



Jardín Secreto Alquimia

Hierbas Aromáticas
Gourmet, Místicas, Medicinales y Aromáticas.

En www.mijardinsecreto.cl
encontrarás más información,
recetas y muchos datos útiles

Ciboulette

Allium schoenoprasum L.

Culinario



Ciboulette es el nombre en francés de una variedad de cebolla del tipo verdeo que traducido al español se denomina cebollino. De sabor más suave que la cebolla, se consumen sus hojas y menos frecuentemente sus bulbos. Tiene un aroma y un sabor particularmente exquisito que posibilita su utilización tanto en forma cruda como cocida en diversas comidas, y reemplazando o acompañando a la cebolla. La ciboulette picada fina se puede usar en todo tipo de ensaladas, con quesos cremosos, platos de huevo, escabeches y mayonesa. También agregada a guisos, pebres, sopas, tortillas, fideos y arroz, y junto al *perejil*, *estragón* y *perifollo* conforma el tradicional aderezo "**finas hierbas**". Las hojas tiernas, recogidas antes de la floración pueden ser consumidas en bocadillos con pan y mantequilla. Con la cocción disminuye su sabor, por lo que es conveniente añadirla justo antes de servir. Se consume también deshidratada y soporta perfectamente la congelación. Se corta más fácilmente con unas tijeras afiladas que con un cuchillo y es un atractivo adorno para diversos platos. Es utilizada en toda la cocina europea y muy especialmente en la nórdica y la francesa, que ha impuesto su nombre en la gastronomía internacional. También se la emplea mucho en las cocinas china, hindú y estadounidense. Sus flores son buenas para arreglos florales ya que son de larga duración una vez cortadas.

Medicinal



Usado interno
Aun cuando no tiene preparaciones medicinales propiamente tal, su sola composición nos ayuda en el crecimiento, así como el Potasio que contiene es conveniente para la regulación y el balance de la sangre, los tejidos corporales, la síntesis de las proteínas, las células nerviosas y otros. Ayuda en la hipertensión, la insuficiencia cardíaca, las arritmias, depresiones y la fatiga. Sus minerales y vitaminas le dan su gran prestigio como antiséptica, depurativa, diurética y pectoral. En razón de estas virtudes, se le usa contra todos los problemas de salud que se acompañan de retención de líquido, también para combatir los parásitos intestinales, en el catarro y en otra serie de infecciones respiratorias y de la piel.

Borraja

Borrago officinalis L.

Medicinal



Usado interno
Sus propiedades medicinales son variadas. Se indica como antiinflamatorio, sudorífico, diurético, depurativo, anticatarral. Un gran tónico general, remineralizante y laxante, especialmente recomendado para problemas respiratorios de carácter congestivo y afecciones gastrointestinales; y que ayuda con los dolores reumáticos. Alivia la fiebre, la retención de líquido, las gripes y resfriados, bronquitis, anginas, asma, dispepsias, flatulencias, indigestiones, cistitis, prostatitis y otros. También como emenagogo, por lo que su consumo regula la menstruación y ayuda con los malestares de la menopausia.

Usado externo

Por vía externa, y en forma de cataplasma (hirviendo sus hojas en muy poca agua) podrá utilizarse para tratar furúnculos, abscesos y otras inflamaciones cutáneas. También para dolores reumáticos o por traumatismos.

Culinario



Sus hojas **hervidas pueden reemplazar a las acelgas** y al rebozarlas con huevo y harina se hacen unos fritos de borraja, que además de ser muy ricos, nos aporta una gran cantidad de nutrientes. Por su fino y delicado sabor, también sus hojas se consumen **crudas en ensaladas; fritas, salteadas, con queso**, etc. Es conveniente, eso sí, no dejarlas mucho tiempo cortadas pues se descomponen y oxidan fácilmente. Las flores se usan para aromatizar vinos, y agregadas crudas a ensaladas, aportan un interesante toque exótico. En repostería, se brillantan con clara de huevo o se glasean, también con clara de huevo, espolvoreándolas luego con azúcar flor o impalpable. En la actualidad, en países como Francia e Italia, se **la considera una verdura de lujo y los platos donde es protagonista se presentan como una auténtica especialidad en restaurantes de prestigio**. Sin embargo, en la mayoría de los países es una verdura desconocida, lo que la hace una planta escasa y difícil de conseguir.

