



## PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA IES ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA

### Guía de plantas aromáticas para tu casa



### Propiedades de las plantas aromáticas

La mayor parte de las **plantas aromáticas** tienen propiedades de expansión y enfriamiento y combinan particularmente bien con **platos densos** como estofados de carne o pescado

Las **plantas aromáticas**, al igual que cualquier vegetal, contienen cantidades significativas de vitaminas, minerales y fitoquímicos que mejoran la actividad de las enzimas y que son sumamente **beneficiosos para la salud**. Pero deben consumirse de forma moderada, ya que el hecho de que algo sea natural no lo convierte necesariamente en inocuo y un exceso de determinados elementos puede causar toxicidad.

**A nivel terapéutico**, uno de los elementos más importantes de las plantas son sus aceites esenciales. Los aceites esenciales son sustancias muy complejas desde el punto de vista químico, que contienen numerosos principios activos con distintas características según el tipo de planta. En general, no es aconsejable tomar aceites esenciales por vía interna, pues los aceites esenciales son sustancias muy concentradas que se obtienen a partir de grandes cantidades de la planta de origen.

<http://www.ecoagricultor.com/conoce-estas-ocho-plantas-aromaticas-y-medicinales/>



## PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA IES ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA

### HIERBAS DE OLOR PARA CULTIVAR EN INTERIOR

Tres Y Cuatro  
Nutrición, Bienestar & Corazón

Stragón

Salvia

Orégano

Perifollo

Cebollín

Emillo

Albahaca

Laurel

Romero

Perejil

### PLANTAS PURIFICADORAS DE AIRE

- 1 Espatifilo
- 2 Areca
- 3 Lengua de Tigre
- 4 Poto
- 5 Cinta
- 6 Ficus Robusta
- 7 Palmera China
- 8 Tronco de Brasil
- 9 Hiedra
- 10 Palmera Bambú



## PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA IES ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA

### FARMACIA *natural*

*Comino*  *Tomillo* 

Escudo anti cáncer

Alivia dolor de garganta y tos

*Cúrcuma*  *Romero* 

Antiinflamatorio general

Mejora la memoria

*Albahaca*  *Canela* 

Elimina acné y disminuye el estrés

Regula los niveles de azúcar en la sangre

*Clavo* 

Disminuye dolores en general

*Cocina con ellas*

Agrégalas a tu shot, o hazte un té, pero inclúyelas en tu alimentación...

<http://www.naturalalternativa.net/infusiones-para-la-salud/>



## PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA IES ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA

### Infusiones para la salud

- [Infusión de equinácea](#)
- [Infusión de boldo](#)
- [Infusión de melisa](#)
- [Infusión de alpiste](#)
- [Infusión de alcachofera](#)
- [Infusión de alcachofa](#)
- [Infusión de manzanilla](#)
- [Infusión de tomillo](#)
- [Infusión de cardo mariano](#)
- [Infusión de anís](#)
- [Infusión de salvia](#)
- [Infusión de diente de león](#)
- [Infusión de menta poleo](#)
- [Infusión de menta](#)
- [Infusión de cola de caballo](#)
- [Infusión de ginseng y regaliz](#)
- [Infusión de naranja](#)
- [Infusión de pasiflora](#)

### Infusiones para problemas de salud

- [Infusión para el colesterol](#)
- [Infusión para la gripe](#)
- [Infusión contra el acné](#)
- [Infusión contra la resaca](#)
- [Infusiones adelgazantes](#)
- [Infusión depurativa](#)
- [Infusión contra la diarrea](#)
- [Infusión para la hinchazón abdominal](#)
- [Infusión digestiva](#)
- [Infusión contra las ojeras](#)

**LISTADO DE HIERBAS AROMÁTICAS Y SUS**

## PROPIEDADES

### Listado de hierbas aromáticas y sus propiedades

#### Laurel

Tiene acción antiséptica y digestiva. Es excelente para marinar carne o aromatizar pescado y legumbres

#### Albahaca

Es un tónico para la digestión y anti-inflamatoria. Se utiliza para el pesto a la genovese, la salsa de tomates, sopas, guisos y verduras, pero también las puedes agregar en muchos otros alimentos.

