

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

**Nombre de la Alumna:**

Nelly Viridiana Díaz López

**8to Cuatrimestre Grupo: "A"**

**Docente:**

Dra. Itzel Citlalhi Trejo Muñoz.

**Materia:**

Enfermería y Prácticas Alternativas de Salud

**Tema:**

Medicina Tradicional.

**Tapachula de Córdoba y Ordóñez, Chiapas.**

**A 11 de Febrero 2022**

# INTRODUCCIÓN

La medicina tradicional es todo el conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias indígenas de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados para el mejoramiento de la salud, así, como para prevención, diagnóstico y el tratamiento de enfermedades físicas o mentales.

La medicina tradicional junto con la medicina complementaria y medicina alternativa, en algunos países hacen referencia a un conjunto amplio de prácticas o terapias de atención para la salud, que a su vez no forma parte de la propia tradición del país y no están integradas en el sistema del país.

El propósito de este herbolario es que nosotros los lectores, aprendamos medidas alternativas para aliviar algunos dolores y enfermedades de una manera natural, sin necesidad de la automedicación con fármacos.

Este trabajo está realizado con dedicación y esfuerzo para todas aquellas madres de familia, para los que no contamos con los recursos necesarios para ir al médico, e aquí, algunas de las alternativas a continuación:

# ALBAHACA

Nombre Científico: *Ocimum Basilicum*

La albahaca es una excelente opción natural para la salud de nuestro organismo. Su sabor y aroma son maravillosos. Sirve para alimentos, como para las plantas medicinales, pues son de bondad múltiples.



## Usos:

\* **Dolor de cabeza:**  
Consiste en preparar una decocción con las hojas de la albahaca y dejar hervir hasta que el líquido se reduzca a la mitad. (Tomar 2 cucharadas con agua cada hora)

\* **Trastornos Dentales:**  
Secar las hojas de albahaca al sol y luego hacer un polvo, que pueda mezclarse con aceites esenciales, limpiar los dientes y darles masajes.

\* **Estres:**  
Tomar 12 hojas y machacalas dos veces por día.  
Además de relajar el sistema nervioso, purifica el organismo y previene otras enfermedades.

\* **En caso de Fiebre:** Suele usarse para bajar la fiebre durante distintas infecciones. Se hierve las hojas con Cardamomo y luego se le pone algo de leche y azúcar. Este extracto colado debe somministrarse cada 2 o 3 horas.

# BERENJENA

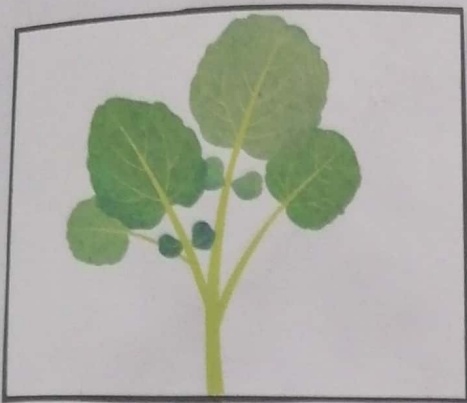


**Nombre Científico:** Solanum Melongena  
Planta del genero solanum dentro de la familia de las Solanóceas. Proveniente de la India. Es carnosos, succulento y de color rojizo violáceo, blanco o amarillento, dependiendo de acuerdo a la variedad.

## Usos:

- \* **Riñones:** Se recomienda beber el jugo y también el caldo del cocimiento de la berenjena.
- \* **Diurético:** La berenjena licuada cruda en agua posee propiedades diuréticas.
- \* **Tomores o Abscesos:** Las cataplasmas de pulpa de berenjena, colocadas sobre la región afectada, ablanda los tumores y alivian el dolor.
- \* **Obesidad:** Ayuda en los regimenes para bajar de peso; para ello se debería de tomar combinada con el jugo de un pepino.
- \* **Embriaguez:** El caldo de su infusión o cocimiento se puede tomar para aliviar los síntomas de embriaguez.

