

## TONIC HERBS AND THEIR USES

Tonic herbs are foods. They can be used without concern for overusing them or negative medicinal effects. They can (and should) be combined together to create a tea to ease your low-grade health issues and which tastes good to you. These herbs are also good as spices in soups or smoothies and should be used to marinate meats and fish for flavor as well as their medicinal properties. **Caution should be taken by checking with your medical provider for any side-effects and contraindications if you take prescription medications!**

**Anise Seed/Pod** Calming, muscle relaxing, sleep inducing and aids with belly cramps; interchangeable with lavender

**Bay Leaf** Is one of the best remedies for gas and bloating and works better when combined with fennel, chamomile and/or good quality honey. It is also mildly antimicrobial/antibiotic for GI tract infections, will kill off certain classes of microbes when cooked with meats and milk products alleviates intestinal cramps.

**Cáscara Sagrada** Is an excellent and safe remedy for mild constipation. Many people experience periods of constipation due to stress, travel, surgery, illness, poor diet. To get your bowels moving regularly drink plenty of water and hydrating fluids during the day and take 1-4 capsules of cáscara sagrada at bedtime with about 4-6oz of water. This generally gets the bowels moving after drinking a cup of warm tea in the morning.

**Cayenne/Red Chile Pod** Stimulates blood circulation, warming a cold body without contributing to acid reflux/heartburn. It contributes to healthy heart and vascular function and reduces pain by stimulating blood circulation. It is an excellent tool for stopping bleeding in the nose and stomach or directly on an open wound. The hotter it is (spicier) the more medicinal it is and augments the function of all the other herbs for digestion and infection.

**Chrysanthemum/Mum/Feverfew/Parthenium Flower or Whole Plant** Is a calming, cooling herb that is antipyretic (pulls down fever) and antiviral; excellent for hot flashes with menopausal and post-surgical temperature fluctuations.

**Chamomile** Is warming and soothing to the intestinal lining, but is also a muscle relaxant of both the involuntary muscle of the GI tract and the large, skeletal muscles. It is excellent for stress reduction and works well added to a bath when muscles are sore/aching and stress is high.

**Cinnamon Bark** A digestive aid for warming a cold system. It helps the vascular system as a scrubber of the inner walls of the blood vessels and helps in blood sugar stabilization. Can be added for flavor to any food. Avoid it if you run hot in general, and especially if you struggle with acid reflux made worse by spicy food.

**Echinacea** is a herb for immune support. It doesn't treat infection on it's own but works well in combination with other herbs which are directed specifically at the area of the body where the infection is presenting by augmenting the immune response in general. It will stop working as an immune system supporter if it is taken all of the time.

**Elderberry** Is a source of highly absorbable Vitamin C and makes a pleasant tasting tea which, when combined with honey, soothes the throat and stimulates the immune system to respond to infectious assaults. It is often sold as a cough syrup and is a good herbs to use as upon first signs of any infection. It is safe to take daily in the wintertime or under periods of high stress to support the immune system without pushing to be overactive.

**Elderflower** Is a pleasant-tasting tea which is interchangeable with chrysanthemum for fever.

**Fennel Seed/Leaf** Interchangeable with Bay Leaf; seed is much stronger than the leaf in flavor and medicinal value

**Ginger Root** A digestive aid for warming a cold system. It helps you produce saliva and break down complex sugars to usable simple sugars. It initiates the production of all your digestive enzymes. Can be added for flavor to any food. Avoid it if you run hot in general, and especially if you struggle with acid reflux.

**Horsetail/Shavegrass** One of the most commonly found herbs, it can be used to soothe kidneys and the urinary tract at the first signs of irritation. It is a natural source of the minerals which ease muscle cramps and aid in dissolving mineral deposit in the kidneys and urinary system. It can be used as part of a kidney cleanse.

**Lavender Flowers** Calming, muscle relaxing, sleep inducing and aids with belly cramps; interchangeable with anise seed or pod

**Lemon Balm Leaf** A cooling, digestive aide which is strongly anti-pyretic (pulls down fever) and has anti-viral properties—particularly for digestive infections. Tastes good and can be used as flavoring in teas and smoothies.