Aromático



Usada en aromaterapia por su efecto benéfico sobre la mente y el cuerpo. Su aceite es ideal para tratar las pieles arrugadas y con falta de elasticidad.

Precauciones: No deben consumir esta hierba las mujeres embarazadas, los niños menores de dos años y quienes padecen de enfermedades hepáticas.

Capuchina

Tropaelum majus L.

Medicinal



Usado interno
Los componentes de esta planta le confieren propiedades antibióticas, balsámicas, expectorantes, antiescorbúticas y aperitivas. Como antibiótico, se ha comprobado que es efectivo frente a gran número de gérmenes, entre los que cabe destacar estafilococos, estreptococos y Salmonella. También para enfermedades del hígado, riñones y próstata, y para infecciones agudas de las vías urinaria y de los bronquios, como cistitis, nefritis, resfriados, gripe, tos, etc. Usada además como **afrodisíaco, diurético, laxante**, emenagogo y antiespasmódico por lo que favorece la eliminación de líquido, regulariza la menstruación y ayuda a reducir los ataques epilépticos. Para la epilepsia, se puede consumir combinada con cedrón en infusión o comerla cruda diariamente.

Usado externo

De amplio uso tópico, la planta entera es un estupendo **estimulante de la actividad bulbo piloso, por lo que previene la caída del cabello y favorece su crecimiento**. Sus hojas frescas en forma de cataplasma se usan en traumatismos y contusiones, y como son antisépticas, impiden la infección y **aceleran la cicatrización de heridas, llagas y úlceras**. El jugo de las hojas y flores se aplica en boca y ojos para tratar aftas, fiebres y orzuelos.

Otros usos

Se puede plantar capuchinas alrededor de las perrerías para **eliminar el gran problema de las pulgas, garrapatas, moscas, piojos** y otros parásitos.

Culinario



Es una exquisita hierba comestible. Sus **hojas pueden sustituir al berro**, y junto a sus flores, enriquecen las ensaladas. Se usa sola o mezclada con lechuga, especialmente escarola. Los frutos sin madurar, macerados en vinagre y sal, son un buen aperitivo, las hojas se añaden a sopas, cremas y guisos lo que les da un agradable sabor, y por último, sus flores adornan postres y tortas. La facilidad de cultivo permite disponer de esta planta en épocas donde hierbas comestibles escasean.

Precauciones: Por vía interna y a grandes dosis puede irritar el estómago.

Hierba del gato

Nepeta cataria

Medicinal



Usado interno
Por sus propiedades analgésica, antiespasmódica, calmante, diaforética, digestiva y emenagoga está indicada para tratar todo tipo de dolores, especialmente los del estómago y menstruales. Calma las cefaleas y jaquecas, espasmos y cólicos gastrointestinales, ayuda con las diarreas de los niños, con los gases, las flatulencias, las dispepsias y con todo aquello que trastorne una buena digestión. Se **combina con anís, melisa y manzanilla para tratar afecciones digestivas, y para las menstruaciones dolorosas, con orégano y ruda**. También para conciliar el sueño en personas que padecen insomnio, que están alteradas, ansiosas o nerviosas y para tratar problemas de bronquitis, fiebre, gripe y resfriados. Contra esto último se usa acompañada de saúco y milenrama. Es además un moderado anticatarral, expectorante, diurético y colagogo, por lo que puede usarse adicionalmente para expulsar las mucosidades, eliminar la tos, los líquidos corporales y para aumentar la secreción de bilis.

Otros usos

La *nepetalactona* que contiene la hace un **potente repelente de insectos**. Este alcaloide es el responsable también del efecto estimulante que le provoca esta planta a los gatos y felinos en general, incluidos tigres, leones, pumas, etc.

Los gatos la encuentran irresistible y es común verlos como desenfrenados cuando la han consumido, aunque no todos reaccionan de la misma forma o con la misma intensidad. Esto y el hecho de su **fácil cultivo y bajos requerimientos de cuidados en el jardín, la hacen ser una de las predilectas entre paisajistas** al momento de elegir especies que cubren muy bien y fácilmente el suelo y no son muy altas. Por lo mismo combinan muy bien con otras especies en arrietes y bordes.

