

NOMBRE DEL ALUMNO:

- AGUILAR HERNÁNDEZ OSVALDO
EDILMAR

- GARCIA HERNANDEZ EXAR RUBELI

NOMBRE DEL PROFESOR:

- MORALES HERNANDEZ FELIPE
ANTONIO

NOMBRE DEL TRABAJO:

- HERBOLARIA MEXICANA

MATERIA:

- ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS
EN SALUD.

GRADO: 8^o **GRUPO:** B

-COMITAN DE DOMINGUEZ
CHIAPAS, A 08 DE ABRIL DEL
2021.

INDICE

JUSTIFICACIÓN.....	2
APARTADO I: 10 PRINCIPALES HOJAS CON PROPIEDADES CURATIVAS, NOMBRE CIENTÍFICO Y MODO DE PREPARACIÓN.....	3-4-5.
APARTADO II; 10 PRINCIPALES TALLOS CON PROPIEDADES CURATIVAS, NOMBRES CIENTÍFICOS Y MODOS DE PREPARACIÓN.....	6-7-8-9.
APARTADO III: 10 PRINCIPALES SEMILLAS CON PROPIEDADES CURATIVAS, NOMBRE CIENTÍFICO Y MODO DE PREPARACIÓN.....	10-11-12.
APARTADO IV: 10 PRINCIPALES RAICES CON PROPIEDADES CURATIVAS, NOMBRE CIENTÍFICO Y MODO DE PREPARACIÓN.....	13-14-15.
APARTADO V: 10 PRINCIPALES CORTEZAS CON PROPIEDADES CURATIVAS, NOMBRE CIENTIFICO Y MODOS DE PREPARACION.....	16-17-18-19.
BIBLIOGRAFIA	20.

JUSTIFICACIÓN

Como bien sabemos, la herbolaria mexicana ha sido uno de los principales recursos humanos utilizados en la medicina tradicional, que si bien, cabe destacar en que ha sido mil veces más satisfactoria a diferencia de la medicina convencional para muchas personas, puesto que a su fe ante ellas sea conservado de generación en generación, es por ello que me atrevo hacer este proyecto para conocer cada uno de los beneficios que otorgan las plantas medicinales, esperando llegar a comprender las funciones de las cuales ejercen en nuestro organismo y que para muchas de las personas han sido un medio para preservar su salud. Sin nada más qué decir invito a leer cada párrafo ya que a nosotros también puede ayudarnos en algún momento probar estas preparaciones en dado caso de sentirnos con algún malestar.

10 PRINCIPALES HOJAS CON PROPIEDADES CURATIVAS, NOMBRE CIENTÍFICO Y MODO DE PREPARACIÓN

Menta; nombre científico (*mentha piperita*)

Propiedades o para qué sirve:

Alivia trastornos digestivos, es un remedio 100% natural analgésico que reduce hinchazón abdominal que ocasionan gases y flatulencias.

Reduce colitis, contiene calcio, potasio, cobre, vitaminas A,B,C, reduce enfermedad de Crohn, evita cólicos, vómitos y su aroma activa glándulas salivales de la boca y aquellas que segregan enzimas digestivas.

Modo de preparación:

15 g, de hojas de menta, 70 g, de flores de tilo, 10 g, de folipéndula y 5 g, de naranjo amargo. Agregar 150 ml de agua hirviendo, tomarse varias veces al día antes de acostarse.



Guayaba: nombre científico; (*psidium guajava*)

Propiedades o para qué sirve:

Aromática, proviene de la familia del eucalipto, ayuda en la buena salud del corazón, reduce la HTA, aumenta colesterol bueno, contiene vitamina C y hierro, alivia tos, resfriado, desinfecta tracto respiratorio, garganta y pulmones.

Modo de preparación:

Lava y desinfecta las hojas de guayaba, en una cacerola pon agua, hojas de guayaba y una raja de canela, dejar a lumbre hasta hervir.

