



HIERBAS Y  
ACEITES

*planificador*

# HERBA:

Nombres comunes:

Nombre botánico:

Familia de plantas:



Usos comunes:

Usos médicos:

Ciclo de crecimiento:

Anual

Bienal

Perenne

Cómo y dónde crece:

Notas:

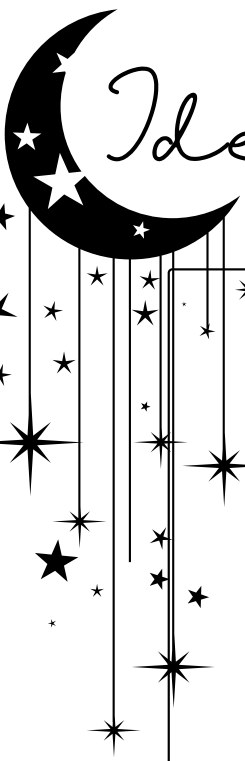
---

---

---

---





# Identificación de hierbas

Dibujo

Aroma

Nombres comunes

latín

Familia

Tradición

Comestible       Tóxico       En peligro

Descripción botánica \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

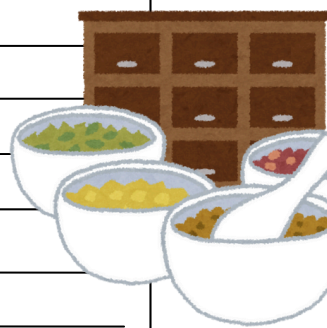
\_\_\_\_\_

Historia \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

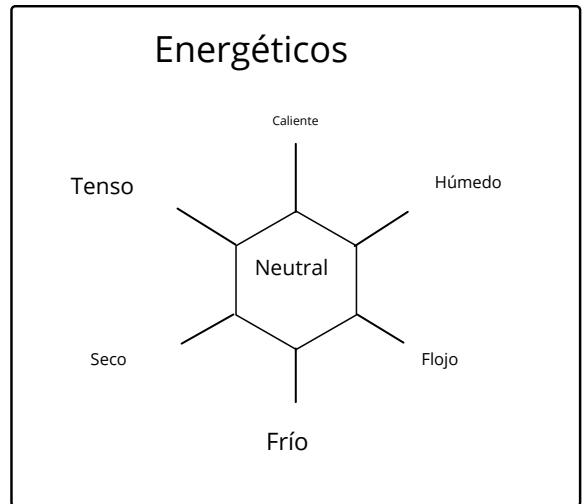


# Propiedades medicas

Gusto

Piezas usadas

Compuestos activos



Comportamiento

<input type="checkbox"/> Adaptógeno	<input type="checkbox"/> Antiparasitario	<input type="checkbox"/> Colagogo	<input type="checkbox"/> Laxante
<input type="checkbox"/> Cambiante	<input type="checkbox"/> Antipirético	<input type="checkbox"/> Colerético	<input type="checkbox"/> Nervioso
<input type="checkbox"/> Vermífugo	<input type="checkbox"/> Antiespasmódico	<input type="checkbox"/> Demulcente	<input type="checkbox"/> Se sonrojaron.
<input type="checkbox"/> Anticatarrales	<input type="checkbox"/> Anodino	<input type="checkbox"/> Depurativo	<input type="checkbox"/> Sedante
<input type="checkbox"/> Antidepresivo	<input type="checkbox"/> Ellos abrirán	<input type="checkbox"/> Diaforético	<input type="checkbox"/> Antiespasmódico
<input type="checkbox"/> Antiemético	<input type="checkbox"/> Aromático	<input type="checkbox"/> Diurético	<input type="checkbox"/> Estimulante
<input type="checkbox"/> Antihemorrágico	<input type="checkbox"/> Astringente	<input type="checkbox"/> Emético	<input type="checkbox"/> Estíptico
<input type="checkbox"/> Antiinflamatorio	<input type="checkbox"/> Amargo	<input type="checkbox"/> Emenagogo	<input type="checkbox"/> Timoléptico
<input type="checkbox"/> Antilítico	<input type="checkbox"/> Tónico cardíaco	<input type="checkbox"/> Emoliente	<input type="checkbox"/> Tónico
<input type="checkbox"/> Antimicrobiano	<input type="checkbox"/> De clavel	<input type="checkbox"/> Expectorante	<input type="checkbox"/> Trofoestablecedor
		<input type="checkbox"/> Febrífugo	<input type="checkbox"/> Vulnerario
		<input type="checkbox"/> Galactagogo	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> Hepático	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> Hipnótico	<input type="checkbox"/>

