PLANTAS QUE AYUDAN A AMINORAR EL SÍNDROME POSTCOVID-19

ecoparadigma
Centro Ambiental para la Sustentabilidad

www.ecoparadigma.org
Tel. 4441228831
México

Remedios Salud

Plantas que ayudan a aminorar el síndrome postCOVID-19

El sistema inmune (defensas) del cuerpo, en respuesta a reconocer al COVID-19 (antígeno), produce proteínas que controlan el crecimiento y la actividad de células conocidas como macrófagos y linfocitos (entre otras), las cuales producen y envían otras proteínas llamadas anticuerpos y citosinas cuya función es defender nuestro organismo. Asimismo, el sistema responde con una inflamación que se genera en los tejidos que han sido afectados, ya sea por el virus llamado coronavirus SARS-CoV-2 u otro antígeno; por ejemplo, bacterias, los cuales se aprovechan para instalarse y crecer debido a la desestabilización que tiene el cuerpo. Este proceso de respuesta inmediata al coronavirus puede tardar de tres a siete días, según la condición de la persona, su edad, peso corporal, enfermedades previas, la carga vírica y el estilo de vida; así como por el tipo de alimentación, grado de estrés y calidad ambiental de su hábitat.

Si hay una muy buena respuesta inmune ante la infección, la persona se considera asintomática, habrá también quien tenga síntomas leves y otros tendrán complicaciones. Con el fin de autorregularse el sistema inmune realiza un consumo de energía muy grande, lo que implica que requiere ayuda para mayor efectividad, ya sea con fármacos, con probióticos (para regular la microbiota de los intestinos, tomarlos treinta minutos antes de comer), y con una buena alimentación y ejercicios.

Una opción complementaria es consumir alimentos específicos como verduras, raíces comestibles, hongos y frutas que contengan calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio; leguminosas; pimientos; espirulina; pescado; granos integrales; germinados; nueces; fermentados (chucrut, cambucha, yogurt y kéfir), avena, ajonjolí, raíz de maca, miel, alimentos con omega 3 (chía, linaza, cáñamo, kril –plancton- y pescados marinos) e incluir en la preparación el ajo y la cebolla. Es recomendable combinar los alimentos anteriores para darles un buen sabor y lograr una mejor absorción de los nutrientes por los intestinos; por ejemplo, el uso de la cebolla ayuda a aprovechar el hierro y zinc que hay en otros alimentos.

También la hidratación debe ser la adecuada (incluir algunos tés de menta, azafrán, belladona, caléndula, mejorana), acompañada de relajamientos diarios, mayor comunicación, dormir por lo menos ocho horas, y tener descansos durante el día, combinados con cambios de rutinas, ejercicios leves, trabajo

leve o nulo; evitando el consumo de comida chatarra, harinas y azúcares refinadas, grasas saturadas, comidas enlatadas, lácteos enteros, alcohol, tabaco y otras drogas.

Es primordial tener atención inmediata una vez se tengan síntomas o se haya detectado el virus a través de un examen de laboratorio. Nunca hay que esperar a que se complique la salud, entre más pronto se trate menos problemas habrá y será más fácil controlarlos.

No obstante el proceso de recuperación es diferente para cada persona, dependiendo del sistema u órganos de su cuerpo afectados, una vez pasado el periodo crítico de la enfermedad por el virus SARS-CoV-2, hay algunos síntomas en común que se presentan en la población humana, y son agrupados en el denominado Síndrome Postcovid-19, tales como: dificultad para recuperar la energía, dolor de cabeza ligero, dolor de cuerpo y espalda, dolor de garganta, resequedad de los ojos, insomnio, ansiedad, taquicardias, mareos, depresión leve, sofocaciones, pérdida de cabello, sensación de hambre constante, falta de percepción por los sentidos gustativos, dificultad para concentrarse mentalmente y, de manera relevante, está la continua fatiga/cansancio, sensación de debilidad, falta de aire al realizar esfuerzos físicos; muchos de estos síntomas con duración de días, semanas o hasta meses.

Estos síntomas probablemente se deban al constante consumo de energía y desestabilización de las funciones vitales durante la enfermedad y continuaron en la etapa de recuperación; en este último proceso se presentan periodos diferenciales de restablecimiento según los órganos que fueron afectados; aunado a todo este proceso de alostasis corporal (es la recuperación de la estabilidad a través de cambios en procesos fisiológicos y/o psicológicos-conductuales, si se logra hay una adaptación sino sucede hay una afectación o una enfermedad), se requiere de un tiempo y ayuda para que el sistema inmune se estabilice y se disminuya la intensidad de defensa que había tenido, es decir, deje de sobre-estimularse.

Otras situaciones que igualmente pueden contribuir a la fatiga postCOVID-19 son: el consumo de alcohol y drogas, los niveles bajos de hierro y vitamina D, el desgaste acumulado por el dolor constante (especialmente de cabeza), los desajustes hormonales, los trastornos de sueño y las afectaciones personales/familiares emocionales vividas en el periodo de enfermedad, como el temor-ansiedad-abandono-culpa-vergüenza.

Aunado al gasto de energía que lleva a la fatiga, están las enfermedades ya presentes en algunas personas, las cuales incrementaron el problema de salud por COVID-19; por ejemplo los problemas cardiopulmonares, diabetes, obesidad, hipertensión y enfermedades relacionadas con altos niveles de

colesterol HDL y de triglicéridos. De igual manera hay que considerar los efectos secundarios a la salud que ocasiona por ejemplo, el uso de ciertos medicamentos, el estrés al que está expuesto nuestro cuerpo por la saturación de noticias sobre el tema de la pandemia, las alteraciones de sueño y en algunas personas, la depresión como consecuencia de la enfermedad o del aislamiento previo para evitar el contagio del virus.

Ante la incertidumbre de las diversas afectaciones a la salud post-COVID-19 y la posibilidad de una reinfección, es importante tratar de manera integral este tema el cual implica aspectos relacionados con la salud desde un punto de vista económico, social, ambiental y cultural. Además de mantener las medidas sanitarias precautorias establecidas a nivel mundial; se requiere atender lo más pronto posible los diversos síntomas del síndrome post-COVID-19.

Con relación a lo anterior, este trabajo forma parte de las muchas respuestas alternativas para nuestro bienestar, por lo que la siguiente información tiene el propósito de colaborar en el proceso de atención de los síntomas durante la enfermedad o post COVID-19.

El recuadro con información está organizado para presentar una serie de 64 plantas que pueden usarse como ayuda en el restablecimiento de la salud después de haber pasado el periodo crítico de infección por COVID-19.

Es una lista de especies de plantas seleccionadas para ayudar a fortalecer el sistema inmune y disminuir la fatiga o cansancio generados por los motivos antes mencionados. Por supuesto corresponde a cada adulto tomar la decisión de su uso. Se recomienda informarse con buenas fuentes científicas antes de emplearlas, con el fin de obtener una mayor efectividad y de evitar el consumo de "medicinas naturales milagro"; igualmente se exhorta a consultar a un profesional de la salud con visión holista.

El uso de las plantas y su beneficio en la salud puede abordarse desde diferentes visiones, siendo la más popular la conocida relación *causa-efecto* o *asociación causal*, en la que "algo" que se identifica en la persona, causa una enfermedad o un problema, y si se aplica "algo" los efectos o consecuencias disminuyen o se van.

Otra forma de emplear las plantas para la salud humana, es desde la perspectiva holista, la cual se enfoca en comprender de forma integral el funcionamiento del cuerpo humano, es decir, analizando en su conjunto los sistemas biológicos-emocionales-mentales de la persona y no sólo a través de sus partes independientes usando tratamientos que se aplican separadamente; esta visión quizá se haya derivado

de la tan popular especialización médica, que surgió para tratar más a fondo las enfermedades humanas, sin embargo, el holismo en la salud es importante para considerar al individuo dinámicamente en sus interrelaciones internas y socioambientales.

El uso milenario de las plantas es conocido como herbolaria, y ha demostrado la gran importancia que tiene la transmisión de los conocimientos tradicionales entre generaciones, pero también lo relevante de la incorporación de la visión científica para dar mayor certidumbre a su uso y efectividad; es así que este trabajo considera ambos conocimientos.

En el camino evolutivo como una más de las especies en el planeta y la estrecha relación entre nuestro bienestar y el equilibrio dinámico con los diversos ambientes naturales, está siempre vigente el uso del mundo vegetal, del cual hemos aprendiendo sobre la marcha a convivir, ya sea con aciertos y errores, lo que nos ha permitido mantenernos vivos; no sólo a través de una domesticación y colecta de especies, sino manteniendo el conocimiento observacional y sistemático de lo que nos da salud biológica-emocional-mental.

La actual pandemia con todo y sus múltiples efectos negativos, también es un momento de oportunidad de cambiar de perspectiva colectiva a nivel mundial, poca gente puede negar el gran deterioro ambiental que estamos haciendo y la negligencia o irresponsabilidad de conservar a largo plazo los hábitats naturales, muchos de ellos con miles de especies vegetales potencialmente benéficas, si lo vemos utilitariamente.

Desde este sentido debemos recurrir quizá a nuestra historia para recordar el gran valor que tuvieron algunas especies para disminuir el impacto negativo de las epidemias, por ejemplo el uso de la lavanda, ciprés, cedro y la limpieza fueron importantes en el siglo XV en Inglaterra para ayudar a contener la peste bubónica, y en el caso del norte de Italia se conoce la experiencia del uso de cítricos como parte la desinfección.

Siempre como humanos hemos recurrido al uso de las plantas, ya sea a nivel local o regional, con usos distintos, directos a través de remedios tradicionales o con redescubrimientos de sus propiedades, de las cuales algunas se han convertido en fármacos industriales. Dejando de lado esa visión miope de contraponer la medicina tradicional y la moderna, es imprescindible reconocer esta evolución cultural-tecnológica, asimismo focalizar los esfuerzos de investigación sobre la importancia de conservar a largo plazo, así como aprender y compartir conocimientos sobre el mundo vegetal.

En este mismo tenor este trabajo es una selección de plantas con potencial beneficio para la salud humana, la información que se presenta es proveniente de diferentes partes del mundo.

La elección de las plantas se hizo considerando los diversos síntomas postCOVID-19 y las propiedades medicinales de las plantas que pueden ayudar a mitigarlos, se consideraron especialmente los estudios de sus compuestos químicos llamados <principios activos> de cada planta y su correlación a los múltiples efectos en la salud que se presentan; en lo que respecta a estos principios cabe mencionar que su aplicación conjunta crea una sinergia, la cual provoca una interrelación compleja con los sistemas biológicos del cuerpo, ayudando a que se genere la ya mencionada alostasis.

La salud es un tema que debe comprenderse de manera sistémica por lo cual este trabajo es una aportación más para los diversos procesos de sanación que existen en los ámbitos humanos, tales como: manejo de las emociones, hábitos de estilo de vida, las actitudes ante las enfermedades, calidad de los alimentos que se consumen, calidad de los ambientes de convivencia, tipos de relaciones interpersonales, entre otros.

El recuadro está constituido por columnas con diferente información. Se inicia a la izquierda con el nombre común o popular de la planta (a veces existen varios nombres) y su nombre científico en latín. Es muy importante este último porque en ocasiones hay mucha variedad de nombres comunes según la región o país. La lista fue ordenada alfabéticamente basada en el nombre común.

