



# Jardín Secreto Alquimia

Hierbas Aromáticas  
Gourmet, Místicas, Medicinales y Aromáticas.

En [www.mijardinsecreto.cl](http://www.mijardinsecreto.cl)  
encontrarás más información,  
recetas y muchos datos útiles

## Albahaca Albahaca morada

Ocimum basilicum L.  
Ocimum santum

Culinario

Es uno de los condimentos preferidos de la cocina mediterránea y en especial del recetario italiano. Es la base del "pesto genovés" y es ideal para usarla en la preparación de pizzas, salsas, aliños, sopas, guisos, pastas y carnes blancas (aves y pescados). La hoja fresca no acepta cocciones ni cortes con cuchillos o tijeras porque se oscurece (se oxida), por lo que se la debe cortar con los dedos, y para su uso en salsas, es mejor trabajarla con el mortero. Combina bien con el ajo y el aceite de oliva. Realza el sabor de tomates, berenjenas, ajíes, papas, arroz y ensaladas. Se puede congelar o guardar sus hojas secas y picadas, pero en ambos casos pierde mucho el sabor. La albahaca morada es una variedad menos común de la misma especie, muy utilizada para consumir fresca y preparar deliciosos pestos y salsas. Se aprecia mucho el valor ornamental que aporta por su color a las diferentes preparaciones.

Medicinal

**Uso interno**  
Sus aceites esenciales, taninos, sales minerales y vitaminas la convierten en un buen digestivo, por lo que funciona como desinflamatorio intestinal evitando espasmos gástricos y siendo muy útil en los casos de gastritis o de hernia de hiato. También alivia la sensación de vómitos o malestar intestinal. Estimulante digestivo y láctico pues la esencia de la planta abre el apetito y estimula la producción de leche en las mujeres lactantes. Refuerza el sistema nervioso y tranquiliza sus manifestaciones adversas en el estómago. Se le atribuyen características afrodisíacas también.

**Uso externo**  
Usar enjuagues para problemas en la boca como inflamaciones, llagas o mal aliento. Hacer masajes, utilizando el aceite esencial, para quistes de ovario. Como tónico capilar, para fortalecer el cabello y contribuir a preservarlo de la caída.

Místico

Llamada además "Hierba de la bruja". Se le suponen virtudes mágicas, varias relacionadas con el amor. Predice si la pareja es promiscua e infiel; también, espolvoreada sobre la persona amada, asegura su fidelidad.

Aromático

En macetas, cerca de las ventanas repele moscas. Sus hojas e inflorescencias frescas se utilizan en perfumería.

## Ají

Capsicum annum.

Culinario

No son aromáticos, pero todos, excepto el pimiento dulce, son muy picantes. Se usa en la actualidad en todo el mundo como alimento y especia. Las variedades más antiguas y sabrosas son Cristal, medianamente picante y de buen sabor para consumo fresco y Cacho de cabra, de mayor tamaño, color rojo oscuro, muy picante y utilizado para deshidratar. Las variedades modernas son de cáscara más gruesa, más largos y anchos, no tan picantes y de otro sabor, más parecido al pimentón. Existen variedades que pueden llegar a medir 3 mts. de altura, generalmente de pequeños frutitos de 2 a 5 cm. de largo y extremadamente picantes. Se utiliza crudo, cocido, deshidratado o molido para preparar escabeche, ají relleno, empanadas, ensaladas, pebres, conservas y guisos; y platos tradicionales como el ajiaco, ají de gallina, salteña de pollo y otros.

Medicinal

**Uso interno**  
El fruto tiene variados usos medicinales. Estimula el apetito y la circulación. Buen digestivo y diurético, ayuda con las indigestiones y la obesidad.

**Uso externo**  
La capsina que contiene actúa temporalmente sobre las terminaciones nerviosas sensoriales, por lo que la aplicación tópica (externa) del ají alivia el dolor y el picor. Por esto es muy efectivo con la artrosis, artritis reumatoidea, neuralgia, herpes, psoriasis, dolores de cabeza, oídos, muelas y dolores en general.

