



Plantas que ayudan al sistema respiratorio en caso de gripe, resfriado o catarro



www.ecoparadigma.org
Tel. 4441228831
México



La presente compilación de 167 plantas y su respectivo uso, es una alternativa para auxiliar en caso de gripe, resfriado o catarro, por supuesto no son sustitutos de ningún tratamiento de salud. Se sugiere que revise e identifique si algunas de estas plantas la tienes en tu casa o se te facilita conseguirla por la zona donde vives. Considera que puedes usarlas o recomendarlas en caso de ser necesario, por lo tanto, sé precavido en tenerlas a la mano y saber el modo de uso de cada una. Sería ideal que una vez



El recuadro se compone del **Nombre Común** de la planta y el **Nombre Científico**, así como de las **Propiedades de la planta** (Antibiótico; Desinflamatorio o Antinflamatorio; Disminuye la fiebre o Febrífugo/Antipirético; Expectorante o Expulsa secreciones bronquiales acumuladas; Disminuye la mucosidad o Mucolítico; Disminuye la tos), las **Partes** –que se usarían– y la **Cantidad en gramos/litro**, esta última información fue obtenida de revisiones bibliográficas y de la recopilación *Vox populi*, en este caso quizás leíste o escuchaste otras cantidades, te sugiero investigar más y usar un criterio precautorio; por último, está el **Modo de Uso**, se proponen varios para aplicar fácilmente en tu hogar, por ejemplo, hacer una infusión, decocción, jarabe, cataplasma, gárgaras, masajes y vahos, así como conseguir píldoras y extractos fluidos/tinturas. Al terminar el recuadro con el contenido de las plantas, se presenta una explicación de cada uno de las aplicaciones y un listado de combinaciones posibles para potenciar la efectividad, como otra opción de utilidad.



Se sugiere que, para el uso de cualquiera de estos remedios naturales, es necesario hidratarse bien durante el día. Hacer ejercicio y/o meditación por lo menos 30 minutos diarios. Evitar lugares y personas que provoquen estrés. Realizar limpieza personal y del lugar donde vives. Comer alimentos que ayudan a tener un sistema respiratorio saludable como son:—cítricos, manzanas, anonas, guanábanas, frutos rojos, mangos, kiwis, granadas, guayabas, cacahuates, verduras, ajos, cúrcuma, jengibre, cebollas, zanahorias, berros, espinacas, alga espirulina, pescado azul, chucrut, cambucha, yogurt y kéfir. Trata de conseguir los frutos y vegetales que sean producidos en la temporada.

A manera de prevención, quienes quieran usar estos remedios naturales deberán considerar que hay algunas personas más sensibles que otras, así como asuntos delicados de su salud por los cuales no deberán usar estos remedios, por ejemplo, quien sufre de obstrucción esofágica, oclusión intestinal, obstrucción intestinal, estenosis gastrointestinal o dolor abdominal de origen desconocido, úlcera gastroduodenal, gastritis, problemas renales y de hipertensión arterial. Tampoco debe usarse durante el embarazo, niños en lactancia hasta siete años. Algunos preparados pueden producir una bajada de los niveles de azúcar en sangre en diabéticos, por lo que hay que estar atentos y prevenir. Se pueden tomar tres tasas al día, el exceso puede provocar vómitos y náuseas. Beber sólo por una semana, máximo dos. Asimismo, las tomas (infusiones, cocciones) deberán estar separadas de los medicamentos que se estén tomando.

Cabe mencionar que la cantidad de planta en gramos propuesta en el recuadro es para preparar un litro de infusión o decocción. El número de gotas que se indican en el recuadro está basado en un extracto fluido, es decir, una preparación que tiene una concentración 1:1 (1 kg de planta a 1 litro de solvente, por ejemplo alcohol), en caso de que consigas una tintura preparada (1 kg de planta por 5 litros de solvente), aumentar 4-5 veces la cantidad de gotas. Revisar las indicaciones de la posología (dosis) de los productos que se usen. Cualquiera de estos dos líquidos debe disolverse en un poco de agua para poder beberse. Su uso recomendado es por un periodo máximo de 15 días y descansar una semana.

La salud es un tema que debe comprenderse de manera integral, esta aportación forma parte de otros asuntos a considerar como son el manejo de emociones, hábitos, actitudes, calidad de los alimentos, calidad de los ambientes de convivencia, relaciones interpersonales, etcétera.





