



# PLANTAS AROMÁTICAS Y MEDICINALES

# IMPORTANCIA DE LAS ESPECIAS AROMÁTICAS

- «Especia» deriva del latín *species* y significa «**esencial**»
- Ayudan a **conservar los alimentos**
- Propiedades **digestivas**
- **Antibióticos** naturales
- **Ambientadores**



# Plantas aromáticas y medicinales

Producción de cultivo para consumo fresco

Multiplicación

Cultivo

Recolección

Acondicionado

Envasado

Conservación y transporte en frigorífico

Usos Culinarios:

Albahaca, Eneldo, Cilantro,  
Perejil, Cebollino, Orégano,  
Romero, Tomillo



# Plantas Aromáticas y Medicinales

Producción de cultivo Consumo en seco

Multiplicación

Cultivo

Recolección

Secado

Acondicionado

Envasado



# Plantas Aromáticas y Medicinales

Recolección Natural



Plantas protegidas



Elección del sitio de recolección



Recolección responsable



Secado



Acondicionado



Envasado

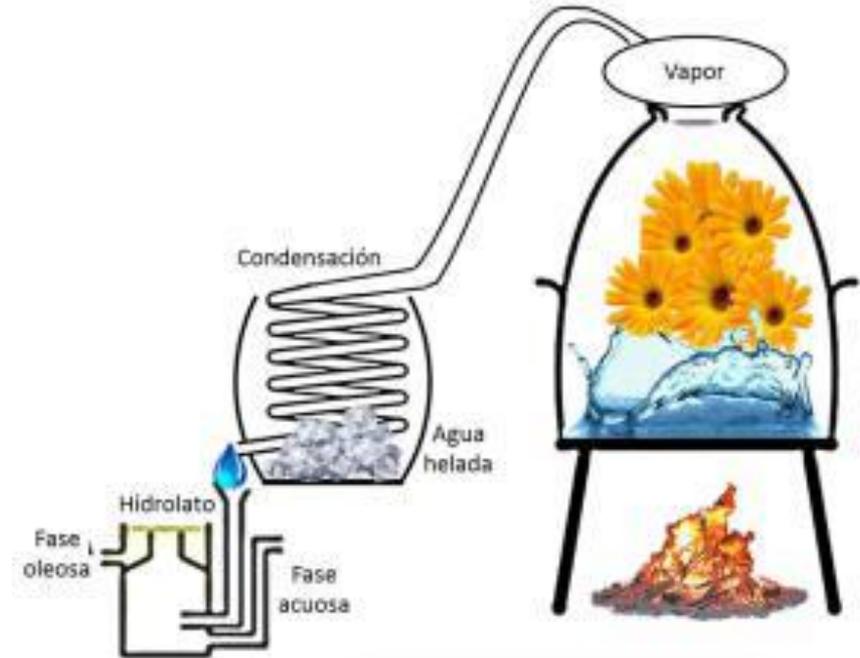


# Obtención de Aceites Esenciales

ESQUEMA DEL DESTILADOR DE ACEITES ESENCIALES



1. TAPA HERMÉTICA DE ACERO INOXIDABLE CON EMPAQUETADURA Y PERNOS TENSORES.
2. CALDERA DE ACERO INOXIDABLE
3. TUBO DE ACERO INOXIDABLE 2" CONDUCE VAPORES DE CALDERA A ENFRIADOR.
4. SALIDA DE AGUA TIBIA.
5. ENTRADA DE AGUA FRIA.
6. TANQUE ENFRIADOR CON TUBO DE 1" EN ESPIRAL.
7. SALIDA DEL TUBO DE 1" PARA AGUA DESTILADA Y ACEITE CONDENSADOS.
8. REJILLA AGUJERADA DE ACERO INOXIDABLE QUE SEPARA EL AGUA DE LAS HOJAS.
9. HOJAS DE EUCALIPTO.
10. BOTELLA DECANTADORA DEL ACEITE ESENCIAL.



# RECOLECCIÓN



Parte de la planta a usar:

- Hojas: antes de que abran las flores
- Flores: Antes de que estén totalmente abiertas
- Frutos: en momento de su madurez.
- Raíces: al final del periodo de crecimiento

# Secado



En general, flores, hojas y frutos de plantas aromáticas se secan a la sombra.

Raíces u hojas gruesas al sol

# Acondicionado y Envasado

Mantienen sus propiedades un año aprox.

