

THYMUS VULGARIS



# PLANTAS MEDICINALES

SOLARIS VERDELL



LAVANDULA OFFICINALIS

**ESTE LIBRO ESTÁ DISEÑADO PARA INTRODUCIRLE A LA  
MEDICINA HERBAL, OFRECIENDO UNA COMBINACIÓN DE  
CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES ANCESTRALES PARA  
FORTALECER SU BIENESTAR.**

**AGRADECEMOS PROFUNDAMENTE A LOS PUEBLOS  
DAKOTA Y OJIBWE DE MINNESOTA, CUYA CUSTODIA Y  
PROFUNDO RESPETO POR LA TIERRA HAN PODIDO  
PRESERVAR SU RIQUEZA DURANTE GENERACIONES.**

**SUS CONOCIMIENTOS TRADICIONALES Y PRÁCTICAS  
SOSTENIBLES HAN ASEGURADO QUE PODAMOS SEGUIR  
BENEFICIÁNDONOS DE LAS PROPIEDADES NUTRITIVAS Y  
CURATIVAS DE ESTA TIERRA HOY EN DÍA.**

**SIN SU CONEXIÓN PERDURABLE CON ESTOS PAISAJES Y  
EL CUIDADO QUE LES HAN BRINDADO, GRAN PARTE DE  
LA RIQUEZA BOTÁNICA QUE AHORA APRECIAMOS SE  
HABRÍA PERDIDO.**

**RECONOCEMOS QUE SU SABIDURÍA SIGUE  
GUIÁNDONOS.**

**VALORAMOS SU LEGADO ANCESTRAL Y LA  
VIDA DE SUS DESCENDIENTES EN ESTA  
TIERRA SAGRADA.**

# INTRODUCCIÓN

LAS PLANTAS MEDICINALES SON AQUELLAS QUE TIENEN PROPIEDADES TERAPÉUTICAS Y SE HAN UTILIZADO TRADICIONALMENTE PARA TRATAR DIVERSAS DOLENCIAS Y MANTENER LA SALUD.

EL USO DE PLANTAS CON FINES MEDICINALES SE REMONTA A MILES DE AÑOS Y SE ENCUENTRA EN CULTURAS DE TODO EL MUNDO, DESDE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA Y EL AYURVEDA HASTA LOS SISTEMAS DE MEDICINA INDÍGENA AMERICANA Y AFRICANA.

PARA CADA DOLENCIA CONOCIDA POR LA HUMANIDAD, EXISTE UNA PLANTA QUE PUEDE AYUDAR.

LAS PLANTAS MEDICINALES OFRECEN UNA ALTERNATIVA MÁS SUAVE Y NATURAL A LOS MEDICAMENTOS SINTÉTICOS, CON POCOS O NINGÚN EFECTO SECUNDARIO.

PUEDEN USARSE POR SÍ SOLAS O JUNTO CON PRODUCTOS FARMACÉUTICOS.

SIN EMBARGO, NO TODAS LAS PLANTAS SON ADECUADAS PARA TODAS LAS PERSONAS, Y UN USO INADECUADO PUEDE PROVOCAR EFECTOS ADVERSOS.

COMPRENDER EL USO ADECUADO Y LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD ES ESENCIAL PARA UNA PRÁCTICA EFECTIVA DE LA MEDICINA HERBAL.

# **PREPARACIONES HERBALES**

**LAS HIERBAS MEDICINALES SE PUEDEN PREPARAR DE DIFERENTES MANERAS. ESTAS SON ALGUNAS DE LAS PREPARACIONES MÁS COMUNES:**

## **TINTURA**

UN EXTRACTO HERBAL CONCENTRADO HECHO AL REMOJAR MATERIAL VEGETAL EN ALCOHOL O VINAGRE.

- INSTRUCCIONES: LLENE UN FRASCO CON HIERBAS PICADAS, CUBRA CON ALCOHOL (AL MENOS 40% ABV) O VINAGRE, SELLE Y GUARDE EN UN LUGAR FRESCO Y OSCURO DURANTE 4-6 SEMANAS, AGITANDO OCASIONALMENTE. CUELE Y ALMACENE EL LÍQUIDO EN UNA BOTELLA OSCURA.

## **INFUSIÓN**

UN TÉ HECHO AL REMOJAR HIERBAS EN AGUA CALIENTE, TÍPICAMENTE UTILIZADO PARA HOJAS Y FLORES.

- INSTRUCCIONES: COLOQUE 1-2 CUCHARADITAS DE HIERBAS SECAS O 2-4 CUCHARADITAS DE HIERBAS FRESCAS EN UNA TAZA, AGREGUE LA AGUA HIRVIENDO SOBRE ELLAS, CUBRA Y DEJE REPOSAR DURANTE 15-30 MINUTOS. CUELE ANTES DE BEBER.

## **DECOCCIÓN**

EXTRACCIÓN MEDIANTE LA EBULLICIÓN DE MATERIALES VEGETALES DUROS COMO RAÍCES, CORTEZAS Y SEMILLAS EN AGUA.

- INSTRUCCIONES: AGREGUE 1-2 CUCHARADAS DE HIERBAS SECAS A UNA OLLA CON AGUA, LLEVE A EBULLICIÓN Y LUEGO COCINE A FUEGO LENTO DURANTE APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS A UNA HORA. CUELE ANTES DE USAR.

## **CATAPLASMA**

UN GRUPO SUAVE Y HÚMEDO DE MATERIAL VEGETAL APLICADO DIRECTAMENTE SOBRE LA PIEL PARA REDUCIR LA INFLAMACIÓN O EL DOLOR.

- INSTRUCCIONES: MEZCLE O MASTIQUE LAS HIERBAS HASTA OBTENER UNA PASTA, APLÍQUELA DIRECTAMENTE EN EL ÁREA AFECTADA, CUBRA CON UN PAÑO LIMPIO O VENDAJE, Y DEJE ACTUAR DURANTE 1-2 HORAS.

## **INFUSIÓN DE ACEITE**

UN EXTRACTO HERBAL A BASE DE ACEITE PARA USO TÓPICO.

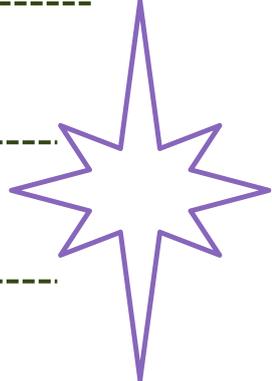
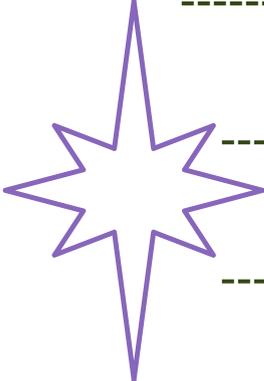
- INSTRUCCIONES: LLENE UN FRASCO CON HIERBAS SECAS, CUBRA CON UN ACEITE PORTADOR (POR EJEMPLO, OLIVA O COCO), SELLE Y GUARDE EN UN LUGAR SOLEADO DURANTE 2-4 SEMANAS, AGITANDO OCASIONALMENTE. CUELE Y ALMACENE EN UNA BOTELLA OSCURA.

