



Nombre del alumno: Diana Paola Sánchez García

Nombre del profesor: Maria Cecilia Zamorano Rodriguez

Nombre del trabajo: Album de herbolaria



Materia: Practicas alternativas en salud

Grado y grupo: 8-A

Comitan De Dominguez Chiapas a 5 de abril de 2024.

INTRODUCCIÓN

Para México la herbolaria o medicina tradicional es muy importante pues nuestros ancestros al no contar con los medicamentos que tenemos en la actualidad estudiaron y se vieron en la necesidad de encontrar remedios para las enfermedades, afecciones y heridas que aparecían y esto es a través de la experimentación con diversas plantas, frutos, raíces y hojas de árboles que tenían cerca de su ubicación.

Actualmente ya contamos con la suficiente tecnología para crear medicamentos y tratamientos para casi cualquier enfermedad, sin embargo muchas personas aun utilizan la medicina tradicional e incluso la prefieren pues al ser natural no provoca daños a otros órganos y es raro que tengan efectos adversos, esta práctica es más utilizada por comunidades indígenas.

En la siguiente información se detallan algunas plantas medicinales incluyendo su nombre científico y conocido, aplicación, enfermedades a tratar, como se prepara la infusión o remedio.

JUSTIFICACIÓN

El siguiente trabajo es informativo pues el propósito es dar a conocer las diversas plantas medicinales, su uso y aplicación que utilizamos y que algunas de ellas son muy común encontrarlas cerca de casa e incluso en los comercios cercanos.

Pues al conocerlas podremos aliviar algún dolor leve que se pueda presentar si no se cuenta con medicamentos o nos encontramos en un lugar que no cuente con ellos.

El uso de la medicina alternativa o naturista es muy eficaz y segura siempre y cuando se utilicen con el suficientes conocimientos y seguridad con que se utilices para beneficio de uno mismo o incluso se pretendemos utilizar la herbolaria en una tercera persona

OBJETIVOS

- Conocer el uso de algunas plantas medicinales así como para que patologías se utilizan
- Conocer las propiedades medicas que poseen cada una de las plantaas o semillas
- Identificar por su nombre y su forma la planta que se necesita para preparar un remedio y distinguirla de entre todas

EPAZOTE



Nombre científico: *Chenopodium ambrosioides*

Lugar donde se produce y crece: Planta originaria de México, distribuida por América tropical y subtropical donde crece como maleza; y se puede encontrar en México, Estados Unidos y el Caribe.

Crece comúnmente en terrenos baldíos, montañosos o cultivada en huertos.

Propiedades: El epazote destaca como un antihelmíntico potente, digestivo, diurético, sedante y sudorífico.

Se utiliza para: Los dolores menstruales, eficaz contra una variedad de parásitos y lombrices intestinales, alivia los cólicos intestinales, calma la acidez estomacal y ayuda a eliminar líquidos, ofrece soluciones para afecciones nerviosas el insomnio, palpitaciones, calma la tos y los resfríos, brindando alivio en condiciones de congestión de las vías respiratorias.

Como se prepara: Preparar una infusión con 20 gramos de hojas frescas en un litro de agua, sin exceder esta dosis. Se recomienda beber una taza cada cuatro horas durante tres días consecutivos. El tratamiento puede repetirse solamente luego de pasados los dos meses.

Se recomienda que los niños y las personas mayores beban la mitad de la dosis recomendada anteriormente.

PEREJIL



Nombre científico: Petroselinum crispus

Lugar donde se produce y crece: Es una de las plantas más distribuidas en el mundo, especialmente en las zonas templadas de América y Asia, y en jardines, huertos, muros, márgenes de caminos y cultivos de todo el continente europeo.

Propiedades: Digestivas, remineralizantes, diuréticas, vitamínicas, antianémicas, antiespasmódicas, desintoxicantes, antioxidantes, galactogénicas y hepatoprotectoras.

Se utiliza para: Infecciones urinarias y piedras en los riñones, fortalece el sistema inmunitario, regula los niveles de azúcar en la sangre, combate la retención de líquidos, hipertensión, anemia, úlceras intestinales y para enfermedades cardíacas.

Como se prepara: El perejil se prepara en infusión, se consume después de las comidas principales para asistir durante la digestión, la dosis es de 2 tazas al día.

Se usan 10 gramos de hojas por taza, y se llega a hervir en agua durante 5 minutos. Se deja reposar 10 minutos y se cuela para ingerir.

RUDA



Nombre científico: Ruta graveolens

Lugar donde se produce y crece: En tierras secas, junto a ribazos y paredes, puede encontrarse cerca de las viviendas y es originaria de el mediterráneo, en Macronesia y en Asia

Propiedades: Vasoprotectoras, antiinflamatorias, antirreumaticas, antisepticas, hoptensivas, analgesicas, digestivas y vermifugas.

Se utiliza para: Provoca la menstruación ausente, trata varices y heridas, disminuye el dolor, evita los espasmos y las contracciones del aparato digestivo y los intestinos, tos seca, enfermedades nerviosas, vértigos, dolor de cabeza, reumatismo, gota, limpiar úlceras, llagas, para el lavado bucal y para elimonar piojos.

