



AAMI  
Asociación Argentina  
de Medicina Integrativa

# Botiquín Fitoterapéutico

Armado por el Dr. Hugo Golberg

## Anís verde



Actúa como tónico estomacal, favorece la digestión y calma o elimina los espasmos gastrointestinales. Es una planta que destaca por su capacidad para combatir los gases, el hinchazón abdominal, las flatulencias, el mal sabor de boca y el mal aliento.

## Caléndula



Dolencias de la piel, como picaduras de insectos, dermatitis, quemaduras solares leves, escaldaduras, rozaduras o arañazos. Además, puede ser útil para remitir la infección de oído y, como colirio, se aplica sobre ojos irritados y para los orzuelos.

## Cardo mariano



Dolencias de la piel, como picaduras de insectos, dermatitis, quemaduras solares leves, escaldaduras, rozaduras o arañazos. Además, puede ser útil para remitir la infección de oído y, como colirio, se aplica sobre ojos irritados y para los orzuelos.

## Sauce



Para combatir el dolor. Se usa principalmente para combatir el dolor y la inflamación reumáticos, en artritis, osteoartritis de rodilla y cadera, dolor en la baja espalda y neuralgias.

## Malva



Reduce la inflamación de las mucosas y sirve para calmar la tos irritativa y eliminar la mucosidad. Se indica en resfriados comunes, gripes, alergias respiratorias con rinitis o sinusitis. También se utiliza en irritaciones gástricas, úlceras estomacales, diarreas y en estreñimientos leves.

## Manzanilla



Resulta eficaz para favorecer la digestión después de una comida copiosa o un empacho. Se impone como una ayuda a las mujeres jóvenes, por calmar los espasmos propios del periodo menstrual o del síndrome premenstrual.

## Diente de león



Está indicado en alteraciones hepatobiliares, dispepsias, intoxicaciones alimentarias, como un preventivo contra la formación de cálculos biliares y para favorecer la emisión de orina.

## Equinacea



Es una de las mejores plantas para potenciar las defensas del organismo y prevenir las afecciones respiratorias y de otra índole. Activa la formación de leucocitos, bloquea la acción bacteriana y vírica e impide que las infecciones prosperen.

## Eucalipto



Se le atribuyen virtudes hipoglucémiantes, como apoyo a tratamientos convencionales o naturales para diabetes leves o incipientes. Hacer vaporizaciones con sus hojas es la mejor solución para combatir la congestión por mucosidad en bronquitis y otras afecciones respiratorias.

## Romero



Tiene un gran poder estimulante sobre el sistema nervioso central. Ayuda a combatir los estados de astenia, fatiga y como apoyo tras una convalecencia. Se le atribuye un efecto protector sobre las funciones del hígado.

## Pasiflora



Combate el insomnio puntual y es un buen relajante muscular, ya que es ideal para después de un sobre esfuerzo. Aporta un sueño reparador, aunque no hace los mismos efectos en todas las personas. Está destinada también a combatir las arritmias y las palpitaciones de tipo nervioso, los ataques leves de ansiedad, la hiperactividad nerviosa, así como la migraña.

## Salvia



Es útil para calmar los síntomas del síndrome premenstrual, los dolores espasmódicos que acompañan al periodo y combate la debilidad y la astenia. Por vía externa, se aplica en forma de colutorio o enjuague sobre las llagas y las heridas bucales, gingivitis, estomatitis y faringitis.

## Tomillo



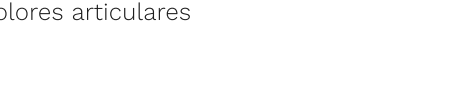
Es una planta mediterránea que se ha utilizado para los procesos gripales, la irritación de garganta y otros problemas respiratorios. Su uso también se destina a la eliminación de parásitos intestinales.

## Jengibre



Indicada en caso de náuseas o vómitos, mareos de viajes, para dolor de garganta y localmente para dolores articulares.

## Valeriana



Es el mejor recurso fitoterápico para enfrentarnos a los cuadros de insomnio. Es una buena aliada para jóvenes, niños y deportistas, que mantienen una alta actividad física, ya que facilita la relajación muscular y combate las molestias por el sobre esfuerzo.