## **UNGÜENTO**

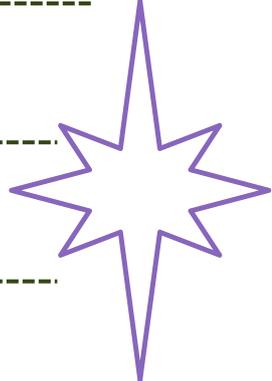
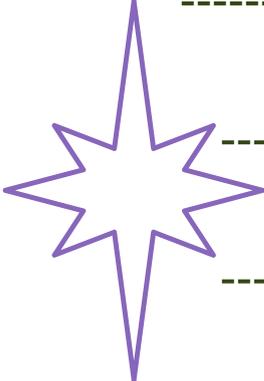
UN UNGÜENTO CURATIVO HECHO AL INFUSIONAR HIERBAS EN ACEITE Y ESPESAR CON CERA DE ABEJAS PARA USO TÓPICO.

- INSTRUCCIONES: COMBINE 1 TAZA DE ACEITE INFUSIONADO CON 1 ONZA DE CERA DE ABEJAS EN UNA OLLA DE BAÑO MARÍA. CALIENTE HASTA QUE SE DERRITA, MEZCLE BIEN Y VIERTA EN RECIPIENTES PARA ENFRIAR Y SOLIDIFICAR.

A large rectangular frame with rounded corners, outlined in purple. Inside the frame, there are ten horizontal dashed lines spaced evenly down the page, serving as a guide for handwriting practice.



A large rectangular frame with rounded corners, outlined in purple. Inside the frame, there are ten horizontal dashed lines spaced evenly down the page, serving as a guide for handwriting practice.



# ACCIONES DE LAS PLANTAS

**LAS ACCIONES DE LAS PLANTAS DESCRIBEN LOS EFECTOS DE LAS HIERBAS EN EL CUERPO. CADA ACCIÓN SE DIRIGE A FUNCIONES O DESEQUILIBRIOS ESPECÍFICOS.**

## A

### **ADAPTÓGENO**

Ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés y normalizar las funciones corporales.

Ejemplos: Ginseng americano, Reishi

### **ALTERATIVO**

Restaura gradualmente la función adecuada del cuerpo, aumentando la salud y vitalidad.

Ejemplos: Trébol rojo, amor de hortelano

### **ANALGÉSICO**

Alivia el dolor.

Ejemplos: Corteza de sauce, Árnica

### **ANTIINFLAMATORIO**

Reduce la inflamación.

Ejemplos: Cúrcuma, Jengibre

### **ANTIBACTERIANO**

Inhíbe el crecimiento bacteriano.

Ejemplos: Ajo, Hierba de San Juan

### **ANTIVIRAL**

Inhíbe la actividad viral.

Ejemplos: Saúco, Tomillo

### **ANTIFÚNGICO**

Inhíbe el crecimiento de hongos. Ejemplos: Lavanda, Caléndula

## **ANTIOXIDANTE**

Protege las células del daño causado por los radicales libres.

Ejemplos: Té verde, Romero

## **ANTIESPASMÓDICO**

Alivia o previene los espasmos, especialmente en los músculos lisos.

Ejemplos: Menta, Corteza de calambre

## **ASTRINGENTE**

Contrae los tejidos y reduce las secreciones.

Ejemplos: Hamamelis, Milenrama

## **AMARGO**

Estimula el apetito y facilita la digestión.

Ejemplos: Diente de león, ajeno

## **C**

### **CARMINATIVO**

Alivia los gases, la hinchazón y calma el tracto digestivo.

Ejemplos: Manzanilla, Menta

### **COLAGOGO**

Promueve la secreción de bilis. Ejemplos: Diente de león, Agracejo

## **D**

### **DEMULCENTE**

Calma y protege los tejidos internos irritados o inflamados.

Ejemplos: Raíz de malvavisco, Sello de Salomón

### **DIAFORÉTICO**

Induce la sudoración.

Ejemplos: Flor de saúco, jengibre

## **DIURÉTICO**

Aumenta la producción de orina.

Ejemplos: Diente de león, Perejil

## **E**

## **EMÉTICO**

Induce el vómito.

Ejemplos: Raíz de sangre, Lobelia (altas dosis)

## **EMENAGOGO**

Estimula el flujo menstrual.

Ejemplos: Artemisa, Perejil

## **EMOLIENTE**

Suaviza y calma la piel.

Ejemplos: Violeta, Sello de Salomón

## **EXPECTORANTE**

Expulsa el moco del tracto respiratorio.

Ejemplos: Jengibre, Tomillo

## **ESTIMULANTE**

Aumenta la actividad física o nerviosa.

Ejemplos: Menta, Ginseng

## **H**

## **HEPÁTICO**

Apoya la función del hígado.

Ejemplos: Bardana, raíz de diente de león

## **HEMOSTÁTICO**

Detiene las hemorragias.

Ejemplos: Ejemplos: Geranio, Milenrama

## **I**

### **INMUNORREGULADOR**

Que regula el sistema inmunológico.

Ejemplos: Saúco, Equinácea

## **L**

### **LAXANTE**

Promueve los movimientos intestinales.

Ejemplos: Sen, Semilla de lino

### **LINFÁTICO**

Promueve el flujo linfático.

Ejemplos: amor de hortelano, Trébol rojo

## **N**

### **NERVINO**

Apoya el sistema nervioso, puede ser relajante o estimulante.

Ejemplos: Valeriana (relajante), Hierba de San Juan (estimulante)

## **R**

### **RUBEFACIENTE**

Aumenta el flujo sanguíneo a la piel.

Ejemplos: Cayena, Jengibre

## **S**

### **SEDANTE**

Calma el sistema nervioso e induce el sueño.

Ejemplos: Manzanilla, Lechuga silvestre

## **S**

### **SIALAGOGO**

Estimula la producción de saliva.

Ejemplos: Jengibre, Cayena

## **T**

### **TÓNICO**

Fortalece y vigoriza órganos específicos o todo el cuerpo.

Ejemplos: Ortiga, Hoja de frambuesa roja

## **V**

### **VERMÍFUGO**

Expulsa los gusanos intestinales.

Ejemplos: Ajenjo, Nogal negro

### **VULNERARIO:**

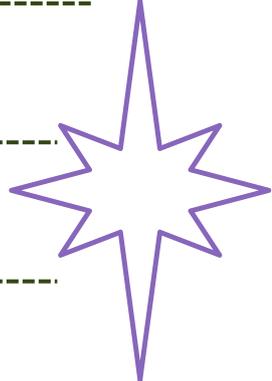
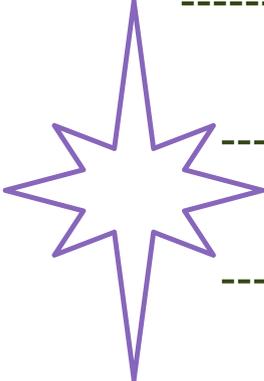
Promueve la cicatrización de heridas.