Plantas que ayudan al sistema respiratorio en caso de gripe, resfriado o catarro

Nombre común de la planta y su nombre científico	Propiedades medicinales relacionadas al tema de gripe, resfriado y catarro	Partes de la planta que se usan	Cantidad de la planta	Modo de uso
Acebo (<i>Ilex aquifolium</i>)	Disminuye la fiebre. Desinflamatorio.	Hojas secas.	2g	Infusión. Cápsulas
Acedera (<i>Oxalis acetosella</i>)	Antibiótico. Disminuye la tos.	Raíz.	2g	Decocción. Cápsulas.
Aceitilla o Mastis (<i>Bidens aurea</i>)	Antibiótico.	Flores.	20g	Infusión. Cápsulas
Aciano (<i>Centaurea cyanus</i>)	Antibiótico. Disminuye la fiebre. Desinflamatorio o Antinflamatorio.	Flor.	40g	Infusión.
Albahaca (<i>Ocimum basilicum</i>)	Disminuye la tos. Antibiótico.	Hojas. Tallos.	30g infusión	Infusión.

			25 gotas/3 veces/Día	Extracto Fluido. Aceite esencial en un difusor. Vahos.
Alfilerillo (<i>Cosmos parviflorus</i>)	Disminuye la mucosidad.	Flores. Tallos. Hojas.	30g	Infusión.
Ajedrea (<i>Satureja montana</i>)	Antibiótico. Expectorante. Desinflamatorio.	Flores.	40g	Infusión. Jarabe.
Ajo (<i>Allium sativum</i>)	Antibiótico. Expectorante. Disminuye la mucosidad.	Bulbo.	10g jugo 25 gotas/3 veces/Día	Tomar jugo (5-7 dientes de ajo). Extracto Fluido. Comerlo fresco y crudo. Píldoras.
Angélica (<i>Angelica archangelica</i>)	Disminuye la tos. Disminuye la fiebre. Antibiótico. Disminuye la fiebre. Expectorante.	Raíces secas. Tallos. Hojas. Semillas.	15g 20 gotas/2 veces/Día	Decocción. Extracto Fluido.
Anís verde (<i>Pimpinella anisum</i>)	Expectorante. Antibiótico.	Semillas.	30g	Decocción. Vahos. Aceite esencial en un difusor.
Anís estrella o Anís francés (<i>Illicium verum</i>)	Expectorante. Antibiótico.	Frutos.	25g	Decocción.

Apio (<i>Apium graveolens</i>)	Expectorante. Disminuye la fiebre.	Hojas. Tallos.	50g	Infusión.
Aquilea o Milenrama (<i>Achillea millefolium</i>)	Desinflamatorio. Disminuye la fiebre.	Tallos. Hojas.	40g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto Fluido. Jarabe.
Aranto (<i>Kalanchoe daigremontiana</i>)	Desinflamatorio. Disminuye la fiebre. Disminuye la tos.	Hojas.	30g 30 gotas/2 veces/Día	Infusión. Extracto Fluido. Cápsulas.
Árbol del té (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	Antibiótico. Disminuye la mucosidad.	Hojas.	4 gotas en agua para gárgaras	Gárgaras. Vahos. Aceite esencial en un difusor.
Árnica (<i>Heterotheca inuloides</i>)	Desinflamatorio.	Flores. Tallos.	40g	Gárgaras.
Artemisa (<i>Artemisia vulgaris</i>)	Expectorante. Desinflamatorio. Antibiótico.	Hojas.	20g	Infusión.
Baylahuen (<i>Haplopappus baylahuen</i>)	Antibiótico.	Hojas. Tallos.	5-8g	Infusión.
Berro o mastuerzo de agua (<i>Nasturtium Officinale</i>)	Desinflamatorio. Vitamínico. Antibiótico.	Hojas. Flores.	80g/Día	Jugo.

