

## **PLANTAS MEDICINALES**

- **Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud.**
- **Catedrático: Lic. Silvestre Castillo Ervin.**
- **Carrera: Enfermería**
- **Cuatrimestre: 8vo. Cuatrimestre.**
- **Alumno: Roblero Mateo Keyla Vianey.**

# Recetario de plantas medicinales





## AGUACATE

**PARTE UTILIZABLE: HOJAS, PULPA,  
SEMILLA**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** La ensalada de aguacate, apio y sal es muy beneficiosa para la curación de las afecciones del estómago e intestino.

Cuando las hojas y los brotes pasan del color pardo o rosado al verde, son excitantes de la vesícula biliar y útiles en la curación de heridas y llagas; estimulan los movimientos del sistema digestivo y relajan el estómago; estimulan y regulan el flujo menstrual y tonifican el aparato reproductor femenino; actúan como diurético energético.

La cascara del futo se usa para combatir las lombrices intestinales y la disentería.

Cura los resfriados e inflamación bronquial cuando se prepara e infusión a base de una cucharada de hojas en 1 taza caliente o fría al acostarse. Para combatir el dolor de cabeza se recomienda aplicar las hojas frescas calientes sobre la frente.

A las hojas se les adjudican propiedades hipoglucemiantes y para bajar el colesterol sanguíneo. El conocimiento de la semilla tiene propiedades hipotensoras y refuerza el trabajo del corazón.

**PREPARACION:** Infusion: 1 taza de agua hirviendo sobre una cucharada de hojas trituradas y se dejara reposar algunos minutos. Cocimiento: Hervir dos cucharaditas de semillas de aguacate picadas en trocitos en una taza de agua por 5 minutos.



## AJO

**PARTE UTILIZABLE: BULBO**

### **PROPIEDADES CURATIVAS:**

El ajo es considerado por algunos la más extraordinaria de todas las plantas medicinales. Ejerce una excelente acción depuradora, microbiciada, desinfectante revulsiva que provoca inflamación superficial para sustituir otra más profunda, tonificante, vermífuga, anticatarral, antirreumática, antigotosa: combate la congestión, alta presión o hipertensión, las infecciones internas y externas, la diabetes, los catarros y la tos. Ha producido mejoría en algunos enfermos de cáncer.

El ajo regula la digestión lenta y ayuda tanto al intestino como el hígado y la vesícula biliar.

Es de mucha ayuda para controlar las disenterías de diferentes causas que producen diarrea; es un potente antihelmíntico, destruye y expulsa las lombrices intestinales.

**PREPARACION:** Los dientes de los bulbos pelados.

**DISIFICACION:** Ingerir de 2 a 3 dientes diarios.

Si se desea consumir en jugo, hay que triturar los dientes y prensarlos para hacerlos salir; se toman de 5 a 10 gotas en media taza de agua, tres veces al día.



## ALBAHACA

**PARTE UTILIZABLE:  
FLORES, HOJAS.**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** Esta planta posee notables propiedades curativas. La ingestión de sus hojas y flores (o tomada como tisana) resulta beneficiosa para enfermedades de estómago, intestinos digestión difícil, riñones, vejiga y ardor en las vías urinarias; en casos de fiebre, dolores de cabeza y ventosidades; indigestión difícil y nervios débiles. La infusión preparada con cuatro cucharadas 75g de hojas y flores trituradas en 1/2 litro de agua tomada en la dosis de media taza cuatro veces al día, alivia el dolor de cabeza, aumenta la secreción de orina, estimula el organismo en general, expulsa las lombrices intestinales y también regulariza la menstruación, además se puede usar para hacer gárgaras en caso de ulceraciones de la boca, dolor de garganta, inflamación de las amígdalas. El polvo de las hojas secas aspirado por la nariz aumenta la secreción de mucosidad supera la sequedad nasal, alivia la cabeza pesada y la jaqueca producida por el resfrío. Para mejorar el dolor de oído se introducen en el canal auditivo externo un brotecito de albahaca mojado en leche.

**PREPARACION:** Para infusión echar 1/2 litro de agua hirviendo sobre 4 cucharadas (75g) de hojas de albahaca y deja reposar 10 minutos. Tomar 1/2 de taza (4 onzas) cuatro veces durante el día. También se utiliza para uso externo en casos de debilidad del cabello.