# BERRO



Nombre Científico: Nasturtium Officinale

Es una planta que crece silvestre a orilla de los arroyos y en los lugares pantanosos. Por su alto contenido de nutrientes es conocido como uno de los reconstruyentes naturales más eficaces. Además de un buen aperitivo en ensaladas.

## Usos:

\* **Hidropesía:** El caldo de berro es muy recomendable contra esta enfermedad. Además, deshincha el vientre.

\* **Úlceras y Tiñas:** Los berros triturados con un poco de sal, se aplican en cataplasma en las úlceras infectadas.

\* **Diabetes:** El uso regular de los berros es excelente para contribuir al control de esta enfermedad.

\* **Tisis, reumatismo, gota:** Deben comerse en ensaladas.

\* **Calculos biliares, trastornos de la vesícula:** Tomar en ayunas un vaso de zumo de acelga y zumo de berro a partes iguales.

\* **Eliminar las manchas y las pecas de la piel:** Tomar un buen puñado de berro, lavarlos y licuarlos en media una taza y media de agua, una vez licuado, agregar 2 1/2 cucharadas de miel y revolver. Ya mezclado, aplicar en rostro y dejar reposar 20 min, posterior retirar con algodón húmedo. (Realizar 2 veces al día)

\* **Falta de Apetito:** Se recomienda comerlo antes de las comidas principalmente para inducir el apetito.

# CANELA



Nombre Científico: "Cinnamomum Verum".

Es una especia fragante y de gusto agradable, se utiliza en rama o molida. Además, tiene grandes propiedades terapéuticas como antiespasmódico y estimulante de las funciones circulatorias y digestivas.

## Usos:

\* **Dispepsias, disenteria, debilidades intestinales:**

Tomar con leche, agua o cualquier otra bebida, en infusión del 5 o 10%.  
En los estados de debilidad por hemorragias, contribuye a la recuperación.

\* **Diarrea:** En infusión, resulta particularmente útil en el tratamiento de diarreas y otros desórdenes digestivos.

\* **Calmante y relajante natural:**  
En infusiones se usa como relajante y para inducir el sueño, especialmente en los niños.

\* **Regulador menstrual:**  
Tomada en infusiones, la canela ayuda a regularizar el ciclo menstrual.

\* **Infecciones:** Actúa como desinfectante, analgésico y antibiótico natural. En especial en los casos de lesiones a nivel bucal. Basta con hacer gárgaras con agua de canela, o chupando una rama de canela, actúa como sedante.

\* **Resfriados:**  
En infusión ayuda a paliar los síntomas del resfriado común.

\* **Halitosis:** Una rama o en infusiones, se ha utilizado para quitar el mal aliento.

\* **Afrodisiaco:**  
Excelente excitante del apetito sexual.

\* **Diabetes:**  
Se atribuye resultados positivos para el tratamiento de la diabetes tipo II.

## DIENTE DE LEÓN

Nombre Científico: "Taraxacum Officinale".



Su nombre se deriva de la forma de sus hojas, al parecer una secuencia de dientes agudos. No alcanza más de 50 cm de altura.

### Usos:

\* **Cálculos Renales:**  
Planta diurética para tratar problemas relacionados a los riñones y por su alta acción depurativa que sirve para las afecciones de la piel e incluso el reumatismo.

\* **Para el Hígado:**  
Estimula a la secreción de la bilis, la cual ayuda dispersando los ácidos grasos para que los jugos digestivos puedan trabajar con mayor eficacia.

\* **Estreñimiento y Apetito:** A la raíz del diente de león se le atribuye cualidades depurativas especiales para aliviar el hígado, no obstante gracias a su sabor amargo que aumenta la producción de sustancias digestivas, y esto contribuye a tener mejor apetito.

