



Mi Universidad

CATALOGO

NOMBRE DEL ALUMNO: BEATRIZ LOURDES VELÁZQUEZ
GONZÁLEZ

TEMA: CATALOGO DE PLANTAS MEDICINALES

PARCIAL: PRIMERO

MATERIA: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR: ERVIN SILVESTRE CASTILLO

LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: OCTAVO

CARDO SANTO

Se trata de una planta que pertenece a la familia de asteráceas. La cual tiene como nombre científico *Cnicus benedictus*. Es una planta bastante pequeña que llega a medir hasta unos 60 cm de alto, sus hojas son grandes cubiertas de vellosidades y produce flores de un bonito color amarillo. Contiene aceites esenciales, taninos, una gran cantidad de sales minerales y alcaloides más que todo en sus frutos.



Partes útiles: las partes que se utilizan de esta planta son las hojas, secreción del tallo, por vía oral.



Modo de preparación

Para preparar la infusión se deben hervir 10 gramos de cardo santo en un litro de agua durante 5 minutos y luego se deja reposar 10 minutos. Se recomienda beberla antes o después de las comidas.

Enfermedades que cura el cardosanto

- Aliviar la diarrea
- sirve para tratar infecciones de orina
- incrementa la leche materna
- mejora el apetito
- inflamaciones y heridas en la piel
- funciona para tratar la retención de líquidos

HIERBABUENA

Es una de las plantas más utilizadas en te. Esta planta aromática se utiliza en muchos tratamientos debido a sus múltiples beneficios y las innumerables propiedades que aporta a la salud. Entre ellas destacan sus propiedades analgésicas, digestivas, estimulantes y antisépticas



Las partes útiles

Las partes útiles de la hierbabuena que se utilizan son las hojas o extractos secos, con esta planta se realizan aceites.

Modo de preparación

La preparación de la infusión de hierbabuena es bastante sencilla.

- las hojas que se van a emplear tienen que ser tiernas, poseen una mayor cantidad de mentol.
- se pone a hervir medio litro de agua.
- Aparte se dejan en una jarra unos cuantos cogollos u hojas tiernas de hierbabuena
- Cuando el agua esté hirviendo, se la agregamos a la jarra que contiene las hojas y la tapamos durante unos veinte minutos.
- Después de esto la pasamos por un colador y podemos tomar la primera taza (de tres que se deben tomar durante el día).



Enfermedades que cura la hierbabuena

Ayuda a los trastornos del sistema digestivo incluyendo gases, distensión abdominal y náuseas, indigestión y cólicos.

RUDA

Es una de las plantas que poseen más propiedades y beneficios para nuestra salud. Puede llegar a tratar diversas afecciones y su uso es bastante versátil. se adapta realmente a todo tipo de climas, tanto más templado como frío. Es en verano cuando salen sus flores, que son bellas y de un importante color amarillo.



Las partes útiles

Son las ramitas y hojas de la ruda, se puede utilizar secas las hojas.

Modo de preparación

Para la elaboración:

- Las hojas que se utilizan tiene que ser tiernas.
- luego colocar el agua en un cazo para que hierva, junto a las hojas secas, durante 5 minutos
- tenemos que retirar de la estufa y la tapamos durante unos veinte minutos.
- Tomarlo como te



Enfermedades que cura

- Procesos digestivos
- Mejora el aparato reproductor femenino
- Acción inflamatoria
- regeneración de la piel
- Elimina los parásitos intestinales
- Se usa para el vitíligo
- Estimula la circulación de la sangre
- Mejora la otitis y el dolor de oídos
- Baja la fiebre.
- Tiene efecto antiinflamatorio

REMEDIO PARA DISMINUIR LA FIEBRE

La fiebre es el aumento de la temperatura en el cuerpo humano, en algunos casos el aumento de la temperatura es una sensación interna experimentada solo por el enfermo.

