

**NOMBRE DEL ALUMNO: Morales Ramirez Jomny  
Alexei**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Silvestre Castillo Ervin**

**LICENCIATURA: Enfermería**

**MATERIA: Enfermería y practicas  
alternativas de salud**

PASIÓN POR EDUCAR

**CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:**

**8vo Cuatrimetre Grupo "A" semiescolarizado**

**NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO:**

**Recopilación de plantas medicinales.**

Frontera Comalapa, Chiapas a 10 de Abril del 2021.



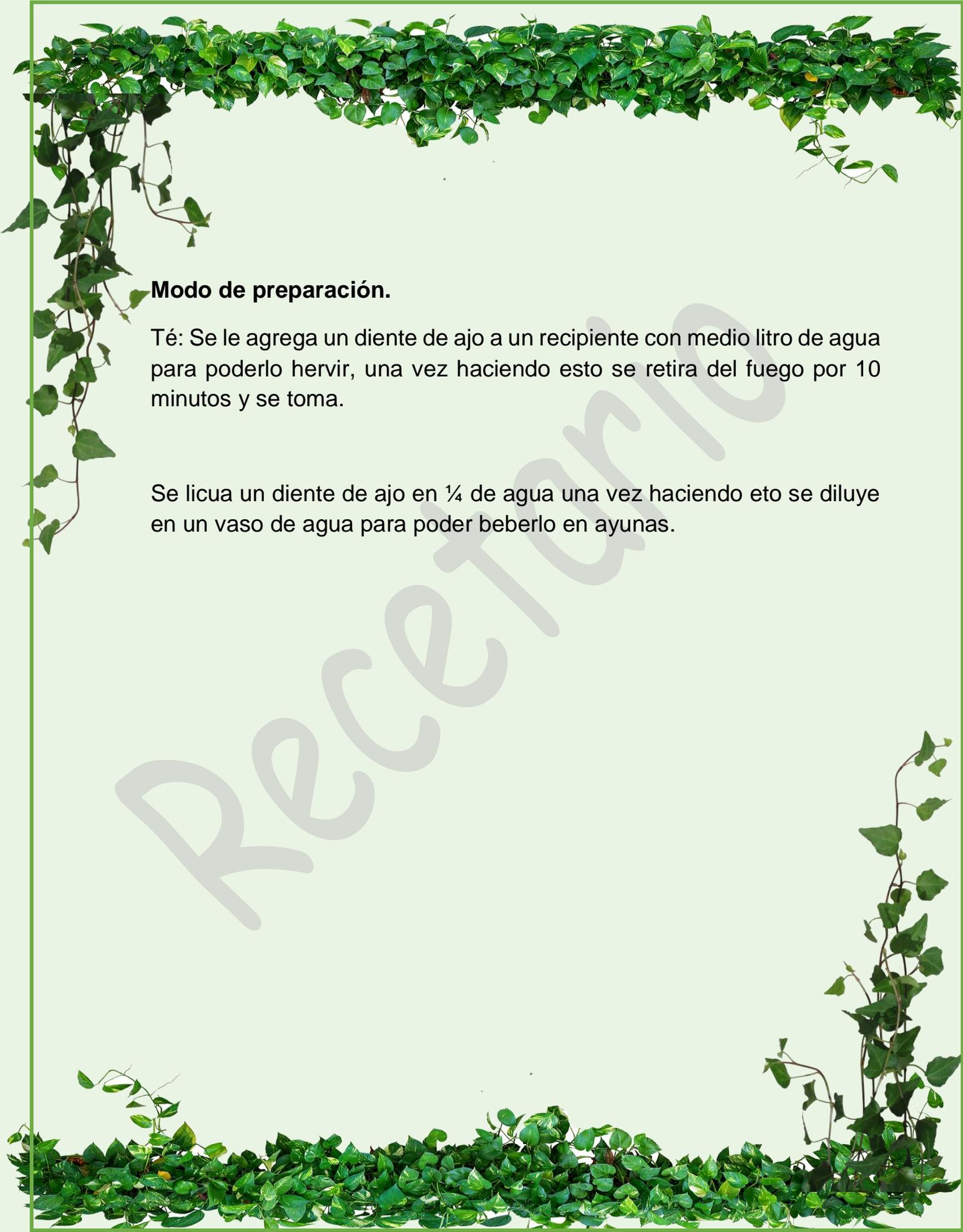


# Ajo

Planta de la cual crecen bulbos de olor y sabor penetrante; las hojas son largas, lisas y planas; las flores, de color blanco y rosado, nacen en el mismo punto del tallo, es decir, en umbela.

## Propiedades terapéuticas.

- Cardioprotector, protege el corazón; hipotensor, baja la presión arterial; anticolesterolemia, ayuda a que descienda el colesterol maligno.
- Hipolipemiente, modera el nivel de lípidos y, como fluidificante, evita la coagulación, purifica la sangre y es vasodilatador.
- Antibiótico, evita infecciones; fungicida, impide la reproducción de hongos.
- Desinfectante.
- Vermífugo, evita la reproducción de lombrices intestinales, y es antiséptico de amplio espectro.
- Expectorante, expulsa las flemas y descongiona las vías respiratorias.
- Diurético, estimula la producción de orina.
- Energizante.
- Antipirético, reduce la fiebre.
- Afrodisíaco.
- El azufre que contiene disminuye las probabilidades de que se desarrolle cáncer de estómago.



### **Modo de preparación.**

Té: Se le agrega un diente de ajo a un recipiente con medio litro de agua para poderlo hervir, una vez haciendo esto se retira del fuego por 10 minutos y se toma.

Se licua un diente de ajo en  $\frac{1}{4}$  de agua una vez haciendo esto se diluye en un vaso de agua para poder beberlo en ayunas.





# Albahaca

Hierba ramificada y aromática, con tallos cuadrados, hojas opuestas y flores pequeñas, de color blanco, agrupadas en las axilas de las hojas.

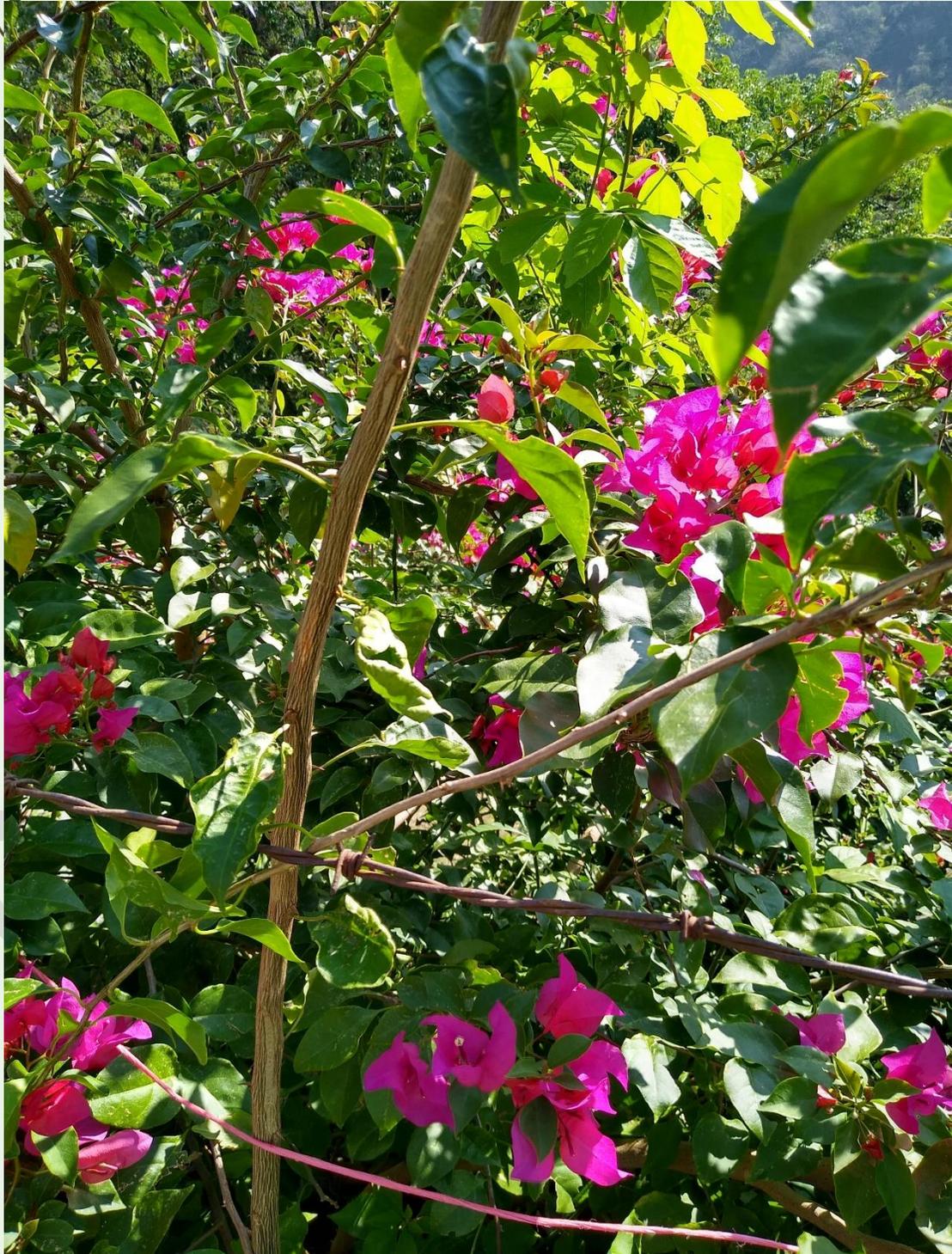
## **Propiedades terapéuticas.**

- Aperitiva; digestiva; espasmolítica, suaviza las contracciones musculares; carminativa, expulsa los gases del tubo digestivo.
- Ligeramente sedante y, en uso externo, analgésica, quita el dolor.
- Vulneraria, cura heridas y llagas.
- Antiséptica, impide el desarrollo de microorganismos causantes de infecciones.

## **Modo de preparación.**

Té: Con cuatro pizcas de hoja de albahaca en una taza se le agrega agua hirviendo y se deja reposar 10 minutos.

Aceite: a un cucharón o puño de mano de hierba seca, o a dos cucharones o puños de mano de hierba fresca, agregar medio litro de aceite de oliva u otro aceite vegetal comestible. Dejar la mezcla expuesta al sol en un frasco de vidrio, transparente y sin color, durante dos o tres semanas. Posteriormente, filtrar para extraer la espuma y la capa acuosa que haya quedado encima.