\* **Ácido Úrico:** Es recomendable cocer 5 cucharadas soperas de raíz picada de esta planta en 2 tazas de agua. Esta misma receta sirve para combatir las amebas.

# EUCALIPTO



Nombre Científico: "Eucalyptus"

En el ámbito de la medicina, algunas producen una resina rojiza oscura utilizada como fármaco cicatrizante, curtierte y astringente. El aceite de eucalipto son descongestionantes y expectorantes en respiraciones (infección), así como también para varias afecciones musculares y esqueléticas. Es usado también como un aromático (jabones y perfumes).

## Usos:

\* **Gripas, resfriados, asma, anginas de pecho:** Infusiones con sus hojas, con una relación de 5 gr de hoja por litro de agua. (Tomar 3 copitas al día).

\* **Tos:** Con un puñado de eucalipto, un puñado de llantén y un puñado de tomillo (lo de los dedos de la mano). Se calientan las hojas en una taza.

\* **Bronconeumonías:** Realizar cocimiento de las hojas de eucalipto, romero y bastante ungüento mentolado, acercar al rostro y recibir directamente los vapores emanados.

\* **Bronquitis y Pulmonías:** Hacer evaporaciones con hoja de eucalipto en las habitaciones de los enfermos. Para efectuar estas evaporaciones se hierben 3 litros de eucalipto, renovándolas cuando hayan perdido su aroma.

\* **Reumatismo Crónico:** El baño caliente con hojas de eucalipto sobre la parte afectada, de forma continua genera un alivio rápido y efectivo.

Para aquellos dolores ocasionados por las venas varices es recomendable mezclar 30 gr de hojas de eucalipto y la misma cantidad de hojas de nogal, hervirlos y luego aplicar las hojas a manera de emplastos sobre el área afectada, esto sin duda calma el dolor y disminuye la inflamación.



# ~~HERBABIENA~~



Nombre Científico: "Mentha Spicata"

Conocida también como Menta, es originario de Rusia Asiática y del Sur Europeo. Posee una fragancia muy agradable, pero menos concentrada.

## USOS:

### \* A nivel Digestivo:

Gracias a sus cualidades como antiespasmódicas y carminativas, la infusión de esta planta está recomendada para las digestiones flatulentas. Estimula las secreciones biliares y estomacales sin resentir o irritar el organismo. Indicada para tratar los cólicos y espasmos estomacales.

\* **Asma:** En infusión, mezclar hierbabuena y manzanilla en iguales porciones. Tomarla durante los accesos asmáticos. Otro remedio casero para prevenir el asma es prudente mezclar a partes iguales hierbabuena y marrubio blanco para realizar una infusión. Se agrega una cucharada de esta sustancia en una taza de agua y se toma 3 veces al día.

\* **Como Antiséptico:** Infusión en gargarismo o cualquier otro tratamiento interno es de suma ayuda, puesto que su alto contenido de polifenoles y aceite esencial hacen de ella una gran fuente antivirica y antifongica.