Tratamiento

El objetivo principal es bajar la temperatura, lo cual se logra al producir la transpiración, por lo que el tratamiento será más efectivo si las bebidas se toman calientes, sin embargo solo se trata el aspecto herbolario por la vía oral. La siguiente planta es reconocida acción para bajar rápidamente la fiebre

Nombre de la planta: zacate de limón

Se caracteriza por tener un olor cítrico que normalmente atrae bastante la atención ya que su olor es bastante agradable. Tiene muchas propiedades medicinales tales como ser un desintoxicante, hidratante. Se puede encontrar fácilmente en cualquier lugar



Modo de preparación

- Cortar las hojas del zacate de limón.
- Luego se debe de hacer es colocar a hervir agua
- Cuando rompa en hervir el agua agregar las hojas de zacate de limón.
- Cuando ya hayas agregado las hojas de zacate de limón deja hervir por al menos 5 minutos
- Pasados los 5 minutos dejar reposar colar
- Y está listo para tomar.



Otras enfermedades que cura el zacate de limón:

Para bajar la presión arterial, aliviar los dolores musculares, las migrañas, las inflamaciones, la gripe, las infecciones por hongos, el colesterol, las diarreas, el vómito y la gastritis

NOPAL

El nopal es realmente valioso para la salud de las personas. El nopal es una planta tremendamente popular en México, donde es muy consumida gracias a sus increíbles beneficios nutritivos y sus propiedades curativas. posee mucha fibra soluble e insoluble.



Partes que se utilizan

Parte que se consumen son sus flores, las semillas, su fruto y sus pencas, además pueden conseguirse de diferentes colores verdes, blancos, rojos, anaranjados y amarillos. Los más utilizados son las hojas del nopal, también se consume el nopal en muchos platillos gastronómicos



Modo de preparación

- lavar la hoja de nopal y quitarle con un cuchillo las pequeñas espinas.
- Cortar las hojas de nopal en cuadritos
- Colocar en la licuadora y licuarlos
- Luego beberlo
- La cantidad que consuma dependerá de la patología que tenga

Enfermedades que controla y previene

- Controlar la diabetes
- Disminuye el colesterol
- Prevenir el cáncer protege las células del sistema nervioso
- Favorece la pérdida de peso
- Mejora la digestión
- Ayuda a controlar la presión arteria
- Mejora el trabajo del colon
- Evita el estreñimiento

LIMÓN

El limón es un auténtico tesoro nutricional y muy beneficioso para nuestra salud. Es una fruta curativa por excelencia, porque nos aporta vitaminas, elimina toxinas y es un poderoso bactericida. Es una fruta con ácido cítrico, tiene propiedades que tiene y los beneficios que nos aporta. Es una fruta muy saludable, nutritiva y esencial en nuestra dieta. Deberíamos estar más concienciados de lo bueno que resulta para nuestra salud.



Partes que se utilizan

Las partes que se utilizan es todo el limón ya que la cascara y el jugo tienen propiedades curativas, del limón aprovecha todo. La corteza del limón contiene una gran cantidad de propiedades y sustancias beneficiosas para el organismo.



Modo de preparación

- lavar los limones, exprime el jugo de tres limones frescos y mézclalo, es opcional si se le agrega otra planta y dependiendo que patología quiere curar.
- Mezclar bien los ingredientes y consumirlo.