Indicaciones específicas



# Preparativos



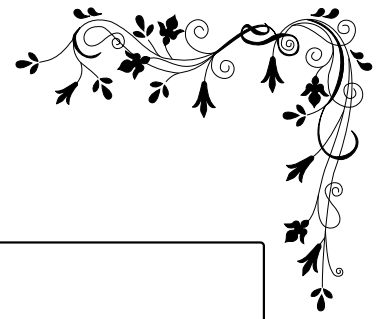
Formas de  
uso

Dosis / Duración

Precauciones y  
contraindicaciones

Notas

# Cultivo



Nativo de

Tipo de suelo

Posición

Agua

Plantar cuando

Germinación

Madurez

- 1 a/b
- 2 a/b
- 3 a/b
- 4 a/b
- 5 a/b
- 6 a/b
- 7 a/b
- 8 a/b
- 9 a/b
- 10 a/b
- 11 a/b
- 12 a/b
- 13 a/b

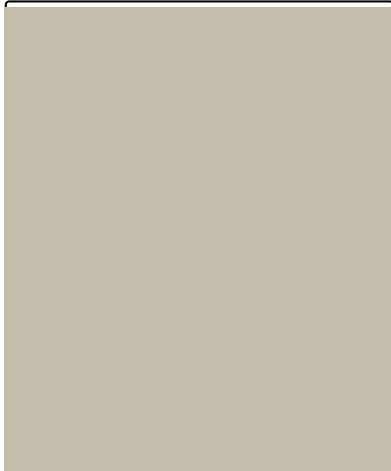
Plantación/Trasplante y propagación

Cosecha



# Diario de búsqueda de alimento

Planta / Árbol / Hongo



Partes cosechadas

hojas    flores    fruta    raíces    leña menuda    ladrar

Fecha

Tiempo

Condiciones climáticas recientes

---

---

---

---

Terreno

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> montaña | <input type="checkbox"/> bosque   |
| <input type="checkbox"/> colina  | <input type="checkbox"/> río      |
| <input type="checkbox"/> playa   | <input type="checkbox"/> urbano   |
| <input type="checkbox"/> páramo  | <input type="checkbox"/> pantano  |
| <input type="checkbox"/> plano   | <input type="checkbox"/> tundra   |
| <input type="checkbox"/> pantano | <input type="checkbox"/> desierto |
| <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>          |

Intención

Hechizo de medicina de comida  
Arte/Artesanía Otros

Abundancia

Notas



# Diario de búsqueda de alimento



Planta / Árbol / Hongo

¿Qué me atrajo de esta planta?

Vista

¿De qué colores?

¿Donde está creciendo?

¿Qué otras plantas crecen cerca?

Sonido

¿Puedo escuchar algún sonido de la planta?

(¿Silbido, crujido, crujido, nada?)

¿Hay alguna criatura de visita?

Enviado

Notas

Tocar

¿Cómo se siente la planta?

Gusto

Estoy 100% seguro de la identificación de mi planta y sé que esta planta no es tóxica.

Tiene sabor...