En la segunda columna se encuentra la información sobre el contenido de la planta y sus propiedades medicinales marcadas en negritas, las cuales podrán orientar al lector para decidir cuál usar de acuerdo con los síntomas que se requieran atender. En esta columna se exponen algunos principios activos o fitocomplejos que forman parte de planta indicada (se exponen los principales, ya que en ocasiones hay más de 300 compuestos en una planta, aunque sabemos que todos son importantes), los cuales, gracias a su integración, crean una interacción y potenciación logrando así una sinergia terapéutica en las personas.

La efectividad de la planta está relacionado con la biodisponibilidad que se genere en el cuerpo humano, es decir la dosis y el efecto alcanzado depende de varios parámetros a considerar, tales como: la cantidad de la planta consumida, el tipo de preparación que se ingerirá, la hora de la toma, los tipos de alimentos comidos (antes o después de la toma), la combinación del remedio con otros fármacos y las

enfermedades vigentes (concomitantes). Con esta información se tendrá mayor certidumbre del grado y velocidad del efecto de los principios activos, de este modo se garantizará su absorción adecuada en el cuerpo y por ende su éxito.

En la tercera columna se detalla qué Partes de la planta puede usarse, ya que ese fragmento es de vital importancia debido a que ahí se encuentran los principios activos relacionados con las Propiedades indicadas en la anterior columna. Es trascendental utilizar la parte que se señala, ya que una planta tiene diferentes compuestos químicos en sus raíces, tallos, ramas, hojas, flores o semillas, además existen distintas concentraciones de los principios activos.

Cabe aclarar que en este trabajo se dejó sólo la expresión <Raíces>, pero que en realidad implica raíces, tallos subterráneos –rizomas-, bulbos y tubérculos. En el caso de las flores sucedió lo mismo, se puso <Flores> pero incluye flores y sumidades floridas.

La cuarta columna muestra la cantidad en gramos/litro que se puede preparar, ya sea para hacer una infusión o para una decocción; en este tipo de té se recomienda sólo beber 2 o 3 tazas por día (700 ml). Es importante señalar que la cantidad de planta en gramos propuesta en el recuadro se refiere a su preparación por un litro, a menos que haya otra indicación, por ejemplo puede haber información señalando los gramos/Día máximos que se recomiendan consumir.

En esta misma columna se indica el número de gotas y las veces por día que se recomienda consumir los extractos fluidos (ver su descripción en el glosario al final de este trabajo). En caso de que se consiga una tintura preparada es necesario aumentar la dosis de dos a tres veces la cantidad de gotas. Si compras extracto o tintura revisa las indicaciones de la posología (dosis) que sugieren emplear. Cualquiera de estos dos líquidos debe disolverse en un poco de agua para beberse.

El uso de cualquier remedio hecho de estas plantas no debe ser prolongado. Se recomienda consumir por un periodo máximo de tres semanas y descansar una.

La información de la cantidad que se indica para cada especie fue obtenida de revisiones bibliográficas de trabajos científicos y de la recopilación Vox populi. En caso de que hayas leído o escuchado otras cantidades para su preparación, se sugiere investigar más, hacerlo metódicamente y usar un criterio precautorio para su utilización, así mismo se recomienda tener la certeza de que se consiguió la planta indicada según su especie, con el fin de que no se confunda con otras plantas que tienen nombres comunes o similares.

Por último en la quinta columna, se describe el modo de uso. Se proponen varios métodos para aplicar fácilmente en tu hogar, por ejemplo, hacer un té, pero habrá que distinguir si será una infusión o una decocción; otra posibilidad es el uso de cápsulas/píldoras, pero se recomienda revisar los miligramos que tiene cada una y tomar sólo lo que está indicado, asimismo tomar en cuenta que en su elaboración se use extracto seco de la planta. También se indica el uso de los extractos fluidos/tinturas, los cuales si se compran es importante comprobar que estén hechos de la parte de la planta indicada y con procedimientos de laboratorio estandarizados al igual que los extractos secos. En caso de que decidan preparar los extractos en casa, se recomienda que la materia prima sea de calidad, para evitar contaminantes como pesticidas o metales pesados, y de preferencia se consigan extractos secos (tienen mayor concentración de principios activos y su liberación es rápida y eficiente, asimismo, en su elaboración se haga el proceso lo más higiénico posible.

Para el consumo de gotas así como de cápsulas, se deben seguir las siguientes indicaciones: a) usar por lo menos medio vaso con agua, evitar usar refresco, café o leche; b) preferentemente su consumo debe ser a la misma hora todos los días; c) tomar dos horas después de los medicamentos de patente o genéricos; d) para ingerir se debe estar parado o sentado, pero no acostado; e) sólo tomar la cantidad indicada según los miligramos o mililitros/Día/Persona; f) anotar la cantidad que se ingirió cada día para llevar un control.

Cabe mencionar que si se decide comprar un producto que contenga planta seleccionada, se sugiere tomar en consideración que cumpla con las normas de salud y contenga la siguiente información en su etiquetado: a) nombre del producto; b) nombre del fabricante y sus datos de contacto; c) lista de ingredientes que contiene; d) nombre científico y las partes de la planta usada, e) cantidad por mililitro (por ejemplo 1 ml = 30 gotas del extracto fluido) o cuántos miligramos hay en cada cápsula; f) fecha de caducidad; g) país de origen del producto; h) alertas y advertencias sobre el uso del producto.

De manera complementaria al recuadro se presenta un glosario de términos usados en este trabajo, con el fin de que sirvan de guía al lector y quizá ayuden a orientar sobre la toma de decisiones del tipo de plantas que se podrían usar.

Hacer una buena selección de las plantas que se necesitan, ayudará a cumplir el propósito de este trabajo y contribuirá en mejorar la calidad de vida de las personas. Esto requiere que las personas sean pacientes, ordenadas y observadoras en la expresión de su cuerpo y las emociones que se vayan

presentando como resultado del consumo de los complementos alimenticios (especies de plantas -partes de ellas-). Se sugiere anotar en una libreta o grabar toda la información de los cambios físicos, emocionales y mentales al paso de los días. Se debe procurar la conservación de las plantas, de preferencia estar en lugares secos y frescos. Estos complementos no deben considerarse sustitutos de fármacos prescriptos o parte de una dieta balanceada continua para llevar a cabo una pronta recuperación.

Estas recomendaciones son una opción, de igual manera se requiere de manera paralela ir revisando los cambios que se vayan dando y considerar cambiar o mantener las plantas que se utilizaron.

Quizá al darle una mirada a toda la lista de plantas, pienses que hay muchas, así como una gran diversidad de propiedades en cada una (Desinflamatorio. Remineralizante. Antioxidante. Diurético. Adoptógeno. Antidepresivo. Estimulante circulatorio. Inmuno-modulador), esto es verdad y sólo nos muestra el gran valor que tiene la conservación de la biodiversidad y sus hábitats.

Conforme se haga la revisión de la lista se podrán encontrar sus propiedades que podrán ayudar a los síntomas que se tengan, y sólo dependerá de cada persona decidir cuáles usar, sería conveniente hacer esta labor en compañía de un familiar o amigo para ampliar criterios de decisión.

Este abanico de posibilidades no significa que se deban usar todas las plantas, el fin es seleccionar una o tres como máximo, según los síntomas por atender, considerando que sean fácil de conseguir y no implique un gasto económico excesivo.

A manera de prevención, es importante considerar que hay algunas personas más sensibles que otras a ciertos fármacos y principios activos. Asimismo, tomar en cuenta algunos asuntos de su salud por los cuales se debe evitar el consumo de ciertas plantas, tales como: obstrucción intestinal, dolor abdominal de origen desconocido, úlcera gastroduodenal, gastritis, úlcera péptica, problemas de riñón, hepatitis, diabetes y problemas de hipertensión arterial. Tampoco se deben utilizar durante el embarazo y la lactancia, ni por menores de edad. Además de la información anterior, en la última columna del recuadro siguiente se indican las contraindicaciones particulares de cada planta.

Esta aportación forma parte del nuevo reto que estamos viviendo en esta pandemia del siglo XXI, siendo necesario que todos los sectores sociales contribuyan, en lo individual, colectivo y corporativo. A través de los siglos hemos aprendido como humanidad las multi-relaciones como parte de la Naturaleza desde el conocimiento experencial, hasta el teórico/metódico, muchas veces con cambios trascendentales de ventajas que han permitido nuestra sobrevivencia como especie, pero también

tenemos disrupciones ecocidas que están afectando la historia de especies y hábitats naturales. Por supuesto hay mucho por cambiar, ajustar e innovar, para ello es imprescindible ser participantes activos, conscientes de nuestra historia y atentos a construir de manera más equitativa y solidaria la vida humana en este planeta Tierra.

Plantas que ayudan a mitigar el síndrome post COVID-19

Nombre popular de la planta y su nombre científico	Qué contiene la planta (principios activos) que ayuda a disminuir la fatiga post COVID-19 y algunas de sus propiedades medicinales	Partes de la planta que se usan	Cantidad de la planta	Modo de uso
Abedul **(*Betula pendula*)**	Contiene Polifenoles (Flavonoides como Hiperósido. Avicularina. Miricitrósido. Galactosil. 3-Miricetol. Glucuronil. 3-Quercetol. Quercitrina. Heterósidos de Kaempferol. Quercetina (Arabinopiranósido. Arabinofuranósido). Rutósido. Luteolina. Terpenos (Triterpenos como Betulafoldiendol. Ácido betulínico. Betulinol). Ácido ascórbico. Acidos fenólicos (Clorogénico. Caféico). Ácido nicotínico. Taninos Procianidoles. Betulina. Xilitol. **Diurético. Desinflamatorio. Analgésico.**	Hojas.	40g 20 gotas/3 veces/Día	Decocción. Extracto Fluido. Su consumo puede hacerse dos horas después de comer. Evita su consumo si eres alérgico al ácido acetil salicílico (aspirina). Si tienes problemas de hipertensión.
Acedera **(*Rumex acetosa*)**	Contiene Antraquinonas (Crisofanina. Crisofanol. Ácido crisofánico. Emodina). Polifenoles (Flavonoides como Hiperóxido. Hiperina. Vitexina. Rutina. Quercitina). Oxalatos. Ácido oxálico. Taninos. Vitaminas (C) Minerales (Magnesio. Sales de Hierro. Oxalato potásico). **Desinflamatorio. Antioxidante. Diurético.**	Hojas. Raíces.	50g 20g 30 gotas/3 veces/Día	Decocción de las raíces. Decocción de hojas. Extracto fluido. Su consumo puede hacerse dos horas después de comer. Evita su consumo si tienes problemas de riñón, especialmente al usar las hojas. Una opción es quitarle los oxalatos, para ello se pueden hervir antes de consumir.

