



PASIÓN POR EDUCAR

NOMBRE DEL ALUMNO: HERRERA VÁZQUEZ DANIA YULISA.

NOMBRE DEL PROFESOR: SILVESTRE CASTILLO ERVIN.

LICENCIATURA: ENFERMERÍA.

MATERIA: ENFERMERÍA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS EN SALUD.

**CUATRIMESTRE Y MODALIDAD: 8 CUATRIMESTRE SEMIESCOLARIZADO,
GRUPO "A".**

NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO: RECETARIO DE PLANTAS MEDICINALES.

PASIÓN POR EDUCAR

Frontera Comalapa Chiapas a 9 de abril del 2021

EL PODER MEDICINAL DE LAS...

PLANTAS.





Para mi: Desde que tengo uso de razón e estado en contacto con todo tipo de plantas medicinales, recuerdo que desde pequeña en mi casa cuando teníamos algún tipo de dolor, mi abuela siempre hacía uso de alguna plantita que ella conocía y que era buena para el malestar que teníamos y si esto no nos mejoraba entonces recurría a llevarnos a algún centro de salud que estuviera mas cerca.

En mi colonia muchas personas sobre todo las personas adultas todavía consideran el uso de las plantas medicinales como la mejor opción para curar sus dolencias.

CONTENIDO:

Plantas medicinales.

▪ Aguacate.....	11
▪ Ajo	12
▪ Albahaca.....	13
▪ Anís.....	14
▪ Apio.....	15
▪ Árnica.....	16
▪ Avena.....	17
▪ Calabaza.....	18
▪ Canela.....	19
▪ Cebolla	20
▪ Cilantro.....	21
▪ Clavo de olor.....	22
▪ Cancerina.....	23



▪ Cocco.....	24
▪ Diente de león.....	25
▪ Eztagiate.....	26
▪ Llantén.....	27
▪ Manzanilla.....	28
▪ Orégano.....	29
▪ Papa.....	30
▪ Papaya.....	31
▪ Pepino.....	32
▪ Perejil.....	33
▪ Repollo.....	34
▪ Romero.....	35
▪ Ruda.....	36



- Sábila.....37
- Tomillo.....38
- Valeriana.....39
- Verbena.....40





Introducción:

La medicina tradicional está presente en todas las culturas del mundo. Se la define como el conjunto de todos los conocimientos y prácticas usadas en la prevención, diagnóstico y eliminación de malestares físicos.





Que es una Planta Medicinal:

Son aquellas plantas que pueden utilizarse enteras o por partes específicas para tratar enfermedades de personas.

Las plantas medicinales mantienen gran importancia, tanto para prevenir y tratar problemas de salud, como en la investigación-desarrollo de nuevos principios activos y medicamentos.

La herbolaria medica o plantas medicinales comprenden su uso con fines de ayudar a controlar y combatir enfermedades ya sea por medio de hiervas, plantas y sus derivados.



LAS HIERVAS SENCILLAS QUE ALEGAN EL PAISAJE CON SUS HERMOSAS FLORES Y QUE NOS DELEITAN CON SU AROMA Y SABOR AGRADABLE, SON SOLO UNA PARTE DE LOS RECURSOS NATURALES QUE DIOS A PUESTO A NUESTRO ALCANCE PARA QUE VIVAMOS CON SALUD Y FELICIDAD.



Aguacate:

Árbol que alcanza los 18 metros de altura, hojas alternas oblongas o ovaladas. Fruto en forma de pera, color verde y pulpa de consistencia semejante a la mantequilla. Crece en regiones tropicales.

Nombre científico: persea americana

Otros nombres: aguacatillo, curo, palta o palto.

Beneficios del aguacate:

El aguacate también ayuda a mejorar el rendimiento del entrenamiento, por ser una fuente rica en energía y a prevenir el cáncer por ser rico en antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico.

Modo de preparación: 1 taza de agua hirviendo sobre una cucharada de hojas trituradas y se deja reposar algunos minutos

Cocimiento: hervir dos cucharaditas de semilla de aguacate picadas en trocitos en una taza de agua, por 5 minutos.

Parte utilizable: hojas, pulpa y semilla.