Enfermedades que cura y previene

- Antibacteriano
- Refuerza el sistema inmunológico
- Mantiene el ph del cuerpo
- Desintoxica el organismo
- Ayuda a disolver los cálculos
- Cuidado el cerebro
- Limpia el hígado
- Ayuda a eliminar la grasa del cuerpo
- Alivia la tos

ALBAHACA

Es una hierba aromática rica en aceites esenciales como el geraniol, eugenol y linalool, además de poseer buenas cantidades de taninos, saponinas y flavonoides, con propiedades antiespasmódicas, digestivas, diuréticas, sedantes y antioxidantes, las cuales ayudan a prevenir y a combatir problemas de salud



Partes que se utilizan

Las hojas de la albahaca son las que se utilizan pero deben ser frescas para tener más beneficios. Las hojas de la albahaca también son usadas en forma de tés, baños, cataplasmas y aceites esenciales



Modo de preparación

- Cortar las hojas tiernas y lavarlas, en un cazo pon el litro de agua y lleva a ebullición.
- Antes de que empiece a hervir añade las hojas frescas de albahaca y dejar hirviendo durante 3 minutos.
- Pasado este tiempo apaga el fuego, tapa y deja en reposo durante otros 2 minutos. Finalmente cuela y bebe.

Enfermedades que cura y previene

- Prevenir digestión pesada
- Para los nervios
- Trata la gripe, resfriado y bronquitis
- Prevenir y tratar la presión alta
- Combatir ansiedad, depresión
- Prevenir infarto y aterosclerosis
- tratar heridas y picaduras de insectos
- ayuda en la pérdida de peso

HINOJO

Se trata de un vegetal de uso ampliamente extendido, además tiene un sabor inconfundible con notas a regaliz, un poco mentolado y casi terroso que lo hace un insumo delicioso, es reconocido por contener vitaminas, minerales esenciales, fibra y macronutrientes, mejorar la salud de tus huesos, por lo que principalmente se recomienda para personas que no tengan una ingesta adecuada de calcio.



Partes que se utilizan

Las partes que se utilizan son las semillas y las ramitas del hinojo ya que tienen muchos beneficios curativos.



Modo de preparación

- lavar bien las semillas o hojas en un cazo con el litro de agua y llevar a ebullición, poner en un tazón las hojas y dejar caer el agua hirviendo y tapas hasta que se enfríe, pasado ese tiempo, cuela y bebe.

Enfermedades que cura y previene

- Aliviar los cólicos menstruales e intestinales
- Disminuir los síntomas del síndrome premenstrual
- Combatir el dolor de estómago
- Mejorar la digestión
- Combatir la diarrea y el estreñimiento
- Ayudar en el control de la presión alta
- Estimular la producción de leche materna
- Combatir el exceso de gases
- Ayudar en el combate de gripes y resfriados
- Aliviar náuseas y vómitos
- Mejorar la ansiedad y el sueño
- Ayudar en la desintoxicación y protección del hígado
- Prevenir enfermedades cardiovasculares

ZARZAPARRILLA

El árbol está conformado por raíces color café y flores blancas, marrones, amarillas y verdes. La raíz de la zarzaparrilla es la parte más importante, ya que en esta se encuentran todas las propiedades que convierten a esta hierba en un tesoro de la medicina natural. También se utiliza como una bebida que se prepara con las raíces de la planta y que muchas personas suelen consumir para tratar enfermedades. Son muchas las maneras en que esta hierba puede beneficiar al organismo.



Partes que se utiliza

Por lo general las parte de la zarzaparrilla que se utiliza es la raíz para el consumo interno o externo

Modo de preparación

Para preparar el té de zarzaparrilla, se debe de lavar la raíz, luego agrega a un litro de agua la raíz de la zarzaparrilla y deja cocinar durante 15 minutos. Después, filtra y dejar reposar por 10 minutos y bebe hasta dos vasos al día.



Enfermedades que cura y previene

- Evita la retención de líquidos
- Reducción de lípidos
- Enfermedades reumáticas
- Enfermedades de la piel.
- Enfermedades de las vías urinarias
- Ayuda a tratar la menopausia
- Trata la psoriasis
- Reduce enfermedades renales
- Depura la sangre

ÁRNICA

Es el gran remedio para rebajar la inflamación y el dolor a nivel externo con el que cuentan los herbolarios de ayer y hoy. Es una planta con múltiples beneficios para la salud, que se comporta como antiinflamatoria, analgésica, y sedante, y de forma más matizada como tónico cardíaco, antiespasmódico, colagogo y antiagregante plaquetario.