Dejar reposar por 5 min, cuela y sirve, puedes añadir endulzante.



Limón: nombre científico (*citrus x limón*) de origen chino cuyo significado es felicidad.

Propiedades o para qué sirve:

Alivia la acidez, tiene propiedades anti-úlceras, ayuda a dormir, equilibra la presión arterial, alivia la migraña, ayuda al sistema inmunológico, mejora la digestión.

Modo de preparación:

En un litro de agua añade dos cucharadas de miel, luego calienta la mezcla hasta el primer hervor mientras lavamos 8 hojas de limón. Una vez empezado a hervir incorporamos las hojas hasta ebullición de 5 minutos, una vez hecho esto retira del fuego y ya puedes tomarlo.



Naranja: nombre científico: *citrus x sinensis*

Propiedades o para qué sirve:

Poderoso antioxidante, favorece la cicatrización por su contenido en vitamina C, contiene calcio, magnesio, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, y cítrico. Previene el cáncer, fortalece el sistema nervioso central, mejora el tránsito intestinal, evita estreñimiento, facilita la digestión, alivia dolor de estómago, estimula la función del páncreas y el hígado, disminuye colesterol malo (LDL). Otra de sus funciones es reducir el ácido úrico, previene pérdida de la visión y rejuvenece las células del organismo, en embarazadas ayuda a la motilidad fetal, evita espina bífida y anemias.

Modo de preparación:

Preparar 9 hojas de naranja para 6 tazas de té. Tritúralas y déjalas hervir 5 minutos, vierte el contenido por un colador y retira las hojas.



Aguacate: nombre científico (*persea americana*)

Propiedades o para qué sirve:

Reduce el peso corporal, aumenta el catabolismo de grasas acumuladas en tejido adiposo, sirve como analgésico, anticonvulsivo en epilepsia, antiviral, anti-úlceras, antioxidante.

Modo de preparación:

Hervir un litro de agua y agregar de 5 a 7 hojas de aguacate.



Hoja de níspero: nombre científico (*Eriobotrya japónica*)

Propiedades o para qué sirve:

Contienen vitamina C, potasio, hierro, calcio y fósforo. Tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, diuréticas, adelgazantes y mucolíticas. Mejoran el funcionamiento del riñón y del hígado, beneficia a los enfermos de diabetes.

Modo de preparación:

Poner a secar las hojas al sol para que los pelitos blancos se quiten, luego almacenarlas en un lugar seco y donde no le pegue la luz. Luego pon a hervir agua y 10 gr de hojas de níspero. Ponlas a hervir y cuando alcance su punto correcto retira del fuego y ya puedes tomarlo.



Hoja de mango: nombre científico (mangifera indica)

Hoja de papaya; nombre científico (cariaca papaya)

Hoja de eucalipto: nombre científico (Eucalyptus)

Propiedades o para qué sirve;

Propiedades o para qué sirve.

Propiedades o para qué sirve:

Contiene propiedades medicinales, rico en vitamina A,C,E, magnesio y potasio. Tiene control de diabetes, regula la presión arterial, regula los altos niveles de colesterol en la sangre, fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades, regula el estrés y ansiedad.

Es eficaz ante los tipos de células tumorales, más frecuentes como el cáncer de pulmón, tumores del cuello del útero, hígado, páncreas y mama. Además hace que las células tumorales sean más vulnerables a los tratamientos de la quimioterapia y es buena para la digestión

Sirve como aromático empleado en el hogar, contiene propiedades que previenen el covid- 19. Combate la tos, asma, bronquitis, influenza, bacterias y fungicidas. Tiene un importante trabajo al tratar el EPOC.

Modo de preparación:

Modo de preparación:

Modo de preparación:

8 hojas de mango frescas, 1 litro de agua purificada, en una olla agrega el agua para hervir hasta lograr su punto de ebullición, incorpora las hojas de mango y una vez logrado alcanzar la ebullición comienza a retirar del fuego a modo de comenzarlo a tomar.