## EPAZOTE

**PARTE UTILIZABLE: TODA LA PLANTA, SEMILLAS.**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** El epazote es una planta medicinal utilizada en casi todo México para tratar diversos dolores estomacales, cólicos y parásitos intestinales, para ello se toma la infusión de las hojas con agua o leche en ayunas. También se usa en otros padecimientos como diarrea, vómito, dolor de estómago, adelgazamiento e inapetencia.

Alivia algunos trastornos menstruales tales como los cólicos, retraso del período y fluido escaso, para lo cual se emplea solo o con ruda, y con otras hierbas como zoapatle y cabellos de elote. Por otro lado, se recomienda para la esterilidad y aumentar la cantidad de leche en el período de lactancia. Se dice que es eficaz contra la picadura de insectos ponzoñosos y las verrugas, mediante el machacado o el emplasto con tabaco.

### **PREPARACION:**

La infusión se prepara con  $\frac{1}{2}$  cucharadita de planta fresca con o sin semillas para  $\frac{1}{2}$  taza, 4 onzas o 125 ml de agua. También se puede preparar solo con semillas.



## CANELA

**PARTE UTILIZABLE: CORTEZA.**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** La canela tiene acción antiséptica, estomacal, digestiva, tónica, estimulante y diurética.

### **1-Es antiinflamatorios**

La canela tiene propiedades antiinflamatorias gracias a que es rica en antioxidantes.

### **2- Puede bajar el colesterol**

Es una de tantas investigaciones que han concluido que consumir canela con regularidad, puede contribuir a bajar los niveles del colesterol “malo”.

### **3- Puede prevenir enfermedades cardíacas**

### **4- Puede combatir la resistencia a la insulina**

### **5- Puede contribuir a bajar el azúcar en la sangre**

Otra ventaja de esta especia es que puede ayudar a bajar el nivel de azúcar en la sangre.

**PREPARACION:** En infusión verter de  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela en polvo o una cucharadita de canela triturada en 1 taza 8 onzas o 250 ml de agua hirviendo.



## COLA DE CABALLO

**PARTE UTILIZABLE: TODA LA PLANTA.**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** Tiene efecto astringente, diurético y vulnerario, propiedad curativa de las heridas. Es un astringente muy eficaz para el sistema genitourinario; reduce hemorragias y sana heridas. Aunque actúa como diurético suave, su acción tónica y astringente convierte a esta planta en una ayuda muy valiosa contra la incontinencia de los niños. Es un remedio específico para la inflamación o hipertrofia benigna de la próstata.

La cola de caballo es inmejorable como purificadora de la sangre, de los riñones, del hígado, del bazo y de la vejiga.

**PREPARACION:** Para infusión, verter 1 taza con 8 onzas o 250 ml de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de la planta seca y dejar reposar de 15 a 20 minutos. Esta misma infusión se usa con fines externos para problemas de la piel



## **HINOJO**

**PARTE UTILIZABLE: FLORES,  
SEMILLAS.**

### **PROPIEDADES CURATIVAS:**

El hinojo tiene propiedades carminativas, es decir estimula los movimientos peristálticos del intestino y relaja el estómago, lo que beneficia la digestión y evita los gases; es estimulante de las funciones fisiológicas del organismo.

Ejerce un efecto calmante en la bronquitis y la tos.

**PREPARACION:** Para infusión, verter 1 taza de agua hirviendo sobre las ramitas de hinojo y dejar reposar durante 10 minutos.



## JENGIBRE

**PARTE UTILIZABLE: RIZOMA**

### **PROPIEDADES CURATIVAS:**

El jengibre tiene propiedades antivirales y ayuda a combatir los virus.

Es de utilidad para dolencias del aparato respiratorio, como infecciones, bronquitis, tos, gripes.

Posee propiedades antiinflamatorias y analgésicas, por lo que es perfecto contra la artritis.

**PREPARACION:** Poner a hervir 1 o ½ cucharadita de raíz seca, en polvo o finamente picada. Cuando suelte el hervor, bajar el fuego y dejar hervir suavemente de 5 a 10 minutos.