# Bugambilia

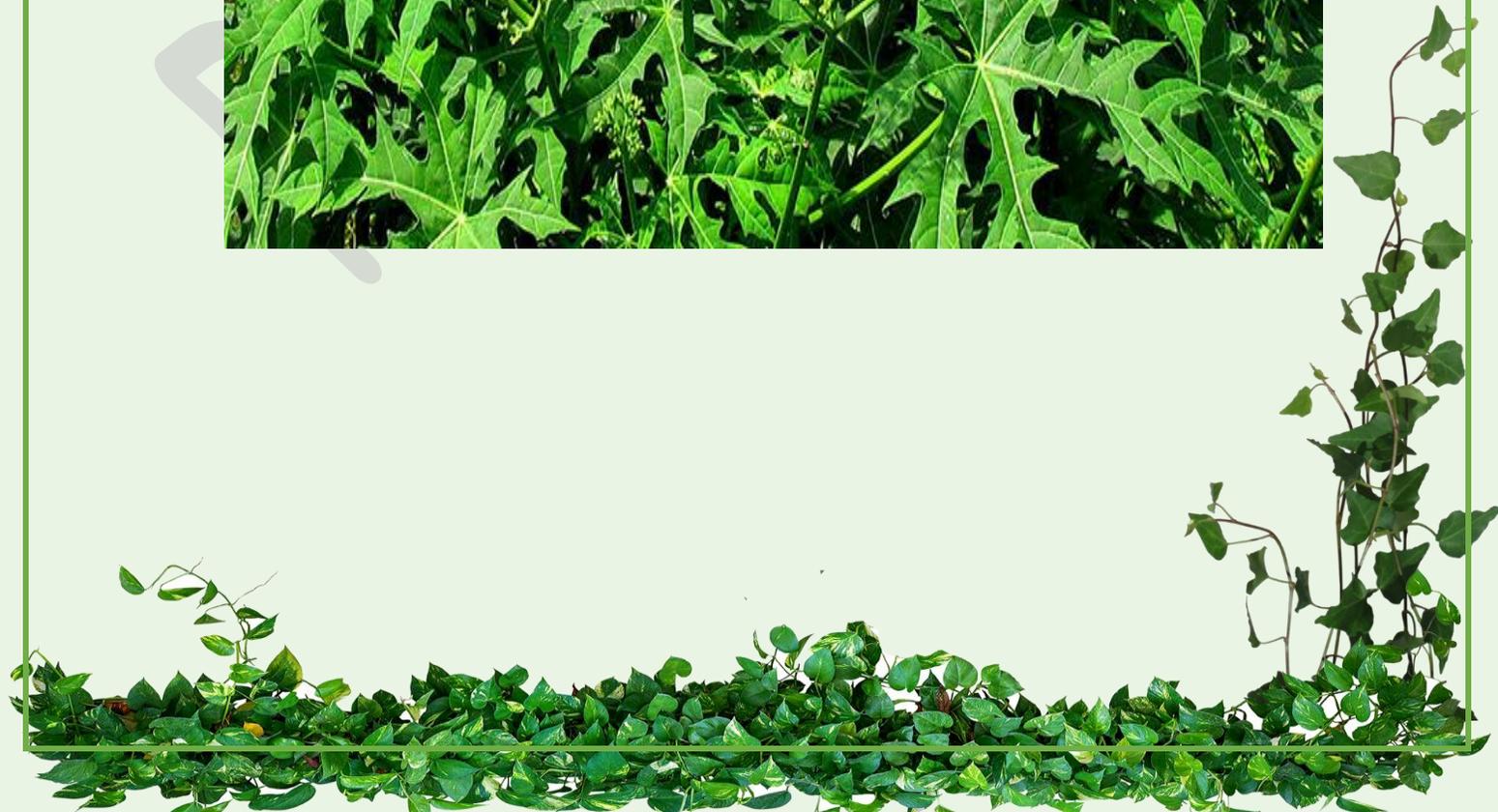
Esta planta se caracteriza por ser un arbusto que puede llegar a medir hasta 12 m de alto, pueden guiarse como enredaderas o como arbusto independiente y se distinguen por sus flores que pueden ser de diferentes colores como blanco, amarillo, rosa, magenta, púrpura y rojo.

## **Propiedades terapéuticas.**

- Tiene propiedades antibióticas naturales por lo que puede usar para tratar enfermedades respiratorias.
- Disminuye la tos seca y ayuda a eliminar las flemas.
- Reduce la fiebre, gracias a que es antipirética.
- Mejora el funcionamiento de los pulmones ya que aumenta su capacidad de oxigenación.
- Combate el estreñimiento.
- Cuenta con propiedades antisépticas por lo que si se aplica sobre la piel ayuda a combatir el acné, infecciones y descamación.
- Acelera la cicatrización de las heridas.

## **Modo de preparación.**

Té: Se agrega de 5 a 6 hojitas de este arbusto en una taza de agua hirviendo, cuando cambie de color se retira del fuego dejando reposar de 5 a 10 minutos, se le puede agregar azúcar o miel al gusto.





# Chaya

Es un arbusto herbáceo, que pertenece a la familia de las Euforbiáceas, alcanza una altura de 2 a 3 m, presenta hojas largas, pecioladas, e inflorescencia blanca.

## Propiedades terapéuticas.

- Hipoglucemiante, es decir, que funciona como auxiliar en el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2, ya que es capaz de disminuir los índices de glucosa en sangre.
- La regulación de la Presión arterial.
- Mejora la Circulación sanguínea.
- Reduce el Peso corporal.
- Aumenta el Calcio en los huesos.
- Facilita la Digestión.

## Modo de preparación.

Infusión: Lo más recomendable es usar cinco hojas largas de chaya o más, si son pequeñas, cortarlas en trocitos y cocerlas en un litro de agua, por 20 minutos, una vez hirviendo se saca del fuego para poder enfriarse una vez fría, la infusión puede ser adicionada con unas gotas de limón o sal y tomar tres tazas a lo largo del día.





# Cola de caballo

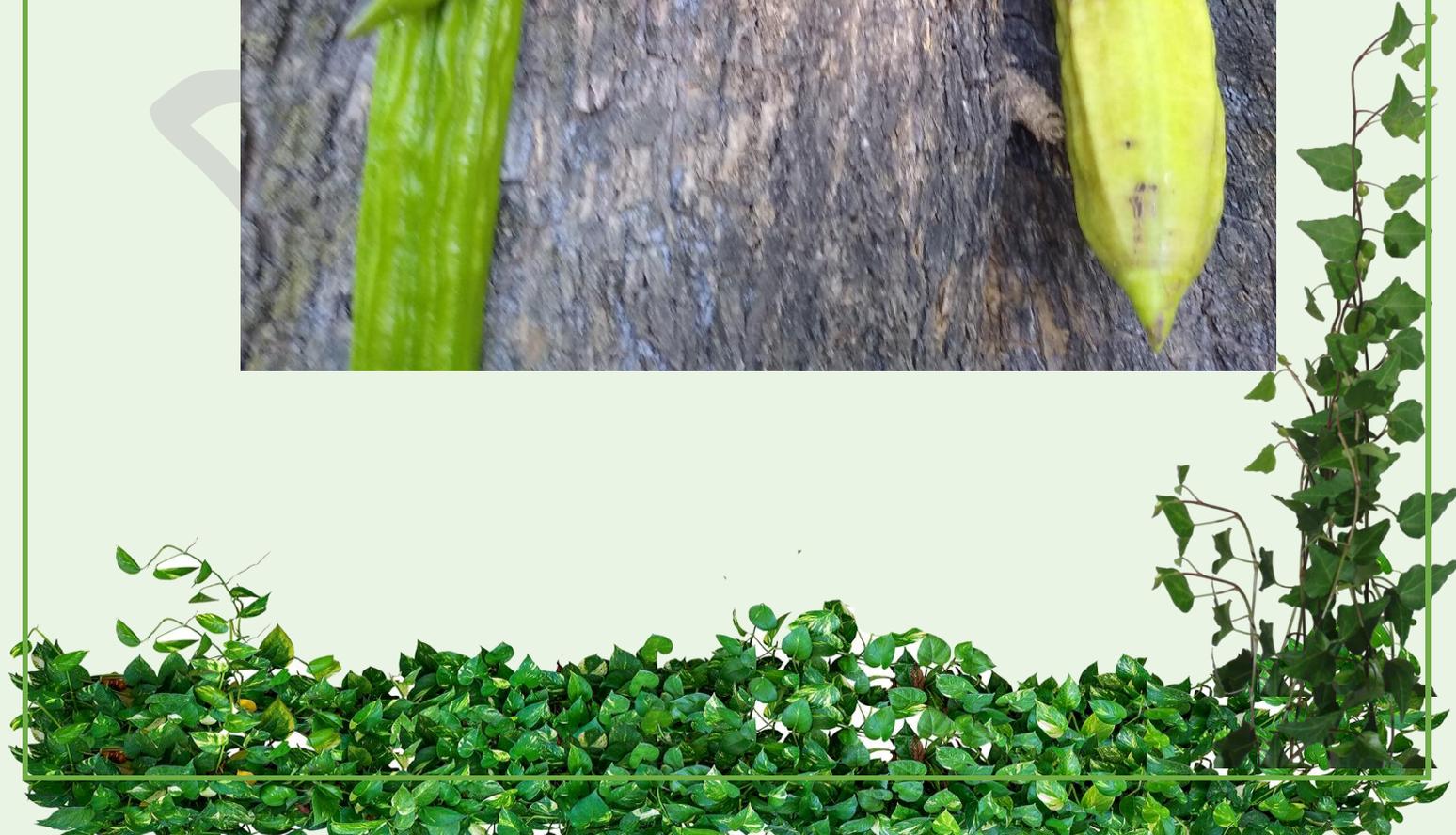
Pertenece al género botánico Equisetum y desarrolla tallos cilíndricos y anillados de 1 a 5cm de diámetro. De ellos brotan hojas muy delgadas que les dan un aspecto similar al que tienen las coníferas. Puede alcanzar una altura de 8 metros y es de un color verde brillante.

## Propiedades terapéuticas.

- Retención de líquidos.
- Las infecciones de las vías urinarias.
- La pérdida del control de la vejiga (incontinencia urinaria).
- Para curar las heridas y muchas otras condiciones.

## Modo de preparación.

Té: Colocar el tallo seco de la cola de caballo en la taza de agua hirviendo y deja reposar alrededor de 5 a 10 minutos. Colar y beber hasta 2 tazas al día, de preferencia después de las principales comidas del día.





# Quajilote

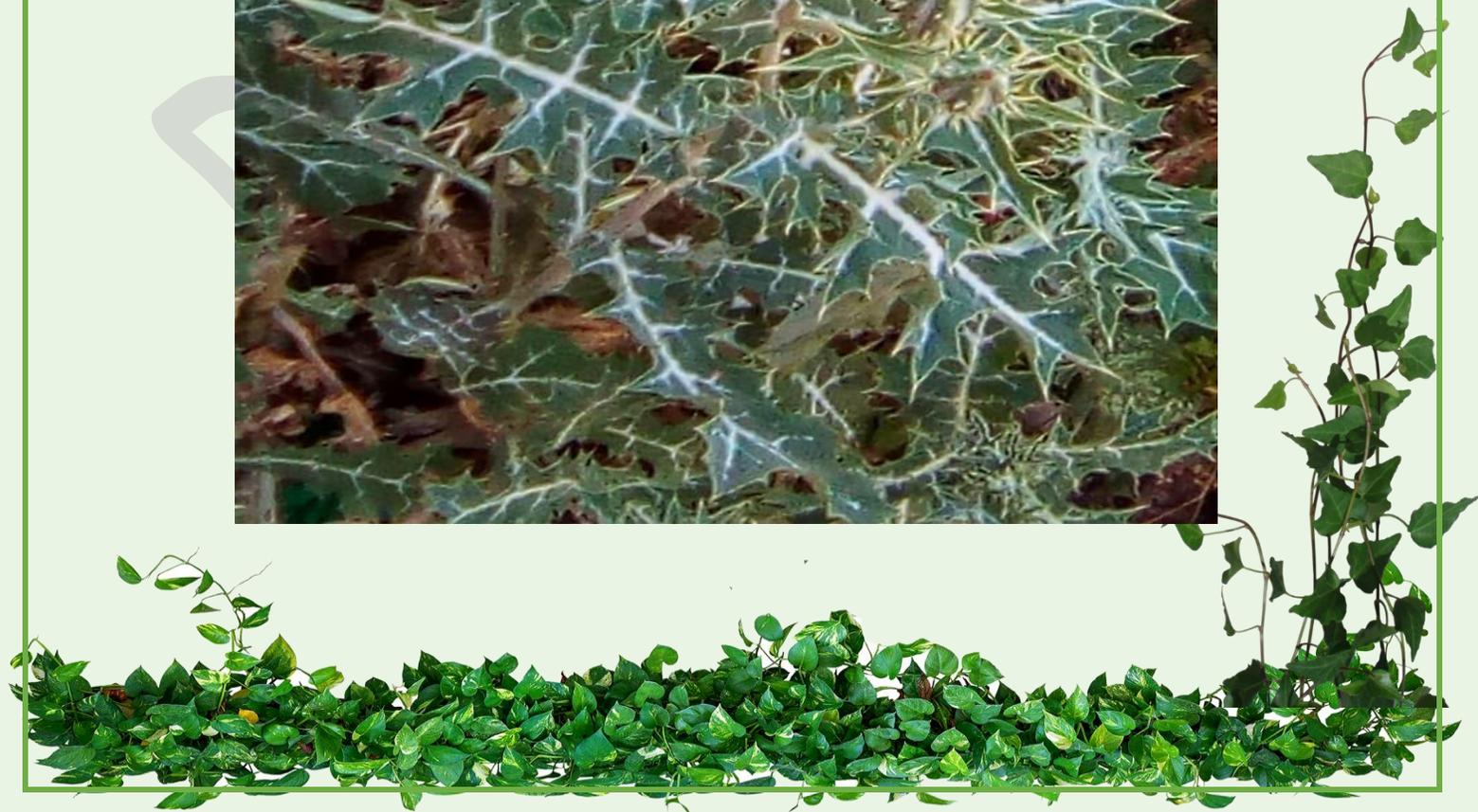
Árbol de 4 a 12 m de altura, de tronco grueso con corteza agrietada y hojas divididas con espinas. Sus flores salen del tronco o en los extremos de las ramas, así como también tiene frutos largos.