Ajo:

Planta de origen asiático aclimatada en Europa desde hace unos 4,000 años actualmente diseminada en todas las regiones climatizadas del mundo, aun en países de zonas templadas.

Nombre científico: *Allium sativum*

Otros nombres: Majagüilla, pardillo, rabo de zorra y uvito.

Beneficios curativos: Se afirma que el ajo es nutritivo, que combate el colesterol, favorece el sistema inmunitario, reduce la presión sanguínea, es antiinflamatorio, evita resfriados, mejora el asma, que es bueno incluso contra el cáncer.

Modo de preparación: los dientes de los bulbos pelados.

Parte utilizable: Bulbo.



Albahaca:

Hierva aromática ramificada de 50 a 70 cm de altura. Las flores forman una espiga terminal con flores que van de un tono blanco a color lila. Se encuentra en regiones bajas y medias.

Nombre científico: *ocimum basilicum*.

Otros nombres: albaca, albahaca de monte.

Propiedades curativas: Es una planta digestiva, mejora la digestión, evita los gases y flatulencia.

Mejora el dolor de garganta y es ideal para combatir el estrés. También tiene propiedades sedantes, por lo que es ideal para tratar dolores de cabeza. Reduce la fiebre.

Modo de preparación: Para infusión echar $\frac{1}{2}$ litro de agua hirviendo sobre 4 cucharadas (75 gramos) de hojas de albahaca y dejar reposar 10 minutos. Tomar $\frac{1}{2}$ taza 4 veces al día.

Parte utilizable: Flores y hojas.



Anís: Planta anual crece aproximadamente 10cm de altura, tallo cilíndrico y estriado. Hojas opuestas y alternas dentadas y filiformes que al frotarlas despiden un olor característico.

Nombre científico: *Ilicum verum*, pimpinela anisum, comino dulce.

Otros nombres: anís estrella, anís común, anísillo y matalahuga.

Propiedades curativas: El anís es estimulante antiespasmódica, antiflatulento, diurético, purgante. La infusión de anís se recomienda para combatir gases, molestias, dolores intestinales, acidez, gastritis u otros problemas estomacales.

Modo de preparación: Se prepara una infusión con una cucharadita de semillas trituradas por una taza de agua hirviendo y dejar reposar de 10 a 20 minutos y colar.

Para cólicos hervir una cucharadita de semillas de anís en ½ litro de leche durante 10 minutos, agitar y beber calentito.

Parte utilizable: Toda la planta y las semillas.



Apio:

Planta bianual de hojas opuestas verde oscuro, carnosas y bulbosas. Crece en suelos con mucha sal en norte y Sudamérica.

Nombre científico: *aprium graveolens*.

Otros nombres: apio España, apio silvestre, fruto de apio y semillas de apio.

Propiedades curativas: El apio, rico en fibra, es también un excelente regulador del tránsito intestinal. Previene el estreñimiento, favorece una buena digestión, estimula los jugos gástricos y hace venir la gana y como otras plantas afines, combate los gases, la hinchazón abdominal y dolores por cólicos menstruales.

Modo de preparación: Para empezar, poner a hervir el agua y añadir las semillas de apio, después, dejar hervir durante 10 minutos y apagar el fuego, a continuación, tapar la cazuela y dejar reposar durante 10 minutos más, por último, colar y endulzar al gusto.

Parte utilizable: Hoja, raíz y semillas.



Árnica:

Planta muy popular en todo el mundo en terrenos vírgenes y ácidos. Tiene un pequeño rizoma que produce tallitos con hojas amarillo-verdosas con mucha pelusa. Sus flores son de color amarillo. La recolección se debe hacer cuando florece. Las hojas deben secarse rápidamente a la sombra.

Nombre científico: Arnica montana

Otros nombres : Arnica de Bogotá, árnica de monte, árnica falsa, extraña de páramo , tabacote.

Propiedades curativas: No se recomienda el uso interno de preparados caseros con la planta (árnica) fresca por su toxicidad. Se usa especialmente en forma de tintura o pomada para curar heridas ,cortaduras , escoriaciones e irritaciones, para aliviar dislocaciones y contusiones producidas por golpes.