## MANZANILLA

**PARTE UTILIZABLE: TODA LA PLANTA**

**PREPARACION:** Verter una taza de agua hirviendo sobre las florecitas de manzanilla, y dejar reposar de 10 a 20 minutos.

Compresas: la infusión fría se aplica sobre la parte afectada, utilizando pedazos de tela o gasa. También se utiliza esta misma preparación para baños tibios y en inhalaciones.

**PROPIEDADES CURATIVAS:** Sus buenos efectos calmantes a nivel digestivo, unido a su efecto antiinflamatorio y analgésico, hace que esta planta también ayude a controlar los dolores producidos la aparición de la regla. Los dolores menstruales a veces son muy dolorosos, y a la manzanilla puede ayudar a hacerlos más llevaderos.



## RUDA

**PARTE UTILIZABLE: TODA  
LAPLNATA**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** La infusión de la ramitas tiene los siguientes usos: 1. Para estimular la circulación en casos de varices, flebitis, molestias de la menopausia, y para producir la menstruación. Estimula la circulación periférica y disminuye la presión arterial de la sangre. 2. La infusión es eficaz para combatir la artritis y en problemas causados por el ácido úrico. Para combatir las lombrices intestinales. 4. Para aliviar las afecciones nerviosas, histerismo, epilepsia, calambres, dolores de cabeza, vértigos, congestión, debilidad de la vista y debilidad en general. Las hojas masticadas alivian los dolores de cabeza producidos por tensión; combaten las palpitaciones y otros problemas generados por la ansiedad 5. Debido a su acción antiespasmódica resulta eficaz para relajar los músculos lisos de los intestinos y combatir los cólicos, también para el tratamiento de la tos con espasmos.

**PREPARACION:** infusión: verter 1 taza de agua hirviendo sobre 1 o 2 cucharadas de hojas y dejar reposar de 10 a 15 minutos



## SABILA

**PARTE UTILIZABLE: SAVIA DE LAS HOJAS.**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** el extracto gelatinoso de las hojas o pencas desinfecta y desinflama el estómago, y es útil en gastritis y úlceras gástricas; se emplea para estimular la vesícula biliar cuando está funciona con lentitud. En aplicación externa elimina salpullidos, alivia el lexema y hace desaparecer las manchas de la piel. Alivia las heridas causadas por quemaduras, promueve la cicatrización de otras heridas y alivia la conjuntivitis con supuración.

**PREPARACIÓN.** Maceración: Dejar remojar 1 cucharada de trozos de hoja o penca en 1 taza de agua durante una 4 horas.

**DOSIFICACIÓN:** tomar una cucharada cada 6 horas para trastornos digestivos y biliares. Extracto: se aplica directamente sobre la piel para manchas, cicatrización de heridas, y quemaduras.



## TOMILLO

PARTE UTILIZABLE: TODA LA PLANTA.

**PROPIEDADES CURATIVAS:** Planta medicinal que tiene propiedades estimulantes del intestino, antisépticas, antiespasmódicas, expectorantes, astringentes y vermífugas. Debido a sus propiedades estimulantes del intestino, es un buen remedio en caso de dispepsia y digestión lenta punto como es un fuerte antiséptico se usa internamente para combatir infecciones respiratorias y digestivas. Externamente se aplica sobre las heridas y rasguños leves para desinfectarlos. La infusión puede emplearse para hacer gargarismos en caso de amigdalitis y laringitis, y para aliviar el dolor de garganta y la tos irritante. Es un excelente remedio para la tos, que estimula la expectoración y reduce los espasmos innecesarios. Es eficaz para combatir la bronquitis, la tosferina y el asma punto por su acción astringente suave resulta útil en caso de diarrea en los niños y enuresis.

**PREPARACIÓN:** infusión: verter una taza de agua hirviendo sobre dos cucharadas de tomillo seco y dejar reposar durante 10 minutos. Aceite: se consigue en forma comercial.



## UÑA DE GATO

**PARTE UTILIZABLE: TODA LA PLANTA.**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** Pruebas científicas realizadas en laboratorios confirman el alto índice de beneficios. Sobre todo como excelente antiinflamatorio, ayuda a estimular y fortalecer el sistema inmunológico. También se descubrió su beneficio como inhibidora en los tumores cancerosos, y como tratamiento para la artritis.