Partes que se utiliza

Parte del árnica que se utiliza son las flores, las cuales puedes usarse en forma de té, tintura, pomadas o aceite de aplicación externa



Modo de preparación

Poner una olla con dos litros de agua, agrega lo que tomen tus dedos de árnica, con una tapa para conservar el calor, déjala hervir a fuego medio, luego de que hierva debes retirarla del fuego, déjala reposar durante 10 minutos con la tapa puesta, cuela el té al servirlo en una taza.

Enfermedades que cura y previene

- Prevenir la pérdida del cabello
- Lavar y cicatrización de heridas
- Contusiones
- Dolor de articulación
- Dolor o distensión muscular
- Dolor posoperatorio
- Varices y hemorroides
- Dolor de muela y gingivitis
- impedir la putrefacción en heridas
- combatir la fiebre

BORRAJA

Se trata de una planta de color verde que oscila entre los 60 y 100 cm de altura. Su tallo se caracteriza por ser muy carnoso y estar recubierto de pequeños pelos o cerdas. Por su parte, las hojas de esta hortaliza son grandes y ásperas, y se encuentran abrazadas al tronco. Un uso medicinal muy importante, pues posee infinidad de propiedades beneficiosas para nuestra salud



Partes que se utiliza

Las partes que se utilizan son las semillas y de las semillas se obtiene los aceites de la borraja y principalmente se utiliza las hojas como te

Modo de preparación

Primero se cortan las hojas de borraja y combinar con las flores, lavarlas y en un cazo poner a hervir agua y dejar caer las hojas y dejar hervir durante 5 minutos, retirar de fuego y dejar enfriar durante 15 minutos, se filtra y se bebe durante el día. En algunos casos se toma caliente.



Enfermedades que cura y previene

- ayuda a regular el flujo intestinal
- alivia la digestión
- eliminación de toxinas de la sangre a través de la orina y el sudor
- hidrata y aporta sales minerales.
- Alivia la tos
- usa para tratar laringitis y anginas
- relaja los episodios de espasmos
- Elimina los gases
- Se utiliza para los casos de cistitis e inflamación de riñones
- Alivia los síntomas del Síndrome Premenstrual
- Es una excelente fuente de fibra
- Mejora los síntomas de los catarros y resfriados

CANELA

La canela ha sido ampliamente estudiada debido a sus usos tradicionales en lo asociado a la salud, Si bien no se trata de un ingrediente milagroso para combatir enfermedades, la canela tiene compuestos que promueven la salud. es una especia aromática muy conocida por sus propiedades medicinales, caracterizándose por ser antiinflamatoria, antioxidante, antimicrobiana, antifúngica y anticancerígena. El consumo regular de esta especia puede ayudar a proteger al organismo de las enfermedades cardiovasculares, a controlar la diabetes tipo 2 y a mantener el peso corporal.



Partes que se utiliza

Las partes que se utilizan son las hojas (secas o frescas), la cascara del palo y se disea para poder utilizarla (se puede moler y utilizarlo en polvo)



Modo de preparación

Primero se cortan las hojas o la cascara, lavarlos, y poner a hervir agua con una tapa para conservar el calor, dejar caer las hojas, déjala hervir a fuego medio, luego de que hierva debes retirarla del fuego, déjala reposar durante 10 minutos con la tapa puesta, cuela el té al servirlo en una taza.