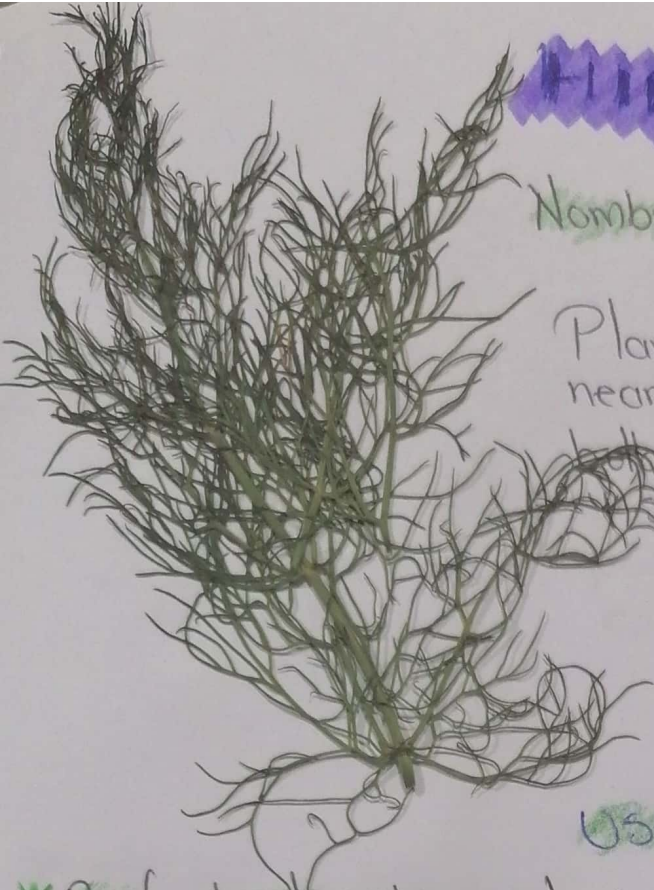
### \* Como Anestésico:

Se recomienda el linimento con las hojas y el tallo de la planta para tratamientos de reumatismo e incluso dolores de muela.

# HINOJO

Nombre Científico: "Foeniculum Vulgare"

Planta aromática que se reproduce espontáneamente y se puede encontrar silvestre, de bulbo comestible, se caracteriza por sus hojas y semillas aromáticas.



## USOS

\* **Resfriados, Tos, bronquitis:**  
Hervir 10 gr de semilla de hinojo en medio litro de leche o agua, agregándole miel de abeja. Tomar varias tazas durante el día.

\* **Diurético:**  
El bulbo cocido es un excelente diurético y ayuda a depurar el organismo.

\* **Anemia:**  
50 gr de Semilla de hinojo en un litro de buen vino blanco, macerar durante 7 días, filtrar y tomar una copita antes de las comidas.

\* **Desinfectante:**  
Los aceites esenciales del hinojo poseen una gran acción bactericida y antimicrobiana.

\* **Bronquitis, asma:** Las hojas del hinojo pueden ser hervidas y respirar vapores para aliviarlos.

\* **Jaquecas, problemas del Aparato Digestivo, aumento de la orina:** Cocimiento de 10 gr de semilla de hinojo en 1/2 litro de leche o agua. Tomar varias tazas de este caldo durante el día.

\* **Estreñimiento Crónico:**  
Mezcle 2 puñados de hinojo, 2 de genciana y 2 de anís con 1 de Romero y 1 de hierbabuena, vierta en un recipiente y deje hervir en una taza de agua. Una vez hervido dejar reposar por 5 min, cuélela y tome pocillo después de cada comida, vera como ese problema desaparece.

## JENGIBRE



Nombre Científico: "Zingiber Officinale"

Planta con grandes capacidades para mejorar la salud del aparato respiratorio. Sus aceites esenciales, sus capacidades antibacterianas y expectorantes y otros beneficios más pueden colaborar de gran forma para estos problemas.

### Usos:

\* **Mareo o Cinetosis:** 1 gr. de raíz de jengibre y 250 cm<sup>3</sup> de agua hirviendo. Triturar lo más posible el gramo de la raíz del jengibre y agregarlo a una taza con el agua hirviendo. Revolver unos instantes y estará listo. Recomendable beber una taza de este remedio casero de jengibre, de manera previa a realizar alguna acción que pueda provocar los mareos.

\* **Problemas Respiratorios:** Basta con tener un buen trozo de raíz de la planta y agua caliente para preparar alguna infusión. Si encima, se le combina ajo, limón y miel, sus propiedades para el aparato respiratorio se potencian aún más.

## ZACATE DE LIMÓN

Nombre Científico: "Cymbopogon Citratus"

Esta planta medicinal es un zacate con la diferencia que sus hojas desprenden un agradable olor a limón. Es muy utilizado en la industria cosmética, con el aceite esencial diferentes jabones, perfumes, champús y hasta licores.

