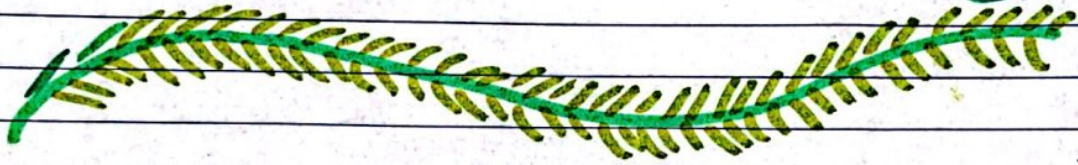
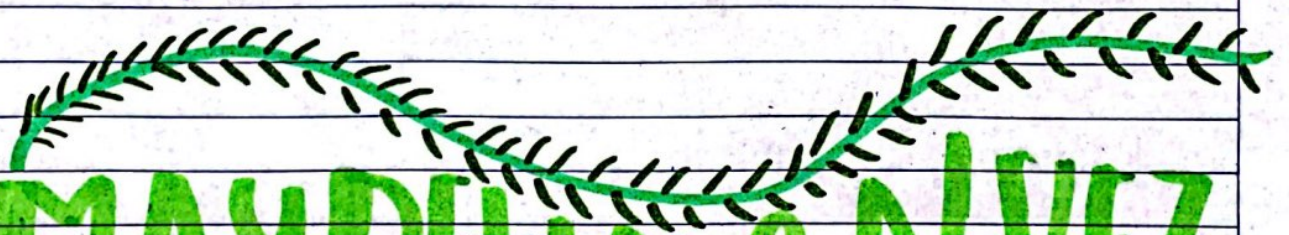


PLANTS



MEDICINALS



MAYDELIN GALVEZ

# AJO



NOMBRE  
CIENTIFICO

ALLIUM  
& SATIVUM

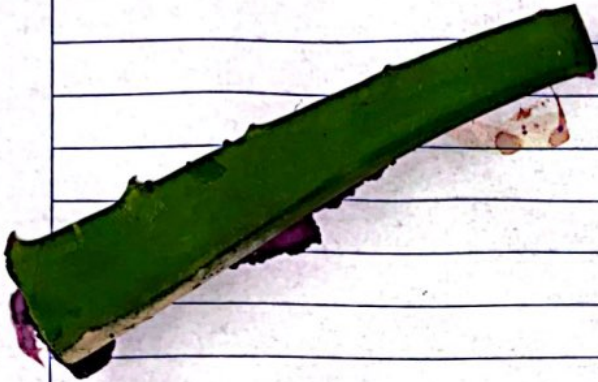
## BENEFICIOS:

- Infecciones respiratorias.
- Estimula el sistema inmunológico
- Desintoxicante para el organismo
- Dilata los bronquios
- Fluidifica las mucosas
- Beneficio para la epidemia del coronavirus.

## PREPARACION:

- Preparar 5 ajos machacados en una taza con agua y hacer hervir por 3 min.

# SABILLA:



|| NOMBRE ◦  
|| Científico ◦  
|| Aloe  
|| Vera. ◦

## BENEFICIO:

- Piel y el cabello
- Rico en vitaminas A, B, C y E
- Efecto astringente
- Fortalece el sistema inmune
- Efecto laxante
- Problemas de anemia
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Heridas, gripes, estreñimiento.

## PREPARACION

1. Lavar y pelar la hoja de sábila retirando la piel o cascara

2. Colarlo en la licuadora y mezclarlo con agua, hervirlo y tomarlo.

# HOJA DE NANPE.



NOMBRE  
CIENTIFICO

BYRSONIMA  
CRASSIFOLIA.

## BENEFICIOS:

- Provee fibra y carbohidratos
- Fortalece las defensas
- Mejora la digestión
- Alivia los resfriados
- Contiene vitamina C, K y E
- 70 calorías por cada 100 gms.

## PREPARACION:

Preparar una infusión con una taza de agua de nanpe picada.

Después de mezclar amorfizada

Después de 70 min beber la bebida y tomarla. Repetir hasta 3 veces al día.

# MANZANILLA



NOMBRE •

CIENTIFICO •

Chamaemelum  
Nobile.