Ejemplos: Caléndula, Consuelda

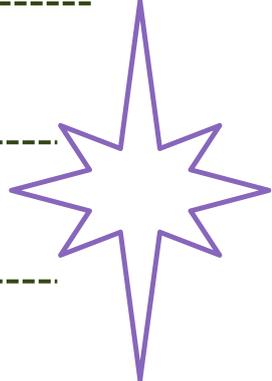
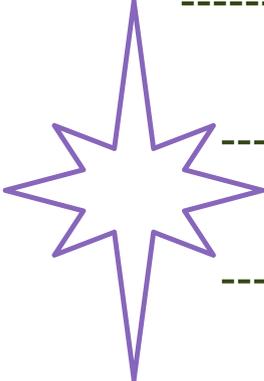
# **PRECAUCIONES DE SEGURIDAD**

- Asegúrese de identificar correctamente una planta antes de usarla, ya que muchas plantas comestibles tienen contrapartes tóxicas.
- Use recursos confiables como guías de campo, aplicaciones de identificación de plantas o el consejo de expertos.
- Tenga en cuenta posibles alergias y sensibilidades; comience con dosis pequeñas para probar la reacción de su cuerpo.
- Algunas plantas pueden causar irritación en la piel u otros efectos adversos, así que maneje las plantas nuevas con cuidado y use guantes si es necesario.
- Consulte con un proveedor de salud o herbolario antes de usar plantas medicinales, especialmente si está embarazada, amamantando o tomando medicamentos, ya que algunas hierbas pueden interactuar con fármacos.
- Considere la fuente de sus plantas: evite recolectarlas en áreas contaminadas como bordes de carreteras o sitios industriales donde las plantas pueden absorber químicos nocivos.
- Practique la recolección sostenible tomando solo lo que necesita y dejando suficiente para que la población de plantas prospere.
- Infórmese sobre los aspectos legales de la recolección en su área para minimizar riesgos personales y evitar impactar especies en peligro.

A large rectangular frame with rounded corners, outlined in purple. Inside the frame, there are ten horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice.



A large rectangular frame with rounded corners, outlined in purple. Inside the frame, there are ten horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice.



# **DOSIFICACIÓN**

**LA DOSIS ADECUADA ES ESENCIAL PARA LA SEGURIDAD Y EFICACIA. COMIENZE CON LA DOSIS MÁS BAJA RECOMENDADA Y AUMENTE GRADUALMENTE.**

**PARA ADULTOS, LAS DOSIS TÍPICAS SON:**

## **TINTURAS**

1 CUENTAGOTAS O 30 GOTAS, 3 VECES AL DÍA

## **INFUSIONES**

1 TAZA, 3 VECES AL DÍA

## **DECOCCIONES**

½ TAZA, 2 VECES AL DÍA

## **PARA NIÑOS:**

DIVIDA EL PESO DEL NIÑO EN LIBRAS POR 150 Y MULTIPLIQUE EL RESULTADO POR LA DOSIS PARA ADULTOS. POR EJEMPLO, UN NIÑO QUE PESA 30 LIBRAS TOMARÍA 6 GOTAS SI LA DOSIS PARA ADULTOS ES DE 30 GOTAS.

**SIEMPRE COMIENZE CON DOSIS MÁS PEQUEÑAS Y CONSULTE A UN PROVEEDOR DE SALUD O HERBOLARIO, ESPECIALMENTE PARA NIÑOS MENORES DE DOS AÑOS.**

**EVITE HIERBAS FUERTES O POTENCIALMENTE TÓXICAS PARA LOS NIÑOS.**

# AFECCIONES COMUNES Y REMEDIOS HERBALES

## INDIGESTIÓN, HINCHAZÓN, NÁUSEAS:

**JENGIBRE:** CONOCIDO POR SUS PROPIEDADES ANTI-NÁUSEAS, PUEDE USARSE COMO TÉ O AÑADIDO A LA COMIDA PARA CALMAR EL ESTÓMAGO Y ESTIMULAR EL APETITO.

**MANZANILLA:** UNA HIERBA SUAVE QUE AYUDA CON LA INDIGESTIÓN Y LOS GASES. BÉBALA COMO TÉ O TINTURA.

**DIENTE DE LEÓN:** TANTO LA RAÍZ COMO LAS HOJAS AYUDAN A LA DIGESTIÓN, ESTIMULAN EL APETITO Y ACTÚAN COMO UN DIURÉTICO SUAVE. ÚSELO EN TÉS O ENSALADAS.

**MENTA:** EFECTIVA PARA ALIVIAR LOS GASES Y LA HINCHAZÓN. DISFRÚTELA COMO TÉ O MASTÍQUELA FRESCA.

## TOS, CONGESTIÓN, DOLOR DE GARGANTA:

**GORDOLOBO:** UNA EXCELENTE HIERBA PARA LA SALUD RESPIRATORIA, EL GORDOLOBO AYUDA A DESPEJAR EL MOCO Y LA TOS SECA Y PERSISTENTE. ÚSELO EN TÉS O TINTURAS.

**TOMILLO:** TIENE PROPIEDADES ANTIBACTERIANAS Y ALIVIA LA TOS Y EL DOLOR DE GARGANTA. ÚSELO EN TÉS, ACEITE O COMO INHALACIÓN DE VAPOR.

**LAVANDA:** AYUDA A ALIVIAR LA CONGESTIÓN Y SE PUEDE USAR COMO TÉ, ACEITE ESENCIAL EN UN DIFUSOR O COMO INHALACIÓN DE VAPOR.

**EUCALIPTO:** A MENUDO SE USA EN TÉS Y INHALACIONES DE VAPOR PARA DESPEJAR LOS CONDUCTOS NASALES.

## HERIDAS, QUEMADURAS, ERUPCIONES:

**CALÉNDULA:** CONOCIDA POR SUS PROPIEDADES CURATIVAS PARA LA PIEL, AYUDA CON HERIDAS, QUEMADURAS, ECCEMA Y ERUPCIONES. ÚSELA EN TÉS, ACEITES O CREMAS.

**MILENRAMA:** TIENE PROPIEDADES ANTISÉPTICAS, HEMOSTÁTICAS Y ANTIINFLAMATORIAS, ÚTIL PARA CORTES Y MORETONES. APLÍQUELA COMO CATAPLASMA, TÉ O EN UNGÜENTOS.

**TRÉBOL ROJO:** ÚTIL PARA AFECCIONES DE LA PIEL COMO ECCEMA, QUISTES Y PSORIASIS. ÚSELO EN TÉS O COMO LAVADO TÓPICO.

**ALOE VERA:** ALIVIA LAS QUEMADURAS Y PROMUEVE LA CICATRIZACIÓN DE HERIDAS. APLIQUE EL GEL DIRECTAMENTE SOBRE LA PIEL.

## NERVIOSISMO, INSOMNIO, INQUIETUD:

**LAVANDA:** CALMANTE Y AYUDA A REDUCIR LA ANSIEDAD. ÚSELA EN TÉS, COMO ACEITE ESENCIAL O EN UN BAÑO RELAJANTE.

**MANZANILLA:** UN SEDANTE SUAVE QUE AYUDA CON LA ANSIEDAD Y PROMUEVE EL SUEÑO. BÉBALA COMO TÉ O TINTURA.

**MELISA:** CONOCIDA POR SUS EFECTOS CALMANTES, MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO Y AYUDA A REDUCIR EL ESTRÉS. ÚSELA EN TÉS O TINTURAS.

**PASIFLORA:** EFECTIVA PARA LA ANSIEDAD Y EL INSOMNIO. ÚSELA EN TÉS O TINTURAS.

## **DOLOR ARTICULAR, DOLORES MUSCULARES,** **INFLAMACIÓN:**

**CÚRCUMA:** TIENE FUERTES PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS. ÚSELA EN ALIMENTOS O COMO SUPLEMENTO.

**JENGIBRE:** ANTIINFLAMATORIO Y AYUDA CON EL DOLOR MUSCULAR. ÚSELO EN TÉS O AÑADIDO A LA COMIDA.

**SELLO DE SALOMÓN:** AYUDA A REDUCIR LA INFLAMACIÓN Y PROMUEVE LA CURACIÓN DE ARTICULACIONES Y TEJIDOS. ÚSELO EN TINTURAS O TÉS.