Lava y desinfecta las hojas de gayaba, junto con una raja de canela colócalas en una cacerola, agrega 1 litro de agua y ponlas a hervir de modo que puedas tomarla como infusión.

Hervir a fuego lento tres o cuatro hojas por taza de agua durante diez minutos y tomar 1 taza por 3 veces al día.



Hoja de coca: nombre científico (Erythroxylum coca)

Propiedades o para qué sirve:

Ayuda a calmar el vértigo o el mal de las alturas, evita enfermedades cardiovasculares y evita las caries. Ayuda contra el cáncer de colon, evita la obesidad, depresión, contiene vitaminas A, B1, B2, B3, C y E. combate la anemia ferropénica.

Modo de preparación:

Hervir agua, colocar 4 o 5 hojas de coca y dejarlas al fuego por 5 minutos, luego se cuela la infusión y se toma con un poco de miel.



10 PRINCIPALES TALLOS CON PROPIEDADES CURATIVAS, NOMBRE CIENTÍFICO Y MODO DE PREPARACIÓN.

Hipérico; nombre científico (Hypericum perforatum)

Propiedades o para que sirve:

Posee efecto ansiolítico y antidepresivo debido a la hipericina e hiperforina que contiene en altas concentraciones, ayudando a tratar problemas de ansiedad, terrores nocturnos, depresión leve o falta de ánimo.

Modo de preparación:

Poner en un tarro las sumidades floridas de hipérico, cubrir con aceite de oliva, dejar macerar a sol y sereno durante 40 días.



MANZANILLA: nombre científico (chamaemelum nobile).

Propiedades o para qué sirve:

Ayuda a la buena digestión, calma y reduce la ansiedad, disminuye el estrés, controla la diabetes, refuerza el sistema inmunitario, ayuda a tratar heridas e impurezas de la piel, alivia dolores menstruales.

Modo de preparación: poner una cucharada por cada taza de agua que tengas que hacer. Pon agua hervir durante 5 min, saca del fuego y deja reposar diez minutos.



JENGIBRE; nombre científico (Zingiber Officinale)

Propiedades o para qué sirve:

Evita náuseas, ayuda al aparato digestivo, es un antiinflamatorio natural, ayuda a las afecciones de garganta, aumenta el calor corporal, acelera el metabolismo, aumenta la libido, previene enfermedades cardiacas.

Modo de preparación:

Se prepara en té, su sabor suele ser algo picante, se prepara con medio litro de agua, un bulbo o dos de jengibre, una cucharada de miel y gotas de limón.



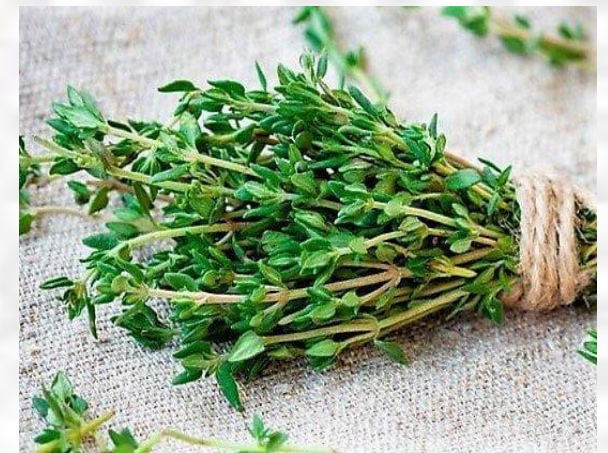
TOMILLO: nombre científico (Thymus)

Propiedades o para qué sirve.

Es una planta aromática, culinaria de África, combaten los cólicos, dolores de estómago y gases.

Modo de preparación:

Pon a calentar una taza de agua y cuando comience a hervir agrega tomillo, deja a fuego lento por 15 minutos. después de eso dejar reposar 10 minutos y sirve.