**PREPARACIÓN Y DOSIFICACIÓN:** la corteza y toda la planta es molida para convertirla en polvo. Muchas personas la usan como complemento alimenticio, tomando un té de las plantas antes de cada comida. Ingerir el líquido con todo y los asientos. No se le atribuye ninguna toxicomanía, así que puede ser ingerida confiadamente por personas de cualquier edad.



## VERBENA

**PARTE UTILIZABLE: FRUTO,  
HOJAS.**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** La infusión de verbena combate la fiebre y las inflamaciones de la boca y la garganta. Se prepara con 15 gramos de hojas para un litro de agua hirviendo; se toma una taza en ayunas Durante los días que sea necesario. Las cataplasmas hechas con hojas frescas o secas hervidas en vinagre, alivian los dolores artríticos, la jaqueca y otros dolores del cuerpo como neuralgias coma pleuresia y dolores de cabeza. El conocimiento hecho con 5 gramos de hojas de un medio litro de agua sirve para lavar el cabello y hacer fracciones que lo fortalecen y estimulan su crecimiento. También sirve para lavar heridas y desinfectarlas.

**PREPARACIÓN:** infusión: verter una taza de agua hirviendo sobre uno a tres cucharadas de hojas y dejar reposar durante 10 a 15 minutos.



## ZACATE DE LIMON

**PARTE UTILIZABLE: HOJAS, RIZOMAS.**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** la infusión preparada con hojas y rizomas es estimulante, digestiva, promueve la transpiración y expulsa gases y lombrices intestinales. Se la emplea especialmente como expectorantes en afecciones gripales y cuadros febriles.

**PREPARACIÓN:** infusión: verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharada de hojas, tallos y rizomas.

**DOSIFICACIÓN:** beber una taza dos o tres veces al día. Niños: mitad de la dosis



## MENTA

**PARTE UTILIZABLE: FLORES,  
HOJAS.**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** La menta tiene acción carminativa, es decir, previene la formación de gases en el tracto digestivo y contribuye a su expulsión; produce efecto relajante sobre los músculos de las viseras; es antiflatulenta y estimula la producción de bilis y la secreción de jugos digestivos, lo que la convierte en un buen remedio para los cólicos intestinales y la digestión difícil y flatulenta. Es útil en el tratamiento de las fiebres, los resfríos y la gripe. También alivia los dolores de cabeza producidos por la mala digestión. Tiene acción tranquilizante sobre los nervios, por lo que se puede usar en caso de tensión nerviosa, ansiedad e histeria. Alivia los dolores menstruales y disminuye la tensión relacionada con esta condición.

**PREPARACIÓN:** infusión: verter una taza de agua hirviendo sobre dos cucharaditas de menta seca, y dejar reposar tapada durante 10 minutos. También puede usarse el hojas de menta frescas o bolsitas Comenta molida que se distribuyen comercialmente.

## LIMON ACIDO

**PARTE UTILIZABLE: CORTEZA, FRUTO, HOJAS**



**PROPIEDADES CURATIVAS:** el limón es una fruta asombrosa debido al gran número de propiedades curativas que posee, por lo que ha sido llamado uno de los mayores regalos de la naturaleza. A pesar de su labor ha sido, el jugo de limón es un excelente neutralizador de la acidez de la sangre y depurativo; a nadie hace mal, estimula la salud y combate numerosas enfermedades. El Limón combate los gases fortalece el estómago, alivia los dolores de cabeza, los vértigos, vahídos y mareos, depurativo poderoso de la sangre, combate las diarreas, disenterías, afecciones nerviosas, palpitaciones del corazón, el reumatismo, la arteriosclerosis, el cáncer, la tuberculosis y la sífilis.

**PREPARACIÓN:** el juego debe traerse de la manera más higiénica posible, lavando con agua y jabón las manos y los limones que se van a exprimir.



## LAUREL

**PARTE UTILIZABLE: FRUTO, HOJAS**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** Astringente cómo antiflatulento y digestivo de acción leve. El aceite obtenido del fruto las hojas puede usarse en unguento o linimento para el reumatismo, conducciones, y problemas de la piel. Tanto el fruto como las hojas e infusión estimulan el aparato digestivo. También puede usarse como repelente natural para las cucarachas de algunos insectos.