Enfermedades que cura y previene

- Combate la diabetes
- Trata las enfermedades respiratorias
- Reduce las enfermedades degenerativas
- Tiene propiedades para adelgazar
- Reduce la inflamación
- Favorece el control de la glucosa
- Contribuye los problemas respiratorios
- Ayuda a la perdida de peso
- Cuida la salud cerebral
- Relaja los músculos
- Mejora el estado de animo
- Podría prevenir el cáncer

CAÑA SAGRADA

Es una planta muy valorada por sus propiedades medicinales. Se utiliza su jugo para aliviar afecciones e inflamaciones que afectan el sistema renal, incrementa la producción de orina, reduce la fiebre y puede incrementar la menstruación cuando esta es escasa. Esta planta es originaria de la cuenca amazónica donde se encuentra hasta los 1.500 metros de altitud,



Partes que se utiliza

Esta planta tiene un tallo muy carnoso del cual se extrae un sumo para poder preparar bebidas, incluso puede utilizarse la hoja ya que también contienen muchas propiedades curativas.

Modo de preparación

Cortar una caña sagrada, lavarla y pelar el tallo, luego picarla y licuarla para poder extraer el jugo del tallo, se filtra y se bebe, hay que beberlo en ese momento porque cambia a un sabor amargo si se deja reposar. En algunos casos las personas le agregan algunas otras plantas para poder combatir la patología que ellos presentan y si es necesario agregar,



Enfermedades que cura y previene

- Ayuda al sistema renal
- Regula la fiebre
- Alivia el dolor de huesos
- Ayuda también para poder adelgazar
- Ayuda a controlar la diabetes
- Ayuda al sistema digestivo
- Contra la picadura de serpiente
- Ayuda a desintoxicar el organismo
- Combatir infección en las vías urinarias

COCO

Se utiliza debido a sus supuestas propiedades bactericidas, antioxidantes, antiparasitarias, hipoglucemiantes, hepatoprotectoras e inmunoestimulantes. Los beneficios de coco principales se encontrarían en su semilla, la cual, cuando alcanza su madurez, contendría diversas vitaminas, minerales y oligoelementos. O sea, nutrientes esenciales para los humanos.



el coco nos aportaría calcio, magnesio, fósforo, hierro, sodio, selenio, yodo, zinc, flúor, manganeso y otros elementos.

Partes que se utilizan

Se utiliza el aceite de coco (cocina, cabello, piel), el agua del coco, y la carnaza de la fruta.

Modo de preparación

El modo de preparación va dependiendo en que se va utilizar ya que tiene muchos modos de preparar como por ejemplo:



El agua de coco: se utiliza como bebida isotónica por su contenido en electrolitos.

Enfermedades que cura y previene

El agua:

- Hidrata el organismo
- Mejora el funcionamiento renal
- Limpia la piel
- Mejora la digestión
- Ayuda a controlar la presión arteria
- Regula el colesterol
- Combate los calambres
- Mejora el tránsito intestinal

El aceite

- reduce los síntomas de la enfermedad de Gallbladder
- reduce los síntomas de pancreatitis

EUCALIPTO

Tiene popularidad entre la medicina tradicional por sus diversas propiedades y beneficios a la salud humana. Lo podemos encontrar en diversos productos para tratar y aliviar algunas patologías. Los médicos orientales conocían sus propiedades sanadoras y curativas, por lo que era muy común utilizarlo en el tratamiento de diversas enfermedades.



Partes que se utiliza

Se puede usar de diversas maneras, ya sea con sus productos derivados, como las cremas, el aceite esencial de eucalipto o con sus hojas y semillas directamente, para preparar vahos e infusiones.



Modo de preparación

En aceites: Mezcla 10 gotas de aceite esencial y 60ml de agua. Moja con un algodón y aplica

Te: coloca 6 o 7 hojas en un litro de agua durante 10 minutos y dejar reposar, hasta que se enfríe. Tomar 1 taza tres veces al día.