## Propiedades terapéuticas.

- Cálculos en las vías urinarias.
- Actúa como diurético.
- Alivia, la tos, la gripe.
- Alivia la diarrea.

## Modo de preparación.

Té: Se agrega hojitas, la raíz o el fruto de este árbol en una taza dentro del fuego, una vez hirviendo se retira del fuego dejando reposar de 5 a 10 minutos, se le puede agregar azúcar o miel al gusto.





# Chicalote

Esta planta crece hasta 1 metro de altura es caracterizada por tener hojas de bordes dentados con 3 a 6 lóbulos, teniendo un tallo de color verde azulado con nervios blancos, su flor es por lo general de color amarillo.

## Propiedades terapéuticas.

- Antibióticas.
- Antivirales, Complementa un alivio para la tos
- Ayuda a prevenir las manchas.
- Alivia la diarrea.
- Dolores de pulmones y riñones.
- Eficiente para la sarna.

## Modo de preparación.

Té: Se hierven tres hojas de esta planta en un litro de agua, luego se saca para enfriar y tomarse al gusto.





# Epazote

Esta planta se caracteriza por tener un olor fuerte y con hojas de un color verde muy vivo, que pueden medir de 3 a 10 cm de largo y de 1 a 5 cm de ancho.

## Propiedades terapéuticas.

- Es un antiparasitario natural, por lo que ayuda a eliminar los parásitos del estómago.
- Mejora la digestión y combate el estreñimiento.
- Posee propiedades calmantes y relajantes.
- Su infusión se utiliza para tratar problemas estomacales como diarrea, vómito y dolor de estómago.
- Ayuda a tratar la gripe y la tos, ya que es bueno para limpiar las vías respiratorias.
- Aplicado directamente en la piel ayuda a reducir la irritación provocada por picaduras y tiene propiedades cicatrizantes.
- Alivia algunas molestias menstruales como cólicos.
- En mascarillas ayuda a limpiar y suavizar la piel.
- Funciona como un poderoso insecticida, solo debes rociar la infusión de epazote.

## Modo de preparación.

Té: Se pone a hervir de dos a tres hojitas de esta una vez hirviendo retirarlo del fuego colarlo y servirte para disfrutar de un delicioso té.

ES MAS RECOMENDABLE UTILIZARLO EN COMIDAS COMO UN AROMATIZANTE Y SABORANTE.





# Eucalipto

El eucalipto es un árbol de gran desarrollo, de corteza de color gris, que alcanza alturas que pueden rebasar los 100 m. sus hojas son dimorfas, con fuerte olor son opuestas en las ramas jóvenes y luego son alternas y pecioladas, de color verde, de 10 a 20 cm. de largo. Las flores son grandes, blancas y axilares generalmente solitarias. El fruto es capsular de 1.5 a 3 cm. de diámetro.

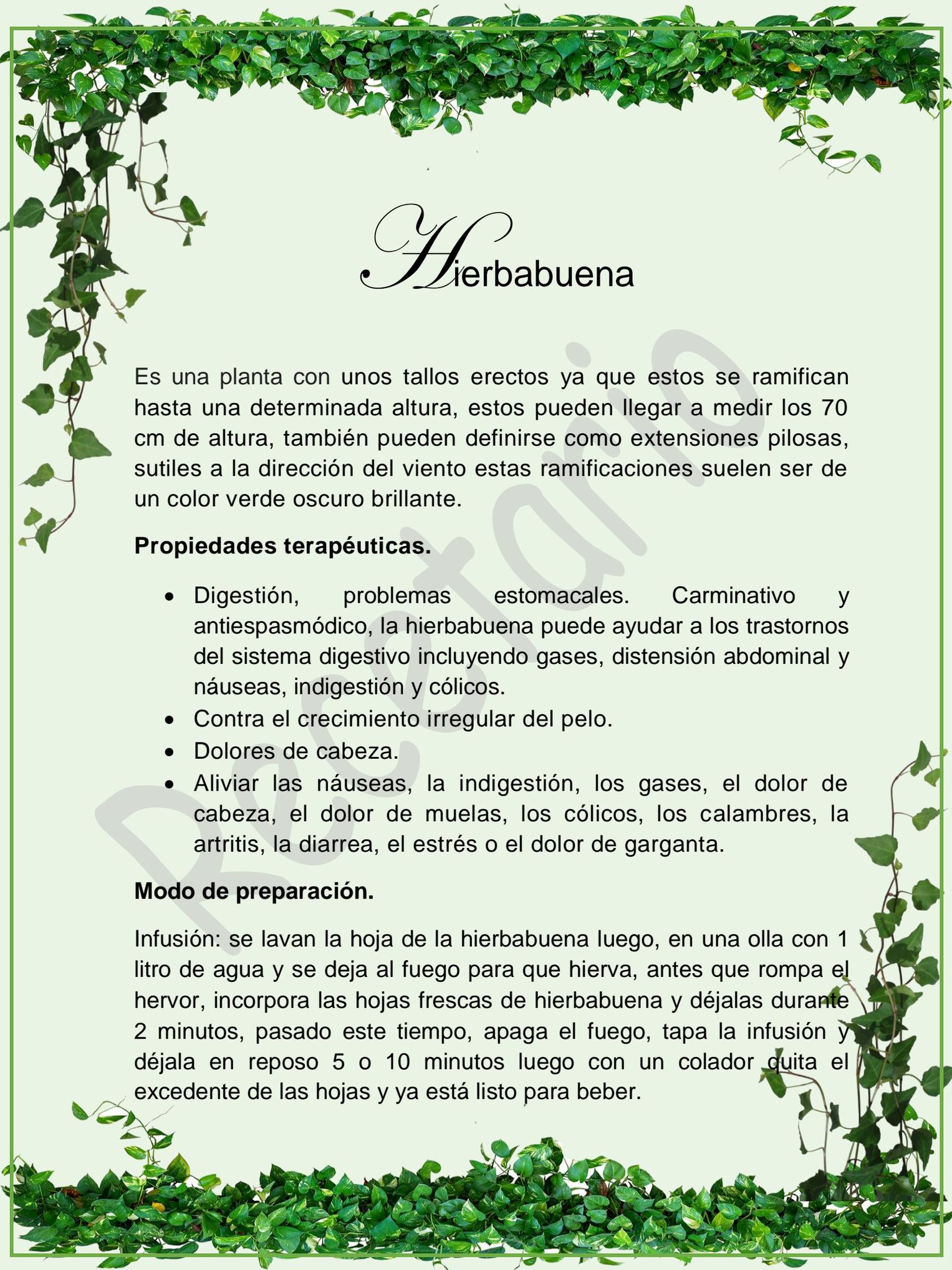
## Propiedades terapéuticas.

- Antiséptico.
- Expectorante.
- Antiinflamatorio.
- Calmante.
- Alivia resfriados y afecciones respiratorias.
- Uso como antiséptico y desinfectante ante procesos virales.
- Ayuda a descongestionar los pulmones.
- Ayuda a combatir el reuma.
- Eficaz en los enjuagues bucales.
- Permite la desinfección de heridas.
- Estimula el funcionamiento del sistema inmune.

## Modo de preparación.

Té: Coloca en una olla con agua las hojas de eucalipto y unas cascarras de limón hasta que hierva, una vez hervido retira del fuego dejando reposar por 8 minutos endulza con miel y disfruta de un rico té.





# Hierbabuena

Es una planta con unos tallos erectos ya que estos se ramifican hasta una determinada altura, estos pueden llegar a medir los 70 cm de altura, también pueden definirse como extensiones pilosas, sutiles a la dirección del viento estas ramificaciones suelen ser de un color verde oscuro brillante.

## Propiedades terapéuticas.

- Digestión, problemas estomacales. Carminativo y antiespasmódico, la hierbabuena puede ayudar a los trastornos del sistema digestivo incluyendo gases, distensión abdominal y náuseas, indigestión y cólicos.
- Contra el crecimiento irregular del pelo.
- Dolores de cabeza.
- Aliviar las náuseas, la indigestión, los gases, el dolor de cabeza, el dolor de muelas, los cólicos, los calambres, la artritis, la diarrea, el estrés o el dolor de garganta.

## Modo de preparación.

Infusión: se lavan la hoja de la hierbabuena luego, en una olla con 1 litro de agua y se deja al fuego para que hierva, antes que rompa el hervor, incorpora las hojas frescas de hierbabuena y déjalas durante 2 minutos, pasado este tiempo, apaga el fuego, tapa la infusión y déjala en reposo 5 o 10 minutos luego con un colador quita el excedente de las hojas y ya está listo para beber.