## BENEFICIOS:

- Es un antiinflamatorio
- Tranquilizante digestivos
- Indigestión
- Náuseas
- Vómitos
- Gases
- Reduce las infecciones
- Ayuda a disminuir la hinchazón abdominal!
- Ayuda a controlar la cantidad de azúcar en la sangre.

## PREPARACION

- 1.- Hervir una taza de agua a fuego por 4 min.
- 2.- Bajar del fuego
- 3.- Poner el agua en una taza
- 4.- Añadir las flores de manzanilla
- 5.- Tapar la infusión
- 6.- Dejar reposar durante 30 u 41 min.
- 7.- Colar y beber

# TOMILLO



! NOMBRE :  
! CIENTIFICO :  
! **Thymus.**

## BENEFICIOS :

- Antiespasmódica
- Tratamiento para las vías respiratorias
- Cura tos, faringitis
- Alivia el bronquitis, asma
- Ayuda a disminuir la gripe
- Es expectorante
- Dolores de estómago.

## PREPARACIÓN :

- Calentar la taza de agua
- Cuando empiece a hervir, agrega tomillo
- Dejar a fuego lento por 15 min
- Retirar de fuego
- Dejar reposar por 10 min
- Tomar

# AGUACATE.



NOMBRE  
CIENTIFICO.

Persea  
Americana.

## BENEFICIOS:

- Alivia el dolor de cabeza
- Alivia el dolor de dientes
- Alivia las inflamaciones
- Ayuda a contrarrestar la fatiga
- Eliminar bacterias.

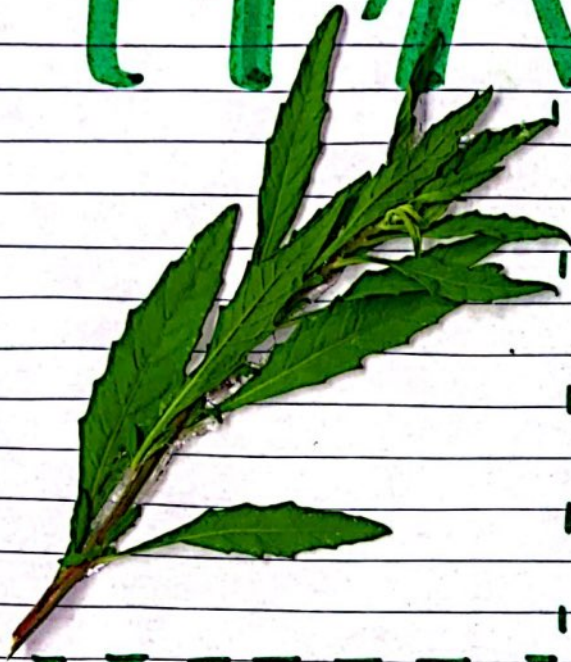
## PREPARACIÓN:

lavar las hojas y colocarlas en agua a fuego medio.

Esperar a que hierva, retirar y dejarlo por 3 min.

servir y fomar.

# EPAZOTE



NOMBRE

CIENTIFICO:

Chenopodium  
Ambrosioides.

BENEFICIO: Ayuda a:

- Disminuir dolores menstruales.
- Dolores estomacales.
- Elimina parásitos.
- Calma el nerviosismo excesivo.
- Descongestiona las vías respiratorias.
- Aumenta la producción de leche materna.

## PREPARACIÓN:

- 8 hojas de epazote
- 500 ml de agua potable
- 1.. Hierve el agua y añade las hojas cuando el agua hierve
- 2.. Baja el fuego y cocina por unos 3 min.
- 3- Retira de la estufa y deja reposar el té por unos minutos
- 4.. Cuela la bebida y sírvela



# ESPADILLA REY



NOMBRE •

CIENTIFICO •

Dracaena

Trifasciata

## BENEFICIOS:

- Dolores de cabeza y migraña
- Limpian hígado y riñones
- Cicatrización de las heridas
- Disminuye los niveles de azúcar
- Combate la inflamación de las vías respiratorias
- Prevención de cáncer

## PREPARACIÓN:

Se cortan unos 10 centímetros, se lava bien, se refinan todas las partes de la cascara, se corta en pedacitos pequeños y se agrega con un litro de agua.