	Disminuye la fiebre.			
Biznaga (<i>Ammi visnaga</i>)	Expectorante.	Frutos.	30g 20 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto Fluido.
Boldo (<i>Peumus boldus</i>)	Expectorante. Disminuye la tos. Desinflamatorio. Antibiótico.	Hojas.	10g 20 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto Fluido. Jarabe. Compresas.
Borraja (<i>Borago officinalis</i>)	Disminuye la fiebre. Disminuye tos. Expectorante. Desinflamatorio.	Hojas.	30-40g 30 gotas/1 vez/Día	Infusión. Extracto Fluido.
Buganvilia (<i>Bougainvillea glabra</i>)	Disminuye la tos. Expectorante. Disminuye la fiebre.	Hojas modificadas. Flores secas.	20g	Infusión. Jarabe.
Caléndula (<i>Calendula officinalis</i>)	Desinflamatorio. Antibiótico.	Flores.	40g	Gárgaras.
Camedrio (<i>Teucryum chamaedrys</i>)	Desinflamatorio. Antibiótico.	Flores. Hojas.	30g	Infusión.
Capulín (<i>Prunus salicifolia</i>)	Expectorante.	Frutos. Hojas. Corteza.	100g	Infusión. Jarabe.

Canela (<i>Laurus Cinamomun</i>)	Expectorante. Desinflamatorio. Disminuye la mucosidad.	Corteza.	20g 25 gotas/3 veces/Día	Decocción. Extracto fluido. Aceite esencial en un difusor. Vahos.
Capuchina o Mastuerzo (<i>Tropaeolum majus</i>)	Antibiótico. Expectorante.	Flores. Hojas.	----	Consumo en ensaladas.
Cardo mariano (<i>Silybum marianum</i>)	Disminuye la fiebre.	Semillas.	30g 15 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Píldoras.
Cardo santo (<i>Cnicus benedictus</i>)	Disminuye la tos. Antibiótico. Desinflamatorio.	Flores.	10g	Infusión.
Carquesia (<i>Genistella tridentada</i>)	Desinflamatorio. Expectorante.	Flores.	20g	Infusión.
Casis o Grosellero negro (<i>Ribes nigrum</i>)	Desinflamatorio. Antibiótico.	Frutos.	30g	Infusión.
Cebolla (<i>Allium cepa</i>)	Descongestión nasal. Antibiótico. Expectorante. Disminuye la mucosidad.	Bulbo.	20 gotas/3 veces/Día	Extracto fluido. Tomar jugo. Poner cerca del lugar donde pones

				la cabeza para dormir. Píldoras.
Cedrón o hierba luisa o verbena olorosa <i>(Aloysia triphylla)</i>	Expectorante. Disminuye la tos. Antibiótico.	Hojas. Flores.	20g 20 gotas/3 veces/Día	Infusión Extracto fluido.
Celidonia mayor o Hierba de las golondrinas <i>(Chelidonium majus)</i>	Disminuye la tos.	Hojas frescas.	5-7g	Infusión.
Cilantro <i>(Coriandrum sativum)</i>	Expectorante. Desinflamatorio.	Hojas. Tallos.	60g	Infusión
Ciprés <i>(Cupressus sempervirens)</i>	Expectorante. Disminuye la fiebre.	Frutos. Hojas.	20g	Decocción. Aceite esencial en un difusor. Vahos.
Cítricos	Ayudan al sistema inmune.	Jugo del fruto.	----	Añadir a todas las infusiones o cocciones. Masajes.
Clavo de olor <i>(Syzygium aromaticum)</i>	Expectorante. Desinflamatorio. Antibiótico.	Frutos.	8g	Decocción.

<p>Cúrcuma (<i>Curcuma longa</i>)</p>	<p>Desinflamatorio. Expectorante. Disminuye la mucosidad. Antibiótico.</p>	<p>Raíz.</p>	<p>4-5g</p>	<p>Decocción. Píldoras.</p>
<p>Chaya (<i>Cnidoscolus aconitifolius</i>)</p>	<p>Desinflamatorio.</p>	<p>Hojas.</p>	<p>20g</p>	<p>Infusión. Cápsulas.</p>
<p>Diente de León (<i>Taraxacum officinale</i>)</p>	<p>Desinflamatorio. Antibiótico.</p>	<p>Raíz. Hojas.</p>	<p>8-10g 20 gotas/3 veces/Día</p>	<p>Infusión. Extracto fluido. Gárgaras. Píldoras.</p>
<p>Drosera (<i>Drosera rotundifolia</i>)</p>	<p>Disminuye la tos espasmódica e irritativa. Disminuye irritación de vías respiratorias.</p>	<p>Hojas.</p>	<p>20g</p>	<p>Infusión.</p>
<p>Equinacea (<i>Echinacea purpurea</i>)</p>	<p>Inmuno-estimulante. Antiviral. Desinflamatorio.</p>	<p>Flores. Hojas. Tallos.</p>	<p>40g 30 gotas/2 veces/Día</p>	<p>Infusión. Extracto fluido. Gárgaras. Píldoras.</p>
<p>Enebro (<i>Juniperus communis</i>)</p>	<p>Antibiótico. Expectorante. Disminuye la mucosidad. Disminuye la tos.</p>	<p>Frutos.</p>	<p>30g 30 gotas/2 veces/Día</p>	<p>Infusión. Extracto fluido. Vahos. Masajes.</p>