AJO; nombre científico
(Allium Sativum)

Propiedades del ajo o para qué sirve:

Es un antibiótico natural, es un anti fúngico, combate virus, reduce el colesterol alto, reduce la presión sanguínea, poderoso antioxidante y antitóxico.

Modo de preparación:

Puede comerse el diente de ajo cuando está crudo, al igual puede coerse cuando se encuentra muy poco cocido para conservar sus nutrientes.



ALOE VERA; nombre científico
(Aloe barbadensis miller)

Propiedades o para qué sirve:

Sirve como cicatrizante, analgésico, protege las mucosas, es un hipocolesterémico, depurador, antiséptico, laxante y purgante.

Modo de preparación:

Es un gel perfecto para mantener la piel saludable, evita arrugas y sirve de humectador, se debe aplicar directamente.



AGAVE: nombre científico (agave tequiliana).

Propiedades o para qué sirve:

La red mexicana de organizaciones de productores de agave afirmó que ayuda a combatir la diabetes, enfermedades gastrointestinales y cáncer de colon.

Modo de preparación:

2 onzas de tequila. 2 onzas de jugo de naranja, 1 onza de curaca o azul, un poco de jugo de limón y un chorrillo de miel de agave.



YUCA; nombre científico
(Manihot esculenta)

Propiedades o para qué sirve:

Combate la gastritis, úlceras estomacales, colitis, sustituye alimentos que contienen gluten, alivia la acidez estomacal.

Modo de preparación:

Pone a cocer la yuca en agua abundante hasta que se logre una textura blanda lo cual será no mayor a 20 minutos. Momento en el que se podrá consumir.



AMAPOLA: nombre científico (papaver rhoeas).

Propiedades o para qué sirve:

Fortalece los huesos, alivian el dolor, son buenas para el corazón, favorecen la digestión, útiles contra la fertilidad. Contiene selenio, zinc, calcio y fósforo.

Modo de preparación:

Se puede tomar en infusión, jarabe o tintura.



GUACO: nombre científico
(Mikania glomerata)

Propiedades o para qué sirve:

Propiedades analgésicas, antisépticas, expectorantes, antiasmáticas, vasodilatadoras, diuréticas, antirreumática, antiofídica, antipirética, espasmódicas, favorece la cicatrización.

Modo de preparación:

Añadir guaco en agua hirviendo, tapar y dejar reposar para tomarla 2 veces al día.



10 PRINCIPALES SEMILLAS CON PROPIEDADES CURATIVAS, NOMBRE CIENTÍFICO Y MODO DE PREPARACIÓN.

CHÍA: nombre científico:
(salvia hispánica)

Propiedades o para qué sirve:

Considerada un antidiabético, mejora niveles de glucosa en sangre, protege contra la artritis reumatoide, tiene propiedades antiinflamatorias y contra el cáncer sobre todo por el efecto antioxidante que reduce el estrés oxidativo.

Modo de preparación:

Poner semillas de chía en remojo, verter agua en un recipiente, agrega endulzante y remuévelo bien, una vez transcurrido el tiempo de remojo de las semillas, agrega la chía al agua con limón sin colarla.



SÉSAMO: nombre científico
(sesamum indicum)

Propiedades o para qué sirve:

Contiene lecitina que ayuda a descomponer grasas, favorece funcionamiento del aparato digestivo, protege la flora bacteriana, fortalece el SNC, previene migraña y osteoporosis.

Modo de preparación:

Tostar semillas en una sartén, pasarlas a un mortero, molerlas y una vez molidas agregar aceite y revolver hasta integrar.



CALABAZA: nombre científico
(cucúrbita máxima)

Propiedades o para qué sirve:

Protegen de la diabetes, enfermedades del corazón y cáncer. Destacan sus ácidos grasos omega 3, magnesio, zinc y otros antioxidantes.

