



Jardín Secreto Alquimia

Hierbas Aromáticas
Gourmet, Místicas, Medicinales y Aromáticas.

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

Menta

Mentha spp.

Medicinal



Uso interno

Se usa principalmente como digestivo, carminativo, antiespasmódico y tónico pues es eficaz con las digestiones difíciles, ayuda a expulsar los parásitos intestinales, los gases y flatulencias, evita los espasmos intestinales, los dolores y malestares del estómago, la acidez, la diarrea, las náuseas y vómitos, los estreñimientos, las infecciones, y todo aquello que trastorne una buena digestión. Indicado también para las afecciones hepáticas y biliares y en dolencias como la gastritis y cólicos. Por sus propiedades sedantes es adecuado en el tratamiento del insomnio, la excitación nerviosa y las cefaleas. Se le atribuyen además propiedades analgésicas y antisépticas.

Uso externo

Buen expectorante por lo que su inhalación se recomienda para las inflamaciones de la laringe, la bronquitis, catarro, rinitis y el asma. Los masajes con esta hierba son efectivos contra el dolor de cabeza y al colocar las hojas secas en almohadilla sobre la frente y nariz, alivia la sinusitis y los efectos molestos de los resfriados. Para quemaduras leves e irritación de la piel, como prurito, aplicar en pomada y para combatir la halitosis hacer gárgaras con ella.

Culinario



La menta verde es la que se usa normalmente, pero la menta piperita tiene mejor sabor y a pesar de las diferencias que hay entre ellas, todas las mentas tienen un intenso aroma. Los tallos y las hojas se suelen utilizar para acompañar pollo, cerdo y principalmente cordero, también en ensaladas de pepino y mixtas, papas, mariscos, guisantes y postres. Da un delicioso sabor al helado y al budín de leche y perfuma legumbres, almibares, cremas, salsas de carne, aceites y vinagres. Combina muy bien con el perejil, los ajíes, las berenjenas, las arvejas y con algunos platos de huevos. Muy apropiado para sorbetes, bebidas, ponches y licores, se usa además en la confitería para la elaboración de caramelos, chocolates, gomas de mascar y otros.

Aromático



Excelente aromatizador de dentríficos, utilizada también en perfumería y en cosméticos.

Llantén

Plantago spp.

Medicinal



Uso interno

Mundialmente difundido en varias farmacopeas por sus propiedades como cicatrizante, diurética y para problemas cutáneos. Útil para úlceras y resfriados. Emoliente, descongestionante, expectorante y antibacteriana, está especialmente indicado para tratar el asma, la afonía, dolor de garganta, irritaciones, catarros, faringitis, laringitis, bronquitis, etc. y llagas causadas por los microorganismos que causan las infecciones. Disminuye el colesterol, triglicéridos y lípidos en la sangre y tiene también propiedades antiinflamatorias por lo que es apropiado para las enfermedades reumáticas. Goza de gran prestigio por sus efectos de cura contra el cáncer y con los tumores de toda clase. Es una de las hierbas más usadas para las afecciones en el aparato digestivo y en zonas rurales es frecuentemente utilizada para el dolor de estómago y la hinchazón de cara y pies. Combate el estreñimiento, las hemorroides y las diarreas.

Uso externo

Es principalmente adecuada para todo tipo de problemas a la piel. Astringente y vulneraria, contrae los tejidos y limpia y cura heridas. Efectivo con las erupciones cutáneas, contusiones, herpes, eczemas, sarpullido y escrófulas (inflamaciones y abscesos de origen tuberculoso). Ayuda con el dolor de oídos y es muy eficaz con las picaduras de abejas, pulgas, mosquitos u otros insectos. Para tratar las heridas se puede aplicar en forma de cataplasma o pomada; en infusión se usa como colirio para la conjuntivitis y otras afecciones de los ojos, y en gárgaras para las inflamaciones de la garganta y la gingivitis. Las semillas se usan como emolientes, que relajan y ablandan los tejidos. Extremadamente cicatrizante, utilizado en el tratamiento de úlceras varicosas. El llantén menor, o siete venas, como se le conoce comúnmente, se usa como forraje para animales domésticos (caballos y otros). En cambio Jilgueros, canarios, pinzones y otras aves gustan mucho de los frutos inmaduros del llantén mayor.

Culinario



Sus hojas frescas se combinan con lechuga para preparar ensalada o se pueden usar cocidas, en sopas.

Mejorana

Origanum majorana L.