Enula (Inula helenium)	Disminuye la mucosidad. Antibiótico.	Raíz fresca.	30g 15 gotas/2 veces/Día	Infusión. Extracto Fluido.
Erísimo o Hierba de los cantores (Sisymbrium officinale)	Desinflamatorio.	Flores. Tallos. Hojas.	50g 20 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Gárgaras. Jarabe.
Escabiosa o Hierba del sarampión (Knautia arvensis)	Expectorante. Antibiótico. Desinflamatorio.	Flores. Hojas.	30g	Infusión.
Escaramujo (Rosa canina)	Disminuye la fiebre. Disminuye la mucosidad. Expectorante.	Bulbo de la flor.	30g	Infusión. Jarabe.
Eucalipto (Eucalyptus globulus)	Desinflama garganta. Disminuye la mucosidad. Disminuye la tos. Disminuye irritación de vías respiratorias. Expectorante.	Hojas.	50g 20 gotas/3 veces/Día 200g para vaho y gárgaras.	Infusión. Extracto fluido. Vahos. Gárgaras. Aceite esencial en un difusor. Masajes.
Fenogreco o alholva (Trigonella foenum graecum)	Desinflamatorio. Expectorante.	Semillas.	5g 15 gotas/3 veces/Día	Decocción. Extracto fluido. Píldoras.

Genciana (<i>Gentiana lutea</i>)	Disminuye la fiebre.	Raíz.	25g	Decocción.
Geranio africano o Pelargonio (<i>Pelargonium siloides</i>)	Desinflamatorio. Disminución del moco. Disminuye la tos. Antibiótico.	Raíz seca y molida	30g	Decocción. Masajes.
Ginko (<i>Ginkgo biloba</i>)	Quita dolor al toser y respirar.	Hojas.	250mg/Día	Píldoras.
Gordolobo o Verbascio (<i>Verbascum thapsus</i>)	Disminuye el catarro. Expectorante. Disminuye la tos. Disminuye la fiebre.	Hojas. Tallo. Flores.	40-50g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Gárgaras.
Guajilote o Cacao de mono (<i>Parmentiera aculeata</i>)	Disminuye la tos.	Frutos.	40g	Decocción.
Guarumbo o Guarumo (<i>Cecropia peltata</i>)	Disminuye la fiebre.	Hojas.	15g	Infusión.
Guayaba (<i>Psidium guajava</i>)	Disminuye la tos. Disminución del moco.	Hojas secas.	30g 30 gotas/3 veces/Día	Decocción. Extracto fluido.
		Flores.		Jarabe.

Guayacol (<i>Guaiacum sanctum</i>)	Disminución del moco. Expectorante.		1g/Día	Cápsulas. Inyecciones.
Helenio (<i>Inula helenium</i>)	Expectorante. Desinflamatorio. Calma músculos traqueales. Disminuye dolor al respirar.	Raíz. Rizoma.	15g	Infusión.
Hiedra (<i>Hedera Helix</i>)	Expectorante. Disminuye la tos.	Hojas.	15g	Infusión. Jarabe.
Hierbabuena (<i>Mentha spicata</i>)	Disminuye dolor por inflamación de vías respiratorias. Expectorante. Disminuye alergias respiratorias.	Hojas. Tallo.	25g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Aceite esencial en un difusor.
Hierba del burro o Hierba del negro (<i>Lippia alba</i>)	Desinflamatorio. Antibiótico.	Hojas. Tallos.	30g	Infusión.
Hierba santa o Mumo (<i>Piper auritum</i>)	Disminuye la tos. Disminuye la fiebre.	Hojas.	15g	Infusión.
Higuerilla (<i>Ricinus communis</i>)	Disminuye la fiebre. Disminuye la tos.	Raíz.	30g	Decocción. Vahos.
Hisopo (<i>Hyssopus officinalis</i>)	Expectorante. Antibiótico.	Hojas. Tallos. Flores.	40g	Infusión.