Dulce Dulce/Viscoso Dulce/Jabonoso Agrio/Astringente  
Agrio Salado Amargo Picante/Picante Picante/Adormecedor

# Meditación con plantas

Planta / Árbol / Hongo

Sentimientos

Pensamientos

Conocimiento

Imágenes

Sensaciones



# Mezclas de aceites esenciales



Nombre de la mezcla	Fecha
---------------------	-------

Objetivo
Propósito secundario

Método de aplicación
<i>Aromáticamente</i>
<i>Tópicamente</i>
<i>Internamente</i>
<i>Otro</i>

Aceites para uso primario		Aceites para uso secundario	
<input type="checkbox"/>	Cantidad	<input type="checkbox"/>	Cantidad
<input type="checkbox"/>	Cantidad	<input type="checkbox"/>	Cantidad
<input type="checkbox"/>	Cantidad	<input type="checkbox"/>	Cantidad
<input type="checkbox"/>	Cantidad	<input type="checkbox"/>	Cantidad
<input type="checkbox"/>	Cantidad	<input type="checkbox"/>	Cantidad
<input type="checkbox"/>	Cantidad	<input type="checkbox"/>	Cantidad
<input type="checkbox"/>	Cantidad	<input type="checkbox"/>	Cantidad
<input type="checkbox"/>	Cantidad	<input type="checkbox"/>	Cantidad
<input type="checkbox"/>	Cantidad	<input type="checkbox"/>	Cantidad
<input type="checkbox"/>	Cantidad	<input type="checkbox"/>	Cantidad

Aceite portador	Cantidad de dilución
-----------------	----------------------

Notas

---

---

---

# Perfil de aceite esencial



Nombre del aceite	
Nombre botánico	
País natal	
Piezas usadas	
Color	

Comestible <input type="checkbox"/>	Actual <input type="checkbox"/>	En peligro <input type="checkbox"/>
-------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

Tóxico <input type="checkbox"/>	Seguro para niños <input type="checkbox"/>	Seguro para mascotas <input type="checkbox"/>
---------------------------------	--	---

## Familia y subfamilia de fragancias

Floral	Ámbar	Leñoso	Fresco
<i>Floral Suave</i> <i>Floral Floral</i> <i>Ámbar</i>	<i>Ámbar suave</i> <i>Ámbar</i> <i>amaderado</i>	<i>Maderas Maderas</i> <i>Musgosas Maderas</i> <i>Secas Aromáticas</i> <i>Fougère</i>	<i>Agua verde</i> <i>afrutada cítrica</i>

## Intensidad del olor

<i>Muy alto</i>	<i>Alto</i>	<i>Moderado</i>	<i>Bajo</i>
-----------------	-------------	-----------------	-------------

## Notas de mezcla (s)

Arriba	Medio	Base
--------	-------	------

Notas

---

---

---

# Usos / Sistemas corporales

Cardiovascular

Digestivo

excrencias

Excretorio

Endocrino

Inmune

Músculoesquelético

Nervioso

Respiratorio





# boticario de hierbas



## Tés y suplementos

<p>Título: Fecha:</p> <p>Para:</p> <p>Ingrediente: ¿Te ayudó? T/N</p>	<p>¿Té? Fecha:</p> <p>¿Suplemento?</p> <p>Nombre: ¿Te ayudó? T/N</p> <p>Ingredientes:</p>
<p>Título: Fecha:</p> <p>Para:</p> <p>Ingrediente: ¿Te ayudó? T/N</p>	<p>¿Té? Fecha:</p> <p>¿Suplemento?</p> <p>Nombre: ¿Te ayudó? T/N</p> <p>Ingredientes:</p>
<p>Título: Fecha:</p> <p>Para:</p> <p>Ingrediente: ¿Te ayudó? T/N</p>	<p>¿Té? Fecha:</p> <p>¿Suplemento?</p> <p>Nombre: ¿Te ayudó? T/N</p> <p>Ingredientes:</p>
<p>Título: Fecha:</p> <p>Para:</p> <p>Ingrediente: ¿Te ayudó? T/N</p>	<p>¿Té? Fecha:</p> <p>¿Suplemento?</p> <p>Nombre: ¿Te ayudó? T/N</p> <p>Ingredientes:</p>





# Receta de suplemento herbal

Nombre del suplemento

## Ingredientes

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Lista de compras

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Bueno para la salud:

## Notas

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



