativa fue descubierta por el héroe griego Aquiles (de aquí el nombre *Achillea*) que la utilizó para tratar las heridas después de la batalla.
- . La milenrama es útil en casos de problemas hormonales femeninos como menstruaciones dolorosas o irregulares y síntomas de la menopausia.
- . La planta es una valiosa ayuda para los trastornos digestivos.
- . Ayuda a las hemorroides y a la mala circulación.
- . La milenrama tiene propiedades cicatrizantes y es útil para el cuidado de la piel y el cabello.

No se recomienda para personas que toman medicamentos anticoagulantes y para el control de la presión arterial.



TREBOL

Trifolium

. El trébol rojo es una planta que contiene múltiples propiedades beneficiosas para la salud. Es una planta rica en isoflavonas, un grupo de sustancias parecidas a los estrógenos humanos. Por esta razón es ideal para las mujeres.

. Las flores del trébol están llenas de nutrientes, minerales y vitaminas: B3, B1, C, calcio, fósforo, potasio, magnesio e incluso cromo.

. El trébol tiene propiedades antioxidantes y para contrarrestar el envejecimiento.

. Estudio: *Trifolium pratense* (trébol rojo), se utiliza principalmente para el tratamiento de los trastornos asociados a la menopausia gracias, especialmente, a las isoflavonas que presenta en su composición.

. El trébol reduce los niveles de lípidos en la sangre. Por esta razón es una planta ideal para ayudar a controlar la producción de colesterol malo.

. Infusión de trébol:

2 tazas de agua, 1 cucharada de flores de trébol rojo seco, o 3 si son frescas, miel o limón. Calentamos el agua en una olla hasta que hierva, luego retiramos del fuego. Añadimos las flores, revolvemos y dejamos reposar durante aproximadamente 5 minutos.



LLANTÉN

Plantago major

Plantago lanceolata

. El llantén (llantén común) tiene 2 tipos de hojas: anchas y ovales. Ambas tienen flores y cabezas de semillas que emergen del centro de la roseta de hojas, en tallos sin hojas. La mayoría es silvestre.

. El llantén tiene propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas, antihemorrágicas y expectorantes.

. Entre las muchas sustancias, el llantén contiene calcio y vitaminas A, C, K y betacaroteno.

. El llantén promueve la curación de heridas, acelera la regeneración celular y tiene efectos suavizantes en la piel.

. Las hojas tienen propiedades astringentes y útiles en caso de diarrea, mientras que las semillas hacen el efecto contrario.

. El llantén se ha utilizado en la medicina popular como remedio para las irritaciones, bronquitis, asma, así como para la gastritis y la enteritis.

. La hierba se usa externamente para las inflamaciones de la piel, úlceras, eccemas, quemaduras, picadura de insecto y hemorroides.

. El llantén puede ser utilizado como colirio para la inflamación de los ojos.

. El llantén se usa también para las inflamaciones vaginales, en baño de asiento.

. Las hojas secas de la planta se ponen en el armario, envueltas en lino, para perfumar el contenido y mantener a los insectos fuera.

. El llantén se puede usar en infusión, en receta, crudo o cocinado.



PEREJIL

Petroselinum crispum Fuss

Valor nutricional (cantidad: 100 g)

- Calorías: 36
- Grasas totales: 0,8 g
- Colesterol: 0 mg
- Sodio: 56 mg
- Potasio: 554 mg
- Hidratos de carbono: 6 g
- Proteínas: 3 g

. Existen dos tipos de perejil: uno con las hojas rizadas poco aromáticas, más estético y uno liso de un verde y sabor más intensos. La planta siempre se consume cruda, es un alimento muy bueno para aromatizar muchos platos y comer saludablemente.

. El perejil es una buena fuente de vitamina C, vitamina A, vitamina K y hierro.

. La planta tiene propiedades diuréticas, depurativas, y para limpiar los metales pesados en órganos y tejidos.

. El perejil es un protector del hígado.

. El perejil es un potente antioxidante y antiinflamatorio. Además es buen anticoagulante (las personas en tratamiento anticoagulante tienen que consumirlo con moderación, para minimizar el riesgo de hemorragias).

. En la medicina popular se usa el perejil para los problemas digestivos y para mejorar la circulación.

. El ministerio de sanidad francés aprueba su uso tradicional para el tratamiento de las dismenorreas. Popularmente se emplea en caso de anemia y amenorrea.

Las personas con piedras en el riñón deben consumir perejil con moderación.



CALÉNDULA

Caléndula officinalis

. La caléndula es una planta medicinal muy utilizada en diversas ramas de la medicina natural, como la fitoterapia y la homeopatía. Tiene unas inflorescencias de color amarillo anaranjado muy llamativas, con un olor muy agradable y característico.