Achicoria o almirón **(*Cichorium intibus)***	Contiene Terpenos (Sesquiterpenos -Lactonas. Intibina. Lactucopricina-). Inulina. Lactuceroles. Principios amargos (Lactucina. Lactupicrina – intibina-). Ácido caféico (Ácido tartárico. Clorgénico. Isoclorogénico). Ácido chicórico. Esculetol. Chicoriina. Esculina. Triterpenos (Taraxasterina). Cumarinas (Cichoriina). Umbeliferona. Minerales (Hierro. Sodio. Potasio. Magnesio). **Antioxidante. Diurético. Inmuno-modulador.**	Hojas.	40g 40 gotas/3 veces/Día	Decocción. Extracto fluido. Evita su consumo si tienes problemas de riñón.
Ajedrea o hisopillo **(*Satureja montana*)**	Contiene Terpenos (Carvacrol. Timol. p-Cimeno. Gamma-Terpineol. 1,8-Cineol. Borneol. a-Terpineol. Eugenol. Limoneno, P-cimeno. Canfeno). Calcio. Sodio. Fósforo. Potasio. Hierro. Zinc. Cobre. Manganeso. Magnesio. Selenio. Vitamina C. **Desinflamatorio. Estimulante circulatorio.**	Flores.	40g	Infusión. Evita su consumo si tienes estreñimiento.
Albahaca **(*Ocimum basilicum*)**	Contiene Linalol. Metilchavicol. Eugenol. Estragol. Terpenos (Heterósidos cardiotónicos. Monoterpenos como Eucaliptol -Cineol-. Cimeno) Lineol. Linanol. Cinamato de metilo. Alcanfor. Citronela) Polifenoles (Flavonoides como Xantomicrol. Xantomicrol. Apigenina. Antocianinas. Luteolina). Eugenol. Ácido rosmarínico. Myretenal. β-Sitosterol. Ácido carnósico. Vitaminas (A, B2, B6, C, E, B1, B3, B12 y D). Minerales (Calcio. Fósforo. Zinc. Potasio. Sodio. Selenio. Hierro. Magnesio). **Sedante. Ansiolítico. Antioxidante. Desinflamatorio.**	Hojas. Flores.	30g 30 gotas/3 veces/Día 2g/2 veces/Día	Infusión. Extracto Fluido. Cápsulas. Aceite esencial en un difusor. Evita su consumo si tienes endometriosis. Igualmente si tienes dermatitis.
Albahaca morada o tulsi o tulasi **(*Ocimum tenuiflorum*)**	Contiene Ácido ursólico. Ácido rosmanírico. Ácido oleanólico. Carvacrol. Apigenina. Aceites esenciales (Eugenol. Cineol. β-Carofilenos. Ácido cinámico. Terpinol. Borneol. β-guaieno. β-	Hojas. Flores.	10g	Infusión.

	selineno). Polifenoles (Flavonoides como Xantomicrol. Xantomicrol. Apigenina. Antocianinas. Luteolina). Saponinas. Alcaloides. Minerales (Calcio. Fósforo. Zinc. Potasio. Sodio. Selenio. Hierro. Magnesio). Vitaminas (C, A, B, E y D) **Inmuno-modulador. Analgésico. Desinflamatorio. Antioxidante. Adoptógeno.**			Evita su consumo en caso de tener endometriosis. Tampoco si hay dermatitis.
Amla **(*Emblica officinalis*)**	Contiene Polifenoles (Flavonoides como Quercetina. Kaempferol. Ramnopiranósido. Ramnopiranósido). Polifenoles (Acido fenólicos como Ácido elágico. Ácido quebulínico. Ácido quebulágico). Polifenoles (Pirogalol. Elagotanina -Galloil-). Geraniina. Elaeocarpusina. Ácido gálico. Prodelfinidinas B1 y B2. Emblicanina A y B. Punigluconina. Pedunculagina. Ácido cítrico. Pectina. Ácido quebulágico. Corilagina. Ácido 3 etilgálico. Norsesquiterpenoides. Vitamina (C, A, B y E). Minerales (Calcio. Hierro. Cromo. Fósforo. Magnesio. Potasio. Sodio. Cobre. Zinc. Manganeso. Selenio). **Diurético. Antioxidante. Analgésico. Desinflamatorio. Adoptógeno.**	Frutos (polvo).	10g/Día	Disolver en agua el polvo. Cápsulas. Evita su consumo si tomas medicamentos anticoagulantes como la warfarina o sintrom. También si tienes estreñimiento.
Apio **(*Apium graveolens*)**	Contiene Polifenoles (Flavonoides como Apigenina. Apiína. Isoquercitrina). Aceitea esenciales (Limonemo. Apiol. Selineno. Sedanólido. Sedanenólido). Alcoholes sesquiterpénicos. Furanocumarinas. Ácidos grasos (Linoleico. Oleico. Mirístico.Palmítico. Esteárico. Petroserínico). Minerales (Potasio. Calcio. Fósforo. Hierro. Magnesio. Selenio). Vitaminas (A, C, B, E). **Memoria-concentración. Vitamínico. Diurético.**	Tallos. Hojas.	30g 40g	Infusión de tallos y hojas. Decocción de semillas. Crudo en ensaladas. Evita su consumo si te expondrás al sol. Evita su consumo si tomas medicamentos anticoagulantes como la warfarina o sintrom.

Artemisa o altamisa o artemega o ceñidor o yuyo crisantemo (*Artemisia vulgaris*)	Contiene Terpenos (cis-Thujone. trans-Thujone. 1,8-Cineole. Eucaliptol –Cineol-. Lactona sesquiterpénica (vulgarina). Alcohol triterpénico (Farnesol). Poliinos. Quebrachitol.). beta-Cariofilina. Polifenoles (Flavonoides más abundantes Apigenina. Eriodictyol. Luteolina. Vitaminas (A, K, B y C). Minerales (Potasio. Hierro. Calcio). **Desinflamatorio. Analgésico. Vitamínico. Calmante. Antioxidante.**	Hojas.	30g 2g/3 veces/Día	Infusión. Cápsulas. Su consumo hacerlo durante las comidas. Evita su consumo si tienes epilepsia.
Asafétida o férula (*Ferula foetida*)	Contiene Sec-propenil-isobutilo disulfuro. 10-epi-Eudesmol. Disulfuro de 1-propenil-sec-butilo. Gomoresina. Aceites esenciales (Pineno. Cardineno. Vainillina). Resina (Umbeliferona. Asaresinotannol. Foetidina. Kamolonola. Ácido ferúlico). Ácido caféico. Cinamilo. Polifenoles (Flavonoides como Luteolina). **Antioxidante. Sedante. Ansiolítico. Analgésico.**	Raíces. (gomorresina)	20 gotas/1 veces/Día	Extracto fluido Evita su consumo si tienes urticaria.
Ashwagandha o bufera o punir o ginseng de la India (*Withania somnífera*)	Contiene Alcaloides (Ashwagandina. Cuscoigrina. Anaigrina. Anaferina. Tropina). Cetonas. Compuestos esteroidales (Lactonas estereoides. Witaferina A, Witanólidos A. Witasomniferina-A. Witanina. Witasomidienoides. Witasomniferoles A-C. Witanólidos. Sitoindosoides). Witaniol. Glucósidos de cisteriol. Hantreacotanos. Dulcitol. Aminoácidos (Ácido aspártico. Prolina. Tirosina. Alanina. Tropina. Triptofano. Glicina). Pseudotropina. 3α-Tigloyloxtropina. 3-Tropiltigloatina. Cuscoigrina. Dlisopelletierina. Anagirina. Higrina. ; Mesoanaferina. Colina. Somniferina. Visamina. Hentriacontano. Ácido glutámico. Cistina. Ashwagandina. Minerales (Hierro. Zinc). **Desinflamatorio. Antioxidante. Antidepresivo. Ansiolítico. Memoria-concentración. Inmuno-modulador. Adaptógeno.**	Raíces (polvo).	6g 1g/1 vez/Día	Decocción. Cápsulas Evita su consumo si estás con medicamentos para la ansiedad o depresión.

Astragalo o Huangqi **(*Astragalus membranaceus*)**	Contiene Triterpenoides (Astragalósidos. Ginsenósido). Saponinas triterpenoidales (Huangqiyeninas A y B). Polisacáridos (Astragalanos). Colina. Betaína. Astraisoflavanina. Polifenoles (Flavonoides como Formononetina. Ononina. Dimetoxipterocarpan. D-glucósido. Calicosina). Saponinas. **Desinflamatorio. Analgésico. Antioxidante. Inmuno-modulador. Memoria-concentración. Adoptógeno.**	Raíces.	10 gotas/2 veces/Día 1g/3 veces/Día	Extracto Fluido. Cápsulas Evita su consumo con tratamientos farmacológicos con anticoagulantes e inmusupresores.
Avena **(*Avena sativa)***	Contiene Ácido Silícico. Alcaloides (Gramina. Trigonelina). B- Glucano. Saponinas Esteroidales (Avenacósidos A y B). Polifenoles (Flavonoides como Flavonas). Lignanos. Avenantramidas. Carotenoides. Fitoesteroles. Minerales (Magnesio. Hierro. Calcio. Fósforo. Potasio. Sodio. Zinc).Vitamina (A, E y B) **Memoria-concentración. Antioxidante. Inmuno-regulador.**	Semillas (copos)	30-40g/Día	Decocción. Preparación en agua. Preferentemente consumir en las mañanas. Evita su consumo si eres intolerante al gluten (celiaco), revisa si puedes hacerlo antes de consumir.
Berro o mastuerzo de agua **(*Nasturtium Officinale*)**	Contiene Ácido benzoico. Glucósidos tiociánicos (Gluconasturcina. Gluconasturtósido. Gluconasturina). Nitritos (3-Fenilpropionitrilo. 8-Metiltiooctanon-nitrilo). Megastigmano. Glucósidos tiociánicos (Isotiocianato de feniletilo. isosulfocianato de feniletilo). Polifenoles (Flavonoides como Flavonoles 3-O-Soforósidos de ramnetina. Ramnazina. Rutina). Carotenoides. Minerales (Manganeso. Fósforo. Hierro. Calcio. Yodo). Vitaminas (A, C, K, B, D y E). **Diurético. Antioxidante. Desinflamatorio. Vitamínico.**	Hojas. Flores.	80g/Día	Jugo. Su consumo puede hacerse durante las comidas. Evita su consumo si tienes hipotiroidismo. Igualmente si tienes problemas urinarios.
Cacao	Contiene Alcaloides como Xantinas (Cafeína. Teobromina. Teofilina).		30g/Día	Tabletas chocolate con el 80% de cacao.