Místico

Las cerámicas y textiles prehispánicos retratan a este condimento como una planta de gran importancia en la magia y la religión. Se le indica además como estimulante sexual.

**Precauciones:** Las personas con úlcera, acidez o gastritis no deberían consumirlo pues puede empeorar su estado.

Las primeras veces que se aplica una crema de capsina puede producir ardor, pero esta sensación debería disminuir gradualmente con el uso. También podría presentar reacciones alérgicas en algunas personas por lo que la primera aplicación debe hacerse sobre una zona pequeña. No se debe aplicar la crema en zonas de piel abierta ni en mucosas.

## Apio Corte

Apium graveolens L.

Medicinal

**Uso interno**  
Por su porcentaje de agua -alcanza casi un 95%- el apio se presenta como uno de los vegetales más ligeros, especialmente indicado para los problemas de obesidad. El poder del apio para perder peso le viene dado por sus propiedades diuréticas. Es eupéptico, carminativo, purgante, antiasmático, remineralizante, tranquilizante y anti-convulsivo, y está indicado su uso principalmente como sedante estomacal, pues cura el dolor y previene los espasmos; como aperitivo ya que abre el apetito y para la eliminación de ácido úrico, contribuyendo así a aliviar las enfermedades reumáticas, como "gota". También como expectorante, utilizándolo para expulsar las mucosidades que se acumulan en el pecho como consecuencia de un proceso gripal, bronquitis, etc. y como antibacterial pues combate las infecciones de los riñones causadas por virus o bacterias. Se consumen sus raíces, hojas y frutos.

**Uso externo**  
Buen vulnerario, esto es que tiene propiedades para curar las heridas y favorecer su cicatrización. Usado además para curar los sabañones, las afecciones y los problemas en las encías.

Culinario

Tallos, hojas y semillas se suelen añadir en sopas y estofados como condimento y como un fresco jugo a partir de hojas y tallos. Si se muelen las hojas secas y se mezcla con sal se prepara la *sal de apio* y combinado con ajo desecado resulta un rico condimento para realzar diversos platos. Añade un sazón inconfundible a caldos, guisos y cazuelas.

Su sabor tan particular, junto a sus propiedades estomacales, justifican que deba formar parte de las ensaladas antes de las comidas más copiosas. Una infusión de sus hojas ayudará a realizar la digestión y expulsará los gases sobrantes.

**Precauciones:** deben evitar el consumo de semillas las embarazadas y la ingestión en cantidades elevadas aquellas personas que presenten lesiones renales graves e inflamaciones en la vejiga.

## Ajenjo

Artemisa absinthium L.

Medicinal

**Uso interno**  
Su utilización está indicada principalmente como tónico estomacal, emenagogo, vermífugo y febrífugo, pues estimula la secreción de jugos gástricos, aumenta el apetito, la actividad digestiva, combate las flatulencias, los vómitos, regulariza los ciclos menstruales (apacando sus efectos colaterales) y expulsa los parásitos intestinales, ya que, como todas las plantas amargas, desarrolla un efecto tónico sobre el estómago. Se utiliza toda la planta; las hojas, los tallos y las sumidades floridas. Con el jugo de sus hojas y tallos se hace una infusión que funciona muy bien en el tratamiento de problemas hepáticos, ya que por el hecho de aumentar la secreción biliar se ejerce sobre el hígado una acción favorable, descongestionando y estimulando sus funciones.

**Uso externo**  
La decocción de ajenjo se utiliza para gargarismos y en compresas, para reducir contusiones. También en lesiones y heridas, y como tinctura se alivia los calambres.

**Otros usos**  
La infusión de esta hierba es un **eficaz insecticida**. Rociando con ella a los animales domésticos y las plantas, se les trata contra los parásitos; aplicada como loción sobre la piel, repele a los mosquitos y colocada la hierba seca en saquitos entre la ropa, **ahuyenta las polillas**.

Culinario

Se usa en la composición de variados licores.