### Usos:

\* Fiebres, tos, gripe, resfriados y pulmonías

El zacate de limón, a la par de la manzanilla, el epazote, limón agrio y Ciguapate. Sus hojas son utilizadas.

En infusión disolver una cucharada de hoja fresca picadita, o una cucharada de hoja seca molida en una taza de agua hirviendo. Tapar y dejar en reposo por 5 minutos.

Tomar 1 taza 3 veces al día durante 7 días.

# MANZANILLA



Nombre Científico: "Chamaemelum Nobile"

O comomila es una hierba que suele crecer silvestre, y existe en su género tres variedades diferentes.

## Usos:

\* Dolores de Estómago, Cólicos menstruales:

En forma de té bien caliente, con 10 gr de flores o ramas por cada litro de agua, procurando que la cocción de las hierbas no sea excesiva y tapando el recipiente. Beber la taza de té de manzanilla y poner emplastos de la misma planta sobre el vientre.

\* Reumatismo, calambre y Nerviosismo:  
Beber una taza de té de manzanilla. Es un ansiolítico maravilloso.

\* Fiebre:  
La acelga triturada junto con corteza de malva y manzanilla es de gran ayuda en los estados febriles del organismo.

\* Asma:  
En infusión, mezclar hierbabuena y manzanilla en iguales porciones. Tomar durante los accesos asmáticos.

\* Cabello: Realzando el color dorado del cabello (uso de aceite esencial de la manzanilla), y para aclarar el cabello de los niños (Clavado con infusión de manzanilla)

\* Antiinflamatorios y Cicatrizante:  
El cataplasma de manzanilla aplicado sobre las zonas afectadas es un remedio muy efectivo y relajante.

\* Gripe, Catarros, Bronquitis:  
Para despejar las vías respiratorias las inhalaciones del vapor de la infusión de la manzanilla son especialmente efectivas.

# ORÉGANO



Nombre Científico: "Origanum Vulgare"

El orégano tiene diversos usos, ya sea como extracto, infusión, aceite esencial o tinturas. Es un tónico amargo que estimula la flora intestinal y ayuda a combatir algunas afecciones digestivas.

## USOS:

### \* Dolores Menstruales:

La infusión de las hojas para aliviar los dolores causados por la menstruación dolorosa. Para controlar y mantener el orden del flujo menstrual es aconsejable realizar la infusión de 4 cucharadas coperas de hojas picadas de orégano en  $\frac{3}{4}$  de litro de agua y tomar 5 pocillos pequeños de esta sustancia al día. Se debe llevar a cabo durante un mes completo.

### \* Obstrucciones Pulmonares:

Mezclar 5 cucharadas coperas de orégano picado en un litro de agua, revolver y dividir en 3 dosis para tomarla durante el día.

### \* Infecciones de los Oídos y Otitis:

Se aconseja hacer un poco de Jugo de hojas de orégano y aplicar 5 gotitas tibias en el oído afectado una vez al día.

### \* Vías Respiratorias:

Es un antiséptico discreto, el cual contribuye en tratamiento contra afecciones respiratorias como altas tos, bronquitis e incluso Asma.



## PEREJIL



Nombre Científico: "Petroselinum Crispum"

Planta bianual, la cual posee una raíz carnosa, sus hojas son pecioladas, con limbo triangular y se divide en varios folíolos ovales. Las semillas de esa planta, poseen grandes concentraciones de grasas y aceites esenciales.

### Usos:

#### \* Como Antiespasmódico:

La infusión de esta planta es un excelente espasmolítico, gracias a su gran contenido de miristicina y apiol.

#### \* Como Diurético:

Recomendado para tratamientos de reumatismo, cálculos renales y la retención urinaria, eso gracias a ser un excelente diurético.

\* Para la piel: Las hojas machacadas y aplicadas sobre las picaduras de insectos resulta de gran alivio, mientras que también actúa descongestionante de los ganglios linfáticos ideal para las constricciones fuertes.