**Marigold/Calendula Flower Petals** Is an excellent tonic for the kidneys and can be combined with echinacea for kidney/urinary tract infections; Anti-viral when the infection is in the ears and neck and causing headache. Not the best for reducing fever, but really helps with body aches.

**Mustard** One of the most effective herbs for increasing circulation to the lungs and supporting the infection fighting herbs for the lungs. It has traditionally been applied as a plaster over the lungs, but is quite messy to use that way and it just as effective if taken in a tea with mullein, honey and (if tastes ok to the sick person) vinegar, garlic, cayenne and/or ginger and the person is kept warm and hydrated.

**Mullein** is used for both soothing of the skin and mucous membranes. As an expectorant for the lungs it is taken as a tea and should be combined with the warming herbs (mustard, cayenne, ginger etc.) and honey to loosen and expel phlegm and can be taken in large quantities in the midst of an infection or as a daily tonic for chronic lung issues. It is also one of the most soothing herbs for the skin and is excellent in a bath to soothe a rash or in a salve or lotion when there is rash or irritation.

**Peppermint** can rapidly help your body to cool off when taken in tea. As an essential oil, placing it on the temples can ease a headache--especially when caused by high heat and dehydration. In a footbath it can cool you down after a long day in the heat. It settles the digestive system in the heat of the summer.

**Raspberry Leaf** Excellent tonic for the female reproductive system, easing cramps, bloating, excessive menstrual bleeding and clotting and eases all discomforts of adolescence, pregnancy, deliveries, post-partum recovery and menopause and can be taken daily in as high a dose as tastes good to you. Also soothes the GI tract and helps with mild nausea for everyone, but especially for pregnant women.

**Rosemary Leaf** Opens up the sinuses and cranial region and eases headache and clears a "foggy brain" and is great combined with any of the anti-pyretic (fever reducing) herbs for headache and infection causing headache. Steaming with the essential oil clears the sinuses and lungs.

**Sage Leaf** A digestive aid which is mildly anti-parasitic and helps with the first signs of food poisoning or GI tract infection. Warming in nature and works well to ease belly stress when taken as a tea and used over the belly in a moist heat pack. Excellent in a bath for body aches.

**Spearmint** Generally used as a breath cleansing herb because it temporarily calms the production of stomach acid and stops the source of a mild case of halitosis due to dehydration and/or stress. It is neither cooling or warming and works well in cool and hot seasons.

**Thyme** A pleasant tasting herb often used for cooking, but which has strong antiviral and antibacterial properties. Can be used to wash the skin when there is mild infection and in a tea to soothe a sore throat when infection is starting.

**Turmeric Root** Is an excellent digestive aid for the small intestine, relaxing the muscles and improving digestive function; also an excellent pain reliever as it reduces muscle tension and clears waste products from the tissues (similar to Tylenol/acetaminophen). Good for flavoring foods—especially root vegetables and squashes.

Las yerbas tónicas son alimentos. Se pueden usar sin preocupación por usarlos en exceso o por efectos medicinales negativos. Pueden (y deben) combinarse para crear un té que alivie sus problemas de salud de bajo grado y que sepa bien para usted. Estas yerbas también son buenas como especias en sopas o batidos y deben usarse para marinar carnes y pescados para darles sabor y sus propiedades medicinales. ***iSe debe tener precaución al consultar con su proveedor médico por cualquier efecto secundario y contraindicaciones si toma medicamentos recetados!***

**Anís (semilla/vaina)** Calmante, relajante muscular, inducción del sueño y ayudas con calambres en el vientre; intercambiable con lavanda La

**Bálsamo de limón:** un ayudante digestivo refrescante que es fuertemente antipirético (reduce la fiebre) y tiene propiedades antivirales, particularmente para las infecciones digestivas. Sabe bien y se puede usar como saborizante en tés y batidos.

**Caléndula/Cempasúchil (pétalos de la flor)** es un excelente tónico para los riñones y se puede combinar con equinácea para infecciones de riñón / tracto urinario; Antiviral cuando la infección está en los oídos y el cuello y causa dolor de cabeza. No es lo mejor para reducir la fiebre, pero realmente ayuda con los dolores corporales.