				Vahos. Aceite esencial en un difusor.
Inmortal o Siempreviva (<i>Helichrysum italicum</i>)	Expectorante. Disminuye mucosidad.	Flor.	----	Aceite esencial en un difusor.
Jara negra o Jarilla (<i>Barkleyanthus salicifolius</i>)	Desinflamatorio.	Tallos.	50g	Gárgaras.
Jengibre (<i>Zingiber officinale</i>)	Expectorante. Desinflamatorio. Disminuye la fiebre.	Raíz.	4-5g 30 gotas/3 veces/Día	Decocción. Extracto fluido. Gárgaras. Píldoras.
Kalanchoe (<i>Kalanchoe fedtschenkoi</i>)	Disminuye la fiebre. Antibiótico. Desinflamatorio.	Hojas.	30g	Infusión.
Laurel (<i>Laurus nobilis</i>)	Disminuye mucosidad. Antibiótico. Expectorante.	Hojas.	20-30g	Decocción. Vahos. Aceite esencial en un difusor.
Lavanda	Desinflamatorio. Antibiótico.	Flores.	30g	Infusión.

(Lavandula angustifolia)	Disminuye mucosidad.			Aceite esencial en un difusor. Masajes.
Llánten (Plantago major L)	Disminuye la bronquitis. Disminuye la irritación vías respiratorias, incluida la garganta.	Hojas. Tallo.	10g	Infusión. Píldoras.
Lobelia (Lobelia erinus)	Disminuye la tos. Disminuye mucosidad. Disminuye irritación de vías respiratorias.	Flores.	5g	Infusión. Tintura.
Malva (Malva sylvestris)	Desinflamatorio. Disminuye la tos. Disminuye lagrimeo. Disminuye mucosidad.	Hojas. Inflorescencias.	20g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Gárgaras. Vahos.
Mango (Mangifera indica)	Disminuye la tos.	Hojas.	20g	Infusión.
Malvavisco (Altheae officinalis)	Desinflamatorio. Disminuye la tos seca. Disminuye mucosidad.	Raíz. Hojas.	50g	Infusión. Gárgaras. Jarabes. Tintura.

Manrubio (<i>Marrubium vulgare</i>)	Desinflamatorio. Expectorante.	Hojas.	30g	Infusión.
Manzanilla (<i>Matricaria chamomilla</i>)	Desinflamatorio. Disminuye ansiedad. Expectorante. Disminuye la tos.	Flores. Tallos. Hojas.	30-40g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Gárgaras. Aceite esencial en un difusor. Vahos.
Mariguana (<i>Cannabis sativa</i>) o (<i>Cannabis indica</i>)	Desinflamatorio. Broncodilatador.	Flores. Uso de cannabinoides, excepto (THC).	10 gotas/2 veces/Día Uso tópico	Extracto de 500mg en aceite vehicular o agua.
Matali o Matilín colorado o Riñonera (<i>Tradescantia zebrina</i>)	Desinflamatorio.	Hojas. Tallos	30g	Infusión.
Menta (<i>Menta arvensis</i>)	Expectorante. Antibiótico. Disminuye mucosidad.	Hojas. Ramas.	25g 40 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Aceite esencial en un difusor.
Mejorana (<i>Origanum majorana</i>)	Expectorante. Antibiótico.	Hojas. Flores.	40g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido.

Mate o Yerba Mate (<i>Ilex paraguariensis</i>)	Expectorante. Desinflamatorio.	Hojas.	50g	Infusión.
Mirra (<i>Commiphora myrrha</i>)	Desinflamatorio. Antibiótico.	Resina.	----	Aceite esencial en un difusor.
Moringa (<i>Moringa oleífera</i>)	Desinflamatorio.	Hojas.	50g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Píldoras.
Mostaza negra (<i>Brassica nigra</i>)	Desinflamatorio. Antibiótico. Expectorante.	Semillas (molidas).	---	Cataplasma (poner máximo 15 minutos).
Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>)	Desinflamatorio. Antibiótico. Expectorante.	Hojas.	----	Aceite esencial en un difusor.
Ocote o Juncia (<i>Pinus teocote</i>)	Expectorante. Disminuye la tos.	Tronco. Resina.	30g	Decocción.
Olmo (<i>Ulmus americana</i>)	Disminuye la tos. Antibiótico. Desinflamatorio.	Corteza.	10g	Decocción. Cataplasma. Cápsulas.
Orazus (<i>Lippia dulcis</i>)	Expectorante. Disminuye la tos seca.	Hojas. Ramas.	10g	Decocción.