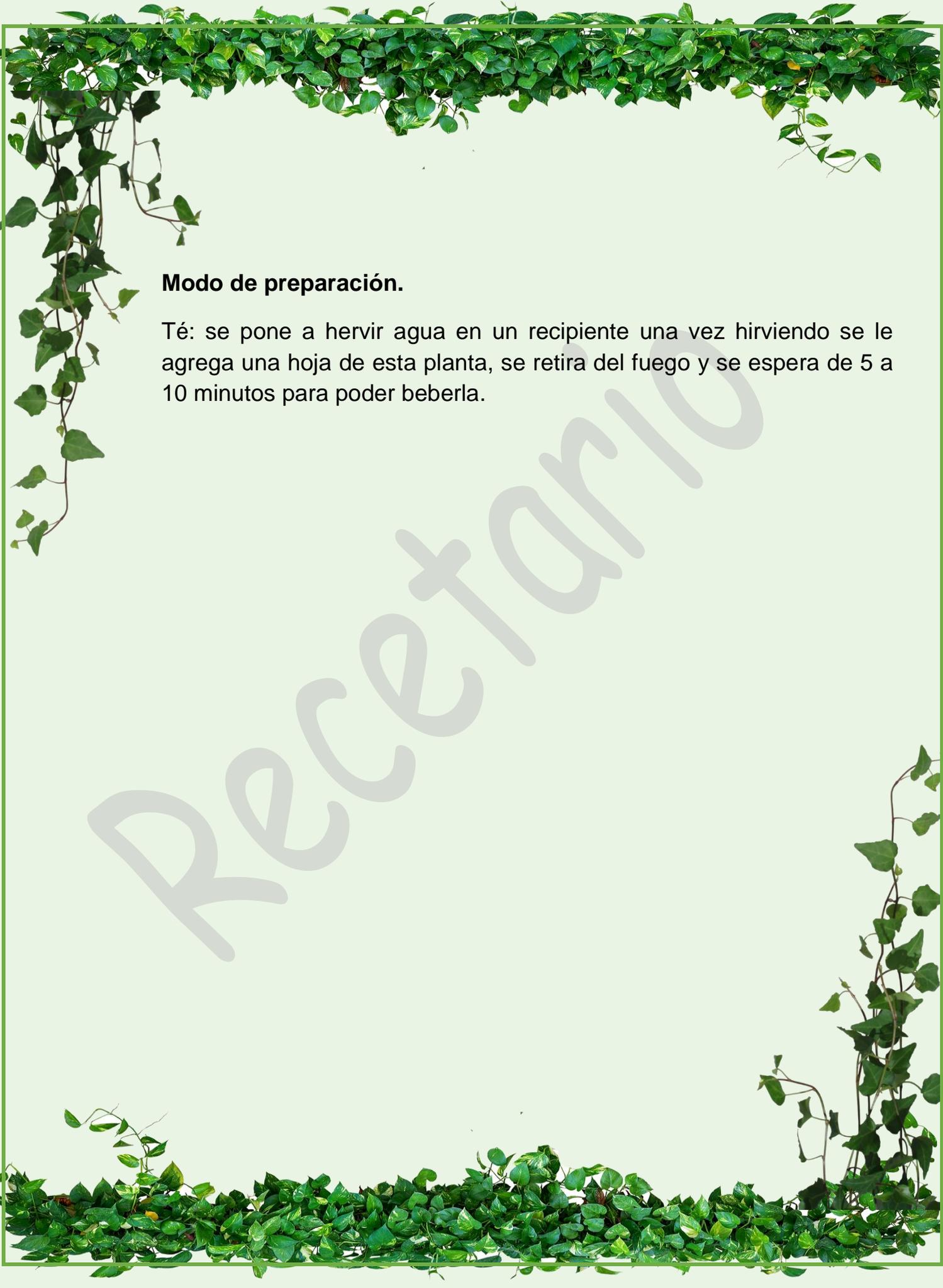


# Hierba santa

Esta se caracteriza por tener la forma de un corazón con un aroma penetrante, de un lado es de color verde brillante y del otro opaco estas hojas pueden llegar a medir hasta 25 cm de largo ya que dependerá del lugar en el que crezca.

## **Propiedades terapéuticas.**

- Tiene propiedades antiinflamatorias por lo que ayuda a reducir la inflamación vaginal y estomacal.
- Combate el dolor de estómago y problemas como el estreñimiento y la diarrea.
- Su té es un buen aliado para aliviar la tos y la congestión respiratoria.
- Gracias a sus ingredientes puede ayudar a prevenir enfermedades respiratorias como asma.
- Ayuda a reducir la fiebre.
- Es un relajante natural por lo que ayuda a combatir el insomnio.
- Es buena para reducir los dolores de las articulaciones.
- Gracias a su contenido en safrol es un buen aliado para disminuir el dolor de cabeza.
- Alivia el dolor y la inflamación provocada por la menstruación.
- Cuando se aplica tópicamente ayuda a sanar las heridas y acelera la cicatrización



**Modo de preparación.**

Té: se pone a hervir agua en un recipiente una vez hirviendo se le agrega una hoja de esta planta, se retira del fuego y se espera de 5 a 10 minutos para poder beberla.

Recetario





# Finojo

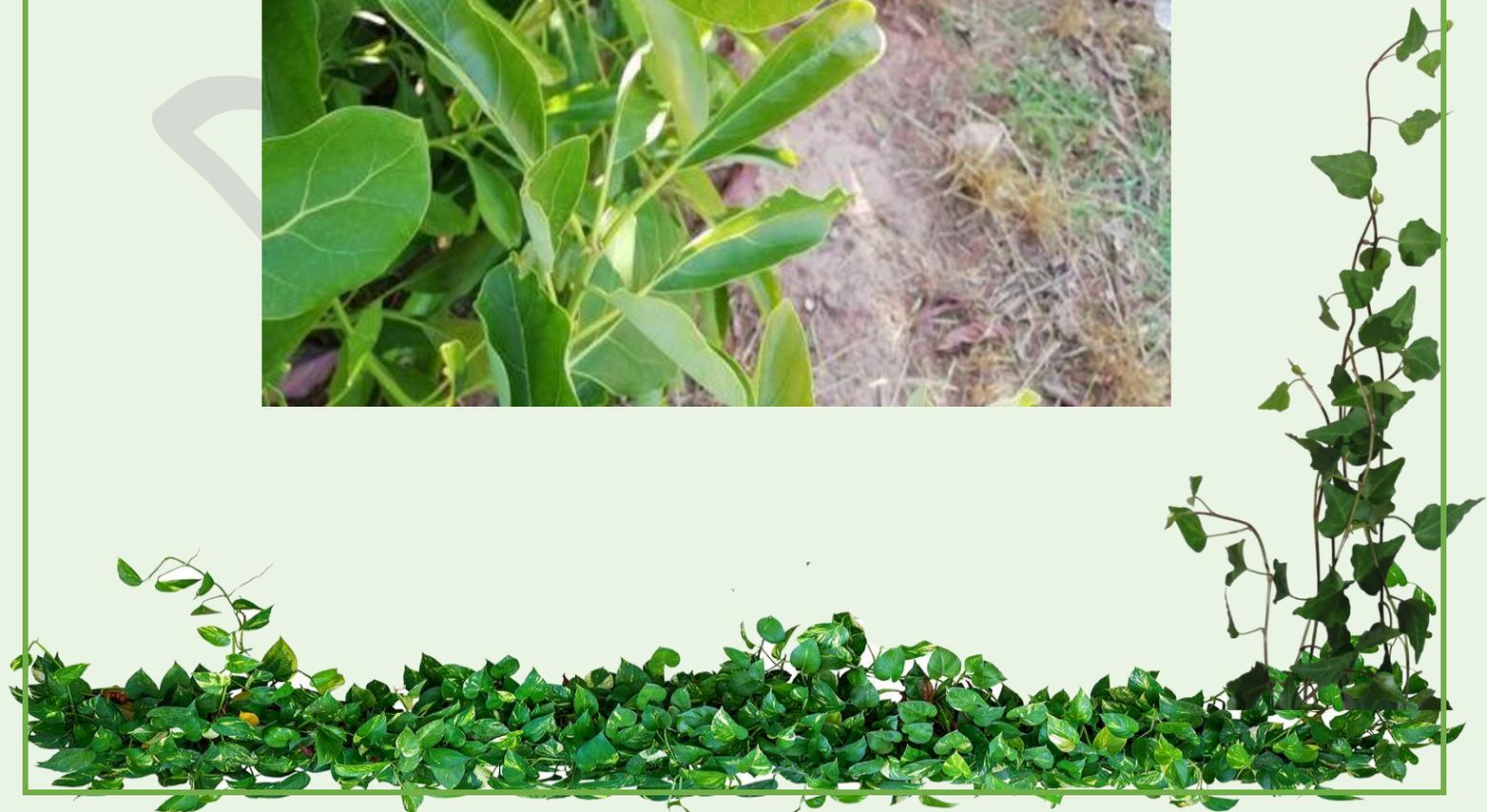
Se trata de una planta robusta, midiendo así entre los 50 y 150 cm de alto, antes de que aparezca la caña o tallo, sus hojas se verán con un aspecto plumoso de color verde oscuro y muy aromáticas.

## Propiedades terapéuticas.

- Carminativo, favorece la expulsión de gases y evita la hinchazón abdominal y los meteorismos.
- Diurético, favorece la diuresis y la depuración de toxinas por la orina.
- Antiespasmódico, combate el malestar general y los dolores con espasmos.
- Emenagogo, ayuda a regular la menstruación
- Expectorante y mucolítico favorece la expulsión de mucosidad en el tronco respiratorio y protege las mucosas.

## Modo de preparación.

Infusión: se le agrega una rama de esta planta en un litro de agua, una vez de esto se le agrega a la licuadora, terminando se necesitará de un colador para que el resto de la rama triturado se quede en ella y se pueda beber.





# Hoja de aguacate

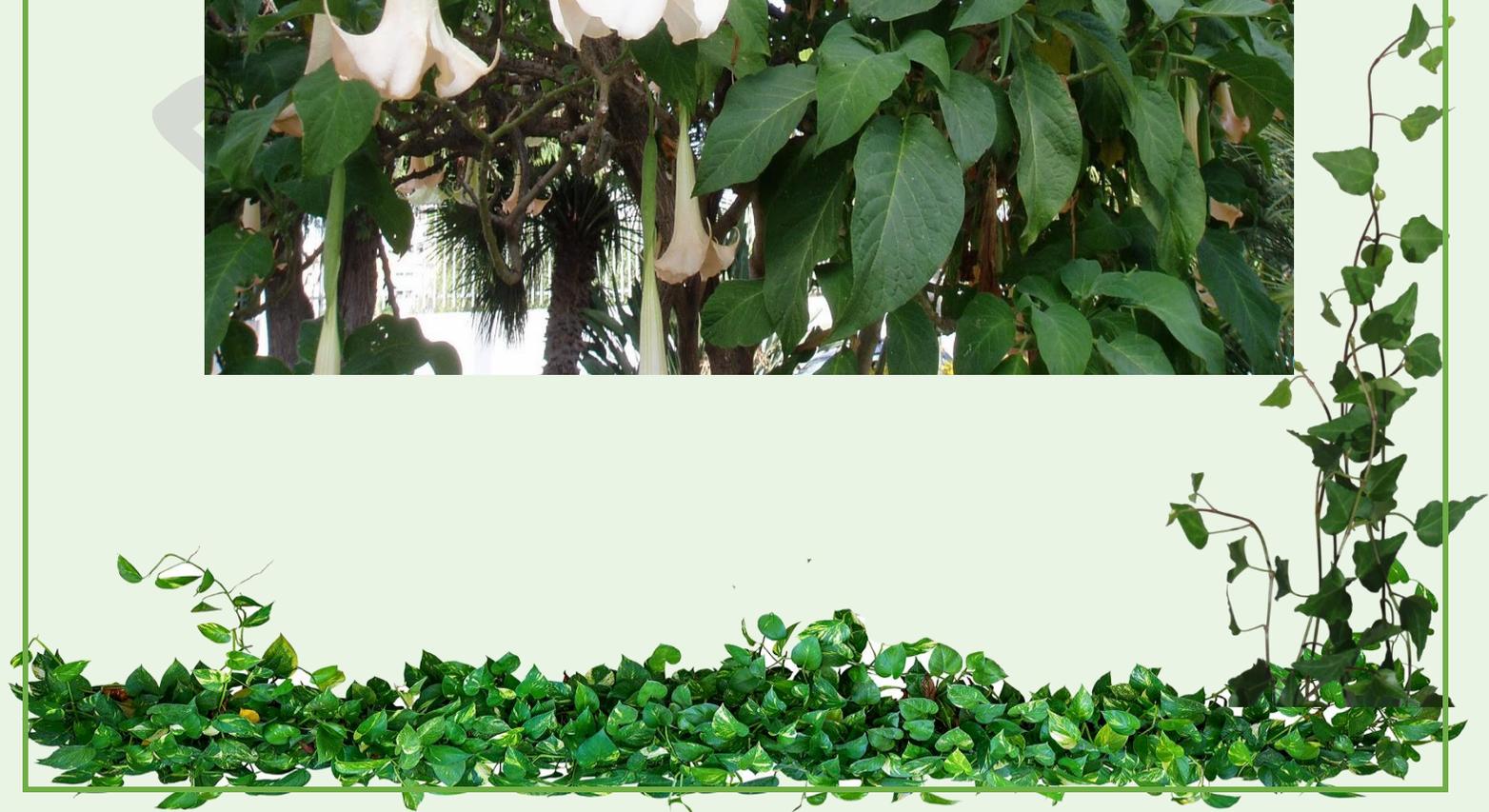
Tiene características de forma oval y mide unos 12 cm de largo, es lisa con determinado color verde oscuro brillante y con un sabor anisado.