**CORTEZA DE SAUCE:** CONTIENE SALICINA, SIMILAR A LA ASPIRINA. ÚSELA COMO TÉ PARA ALIVIAR EL DOLOR.

## DOLORES MENSTRUALES, SÍNDROME PREMENSTRUAL, SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA

**HOJA DE FRAMBUESA ROJA:** TÓNICO UTERINO, AYUDA A ALIVIAR LOS DOLORES MENSTRUALES. ÚSELA COMO TÉ.

**COHOSH NEGRO:** AYUDA CON LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA COMO LOS SOFOCOS. ÚSELO EN TINTURAS O CÁPSULAS.

**PIE DE LEÓN:** TÓNICO UTERINO, ALIVIA EL SANGRADO ABUNDANTE Y EL FLUJO VAGINAL ANORMAL. ÚSELO EN TÉS O TINTURAS.

**BAYAS DEL ÁRBOL CASTO (VITEX):** REGULA LOS CICLOS MENSTRUALES, ALIVIA EL SÍNDROME PREMENSTRUAL Y LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA. ÚSELO EN TINTURAS O CÁPSULAS. EVÍTELO SI TOMA ANTICONCEPTIVOS HORMONALES.

## INFECCIÓN DEL TRACTO URINARIO (ITU), PROBLEMAS DE VEJIGA:

**ARÁNDANO:** PREVIENE QUE LAS BACTERIAS SE ADHIERAN A LAS PAREDES DEL TRACTO URINARIO. CÓMALOS, BEBA JUGO O TOME SUPLEMENTOS.

**DIENTE DE LEÓN:** ACTÚA COMO DIURÉTICO Y AYUDA A LIMPIAR EL TRACTO URINARIO. ÚSELO EN TÉS O DECOCCIONES.

**GAYUBA, KINNIKINNICK:** PROPIEDADES ANTISÉPTICAS QUE AYUDAN A TRATAR LA ITU. ÚSELA EN TÉS O CÁPSULAS.

**SEDA DE MAÍZ:** ALIVIA EL TRACTO URINARIO Y REDUCE LA INFLAMACIÓN. ÚSELA EN TÉS.

### PRESIÓN ARTERIAL ALTA, COLESTEROL ALTO:

**ESPINO BLANCO:** APOYA LA SALUD CARDIOVASCULAR Y AYUDA A REGULAR LA PRESIÓN ARTERIAL. ÚSELO EN TÉS O TINTURAS.

**AJO:** REDUCE EL COLESTEROL Y MEJORA LA SALUD DEL CORAZÓN. ÚSELO CRUDO, EN LA COCINA O COMO SUPLEMENTO.

**HOJA DE OLIVO:** AYUDA A REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL Y APOYA LA SALUD DEL CORAZÓN. ÚSELA EN TÉS O SUPLEMENTOS.

# SALUD DE LA PRÓSTATA, HIPERPLASIA PROSTÁTICA BENIGNA (HPB), PROSTATITIS

**PALMA ENANA AMERICANA:** AYUDA A REDUCIR LOS SÍNTOMAS DE LA HPB Y APOYA LA SALUD GENERAL DE LA PRÓSTATA. ÚSELA EN TINTURAS O CÁPSULAS.

**RAÍZ DE ORTIGA:** CONOCIDA POR SUS PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS, AYUDA A MANEJAR LOS SÍNTOMAS DE LA HPB. ÚSELA EN TÉS O SUPLEMENTOS.

**PYGEUM:** REDUCE LA INFLAMACIÓN Y MEJORA LOS SÍNTOMAS URINARIOS ASOCIADOS CON LA HPB. ÚSELO EN TINTURAS O CÁPSULAS.

## APOYO DURANTE EL EMBARAZO

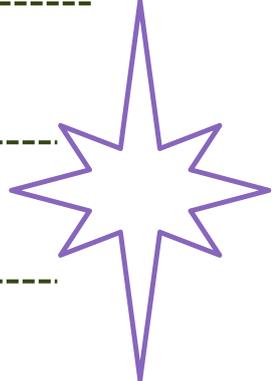
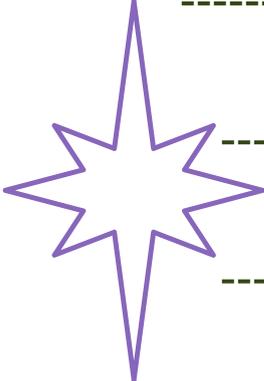
**JENGIBRE:** ALIVIA LAS NÁUSEAS Y LOS MAREOS MATUTINOS. SE UTILIZA EN TÉS, CÁPSULAS O EN FORMA DE JENGIBRE CONFITADO.

**HOJA DE FRAMBUESA ROJA:** TONIFICA EL ÚTERO Y AYUDA A LA DIGESTIÓN, APOYANDO UN EMBARAZO SALUDABLE. SE USA COMO TÉ.

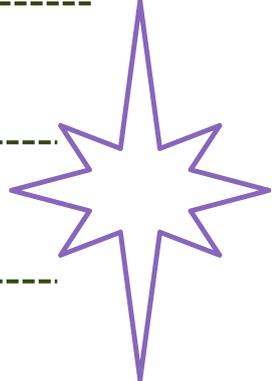
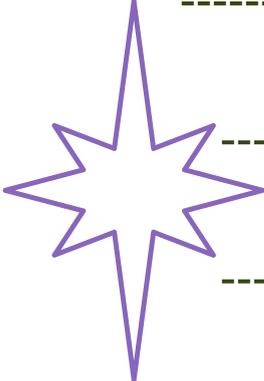
**MANZANILLA:** CALMA LA ANSIEDAD Y PROMUEVE EL SUEÑO MIENTRAS ALIVIA PROBLEMAS DIGESTIVOS COMO LA ACIDEZ. SE USA COMO TÉ CON MODERACIÓN.

**DIENTE DE LEÓN:** APOYA LA FUNCIÓN HEPÁTICA Y REDUCE LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS E HINCHAZÓN. SE UTILIZA EN TÉS O SE AÑADE A ENSALADAS.

A large rectangular frame with rounded corners, outlined in purple. Inside the frame, there are ten horizontal dashed lines spaced evenly down the page, serving as a guide for handwriting practice.



A large rectangular frame with rounded corners, outlined in purple. Inside the frame, there are ten horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice.



# ÉTICA

La recolección ética y sostenible de plantas medicinales es esencial no solo para la conservación del medio ambiente, sino también para respetar y honrar las culturas que han dependido de estas plantas durante generaciones. Los pueblos Dakota y Ojibwe de Minnesota tienen una profunda conexión con la tierra y las plantas, que son fundamentales para sus tradiciones, salud y prácticas culturales.

El desplazamiento histórico, la brutalización y la destrucción del hábitat han afectado profundamente a estas comunidades, amenazando su patrimonio cultural y la salud de sus tierras.

Una parte de la recolección sostenible es priorizar la sensibilidad cultural y el respeto por los derechos indígenas. Reconozca el territorio tradicional y la soberanía de los pueblos Dakota y Ojibwe en esta tierra.

Cuando se beneficie del conocimiento tradicional, dé crédito a las comunidades indígenas que han preservado estas prácticas a lo largo de las generaciones.