. La caléndula es una planta con una rica historia y siempre ha sido un "concentrado de salud".

. La caléndula, un potente analgésico, es óptima para los dolores menstruales. Además tiene una actividad estrogénica que la hace muy útil para estimular y regular el ciclo menstrual.

. La caléndula tiene propiedades antiinflamatorias y anticoagulantes. Es útil para cuidar de heridas, quemaduras y eritemas.

. La planta regula la presión arterial alta y estimula la digestión.

. La caléndula es un óptimo remedio para el dolor de garganta, las úlceras bucales, la gingivitis y los herpes.

También se puede utilizar para combatir la gripe, la tos y los resfriados (decocción).

. La caléndula tiene propiedades emolientes, óptima para las irritaciones de la piel (infusión).



CARQUEJA

Baccharis trimera

. La carqueja es una planta medicinal usada como remedio casero para diferentes problemas de salud.

. La carqueja ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre, por eso es muy indicada en el tratamiento de la diabetes.

. La planta disminuye la presión arterial debido a su acción diurética, que aumenta la eliminación de líquidos del cuerpo.

. La carqueja fortalece el sistema inmunológico, porque es rica en antioxidantes, como quercetina y rutina, que estimulan la producción de glóbulos blancos y combaten los radicales libres.

. Debido a su acción antiinflamatoria y diurética, la carqueja también puede utilizarse para mejorar la digestión, combatir los gases, gastritis o úlcera, e inflamaciones de la garganta.

. La carqueja mejorar la función del hígado y disminuye el colesterol malo.

. La planta ayuda a tratar los parásitos intestinales.

. La carqueja está contraindicada en embarazadas o durante la lactancia. Es importante resaltar que la planta debe usarse siempre bajo supervisión médica, de un fitoterapeuta o de un profesional de la salud.



MANZANILLA

Chamomilla Matricaria

. El nombre manzanilla significa pequeña manzana en relación al olor de la flor que recuerda al de la fruta. El nombre científico matricaria deriva de matrix, que en latino significa útero y hace referencia a sus propiedades para la salud del sistema reproductivo. Por eso, desde la antigüedad, el uso de la planta está ligado a la salud de las mujeres. En fitoterapia la manzanilla es usada para regularizar la menstruación y el flujo, aliviar los dolores menstruales y los efectos del síndrome premenstrual.

. En el lenguaje de las flores, la manzanilla es símbolo de fuerza en la adversidad, mientras que en la mitología egipcia la manzanilla era relacionada con el dios Ra, dios del Sol.

. El poder antiinflamatorio, calmante y sedante de la manzanilla está científicamente comprobado. Estudios pregonan el poder de la manzanilla para controlar el cortisol.

. La planta ayuda la digestión, el tratamiento de las úlceras, en la eliminación de los gases en exceso y contrarresta el reflujo intestinal.. Además es óptima para cuidar de los cólicos de los bebés.

. La manzanilla tiene un efecto anti inflamatorio para las irritaciones de los ojos (hacer compresas empapadas con la infusión de la planta y dejarlas reposar sobre los párpados).

. La manzanilla es un excelente protector gástrico, por eso se aconseja tomar infusión para proteger el estómago, cuando se ingieren otros remedios.

. La planta es aliada para la salud y cuidado de la piel y de los cabellos.

. Estudios recientes trabajan con la hipótesis de las propiedades terapéuticas de la manzanilla para el tratamiento del cáncer.



RUDA

Ruta graveolens

- . La ruda es una planta con propiedades digestivas, que estimula la función biliar, y puede aliviar los cólicos gastrointestinales, así como frenar las diarreas. Por eso, es recomendable tomar una infusión de ruda después de las comidas copiosas o demasiado pesadas.
- . Debido a su acción sedante, la infusión de ruda también se emplea para combatir los síntomas propios de la ansiedad, el estrés, el nerviosismo y el insomnio.
- . Aplicada de forma tópica, sirve para golpes y artritis.
- . La ruda es un potente estimulante del flujo sanguíneo, favoreciendo la regulación de la menstruación y sirve para mejorar las hemorragias y reducir los dolores provocados por la misma.
- . La ruda estimula la circulación de la sangre, por eso puede ser útil en el tratamiento de varices o edemas.
- . En la medicina popular se considera una planta abortiva y por eso fue por mucho tiempo considerada la planta de las brujas.
- . En El Salvador, la ruda es usada en sahumero para limpieza espiritual y energética de las personas y de los ambientes. Además, la planta es considerada un remedio contra el mal de ojo, los mosquitos y para traer la buena suerte.



TERRA DE CANVI 