## **Propiedades terapéuticas.**

- Analgésico y antiinflamatorio.
- Efecto anticonvulsivo, trata varios tipos de epilepsia
- Antiviral, tiene un efecto inhibitor con respecto a diferentes tipos de virus como la gripe.

## **Modo de preparación.**

Se le agrega de 3 a 5 hojas de aguacate en un recipiente con agua, hirviéndolo por 20 a 30 minutos, una vez hervida se saca del fuego 5 minutos se le agrega un lienzo para tener el apósito y pasarlo en el cuerpo de la persona.





# Hoja de campana

Son hojas grandes como su nombre lo dice, en forma de campana siendo membranosa, pecioladas, densamente pubescentes como de unos 30 cm de largo con color blanco amarillento u rosado.

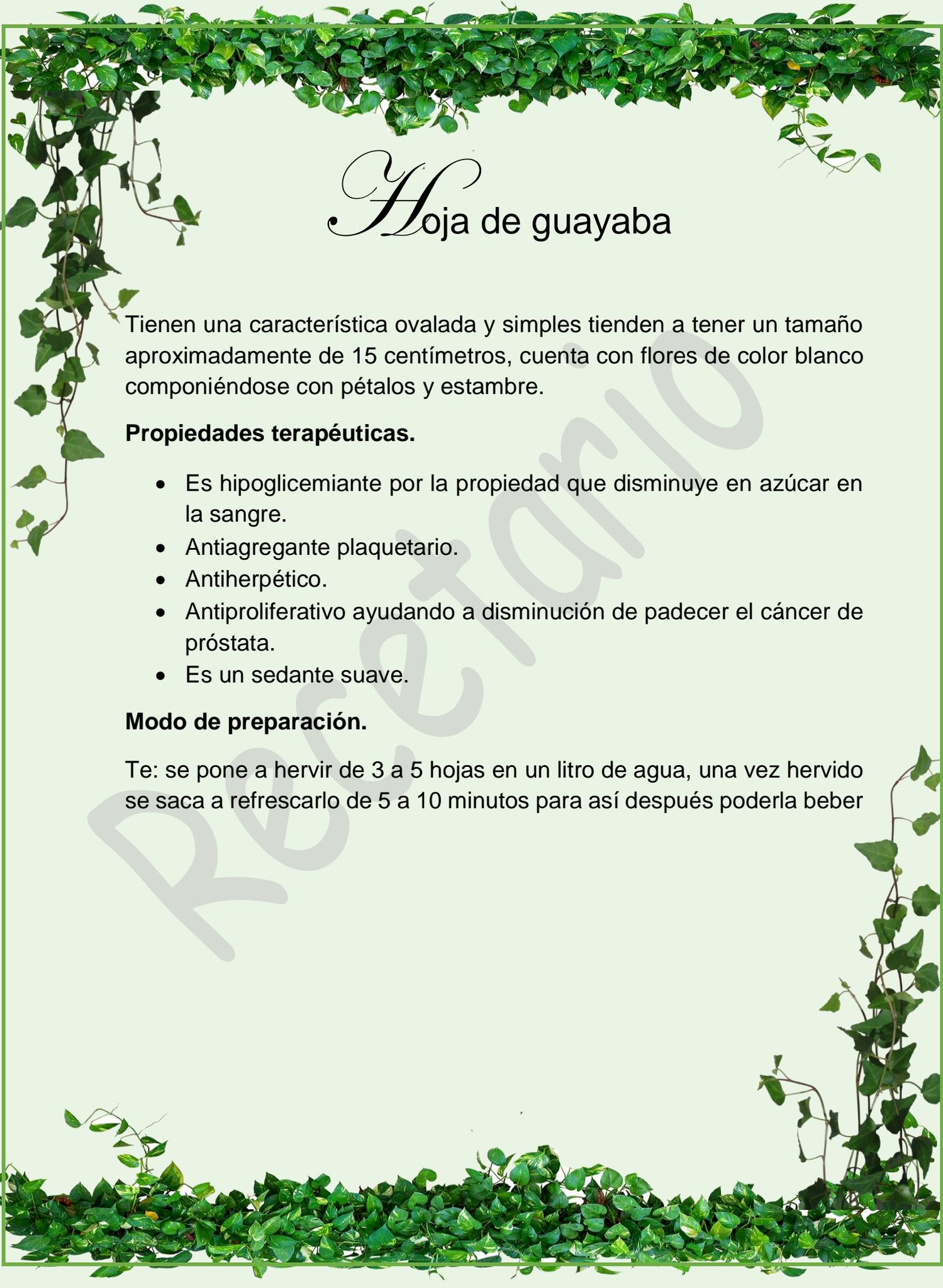
## **Propiedades terapéuticas.**

- Se utiliza contra el asma.
- Almorranas.
- En lavativas como vermífida.

## **Modo de preparación.**

Las hojas se cortan y así se le pone en la parte afectada del cuerpo de quien la necesite.





# Hoja de guayaba

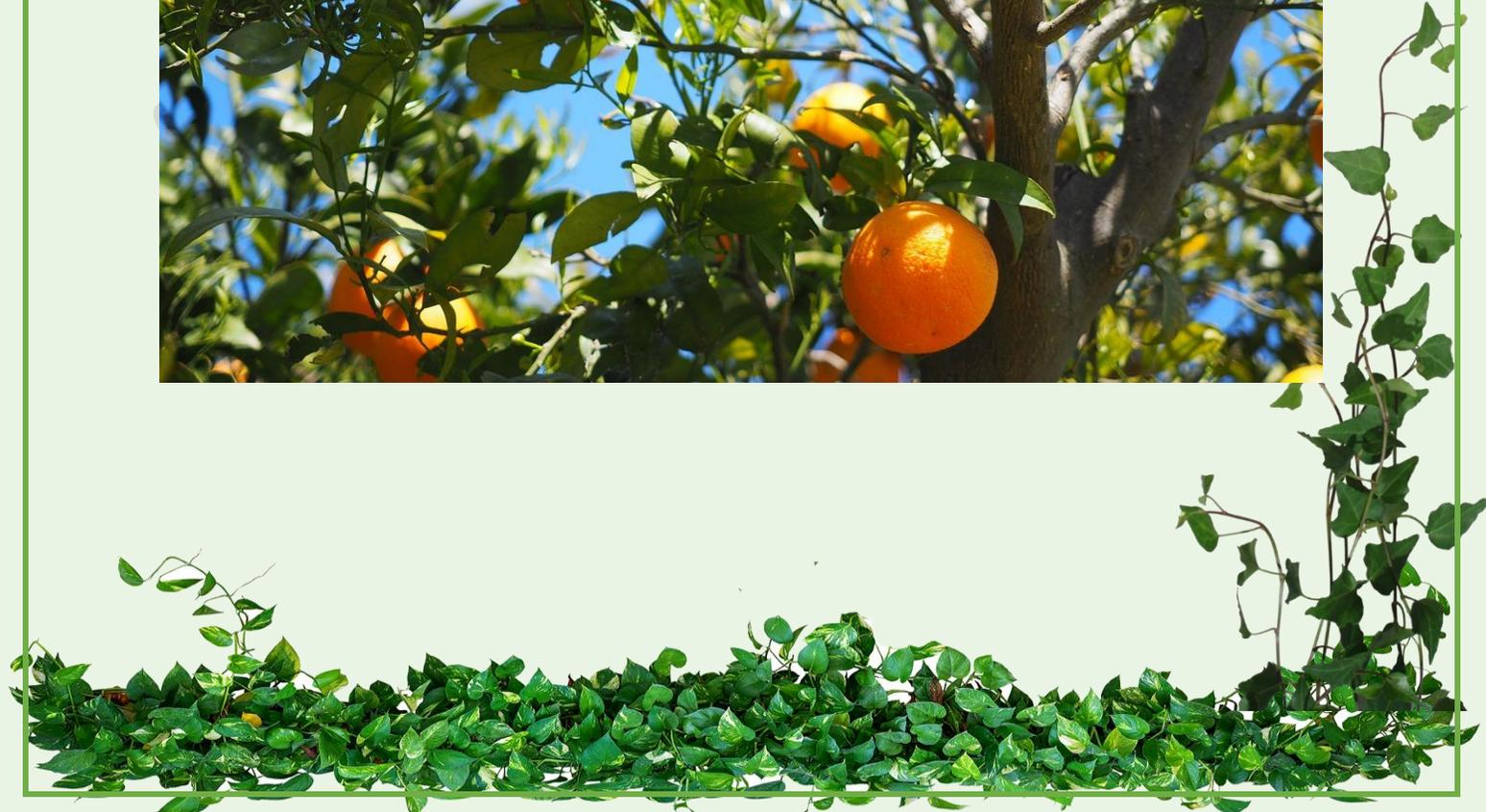
Tienen una característica ovalada y simples tienden a tener un tamaño aproximadamente de 15 centímetros, cuenta con flores de color blanco componiéndose con pétalos y estambre.

## **Propiedades terapéuticas.**

- Es hipoglicemiante por la propiedad que disminuye en azúcar en la sangre.
- Antiagregante plaquetario.
- Antiherpético.
- Antiproliferativo ayudando a disminución de padecer el cáncer de próstata.
- Es un sedante suave.

## **Modo de preparación.**

Te: se pone a hervir de 3 a 5 hojas en un litro de agua, una vez hervido se saca a refrescarlo de 5 a 10 minutos para así después poderla beber





# Hoja de naranja

Estas son hojas medianas y alargadas con una base así redondeada y terminando en punta, con un tono de color verde oscuro brillante, las flores pueden aparecer en las axilas de las hojas ya sea solo una o en racimos.

## Propiedades terapéuticas.

- Propiedades antiespasmódicas, disminuyendo el nivel de ansiedad.
- Se puede tratar los cólicos estomacales.
- Alivia la diarrea.
- Cambia la temperatura en niños y adultos, ayuda a disminuir la gripe y congestiona
- Antioxidantes que fortalece el sistema inmunológico.
- Disminuye la taquicardia y evita los síntomas de la epilepsia

## Modo de preparación.

Té: se pone a hervir de tres a 5 hojas en un litro de agua, luego de esto se saca para poder enfriarlo y por último se bebe.

Baño: se ponen a hervir suficientes hojas de estas una vez hervida se retiran las hojas para poder bañarse.