Culinario



No es mucho el uso culinario que se le conoce a esta hierba. Sí el fruto es usado en confitería y repostería, y de sus flores (30 a 40 gr de ellas maceradas y agitadas en una botella durante nueve días) se hace un vino que sirve de bajativo.

Místico



Se dice que esta hierba atrae a los gatos que portan espíritus de brujos y que se crea un vínculo psíquico con ellos.

Precauciones: abstenerse de consumir esta hierba las mujeres embarazadas pues podría provocar contracciones uterinas.



Jardín Secreto Alquimia

Hierbas Aromáticas
Gourmet, Místicas, Medicinales y Aromáticas.

En www.mijardinsecreto.cl
encontrarás más información,
recetas y muchos datos útiles

Torrijil Cuyam

Marrubium vulgare L.

Medicinal



Uso interno

Por sus propiedades antitusígenas está especialmente indicada para tratar todas aquellas afecciones que congestionan las vías respiratorias, como resfriados, bronquitis y ataques agudos de asma. Considerada una planta sudorífica, emoliente y mucilaginoso, lo que ayuda en la expulsión de las mucosidades, el catarro, la tos, etc., haciendo más fluidas las secreciones bronquiales.

Para estos efectos combina especialmente bien con aquellas hierbas que tengan características antitusígenas, expectorantes y antiinflamatorias, como el **tomillo, malva, llantén y eucalipto**. Además, el marrubio estimula el apetito que normalmente se pierde cuando se está resfriado y desganado. Por sus cualidades digestiva, antiespasmódica y colerética (estimula la función de la vesícula biliar), se puede combinar con otras plantas para tratar dispepsias, flatulencias, indigestiones, cólicos intestinales, etc. pues es un gran remedio para todas aquellas enfermedades de la región gastrointestinal. De igual manera funciona como emenagoga, aliviando los dolores y efectos colaterales de la menstruación y como un diurético moderado, lo que contribuye al tratamiento de la obesidad (beber durante un tiempo uno a dos litros al día del cocimiento de ella adicionando bastante jugo de limón). Buen antiarrítmico y depurativo, por lo que puede usarse, junto al espino blanco, para tratar las arritmias cardíacas. También contra la disentería, escrofulismo, fiebres intestinales, el reumatismo y la ictericia.

Uso externo

Haciendo lavados directos con esta hierba, se tratan heridas, eccemas, granos, úlceras, llagas gangrenosas y todo tipo de afecciones cutáneas. Actúa, especialmente, contra cualquier afección del cuero cabelludo como la **caída del pelo, cabello dañado o la caspa** (aplicar esta hierba en el último enjuague).

Precauciones: En animales de experimentación ha demostrado actividad uterogénica y efecto abortivo por lo que, por prudencia, se aconseja no consumir durante la gestación.

Paico

Chenopodium ambrosioides

Medicinal



Uso interno

Su principal propiedad es como regulador de las funciones digestivas. Es carminativo, antiespasmódico, purgante y diurético. Expulsa los gases intestinales y alivia rápidamente molestias por indigestión, diarreas, náuseas, vómitos, cólicos, dolores estomacales, espasmos, inflamaciones de las vías urinarias y estreñimientos. Ayuda además con las gastritis y las inapetencias. Gran hepatoprotector, antihelmíntico y antiséptico, pues protege al hígado contra las diferentes afecciones que lo aquejan y combate los parásitos intestinales y la proliferación de microorganismos que causan las diferentes infecciones y enfermedades (como disentería y pleuresía). También funciona como antiinflamatorio (la infusión de sus hojas alivia los dolores de las articulaciones producidos por la artritis y reumatismo) y para las dolencias más disímiles, como jaquecas, apoplejía, resfrios, tos, catarros, pulmonías, trastornos menstruales y de la lactancia.

Uso externo

El emplasto de esta hierba, junto con tabaco, se usa para verrugas y hemorroides, y la decocción de sus hojas y ramas, para los hematomas. Indicada como astringente y vulneraria (cura llagas y heridas) y diaforética (provoca la transpiración), por lo que contribuye al adelgazamiento y limpieza de toxinas.

Otros usos

Se utiliza para tratar parasitosis gastrointestinales de los animales domésticos, como forraje y para eliminar pulgas y otros insectos. Para esto último se puede usar las hojas secas en polvo o directamente ramos de la planta debajo de los colchones.