Enfermedades que cura y previene

- trata la fiebre
- reduce los niveles de azúcar
- trata afección en la piel
- 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

SÁBILA

Se compone de un valor nutricional muy extenso y beneficioso para nuestra salud, es rica en Acido fólico, Calcio, Potasio además de otros minerales y Vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B12, C y E. sus hojas son gruesas y con mucha pulpa, la cual es utilizada con fines medicinales y cosméticos. Contiene muchas vitaminas y minerales vitales para el buen funcionamiento del organismo. El Aloe vera tiene un gran número de propiedades medicinales y nutricionales. Esta planta, al tener una composición tan abundante de macromoléculas y vitaminas antioxidantes como la A, E y C, fortalece a nivel celular y por ende en los tejidos del cuerpo.



Partes que se utiliza

Primero lavar bien la hoja de la sábila, luego rajarlo para extraer el gel de sus hojas, pues es allí donde se concentra todo su poderío.

Modo de preparación

Hay distintas presentaciones y formas de utilizar el aloe vera, aunque para muchos no es una experiencia agradable por su textura u olor. Cápsulas para trabajar a nivel gastrointestinal al natural extraído de la hoja, batidos; se corta y se licua, cremas para cicatrización, hidratación, arrugas, acné, entre otros, tónicos faciales, jabones antisépticos



Enfermedades que cura y previene

- Hidrata la piel.
- Ayuda a la rápida cicatrización de heridas y quemaduras.
- Tiene propiedades antiinflamatorias si se usa de manera tópica.
- Ayuda a combatir y evitar la propagación de algunos tipos de virus y bacterias.
- Mejora la absorción de nutrientes en la digestión.
- Estimula el sistema inmunológico.
- TIENE PROPIEDADES RELAJANTES.

MAGUEY

Magüey morado, ya que sus beneficios son muy buenos para mejorar la salud. Es una de las muchas plantas medicinales con las cuales cuenta México. Las cuales son una excelente opción para tratar de una manera natural algunas enfermedades o problemas del organismo. Los cuales tenían como fin poder determinar hasta qué punto las propiedades de esta planta pueden favorecer a la salud de quien la consume. A raíz de estos estudios, se descubre una propiedad sorprendente e importante. La cual es que esta planta puede ayudar a prevenir el cáncer.



Partes que se utiliza

Las partes que se utilizan son las pencas o hojas del magüey

Modo de preparación

Lo primero es hacer hervir agua para la cantidad de tazas que tu desees preparar. Luego, en una tetera tienes que colocar las hojas del magüey sin las espinas, cuando el agua ya haya hervido, tienes que volcar la tetera y taparla. Luego, tienes que esperar por unos cinco minutos hasta que haya reposado un poco, destapa y sirve la cantidad que quieras tomar.



Enfermedades que cura y previene

- Previene los tumores
- Bueno para la piel
- Combate infección gastrointestinal
- ayuda a acelerar el proceso de cicatrización de las heridas.
- Ayudar a eliminar la tos.
- Se usa como tratamiento para la sífilis.
- El agua miel que produce el magüey es de gran beneficio, ya que es bueno para:
 - » Los casos de gastritis.
 - » Úlceras estomacales.

JENGIBRE

Es una raíz de planta con múltiples beneficios para el cuerpo y para la salud en general. Es una planta aromática que ha sido objeto de estudio durante siglos gracias a sus efectos saludables y curativos, con un sabor notablemente picante, lo cual lo convierte también en un buen condimento gastronómico. Esto es fruto, en parte, de sus propiedades: se trata de un anti inflamatorio natural que ayuda a combatir diversas enfermedades cardíacas, digestivas o respiratorias.



Partes que se utiliza

Las partes que se utilizan son las raíces, ya que la raíz tiene más de 400 compuestos químicos en diferentes cantidades, destacando los carbohidratos, los lípidos y los compuestos fenólicos, además de fibra, proteínas, vitaminas, aminoácidos y minerales.



Modo de preparación

En este caso vamos a usar una raíz de jengibre que sea lo más fresco posible, empezaremos pelando el jengibre y cortándolo en trocitos, pinchamos con un tenedor para que el jengibre nos aporte todo su sabor. Preparamos el agua y añadimos el jengibre.