(*Theobroma cacao*)	Taninos catéquicos. Aminas biogénicas (Feniletilamina. Tiramina. Triptamina). Serotonina. Neurotransmisores (Anandamida. Arginina. Dopamina) Polifenoles (Flavonoides como Epicatequina. Histamina) Triptófano. Salsolinol. Magnesio. Fósforo. Potasio. **Vasodilatador**. **Diurético. Antioxidante. Desinflamatorio.**	Semillas (polvo)		Evita su consumo si tienes hemorroides o estreñimiento.
Cardo mariano **(*Silybum marianum*)**	Contiene Silimarina. Ácido linoleico. Ácido oleico. Ácido palmítico. Tiramina. Tocoferol. Mucílagos. Terpenos. Heterósidos cardiotónicos. Fitoesteroles (Campestrol. Sitosterol. Estigmasterol). Polifenoles (Flavonoides como Kenferol. Quercetol. Taxifolina. Apigenosido). Vitaminas C, K y E. **Antidepresivo. Desinflamatorio. Estimulante circulatorio. Antioxidante. Diurético.**	Semillas	30g 15 gotas/3 veces/Día 3g/2 veces/Día	Decocción. Extracto fluido. Cápsulas. Evita su consumo con tratamientos antidepresivos y si lo mezclas con medicamentos para el colesterol).
Cimicífuga **(*Cimicifuga rasemosa*)**	Contiene Glucósidos triterpénicos (Acteol. Acetilacteol. Deoxiacteol. Cimigenol. Acteína, Acetil-acteína. Desoxiacteína. Ciclolanostano. Cimicifugósido. Cimiracematos A-D. Cimicifugina). Alcaloides quinolizidínicos (N-Metilcitisina). Compuestos ácidos (Acético. Butírico. Salicílico. Caféico. Ferúlico. Gálico. Isoferúlico. Fórmico. Palmítico. Oleico). Resinas (Acteína en complejo mixto). Gliceril-l-palmitato. Fitoesteroles (Daucosterol. Linoleato). Racemósidos. Fitoesteroles (Daucosterol. Linoleato). **Desinflamatorio. Antidepresivo suave. Sedante. Analgésico.**	Raíces.	5g 30 gotas/3 veces/Día	Decocción. Extracto Fluido. Evita su consumo a niños hasta 18 años por su efecto en la hormona luteinizante (Lutropina).
Coca **(*Erythroxylum coca*)** **y**	Contiene Alcaloides (Cocaína. Benzoilecgonina. Cinamilcocaína. Tropacocaína. Ácido octadecanoico. Ácido 9,12,15-octadecatrienóico. Pitol. Ácido hexadecanóico. Apiol. Trans-β-ionona. Olivetol. Ácido nonanoico. α-	Hojas.	30g 100g/Día	Infusión. Masticación.

(*Erythroxylum novogranatense*)	Longipineno. Ácido decanoico. 2-Propenal Salicilato de metilo. α-ciclocitrildeneacetona. Calcio. Fósforo. Potasio. Magnesio. Sodio. Aluminio. Bario. Estroncio. Hierro. Manganeso. Vitaminas C,E y B **Antioxidante. Analgésico. Desinflamatorio.**			
Cola de caballo o carricillo o cañuela **(*Equisetum arvense*)**	Contiene Equisetonina. Carotenoides. Polifenoles (Flavonoides como Glucósidos de kenferol. Quercetina. Isoquercitrina. Kaempferol. Galuteolina. Equisetrina). (Alcaloides (Nicotina. 3-Metoxipiridina. Palustrina. Palustrinina). Rutina. Equisetina. Ácidos (Silícico. Aconítico. Linoleico. Caféico. Linólico. Oleico. Esteárico. Vaníllico. Ferúlico. Gálico. Hidroxibenzoico. Oxálico. Málico. Cumárico). Fitosteroles (β-Sitosterol. Péctico. Campesterol. Saponinas que (Arabinosa. Fructosa. Equisetogenina. Isofucosterol).Minerales (Potasio. Fósforo. Calcio. Magnesio. Manganeso. Aluminio). Ácidos grasos (Linoleico. Linólico. Oleico). Resina. Articulina. Isoarticulina. Vitamina (C). **Remineralizante. Desinflamatorio**. **Antioxidante. Diurético**.	Tallos. (Secos)	50g	Decocción. (Usar plantas jóvenes porque concentran una mayor cantidad de sílice soluble o en disolución, aunque podrían tener un poco más de alcaloides) Su consumo puede hacerse dos horas después de comer. Evita su consumo si usas medicamentos para el corazón o para hipertensión.
Cordyceps o yasra gumba o hongo de corazón o tocheikasa ***(Cordyceps sinensis)***	Contiene Cordicepina. Polisacáridos (Ácido cordicépico. Galactomanano. Manitol). Adenosina. Ergosterol. Gliocladicilinas A y B. Cordicinina. Polifenoles (Flavonoides. Ácidos fenólicos). Vitaminas (B1, B2, B12, E y K). Minerales (Sodio. Potasio. Calcio. Magnesio. Silicio. Hierro. Cobre. Aluminio. Selenio). **Antioxidante. Energizante. Inmuno-modulador. Vitamínico. Desinflamatorio.**	Hongo o seta.	8g/Día 2g/2 veces/Día 6 gotas/2 veces/Día	Consumo directo del hongo. Cápsulas. Extracto fluido en aceite. Su consumo puede hacerse durante las comidas. Evita su consumo si usas medicamentos inmunosupresores.

Cúrcuma o azafrán de la india, turmérico o yuquilla **(*Cúrcuma longa*)**	Contiene Polifenoles como la Curcumina o Ácido turmérico. Polifenoles (Flavonoides como Cumarinas) Polifenoles (Quinonas). Demetoxicurcumina. Bisdemetoxicurcumina. Terpenos (Eucaliptol–Cineol-. Oc Pmeno. Oc Terpineol. Pineno. Borneol. Cariofileno. Curcumerol). Ácido cinámico. Vitaminas (C, B6, B3, K y E). Minerales (Sodio. Potasio. Calcio. Cobre. Hierro. Magnesio. Zinc. Selenio. Manganeso). **Antioxidante. Desinflamatorio. Estimulante circulatorio. Diurético.**	Raíces.	20g 30 gotas/3 veces/Día 2g/2 veces/Día	Decocción. Se le puede poner un poco de pimienta para un mejor aprovechamiento. Extracto Fluido. Cápsulas. Evita su consumo si tienes piedra en la vesícula.
Damiana **(*Turnera diffusa)***	Contiene Terpenos (Eucaliptol – Cineol-. Alfa y beta-pinenos. p-Cimeno. Timol. Cimol. Candinemo. Sesquiterpenos). Hexacosanol. Beta-sitosterol. Taninos. Alcaloides (Cafeína. Triacantano. Flavona gonzalitosina). Tetrafilina B. Polifenoles (Flavonoides como Gonzalitosina. Luteonina. Apigenina. Vitexina. Orientina). Arbutina. Fitoesteroles (β-Sitosterol) Resinas. Goma. Taninos. Minerales (Calcio. Fósforo. Zinc. Potasio. Sodio. Magnesio. Hierro). Vitaminas (C y E). **Diurético. Antidepresivo. Inmuno-modulador. Desinflamatorio. Antioxidante. Ansiolítico.**	Hojas.	15g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto Fluido. Evita su consumo si tomaste antes ginseng, café o guaraná.
Dang shen o codonopsis **(*Codonopsis pilosula*)**	Contiene Treonina. Codonopsina. Ácido aspártico. Isoleucina. Alanina. Asparagina. Ácido glutámico. Glicina. Serina. Valina. Prolina. αEspinasterol. Metoximetil. Perlolyrin. Atractilenolida. Hydroxidodeca. Ácido dienoico. Tetradeca. Triol. Ácido hidroxidodeca. Ácido hexadecanoico. Dihidroxipropil. Ácido fulgídico. Ácido pinélico. Ácido graso ω-Hidroxi insaturado. Ciclotetradecatrieninona. Tetradecenitriol. Ácidos	Raíces.	70g 30g/Día	Decocción. Cápsulas. Evita su consumo si tienes problemas hemorrágicos.

	octeninoicos. Minerales (Potasio. Sodio. Calcio. Magnesio. Hierro. Cobre. Zinc. Manganeso. Cobre). **Desinflamatorio. Memoria-concentración. Antioxidante. Adoptógeno.**			También si tienes presión arterial baja. Y si tomas medicamentos anticoagulantes como la warfarina o sintrom.
Eleuterococo o ginseng siberiano **(*Eleutherococcus senticosus*)**	Contiene Eleuterósidos (Daucosterol. Glucósido de b-sitosterol. Siringina. Isofraxidina. Glucósido de isofraxidina. Sesamina. Saponósidos). Eleuteranos. Fitoestrógenos. Heterósidos (Saponósidos derivados del ácido oleanólico. Siringorresinol. Isofraxidina). Fenilpropanoides (Ácido caféico. Aldehído coniferílico). Cumarinas (Isofraxidina). Resinas. Minerales (Fósforo. Calcio. Magnesio. Sodio. Potasio. Aluminio. Zinc. Hierro. Bromo. Germanio. Cobre. Cromo). Vitaminas (A, C y E). **Energizante. Inmuno-modulador. Memoria-concentración. Antidepresivo. Desinflamatorio. Antioxidante. Adoptógeno.**	Raíces.	32g 10 gotas/3 veces/Día 4g/Día	Decocción. Extracto fluido. Cápsulas. Evita su consumo si tienes problemas cardiacos. También si tienes presión arterial baja. Y si tomas medicamentos anticoagulantes como la warfarina o sintrom.
Equinacea **(*Echinacea purpurea*)**	Contiene Equinacósidos. Equinaceína. Antocianósidos. Equinolona. Betaína. Polisacáridos. Flavonoides. Arabinogalactanos. Alquilamidas. Inulina. Glicoproteínas. Fenilpropanoides (Ácido chicórico. Ácido caféico). Fitosteroles. Isobutilamidas. Taninos. Vitamina (C). **Inmuno-modulador**. **Analgésico. Desinflamatorio**.	Flores. Hojas. Tallos.	40g 30 gotas/2 veces/Día 2g/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Cápsulas. Evita su consumo en caso de enfermedad autoinmune o hepática.
Escutelaria **(*Scutellaria lateriflora)***	Contiene Baicalina. Escutelaterinas A, B y C. Ácido ursodeoxicólico. N-Acetylcisteína. Acteósido. Wogonosida. Apigenina. Crisina. Oroxilina A. Escetellareína. Polifenoles (Flavonoides como Scutelarina. Baicalina. Wogonina.	Raíces. (secas)	25g 20 gotas/3 veces/Día 75mg/Día	Decocción. Extracto fluido. Cápsulas.

	Baicaleína). Lupenol. Ácido escutelarico. Ácido pomólico. Ácido ursólico, β-Sitosterol. Daucosterol. Ácido palmítico. **Desinflamatorio. Antioxidante. Ansiolítico. Analgésico. Sedante.**			Evita su consumo si tienes diarrea.
Espino albar o espino blanco (*Crataegus oxyacantha*)	Contiene Aceite esencial Aldehido anísico. Polifenoles (Flavonoides como el Hiperósido. Rhamnósido. Leucoantocianidinas. Rutosidos. RNA monóxidos. Ácido clorogénico. Cumarinas). Glucósidos. Quercitrina. Heteróxidos. Glicósidos cianogénicos). Aminas. Terpenóides (Ácido Crataególico). Esteroles (Etilamina. Trimetilamina. Isobutil). Vitamina B. **Antioxidante. Vasodilatador. Estimulante circulatorio. Sedante. Ansiolítico.**	Flores. Frutos.	8g 20 gotas/3 veces/Día 1g/3 veces/Día	Infusión. Extracto Fluido. Cápsulas. Su consumo puede hacerse dos horas después de comer. Evita su consumo si tienes problemas cardiacos.
Esquisandra o cinco sabores (*Schisandra chinensis*)	Contiene Esquizandrinas. B. Pregomisina. Gomisina. Angeloylgomisin Q. Sschisantherin A y B. Lignanos. Fitoesteroles. Ácido málico. Ácido cítrico. Ácido tartárico. Vitaminas (C y E). Minerales (Cobre. Manganeso. Níquel. Zinc). **Antidepresivo leve. Antioxidante. Inmuno-modulador. Adoptógeno.**	Bayas o Frutos. (secos)	8g 30 gotas/3 veces/Día 1g/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Cápsulas. Evita su consumo si tienes epilepsia. Tampoco si tomaste anfetaminas.
Fo-Ti o fallopia o he-shou-wu (*Fallopia multiflora)*	Contiene Estradiol. Antraquinonas. Tetrahidroxiestilben. Glucósidos naftólicos. Emodina. Glucopiranosidos. Apiofuronósidos. Hidroximusizina Apiofuranosil. Glucopiranósidos. Metoxi-3-metil. Trihidroxi. Ácido naftóico. Resveratrol. Fiscionina Toracrisona. Polifenoles (Flavonoides como Proantocianidinas). Minerales (Zinc. Hierro). **Desinflamatorio. Memoria-concentración. Inmuno-modulador. Antioxidante. Adoptógeno.**	Raíces. (polvo)	10g/Día 3g/Día	Diluido en agua. Cápsulas. Evita su consumo si estás usando laxantes. Tampoco si usas medicamentos para el hígado o antidepresivos.