Modo de preparación: Se puede preparar una infusión con una cucharadita de flores secas en una taza de agua hirviendo y tomar una cucharada 3 veces al día para producir sudoración como diurético o como expectorante. En caso de fiebre o reumatismo puede tomarse 20 gotas de tintura o cocimiento de 4 cucharadas de flor de árnica para 1 litro de agua, lo que se aplica en forma de compresas

Parte utilizable: Flores.
Hojas y raíz.



Avena:

La avena proviene del trigo en disposición de las frutas. La semilla de la avena tiene un contenido mas elevado en ácidos grasos. La paja de la avena se usa medicinalmente así como las flores frescas.

Nombre científico: Avena sativa.

Otros nombres: Avena común y avena panificable.

Propiedades curativas: la avena es un tónico nervioso ejerce acción antidepresiva, nutritiva, suavizante y protectora de los tejidos internos irritados e inflamados y es cicatrizante de heridas y cortes en la piel.

Modo de preparación: hervir 6 cucharadas por litro de agua durante 15 minutos, tomar 2 o 3 diarias. Este mismo cocimiento ayuda con la dificultad para orinar.

Parte utilizable: Fruto y semilla(grano)



Calabaza:

La calabaza es una baya de cáscara dura. Es el fruto de las cucurbitáceas y es un fruto de tipo pepónide.

Nombre científico: Curcubita pepo.

Otros nombres: Ayote, calabaceto, calabacín y zapallo.

Propiedades curativas: Comer calabaza es bueno para el corazón! Su alto contenido de vitamina C, fibra, y potasio, apoya en su conjunto a la salud del corazón. El consumo adecuado de potasio es casi tan importante como la disminución de la ingesta de sodio para el tratamiento de la hipertensión.

La calabaza también es rica en vitamina C, aunque queda muy lejos de las naranjas, y contiene vitaminas del grupo B, E y ácido fólico. En cuanto a minerales, destaca el calcio, el magnesio, el manganeso y el potasio



Canela:

Parte interior de la corteza de las ramas del canelo; es muy aromática y de sabor agradable y se emplea como condimento.

Nombre científico: Cinnamomum verum

Otros nombres: Alinanche, canelo, canelon, chalcay y salvia.

Propiedades curativas: La canela tiene efectos relajantes y se utiliza desde hace mucho tiempo para eliminar el estrés y como potente relajante natural. Incluso, su poder antiinflamatorio permite que el extracto de canela se utilice en cremas para calmar dolores de articulaciones o molestias musculares.

Modo de preparación: para infusión verter de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ cucharaditas de canela en polvo o una cucharadita de canela triturada en 1 taza de agua hirviendo.

Parte utilizable: Corteza.



Cebolla:

Planta hortícola de tallo hueco, fusiforme e hinchado hacia la base, hojas largas y estrechas, flores blancas o rosadas, agrupadas en umbelas, fruto en cápsulas muy pequeñas, lleno de semillas diminutas, y bulbo comestible.

Nombre científico: allium cepa.

Otros nombres: cebolla cabezona, cebolla de bulbo, cebolla redonda.

Propiedades curativas: Favorece la digestión, al estimular el hígado, la vesícula y el páncreas aunque debería evitarse en casos de acidez estomacal. La cebolla es capaz de eliminar las toxinas y fermentos que se producen en el estómago tras la digestión.

Previene los ataques al corazón. Disminuye el riesgo de sufrir problemas cardíacos, debido a sus propiedades anti-inflamatorias y antioxidantes. Promueve la circulación sanguínea evitando que se formen coágulos en la sangre.

Parte utilizable: Tallo



Cilantro:

Planta de tallo lampiño, hojas inferiores partidas en segmentos de borde dentado y las superiores filiformes, flores de color blanco y rosa, agrupadas en pequeñas inflorescencias y semilla de forma elipsoidal y muy aromática.

Nombre científico: Coriandrum sativum.

Otro nombre: cilantro.