Si se envasan para utilizarlas en corto tiempo se pueden hacer en bolsas de papel. Para más tiempo en botes herméticos de cristal (oscuro si es posible) o bolsas de plástico



# Etiquetado



# Usos



# Usos Culinarios

Condimentos  
Especias



# Usos Cosmética



Jabones Artesanales



# CÓMO HACER ACEITE DE MASAJE



© [www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)



20 gotas  
aceite  
esencial (1ml)

+



100ml aceite  
base

=



Aceite de  
masaje

# Usos Medicinales

- Infusiones
- Extractos
- Tinturas
- Ungüentos



# Efectos terapéuticos

**Analgésico:** inhiben o suprimen la sensibilidad al dolor

**Antibióticos:** inhiben o suprimen la proliferación de algunos tipos de microorganismos

**Antiespasmódicos:** combaten espasmos y desordenes nerviosos como ataques de nervios, convulsiones, calambres, ....

**Antiinflamatorios:** reducen y curan procesos inflamatorios

**Antisépticos:** combaten las infecciones microbianas e impiden su desarrollo.

**Balsámicos:** estimulan las funciones digestivas y pectorales

**Carminativos:** estimulan la evacuación de gases intestinales favoreciendo su función.

# Efectos terapéuticos

**Colagogos:** favorecen o estimulan la secreción biliar.

**Digestivos:** facilitan y estimulan la digestión.

**Diuréticos:** estimulan la secreción de orina favoreciendo la eliminación de toxinas del organismo.

**Emenagogos:** Provocan y regulan la menstruación.

**Expectorantes:** Facilitan la función expulsión de las mucosidades de bronquios y vías respiratorias.

**Febrífugos:** combaten y calman la fiebre

**Tónicos:** estimula los órganos débiles restableciendo su normal funcionamiento, energía y fuerza vital

**Vermífugos:** estimulan la eliminación de parásitos intestinales.

# PLANTAS Y ALIMENTOS PARA REDUCIR EL COLESTEROL



Ajo



Alcachofa



Limón



Brécol



Nueces



Cúrcuma



Pimienta  
negra



Apio



Fenogreco



Hinojo



Cebollas



Aceite de  
oliva

# REMEDIOS PARA EL RESFRIADO



Canela



Bolbo



Tomillo



Laurel



Ajos



Limón



Albahaca



Cebollas



Lima



Cardamomo



Clavo



Jengibre

# PLANTAS PARA LOS GASES



© [www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)



**Albahaca**



**Comino**



**Manzanilla**



**Hinojo**



**Clavo**



**Canela**



**Cilantro**



**Jengibre**

# Antibióticos de la Madre Naturaleza



Ajo



Equinácea



Orégano



Eucalipto



Menta



Cebolla



Jengibre



Limón



Setas



Tomillo



Té Verde



Propoleo



Clavo

# Plantas Aromáticas, Medicinales y Condimentarías



# Ajedrea: Hierba de las olivas (*satureja hoertensis*)



# Ajenjo: *Artemisia absinthium*



# Albahaca: *Ocimum basilicum*



## PROPIEDADES DE LA ALBAHACA



### PLANTA DIGESTIVA

Mejora la digestión, evita los gases y flatulencia

### ANTIVOMITIVA

REMEDIO PARA EL MAL ALIENTO



### GALACTOGOGA

Estimula la producción de leche en mujeres en la lactancia.

### TRANQUILIZANTE

Propiedades para calmar los nervios y estrés.



# Azafrán: *Crocus sativus*



# Borraja: *Borago officinalis*



## PROPIEDADES DE LA BORRAJA



© [www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)

Planta comestible y medicinal, rica en ácidos grasos esenciales, fibra y betacarotenos.



El aceite de onagra es utilizado contra el dolor menstrual, colesterol y algunas enfermedades inflamatorias como la artritis.