Orégano (<i>Origanum vulgare</i>)	Elimina flujo nasal. Infección por hongos y bacteriana respiratoria. Expectorante. Disminuye la tos seca.	Hojas.	20g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Aceite esencial en un difusor. Vahos.
Ortiga mayor (<i>Urtica dioica</i>)	Expectorante. Disminuye mucosidad. Desinflamatorio.	Hojas.	15g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Jarabe. Píldoras.
Palqui (<i>Cestrum parqui</i>)	Desinflamatorio. Disminuye la fiebre.	Tallos (sin corteza)	5-7g	Infusión.
Parietaria (<i>Parietaria officinalis</i>)	Desinflamatorio. Disminuye la tos.	Hojas.	20g	Infusión. Jarabe.
Perilla (<i>Symphoricarpos microphyllus</i>)	Desinflamatorio.	Tallos.	50g	Gárgaras.
Pino (<i>Pinus sylvestris</i>)	Antibiótico. Desinflamatorio. Expectorante. Disminuye la tos.	Hojas.	40g	Aceite esencial en un difusor. Baño de vapor e inhalar. Vahos.
	Antibiótico.	Hojas.	40g	Infusión.

Plántago o Lantén mayor. (<i>Plantago australis</i>)				Gárgaras. Píldoras.
Plátano (<i>Musa paradisiaca</i>)	Disminuye la tos. Disminuye irritación de vías respiratorias.	Hojas.	40g	Infusión.
Poleo (<i>Mentha pulegium</i>)	Disminuye la fiebre. Expectorante. Disminuye la tos.	Flores. Hojas. Tallos.	10g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión (Beber en ayunas). Extracto fluido.
Potentilla o Cincoenrama (<i>Potentilla anserina</i>)	Disminuye mucosidad. Desinflamatorio.	Flores. Hojas. Tallos.	40g	Gárgaras.
Primavera o Prímula (<i>Primula officinalis</i>)	Expectorante. Disminuye mucosidad.	Raíz.	40g	Decocción.
Pulmonaria (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	Expectorante. Disminuye mucosidad. Desinflamatorio.	Flores.	50g	Infusión. Píldoras.
Rábano (<i>Raphanus sativus</i>)	Expectorante. Disminución del moco. Disminución del moco.	Raíz.	----	Jarabe.
Regaliz (<i>Glycyrrhiza astragalina</i>)	Disminuye la tos. Expectorante. Disminuye	Raíz seca en polvo.	15g	Infusión. Píldoras.

	inflamación de vías respiratorias y garganta.			
Roble (<i>Quercus robur</i>)	Desinflamatorio. Antibiótico.	Corteza.	20g	Gárgaras.
Romero (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	Desinflamatorio. Antibiótico.	Hojas.	20g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Vahos. Aceite esencial en un difusor.
Ruda (<i>Ruta graveolens</i>)	Disminuye congestión nasal.	Hojas.	20g	Lavado nasal.
Sábila (<i>Aloe vera</i>)	Desinflamatorio.	Hojas (pencas).	100g	Jarabe. Vahos. Píldoras.
Salvia (<i>Salvia divinorum</i>)	Disminuye dolor de garganta. Disminuye la tos. Expectorante.	Hojas.	40g	Infusión. Aceite esencial en un difusor. Vahos.
Sanguinaria (<i>Iresine lindenii</i>)	Expectorante.	Hojas.	30g	Infusión.