Propiedades curativas: El cilantro es antiinflamatorio y tiene propiedades antisépticas. Contiene un 20% de aceites esenciales, destaca Fidel Pascual, director de calidad de Herbes del Molí. "Actúan sobre el sistema digestivo facilitando la digestión y aliviando el estreñimiento, también es eficaz contra cólicos y flatulencias"

Modo de preparación: En infusión 2 cucharadas de semilla y flores en 1 taza de agua.

Parte utilizable: Flores y semillas.



Clavo de olor:

El árbol del clavo o claverio es un árbol de la familia Myrtaceae, nativo de Indonesia. Sus botones secos se denominan clavos de olor o giroflés y se usan como especia en las cocinas de todo el mundo. Su nombre deriva de la palabra clavo, ya que la forma del botón floral guarda un gran parecido con ellos.

Nombre científico: *Syzygium aromaticum*.

Otros nombres: clavito, clavo aromático, clavo de especias, clavo oloroso y cloverio.

Propiedades curativas: El clavo de olor posee propiedades antibacteriales, anestésicas, afrodisíacas, analgésicas, antiespasmódicas y estimulantes. Uno de los compuestos claves para sus capacidades medicinales es el eugenol, un compuesto que previene la coagulación de la sangre, por lo que favorece la salud cardiovascular.

Modo de preparación: mezclar una cucharada de fruto en $\frac{1}{2}$ taza de alcohol y se deja en reposo de 4 a 5 horas.

Parte utilizable: Flores.



Cancerina:

La cancerina es una planta leñosa silvestre de la selva baja caducifolia, ampliamente demandada por su uso medicinal.

Nombre científico: Semialarium mexicanum

Otros nombres: Cancerina

Propiedades curativas: La corteza de sus tallos y raíces es reconocida como tratamiento eficaz para la gastritis, cáncer, desinfectante de heridas e infecciones diversas, entre otros padecimientos.

Modo de preparación: En una taza con agua recién hervida sin mantener al fuego, agregar 1-2 cucharadas cafeteras; dejar reposar 15- 20 minutos. Al terminar colar y servir. Tomar una taza de té antes de cada alimento.

Parte utilizable: Flores, hojas y semilla.



Coco:

El coco es una fruta obtenida principalmente de la especie tropical cocotero, la palmera más cultivada a nivel mundial. Tiene una cáscara exterior gruesa y un mesocarpio fibroso y otra interior dura, vellosa y marrón que tiene adherida la pulpa, que es blanca y aromática. Mide de 20 a 30 cm y llega a pesar 2.6 kg.

Nombre científico: Cocus nucifera.

Otros nombres: Pipa y pipe.

Propiedades curativas: Entre las múltiples beneficios del coco destacan sus propiedades antioxidantes, su capacidad para regular la presión sanguínea y disminuir los triglicéridos. Además es rico en fibras y minerales (potasio, fósforo, magnesio, hierro y vitaminas E, C, y B).

Modo de preparación: El Cocimiento se prepara con una cucharada de raíz desmenuzada hervida en dos tazas de 8 oz de agua.

Parte utilizable: Fruto y raíz.



Diente de león.

Es una planta herbácea cuyas raíces y hojas se utilizan como medicamento natural para trastornos digestivos. Se empezó a utilizar para estimular la producción de bilis y de orina.

Nombre científico: Taraxacum officinalis.

Otros nombres: Achicoria silvestre, amargón, corona de fraile.

Propiedades curativas: Aunque sus beneficios y propiedades no son muy conocidos, en la medicina tradicional el diente de león ha sido muy utilizado en el tratamiento de afecciones estomacales, gases, dolor articular, eccemas y erupciones o ciertos tipos de infecciones, sobre todo infecciones virales.

Modo de preparación: para infusión verter 1 taza de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de toda la planta. Para cocimiento hervir 2 o 3 cucharaditas de la raíz en una taza de agua dejar reposar de 10 a 15 minutos.

Parte utilizable: Toda la planta.



Hinojo:

El hinojo es una planta silvestre con numerosas propiedades medicinales, que también se usa en la cocina y la cosmética. Te explicamos cómo debes tomarlo para aprovechar sus beneficios para la salud.

Nombre científico: anethum foeniculum.

Otros nombres: hierva santa.