Medicinal



Uso interno

Excelente tónico estomacal. Su aceite esencial le confiere propiedades hipotensora, sedante, espasmolítica, sudorífica, emenagoga, digestiva y carminativa, lo que la hace indicada para las jaquecas, ansiedad, insomnio, hipertensión, dispepsias, meteorismo, flatulencia, espasmos gastrointestinales, diarreas, estreñimiento y todo aquello que trastorne una buena digestión. Para tratar todas estas afecciones tomaremos una infusión hecha con los tallos con flores. *Un solo tallo en una taza de agua bastará para favorecer el descanso nocturno y esto mismo, pero cinco veces más concentrado calmará los dolores abdominales, ayudará con las digestiones difíciles producto de comidas abundantes y pesadas y provocará la menstruación cuando ésta no llega.* Sus ácidos son responsables de su actividad bactericida, diurética y antiséptica, por lo que es apropiado para el tratamiento del asma, las bronquitis, etc.

Uso externo

Por vía externa es analgésica y cicatrizante. Como pomada se aplica friccionando sobre la zona afectada por dolores e inflamaciones osteoarticulares y mialgias (dolores musculares). Y en baños y lociones para herpes y heridas. *Contra el resfriado, romadizo y sinusitis, se deben hacer inhalaciones hirviendo 20 gr de sumidades floridas en un litro de agua y respirar profundamente los vapores que desprenden.*

Culinario



Desde antaño que esta hierba ha sido utilizada como especia en la preparación de platos y embutidos. Resulta ideal para aderezar ensaladas, guisos, salsas, sopas, legumbres, pescados y carnes. **No hay que confundirla con el orégano, que si bien pertenecen a la misma familia y son muy similares, la mejorana tiene un sabor más suave y dulce.**

Precauciones: No consumir durante el embarazo, la lactancia y niños menores. Tampoco por quienes padezcan de gastritis, úlceras gastro-duodenales, colon irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, parkinson u otras enfermedades neurológicas. Puede también producir cefaleas, somnolencia, irritación de las mucosas y reacciones alérgicas.

Romero

Rosmarinus officinalis L.

Culinario



Uso interno

De aroma silvestre y resinoso, es una de las hierbas de sabor más penetrante. Se usan tanto las hojas frescas como secas. El romero ayuda a digerir los platos fuertes y ricos en féculas. Confiere un delicioso sabor a las carnes de ternera, de cordero, de cerdo, de conejo, de ganso de pato, y de pollo. Se usa en el paté de hígado y en algunos platos de pasta, también en asados, pescados, salsas de tomate, sopas y guisos. Acompaña bien huevos y verduras cocidas (espolvoreando unas cuantas hojas frescas picadas). Es preferible utilizarlo machacado en el mortero ya que resulta más perfumado. Sus flores son comestibles y sirven para adornar ensaladas.

Medicinal



Uso interno

Antiespasmódico, sedante, tónico, diurético y estimulante del sistema nervioso. Actúa contra el cansancio cerebral activando la concentración mental y la falta de memoria. Favorece la recuperación en las enfermedades respiratorias y del aparato digestivo, ayuda con las afecciones del hígado y con las neuralgias. Es una de las plantas con más antioxidantes, lo que puede ser muy útil en enfermedades como cáncer y SIDA. Buen emenagogo.

Uso externo

Ayuda en heridas de lenta cicatrización. El humo de sus hojas, al quemarlas, se recomienda para los dolores de cabeza y para despejar los bronquios. Es revitalizador del cuero cabelludo, estimulando y fortaleciendo el crecimiento del pelo. Adecuado para relajar los músculos, mitigando dolores y calambres, y para relajar los pies cansados. Útil para uñas frágiles y quebradizas y para el mal aliento, inflamaciones o llagas en la boca.

Místico



La medicina popular cree que aumenta la potencia, por lo que se le considera afrodisíaco. Favorece la longevidad, la mente, la memoria y el amor. Desde tiempos remotos se considera protector y de buen augurio tener una planta de romero, una de ruda y una de palqui en el hogar, para ahuyentar malas energías.

Aromático



En la aromaterapia se recomienda contra la fatiga, resfriados, influenza, reumatismos, heridas y quemaduras, y migraña. También se utiliza como repelente de insectos, como desodorante ambiental y como antiséptico natural.



Jardín Secreto Alquimia

Hierbas Aromáticas
Gourmet, Místicas, Medicinales y Aromáticas.

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

Toronjil

Melissa officinalis L.

