

## Plantas aromáticas y medicinales

**Plantas aromáticas:** Son aquellas que tienen hojas o flores que desprenden un aroma más o menos intenso. Puede ser un árbol (Naranja), un arbusto (Lavanda) o una planta herbácea (Menta).

**Plantas medicinales:** Son aquellas que tienen propiedades curativas en alguna de sus partes (hojas, flores, semillas, raíces, entre otras), y sirven para calmar, combatir o incluso, curar enfermedades. Hay diversas especies que se pueden considerar medicinales, tanto árboles y arbustos, como herbáceas. Se usan en forma de infusiones, cataplasmas, etc.

Las hierbas medicinales, son especies fáciles de cultivar, que aportan muchos elementos para favorecer el desarrollo de los sentidos, en los diferentes espacios educativos. Es necesario considerar que:

- Deben ser cultivadas a pleno sol, y cosechadas de plantas adultas.
- Sirven para uso medicinal, culinario y cosmético.
- Como agüitas frescas, son buen sustituto de bebidas gaseosas y azucaradas.
- Deben ser consumidas con precaución y por cortos periodos de tiempo, evitándolas en el caso de embarazadas, y niños y niñas muy pequeños.

### ESPECIES CON QUE TRABAJAMOS EN NATURALIZAR



**ROMERO CASTILLA** (*Rosmarinus officinalis*)

**Partes de uso:** hojas – flores.

**Reproducción:** esquejes en temporada de calor.

**Usos tradicionales:** medicinal y culinario.

*Medicinal interno:* dolores abdominales, problemas hepáticos y trastornos menstruales.

*Medicinal externo:* afecciones de la piel y dolores reumáticos y musculares.

*Culinario:* papas al romero, carne de cerdo al horno, pescado a la parrilla con romero, entre otros.



**TOMILLO** (*Thymus vulgaris*)

**Partes de uso:** hojas - flores

**Reproducción:** división de matas en temporada cálida.

**Usos tradicionales:** medicinal y culinario.

*Medicinal interno:* gases, vómitos, parásitos intestinales y malestares respiratorios (tos, catarro, bronquitis, amigdalitis).

*Medicinal externo:* gingivitis, mal aliento y dolores reumáticos.

*Culinario:* sopas de pollo, carne al horno, entre otros.



**SALVIA** (*Salvia officinalis*)

**Partes de uso:** hojas - flores

**Reproducción:** semillas y esquejes en primavera – verano.

**Usos tradicionales:** medicinal y culinario.

*Medicinal interno:* afecciones al riñón, problemas nerviosos, alteraciones del ciclo menstrual y en la menopausia. Sudoración excesiva (hiperhidrosis).

*Medicinal externo:* infecciones vaginales y gingivitis.

*Culinario:* hojas de salvia rebosadas, reemplazo del laurel en salsas, entre otros.



**ALBAHACA** (*Ocimum basilicum*)

**Partes de uso:** hojas

**Reproducción:** siembra en almácigos en temporada de calor.

**Usos tradicionales:** medicinal y culinario.

*Medicinal interno:* dolor de estómago, gases, estreñimiento, dolores menstruales, laxante.

*Medicinal externo:* lavado de heridas, acné y reumatismo.

*Culinario:* aliño de humitas y ensaladas, pesto, entre otros.



**ANIS HISOPO** (*Agastache foeniculum*)

**Partes de uso:** hojas - flores

**Reproducción:** siembra en almácigos en temporada de calor.

**Usos tradicionales:** medicinal y culinario

*Medicinal interno:* expulsión de gases, mejora la producción de leche materna, tos seca, bronquitis, faringitis y fiebre.

*Culinario:* agüitas y helados, entre otros.



**LAVANDA** (*Lavandula angustifolia*)

**Partes de uso:** hojas - flores

**Reproducción:** esquejes en temporada de calor.

**Usos tradicionales:** medicinal, culinario, ornamental y cosmético.

*Medicinal interno:* ansiedad, insomnio, taquicardia, malestares estomacales, trastornos menstruales, catarros, resfríos y bronquitis

*Medicinal externo:* dolores reumáticos.

*Cosmético:* cremas, aromas, entre otros.



**CALENDULA** (*Calendula officinalis*)

**Partes de uso:** flores

**Reproducción:** siembra directa todo el año.

**Usos tradicionales:** medicinal

*Medicinal interno:* dolores de estómago, úlceras, gastritis, colitis y regulación de la función menstrual.

*Medicinal externo:* afecciones de la piel, úlceras, heridas infectadas, dermatitis de pañal, eczemas, hemorroides e infecciones vaginales por hongos.



**MANZANILLA** (*Matricaria recutita*)

**Partes de uso:** flores

**Reproducción:** por semillas en temporada de calor.

**Usos tradicionales:** medicinal

*Medicinal interno:* dolor de estómago, indigestión, flatulencia, diarreas, cistitis, dolores menstruales e insomnio.

*Medicinal externo:* heridas superficiales, contusiones, picaduras de insectos, irritaciones e infecciones en la boca, irritación de ojos, cólicos abdominales y hemorroides.



**MENTA** (*Mentha piperita*)

**Partes de uso:** hojas - ramas

**Reproducción:** división de matas en temporada de calor

**Usos tradicionales:** medicinal y culinario

*Medicinal interno:* gases, náuseas, mal aliento y dolores estomacales

*Culinario:* Aliños, jugos y "aguaitas"

**Precauciones:** no se debe administrar a niños menores de 2 años y tener cuidado en su uso en personas con cálculos biliares.



**MELISA** (*Melissa officinalis*)

**Partes de uso:** hojas - flores

**Reproducción:** división de matas y esquejes en temporada de calor.

**Usos tradicionales:** medicinal

*Medicinal interno:* depresión, nerviosismo, taquicardia, insomnio, dolor de cabeza, molestias estomacales y respiratorias.

*Medicinal externo:* herpes simple cutáneo.

**Precauciones:** no es aconsejable su uso junto a hormonas tiroideas.



**GERANIO LIMON** (*Pelargonium crispum*)

**Partes de uso:** hojas - flores

**Reproducción:** esquejes en temporada de calor.

**Usos tradicionales:** medicinal y limpieza.

*Medicinal interno:* dolores de garganta y úlceras.

*Limpieza:* repelente de mosquitos y aromatizante de ropa.