Modo de preparación:

Extraer semillas de calabaza, lavarlas y colocarlas en un plato para exponerlas al sol, una vez secas se pueden consumir.



GIRASOL: nombre científico (Helianthus annuus).

Propiedades o para qué sirve:

Rica en vitamina E, es un antioxidante, protege contra el cáncer y enfermedades cardiovasculares, contiene fibra, proteína y grasas saludables.

Modo de preparación o uso:

Se recomienda no superar los 30 gramos debido a sus calorías.



CAÑAMO: nombre científico (cannabis sativa ssp, sativa)

Propiedades o para qué sirve:

Cereal energético, alto contenido en hierro, rica en proteína vegetal, contiene omega 3 y combate el colesterol.

Modo de preparación:

No necesita de remojarse ni molerse, se consume directamente.



LINAZA: Nombre científico

linum usitatissimum

Propiedades o para que sirve:

Se le atribuye beneficios al corazón, el sistema circulatorio y el riesgo de padecer cáncer y molestias menopáusicas. También disminuyen la presión arterial, el estrés y la diabetes.

Modo de preparación:

Un poco de agua hirviendo, para extraer las propiedades de linaza y el té, después puedes agregar agua fría o caliente como guste.



ALBARICOQUE: Nombre científico

Prunus armeniaca

Propiedades o para que sirve:

Contiene amigdalina y vitamina B17, un compuesto útil para el tratamiento de tumores y gastritis, se ha descubierto como su uso de agente protector contra el crecimiento de bacterias y es eficaz en pacientes con sida.

Modo de preparación:

se lava y se corta en dos, sacar las semillas, hervirlo y se puede tomar con hielo.



COMINO: Nombre científico

Cuminum cyminum

Propiedades o para que sirve:

Aliada para combatir el mal aliento, las flatulencias y la bacteria H. Pylori, estimula las secreciones estomacales, combate los parásitos, la diabetes y anemia.

Modo de preparación:

hervir en una tasa de agua, añade el comino, déjelo hervir por 3 minutos, y reposelo



GRANADA: Nombre científico

Punica granatum

Propiedades o para que sirve:

Alivia la tos y es eficaz en caso de fiebre, diarreas, cólicos y tiene propiedades diuréticas.

Modo de preparación:

partir a la mitad la granada, sacar la semilla, picar y tomar como te



ANIS ESTRELLADO CHINO:

Nombre científico.

Illicium verum

Propiedades o para que sirve:

Se usa como remedio para la indigestión lenta, mucosidad, catarros, gastritis y debilidad intestinal. También fortalece los nervios y aumenta el rendimiento intelectual.

Modo de preparación:

Agregar una cucharada de semilla de aniz, dejarlo coser por 10 minutos, después taparlo para ya después colarlo, y tomarlo en forma de té.



10 PRINCIPALES RAIZES CON PROPIEDADES CURATIVAS, NOMBRE CIENTÍFICO Y MODO DE PREPARACIÓN.

JENGIBRE: Nombre científico

Zingiber officinale

Propiedades y para qué sirve:

Puede actuar como antiinflamatorio celular, coadyuva en los jugos digestivos, auxilia en los problemas de garganta, mejora el flujo sanguíneo, combate el envejecimiento temprano y baja los niveles de estrés.

Modo de preparación:

picar una cucharada de raíz de jengibre fresco y agregarle una tasa de agua hirviendo. Y si quiere tomarlo como t tambien puede ser cambiado el agua por leche.



TARO: Nombre científico

Colocasia esculenta

Propiedades o para que sirve:

Aporta alto contenido en fibra, lo que lo vuelve útil para la salud gastrointestinal y auxiliar para la prevención de enfermedades. Tambien es rica en antioxidantes y que ayuda al sistema inmune.

Modo de preparación:

mezclar el taro en un sarten, dejar en el fuego por 10 minutos, después ver si ya esta suave.