**AL HONRAR Y COMPARTIR SU SABIDURÍA Y ADMINISTRACIÓN, ASEGURAMOS LA SOSTENIBILIDAD DE LAS PLANTAS MEDICINALES MIENTRAS RESPETAMOS LA DIGNIDAD Y LOS DERECHOS DE LOS PUEBLOS ORIGINARIOS DE ESTA TIERRA.**

# **PLANTAS QUE SE ENCUENTRAN EN MINNESOTA**



## **MANZANILLA**

**NOMBRE BOTÁNICO: MATRICARIA CHAMOMILLA**

**DESCRIPCIÓN: UNA PEQUEÑA FLOR SIMILAR A UNA MARGARITA CON UN AROMA DULCE.**

**USOS: CONOCIDA POR SUS PROPIEDADES CALMANTES Y ANTIINFLAMATORIAS. SE UTILIZA PARA TRATAR PROBLEMAS DIGESTIVOS, ANSIEDAD E IRRITACIONES DE LA PIEL.**

**A MENUDO SE PREPARA EN FORMA DE TÉ O TINTURA.**

**LOS USOS ESPECÍFICOS POR LOS PUEBLOS DAKOTA U OJIBWE NO ESTÁN BIEN DOCUMENTADOS, VARIOS PUEBLOS INDÍGENAS, COMO LOS TSALAGI, HAN UTILIZADO LA MANZANILLA DURANTE MUCHO TIEMPO PARA DOLENCIAS DIGESTIVAS Y COMO TÉ CALMANTE.**



## **MILENRAMA**

**NOMBRE BOTÁNICO: ACHILLEA MILLEFOLIUM**

**DESCRIPCIÓN: PLANTA PERENNE RESISTENTE CON HOJAS PLUMOSAS Y RACIMOS DE FLORES BLANCAS.**

**USOS: PROPIEDADES ANTISÉPTICAS, HEMOSTÁTICAS Y ANTIINFLAMATORIAS. SE UTILIZA PARA CORTES, MORETONES Y PARA REDUCIR LA FIEBRE. COMÚNMENTE SE APLICA EN CATAPLASMAS O SE PREPARA EN TÉS.**

**USOS INDÍGENAS: LOS OJIBWE HAN UTILIZADO LA MILENRAMA DURANTE MUCHO TIEMPO POR SUS PROPIEDADES ANALGÉSICAS Y PARA TRATAR HERIDAS. RECONOCEN SU CAPACIDAD PARA REDUCIR LA INFLAMACIÓN Y LA USAN EN CATAPLASMAS PARA MORETONES.**



## **DIENTE DE LEÓN**

**NOMBRE BOTÁNICO: TARAXACUM OFFICINALE**

**DESCRIPCIÓN: UNA MALEZA COMÚN CON FLORES AMARILLAS Y HOJAS PROFUNDAMENTE DENTADAS.**

**USOS: DIURÉTICO Y AYUDA DIGESTIVA. SE UTILIZA PARA PROMOVER LA SALUD DEL HÍGADO Y ESTIMULAR EL APETITO. SE CONSUME EN FORMA DE TÉ O EN ENSALADAS.**

**USOS INDÍGENAS: LOS DAKOTA HAN UTILIZADO EL DIENTE DE LEÓN DURANTE MUCHO TIEMPO POR SUS PROPIEDADES DIURÉTICAS Y PARA TRATAR PROBLEMAS DIGESTIVOS.**



## **MENTA**

**NOMBRE BOTÁNICO: MENTHA X PIPERITA**

**DESCRIPCIÓN: UNA HIERBA FRAGANTE CON TALLOS CUADRADOS Y HOJAS VERDES, DENTADAS.**

**USOS: CARMINATIVA Y ANTIESPASMÓDICA. SE UTILIZA PARA ALIVIAR GASES, HINCHAZÓN Y MALESTAR DIGESTIVO. SE DISFRUTA EN FORMA DE TÉ O SE MASTICA FRESCA.**

**USOS INDÍGENAS: TANTO LOS DAKOTA COMO LOS OJIBWE HAN UTILIZADO LA MENTA DURANTE MUCHO TIEMPO PARA TRATAR PROBLEMAS DIGESTIVOS Y DOLENCIAS RESPIRATORIAS, A MENUDO PREPARADA EN FORMA DE TÉ.**



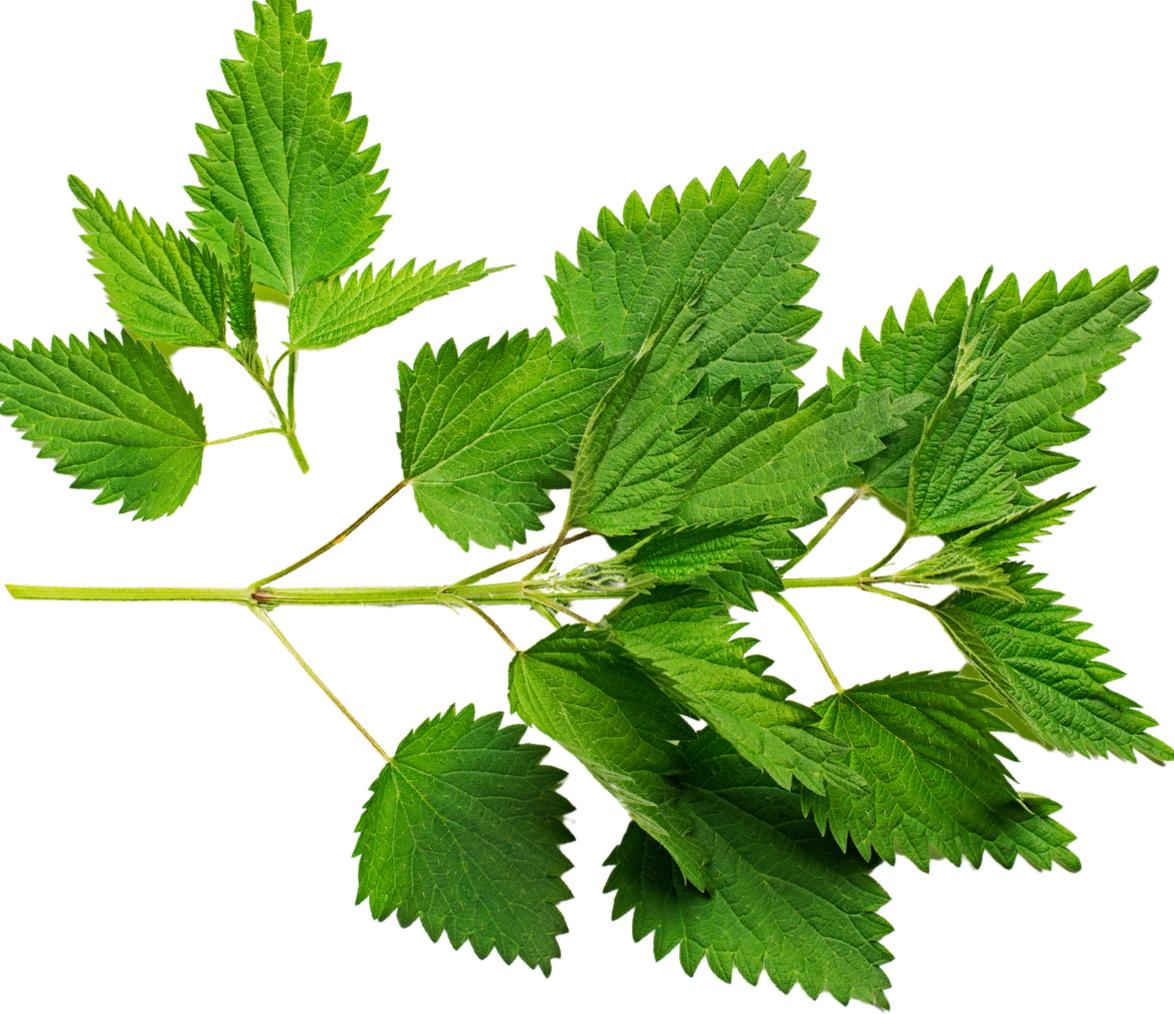
## **LAVANDA**

**NOMBRE BOTÁNICO: LAVANDULA ANGUSTIFOLIA**

**DESCRIPCIÓN: UN PEQUEÑO ARBUSTO CON FLORES PÚRPURAS Y UN AROMA FUERTE Y AGRADABLE.**

**USOS: CALMANTE Y ANTISÉPTICO. SE UTILIZA PARA REDUCIR LA ANSIEDAD, PROMOVER EL SUEÑO Y TRATAR QUEMADURAS LEVES Y PICADURAS DE INSECTOS. SE APLICA COMO ACEITE ESENCIAL O EN TÉS.**