Medicinal

Uso interno
Es un gran regulador de la tensión nerviosa, sedante del corazón y de los nervios, se utiliza para reanimar a las personas desmayadas y para calmar todos aquellos órganos sobre estimulados. Ideal para combatir neuralgias, hipertensiones, taquicardias, síncope, palpitaciones, insomnio, ansiedad, crisis nerviosas, cefaleas, migrañas, fricciones en las sienes y todo tipo de dolores de cabeza. Tónico eficaz que funciona como antiespasmódico, eupéptico y carminativo, lo que favorece una buena digestión pues alivia los trastornos gástricos, como diarreas, inapetencias, náuseas, vómitos, meteorismo, indigestiones y espasmos gástricos. Es también colerético, (estimula la secreción biliar), bacteriostático y antiviral, impidiendo las inflamaciones de la mucosa digestiva y bronquial. Buen emenagogo, ayuda con las reglas dolorosas e irregulares y sus efectos colaterales.

Uso externo
Efectivo contra el ardor provocado por las picaduras de insectos, para los dolores dentales y de oídos; y por sus propiedades cicatrizantes y antisépticas es útil para heridas, úlceras, llagas y herpes simple. Además, si se agrega al baño caliente es bueno como relajante.

Culinario

En la cocina las hojas se pueden utilizar tanto frescas como secas para dar un suave sabor a macedonias de fruta, jaleas y otros postres, a rellenos de aves, sopas y cremas. Combina bien con carnes de sabor fuerte como cerdo y cordero, y sobre todo las de caza. También con pollo, pescados, ensaladas y salsas. Escarchada se usa en pasteles y por su rico aroma, en bebidas refrescantes.

Precauciones: La ingestión excesiva puede provocar somnolencia, disminución de la tensión arterial, de la respiración y el ritmo cardíaco. No administrar su aceite esencial por vía interna durante el embarazo, la lactancia y a menores.

Tomillo Tomillo de verano

Thymus vulgaris L.
Satureja hortensis

Culinario

Se utilizan hojas y flores frescas, picadas o deshidratadas como condimento en platos de todo tipo, en salsas, cremas, pescados, mariscos, pollo, sopas, guisos e incluso en ensaladas. Por su fuerte aroma debe usarse con prudencia. Con ella se frota la carne de ternera o cordero antes de asarla y se aromatizan rellenos, quesos, tomates, aceites y vinagres (colocando varias ramas en los frascos) y embutidos. Ideal para panes de hierbas. Es un condimento típico de los guisos franceses pues combina muy bien con el vino, tan usado en esa gastronomía. Los ingleses lo añaden a estofados, rellenos, pasteles y guisos de carnes rojas y para los españoles es un clásico en sus guisos. El tomillo de verano, especie anual y de crecimiento arbustivo, es de un sabor levemente más intenso.

Medicinal

Uso interno
Digestiva y carminativa, por ello favorece la digestión, evita los espasmos gástricos y la formación de gases. Su esencia abre el apetito, siendo apropiado para casos de anorexia. Antiséptica, pectoral y expectorante, alivia el dolor de garganta, tos, bronquitis, resfriados y enfriamientos, e impide que se infecten las heridas. Buen emenagogo, aminora los dolores de la menstruación y sus efectos colaterales. Su riqueza en timol la hace muy adecuada para el tratamiento de enfermedades reumáticas. Relajante y somnífero suave, alivia los dolores de cabeza y favorece además la circulación de la sangre, reduciendo el colesterol.

Uso externo
Hacer gárgaras con la infusión de esta hierba ayuda en caso de tener anginas, inflamaciones en la boca, llagas y mal aliento. En compresas es muy útil como relajante muscular y resulta adecuada, por sus propiedades antisudoríficas y antibacterianas, para el exceso de sudoración y la proliferación de microorganismos. Por esta misma condición es eficaz con las infecciones oculares (como orzuelos) y otras.

Aromático

En macetas, cerca de las ventanas repele mosquitos. El anetol que contiene se usa en la fabricación de perfumes.

Precauciones: Aun cuando no tiene toxicidad alguna, por su aceite esencial, no debe usarse en casos de embarazo, úlcera o problemas cardíacos. Puede producir hipertiroidismo o intoxicación si fuese consumida en exceso.

Salvia

Salvia officinalis L.