Genciana o quina de los pobres **(*Gentiana lutea)***	Contiene Genciopicrina. Gentíina. Heteróxidos (Secoiridoides. Amarogenciósido. Swertiamarina. Eswerciamarósido). Genciopicrósido. Alcaloides (Gencialutina. Gentianina. Gencianina. Gentiamarina. Gentialutina). Genciseína. Gencisina. Isogencisina. Isoorientina. Taninos. Ceras. Minerales (Hierro. Fósforo. Aluminio. Magnesio. Sodio. Potasio). Vitaminas (C y B). **Desinflamatorio. Inmuno-modulador. Diurético.**	Raíces. (Secas)	30g 30 gotas/3 veces/Día	Decocción. Extracto fluido.
Ginko o árbol de abanicos (*Ginkgo biloba*)	Contiene Ginkgetol. Isoginkgetol. Ginkgólidos. Bilobálidos. Rutósido. Quercetol. Polifenoles (Flavonoides como Quercetina. Kenferol, Rutósido). Otros flavonoides como Biflavonas como Pingenol. Bilobetina. Amentoflavona. Metoxibilobetina). Apigenina. Kersetol. Apicatecol. Fitosteroles. Flavoglucósidos. Ácido cumárico. Diterpenos (Ginkgólido A, B, C) **Energizante. Estimulante circulatorio. Antioxidante. Desinflamatorio. Diurético**.	Hojas.	3g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Evita su consumo si tomas medicamentos anticoagulantes como la warfarina o sintrom. Igualmente antidepresivos y convulsionantes.
Ginseng **(*Panax ginseng*)**	Contiene Ginsenósidos (Oleanano. Damnarano). Paraxanos. Poliasetilenos. Limoneno. Terpineol. Citral. β -Sistosterol. Mucílago. Vitamina (B y C). Minerales (Calcio. Magnesio. Fósforo. Zinc. Cobre. Potasio. Selenio. Hierro). **Desinflamatorio. Antioxidante. Energizante. Adoptógeno.**	Raíces	4g 25 gotas/3 veces/Día 2g/2 veces/Día	Decocción. Extracto fluido. Cápsulas. Evita su consumo si tomas medicamentos anticoagulantes como la warfarina o sintrom.
Ginseng príncipe o pseudostelaria o ginseng de los pulmones	Contiene Citoquinas (Interleuquinas). Lectinas. Polisacáridos (Heterofilina A,B y C. Pseudoestelarinas A,B,D,F. Arabinosa. Ácido galacturónico. Ácido galacturónico). Ciclopéptidos. Saponinas. Sapogeninas.	Raíces. (polvo)	50g 10g/Día	Decocción. Cápsulas.

(Pseudostellaria heterophylla)	**Inmuno-modulador. Antioxidante. Adoptógeno.**			
Goji o baya de lobo **(*Lycium barbarum*)**	Contiene Arabinoxilinas. Arabinanas. Betaína. Tiamina. Riboflavina. Carotenoides (β-Criptoxantina. Palmitato. Trimetilglicina. Alcoholes poliénicos (Zeaxantina. Fisalieno). Ácido palmítico. Monopalmitatos. β-Carotenos. Mutatoxantina). Ácido melisico. Riboflavina. Tiamina. Ácido ascórbico. Polifenoles (Flavonoides como Rutina. Agliconas. Miricetina. Quercetina. Kaempferol). Sisteroles (Glucosidos. Daucosterol. Escopoletina. Ácido cumérico. Dopamina. Isofucosterol). Compuestos esteriodeos (4,4-Dimetilesteroles como Cicloartanol. Cicloartenol. 24-Metileno-Cicloartenol. 4-Desmetilesteroles como Gramisterol. Citrostadienol. Lofenol. Cicloeuclenol. Norcicloartenol. Obtusifoliol). Cerebrosidos. Pirrol. Ácidos (Galico. Caféico). Minerales (Magnesio. Potaios. Manganeso. Selenio. Zinc. Fósforo. Hierro. Calcio). Vitamina (C y E). **Inmuno-modulador. Antioxidante. Adoptógeno.**	Bayas o Frutos. (secas)	20g 10g/Día	Decocción. Cápsulas. De preferencia que sea un preparado de extracto seco. Evita su consumo si tomas medicamentos anticoagulantes como la warfarina o sintrom. Tampoco si tienes alergia al polen o problemas en el bazo.
Gotu kola (*Centella asiática*)	Contiene Vellarina. Ácido tánico. Alcaloides (Hidrocotilina). Terpenos (Brahmósido. Centellósido. Asiaticósido. Esquiterpenos. Triterpenos esteroídicos – estigmasterol. Sitosterol-. Triterpenos ácidos). Pseudosaponinans (Madecassosido. Braminosido. Brahmanosido. Brahminosido. Tankunisido. Isotankunisido. Indocentellosido). Polifenoles (Flavonoides como Flavonas. Rutina. Astragalina. Quercetina. Apigenina. Kaempferol). Mucílagos. **Estimulante circulatorio. Diurético. Analgésico. Sedante.**	Hojas.	1g/3 veces/Día	Cápsulas.

	Ansiolítico. Desinflamatorio. Memoria-concentración.			
Guduchi o amrita o giloya (*Tinospora cordifolia)*	Contiene Terpenos (Lactonas diterpenoides -Furanolactona. Diepoxicleroda. Dilactona. Tinosporon. Tinosporides. Jateorine. Columbin-. Sesquiterpenos –Tinocordifolina-). Alcaloides (Berberina. Jatrorrizina. Tembetarine. Magnofl orine. Colina. Tinosporina. Isocolumbina. Palmatina, Tetrahidropalmatina. Magnoflorina) Glucósidos (Amritósidos A, B, C y D Norclerodano. Diterpénico furanoide. Tinocordisida. Tinocordifoliósido. Cordiósido. Cordifoliósido A, B. Syringin. Syringin-apiosylglycoside. Palmatósidos C y F. Cordifoliside A, B,C y D). Ligninas. Esteroides (Giloinsterol. β-Sitosterol. δ-Sitosterol. Ecdisterona. Makisterona A). Minerales (Calcio. Fósforo) **Desinflamatorio. Antioxidante. Memoria-concentración. Energizante. Inmuno-modulador. Adoptógeno.**	Tallos. Raíces. Hojas	1g/Día 1 aplicación/3 veces/Día	Cápsulas. En aplicador roll-on combinado con otros aceites esenciales, se pone en sienes, nuca, detrás de las orejas. La planta fresca tiene más propiedades medicinales, pero en América y Europa es difícil de conseguir.
Harpagofito o garra del diablo (*Harpagophytum procumbens*)	Contiene Iridoides (Harpagósido. 8-p-Cumaroil-harpágido. Procúmbido. Procumbósido. Harpágido.). Betasitosterol. Terpenos (Monoterpenos como Harpagogenina). Hidratos de carbono (Estaquiosa. Rafinosa. Monosacáridos).Esteres heterosídicos fenilpropánicos (Acteósido. Isoacteósido). Ácidos fenólicos (Verbascósido. Isoacteósido). Heterósidos fenilpropánicos. Flavonoides. Fitosteroles (beta-Sitosterol. Estigmasterol). **Analgésico. Desinflamatorio.**	Raíces.	10g 20 gotas/2 veces/Día 2g/3 veces/Día	Decocción. Extracto fluido. Cápsulas. Evita su consumo si tienes problemas cardiacos, híper o hipotensión.
Hierba de San Juan o hipérico o corazoncillo, sanjuanera	Contiene Hipericina. Pseudohipericina. Hiperico-dehidro-diantrona. Hiperforina. Carvol. Terpenos (Moterpenos como α-Pineno) Psedohipericina. Alcoholes	Tallos. Hojas. Flores.	4g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido.

(*Hypericum perforatum L*)	(Dodecanol). Polifenoles (Flavonoides como la Hiperina. Cumarinas como: Umbeliferona. Escopoletina). Antraquinonas (Naftodiantronas). Terpenos (Sesquiterpenos - β Cariofileno-. Mirceno. Limoneno. Cubebeno). **Antidepresivo. Desinflamatorio**. **Ansiolítico.**			Evita su consumo si tomas antidepresivos farmacológicos o narcóticos.
Jengibre o kión (*Zingiber officinale*)	Contiene Gingeroles. Terpenos (Monoterpenos como Citronelol. Canfeno. Neral. 1,8–Cineol. beta-felandreno. Alcanfor. Geraniol. Borneol. Linalol). Terpenos (Sesquiterpenos como Zingibereno. Zingiberol. B-Eudesmol. Curcumeno. beta-Bisaboleno. beta-Bisabolona. (EE)-alfa-farneseno. Elemol. beta-Sesquifelandreno. Furanogermenona). Terpenos (Felandreno. Neral. Zingerona. Gingerol. Shogaol. Canfeno. Zingibereno. Bisaboleno, Eucaliptol –Cineol-. Citral. Borneol Gingerenonas. Zingiberina. Cíñelo. Limoneno. Shogaoles. β -Cariofileno). Vitamina (C, A. E). Minerales (Calcio. Hierro. Sodio. Fósforo. Cloro. Magnesio. Potasio. Flúor). **Desinflamatorio**. **Vasodilatador. Estimulante circulatorio. Analgésico.**	Raíces.	10g 30 gotas/3 veces/Día 2g/2 veces/Día	Decocción. Extracto fluido. Cápsulas. Evita su consumo si se están tomando anticoagulantes o medicamentos parea la hipertensión.
Jiaogulan o hierba de la inmortalidad (*Gynostemma pentaphyllum*)	Contiene Gipenosidos (Fanosido). Saponinas (Panoxadiol. Gipenosidos). Interleucina. Ciclooxigenasa. Anexina. Kaempferol. Pireno. Polifenoles (Flavonoides como Flavononas. Flavanoles. Antocianidinas. Quercitina. Fosfatidilserina. Isoliquiritigenina. Ginsenósidos. Agliconas. Rutina). Esteroles. Gipensapogenina A, B y C. **Desinflamatorio. Inmuno-modulador. Antioxidante. Ansiolítico. Adoptógeno.**	Hojas. (secas)	30g 2g/Día	Infusión. Cápsulas. Evita su consumo en el periodo de menstruación.