# Jengibre

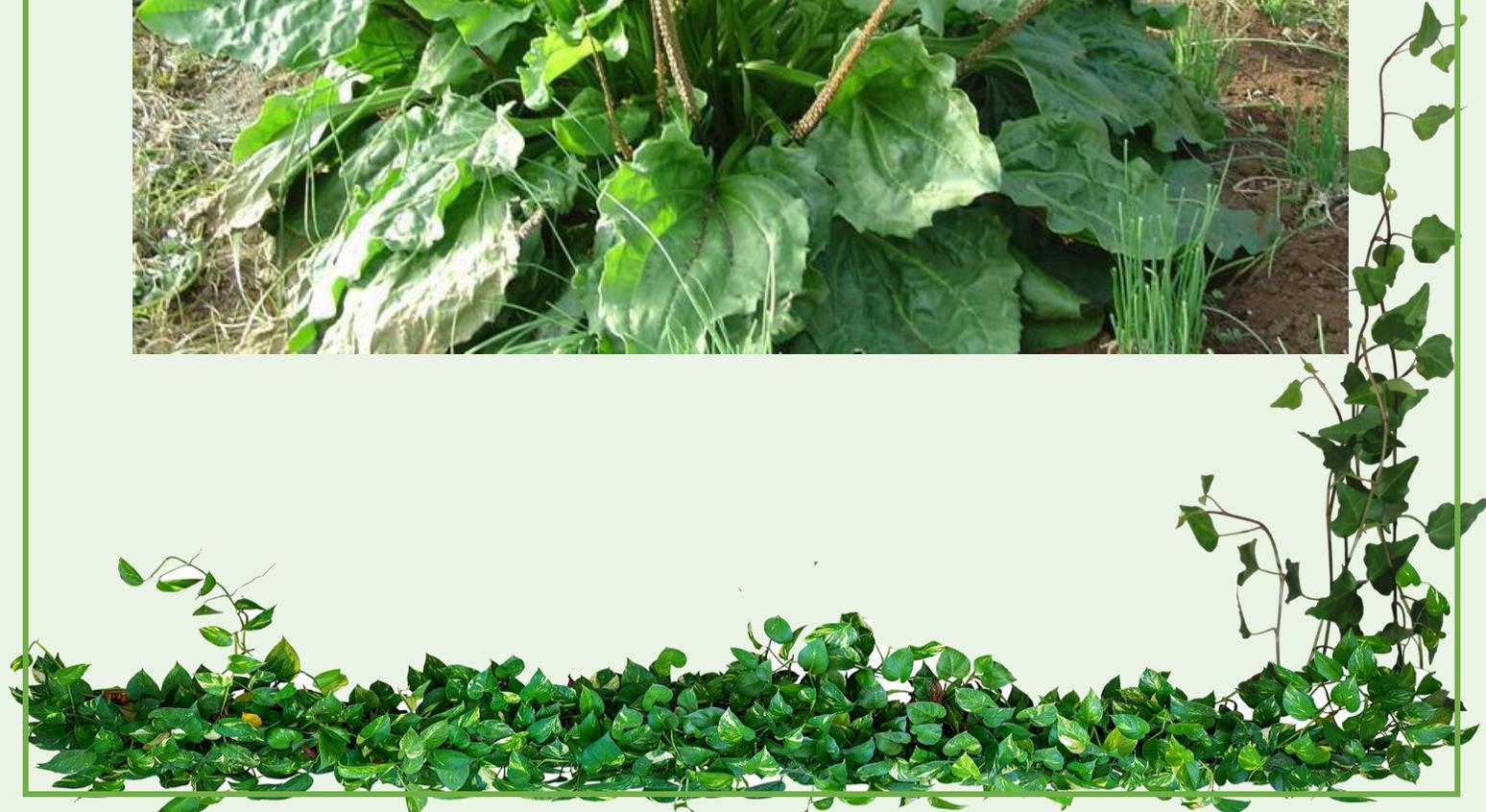
Tubérculo articulado, en forma de mano, a los cuales se les da el nombre de rizomas la parte esencial de la planta tiene un olor fuerte aromático; sabor agrio, picante, los rizomas son de color cenizo por fuera y blanco amarillento por dentro, las hojas son alargadas como las de maíz cuando apenas brotan de la tierra y envuelven con su vaina el tallo, las flores son vistosas, están dispuestas en espigas cónicas y soportadas por escamas empizarradas.

Propiedades terapéuticas.

- El jengibre tiene propiedades antivirales y ayuda a combatir los virus.
- Es de utilidad para dolencias del aparato respiratorio, como infecciones, bronquitis, tos, gripe.
- Posee propiedades antiinflamatorias y analgésicas, por lo que es perfecto contra la artritis.
- Reduce los problemas de piedras o cálculos de riñón.
- Sus propiedades mejoran la digestión haciendo que sea un buen aliado contra el estómago revuelto y con náuseas.
- Estimula la circulación sanguínea, ayudando a prevenir problemas cardíacos.

Modo de preparación.

Se pela los rizomas de jengibre en rodajas finas y una vez que rompa a hervir se añade el jengibre, se cubre el recipiente y se deja a fuego lento 20 minutos, se cuela el líquido y se le añade miel y limón al gusto.





# Lantén

Es una planta que tiene hojas grandes y verdes que junto con semillas e utilizan para hacer remedios naturales.

## Propiedades terapéuticas.

- Antibacteriano, utilizado para las infecciones de vías urinarias o problemas de la vejiga.
- Astrigente, utilizada para cualquier cortadura a modo de que seque protegiendo de bacterias.
- Antiséptico.
- Antiinflamatorio.
- Antitusivo.
- Emoliente.
- Expectorante, sana la bronquitis crónica, actúa sobre la tos la sinusitis y el asma.
- Laxante refrigerante, utilizada para el estreñimiento.

## Modo de preparación.

Té: En un vaso de agua hirviendo se deja caer dos hojas ya sea verdes o secas dejándolo reposar 10 minutos, se cuela y se toma una o dos veces al día.





# Magüey morado

Es un pequeño arbusto con tallos cortos las cuales crecen de 30 cm de largo y 7 cm de ancho son de color verde oscuro teniendo un color purpura o morado al revés.

## Propiedades terapéuticas.

- Analgésico y antibacteriano que hace que cure las heridas desinflamándolas, cicatrizándolos y evitando la penetración de bacterias.
- Alivia el resfriado común y gripe.
- Alivia la tos.
- Alivia malestares gastrointestinales.

## Modo de preparación.

Té: Cortar finamente las hojas después colocar el agua a calentar junto con los trozos de hojas y dejar hervir por 15 minutos. Dejar enfriar y tomar durante el día.

Ungüento: se cortan las hojas de esta misma, luego se tuestan de 1 a 2 minutos para después ponerlo en el cuello y en el pecho de la persona.





# Manzanilla

La manzanilla es una planta herbácea que puede alcanzar los 60 cm de altura, Presenta un tallo erguido, ramoso esta pequeña hierba desarrolla unas flores aromáticas con un tono de color amarillo.

## **Propiedades terapéuticas.**

- Ayuda a una buena digestión.
- Calma y reduce la ansiedad.
- Disminuye el estrés.
- Ayuda a controlar la diabetes.
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Ayuda a tratar heridas e impurezas de la piel.
- Alivia los dolores menstruales.

## **Modo de preparación.**

Té: poner a hervir un vaso de agua y colocar en él unas dos cucharaditas de flores de esta misma, después se cubre y se deja reposar 10 minutos, puedes utilizar un colador para quitar las flores y quedarnos solo con el líquido puedes agregarle jugo de limón o miel al gusto.





# Moringa

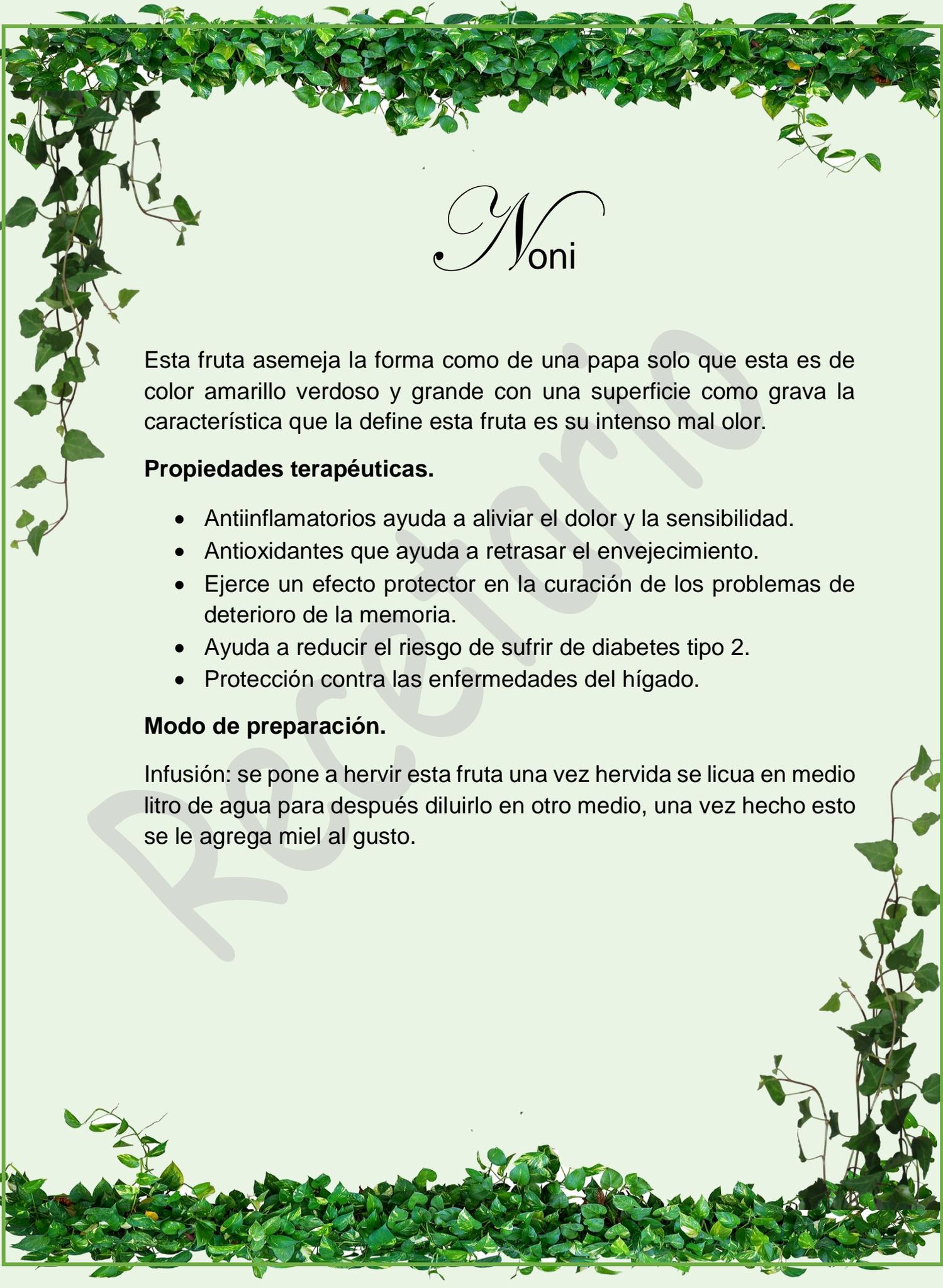
Este árbol caducifolio suele medir entre 5 y 10 metros de altura, con una copa por lo general en forma de cono y unas flores por lo general blancas y de pétalos alargados.

## **Propiedades terapéuticas.**

- Disminuye el alto colesterol malo
- Propiedades antioxidantes combatiendo los procesos del envejecimiento.
- Protege contra la anemia y la fatiga.
- Ayuda a combatir o prevenir los cánceres.
- Tiene efecto laxante para el estreñimiento.
- Hipoglucemiante tiene la capacidad para disminuir el azúcar en la sangre e incluso en la orina.
- Es antihipertensivo reduce los niveles de la tensión arterial y facilita el riego sanguíneo.
- Propiedades antibacterianas que sirve para combatir cualquier tipo de infección.