# Caléndula: *caléndula officinalis*



## Aceite de Caléndula



**INCI:** *Calendula officinalis*

**CATEGORÍA:** Activo Emoliente

**DESCRIPCIÓN:** Se le atribuyen virtudes como anti-inflamatorios, relajante muscular, hidratantes, antiséptico.



# Capuchina: *Tropaeolum majus*





# Cebollino: *Allium schoenoprasum*



# Consuelda: *Symphytum officinale*



# Diente de León: Taraxacum officinale



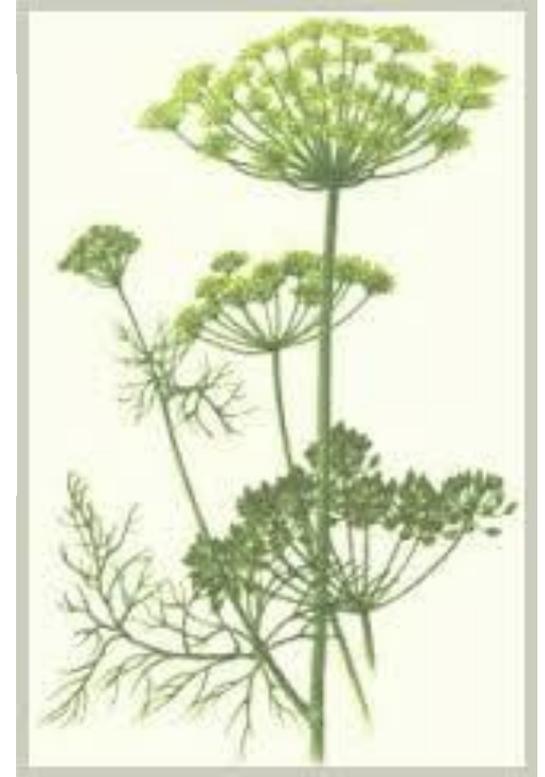
## **DIENTE DE LEÓN**

©[www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)

- El diente de león se consume con fines medicinales y en la alimentación como planta silvestre comestible.
- Las hojas son muy ricas en hierro ( más que las espinacas), ácido fólico, betacarotenos y fibra.
- Contiene principios amargos con propiedades digestivas y tónicas para el hígado.
- Tiene más betacarotenos que la zanahoria o las espinacas, muy adecuado para la piel, salud de la vista, colesterol, ...
- Diurético : Muy alto contenido en potasio ideal para la obesidad, retención de líquidos, edemas, etc.

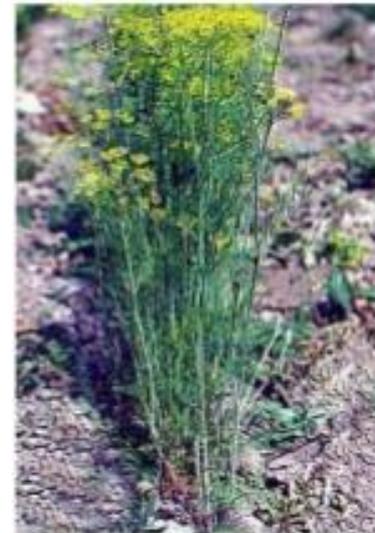


# Eneldo: *Anethum graveolens*



# PROPIEDADES

- Estimula las secreciones digestivas y se usa contra flatulencias y dispepsias.
- Recomendado para el hipo espasmódico.
- Atenúa espasmos uterinos y dolores de la menstruación
- Es utilizado como digestivo, carminativo, diurético, espasmolítico, galactógeno, Aromatizante.



# Equinacea: Echinacea angustifolia L



## PROPIEDADES DE LA EQUINÁCEA



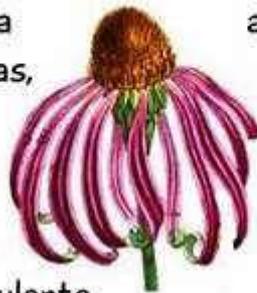
© [www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)

### AUMENTA LAS DEFENSAS

del organismo contra  
infecciones bacterianas,  
fúngicas o víricas

### INFECCIONES RESPIRATORIAS

Por su papel inmunoestimulante,  
ayuda a prevenirlas



### En CAMBIOS ESTACIONALES

ayuda a prevenir resfriados  
y la astenia primaveral

### ANTIINFLAMATORIA

Para los problemas de  
tendinitis y dolor  
muscular.



# Espliego: Lavándula latifolia



# Lavanda: lavándula angustifolia



## PROPIEDADES DE LA LAVANDA



© [www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)

Planta medicinal muy aromática, utilizada como calmante de los nervios.

Somnífero suave, contra el insomnio, estrés, nerviosismo,...



Uso externo contra las infecciones de la piel, mal olor de pies, infecciones genitales,...

El aceite esencial de lavanda se utiliza contra la caída del cabello



# Hierba limón: *Cymbopogon citratus*



# PROPIEDADES DE LA HIERBA LUISA



- La **hierba luisa** o **cedrón** posee propiedades **carminativas, estomacales, antibacterianas** y **expectorantes**.

- Se emplea para el tratamiento de la **flatulencia**, para aliviar los **espasmos** intestinales, combate los gérmenes del **mal aliento** y ayuda a **expulsar las mucosidades**.

- **Relajante**.

© [www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)

# Hierba Luisa: *Aloysia citrodora*



# Hinojo: foeniculum bulgare



# PROPIEDADES DEL HINOJO



© [www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)

Carminativo, evita la formación de gases y la flatulencia

Contra el dolor cólico abdominal.