Sauce (<i>Salix humboldtiana</i>)	Desinflamatorio. Disminuye la fiebre.	Corteza.	10g	Infusión. Gárgaras.
Sauco (<i>Sambucus nigra</i>)	Desinflamatorio. Expectorante. Disminuye la fiebre.	Flores, hojas y bayas.	50g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Gárgaras. Píldoras.
Té de chivo o Acahual (<i>Simsia amplexicaulis</i>)	Antibiótico.	Flores. Hojas. Tallos.	40g	Gárgaras.
Té negro y Té verde (<i>Camellia sinensis</i>)	Expectorante. Disminuye la tos.	Hojas. Ramas.	12g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido.
Té limón o Zacate de limón (<i>Cymbopogon citratus</i>)	Desinflamatorio. Antibiótico. Disminuye la fiebre. Disminuye la tos.	Hojas.	40g	Decocción.
Tila (<i>Tilia platyphillos</i>)	Antibiótico. Expectorante.	Flores.	10g	Infusión.
Tomillo (<i>Thymus vulgare</i>)	Infecciones respiratorias. Expectorante. Disminuye congestión nasal. Disminuye la tos e	Hojas. Tallos.	20g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Gárgaras. Vahos.

	irritación de vías respiratorias.			Aceite esencial en un difusor.
Toronjil (Melissa officinalis)	Antibiótico. Disminuye la tos. Disminuye la fiebre.	Hojas frescas.	10g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Vahos.
Tusílago (Tussilago fárfara)	Disminución del moco. Expectorante. Desinflamatorio. Disminuye la tos.	Flores. Hojas secas.	30g	Infusión.
Ulmaria (Filipendula ulmaria)	Disminuye la fiebre. Expectorante. Dolor de cabeza.	Flores. Hojas.	30g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido.
Vaporrú (Plectranthus coleoides)	Expectorante.	Hojas.	20g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido.
Vara de oro (Solidago virgaurea)	Antibiótico. Desinflamatorio.	Flores	35g	Infusión.
Verbena (Verbena officinalis)	Expectorante. Disminuye la fiebre.	Hojas.	20g	Infusión.
Verónica (Veronica officinalis)	Expectorante. Desinflamatorio.	Flores. Hojas. Tallos.	20g	Infusión.

Violeta (<i>Viola odorata</i>)	Expectorante. Disminuye la tos. Disminución del moco. Disminuye la fiebre.	Flores. Raíces. Hojas. Todo seco.	15g	Infusión. Jarabe.
Zarzamora (<i>Rubus sp.</i>)	Disminuye la fiebre.	Hojas.	7-10g	Infusión.
Zapote blanco (<i>Casimiroa edulis</i>)	Preventivo contiene vitaminas A y C	Frutos.	10 gotas/3 veces/Día	Extracto fluido
Zarzaparrila (<i>Smilax aspera</i>)	Expectorante. Desinflamatorio.	Raíz. Tallos.	30g	Decocción.

Información para el uso de las plantas

¿Cómo hacer una infusión o té?

Poner a hervir agua, una vez esté hirviendo, añadir los gramos de la planta indicada (flores, tallos, hojas), apagar el calor y dejar reposar 20 minutos. Las partes de la planta a usar deben estar bien conservadas, sin moho o tierra.

¿Cómo hacer una Decocción?

Poner a remojar en agua las partes de la planta (raíces, corteza, tallos), hervirlas durante 10-12 minutos. Apagar y dejar reposar 15 minutos.

¿Cómo hacer mezclas de diferentes plantas?

Seleccionar adecuadamente las plantas que se necesitan para atender el asunto de salud. Combinar varias plantas puede provocar mayor beneficio, conocido como efecto séquito, pero requiere de saber bien la combinación y aprovechar la cantidad en gramos indicada de la planta, asimismo en la preparación respetar el orden, lo que se hace como decocción y luego poner lo que es por infusión. Más abajo hay algunas opciones de preparados.

¿Cómo hacer inhalaciones o vahos?

Poner a hervir el agua, una vez esté hirviendo, añadir la planta indicada (flores, tallos, hojas). Ponerse una sábana o toalla sobre la cabeza que cubra hasta el recipiente caliente. Con mucho cuidado, sin quemarse, se hacen las inhalaciones. Al terminar lavar la cara con agua tibia.

¿Cómo hacer jarabes?

Poner a hervir durante 15 minutos dos tazas de agua y la parte de la planta indicada (flores, tallos, hojas). Colar y dejar enfriar. Endulzar con 6 cucharadas de azúcar morena o mascabado, también se puede con la miel de la caña de azúcar, poner al final el jugo de un limón y agitar hasta que se integre todo. Envasar en recipiente de vidrio y guardar al frío durante siete días. Al octavo día podrás usarlo y guardar en un lugar fresco.

¿Cómo se hace una cataplasma?