**USOS INDÍGENAS: AUNQUE NO ES NATIVA DE AMÉRICA DEL NORTE Y NO SE HAN DOCUMENTADO USOS ESPECÍFICOS POR LOS DAKOTA U OJIBWE, VARIOS PUEBLOS INDÍGENAS HAN ADOPTADO LA LAVANDA POR SUS PROPIEDADES CALMANTES Y MEDICINALES.**



## **ORTIGA**

**NOMBRE BOTÁNICO: URTICA DIOICA**

**DESCRIPCIÓN: UNA PLANTA PERENNE CON HOJAS DENTADAS Y DIMINUTOS PELOS URTICANTES.**

**USOS: ANTIINFLAMATORIO Y DIURÉTICO. SE UTILIZA PARA TRATAR EL DOLOR EN LAS ARTICULACIONES, ALERGIAS Y PARA APOYAR LA SALUD URINARIA. SE PREPARA EN FORMA DE TÉ O SE COCINA PARA NEUTRALIZAR EL ESCOZOR.**

**USOS INDÍGENAS: LOS OJIBWE HAN UTILIZADO LA ORTIGA DURANTE MUCHO TIEMPO POR SUS PROPIEDADES NUTRITIVAS, PARA ALIVIAR EL DOLOR Y PARA PROBLEMAS URINARIOS. TAMBIÉN SE EMPLEA COMO TÓNICO PRIMAVERAL PARA AUMENTAR LA ENERGÍA Y MEJORAR LA SALUD EN GENERAL.**



## **ESPINO**

**NOMBRE BOTÁNICO: CRATAEGUS SPP.**

**DESCRIPCIÓN: UN ARBUSTO ESPINOSO CON PEQUEÑAS FLORES BLANCAS Y BAYAS ROJAS.**

**USOS: APOYO CARDIOVASCULAR. SE UTILIZA PARA REGULAR LA PRESIÓN ARTERIAL Y MEJORAR LA SALUD DEL CORAZÓN. SE CONSUME EN FORMA DE TÉ, TINTURA O BAYAS.**

**USOS INDÍGENAS: NUMEROSAS NACIONES INDÍGENAS, INCLUIDOS LOS OJIBWE, HAN CONOCIDO DURANTE MUCHO TIEMPO LAS BAYAS DE ESPINO COMO FUENTE DE ALIMENTO Y APOYO PARA LA SALUD DEL CORAZÓN Y EL SISTEMA DIGESTIVO.**



## **ARÁNDANO ROJO**

**NOMBRE BOTÁNICO: VACCINIUM MACROCARPON**

**DESCRIPCIÓN: UNA PEQUEÑA PLANTA RASTRERA CON FLORES ROSADAS Y BAYAS ROJAS.**

**USOS: SALUD DEL TRACTO URINARIO. PREVIENE QUE LAS BACTERIAS SE ADHIERAN A LAS PAREDES DEL TRACTO URINARIO. SE CONSUME EN FORMA DE JUGO, BAYAS SECAS O SUPLEMENTOS.**

**USOS INDÍGENAS: LOS OJIBWE HAN UTILIZADO EL ARÁNDANO ROJO DURANTE MUCHO TIEMPO PARA TRATAR PROBLEMAS DE VEJIGA Y RIÑONES, A MENUDO CONSUMIENDO LAS BAYAS DIRECTAMENTE O EN FORMA DE JUGO.**

# **GORDOLOBO**

**NOMBRE BOTÁNICO: VERBASCUM  
THAPSUS**

**DESCRIPCIÓN: UNA PLANTA ALTA CON  
HOJAS VELLOSA Y FLORES AMARILLAS.**

**USOS: SALUD RESPIRATORIA, AYUDA A  
DESPEJAR EL MOCO Y LA TOS SECA  
PERSISTENTE. SE UTILIZA EN TÉS O  
TINTURAS**

**USOS INDÍGENAS: LOS OJIBWE CONOCEN  
EL GORDOLOBO COMO UN ESTIMULANTE  
DEL CORAZÓN. VARIOS PUEBLOS  
INDÍGENAS HAN UTILIZADO EL  
GORDOLOBO DURANTE MUCHO TIEMPO  
PARA TRATAR PROBLEMAS  
RESPIRATORIOS.**