# REGOLIZ

Nombre Científico: "Glycyrrhiza Glabra"

Esta planta suele crecer en los márgenes arenosos y húmedos de las costas y los ríos.

## Usos:

### \* Gastritis, estómago y espasmos:

Gracias a la composición de la raíz como la glicirricina y a un discreto efecto cortisonico, es recomendado en casos de gastritis, espasmos abdominales.

También ejerce un efecto antiinflamatorio en las mucosas de estómago.

Los métodos más prácticos para aliviar este tipo de enfermedades es masticando la raíz de la planta.

### \* Conjuntivitis:

Por vía externa se utiliza en casos de afecciones como la conjuntivitis realizando la decocción al 5% y aplicando enjuagues sobre los ojos.

\* Afecciones Respiratorias:  
Esta planta posee grandes cualidades como pectoral, por lo cual es recomendada en casos de asma, catarros y bronquitis. Para aliviar enfermedades de carácter respiratorio es necesario macerar unos 100 gr de la raíz en un litro de agua, y tomar 3 veces al día.

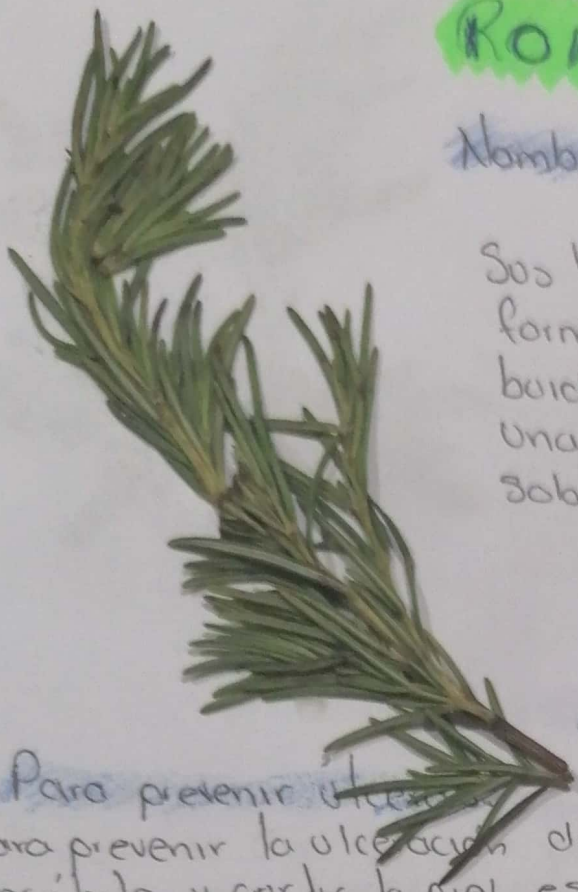




# ROMERO

Nombre Científico: "Rosmarinus Officinalis"

Sus hojas correasas y perennes son de forma prolongada y angosta, están distribuidas de diferente formas opuestas a una vez adultas sus bordes se doblan sobre sí mismos.



## USOS:

\* **Para prevenir úlceras:**  
Para prevenir la ulceración de decúbito y cortar la piel es recomendable el alcohol de romero, el cual su aceite esencial diluido al 3% en alcohol. El baño con agua de romero es un vigorizante general.