Propiedades curativas:

El hinojo favorece la digestión ya que tiene efectos diuréticos, además es antiespasmódica, desintoxicante, diurética y carminativa. Esta es la razón por la que aparece en la composición de tantas infusiones.

Gran aliado de la digestión; es útil en caso de indigestiones o digestiones pesadas, estados de empacho o hartazgo, y contribuye a aliviar los espasmos gastrointestinales, y estimula el apetito y ayuda a saciar la sed en verano.

Modo de preparación: para infusión verter una taza de agua hirviendo sobre 1 o 2 cucharadas de la semilla triturada y dejar reposar durante 10 minutos

Parte utilizable: Flores y semillas.



Llantén:

Es una planta de la familia de las Plantagináceas, muy utilizada para preparar remedios caseros para tratar la gripe, resfriado común e inflamaciones en la garganta, útero e intestino.

Nombre científico: Plantago major.

Otros nombres: Zaragatona.

Propiedades curativas: Tiene la capacidad para tratar infecciones urinarias, bronquitis, resfriados, hemorroides y además actúa como un antiinflamatorio y para curar irritaciones de la piel y los ojos.

Modo de preparación: Hervir agua, verterla en una taza y agregar una cucharada de hojas verdes o secas, taparla y dejarla reposar por diez minutos, colar y tomar una o dos veces al día.

Parte utilizable: Toda la planta.



Manzanilla:

La manzanilla es una hierba aromática que ha sido utilizada desde hace siglos con fines medicinales. Se trata de una planta herbácea anual de hasta 40 cm de altura, de tallo cilíndrico, erecto y ramificado, que desprende un fuerte aroma

Nombre científico: Matricaria chamomilla.

Otros nombres: Camomila, manzanero, manzanilla común y matricaria.

Propiedades curativas:

Disminuye la hiperactividad;

Calma y relaja;

Alivia el estrés;

Auxilia en el tratamiento de la ansiedad;

Ayuda en el tratamiento de problemas en el estómago, a controlar la mala digestión y tratar las úlceras en el estómago;

Modo de preparación: Hervir una taza de agua a fuego medio por unos 4 minutos; bajar del fuego, poner el agua en una taza y añadir las hojas de nilla al agua hirviendo, tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos, colar y beber.

Parte utilizable: Toda la planta.



Orégano:

Planta aromática de tallos vellosos, hojas pequeñas y ovaladas, flores rosadas o malvas, agrupadas en espiga y fruto seco y globoso.

Nombre científico: *Lippia graveolens majorana*.

Otros nombres: Mejorana

Propiedades curativas: El orégano se ingiere para los trastornos del tracto respiratorio como la tos, el asma, las alergias, y la bronquitis. Se ingiere también para los trastornos estomacales tales como la acidez y la hinchazón y los parásitos.

Modo de preparación: para infusión verter 1 taza de agua hirviendo sobre 2 o 3 cucharadas de las hojas y flores dejar reposar por 10 minutos.

Parte utilizable: Toda la planta.



Papa:

La papa es un cultivo herbáceo anual que crece hasta 100 cm (40 pulgadas) de altura. A medida que crece la planta, sus hojas compuestas fabrican almidón que es transferido a las terminaciones de sus tallos subterráneos (o estolones).

Nombre científico: Solanum tuberosum.

Otros nombres: Patata.

Propiedades curativas: La papa contiene una cantidad moderada de hierro, pero el gran contenido de vitamina C fomenta la absorción de este mineral. Además, este tubérculo tiene vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina.

Es muy nutritiva y es una gran fuente de potasio, proteína, vitamina C, carbohidratos complejos, vitamina B6, niacina y tiamina. Contiene hierro, un mineral esencial que ayuda al funcionamiento de los glóbulos rojos y la fibra que posee ayuda a mejorar el metabolismo.

Modo de preparación: Una papa grande cortada o rallada en ½ litro de agua.

Parte utilizable: Tubérculos



Papaya:

La papaya es una fruta tropical que se consume por su pulpa principalmente, que suele ser de color anaranjado y de sabor dulce y jugoso. También se aprovechan sus semillas secas. Se puede tomar como fruta fresca, cocida o en diversos preparados como helados, refrescos y jaleas.