## **TOMILLO**

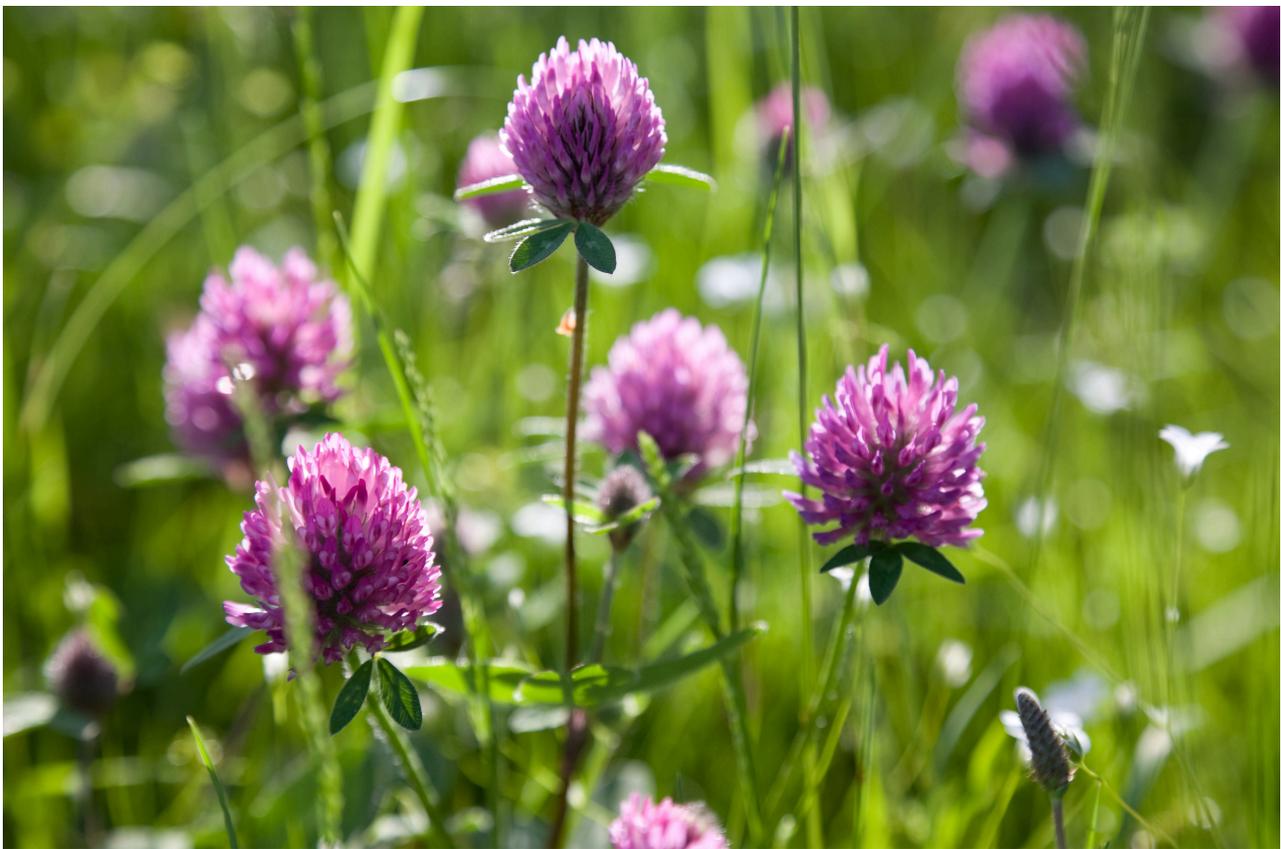
**NOMBRE BOTÁNICO: THYMUS VULGARIS**

**DESCRIPCIÓN: UNA HIERBA DE BAJO CRECIMIENTO CON PEQUEÑAS HOJAS FRAGANTES Y FLORES PÚRPURAS.**

**USOS: PROPIEDADES ANTIBACTERIANAS, ALIVIA LA TOS Y EL DOLOR DE GARGANTA. SE UTILIZA EN TÉS, ACEITE O COMO INHALACIÓN DE VAPOR.**

**USOS INDÍGENAS: NO SE HAN DOCUMENTADO USOS ESPECÍFICOS EN TURTLE ISLAND.**





## **TRÉBOL ROJO**

**NOMBRE BOTÁNICO: TRIFOLIUM PRATENSE**

**DESCRIPCIÓN: UNA PLANTA CON FLORES DE COLOR ROSADO-ROJIZO Y HOJAS TRIFOLIADAS.**

**USOS: AYUDA CON AFECCIONES DE LA PIEL COMO EL ECCEMA, LOS QUISTES Y LA PSORIASIS. SE UTILIZA EN TÉS O COMO LAVADO TÓPICO.**

**USOS INDÍGENAS: LOS OJIBWE HAN CONOCIDO DURANTE MUCHO TIEMPO EL TRÉBOL ROJO POR SUS PROPIEDADES PARA PURIFICAR LA SANGRE Y TRATAR AFECCIONES DE LA PIEL.**



## **HOJA DE FRAMBUESA**

**NOMBRE BOTÁNICO: RUBUS IDAEUS**

**DESCRIPCIÓN: UN ARBUSTO CON BAYAS ROJAS Y HOJAS DENTADAS.**

**USOS: TÓNICO UTERINO, AYUDA A ALIVIAR LOS CALAMBRES MENSTRUALES. SE CONSUME COMO TÉ.**

**USOS INDÍGENAS: LOS DAKOTA Y OJIBWE CONOCEN LA HOJA DE FRAMBUESA ROJA COMO UN TÓNICO UTERINO Y PARA ALIVIAR EL DOLOR MENSTRUAL, PREPARADA EN FORMA DE TÉ.**



## **ESTIGMA DE MAÍZ**

**NOMBRE BOTÁNICO: ZEA MAYS**

**DESCRIPCIÓN: LOS LARGOS Y SEDOSOS HILOS QUE CRECEN EN LAS MAZORCAS DE MAÍZ.**

**USOS: ALIVIA EL TRACTO URINARIO Y REDUCE LA INFLAMACIÓN. SE UTILIZA EN TÉS.**

**USOS INDÍGENAS: LOS OJIBWE HAN UTILIZADO EL ESTIGMA DE MAÍZ DURANTE MUCHO TIEMPO PARA TRATAR PROBLEMAS DEL TRACTO URINARIO Y REDUCIR LA INFLAMACIÓN, A MENUDO PREPARÁNDOLO EN FORMA DE TÉ.**

# **RAÍZ DE MALVAVISCO**

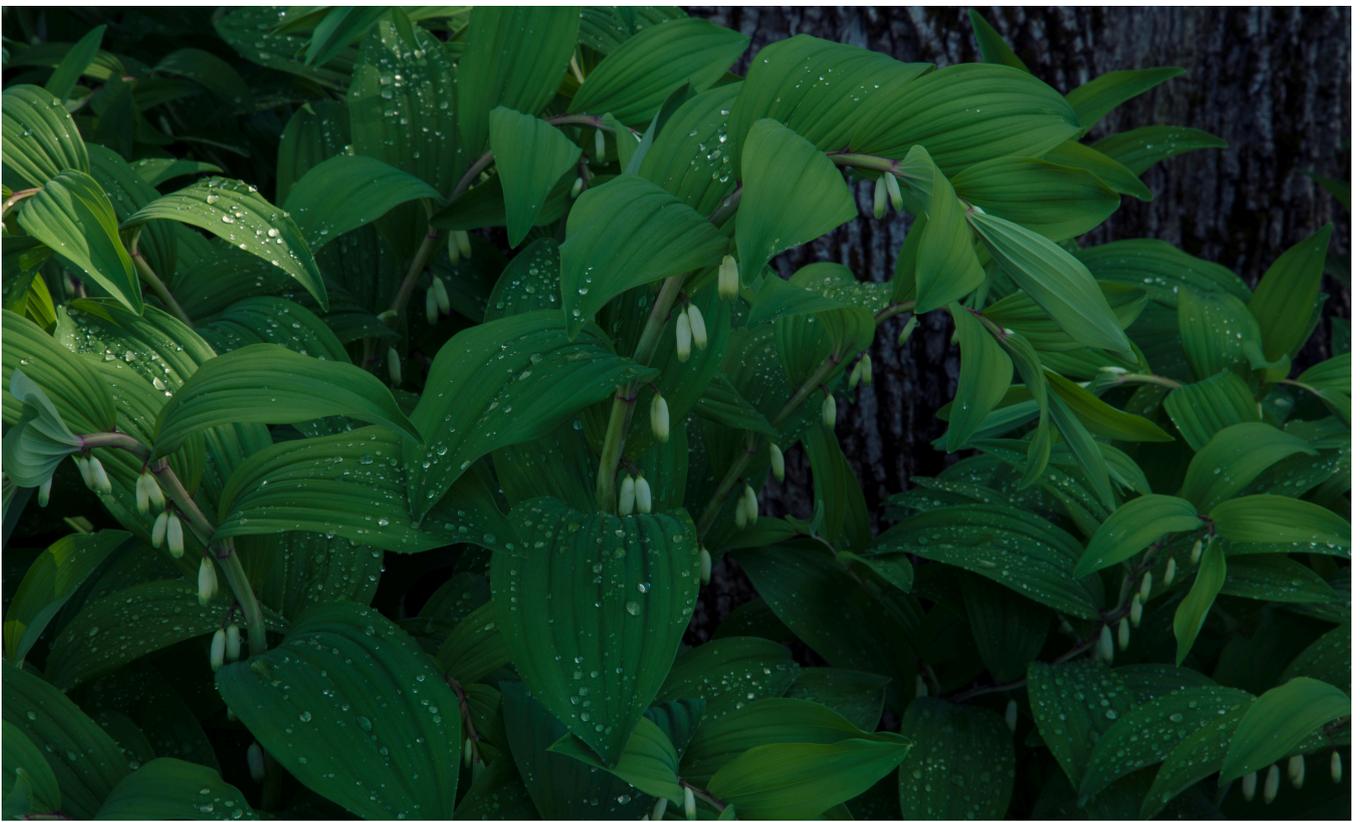
**NOMBRE BOTÁNICO: ALTHAEA  
OFFICINALIS**