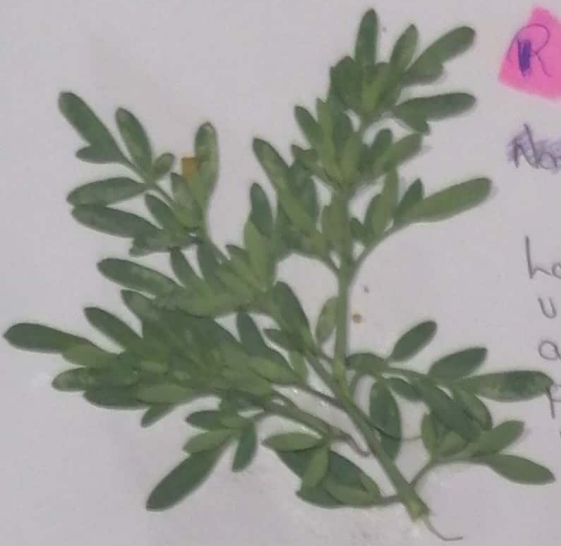
\* **Malestar de Angina:**  
Bañarse los pies con agua de romero y eucalipto. Se pone a hervir 2 puñados de romero y 2 de Eucalipto, se sumerge los pies lo más caliente que se pueda soportar.

\* **Pérdida de Cabello:**  
Basta con aplicarse agua de romero y ortiga a partes iguales 2 noches a la semana, sin enjuagarlo y deje actuar la sustancia. En la mañana lavarse bien el cabello, y vera como gana vitalidad y volumen.

\* **Para uso Veterinario:**  
El aceite esencial es utilizado como desparasitante y tónica capilar.

\* **Para la Piel:**  
La mezcla del aceite esencial con un poco de agua resulta ser un gran cicatrizante, gracias a sus cualidades antisépticas. También ayuda a la Circulación. En el caso de dermatosis, afecciones o irritaciones de la piel y en el rostro, poner a hervir en 2 litros de agua 2 de romero y 2 cucharadas de manzanilla cubriendo la cabeza y recibir los vapores por un periodo de 10 minutos. luego secar bien el cuello y rostro.

\* **A Nivel Cardiovascular:**  
Se recomienda para los espasmos vasculares, la hipotensión y la insuficiencia circulatoria periférica gracias al alcanfor y sus cualidades vigorizantes a nivel cardio y nervioso.



## RUDA

Nombre Científico: "Ruta"

La ruda contiene gran cantidad de vitamina C y por ello se considera antiescorbútica. Dosis altas de ruda pueden ser tóxicas y no se debe usar nunca durante el embarazo. La ruda posee propiedades sedantes y antiespasmódicas.

### \* Enfermedades de las Encías:

Infusión de 5gr de ruda por litro de agua, hacer buche varias veces al día.

### \* Desmayos:

Triturar un puño de hojas de ruda con vinagre de vino. Frotar con este preparado las sienes y las ventanas de la nariz.

### \* Nerviosidad, histerismo, calambres:

2gr de ruda en infusión. Tomar una taza diaria.

### \* Epilepsia:

La ruda mezclada en iguales porciones con romero y hervidos en vino, componen una mezcla indicada para esta enfermedad.

### \* Combatir cataratas:

Tomar un puñado de ruda junto con otro de flores y hojas de llantén, colocarlas en un recipiente de vidrio y taparlo. Se debe dejar al sol desde las 8am hasta las 5pm. y luego realizar un cocimiento con estas hierbas para aplicar 2 gotas en cada ojo todas las mañanas al levantarse.

### \* Amenorrea:

Tomar el cocimiento de la planta completa, hojas y flores. No se debe tomar más de 2 tazas de este preparado al día y no se debe de tomar nunca si se sospecha embarazo.



# TABACO

Nombre Científico: "Nicotiana Tabacum"

Este género de planta posee más de 70 especies, y fue descubierta en 1555. Su fruto encapsula numerosas semillas reniformes alojadas en 2 valvas

## USOS:

### \* Contra las hemorroides:

La maceración de las hojas y su uso externo es recomendado para combatir problemas cutáneos y las hemorroides.

### \* Problemas Neurológicos:

El jugo de las hojas es utilizado para contrarrestar problemas neurológicos.