Dejaremos que el jengibre se cocine durante unos minutos hasta que no haya aportado todo su sabor, sacar y tomar caliente o esperar 10 minutos para beber frío.

Enfermedades que cura o previene

- Ayuda a quitar las náuseas
- Ayuda a los problemas digestivos
- Inflamación natural
- Afecciones de garganta
- Ayuda a aumentar el calor corporal
- Acelera el metabolismo
- Previene enfermedades cardíacas
- Mejora la circulación
- Combate la migraña

VERBENA

Se trata de un vegetal que posee aplicaciones en el marco de la salud, pues es capaz de modular de forma positiva el estado de ánimo. Por este motivo, se puede emplear en personas que sufren cuadros de ansiedad o estrés recurrente. Sin embargo, investigaciones recientes han conseguido demostrar que su ingesta conlleva un efecto calmante y relajante. La verbena presenta capacidades ansiolíticas y sedativas. Esto permite que sea aplicable en diferentes cuadros patológicos asociados a procesos nerviosos. Medicinal utilizada tradicionalmente en la medicina debido a sus propiedades y beneficios para la salud.



Partes que se utiliza

Son las ramas y hojas fresca más tiernas de la verbena

Modo de preparación

Verbena para uso interno: se utiliza principalmente preparando una infusión. Pon una las ramas más tiernitas en una taza y añade 150 ml de agua muy caliente, casi hirviendo y se tapa. Lo dejamos reposar 5 minutos y después colamos y bebemos poco a poco cuando se vaya enfriando

Verbena para uso externo: se puede aplicar la infusión o bien en compresas para mejorar dolencias de la piel como quemaduras. También se usa la infusión de verbena para hacer gárgaras para prevenir las caries y mejorar la salud bucodental.

Enfermedades que curan o previenen

- Inflamación de las amígdalas
- Diarreas
- Infecciones de las vías urinarias
- Cálculos renales e insuficiencia renal
- Edemas
- Cáncer
- Infección de oído
- Ansiedad y depresión
- Dolores asociados a la menstruación
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Dolores en las articulaciones

TAMARINDO

El fruto del tamarindo es marrón cuando se seca y tiene una cáscara que recubre una vaina que contiene la pulpa. La pulpa del tamarindo puede ser más o menos ácida dependiendo del grado de madurez que ésta tenga. Es muy común preparar bebida de tamarindo. Pero las propiedades medicinales del tamarindo. Es un fruto nutritivo que nos aporta hidratos de carbono, tiene reducido contenido en lípidos, contiene proteína vegetal compuesta por aminoácidos como el triptófano, la meionita o la lisina, además nos aporta gran cantidad de fibra soluble.



Partes que se utiliza

Las partes que se utilizan son los tamarindos y las hojas que ambos tienen propiedades curativas



Modo de preparación

Para realizar la infusión de tamarindo sólo hay que poner 1 vaso de agua (unos 200 ml) a calentar en un cazo y cuando el agua rompa a hervir añadimos una cucharada de pulpa de tamarindo. movemos bien para que se disuelva correctamente y a los 5 minutos apagamos el fuego, tapamos y deja reposar unos minutos, una vez se ha enfriado a temperatura ambiente, bebemos.

Enfermedades que cura

- Ayuda a aliviar el dolor de cabeza
- mejora los casos de hígado graso y colesterol alto.
- Ayuda a prevenir y mejorar las hemorroides
- Ayuda a prevenir y mejorar infecciones de las vías urinarias
- El tamarindo protege el hígado
- Se usa contra el estreñimiento.
- nos ayuda a prevenir gripes y resfriados
- Las hojas se usan para eliminar parásitos gastrointestinales.
- Mejora los problemas digestivos
- Favorece el funcionamiento de la vesícula biliar.
- Ayuda a prevenir las piedras en los riñones.