## **Modo de preparación.**





# Noni

Esta fruta asemeja la forma como de una papa solo que esta es de color amarillo verdoso y grande con una superficie como grava la característica que la define esta fruta es su intenso mal olor.

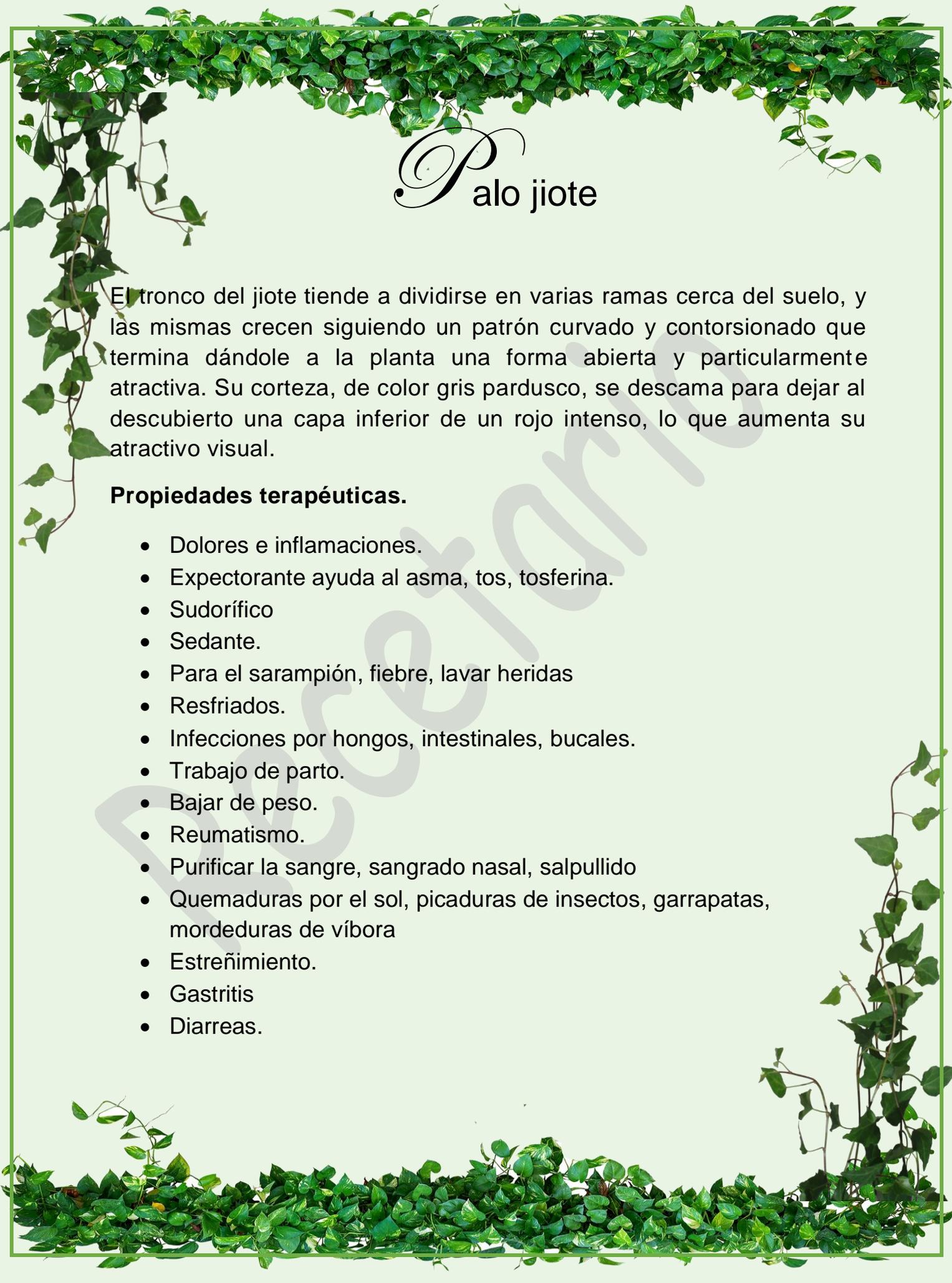
## **Propiedades terapéuticas.**

- Antiinflamatorios ayuda a aliviar el dolor y la sensibilidad.
- Antioxidantes que ayuda a retrasar el envejecimiento.
- Ejerce un efecto protector en la curación de los problemas de deterioro de la memoria.
- Ayuda a reducir el riesgo de sufrir de diabetes tipo 2.
- Protección contra las enfermedades del hígado.

## **Modo de preparación.**

Infusión: se pone a hervir esta fruta una vez hervida se licua en medio litro de agua para después diluirlo en otro medio, una vez hecho esto se le agrega miel al gusto.



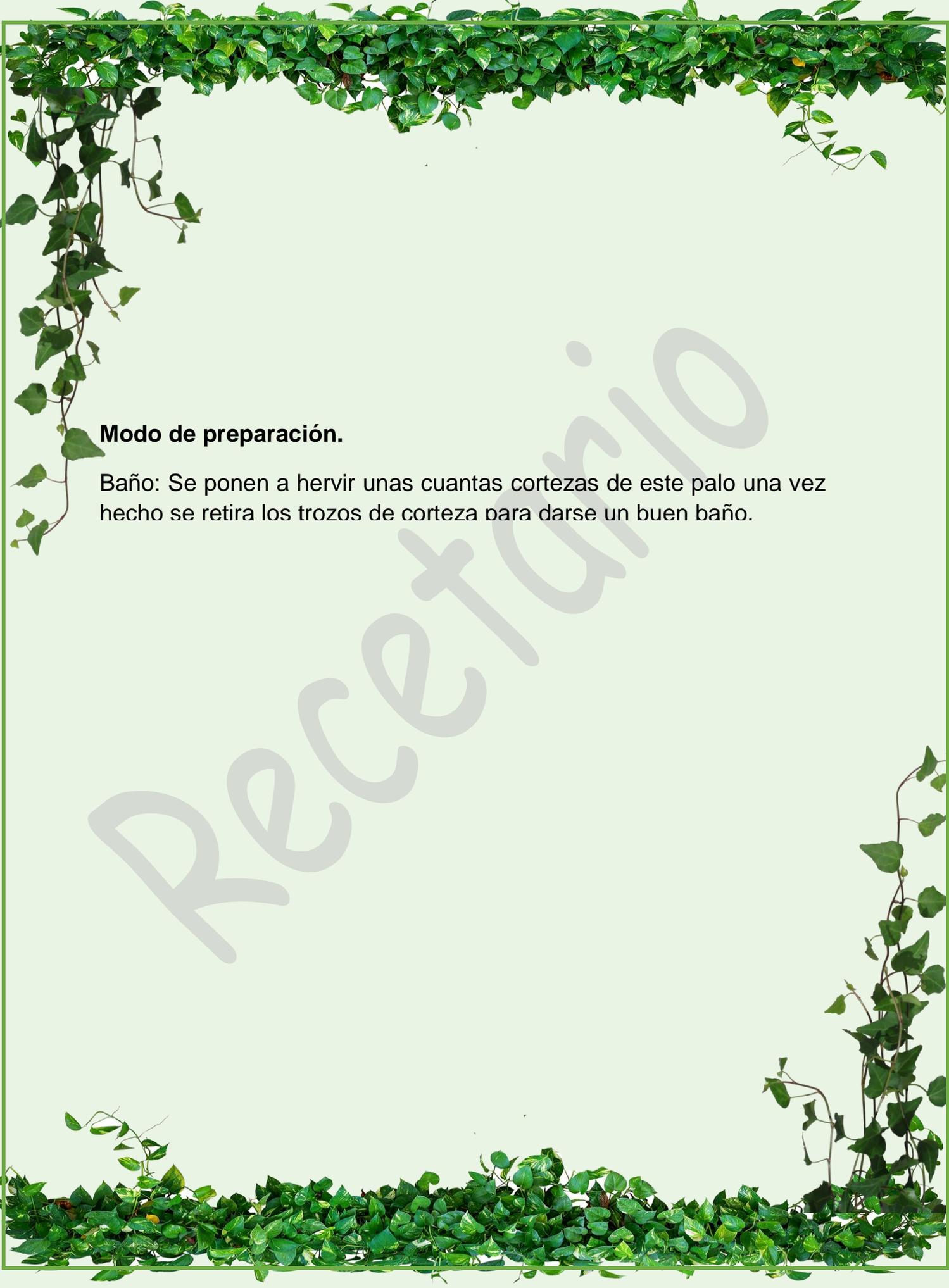


# Palo jote

El tronco del jote tiende a dividirse en varias ramas cerca del suelo, y las mismas crecen siguiendo un patrón curvado y contorsionado que termina dándole a la planta una forma abierta y particularmente atractiva. Su corteza, de color gris pardusco, se descama para dejar al descubierto una capa inferior de un rojo intenso, lo que aumenta su atractivo visual.

## Propiedades terapéuticas.

- Dolores e inflamaciones.
- Expectorante ayuda al asma, tos, tosferina.
- Sudorífico
- Sedante.
- Para el sarampión, fiebre, lavar heridas
- Resfriados.
- Infecciones por hongos, intestinales, bucales.
- Trabajo de parto.
- Bajar de peso.
- Reumatismo.
- Purificar la sangre, sangrado nasal, salpullido
- Quemaduras por el sol, picaduras de insectos, garrapatas, mordeduras de víbora
- Estreñimiento.
- Gastritis
- Diarreas.



**Modo de preparación.**

Baño: Se ponen a hervir unas cuantas cortezas de este palo una vez hecho se retira los trozos de corteza para darse un buen baño.





# Ruda

Estos arbustos son de pequeños, alcanzan los 70 cm de altura, sus tallos son duros y según la especie que sea están más o menos ramificados sus hojas son pequeñas ovaladas de color verde oscuro teniendo un olor fuerte pero rico.

## **Propiedades terapéuticas.**

- Aparato circulatorio: tonifica las arterias y normaliza el flujo de sangre.
- Sedante: ejerce un efecto relajante si se toma como infusión.
- Aparato digestivo: la ruda estimula la función biliar.
- Uso externo: también se emplea para tratar afecciones de la piel como por ejemplo la inflamación, la psoriasis o eczemas.
- Propiedades alimentarias: y no nos olvidemos de sus usos en cocina. Aunque tiene un sabor un poco amargo, la ruda se ha usado desde hace muchos años como especia o para la elaboración de bebidas alcohólicas.

## **Modo de preparación.**

Se licua de 2 a 3 ramitas de esta planta en un medio litro de agua una vez licuada se lleva a un colador para sacar el exceso triturado y se bebe.

También se puede meter en un frasco de alcohol para curar de susto.





# Sábila

Estas presentan con una altura de 40 a 60 cm de altura con hojas gruesas, carnosas que contienen gran cantidad de agua para sobrevivir en entornos áridos. Su color es verde o gris verdoso, pero algunas partes pueden presentar pequeñas manchas blancas.

## **Propiedades terapéuticas.**

- Sus componentes permiten regenerar las células de la piel, de ahí su uso extendido para tratar afecciones cutáneas.
- Tiene la propiedad de actuar en el sistema digestivo de las personas.
- Presenta características capaces de depurar el organismo humano.
- Elimina hongos y virus.
- Tiene efectos analgésicos.
- Favorece la regeneración de tejidos internos.
- Protege el sistema inmunitario.

## **Modo de preparación.**

Se quita la penca tratando de sacar el líquido de adentro para poder licuarla una vez haciendo esta se le agrega a un litro de agua y se sirve se le puede agregar hielo para poder disfrutar de una rica bebida.