### \* Como Vomitivo:

El tabaco es un gran narcótico, sedante y vomitivo. Su acción ganglioplejica ayuda a relajar el sistema nervioso

### \* A Nivel Digestivo:

Es recomendado para los tratamientos de parásitos intestinales, así como la ocasionada por los oxiuros y las ascarias, esto gracias a sus propiedades paralizadas y antihelmínticas.

### \* Golpes y Tratamiento de Reumatismo:

Los emplastos con las hojas son aconsejables para las contusiones, golpes e incluso para el reumatismo o el cáncer.

### \* Veterinaria:

La maceración de las hojas en agua resulta un gran insecticida para eliminar los parásitos cutáneos del ganado.

# UÑA DE GATO

Nombre Científico: "Uncaria Tomentosa"

Originaria de América, es conocida como coma de uña, buen amigo, huelle de noche, uña del diablo, espinos negro o zarza espinosa. Es rica en glucosidos cianógenicos.

## USOS:

### \* Enfermedades Urinarias:

Las hojas en infusión sirve para controlar infecciones urinarias o la cistitis, así como también regulador biliar.

### \* Contra el Reumatismo:

La decocción de las raíces es utilizada como complemento en tratamientos para casos de reumatismo.

### \* Contusiones, Afecciones Pulmonares:

La pulpa es utilizada en decocción junto a la de coatecomate para aliviar la inflamación.

\* Beneficios a nivel respiratorio, reumático, nervioso, digestivo y urinario.



# VALERIANA

Nombre Científico: "Valeriana Officinalis"

Del latín que significa "estar fuerte o sano". Es una planta de hoja perenne, que florece en primavera y se extiende por toda Europa decorando los campos y jardines con su flor que posee peculiares propiedades medicas. Utilizado con fines terapéutico.

## USOS:

### \* Insomnio:

Preparar una onza de savia, una onza de toronjil, media onza de raíz de valeriana, 5 gr de romero de castilla, un litro de agua.

Hacer un cocimiento y tomar una taza en ayunas y otras encima de las comidas.

### \* Dolores de cabeza o Cefalalgia, dolores musculares, ansiedad:

Tomar infusión de valeriana con frecuencia.

Las raíces pasan por un proceso de maceración, trituración y deshidratación para convertirse en las capsulas que se encuentran habitualmente en las tiendas naturistas.

# VERBENA

Nombre Científico: "Verberna Officinalis"



Planta de carácter herbáceo, tropical y de porte recio y leñoso. Es una planta monoica, es decir, que sus flores poseen ambos sexos y su forma suelen ser irregular. Se le es atribuida propiedades de proteger y curar las enfermedades producidas por entes diabólicos y hechizos.

## USOS:

### \* Dolores de Cabeza y Cefalalgias:

Extraer el zumo de las hojas de Verbena y prepararlo en infusión. El mismo efecto produce la planta fresca machacada, aplicándola sobre las sienes y la frente.

### \* Ulceras:

Machacar hojas frescas y aplicarlas en forma de cataplasma sobre la parte afectada.

### \* Caída de Cabello:

Cocimiento de 2 puñados de la raíz de Verbena en 2 litros de agua. Hervir durante 15 o 20 min. Lavar la cabeza con esta agua, una vez por semana.

### \* Combatir las amebas:

Es recomendable hervir una cucharada sopera de raíz de Verbena y una de Coasia picada en un litro de agua por unos 20 min.

# CONCLUSIÓN

Este herbolario lo realice con la finalidad de conocer, saber y al mismo tiempo aprender las diferentes formas de aliviar las sintomatologías de una enfermedad a modo natural, sin estar tomando tantos analgésicos.

Además aprender a realizarla de manera tan simples como en infusión, cataplasma, etc. Cada una de las anteriores muestra cómo podemos consumir de forma correcta estas plantas curativas.

Hoy en día la medicina tradicional nos brinda tantas maneras distintas de cuidarnos. Tanto fisiológicamente como mentalmente. Y es que además de las plantas, la medicina tradicional también nos muestra la manera de como sanar nuestras almas.