Nombre científico: carica papaya.

Otros nombres: fruta bomba, lechosa, papayuela y tapaculo.

Propiedades curativas:

- Es un buen diurético.
- Aumenta las defensas naturales.
- Mejora la salud de la piel.
- Función antioxidante.
- Prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Restaura el equilibrio ácido-base del organismo.
- Mejora el estreñimiento.

Modo de preparación: El cocimiento de las semillas se hace hirviendo con 30 gramos de semillas y 1 taza de agua durante 5 minutos.

Parte utilizable: Fruto y semilla.



Pepino:

Fruto pulposo cilíndrico de 6 a 12 cm color verde que tiende a ponerse amarillo a medida que madura.

Nombre científico: Cucumis sativus.

Otros nombres: Cocombro, cohombro, pepino cocombro, pepino de agua.

Propiedades curativas: El pepino posee diversas propiedades siendo considerado un alimento diurético, antioxidante, depurativo, hidratante, anticancerígeno, antiinflamatorio, antipruriginoso, emoliente, adelgazante y antidiabético, aportando todos los beneficios para la salud mencionados anteriormente.

Modo de: preparación: hacer incisiones con un objeto cortante en el pepino para obtener la sustancia lechosa.

se aplica localmente.

La leche contiene numerosos fermentos péptidos, fosfolípidos y aminoácidos.

Parte utilizable: Fruto.



Perejil:

El perejil es una planta herbácea medicinal muy utilizada para el tratamiento de la retención de líquidos, enfermedades renales como infecciones urinarias y piedras en los riñones y en algunos problemas gastrointestinales, como estreñimiento y gases.

Nombre científico: Apium petroselinum.

Otros nombres: Parsley

Propiedades curativas: El perejil se utiliza como remedio para las digestiones lentas.

Es antiinflamatorio.

Es rico en minerales.

Es rico en potasio.

Es diurético.

Es un gran antioxidante.

Alivia las picaduras.

Protege los huesos.

Modo de preparación: infusión para uso general verter 1 taza agua hirviendo sobre 1 o 2 cucharadas de las hojas y dejar reposar de 10 a 15 minutos.

Parte utilizable: Toda la planta.



Repollo:

Hortaliza muy popular cultivada en todo el mundo principalmente en climas tropicales y templados.

Conjunto de hojas anchas, muy apretadas y de forma redondeada de algunas plantas, como algunas variedades de lechuga.

Nombre científico: brassica oleraceae.

Otros nombres: berza, col.

Propiedades curativas: El consumo de repollo nos ayuda a combatir divertículos, a combatir la sinusitis, para las hemorroides y también al ácido úrico. Sus propiedades son, gran contenido de agua y es una buena fuente de potasio

Modo de preparación: En infusión derramar $\frac{1}{2}$ taza de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de las hojas picadas. Tomar $\frac{1}{2}$ taza 2 o 3 veces al día.

Parte utilizable: Hojas.



Romero:

Es una planta aperitiva y antiespasmódica, que ayuda a recobrar el apetito y a aliviar los espasmos gastrointestinales, así como un apoyo natural en caso de gastritis.

Nombre científico: Rosmarinus officinalis.

Otros nombres: Romero de castilla.

Propiedades curativas: Favorece la disminución de la generación de gases en el tubo digestivo y con ello disminuyen las flatulencias y cólicos. Facilita la expulsión de la bilis retenida en la vesícula biliar. Efecto diurético como la cola de caballo, antiinflamatorio, antiulcerogénico y antioxidante.

Modo de preparación: Las infusiones de romero se realizan dejando hervir en agua la planta durante unos minutos. Posteriormente se deja reposar, se cuela y ya está lista para beber, hasta dos tazas al día.

Parte utilizable: Flores y hojas.



Ruda:

Planta aromática de hojas perennes, muy divididas, con numerosas glándulas esenciales, flores amarillas, agrupadas en ramilletes terminales, fruto en forma de cápsula redondeada, con lóbulos visibles, y semilla en forma de media luna.

Nombre científico: Ruta chalapensis.

Otros nombres: Galega, ruda cabruna y tefrosia.