Lavanda o espliego **(*Lavandula angustifolia)***	Contiene Limoneno. Alcoholes (Linalool. Borneol. Eucaliptol (Cineol).Geraniol). Ésteres (Valerianatos. Acetatos. Butiratos). Taninos. Ocimeno. Polifenoles (Flavonoides como Herniarina. Luteolol) Polifenoles (Cumarinas). Terpenos (Triterpenos como Ácido ursólico. Terpineno. Cariofileno). Antocianinas. Ácido valérico. Ácido glicólico. Ácido cumárico. Fitosteroles. cis- Ocimeno. Acetato de lavandulilo. Ácido rosmanírico. **Desinflamatorio. Sedante. Antioxidante.**	Flores.	30g	Infusión. Aceite esencial en un difusor. Masajes. Baños agregar menta, melisa y tomillo. Evita el consumo de aceites esenciales si tienes problemas de hígado.
Lechuga **(*Lactuca sativa*)**	Contiene β-Caroteno. Luteína. Polifenoles (Flavonoides como Quercetina. Sohamnetina. Kaempferol. Epicatequina. Micertina. Antocianina). Ácido ascórbico. 1-1 - Difenil-2- Picril-Hidrazilo. 3 - Etilbenzotiazolina. 6-Ácido Sulfónico. Minerales (Potasio. Calcio. Fósforo. Magnesio. Cobre. Manganeso. Níquel. Zinc. Selenio). Vitaminas (A, B, C y E). **Analgésico. Estimulante circulatorio. Remineralizante. Sedante.**	Hojas.	100g	Infusión.
Leusea o raíz de maral o rhaponticum ***(Rhaponticum carthamoides)***	Contiene L-Carnitina. Ecdisteroides. Integristerona A. Ecdisterona. Polipodina B. 2-Desoxiecdisterona. Dehidromakisterona. Rapisterona. Monoacetónidos. Polifenoles (Flavonoides como Quercetina. Quercetagetina. Luteolina. Patuletina. Kaempferol). Ácidos fenólicos (Ácidos caféico. Clorogénico. Ferúlico. Ácido cafeoilquínico). Taninos. **Memoria-concentración. Antioxidante. Adoptógeno.**	Raíces. (polvo)	10g/Día	Cápsulas.

Lúpulo o espárrago falso **(*Humulus lupulus*)**	Contiene 2-metil-2buten-2 ol. Mirceno. Humuleno. Cannabina. Cariofileno. Linalolcannabeno. Cetofenólicos (Humulona. Lupulona). Taninos. Carotenoides. Taninos. Ácidos fenolcarboxílicos. Polifenoles (Flavonoides como Colina. Asparagina Flavones. Catequima. Chalconas. Procianidinas. No flavonoides como Ácidos fenólicos -Ferúlico. Gálico. Siríngico-). Estrógenos. Vitaminas A, B, D y E. **Antioxidante. Sedante. Analgésico. Diurético.**	Flores.	45g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto Fluido. Evita su consumo si tomas medicamentos antidepresivos.
Maca o ginseng peruano ***(Lepidium meyenii)***	Contiene Macamidas. Prolina. Uridina. Acido málico. Glucosinolatos. Glucosinolatos (5-Metilsulfinilpentil. 4-Hidroxibencil. Bencil, 3-Metoxibencil, 4-Hidroxi-3-Indolilmetil. 4-metoxi-3-Indolilmetil glucosinolato). Minerales (Magnesio. Calcio. Manganeso. Fósforo. Hierro. Potasio. Sodio. Estaño. Bismuto. Azufre. Cobre. Selenio. Yodo. Silicio)Vitaminas (C,B y E) **Memoria-concentración. Antioxidante. Inmuno-modulador. Adoptógeno.**	Raíces. (polvo)	2g/Día	Cápsulas. Se recomienda usar la maca gelatinizada, para mejor digestión. Evita el consumo si tienes problemas de tiroides o de insuficiencia renal.
Mariguana **(*Cannabis sativa)*** ***o*** ***(Cannabis indica)***	Contiene Canabinoides (Cannabidiol. Cannabinol. Cannabigerol. Cannabinodiol. Cannabicrómeno. Cannabiciclol. Cannabidivarin. Cannabichromevarin. Cannabitriol. Cannabigerovarin. Cannabielsoina. Dehidrocannabifurano. Cannabicitrano. Cannabiripsol). Por el tema legal en proceso y falta de investigaciones sobre el tema de la fatiga se exceptúa el uso del (THC). Colina. Trigolinina. Muscarina. Piperidina. Neurina. Prolina. Hordenina. Alcaloide en raíces (Cannabisativina. Anhidro cannabisativina). Esteroles (Campesterol. Ergosterol, βSistosterol. Estimagasterol). Polifenoles (Flavonoides como Vitexina.	Flores.	10 gotas/2 veces/Día	Extracto en aceite vehicular (cáñamo, oliva, coco, MCT, aguacate) o procesado bajo nanotecnología sonicada.

	Orientina. Apigenin, Luteolin, Quercetina, Kampferol, Cannflavina A, B. β-Sitosterol. Vitexin, Isovitexin. Orientin). Terpenos (Cariofileno. Eucaliptol -1,8-Cineol-. Limoneno. Linalool. Mirceno. Nerolidol. Pineno). **Desinflamatorio. Inmuno-modulador. Ansiolítico.**			
Muérdago o matapalo **(*Viscum álbum*)**	Contiene Fenilpropanos. Lignanos. Siringenina. Glucósido cardiotónico (Eleuterósido E. Viscoflavina). Siringarresinol. Metilmucoinositol Lectinas (Viscumina. Lectin). Triterpenos (β-Amirina. Lupeol. Ácidos oleánico. Betulínico. Ursólico). Fitoesteroles (β-Sitosterol. Estigmasterol. Dihidro-β-sitosterol) Polifenoles (Flavonoides como Flavonoles. Flavanonas. Chalconas Quercetina. Aminas (Tiramina. Colina. Acetilcolina. Propionilcolina. beta-Fenilamina. Histamina). Manitol. Saponina. Inositol. Viscotoxinas. Alcaloides (Viscalbina) Resina. Mucílago (Viscina). Vitamina (C). **Inmuno-modulador. Diurético. Sedante. Desinflamatorio.**	Hojas. (secas) Ramas jóvenes	12g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Evita su consumo si tienes problemas cardiacos y de hipotensión, tampoco si estas usando antidepresivos, inmunosupresores y anticoagulantes.
Noni **(*Morinda citrifolia*)**	Contiene Proxeronina. Damnacantal. Escopoletina. Alcaloideas. Polifenoles Antraquinonas. Polifenoles (Flavonoides como Quercetina. Terpenóides). Ácido linoleico. Oligosacáridos. Polisacáridos. Minerales (Fósforo. Hierro. Calcio. Potasio. Magnesio). Vitaminas (C y E). **Desinflamatorio. Ansiolítico. Inmuno-modulador. Desintoxicante. Vasodilatador. Antioxidante. Energetizante**.	Frutos.	50ml/Día 2g/3 veces/Día	Beber jugo de los frutos. Cápsulas.
Pasiflora o flor de la pasión **(*Pasiflora incarnata*)**	Contiene Alcaloides indólicos (Harmano. Harmine. Harmalol. Harmaline. Harmol). Polifenoles (Flavonoides como Apigenina. Cumarinas. Luteolina, Crisina. Quercetol. Kenferol). Fitosteroles. Heterósidos (Glicosidos cianogénicos.	Hojas. Tallos.	12g 25 gotas/3 veces/Día 2g/3 veces/Día	Decocción. Extracto Fluido. Cápsulas.

	Orientina. Isoorientina. Vitexina. Isovitexina. Escaftósido). Ácidos fenólicos. Esteroles. Maltol. Ginocardina. **Sedante. Ansiolítico.**			Evita el consumo si tomas medicamentos ansiolíticos.
Regaliz o paloduz o orozuz **(*Glycyrrhiza glabra*)**	Contiene Terpenos (Glicirrina). Compuestos fenólicos (Glabridina. Formononetina. Hemileiocarpina. Hispaglabridina B. Isoliquiritigenina. Metilglabridina. Paratocarpina). Polifenoles (Flavonoides como Liquiritina. Liquiritigenina. Hamnoliquiritina. Neoliquiritina). Isoflavones (Formononetina). Chalconas (Isoliquiritina. Isoliquiritigenina. Neoisoliquiritina. Licurasida.). Polifenoles (Cumarinas como Licopiranocumarina. Licoarilcumarina. Cumarina GU-12. Umbeliferona. Fitosterol). Pentanol. Hexanol. Linalol. Metilsalicilato. Betaína. Ácido málico. Colina. Tetrametilo. Pirazina. αTerpinol. Geraniol. Maltol. Eugenol. Saponinas. Taninos. Minerales (Calcio. Potasio. Magnesio). Vitamina (C y B). **Desinflamatorio**. **Memoria-concentración. Energizante. Antioxidante.**	Raíces.	4g	Decocción. Dulces. Evita beberlo en alta cantidad ya que puede retener sodio y agua. La Glicirricina del regaliz puede provocar una disminución de los niveles de potasio en la sangre.
Reishi rojo o ganoderma u hongo de la inmortalidad **(*Ganoderma lucidum)***	Contiene Ácidos ganodéricos. Ganoderioles. Ácidos ganolucídicos. Ácidos lucidénicos. Ácido sugárico. Lucidona. Lanosteroles. Ergosterol. Lisozima fúngica. Heteroglucano. Homoglucano. β-D-Glucanos. Mucílagos. **Memoria-concentración. Antioxidante. Desinflamatorio**. **Inmuno-modulador. Adoptógeno.**	Hongo o seta.	3g/Día 1g/3 veces/Día	Consumo directo del hongo. Cápsulas. Evita su consumo con tratamientos farmacológicos con anticoagulantes.
Rodiola o ginseg nórdico o raíz dorada o raíz ártica **(*Rhodiola rosea*)**	Contiene Polifenoles (Flavonoides como Rodiolina. Rodionina. Rhodiosina. Procianidinas. Catequinas. Ácido gálico. Ácido caféico. Ácido clorogénico). Ácidos fenólicos (Clorogénico. Hidroxicinámico. Gálico). Rosavinas (Rosavina.	Raíces.	20g 20 gotas/3 veces/Día 1g/1 vez/Día	Infusión. Extracto fluido. Cápsulas.