Culinario

Se añade al terminar la cocción ya que su aroma se volatiliza. Puede emplearse en pequeñas cantidades en los rellenos de carne y en los patés. Es un ingrediente tradicionalmente usado en mezclas con **tomillo** y **mejorana** pues acepta sólo la compañía de condimentos de aromas fuertes. Sus hojas, tanto frescas como secas, facilitan la digestión de los platos más pesados por lo que es ideal para suavizarlos. Úsela cuando prepare carne de cerdo, de ganso, de pato, de ternera, de conejo y pescados grasos como la anguila. También va con aves y con guisantes, porotos verdes, cebolla, berenjena, tomate, sopa de verduras, platos con queso, huevo y en budines. Los italianos la comen frita como entrada o para acompañar ensaladas y brochetas, también con polenta. En el sur de Francia se toma sopa de salvia con ajos y los alemanes la usan para aromatizar algunas de sus cervezas.

Medicinal

Uso interno
Por tener propiedades bactericidas ayuda con las afecciones respiratorias, la gripe, etc. Es antidiarreica y antivomitiva. Elimina la acidez, lo que la hace adecuada en gastritis o hernia de hiato. Ideal para los diabéticos, pues sus cualidades hipoglucemiantes hacen que disminuya la cantidad de azúcar en la sangre. Posee un claro efecto estrógeno, lo que favorece la detención de la lactancia, la protección en la mucosa vaginal y el control sobre la menstruación. Tónico estomacal, purifica el hígado y desinfecta las vías urinarias. Inhibe el sudor.

Uso externo
Hacer gárgaras con la infusión de esta hierba ayuda para el tratamiento de las anginas, faringitis, laringitis, afonía o ronquera, lo mismo para úlceras de la boca y para fortalecer las encías. En compresas o la planta directa, cicatriza y desinfecta heridas y úlceras. Muy útil como relajante muscular, para combatir el insomnio y desinflamar articulaciones aliviando dolores artríticos. Combate la halitosis y las enfermedades de la piel provocada por hongos.

Aromático

El aceite tiene usos farmacéuticos e industriales. En casa, para el tratamiento de la piel grasa y con problemas acnéicos, hacer una mascarilla con la infusión de ella diluida en yogurt.

Místico

Desde siempre, en diferentes culturas, se la ha conocido como una hierba muy poderosa para "descargar" ambientes y personas de energías negativas que los estén afectando. Es una hierba "sabia", como muchas veces se la cataloga y por eso se la utiliza en rituales de sanación energética y espiritual, junto a otras hierbas como la ruda, geranios, romero, paico, entre otras.

Ruda

Ruta graveolens L.

Medicinal

Uso interno
Sus hojas frescas o secas en infusión actúan como emenagoga (provoca flujo menstrual), diaforética (sudorífica), estomacal y antihelmíntica. Incrementa el flujo de sangre al sistema gastrointestinal ayudando en caso de cólicos y dolores estomacales. Es igualmente útil como diurético, antiespasmódico, para tratar úlceras y llagas, y como calmante nervioso. Históricamente se ha usado contra la epilepsia, la fiebre, vértigos, gripe, tos, inflamaciones de garganta, dolor de pecho, reglas dolorosas, várices, edemas y problemas de retorno venoso. También para enfermedades como la artritis y la gota.

Uso externo
Una infusión de sus hojas y/o flores se usan para tratar enfermedades de la piel, para sanar heridas, en neuralgias, reumatismos y en loción para los ojos y oídos. También para gárgaras bucales y como loción para el cuero cabelludo.

Culinario

En pequeñas cantidades sus hojas de sabor amargo se mezclan con ensaladas. También puede usarse como aromatizante de bebidas alcohólicas, como en algunas zonas de Europa, en donde las hojas las mezclan con coñac para producir un licor digestivo.

Místico

Es una planta que desde la antigüedad ha tenido gran estima por parte de los magos. Se dice que echada en el agua del baño rompe hechizos y confiere protección; y que, colgada al cuello, tiene el poder de alejar a las brujas. También los mapuches le confieren poderes y la emplean para echar a los espíritus malignos y proteger el hogar y sus habitantes, junto al romero y el palqui, para erradicar energías negativas en el ambiente.

Aromático

Su aceite es de utilidad en perfumería.

Precauciones: Es planta tóxica por lo que cuando se administra en dosis altas es venenosa, pudiendo inducir abortos, provocar vómitos, diarreas, menstruaciones excesivas, desórdenes psíquicos e incluso la muerte cuando se trata del aceite. El manipular la planta puede causar reacciones alérgicas, irritando la piel y/o mucosas. Las personas que sufren afecciones y dolencias en los riñones deben abstenerse de consumirla.