BETABEL: Nombre científico

Beta vulgaris

Propiedades o para que sirve:

Favorecen la eliminación de sustancias tóxicas del organismo, ayuda a reforzar el sistema inmunológico. También contiene vitamina C, hierro y levanta el estado de ánimo, contiene Betaina.

Modo de preparación:

coser con agua, dejarlo hervir hasta que ya este suave para consumirlo



GINSENG: Nombre científico

Panax ginseng

Propiedades o para que sirve:

Se ha empleado en el tratamiento para la salud, que van desde infecciones hasta problemas del corazón, incluyen varios compuestos como el almidón, aminoácidos y minerales.

Modo de preparación:

rallar la raíz y después ponerlo a hervir con agua, dejarlo reposar por 10 minutos y después colarlo



RAIZ DE DALIA: Nombre científico

Dahlia Cav.

Propiedades o para que sirve:

Aporta carbohidratos que facilitan la indigestión, contiene calcio, cobre, zinc, vitaminas C y E.

Modo de preparación:

este se puede coser, pero también puede ser ingerida como té, y este se puede combinar con diferentes platos



CAMOTE: Nombre científico

Ipomoea batatas

Propiedades o para que sirve:

Raíz cargada de fibra, vitaminas y minerales que benefician al cuerpo, ayuda a eliminar radicales libres, que favorecen a desarrollar problemas del corazón y la artritis.

Modo de preparación:

este se pone a hervir con agua, dejarlo coser, proporcionar tamo al gusto, este se puee tomar el agua que queda y juntamente con la parte dura



ZANAHORIA: Nombre científico

Daucus carota

Propiedades o para que sirve:

Contiene vitamina A, auxilia el retraso del envejecimiento, reduce los niveles de estrés, ayuda a controlar la presión arterial, también asiste en la prevención del cáncer.

Modo de preparación:

la zanahoria se pone a hervir en una jarra, verificar cuando ya este suave, este tambien se puede comer crudo



REGALIZ: Nombre científico

Glycyrrhiza glabra

Propiedades o para que sirve:

Se utiliza para problemas digestivos y para dolor de garganta, en la piel ayuda a combatir la dermatitis y eccema. También alivia la acidez.

Modo de preparación:

lavarlo bien, cortarlo, poner al fuego con agua, esto sin hervir, y este puede ser mezclado con otras plantas



ASHWAGANDHA: Nombre científico

Withania somnifera

Propiedades o para que sirve:

Se utiliza principalmente para la artritis, ansiedad y dificultad para dormir,

Modo de preparación:

dejarlo secar, después moler la raíz, puede ser preparado con jugos o leche.



COLINABOS: Nombre científico

Brassica campestris

Propiedades o para que sirve:

Proporcionan fibra y alta dosis de vitamina C, además es buena fuente de zinc y es importante en el sistema inmunitario, función cerebral y metabolismo.

Modo de preparación:

Lavarlos bien, cortarlos en cuadritos y ponerlos a hervir o también como ensaladas.



10 PRINCIPALES CORTEZAS CON PROPIEDADES CURATIVAS, NOMBRE CIENTÍFICO Y MODO DE PREPARACIÓN.

QUINA: Nombre científico

inchona succirubra Pavon

Propiedades o para que sirve:

Contiene propiedades antipiréticas, antipalúdicas y analgésicos, es utilizado eficazmente contra la malaria o e paludismo.

Modo de preparación:

el modo de preparación es la cascara de la quina meterlo en una botella y dejarlo reposar una noche, al día siguiente tomarlo.



Figura 5. Cosecha de *Hintona latiflora*: A) descortezamiento, B) exposición del ritidoma y la peridermis, C) corteza cosechada.

