

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.

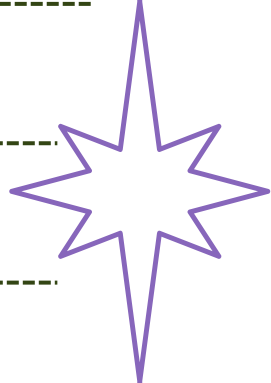
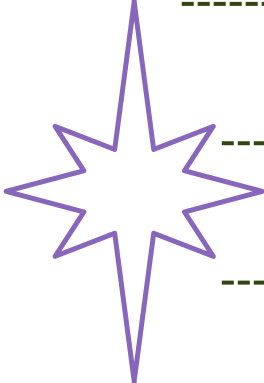
- INSTRUCCIONES: LLENE UN FRASCO CON HIERBAS SECAS, CUBRA CON UN ACEITE PORTADOR (POR EJEMPLO, OLIVA O COCO), SELLE Y GUARDE EN UN LUGAR SOLEADO DURANTE 2-4 SEMANAS, AGITANDO OCASIONALMENTE. CUELE Y ALMACENE EN UNA BOTELLA OSCURA.

UNGÜENTO

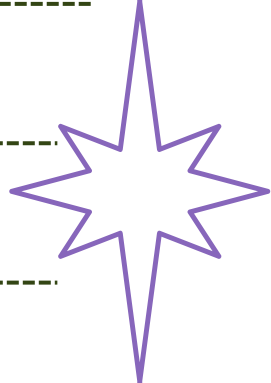
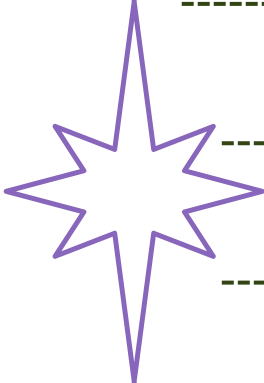
UN UNGÜENTO CURATIVO HECHO AL INFUSIONAR HIERBAS EN ACEITE Y ESPESAR CON CERA DE ABEJAS PARA USO TÓPICO.

- 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, providing 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

Inhibe el crecimiento bacteriano.

Ejemplos: Ajo, Hierba de San Juan

ANTIVIRAL

Inhibe la actividad viral.

Ejemplos: Saúco, Tomillo

ANTIFÚNGICO

Inhibe 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:

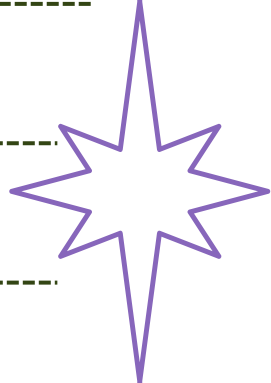
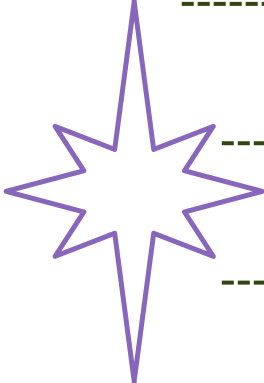
Promueve la cicatrización de heridas.

Ejemplos: Caléndula, Consuelda

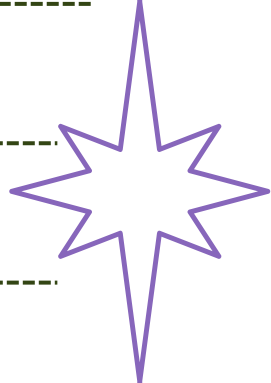
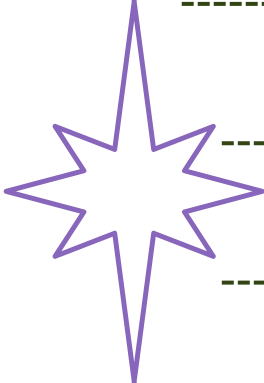
PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

- 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, KINNIKINICK: 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

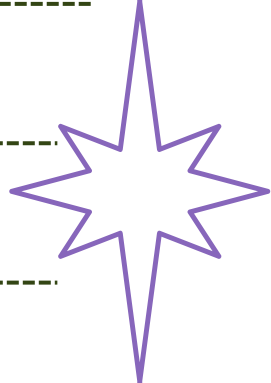
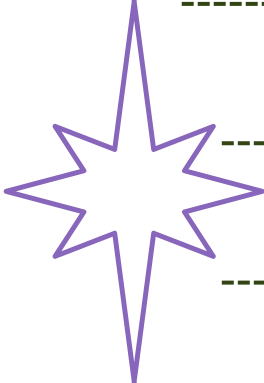
JENGIBRE: ALIVIA LAS NÁUSEAS Y LOS MAREOS MATUTINOS. SE UTILIZA EN TÉS, CÁPSULAS O EN FORMA DE JENGIBRE CONFITADO.