**PREPARACIÓN:** infusión: uno a dos cucharadas de hoja machacada para una taza de agua hirviendo. Conocimiento: hervir el fruto y las hojas para hacer una pasta con miel o sirope.

**DOSIFICACIÓN:** infusión: puede tomarse a razón de hasta 3 tazas al día.



## HIERBABUENA

PARTE UTILIZABLE: HOJAS

**PROPIEDADES CURATIVAS:** la infusión de las hojas (20 granos para 1 litro de agua hirviendo) es Útil para el tratamiento de afecciones estomacales como gases y dolor abdominal; estimula la digestión, el estómago, el sistema nervioso y el organismo en general. Es beneficiosa en caso de dolor de ovarios. Ardor al orinar y dolor menstrual. Es levemente diurética. Tradicionalmente se le ha usado para desinfectar las heridas y combatir la bronquitis. También facilita la expectoración aplicada en compresas sobre la frente, alivia los Dolores intensos de cabeza. Las personas débiles las que convalece en de una enfermedad prolongada, las que parecen de arritmias cardíacas y las que tienen náuseas y vómitos, pueden experimentar gran alivio con el uso de la infusión de hierbabuena.

**PREPARACIÓN:** infusión: verter un cuarto de litro de agua hirviendo sobre una cucharada de hojas de hierbabuena puntos de tapa bien la vasija para que no escapen los principios activos, y se dejen reposar durante 5 minutos.

**DOSIFICACIÓN:** Tomar una taza después de las comidas si se quieren combatir problemas digestivos. Tomar antes de acostarse Si se desea inducir el sueño. Tomar a cualquier hora para otros problemas.



## EUCALIPTO

**PARTE UTILIZABLE: FRUTO, HOJAS.**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** la infusión de los frutos y las hojas es de reconocida reputación para contrarrestar resfríos y procesos pulmonares como asma y bronquitis. Algunos le atribuyen propiedades hipoglucémica. Aplicado externamente tiene un efecto rubefaciente (irritación local de la piel que promueve la circulación) y antiséptico punto muy útil para baños en los casos de enfermedades exantemáticas puntos se utilizan las hojas maduras o secas para inhalaciones en casos de sinusitis y bronquitis.

**PREPARACIÓN:** infusión: para infusión verter una taza de agua hirviendo sobre dos hojas secas de eucalipto,

**DOSIFICACIÓN:** beber media taza tres a cuatro veces al día.



## DIENTE DE LEON

**PARTE UTILIZABLE: TODA LA PLANTA**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** tiene dos funciones importantes: promover la formación de bilis y remover el exceso de agua del cuerpo en condiciones edematosas (especialmente la raíz tiene esta propiedad). Es útil en inflamaciones y congestiones del hígado y la vesícula biliar. Es un remedio específico en caso de ictericia congestiva. Puede ser muy eficaz como parte de un tratamiento más amplio para el reumatismo. Esta planta es muy valiosa como tónico general, Como diurético de amplia aplicación y como tónico hepático.

**PREPARACIÓN:** para infusión, verter una taza de agua hirviendo sobre dos cucharadas de toda la planta desmenuzada o de la raíz. Para cocimiento, hervir dos a tres cucharadas de raíz desmenuzada en una taza de agua de 10 a 15 minutos. Las hojas pueden comerse crudas en ensalada.



## GUAYABA

**PARTE UTILIZABLE: HOJAS Y CORTEZA**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** Es una planta muy conocida por sus grandes propiedades antisépticas, astringentes y antihelmínticas, pues tiene la capacidad de exterminar las bacterias, los hongos y las amebas que se puedan encontrar en el organismo.

Las hojas de esta planta son utilizadas para ayudar a sanar las heridas, asimismo tienen un gran poder anestésico a nivel dental, por lo que se usan para aliviar efectivamente el dolor de muelas; para este propósito se pueden cocinar algunas hojas en medio litro de agua, se dejan reposar y se pasa por un colador, después de esto se hacen enjuagues bucales, lo cual mejorará mucho el dolor.

Las hojas y la corteza del árbol de la guayaba son muy efectivas para preparar infusiones que detienen la diarrea. Preparando un cocimiento de las hojas se puede aprovechar para calmar el dolor de garganta, los vértigos, el vómito y diferentes problemas estomacales, así como para regular el periodo menstrual.