# Té limón

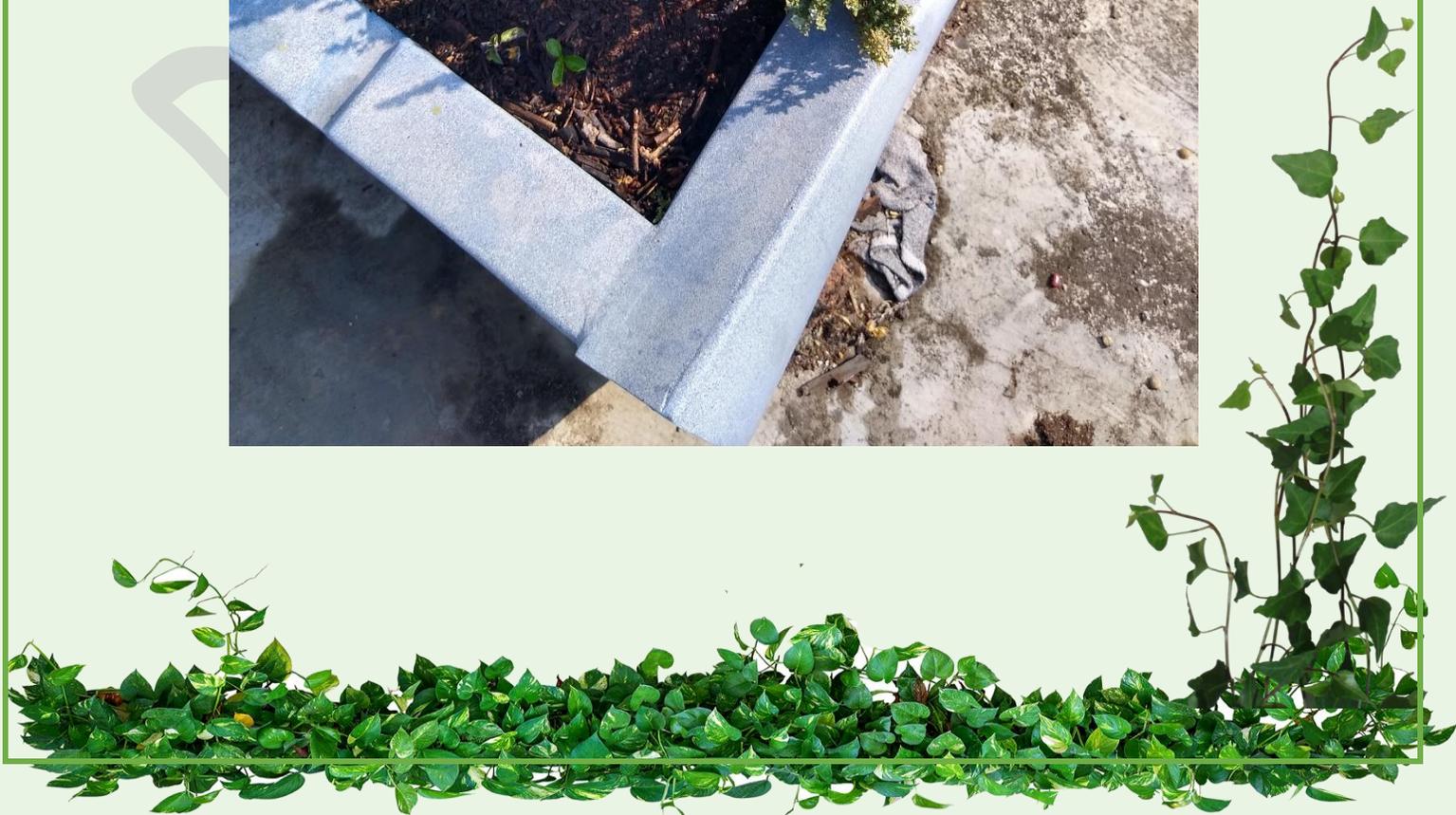
Este es un zacate sus hojas son de color verde oscuro, amontonadas cerca de la base, alargadas como listones si se estrujan despiden un agradable aroma las ores están agrupadas en espigas y se doblan como las hojas.

## **Propiedades terapéuticas.**

- Antioxidantes que ayudan a aliviar dolores estomacales, problemas respiratorios y otros malestares como insomnio, fiebre e incluso reumatismo.
- Disminuye el nivel de colesterol.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Alivia el dolor de cabeza o migraña.

## **Modo de preparación.**

Té: se hierve de 3 a 5 hojas del zacate en un litro de agua, una vez hervido se retira del fuego para estar de 5 a 10 minutos y poderla beber se le puede agregar miel al gusto.





# Tomillo

Mide entre 10 y 30 cm de alto, de tallos leñosos, con las hojas lineales, diminutas, recubiertas de una fina pilosidad, y las florecillas de color violáceo, rosa claro o blanco, agrupadas en el extremo superior de los ramilletes.

## Propiedades terapéuticas.

- Antitusiva: alivia la tos.
- Expectorante: expulsa moco y flemas de los bronquios.
- Mucolítica: disuelve los mocos.
- Antibacteriana y antivírica: combate infecciones bacterianas y virus.
- Antiinflamatoria: disminuye la inflamación.
- Analgésica: calma el dolor.
- Refuerza las defensas.
- Tiene un efecto diurético.

## Modo de preparación.

Té: se hierve de de 2 a 3 ramitas en un litro de agua, una vez hervido se retira del fuego para estar de 5 a 10 minutos y poderla digustar.





# Vaporub

Esta planta tiene una altura que puede variar entre los 50 cm a 1,5 m y hasta 1 m de diámetro. Las hojas se disponen de forma alterna; textura gruesa, ovada a subredonda, densamente lanoso-tomentoso, ápice agudo a redondeado, cuneadas con base subcordadas, margen entre superficial a bastante crenado-dentado teniendo un color de verde brillante.

## **Propiedades terapéuticas.**

- Antiinflamatorias.
- Antidiabéticas.
- Descongestionante.
- Anti ansiedad, por lo que es recomendable tomarla caliente o como agua de tiempo para mejorar la salud de las personas que presentan enfermedades respiratorias.

## **Modo de preparación.**

Las vaporizaciones se preparan cortando una rama de la planta, se hierve en un litro de agua y el vapor se debe dirigir hacia la boca y la nariz para absorberse lo más caliente posible.





# Verdolaga

es una planta de pequeño tamaño, pero de gran resistencia y adaptabilidad es de baja altura ya que no sobrepasa los 30 cm y crece, a partir de sus tallos, en forma rastrera. Sus tallos son fácilmente reconocibles ya que son lisos y con un característico color rojizo, tiende a tener flores de distintos colores, lo más común es que lo encontremos de color amarillo.

## Propiedades terapéuticas.

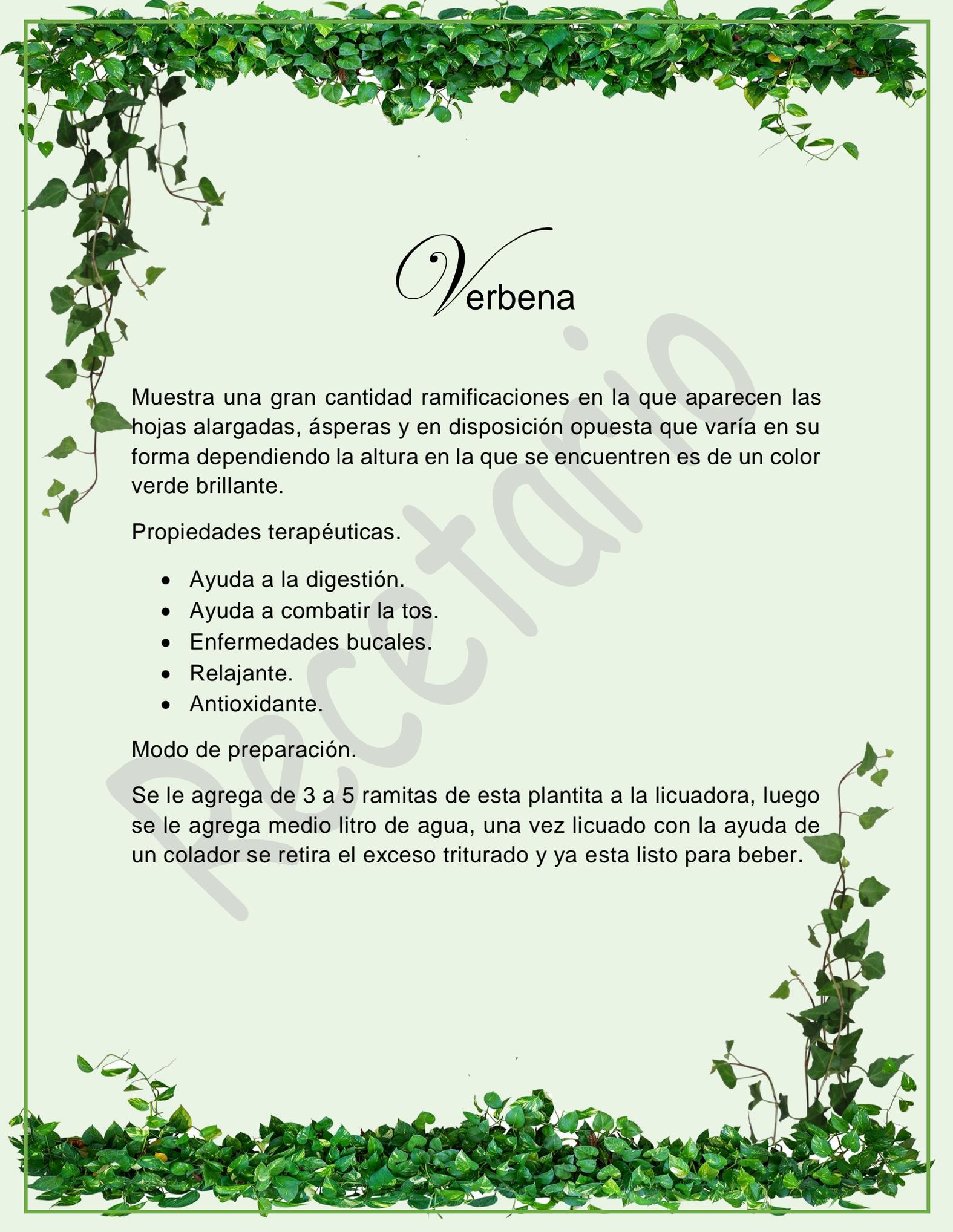
- Es diurética.
- Favorece la excreción.
- Tiene propiedades antiinflamatorias.
- Analgésico.
- Antiséptica y antifúngica.
- Beneficiosa para la diabetes.
- Ayuda contra la anemia.

## Modo de preparación.

Se puede ingerir así en ensalada, se lava bien las hojitas de ahí se le puede agregar otras especies más.

Jugo: se licua un poco de esta planta en  $\frac{1}{2}$  litro de agua y de ahí se le agrega a una jarra de agua sin antes haberlo colado, se le agrega azúcar y unas cuantas gotas de limón al gusto.





# Verbena

Muestra una gran cantidad ramificaciones en la que aparecen las hojas alargadas, ásperas y en disposición opuesta que varía en su forma dependiendo la altura en la que se encuentren es de un color verde brillante.

Propiedades terapéuticas.

- Ayuda a la digestión.
- Ayuda a combatir la tos.
- Enfermedades bucales.
- Relajante.
- Antioxidante.

Modo de preparación.

Se le agrega de 3 a 5 ramitas de esta plantita a la licuadora, luego se le agrega medio litro de agua, una vez licuado con la ayuda de un colador se retira el exceso triturado y ya esta listo para beber.