Pulverizar la parte de la planta indicada, Poner el polvo en un recipiente donde se pueda ir vertiendo agua caliente (40C⁰). Mientras se agrega el agua se va moviendo para homogenizar y convertir todo en una pasta.

¿Cómo hacer las gárgaras?

En medio vaso de agua tibia verter el aceite esencial y realizar gárgaras por dos minutos en cada buche y escupir los líquidos. Si es un preparado acuoso hacer lo mismo de mantener dos minutos gargareando el líquido. Dos veces al día.

¿Cómo usar aceites esenciales en el difusor?

Poner 3-5 gotas del aceite esencial en el agua que está en un aparato difusor (niebla fría). Diferenciar la calidad de los productos, de mayor calidad a menor: Aceite esencial terapéutico, aceite esencial aromático, esencia y la fragancia natural.

Con los aceites esenciales igualmente se pueden dar baños de tina y masajes (usando los aceites vehiculares como almendras dulces, coco, jojoba, aguacate, ajonjolí, rosa mosqueta, argan, oliva, foraha), se sugiere utilizar por cada 30 ml de aceite vehicular un total de 5 a 6 gotas de aceite esencial, los resultados serán gratificantes, relajantes y saludables. Evitar ingerir los aceites esenciales, sólo usar de manera tópica con dosis específicas de aromaterapia o con un aparato difusor.

Posibles combinaciones de uso de las plantas

Jarabes

Capulín-Eucalipto-Gordolobo- Propóleo

Jengibre-Miel-Limón

Orégano-Tomillo-Miel

Ajo-Limón-Miel

Sábila-Limón-Miel

Sábila-Rábanos-Cebolla-Miel

Cebolla-Limón-Miel

Miel-Ajo-Jengibre





Jugos re-vigorizantes

Ajo-Limón-Cebollas

Jengibre-Limón

Naranja-Guayaba

Manzana-Miel

Mango-Papaya-Piña-Maracuyá

Zanahoria-Naranja-Limón-Apio

Mandarina-Miel-Limón

Papaya-Piña-Toronja (pomelo)

Jengibre-Limón-Miel-Cúrcuma-Naranja

Piña-Guayaba-Jengibre-Limón-Miel

Betabel-Zanahoria-Naranja-Limón

Piña-Jengibre-Limón-Naranja

Apio-Manzana-Zanahoria

Jengibre-Limón-Canela-Pimienta

Líquidos (infusiones-decocciones)

Ocote-Manzana

Té negro-Canela

Tomillo, Tila, Eucaliptus, Saúco

Jengibre-Cúrcuma-Guayaba-Ajo-Cebolla

Guayacol-Sauco-Ajo-Tomillo-Menta-Cebolla-
Eucalipto-Limón

Salvia-Tomillo

Cebolla-Limón- Ajo-Miel

Tomillo-Limón

Ajo-Zacate limón-Jengibre-Romero

Eucalipto-Gordolobo

Canela, Ocote, Limón, Buganvilia, Gordolobo y
Manzanilla

Canela-Ajo-Jengibre-Limón-Orégano-Salvia-
Romero-Sauco-Tomillo

Jengibre-Menta-Limón

Jengibre-Orégano-Canela

Canela-Tomillo-Orégano-Ajo-Jengibre-Limón

Manzanilla-Canela-Ajo-Miel





Para hacer gárgaras
Salvia, manzanilla, limón, menta y tomillo
Agua con Sal de mar-Árbol del té
Agua-Sal de mar
Miel-Limón
Manzanilla-Miel
Bicarbonato- Agua-Limón
Vinagre de manzana
Menta-Agua
Árnica
Caléndula
Jara negra-Perlilla
Salvia-Tomillo



Taponamiento nasal por mucosidad
Agua con sal de mar
Vinagre de manzana
Cebolla (inhalar)
Aceite esencial de eucalipto aplicado en humificador





Baños de pies o completos

Lavanda-Tomillo-Lúpulo-Potentilla

Eucalipto-Tomillo-Alcanfor-Pino



Elaborado por:
José Adrián Figueroa Hernández
Consejero en ecología humana y salud integral
Planeta Tierra. Enero 2021

Diseño: Samantha Meneses Montes de Oca

ecoparadigma

Centro Ambiental para la Sustentabilidad

www.ecoparadigma.org Tel. 4441228831