### **PREPARACION:**

Ingredientes:

- Un puñado de hojas de guayaba
- 4 tazas de agua
- Una rajita de canela (opcional)
- Miel de agave o algún endulzante natural (opcional)

### **Modo de preparación:**

1. Lavar y desinfectar perfectamente las hojas de guayaba.
2. Poner en una cacerola el agua, las hojas de guayaba y la rajita de canela (en caso de que se haya decidido usarla). Dejar en la lumbre a flama media hasta que hierva.
3. Deja reposar por 5 minutos, cuela y sirve.



## BUGAMBILIA

PARTE UTILIZABLE: CORTEZA

**PROPIEDADES CURATIVAS:** 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.

Cuanta 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.

### PREPARACION:

- 6 flores de bugambilia bien lavadas
- 1 taza de agua

Poner a hervir una taza de agua, cuando suelte el hervor añadir las flores.

Cuando el agua cambie de color, retira del fuego.

Deja reposar de 5 a 10 minutos, cuela y sirve.

Puedes añadir una cucharadita de miel para darle más sabor.



## TILA

**PARTE UTILIZABLE: CORTEZA,**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** Se le atribuyen propiedades relajantes, ansiolíticas, hipotensoras, como hipoviscosizante sanguíneo, antimigrañosas, antiespasmódicas, vasodilatadoras, diuréticas, depurativas, demulcentes (protege las mucosas), expectorantes, diaforéticas (aumenta la producción de sudor), digestivas y antisépticas.

La tila tiene un efecto calmante natural cuando se consume en forma de té.

A diferencia del café, una taza de té de tila, tres veces al día, puede ayudar a calmar los nervios. Los bebés hiperactivos y con malestar general pueden ser calmados con solo agregar en el biberón un poco de una infusión de tila.

**PREPARACION:** Añadir 1,5 g de flores y hojas secas de tila en 150 ml de agua hirviendo, tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos. Luego, colar, dejar entibiar y beber de 2 a 4 veces al día.

En el caso de los niños de 4 a 12 años de edad, se recomienda disminuir la cantidad de tila a 1 gramo por cada 150 ml de agua hirviendo.



## MAIZ

**PARTE UTILIZABLE: ESTIGMAS,  
FRUTO.**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** El conocimiento de los pelos del fruto antes de madurar, solo, o junto con otras plantas, tiene un efecto diurético y antiséptico útil en infecciones como la cistitis, la pielitis y la escasez de orina, y n demás causados por la retención de líquido. El conocimiento tibio y filtrado cómo se prepara con media cucharada de los hervidos en 2 litros de agua durante 15 minutos. Se usa para combatir los cálculos renales, la nefritis, las inflamaciones de la vejiga y los dolores de las piernas. Se toman dos tazas (1/2 litro) diarias. Con una cucharada de pelos de maíz hervidos en un litro de agua durante 15 minutos se obtienen una infusión diurética activa, segura y eficaz, muy útil en enfermedades crónicas prolongadas que requieren la acción repetida de diuréticos. Esta infusión alivia la retención de orina y los cálculos de los riñones; resulta beneficiosa aún en Casos de reumatismo y gota. En caso de inflamación de la vejiga, además de beber La infusión, se recomienda ponerse sobre la vejiga cataplasmas preparadas con harina de maíz (polenta). Las madres que desean destetar a sus hijos pueden tomar antes de comer y al acostarse una taza de cocimiento de pelos de maíz hervidos en medio litro de agua durante 10 minutos. Eso disminuirá el flujo de leche materna.

**PREPARACIÓN:** la infusión se prepara vertiendo un litro de agua hirviendo sobre 25 G de pelo de maíz. La fécula de maíz o maicena sirve para aplicaciones locales, combinada con agua de vinagre (1 onza para 1 litro de agua). De igual manera se usa como batido u horchata en casos de deshidratación.