# GUAYABA



|| NOMBRE  
|| CIENTIFICO  
|| PSIDIUM  
|| GUAYABA.

## BENEFICIOS:

- Mejorar la digestión
- Disminuir el cáncer.
- Aumentar las defensas
- Mejorar la diarrea
- Favorecer la pérdida de peso
- Cuidar de la salud de la piel
- Disminuir el colesterol (DL)
- Ayudar a regular la presión arterial
- Prevenir y mejorar la anemia
- Disminuir los cólicos menstruales.

## PREPARACIÓN

- 1.- Calienta el agua sin que hierva
- 2.- Agrega las hojas de guayaba
- 3.- Hierve por 20 minutos
- 4.- Deja de enfriar y cuela la infusión
- 5.- Endulza con miel o edulcorante al gusto.

# HOJA SANTA



NOMBRE:  
CIENTIFICO:

Piper  
auritum.

## BENEFICIOS:

- Combate el dolor de estómago
- Ayuda a reducir la fiebre
- Alivia el dolor y la inflamación por menstruación
- Ayuda a sanar las heridas
- Ayuda a la cicatrización
- Relajante natural por lo que ayuda al insomnio
- Disminuye el dolor de cabeza
- Enfermedades respiratorias.

## PREPARACIÓN:

1. Colocar una hoja en un litro de agua
2. Ponerlo a hervir durante 70 min.
3. Dejar enfriar, retirar la hoja y beber.

# BUGAMBILIA



NOMBRE  
CIENTIFICO

Bougainvillea.

## BENEFICIOS:

- Enfermedades respiratorias
- Disminuye la tos seca y ayuda a eliminar.
- Reduce la fiebre
- Mejora el funcionamiento de los pulmones
- Combate el estreñimiento
- Ayuda a combatir el acné
- Acelera la cicatrización de las heridas
- Infecciones y descamación.

## PREPARACIÓN.

- 6 hojas de bugambilia
- 1 taza de agua
- Hervir las flores
- Cuando el agua cambie de color, retirar la flor.
- Dejar reposar 5 a 10 min
- Cuela y sirve.

# HIERVABUENA.



|| NOMBRE ■

|| CIENTIFICO ■

|| Spearmint  
↳ INGÉS

|| MENTA. ||

## BENEFICIOS:

- Prevención de diabetes
- Actividad antioxidante
- Efectos antiespasmódicos y analgésicos
- Favorece la digestión
- Alivia síntomas del intestino irritable.
- Alivia en quemaduras
- Propiedades relajantes
- Alivia síntomas del reflujo.

## PREPARACION

1. Vierte el agua en una olla y añade las hojas frescas. Pon hervir el agua

2. Comience a hervir, dejar por 5 min en el fuego. Cuela el té, déjalo reposar unos 5 min y sírvelo en una taza.

# ALBAHACA



NOMBRE  
CIENTIFICO

Ocimum  
Basilicum.

## BENEFICIOS:

- Estimula el apetito
- Facilita la digestión
- Combatir el insomnio
- Combatir la fatiga
- Alivia la ansiedad
- Poder antibacteriano y antiinflamatorio.

## PREPARACIÓN

- Lavar las hojas y colocarlas en la licuadora.
- Añadir cubos de hielo y agua  
mezclar bien, transferir a un vaso.

# TÈ DE LIMON

! NOMBRE

! CIENTIFICO

! Cymbopogon

! citratus

## BENEFICIOS:

- Favorece la digestión
- Elimina toxinas
- Insomnio
- Fiebre
- Reumatismo
- TOS, resfriados.

## PREPARACIÓN:

- Hervir en 1/2 litro de agua
- Añadir 2 cucharadas de hojas seca del limon
- Dejar hervir por 5 min. más
- Apaga el fuego
- Dejar reposar 10 min más
- Cuela a traves

# JENGIBRE

! NOMBRE ◦

! CIENTIFICO ◦

! Zingiber

! Officinale

## BENEFICIOS:

- Ayuda a los vertigos
- Náuseas, mareos
- Trastorno circulatorio
- Trastorno gástrico
- Trastorno digestivo
- Inflamación.

## PREPARACIÓN

- Hervir unos trozos en agua
- Durante 75 min
- Dejar reposar
- Servir y tomar.