**Cáscara Sagrada** es un remedio excelente y seguro para el estreñimiento leve. Muchas personas experimentan periodos de estreñimiento debido al estrés, los viajes, la cirugía, la enfermedad y la mala alimentación. Para que sus intestinos se muevan regularmente, beba mucha agua y líquidos hidratantes durante el día y tome 1-4 cápsulas de cáscara sagrada al acostarse con aproximadamente 4-6 oz de agua. Esto generalmente hace que los intestinos se muevan después de beber una taza de té caliente en la mañana.

**Cayenne / Red Chile Pod** estimula la circulación sanguínea, calienta un cuerpo frío sin contribuir al reflujo ácido / acidez estomacal. Contribuye a la función vascular y cardíaca saludable y reduce el dolor al estimular la circulación sanguínea. Es una excelente herramienta para detener el sangrado en la nariz y el estómago o directamente en una herida abierta. Cuanto más caliente es (más picante), más medicinal es y aumenta la función de todas las otras yerbas para la digestión y la infección.

**Cinnamon Bark** Una ayuda digestiva para calentar un sistema de frío. Ayuda al sistema vascular como un depurador de las paredes internas de los vasos sanguíneos y ayuda a estabilizar el azúcar en la sangre. Se puede agregar para dar sabor a cualquier alimento. Evítalos si se calienta en general, y especialmente si tiene problemas con el reflujo ácido empeorado por la comida picante.

**Cola de caballo** una de las yerbas más comunes que se pueden utilizar para calmar los riñones y el tracto urinario ante los primeros signos de irritación. Es una fuente natural de minerales que alivian los calambres musculares y ayudan a disolver los depósitos minerales en los riñones y el sistema urinario. Se puede usar como parte de una limpieza renal cuando sea necesario.

**Crisantemo /Mamá /Feverfew /Parthenium (flor o planta entera)** Es una yerba calmante y refrescante que es antipirética (reduce la fiebre) y antiviral; Excelente para los sofocos con fluctuaciones de temperatura menopáusicas y post quirúrgicas.

**Cúrcuma (raíz)** es una excelente ayuda digestiva para el intestino delgado, relaja los músculos y mejora la función digestiva; También es un excelente analgésico, ya que reduce la tensión muscular y elimina los productos de desecho de los tejidos (similar al Tylenol / acetaminofeno). Bueno para condimentar alimentos, especialmente vegetales de raíz y calabazas.

**Equinácea** es una yerba de apoyo para el sistema inmune. No trata la infección por sí solo, pero funciona bien en combinación con las otras yerbas que se dirigen específicamente al área del cuerpo donde se presenta la infección al aumentar la respuesta inmune en general. Dejará de funcionar como partidario del sistema inmunitario si se toma todo el tiempo.

**Frambuesa (hoja)** excelente tónico para el sistema reproductivo femenino, alivia los calambres, la hinchazón, el sangrado menstrual excesivo y la coagulación y alivia todas las molestias de la adolescencia, el embarazo, los partos, la recuperación posparto y la menopausia, y puede tomarse diariamente en una dosis tan alta como sabe

bien para ti. También alivia el tracto gastrointestinal y ayuda con las náuseas leves a todos, pero especialmente a las mujeres embarazadas.

**Gordolobo (hoja y flor)** esta yerba se utiliza tanto para calmar la piel y las membranas mucosas. Como expectorante para los pulmones, se toma como un té y se debe combinar con las yerbas calientes (mostaza, cayena, jengibre, etc.) y miel para aflojar y expulsar la flema y se puede tomar en grandes cantidades en medio de una infección o como tónico diario para problemas pulmonares crónicos. También es una de las yerbas más calmantes para la piel y es excelente en un baño para calmar un sarpullido o en un ungüento o loción cuando hay sarpullido o irritación.