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

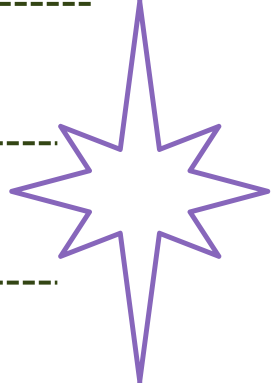
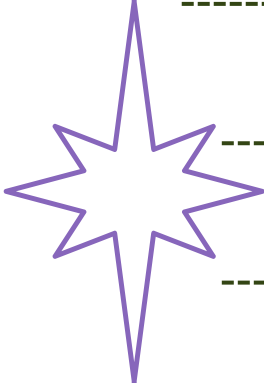
MANZANILLA: CALMA LA ANSIEDAD Y PROMUEVE EL SUEÑO MIENTRAS ALIVIA PROBLEMAS DIGESTIVOS COMO LA ACIDEZ. SE USA COMO TÉ CON MODERACIÓN.

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, 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.



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.



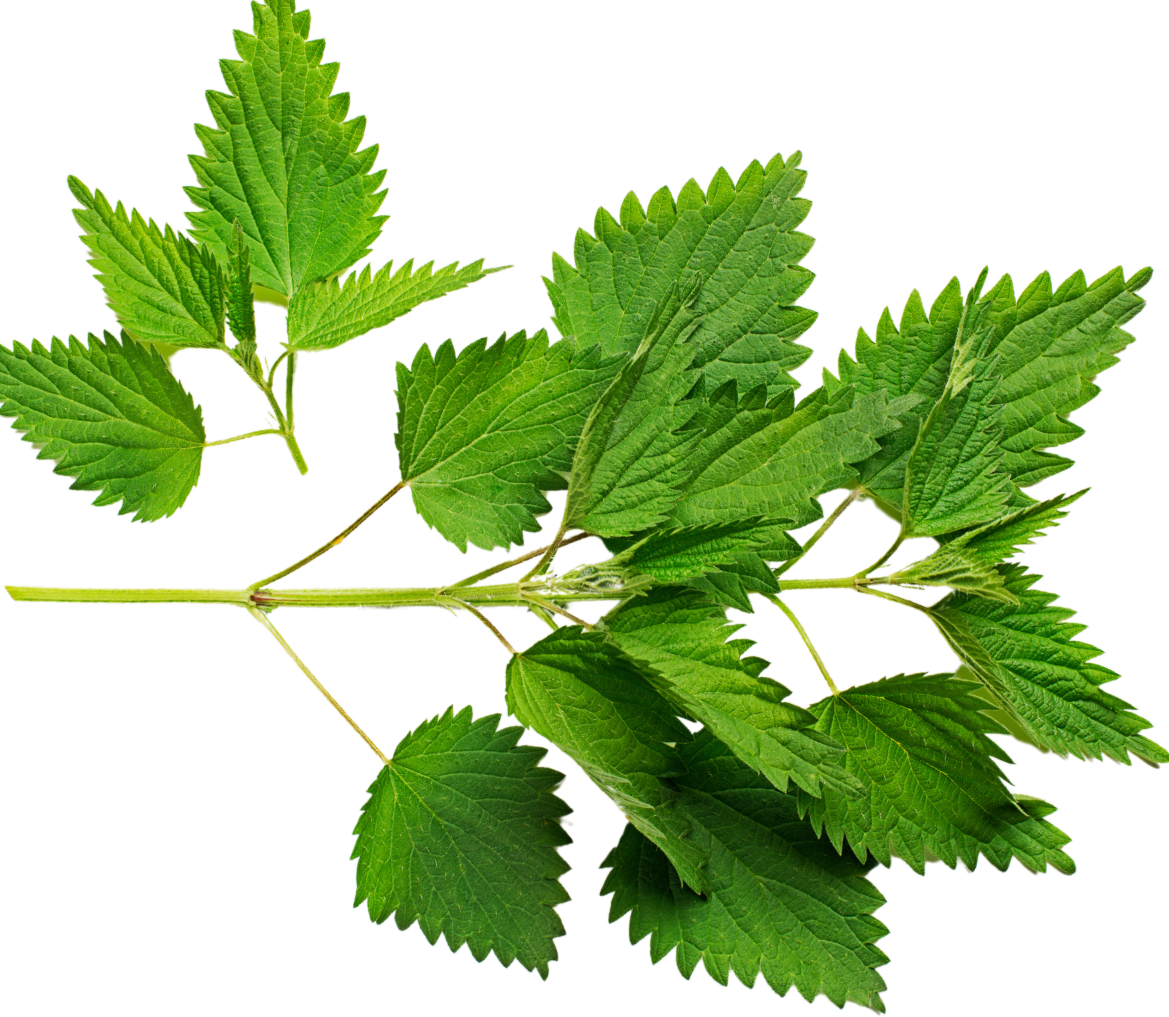
LAVANDA

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 VELLOSAS 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

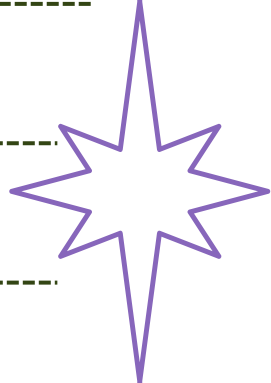
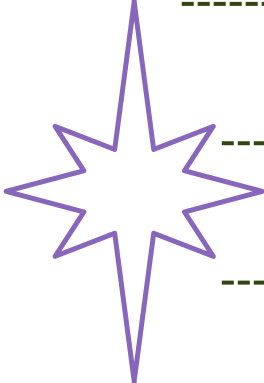
NOMBRE BOTÁNICO: ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI

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, 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.