ENCINO: Nombre científico

Quercus

Propiedades o para que sirve:

Se mastica los pedazos de corteza para calmar el dolor de muelas, o endurecer encías, también son antidiarreicas, el más utilizado es para calmar úlceras, llagas, erupciones, granos y quemaduras,

Modo de preparación:

este puede ser mezclado con agua o con alcohol, esto depende de la salud de la persona, insertar un poco en el espacio dañado



SAUCE: Nombre científico

Salix humboldtiana

Propiedades o para que sirve:

La corteza de sauce actúa como aspirina, comúnmente es usada para tratar la fiebre y el dolor,

Modo de preparación:

ponerlo a hervir y el agua que queda se puede ingerir



CUACHALALATE: Nombre científico

Amphipterygium adstringens

Propiedades o para que sirve:

Este se usa para tratamiento de problemas estomacales, úlceras gástricas, también puede ser utilizada como un enjuague bucal para fortalecer las encías

Modo de preparación:

Trozos de la corteza se hierve en agua y este se puede tomar como té.



MAGNOLIA: Nombre científico

Magnolia officinalis

Propiedades o para que sirve:

Este es tratamiento de multiples afecciones tales como asma, tos, afecciones intestinales de distinta índole, ansiedad, dismenorrea.

Modo de preparación:

añadir una cucharada de magnolia, hervir por 5 minutos, cubrir y dejar refrescar, colar y tomar una taza al día



CANELA: Nombre científico

Cinnamomum verum

Propiedades o para que sirve:

Tratamiento para transtornos digestivos, espasmos gastrointestinales, distención abdominal y flatulencias, asi como tambien para apetitos, pezades, dolor de estomago y nauseas.

Modo de preparación:

hervir la canela, esto se puede combinar con la miel



NEEM: Nombre científico

Azadirachta indica

Propiedades o para que sirve:

Son utilizados para la lepra, enfermedades de la piel, las fiebres, las lombrices intestinales y los insectos parasitos.

Modo de preparación:

en una taza de agua hervir la cascara de neem, una vez que ya este suave, colarlo, esto se puede tomar como un té.



EUCALIPTO: Nombre científico

Eucalyptus globulus Labill

Propiedades o para que sirve:
Alivia resfriados y afecciones respiratorias, desinfectante ante proceo, ayuda a combatir el reuma, es eficaz en los enjuaguez bucales, permite tambien desinfectar las heridas y este estimula el funcionamiento del sistema inmune.

Modo de preparación:

poner a hervir el agua, después insertar la corteza de eucalipto, tapar y reposar 10 minutos, esto se puede tomar pero poquito pero tambien el vapor es el que funciona mas.



ANISILLO: Nombre científico

Coriandrum sativum

Propiedades o para que sirve:
la corteza de este árbol se usa como jarabe contra os resfríos, tambien este se utiiza para curar os cólicos.

Modo de preparación:

cortar la cascara, molerlo, poner a hervir agua, poner el anisillo ya en polvo, dejar 15 minutos y después retirarlo, dejarlo reposar 5 minutos



CAOBA: Nombre científico

Swietenia macrophylla

Propiedades o para que sirve:
Contiene flavonoides, saponinas y alcaloides, tambien son ingeridas para calmar diarrea y fiebre, como tambien puede ayudar en el dolor de muelas.

Modo de preparación:

este se tiene que picar la cascara, ponerlo a hervir y este pueda que tenga reaccione leves pero son normales



BIBLIOGRAFIA:

- ✚ ECURED/TRATAMIENTOS/CON/SEMILLAS/2019,
www.ecured.cu/Quina_Roja
- ✚ MEJOR/CON/SALUD/RAIZES/MEDICAL/
mejorconsalud.as.com/
- ✚ REMEDIOSPOPULARES.COM/MAGNOLIA.
www.remediospopulares.com
- ✚ PLANETA/HUERTO/ZANA/
[https://www.planetahuerto.](https://www.planetahuerto)
- ✚ ACTITUD/FEM
[/www.actitutfem.com/](http://www.actitutfem.com/)