Planta galactogoga, estimula la producción de leche de la madre durante la lactancia

Planta diurética



# Hipérico: *Hypericum perforatum*



# Laurel: Laurus nobilis



## PROPIEDADES DEL LAUREL



©[www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)

- **Digestivo, carminativo y hepático:** Aumenta las secreciones digestivas, disminuye los gases y los espasmos intestinales.
- **Expectorante, bronquial y para la gripe:** Es rico en cineol, con propiedades antibacteriales, antitusivas y antibronquíticas.
- **Ciculatorio:** El ácido láurico ayuda a mejorar la circulación sanguínea.
- **Antibiótico:** Vía externa contra los hongos de la piel.
- **Tratamiento capilar:** El aceite esencial tiene propiedades para el cabello.



# Manzanilla: camomila común



## PROPIEDADES DE LA MANZANILLA

© [www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)

- La manzanilla protege el estómago y ayuda a calmar los retortijones intestinales.
- En altas dosis puede tener efecto vomitivo.
- Es emenagoga y antiinflamatoria: facilita la menstruación y calma el dolor.
- Tranquilizante.
- Tiene propiedades para el cabello y se usa en champús caseros.



Menta  
piperina



Hierba  
buena



Menta  
poleo





## LA MENTA

©[www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)

- Es digestiva y carminativa, ayuda a digerir las legumbres y las comidas muy ricas en grasas.
- Anti-vomitiva
- Para la tos , bronquitis, gripe y congestión.



# Mejorana: *Origanum majorana*



# Melisa: melissa officinalis



## Melisa, toronjil o citronela

*Melissa officinalis*

- En estados de nerviosismo y estrés
- Para la taquicardia
- Insomnio
- Digestiva
- Dolor de muelas



• Más en [Botanical-online.com](http://Botanical-online.com)

# Romero: Rosmarinus officinale



## Beneficios del **ROMERO**



Es  
Diurético  
Alcaliniza  
Bactericida  
Analgesico  
Anti-inflamatorio  
Limpia el Hígado  
Mejora la digestión  
Refresca el aliento  
Mejora la circulación  
Potencia el sistema inmune  
Estimula crecimiento del cabello

# Ruibarbo: Rheum rhabarbarum



# Ruda: *Ruta graveolens*



# Orégano: *Origanum vulgare*



## PROPIEDADES DEL ORÉGANO

© WWW.BOTANICAL-ONLINE.COM

- Hierba aromática con propiedades digestivas.
- Tiene principios activos que protegen el hígado.
- Carminativo : Ayuda a eliminar los gases.
- Sistema respiratorio : antiinflamatorio, expectorante y antiséptico natural.



# Ortiga: Urtica Dioica, Urens



## PROPIEDADES DE LAS ORTIGAS

La **ortiga** se conoce popularmente por sus propiedades urticantes. Estos efectos desaparecen con la planta seca o cocinada.

Tiene **propiedades diuréticas**, digestivas, hepáticas, laxantes, antidiabéticas y galactógenas.



Favorece **eliminación de líquido y toxinas**. Es adecuada en obesidad, colesterol, hipertensión, gota, artritis, etc.