## SALVIA

**PARTE UTILIZABLE: HOJAS.**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** la salvia es el remedio clásico para combatir las inflamaciones de la boca, garganta y amígdalas, porque sus aceites volátiles suavizan las membranas mucosas. Puede emplearse como enjuague en caso de encías inflamadas y sangrantes, lengua inflamada o inflamaciones generalizadas de la boca, es un remedio eficaz en caso de úlceras de la boca o aftas. Las gárgaras con infusión de salvia se usan en el tratamiento de la laringitis, faringitis, amigdalitis o anginas. La salvia bebida en infusión reduce la transpiración y disminuye la leche materna. Aplicada como compresa mejora las heridas. La infusión de salvia caliente después de las comidas, alivia las molestias de estómago, y en caso de mala digestión, elimina el dolor de cabeza, los mareos, la congestión del cerebro y la cara, y elimina las ventosidades del estómago e intestinos.

**PREPARACIÓN:** infusión: verter una taza de agua hirviendo sobre uno a dos cucharaditas de hojas secas.

**DOSIFICACIÓN:** beber hasta 3 tazas de 8 onzas al día.



## SEN

**PARTE UTILIZABLE: CORTEZA, HOJAS.**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** Las hojas de esta planta producen en una poderosa acción como purgante intestinal en el tratamiento de la constipación. Conviene recordar que el estreñimiento es un síntoma de alguna afección; por lo tanto, si no cede a la acción de remedios habituales, hay que consultar con un médico para que encuentre la causa y prescriba el tratamiento adecuado. Conviene combinar las hojas de sen con anís e hinojo y jugo de limón o con pulpa de tamarindo para disimular el sabor desagradable y disminuir los retortijones intestinales que produce el sen.

**PREPARACIÓN:** infusión: verter una taza de agua hirviendo sobre 3 a 4 gramos de hojas o corteza, y dejar reposar durante 10 minutos. Cocimiento: cuándo se usa la corteza.



## VALERIANA

**PARTE UTILIZABLE: RIZOMA.**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** en el comercio se encuentran diferentes preparados de la raíz de esta planta: polvo, tintura y planta seca; lo que más se usa ese polvo. La valeriana, debido a su efecto sedante sobre el sistema nervioso, se usa con provecho en el tratamiento de las enfermedades de origen nervioso, Como el insomnio, la jaqueca, la epilepsia y el asma, y para reducir las tensiones, la ansiedad y las manifestaciones histéricas. Por su efecto antiespasmódico resulta Útil para combatir los calambres y los cólicos intestinales. También alivia las molestias de la menstruación (retortijones y dolores).

**PREPARACIÓN:** infusión: verter una taza de agua hirviendo sobre una dos cucharadas de raíz, y dejar en reposo de 10 a 15 minutos. Pueden usarse con miel y limón para disminuir su sabor desagradable.



## VERBENA

**PARTE UTILIZABLE: FLORES  
Y HOJAS.**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** La infusión de verbena combate la fiebre y las inflamaciones de la boca y la garganta. Se prepara con 15 gramos de hojas para un litro de agua y el viento; se toma una taza en ayunas Durante los días que sea necesario. Las cataplasmas hechas con hojas frescas o secas servidas en vinagre, alivian los dolores artríticos, la jaqueca y otros dolores del cuerpo como neuralgias, pleuresía y dolores de cabeza. El conocimiento hecho con 5 gramos de hojas con medio litro de agua sirve para lavar el cabello y hacer fricciones que lo fortalecen y estimulan su crecimiento. También sirve para lavar heridas y desinfectarlas.

**PREPARACIÓN:** infusión: verter una taza de agua hirviendo sobre 1 a 3 cucharaditas y dejar reposar durante 10 a 15 minutos.

**Dosificación:** beber 1 taza 3 veces al día.



## YUCA

**PARTE UTILIZABLE:  
TUBERCULOS.**

**PROPIEDADES CURATIVAS:** De los tubérculos se obtienen harina y almidón que administrados con jugo de limón o naranja producen un efecto astringente muy útil en el tratamiento de las diarreas. Externamente el almidón de yuca es eficaz para aliviar la pañalitis o irritación de la piel de los bebés.

**PREPARACIÓN:** La harina y el almidón se venden en el mercado.

**DOSIFICACIÓN:** En caso de diarrea o deshidratación se prepara una bebida con la harina o el almidón, azúcar y limón. Se usa en cantidad de una cucharada para una taza de agua que deberá ingerirse a razón de 6 a 8 vasos de 8 onzas al día. También se utiliza en forma externa combinada con aceite de oliva o agua de vinagre para la pañalitis de los bebés.