	Rosarina Rosina). Salidrósidos. Tirosol. Terpenos (Monoterpenos como Rosiridol. Rosaridina. Triterpenos como Daucosterol. β - Sitosterol). **Energizante-rendimiento físico**. **Antidepresivo leve. Antioxidante. Memoria-concentración. Inmuno-modulador. Adaptógeno.**			Evita su consumo si tienes hipertiroidismo. Si usas medicamentos antidepresivos.
Romero **(*Rosmarinus officinalis*)**	Contiene. Alcaloide (Rosmaricina). Polifenoles (Flavonoides como Cirismarina. Diosmina. Hespiridina. Phegopolin. Homoplantiginina. Salvigenina. Hispidulina. Nepetina. Luterol. Diosmetol). Polifenoles (Acídos fenólicos como Ácido rosmarínico) Genkwareno. Aceites esenciales (Bornila). Terpenos (Monoterpeno como Borneol. α-Terpineol. Canfeno. Pineno. Limoneno. Verbenona. Mirceno. Eucaliptol (Cineol). Alcanfor. Diterpenos como Ácido carnosólico – picrosalvin-. Isorosmanol. Rosmadial. Rosmanol. Rosmaridiphenol. Rosmariquinona. Ácido carnósico. Triterpenos como Acido ursólico. Ácido olenólico. Ácido ursólico.). Acetato de bornilo. Linalol. Minerales (Hierro. Magnesio. Zinc. Fósforo. Calcio. Vitamina (A, B2, B6 y C). **Desinflamatorio. Energizante**. **Estimulante circulatorio. Antioxidante. Adoptógeno.**	Hojas.	50g 30 gotas/3 veces/Día 2g/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Aceite esencial en un difusor. Cápsulas. Evita su consumo si tienes cálculos biliares. También si estás usando medicamentos como diuréticos y anticoagulantes.
Sauce blanco o sauce llorón **(*Salix alba*)**	Contiene Salicósido (Glucósido del alcohol salicílico -Ácido acetilsalicílico-). Compuestos fenólicos (Proantocianidoles. Ácidos fenólicos Flavonoides. Glucósidos de fenoles.). Taninos catéquicos. Polifenoles (Flavonoides. Heterósidos – Triandrina. Vimalina. Ácidos fenólicos). Estrógenos (Estriol).	Corteza.	25g 10 gotas/3 veces/Día	Infusión (remojar antes el polvo durante 8 horas). Extracto Fluido. Evita su consumo con tratamientos farmacológicos con anticoagulantes o estrógenos. También si

	Analgésico. Dexintoxicante. **Desinflamatorio.**			hay infección por *Helicobacter pylori.*
Sauco (*Sambucus nigra*)	Contiene Ácido caféico. Ácido Clorogénico. Ácido ursólico. Ácido oleanólico. Polifenoles (Flavonoides como Quercetina. Hiperósido. Rutina Cianidinas. Glucósido. Isoquercetrina. Diglucósido. Sambunigrina. Antocianinas. Sambucósido). Mucílagos. Taninos. Vitamina (C, A y B6). Minerales (Potasio. Hierro). **Desinflamatorio. Estimulante circulatorio. Diurético. Sedante. Antioxidante.**	Frutos. Flores.	50g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido.
Schisandra o fruto de los cinco sabores (*Schisandra chinensis*)	Contiene Esquizandrina. Deoxisquizandrina. Gomisina. Isogomisina. Lactonas (Esquindilactonas. Esquintrilactonas. Wuweizidilactonas. Proesquisanartaninas. Esquilidactonas). Lignanos. Ácidos orgánicos (Ácido cítrico. Ácido málico. Ácidos gentísico. Ácido fumárico. Ácido tartárico). Taninos. Vitaminas (C y E). Polifenoles (Flavonoides como Rutina. Quercetina. Antocianinas). p-Cumarico. Ácidos clorogénico. Ácido p –Hidroxibenzoico. Protocatecuico. Ácido salicílico. Ácido siríngico. **Desinflamatorio. Antidepresivo. Antioxidante. Inmuno-modulador. Memoria-concentración.**	Frutos (Polvo).	20g 1g/1 vez/Día	Decocción (macerar antes y dejar 8 horas antes de la decocción). Cápsulas Evita su consumo si tienes epilepsia.
Shatavari o espárragos trigueros (Asparagus racemosus)	Contiene Shatavarinas. Polifenoles (Flavonoides como Quercitina. Glucuronida. Rutina. Isoflavonas.). Sitosterol. Alcaloides. Taninos. Asparagamina A. Polisacáridos. Esterol stigma. Saponinas. Glucósidos esteroides. Alcaloide (Asparagina). Taninos. Minerales (Zinc. Calcio. Magnesio). Vitamina (B y C).	Raíces. (Polvo)	5g/2 veces/Día 20gotas/2 veces/Día 500mg/Día	Disuelta en agua tibia. Extracto fluido. Cápsulas Evita su consumo en caso de tener alergias o

	Ansiolítico. Antioxidante. Inmuno-modulador. Adoptógeno.			tener endometriosis. Tampoco si se toman medicamentos diuréticos.
Shilajit o brea mineral **(*Asphaltum bitumen*)**	Contiene α-Pironas. Ácidos fúlvicos. Huminas. Albúminas. Triterpenos. Esteroles. Ácidos carboxílicos aromáticos. 3,4-Benzocumarinas. Aminoácidos. Polifenoles. Lípidos fenólicos. Resinas. Látex. Gomas. **Memoria-concentración. Desinflamatorio. Antioxidante. Adoptógeno.**	Planta. (Seca)	500mg/Día	Cápsulas. Evita su consumo en caso de problemas de presión arterial (hipotensión), así como de enfermedades cardiacas.
Té verde y té blanco **(*Thea sinensis*)**	Contiene Polifenoles (Flavonoides como Epigalocatequina, Epicatequina galato. Picatequina. Kempferol, Quercetol, Miricetol. Catequinas). Taninos catéquicos. Catecol. Alcaloides (Teína. Teofilina. Teobromina. Adenina. Cafeína). Taninos catéquicos. Minerales (Magnesio. Fósforo. Cobre. Estroncio. Hierro. Zinc. Manganeso. Potasio). Vitaminas (A, B y C). **Antioxidante**. **Estimulante suave del sistema nervioso central. Vitamínico. Estimulante circulatorio y respiratorio.**	Hojas.	12g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. (dejar en agua bien caliente cinco minutos para disminuir la teína) Extracto fluido. Su consumo puede hacerse durante las comidas. Evita su consumo si tienes anemia o insomnio. Si usas anticoagulantes o medicamentos para colesterol alto o prevención de la aterosclerosis.
Tila **(*Tilia platyphillos*)**	Contiene Terpenos (Farsenol. Alcohol sesquiterpénico. Geraniol. Eugenol.). Polifenoles (Flavonoides como Rutina, Isoquercitrina. Hesperidina. Hiperósido. Proantocianidinas. Astragalina. Tilirósido. Quercetina. Cumarinas -Escopoletol-. No flavonoides como Ácidos caféico. Clorogénico. p-Cumárico). Taninos. **Diurético. Antioxidante. Sedante. Ansiolítico.**	Flores.	10g 2g/2 veces/Día	Infusión. Cápsulas. Evita su consumo si tienes problemas cardiacos y tomas medicamentos.

Tomillo o senserina **(*Thymus vulgaris*)**	Contiene Aceites esenciales (Timol. Carvacrol. p-Cimeno. Gamma-Terpineno. Linalol. α-Terpineol. Anetol. Borneol. Polifenoles (Flavonoides como Apigenol. Luteolol. Sirsineol. Timonina. Narnigenina. Erodictol. Apigenina. Luteolina. Quercetina. Rutina). β -Carotenos. Aminoácidos (Cistina. Valina. Glicina. Isoleucina). Ácidos fenólicos. Ácido caféico. Ácido rosmarínico. Ácido oleanólico. Ácido nicótico. Taninos. Minerales (Calcio. Magnesio. Cobalto. Aluminio. Hierro) **Desinflamatorio. Analgésico. Diurético. Antioxidante.**	Hojas. Flores. (secos)	100g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Evita su consumo si tienes estreñimiento.
Toronjil o melisa **(*Melissa officinalis*)**	Contiene Citronelal. Terpenos (Sesquiterpenos como Betacariofileno. Germacreno. Monoterpenos como Geranial. Neral. Triterpenos como Ácido ursólico. Ácido oleanólico. Flavonoides como Quercitrósido. Apigenina. Luteolina. Quercetol. Kenferol). Alcoholes (Linalol). Ésteres (Acetato de geranilo). Ácidos fenólicos (Rosmarínico. Caféico. Clorogénico). Taninos. Vitamina (B). **Antioxidante. Sedante. Ansiolítico.**	Hojas frescas.	10g 30 gotas/3 veces/Día	Infusión. Extracto fluido. Su consumo puede hacerse dos horas después de comer. Evita su consumo si tienes hipotiroidismo.
Uña de gato **(*Uncaria tomentosa*)**	Contiene Alcaloides (Pteropodina. Peciofilina. Isopteropodina. Uncarina F. Isomitrafilina. Rincofilina. Isorincofilina. Hirsuteína. Hirsutina. Mitrafilina). Terpenos (3-Tripertenos Pilihidroxilanos. Ácido oleanólico. Ácido Ursólico). Polifenoles (Flavonoides como Artochamin C. Hydroxycudraflavone A. Dihydrocudraflavone B). Fitosteroles. Esteroides (βsitosterol. Stigmasterol. Campesterol). **Antioxidante. Energetizante. Desinflamatorio. Inmuno-modulador.**	Corteza Raíces. (polvo)	50g 25 gotas/3 veces/Día	Decocción, sólo usar 60ml/Día. Extracto fluido. No confundir esta planta con otras 22 especies que tienen el mismo nombre, algunas de ellas tóxicas para el sistema nervioso.
Valeriana	Contiene Terpenos (Cariofilenos. SesquiTerpenóides -Ácido valerénico-		3g	Decocción.

(*Valeriana officinalis*)	. α y β- Pineno. Terpinoleno. Valeranona. Valeranal. Pineno. Kamfeno). Ácidos terpénicos (Valerénico. Valerenólico) Iridoides. Alcaloides (Chatinina. Valerina. Actinidina. Valerianina. Catinina). Polifenoles (Flavonoides). Alcoholes terpénicos (Borneol. Mirtenol). Ésteres (Fórmico. Acético. Butírico. Isovalérico). Ácido g–aminobutírico. Glutamina. Alcohol patchouli. Cetonas sesquiterpénicas (Valerenona). β -Ionona. Isovalerato de eugenilo. Camfeno. Isovalerato de isoeugenilo. Valerianol. Borneol. β-Bisaboleno. Ledol. Ácido isovalérico. **Ansiolítico. Sedante.**	Raíces.	25 gotas/3 veces/Día 2g/3 veces/Día	Extracto fluido. Cápsulas. Evita su consumo si bebiste alcohol o usas medicamentos sedantes.

Glosario	Breve explicación
Adaptógeno	Compuestos químicos de algunas plantas que incrementan la capacidad del cuerpo para adaptarse al estrés fortaleciendo el sistema inmunológico, nervioso y glandular. Las plantas llamadas adoptógenas producen resistencia y mantienen la estabilidad contra múltiples factores estresantes, incluyendo los agentes físicos, químicos o biológicos. Su composición de conjunto de principios activos crea una sinergia (efecto séquito) que ayuda a mejorar la resistencia física, dan más energía, ayuda a regular el sistema hormonal, inmunitario y metabólico (no son tónicos ni estimulantes); disminuyen la presión arterial, asimismo, contribuye a mejorar el estado de alerta y la memoria.
Alcaloides	Son principios activos provenientes de las plantas, destacan por su notable efecto biológico en el cuerpo y la mente de los humanos. Son analgésicos, psicotrópicos, algunos reducen o aumentan la presión arterial, asimismo se utilizan para despejar las vías respiratorias y dilatar los bronquios.
Analgésico	Propiedad de la planta debido a uno o varios principios activos (de acción suave) que ayudan a calmar, aminorar o suprimir un dolor en el cuerpo, especialmente muscular, articulaciones y dolor de cabeza. Evitar confundir con plantas con efecto Desinflamatorio.
Ansiolítico	Propiedad de la planta debido a uno o varios principios activos que ayudan a tranquilizar el estado de ánimo o calmar la ansiedad, angustia o aflicción de la persona.
Antidepresivo	Propiedad de la planta debido a uno o varios principios activos que aminoran la depresión de la persona.
Antioxidante	Son compuestos químicos de las plantas los cuales protegen, las células del organismo humano, de la acción de los radicales libres (los radicales son uno o dos electrones desapareados, por lo general de átomos de oxígeno, son inestables y altamente reactivos, éstos se liberan cuando el alimento es metabolizado en las células para producir energía), ya sea deteniendo, neutralizando, retardando o previniendo la oxidación celular. Las células del cuerpo respiran y como consecuencia producen radicales libres, la generación de estos produce una reacción en cadena, la cual puede dañar las paredes celulares hasta las macromoléculas como el material genético ADN. Los efectos de los radicales libres provocan crecimientos desordenados de células y/o su envejecimiento, dando como consecuencia enfermedades no transmisibles. La concentración de antioxidantes en las plantas dependerá de la especie, el lugar donde creció, almacenamiento, procesamiento y las condiciones ambientales. El tipo de compuestos antioxidantes en las plantas son por ejemplo la vitamina C y E, B, carotenoides, clorofila, flavonoides, antraquinonas, cromonas, cumarinas, así como metales antioxidantes como zinc, magnesio, cobre y selenio.
Cumarinas	Es un tipo de polifenol o compuesto fenólico que hay en las plantas, el cual actúa sobre el sistema vascular, arterial y venoso con efectos vasodilatadores. Son anti-edematosos, es decir previene que haya hinchazón por una acumulación de fluido en el tejido intercelular. Son desinflamatorios y analgésicos. Además de ser captadores de radicales libres (antioxidante).