**DESCRIPCIÓN: UNA PLANTA PERENNE  
CON HOJAS SUAVES Y  
ATERCIOPELADAS Y FLORES DE  
COLOR ROSA PÁLIDO.**

**USOS: ALIVIA Y PROTEGE LOS  
TEJIDOS INTERNOS IRRITADOS O  
INFLAMADOS. SE UTILIZA EN TÉS,  
DECOCCIONES O COMO  
CATAPLASMA.**

**USOS INDÍGENAS: MUCHAS TRIBUS  
INDÍGENAS EUROPEAS CONOCEN LA  
RAÍZ DE MALVAVISCO COMO UN  
AGENTE CALMANTE.**





## **SELLO DE SALOMÓN**

**NOMBRE BOTÁNICO: POLYGONATUM SPP.**

**DESCRIPCIÓN: UNA PLANTA PERENNE CON TALLOS ARQUEADOS Y FLORES TUBULARES COLGANTES.**

**USOS: REDUCE LA INFLAMACIÓN Y PROMUEVE LA CURACIÓN DE LAS ARTICULACIONES Y TEJIDOS. SE UTILIZA EN TINTURAS O TÉS.**

**USOS INDÍGENAS: LOS OJIBWE CONOCEN EL PODER DEL SELLO DE SALOMÓN PARA TRATAR LA TOS, LOS DOLORES DE CABEZA, EL DOLOR EN LAS ARTICULACIONES Y LA INFLAMACIÓN, PREPARÁNDOLO EN FORMA DE TÉ O TINTURA. LOS TSALAGI HAN UTILIZADO EL SELLO DE SALOMÓN PARA ENFERMEDADES PULMONARES, ENFERMEDADES MAMARIAS Y DISENTERÍA.**



## **COHOSH NEGRO**

**NOMBRE BOTÁNICO: ACTAEA RACEMOSA**

**DESCRIPCIÓN: UNA PLANTA ALTA CON GRANDES HOJAS COMPUESTAS Y LARGAS ESPIGAS DE FLORES BLANCAS.**

**USOS: AYUDA CON LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA, COMO LOS SOFOCOS Y LOS CALAMBRES MENSTRUALES. SE UTILIZA EN TINTURAS O CÁPSULAS.**

**USOS INDÍGENAS: LOS TSALAGI Y OTRAS NACIONES INDÍGENAS DEL SURESTE HAN UTILIZADO EL COHOSH NEGRO DURANTE MUCHO TIEMPO PARA TRATAR LA TOS, LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA, EL REUMATISMO Y COMO UN TÓNICO GENERAL PARA LA SALUD DE LAS MUJERES.**



## **CALENDULA**

**NOMBRE BOTÁNICO: CALENDULA OFFICINALIS**

**DESCRIPCIÓN: UNA PLANTA CON FLORES DE COLOR AMARILLO ANARANJADO BRILLANTE Y UN SUAVE AROMA AGRADABLE.**

**USOS: CONOCIDA POR SUS PROPIEDADES CURATIVAS PARA LA PIEL. SE UTILIZA PARA HERIDAS, QUEMADURAS, ECCEMAS Y ERUPCIONES. COMÚNMENTE SE EMPLEA EN TÉS, ACEITES O CREMAS.**

**USOS INDÍGENAS: VARIOS PUEBLOS INDÍGENAS, INCLUIDOS LOS TSALAGI, CONOCEN LA CALENDULA POR SUS PROPIEDADES CURATIVAS, ESPECIALMENTE PARA TRATAR AFECCIONES DE LA PIEL Y PROMOVER LA CICATRIZACIÓN DE HERIDAS.**



## **MANTO DE DAMA**

**NOMBRE BOTÁNICO: ALCHEMILLA VULGARIS**

**DESCRIPCIÓN: UNA HIERBA PERENNE CON HOJAS EN FORMA DE ABANICO, DENTADAS Y PEQUEÑAS FLORES DE COLOR AMARILLO VERDOSO.**

**USOS: TÓNICO UTERINO, AYUDA A ALIVIAR EL SANGRADO ABUNDANTE Y LAS SECRECIONES VAGINALES ANORMALES. SE UTILIZA EN TÉS O TINTURAS.**

**USOS INDÍGENAS: AUNQUE NO SE HAN DOCUMENTADO USOS ESPECÍFICOS POR LOS DAKOTA U OJIBWE, MUCHOS PUEBLOS INDÍGENAS EUROPEOS HAN CONOCIDO DURANTE MUCHO TIEMPO EL MANTO DE DAMA POR SU USO EN LA SALUD DE LAS MUJERES.**



## **TORONJIL**

**NOMBRE BOTÁNICO: MELISSA OFFICINALIS**

**DESCRIPCIÓN: UNA HIERBA PERENNE CON HOJAS DE AROMA A LIMÓN Y PEQUEÑAS FLORES BLANCAS.**

**USOS: EFECTOS CALMANTES, MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO Y AYUDA A REDUCIR EL ESTRÉS. SE UTILIZA EN TÉS O TINTURAS.**

**USOS INDÍGENAS: AUNQUE NO SE HAN DOCUMENTADO USOS ESPECÍFICOS POR LOS DAKOTA U OJIBWE, VARIOS PUEBLOS INDÍGENAS EN EUROPA CONOCEN LAS PROPIEDADES CALMANTES DEL TORONJIL, UTILIZÁNDOLO PARA TRATAR LA ANSIEDAD E INSOMNIO.**



## **KINNIKINNICK/UVA DE OSO**

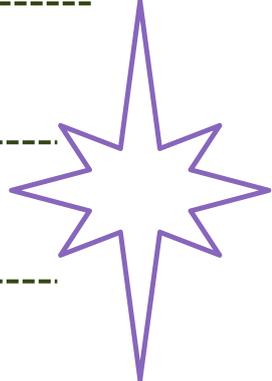
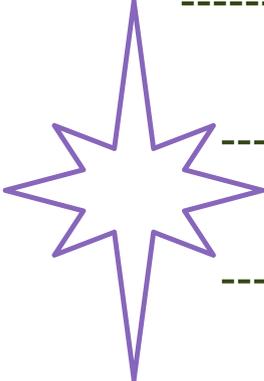
**NOMBRE BOTÁNICO: ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI**

**DESCRIPCIÓN: UN ARBUSTO DE HOJA PERENNE DE BAJO CRECIMIENTO CON PEQUEÑAS HOJAS CORIÁCEAS Y BAYAS ROJAS.**

**USOS: SALUD DEL TRACTO URINARIO Y COMO MEDICINA CEREMONIAL. LAS HOJAS SE UTILIZAN EN TÉS POR SUS PROPIEDADES ANTISÉPTICAS.**

**USOS INDÍGENAS: LOS DAKOTA, OJIBWE Y MUCHOS OTROS PUEBLOS INDÍGENAS HAN CONOCIDO DURANTE MUCHO TIEMPO EL KINNIKINNICK (UVA DE OSO) COMO ANALGÉSICO, MEDICINA PARA LA SANGRE, TÓNICO PARA LOS RIÑONES Y LA VEJIGA, Y PLANTA CEREMONIAL.**

A large rectangular frame with rounded corners, outlined in purple. Inside the frame, there are ten horizontal dashed lines spaced evenly down the page, serving as a guide for handwriting practice.



A large rectangular frame with rounded corners, outlined in purple. Inside the frame, there are ten horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice.