Culinario



El paico tiene un sabor penetrante, algo amargo y cítrico, el que produce un perfume fuertemente alcanforado y bastante adicción a su consumo. Combina perfectamente con el ají, cilantro y orégano. Sus hojas se aprovechan como verdura en chupes, caldos y sopas, otorgándoles un delicado distintivo sabor y aroma. Sus semillas se utilizan como aderezo en la preparación de porotos y otras legumbres.

Precauciones: El uso en altas dosis provoca efectos tóxicos sobre el sistema nervioso central. Puede producir abortos, vértigo e incontinencia.

Ortiga

Urtica dioica

Medicinal



Está indicada principalmente en caso de hemorragias nasales, heridas sangrantes, anemia, para proteger de infecciones en el aparato génito-urinario, se considera eficaz en el tratamiento de las afecciones de próstata, para tratar dolencias hepáticas y de la bilis y en caso de reuma o dolores articulares (no en caso de inflamaciones graves).

Se utilizan la raíz y el rizoma, que se recolectan en otoño, y la planta entera -hojas, tallo y sumidades floridas-, durante todo el año. Se deja secar a la sombra, y una vez seca, los pelillos dejan de ser urticantes.

Contiene flavonoides (de acción antioxidante y antiinflamatoria), ácidos orgánicos, mucílagos, clorofila, taninos e histamina. Es antihemorrágica, tónica, antialérgica y antihistamínica, diurética, analgésica, antiinflamatoria y estimulante de la producción de glóbulos rojos. Se usa en infusión, decocción, jarabe, tintura, jugo de planta fresca, extractos fluidos y secos, pomada y sopa de ortiga. Sus hojas se emplean en decocción o en infusión, a razón de una cucharada pequeña en cada vaso de agua hirviendo, tomándolo 2 ó 3 veces al día.

Culinario



También se consume como verdura, hervida con anterioridad y aderezada con sal y aceite. Combina especialmente con caléndula, pensamiento, cardo mariano, alfalfa, alcachofera, genciana, centaurea...

Precauciones: La planta fresca tiene un efecto urticante sobre la piel. Como remedio diurético es muy eficaz, pero debe ser evitado por personas con problemas de hipertensión arterial, cardiopatías o insuficiencia renal.

Hisopo

Hyssopus officinalis L.

Medicinal



Uso Interno

Expectorante y estomacal. Básicamente es un antiséptico, descongestionante, sudorífero, antifebril, digestivo, aperitivo, y carminativo, **especialmente indicado para tratar la gripe, resfriados, catarros, asma, bronquitis, rinitis, sinusitis**, inapetencias, indigestiones, dispepsias, flatulencias, cólicos y demás **afecciones del tracto respiratorio y digestivo**.

Estimula el sistema nervioso, es astringente, antidiarreico, cicatrizante, espasmolítico, antirreumático y ligeramente hipotensor. En **infusión, se utiliza también para las inflamaciones de las vías urinarias**, de los riñones y de la vesícula.

Uso Externo

Para la **limpieza y la desinfección de heridas**, quemaduras y ulceraciones dérmicas.

Usado en **vaporizadores protege el ambiente de infecciones**.

Culinario



Esta planta es poco valorada como especia porque su aroma es débil, además de casi inexistente cuando se seca, y su sabor algo amargo; sin embargo, usado en platos rústicos y robustos, como la sopa de papas o porotos verdes, añadida con moderación a ensaladas y a carnes grasas añade un sabroso, distintivo y sutil sabor. Otros sugieren que la especia **es óptima para la carne de ternera, pescados y pollo, donde podría ser una alternativa a la salvia**.

Aromático



En aromaterapia se usa porque da calor, estimula y equilibra. Refresca, limpia y ayuda a curar pieles dañadas calmándolas y humedeciéndolas. Producen **gran sinergia con los aceites esenciales de hinojo, lavanda, naranja, romero, mandarina, clavo, salvia y amaro**.

Precauciones: Se recomienda abstenerse de su consumo las embarazadas, los lactantes y niños menores de seis años o pacientes con enfermedades neurológicas y gastroduodenales. Tampoco las personas alérgicas y con hipersensibilidad a aceites esenciales.