#### Cebolletas

Es un **gran diurético natural** y tiene un efecto desinfectante automático. Las hojas son ricas en ensalada, huevos, pescado y quesos frescos.

#### Mejorana

Es un sedativo natural contra la tos. Sirve para condimentar la carne, patatas y verduras y es muy gustosa con los hongos, verduras rellenas y salsas. Menta

Tiene **propiedades digestivas**, contra las náuseas, y refrescante. Queda bien con las ensaladas de frutas, helados y sorbetes.

#### Orégano

Estimula la digestión y evita la fermentación. Le da sabor a la pizza, como así también a las berenjenas, carne, pescado y queso.

#### Perejil

Es un desinfectante intestinal. En la cocina se usa para darle sabor al pescado, carne, verduras y sopas.

#### Romero

Estimula la secreción biliar y es digestivo. Indispensable en la carne asada y pescado, es ideal para comidas a la parrilla, al sal y al horno.

#### Salvia

Es desinfectante y eficaz contra las úlceras bucales, y es útil para el dolor de garganta. Es ideal para la preparación rápida de carnes blancas y le da un excelente sabor con mantequilla derretida.



## PLANTAS PURIFICADORAS DEL AIRE

### 6 Plantas Purificadoras Aire



#### SEIS PLANTAS DE INTERIOR RECOMENDADAS:

**1. Palmera de Bambú:** *Elimina formaldehído y también se dice que actúa como un humidificador natural.*

**2. La planta de serpiente:** *Sirve para absorber los óxidos de nitrógeno y formaldehído.*

**3. Areca Palma:** *Una de las mejores plantas de purificación de aire para la limpieza del aire en general.*

**4. Planta araña:** *Gran planta de interior para eliminar el monóxido de carbono y otras toxinas e impurezas. Plantas de araña son una de las tres plantas consideradas mejor de los casos la eliminación de formaldehído desde el aire.*

**5. Lirio de paz:** *lirios de la paz que se podría llamar la "limpieza de todos." A menudo son colocados en los baños o cuartos de lavado, ya que son conocidos para la eliminación de las esporas de moho. También conocido para eliminar formaldehído y el tricloroetileno.*

**6. Gerbera Daisy:** *No sólo estas maravillosas flores eliminar el benceno en el aire, se les conoce para mejorar el sueño mediante la absorción de dióxido de carbono y que emiten mayor cantidad de oxígeno durante la noche.*

## PLANTAS PARA CADA ÓRGANO



# PLANTAS PARA CADA ÓRGANO

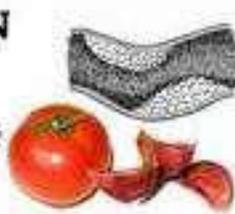
**S. NERVIOSO**

*Ginkgo*  
*Nueces*



**CORAZÓN**

*Ajo*  
*Tomates*



**INTESTINO**

*Romero*  
*Chía*



**PULMONES**

*Eucalipto*  
*Cebollas*



**HÍGADO**

*Cúrcuma*  
*Alcachofa*



**RIÑONES**

*Gayuba*  
*Frambuesas*



**ESTÓMAGO**

*Malva*  
*Zanahoria*



**PÁNCREAS**

*Jengibre*  
*Integrales*



**PIEL**

*Aloe*  
*Pepino*



# Alimentos que ayudan en el HIPO tiroidismo



Alga Fucus



Rabanos



Mirití



Quinoa



Algas con yodo



Especias



Bayas de Acai (omega 3)



Arroz Integral



Cáscara de psyllium



**ECOESCUELA. LA RINCONADA.**

**I.E.S. ANTONIO DE ULLOA.**