**Precauciones:** Deben abstenerse de consumir esta hierba las mujeres embarazadas (por su posible efecto abortivo), los lactantes y quienes padecen úlcera gastroduodenal y gastritis.

Es tóxica en dosis altas y puede provocar adicción, temblores y convulsiones.



# Jardín Secreto Alquimia

Hierbas Aromáticas  
Gourmet, Místicas, Medicinales y Aromáticas.

En [www.mijardinsecreto.cl](http://www.mijardinsecreto.cl)  
encontrarás más información,  
recetas y muchos datos útiles

## Violeta

*Viola odorata* L.

Medicinal

**Uso interno**  
Considerada principalmente una planta antitúscigena y pectoral. Es empleada especialmente para tratar la tos, el catarro y expulsar las mucosidades; descongionando con ello las vías respiratorias y contribuyendo a mitigar todos los efectos colaterales que acaranean los resfríos, bronquitis, laringitis, etc. Para ello se puede hacer un cocimiento con sus raíces, endulzándolo con miel o azúcar, o un jarabe con sus flores. Posee propiedades demulcentes, antiinflamatorias, analgésicas y antipiréticas. Desde la antigüedad se la ha empleado para el tratamiento de inflamaciones, cefaleas, crisis epilépticas, gota, tisis, reumatismo, e incluso para enfermedades venéreas, tumores malignos y para el escorbuto.

Es emoliente (relaja y ablanda los tejidos), laxante, emético (que provoca el vómito), hipotensora (disminuye la tensión arterial) y discretamente sedante.

**Uso externo**

Muy útil para limpiar con ella heridas supurantes, úlceras, eczemas, granos y erupciones dérmicas. Como cataplasma, se puede usar para eliminar hinchazones producidas por golpes y contusiones y también como demulcente y lubricante.

Culinario

Por su agradable sabor se utiliza como saborizante de tisanas pues mejora el sabor, generalmente amargo, de otras hierbas. Es muy apreciada por la industria de la repostería y confitería para la preparación de pasteles, tortas, caramelos y golosinas en general. Sus flores adornan como ninguna, postres y todo tipo de preparaciones dulces.

Aromático

Se puede hacer un perfume casero de las violetas posando los pétalos, secados a la sombra, sobre una cama de sal fina de mesa y guardándolo todo, posteriormente, en un frasco.

Místico

Se dice que cortar la primera violeta que se vea en primavera atraerá el amor, que su perfume tiene virtudes afrodisíacas y que ponerse una corona con violetas elimina el dolor de cabeza.

*Precauciones: como esta planta sirve para provocar el vómito, es desaconsejable su abuso.*

## Poleo

*Mentha pulegium* L.

Medicinal

Su uso está indicado principalmente para facilitar los procesos digestivos pues es un excelente tónico estomacal, ayuda en la hipoclorhidria, aumentando la secreción de jugos gástricos, intestinal y pancreática, estimulando con ello los procesos digestivos. Es carminativo (facilita la expulsión de los gases intestinales), vermífugo (para expulsar los parásitos intestinales), vulnerario (cicatrizante), antiséptico, antiespasmódico y colagogo, esto es, que aumenta la secreción de bilis, lo que ayuda con los trastornos de la vesícula biliar. También es aconsejable con las inapetencias y dispepsias pues es un estimulante del apetito y de la digestión. Funciona como expectorante y antitúscigeno, siendo buen remedio para los catarros, tos ferina y las afecciones bronquiales. Además, actúa como emenagogo aliviando malestares y regularizando la menstruación, y es apropiado para los dolores de cabeza y dolores musculares. Tomado con agua y vinagre detiene las náuseas y mezclado con miel y sal evacua la flema de los pulmones. Muy útil para enjuagues bucales en caso de mal aliento o piorrea, y para lavar heridas de la piel.

**Otros usos**

Colocado en saquitos entre la ropa ahuyenta las polillas y frotando el pelo de los animales domésticos con una infusión concentrada mata los parásitos. También se puede usar como insecticida para repeler pulgas y mosquitos.