# Salvia: *Salvia officinalis*

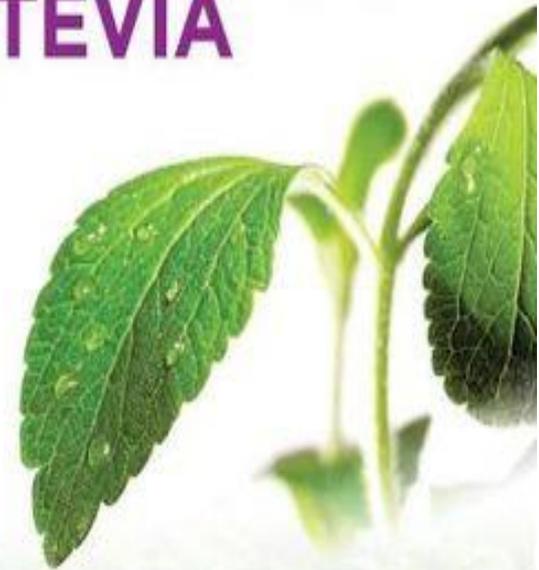
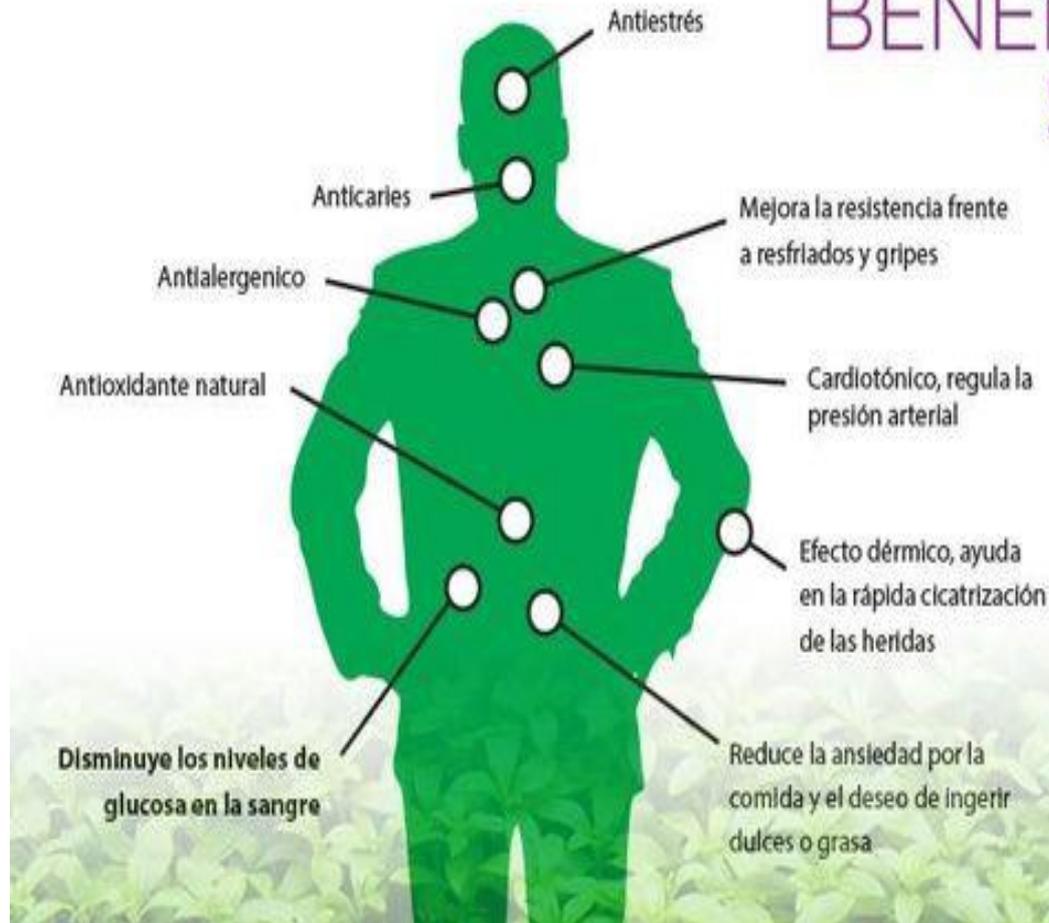


# Stevia: Stevia Rebaudiana



# Stevia:

## BENEFICIOS DE LA STEVIA



# Tanaceto: *Tanacetum vulgare*



# Tomillo: *Thymus vulgaris*



## PROPIEDADES DEL TOMILLO

Información completa en [www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)



- **Digestiva y carminativa:** ayuda al proceso digestivo, evita la formación de gases y retenciones pútridas en los intestinos.
- **Potente antiséptico:** propiedades para evitar las infecciones y para bajar la fiebre.
- **Relajante y efecto somnífero suave**
- **Mejora la memoria**
- **Emenagogo y antirreumático**



©[www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)

# Valeriana: valeriana officinalis



# Jengibre



**10 Beneficios del Jengibre**

- Protector Hepático
- Antioxidante
- Depurativo
- Anti Inflamatorio
- Circulatorio
- Anti Cancerígeno
- Expectorante
- Mejora Mareos y Vértigos
- Alivia Dolores Menstruales
- Digestivo

A central collage featuring ginger rhizomes and slices. Some are whole, some are cut into thin rounds, and some are sliced into smaller pieces. The rhizomes are light brown and knobby, while the slices are a pale yellow color. The collage is arranged around the central text, with some slices appearing to be part of the benefit labels.



## BENEFICIOS DEL TÉ DE JENGIBRE

En la prevención de cancer sobre todo el que se produce en los ovarios



Mejora el metabolismo y la vida sexual



Previene la pérdida de células



Ayuda a que el estomago no se inflame

Eficaz en la perdida de peso



Considerado un quemador de grasa natural



# Muchas Gracias por vuestra atención



**Marisol García**

**Agroecóloga**

**[magapagroalimentaria@gmail.com](mailto:magapagroalimentaria@gmail.com)**

**663153829**