**Hinojo (semilla/hoja)** alivia calambres digestivos/gases digestivos y añade un sabor rico a la comida y licuados

**Jengibre (raíz)** una ayuda digestiva para calentar un sistema de frío. Le ayuda a producir saliva y descomponer los azúcares complejos en azúcares simples utilizables. Inicia la producción de todas tus enzimas digestivas. Se puede agregar para dar sabor a cualquier alimento. Evítalo si se calienta en general, y especialmente si tiene problemas con el reflujo ácido empeorado por la comida picante.

**Laurel (hoja)** es uno de los mejores remedios para el gas y la hinchazón y funciona mejor cuando se combina con hinojo, manzanilla y / o miel de buena calidad. También es ligeramente antimicrobiano / antibiótico para las infecciones del tracto gastrointestinal, matará ciertas clases de microbios cuando se cocina con carnes y productos lácteos alivia los calambres intestinales.

**Lavanda (flores)** calmante, relajante muscular, inductor del sueño y ayuda con calambres en el vientre; intercambiable con semillas de anís o vainas

**Manzanilla** es cálida y calmante para el revestimiento intestinal, pero también es un relajante muscular tanto del músculo involuntario del tracto gastrointestinal como de los músculos esqueléticos grandes. Es excelente para reducir el estrés y funciona bien en un baño cuando los músculos están adoloridos y el estrés es alto.

**Menta** es la mejor yerba para usar en el calor; puede ayudar rápidamente a que su cuerpo se enfríe cuando se toma en el té. Como aceite esencial, colocarlo en las sienas puede aliviar el dolor de cabeza, especialmente cuando es causado por el calor y la deshidratación. En un baño de pies puede refrescarse después de un largo día en el calor. Se instala el sistema digestivo en el calor del verano.

**Menta verde** generalmente, se usa como yerba limpiadora del aliento porque calma temporalmente la producción de ácido estomacal y detiene la fuente de un caso leve de halitosis debido a la deshidratación y / o estrés. No enfría ni calienta, y funciona bien en estaciones frías y calurosas.

**Mostaza (semilla)** una de las yerbas más efectivas para aumentar la circulación a los pulmones y apoyar la infección contra las yerbas para los pulmones. Se ha aplicado tradicionalmente como un yeso sobre los pulmones, pero es bastante complicado de usar de esa manera y es igual de efectivo si se toma en un té con gordolobo, miel y (si la persona enferma sabe bien) vinagre, ajo, pimienta y / o jengibre y la persona se mantiene caliente e hidratada.

**Nepata** alivia calambres digestivos/gases digestivos como laurel e hinojo

**Romero (hoja)** abre los senos paranasales y la región craneal y alivia el dolor de cabeza y despeja un "cerebro brumoso" y es excelente combinado con cualquiera de las yerbas antipiréticas (reductoras de fiebre) para el dolor de cabeza y la infección que causa dolor de cabeza. Al vapor con el aceite esencial se limpian los senos paranasales y los pulmones.

**Salvia (hoja)** una ayuda digestiva que es levemente antiparasitaria y ayuda con los primeros signos de intoxicación alimentaria o infección del tracto gastrointestinal. Se calienta en la naturaleza y funciona bien para aliviar el estrés abdominal cuando se toma como un té y se usa sobre el vientre en una compresa de calor húmedo. Excelente en un baño para dolores corporales.

**Saúco (baya)** es una fuente de vitamina C altamente absorbible y es un té de sabor agradable que, cuando se combina con miel, calma la garganta y estimula el sistema inmunitario para responder a los ataques infecciosos. A menudo se vende como un jarabe para la tos y es una buena yerba para usar como ante los primeros signos de

cualquier infección. Es seguro tomarlo diariamente durante el invierno o en periodos de alto estrés para apoyar el sistema inmunológico sin presionar para ser hiperactivo.

**Sauco (flor)** es un té de sabor agradable que es intercambiable con el crisantemo para la fiebre.

**Tomillo (hoja)** una yerba de sabor agradable que a menudo se usa para cocinar, pero que tiene fuertes propiedades antivirales y antibacterianas. Se puede usar para lavar la piel cuando hay una infección leve y en un té para calmar el dolor de garganta cuando comienza la infección.