Decocción	Es una técnica para realizar un tipo de té. Poner a remojar en agua las partes de la planta (raíces, corteza, tallos), hervirlas durante 10-12 minutos. Apagar y dejar reposar 15 minutos antes de beber la preparación. En caso de usar las partes ya pulverizadas se utilizará la técnica de infusión, de preferencias utilizar plantas molidas preparadas bajo la técnica de extracto seco. Como opción se puede endulzar con mieles o edulcorantes naturales.
Desinflamatorio	Propiedad de la planta debido a uno o varios principios activos que ayudan a disminuir o quitar la inflamación el cuerpo, específicamente las provocadas por las reacciones que se dieron en el sistema respiratorio, inmunológico y entérico (estómago e intestinos). También puede usarse la palabra antiinflamatorio para describir esta acción. Evitar confundir con un Analgésico.
Difusor	Es un aparato que produce niebla fría, es decir hace una difusión del agua y los aceites esenciales. Se ponen de 3-5 gotas del aceite esencial en el agua que previamente se puso en difusor. Diferenciar la calidad de los aceites que se usen, hay terapéuticos, aromáticos, así como esencias y fragancias. Se recomienda aplicar el terapéutico por el grado de efectividad.
Diurético	Propiedad de la planta debido a uno o varios principios activos que ayudan a aumentar la secreción y excreción de orina. Su uso debe hacerse con precaución para evitar perder agua del cuerpo, junto con minerales (por ejemplo el Potasio), cuando sucede hay algunas consecuencias que se notan como son mareos y piel sensible.
Energetizante	Propiedad de la planta debido a uno o varios principios activos que ayudan a proporcionar o generar energía al cuerpo sin efectos secundarios.
Estimulante circulatorio	Propiedad de la planta debido a uno o varios principios activos que ayudan a mejorar la circulación sanguínea. En este trabajo los principios activos ayudan a tener mayor eficiencia en el sistema inmune. Esta propiedad medicinal ayuda a evitar inflamaciones, deficiencia de oxigenación, irritación de la piel, calambres y hormigueos, pero sobretodo contribuye un poco a disminuir el agotamiento corporal.
Extracto fluido	Es el resultado de un procesamiento de laboratorio para la extracción de principios activos de las plantas. Se realiza preparando una concentración 1:1, es decir, 1 kg de planta por un 1 litro de solvente, por ejemplo se puede usar como solvente alcohol –metanol- o agua, dependerá del tipo de planta, la parte que se utilice y cómo se preparó, por ejemplo si está entera, en partes, pulverizada, triturada, etc. Para la realización del extracto se requiere control de temperatura, luz, maceración, calidad de la superficie del envase y filtración, esta técnica permite tener mayor control bacteriológico. En el caso de preparar una Tintura se usa 1 kg de planta por 5 litros de solvente. 1 ml de Extracto Fluido equivale a 30 gotas. 1 ml de tintura equivale a aproximadamente a 60 gotas. Revisar que el producto que se compre traiga la indicación de sugerencia del número de gotas.

Extracto seco	Es el resultado de un procesamiento de laboratorio para la extracción de principios activos que se obtienen de las plantas (materia fresca). Se lleva a un secado, se tritura con molinos, luego hay un macerado con disolventes, se hacen lavados del producto, después se hace un secado en horno a temperaturas menores de 30º C para no afectar los principios activos, paso siguiente se concentra el producto al alto vacío. A diferencia de la pulverización que sólo es una molienda y no hay control de la temperatura, este tipo de extracto es más homogéneo en tamaño/color y es soluble en los intestinos, otro beneficio es la biodisponibilidad la cual es rápida, eficiente y hay mayor concentración de principios activos.
Flavonoides	Son los componentes químicos que dan coloraciones de muchas flores, frutos y hojas. La actividad que ejercen sobre el cuerpo humano es sobre el sistema vascular con efectos vasodilatadores y cardiotónicos, así también ayudan a reparar los vasos capilares rotos. Asimismo contribuyen a la absorción de la vitamina C (ácido ascórbico). Son diuréticos y estimulan las funciones del hígado y el riñón. Regulan el colesterol y la concentración de triglicéridos. Son desinflamatorios, analgésicos y antimicrobianos. Además de ser captadores de radicales libres (antioxidante). Es un tipo de polifenol o compuesto fenólico.
Infusión	Es una técnica para realizar un tipo de 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 antes de beber. Las partes de la planta a usar deben estar bien conservadas, sin moho o tierra. Como opción se puede endulzar con mieles o edulcorantes naturales.
Inmuno-modulador	Propiedad de la planta debido a uno o varios principios activos que ayudan de manera directa o indirecta a restaurar, aumentar o disminuir la actividad inmunológica (defensa del cuerpo). Activan la respuesta inmunitaria.
Memoria-concentración	Propiedad medicinal de la planta debido a uno o varios principios activos conocidos como nootrópicos, los cuales ayudan a recuperar la funcionalidad (mejora o estimula el metabolismo del sistema neuronal) de la memoria operativa, episódica, secuencial, emocional y asociativa. Así mismo ayudan a recuperar la capacidad de atención para realizar las tareas cotidianas.
Mucílagos	Son compuestos químicos de las plantas que tienen una consistencia viscosa y forman gel en agua. Son desinflamatorios en vías respiratorias, lubricantes y retienen el agua, además sirven de protectores reduciendo la irritación, por ejemplo en la mucosa gástrica o en la piel. Es un polisacárido con ácido urónico.
Remineralizante	Propiedad de la planta que proporciona minerales al cuerpo, a través de su ingesta por medio de infusiones, decocción o extractos fluidos. Son complementos a los alimentos como son los vegetales, por ejemplo la col o repollo. Sus compuestos químicos se conocen como micronutrientes que ayudan a restablecer el equilibro para el buen funcionamiento (estructurales y funcionales) de las actividades biológicas del cuerpo. Los minerales junto con las vitaminas se conocen como oligoelementos, los cuales son requeridos para las actividades corporales en pequeñas cantidades. Muchas veces no son los miligramos que deban haber en el cuerpo sino será suficiente con que estén presentes.

Principios activos	Son sustancias químicas que forman parte de las plantas (también puede obtenerse de animales o sintéticos) las cuales al utilizarse en los seres vivos tienen una acción farmacológica. Las cualidades que tienen son de prevención, control o cura de algunas enfermedades; su acción puede ser por un componente químico o por la combinación de varios, los cuales en conjunto hacen sinergia (efecto séquito). Su empleo (interno o externo del cuerpo) es para atender asuntos biológicos, mentales y emocionales relacionados a la salud.
Sedante	Propiedad de la planta debido a uno o varios principios activos que ayudan a relajar muscularmente el cuerpo, así como para reducir o calmar las alteraciones emocionales, originadas por déficit de algún nutriente del cuerpo, por ejemplo la vitamina B12. También su función ayuda en situaciones incómodas individuales o por relaciones sociales que alteran la conducta de la persona.
Vasodilatador	Propiedad de la planta debido a uno o varios principios activos que ayudan a dilatar o abrir los vasos sanguíneos, logrando se relajen los músculos y se controle el tono muscular de los vasos, con el fin de que fluya con mayor facilidad la sangre.
Vitamínico	Propiedad de la planta que por su cantidad y disponibilidad de vitaminas (oligoelementos) al ingerirlas el cuerpo puede asimilarlas como nutrientes esenciales. Existen diferentes tipos de vitaminas A. C. D. K y nueve tipos de vitamina B. Algunas vitaminas en los alimentos pueden descomponerse si se dejan mucho tiempo al aire, por el tipo de almacenamiento, la intensidad de luz y si se eleva la temperatura (se oxidan), por ejemplo sucede con la vitamina C, B1 y A, en cambio las B, D y E son más estables. Se recomienda evitar sobrecalentar (hervir) las plantas indicadas con esta propiedad <Vitamínico>, para poder conservar sus vitaminas y así puedan ser absorbidas en el tracto gastrointestinal del cuerpo, y conservar el beneficio que dan cada una y en conjunto.

La corresponsabilidad aunada a la solidaridad, son utopías viables que necesitamos como humanos ir forjando como parte del nuevo camino que requerimos construir de manera conjunta como tripulantes del planeta Tierra. Todos debemos ser partícipes, desde niños a viejos, y desde cualquier circunstancia que estemos viviendo.

Sabemos que la pandemia está afectando primeramente las relaciones sociales, seguidas de las económicas y las ambientales, esto ha provocado un cambio de hábitos en la convivencia social, cuidado en la salud y el consumo. Hemos aprendido a ajustarnos a nuevas circunstancias, donde la paciencia, solidaridad y tolerancia han sido los grandes retos, seguidos del respeto, empatía y compasión.

Casi todos hemos sido afectados en lo individual, familiar, colectivo y corporativo, así también los hábitats naturales han tenido una revaloración, no lo suficiente por el aumento de contaminantes provenientes del consumo generado por la promoción preventiva sanitaria, pero es un gran paso para incorporar nuevos proyectos sustentables. Somos millones de personas sensibilizados al auto-descubrirnos en un encierro como estrategia de sobrevivencia, lo cual ha obligado a relacionarnos de manera distinta y, valorar la naturaleza gracias a tener tiempo para observar nuestro entorno urbano, rural y natural.

Esta pequeña muestra de diversidad de plantas que hemos visto, son parte del conocimiento que espera ser parte de la reconstitución y surgimiento de nuevos paradigmas socioambientales, como lo está siendo el asunto de la salud y economías, ambas a punto de una inflexión sin retorno.

Es imprescindible en estas nuevas propuestas con intervención intergeneracional, incluir la diversidad del pensamiento científico, el conocimiento tradicional y las tecnologías emergentes, siempre permeadas de un sentido ético de bien común.

Desde esta cosmovisión este material informativo sobre plantas que ayudan aminorar el síndrome post COVID-19, es parte de esa contribución que podemos realizar cada uno. Somos ciudadanos del mundo conscientes y atentos a nuestro presente y al unísono forjamos un futuro común.

Elaborado por:

José Adrián Figueroa Hernández

Consejero en ecología humana y salud integral

Planeta Tierra. Marzo 2021