*Precauciones: En algunas personas puede causar dermatitis al contacto. No recomendable suministrar a mujeres embarazadas, en la lactancia, a niños menores de seis años y a personas con gastritis o úlceras. Su aceite esencial es tóxico para el hígado y disminuye la coagulación sanguínea. Puede ser neurotóxico y ocasionar depresión cardiorrespiratoria, por lo que no deberían consumirla personas con enfermedades neurológicas. Debido a todo lo anterior, debe consumirse con moderación.*

## Anís Dulce

*Pimpinella anisum*

Culinario

De aroma acre y refinado, su sabor es dulce con un leve dejo picante. El aceite de anetol que se extrae de las semillas es la base para hacer aperitivos y licores con sabor anisado; como el "ouzo", típico de Grecia; el licor de anís árabe llamado "arak" y el "anissette" francés. Se emplea para elaborar postres, dulces, galletas o bizcochos, o para esparcir sobre tartas de manzana; sus hojas aromatan muy bien un almíbar y su infusión es de aroma delicioso. Las hojas se usan frescas y aportan un exótico sabor si las agrega a ensaladas; y junto a los tallos tiernos, se añaden a zahanorias, zapallo y castañas. Además, las bebidas con sabor a anís son buenas para realzar platos de verduras, pescados y mariscos. Es una de las hierbas que más se aprovecha comercialmente. Está presente en la fabricación de pasteles, licores, caramelos, galletas, y muchos otros más.

Medicinal

**Uso interno**

El anís es el prototipo de las plantas con acción carminativa, aperitiva, tónica del estómago y digestiva. Limpia los intestinos y facilita una buena digestión. A los niños y lactantes les resulta muy eficaz la infusión de ella en casos de gases o de diarreas. Forma parte de la "tisana de las cuatro simientes", junto con la alcaravea, el hinojo y el cilantro. Es además galactógena (estimula la producción de leche en mujeres en lactancia) y expectorante, por lo que facilita la eliminación de las mucosidades bronquiales, siendo conveniente para la tos, catarro, bronquitis y también para los asmáticos. Se recomienda especialmente a los que van a dejar de fumar pues actúa como un verdadero antídoto de la nicotina y del alquitrán, sustituyendo de paso el aliento que deja el tabaco por una aroma fresco.

Aromático

Su perfume atrae y mantiene insectos benéficos como chinichitas y avispas que controlan pulgones. En aromaterapia se la utiliza para estimular y dar calor.

## Ajo Chino

*Allium tuberosum* Rottler ex Sprengel.

Culinario

Por su sabor suave mezcla a ajo con cebolla, se utiliza principalmente como condimento en todo tipo de platos, y su uso en la cocina es similar al del cebollino. Las hojas y también las flores se pueden añadir picadas sobre las ensaladas, a quesos suaves y cremosos, y a fritos. Resulta ideal en combinación con fideos, arroz, sopas, huevos revueltos y con el cordero. Aporta un delicioso sabor al agregarla a guisos, pebres, sopas y cremas, tortillas, salsas, rellenos, escabeches y mayonesa. Sus hojas pueden deshidratarse y congelarse, y como con la cocción disminuye su sabor, es mejor añadirla justo antes de servir. En la cocina China se usan las hojas blanqueadas con arroz y cerdo, en Sudáfrica, para aromatizar ensaladas y en la India es también muy utilizada.

Medicinal

**Uso interno**

Ayuda con la incontinencia urinaria, con la debilidad del riñón y de la vejiga, y con los enfriamientos del estómago. Por sus compuestos azufrados tiene propiedades fungicidas y bactericidas, por lo que actúa como antibiótico, combatiendo los parásitos intestinales e impidiendo la proliferación de microorganismos en todo el cuerpo. Se usa como expectorante en enfermedades respiratorias (tos, bronquitis, resfriados, etc.) y en el tratamiento de la hipertensión y aterosclerosis.

**Uso externo**

Por sus propiedades antisudoríficas y antibacterianas, resulta muy apropiada para evitar el exceso de sudoración y el desarrollo de bacterias en axilas, pies y otros, realizando baños.