Propiedades curativas: Ayuda en las enfermedades digestivas, la ruda facilita los procesos digestivos ya que estimula la función biliar, también es antiespasmódica es por este motivo que la ruda es muy útil para tratar casos de cólicos estomacales, de la misma forma sirve para tratar las diarreas.

Es un buen sedante y ayuda a la Circulación.

Modo de preparación:

Como infusión coloca el agua en un pocillo y cuando hierva añade la ruda, baja la flama para que se impregne el sabor y deja así durante diez minutos, cuando esté lista cuela la infusión y sirve caliente, puedes añadir algún endulzante de tu gusto.

Parte utilizable: Toda la planta.



Sábila:

La sábila es una planta, que es utilizada principalmente con fines medicinales y cosméticos.

La sábila presenta en la mayoría de sus variedades poca altura y hojas finas y alargadas con espinas situadas en sus laterales.

Nombre científico: Aloe vera

Otros nombres: Aloe, aloe vera y sábila.

Propiedades curativas: es buen hidratante, cicatrizante, antiinflamatoria y relajante, la sábila es una de las plantas con más beneficios comprobados por la ciencia. Gracias a los componentes bioactivos que se unen en su interior, su extracto puede ser utilizado en numerosos productos cosméticos y medicinales.

Modo de preparación: La proporción aproximada es dos cucharadas de sábila por 250 cc de agua, es decir, un vaso lleno. Lleva a la licuadora el agua y el cristal. El endulzante y el jugo de limón son opcionales, pero si quieres darle un sabor más agradable, ambos son una excelente opción.

Parte utilizable: Savia de las hojas



Tomillo:

Es una planta de la familia de las labiadas de amplia distribución, empleado en condimentación y como planta medicinal.

Nombre científico: thymus vulgaris

Otros nombres: tremocillo.

Propiedades curativas: El tomillo es una hierba utilizada para tratar afecciones en las vías respiratorias y actúa como antiséptico, expectorante y mucolítico, y se recomienda para tratar la tos, resfriados, gripe y catarro.

Modo de preparación: para preparar infusiones o decocciones. Basta una cucharada sopera rasa de la planta por cada taza de agua. Se hierve de 1 a 3 minutos, se deja reposar y se filtra. Muchas veces te convendrá combinar tomillo con otras hierbas con las que se complementa o que refuercen determinada acción terapéutica.

Parte utilizable: Toda la planta.



Valeriana:

La valeriana es una planta cuya raíz contiene aceites esenciales con efectos sedantes y relajantes.

Nombre científico: Valeriana officinalis.

Otros nombres: Cuarto de cordero, hierva de gato y Valeria.

Propiedades curativas: La valeriana tradicionalmente utilizada por su acción tranquilizante, relajante e inductora del sueño, es una planta que actúa como un agente sedante, relajando el sistema nervioso y el cerebro, por lo que se suele recomendar a personas con trastornos del sueño, o para aliviar el estrés.

Modo de preparación: Dejar reposar durante 5 minutos, colar y beber 2 tazas por día. En el caso de ser ingerido para tratar el insomnio, el té debe tomarse al menos 30 minutos antes de dormir.

colocar 1 cucharada de raíz de valeriana triturada y seca en una taza. Luego agrega agua fría o tibia y dejar esta infusión reposar durante la noche. Recuerda consultar con tu médico antes de comenzar cualquier tratamiento con plantas medicinales.

Parte utilizable: Semillas y flor



Verbena:

La verbena es una hierba invasora que se encuentra de manera tradicional en el centro y sur de Europa.

Nombre científico: Verbena litoralis

Otros nombres: Alacrán, borrajon, milflor, miliflor, rabo de alacrán y tiraodes.

Propiedades curativas: La verbena es una planta medicinal conocida tradicionalmente por sus propiedades y beneficios para la salud. Explica que era comúnmente utilizada para tratar la fiebre, problemas de hígado, dolor de cabeza, huesos, ansiedad o gripe.

Modo de preparación: Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición, No dejar que siga hirviendo, verter el agua en un recipiente (tetera o taza) y añadir el producto, tapar la infusión, dejar reposar por unos 10 minutos.

Parte utilizable: Flores y hojas.