Como se prepara: se hierven tres hojas de ruda por litro y se toman tres tazas al día o una taza de agua por 2 ramas de ruda (flores y tallo), hervir, colar y tomar 3 veces al día.

APIO



Nombre científico: Apium graveolens

Lugar donde se produce y crece: origen en algunas regiones de los continentes europeo y asiático y a partir de allí se ha extendido por todo el mundo. Su hábitat natural está representado por orillas de caminos, zanjas y pastizales.

Propiedades: Antioxidantes, hepatoprotectoras, hipoglucemiantes, antiinflamatorias, analgésicas, digestivas, antiespasmódicas, inmunológicas, hipolipemiantes, hipotensoras y diuréticas.

Se utiliza para: Disminuye inflamación, baja los niveles de colesterol, disminuye presión arterial, bajar de peso, infecciones urinarias, controla la diabetes, aumenta las defensas, protege al hígado de medicamentos, estreñimiento, gota, artritis y de ácido úrico elevado, arenillas, arritmias, caspa, etc.

Como se prepara: Introduce **tallo** de apio fresco (lavado y picado) en 2 litros de agua, dejar hervir por 10 minutos, colar dejar enfriar y tomar como agua de tiempo, 1-3 vasos al día, preferible caliente o tibio, lo puedes realizar por un mes luego descansar una semana o pruebas otra formulas y vuelves al apio nuevamente.

Agregar un puñado de **raíces** del apio, cortadas y picadas a una taza de agua hirviendo, reposar por 10 minutos y tomar 3 veces al día.

(2 - 5 gramos) de **semillas** secas (frutos) de apio en una taza de agua hirviendo, tomar la infusión como agua de tiempo entre comidas 3 veces al día, preferible media hora antes de las comidas.

Agregar 2 cucharaditas de **apio seco** en una taza de agua, hervir y colar; tomar 2 tazas diarias.



MELISA

Nombre científico: *Melissa officinalis* L.

Se le conoce con diversos nombres comunes como melisa, sándalo, limoncillo, toronjil, menta melisa, hoja de limón.

Lugar donde se produce y crece: originaria de la cuenca del Mediterráneo y Asia Menor que crece a plena exposición solar en ambientes de clima templado.

Propiedades: Antiespasmódicas, digestivas, antiinflamatorias, coléricas, antisepticas, antioxidantes, sedantes, aperitivas, antivirales y cicatrizantes.

Se utiliza para: Insomnio, estrés, baja la inflamación del intestino y se reduzcan los cólicos, dispepsias, herpes labial, ansiedad, indigestión, colicos menstruales, nauseas, irritación de la piel, dolor de cabeza y dolor al orinar.

Como se prepara: Usar 2 hojas y hervir en una taza de agua, dejar reposar 10 minutos y beberla caliente 2 veces al día.

ZABILA



Nombre científico: Aloe vera

Lugar donde se produce y crece: originario de las zonas tropicales de África y del sur de Arabia. Es decir, se da en climas sub-tropicales y tropicales. Cabe señalar que llegó a nuestro país después de la Conquista.

Propiedades: Hidratante, tonificante, cicatrizante, desinfectante, antiinflamatorio, antialérgico, laxante, purgante y antialérgico.

Se utiliza para: Controla colesterol en sangre, estrias, estreñimiento, úlceras, alivia el dolor, elimina bacterias de las encías, coagulante, acné, hidrata y da firmeza a la piel.

Como se prepara: Partimos las hojas en trozos de 5 centímetros que se parten a la mitad para obtener la pulpa, se guarda en un recipiente y se conserva a temperatura ambiente, y se unta cuando se necesite.

MANZANILLA



Nombre científico: Matricaria Recutita o Matricaria Chamomilla

Lugar donde se produce y crece: Es una hierba anual o perenne que se puede encontrar de manera silvestre en zonas secas y pedregosas.

Propiedades: Antiinflamatorias, antiespasmódicas, sedantes, antieméticas y antialérgicas.

Se utiliza para: Aliviar dolores estomacales, la fiebre, las molestias de los golpes, las infecciones, los espasmos cólicos, mejora la digestión, ansiedad, estrés, cólicos menstruales, heridas e impurezas de la piel.

Como se prepara: Hervir un vaso de agua y colocar en él unas dos cucharaditas de flores de manzanilla. Entonces se cubre y se deja reposar 10 minutos. Luego se puede usar un colador para quitar las flores y quedarnos solo con el líquido de la infusión.

BIZNAGA

Nombre científico: Ammi visnaga



Lugar donde se produce y crece: La mayoría de las biznagas se encuentran en las zonas áridas y semiáridas los desiertos de Chihuahua (Chihuahua, Coahuila, Zacatecas, San Luis Potosí y porciones de Durango, Nuevo León e Hidalgo) y de Sonora (Baja California, Baja California Sur, Sonora y una parte de Sinaloa).

Propiedades: Analgésicas, antiinflamatorias, diureticas, antiespasmódicas y calmantes

Se utiliza para: Problemas gastrointestinales, dolores de cabeza, enfermedades respiratorias, Para eliminar las piedras de los riñones, cólicos intestinales, dolor menstrual y bronquitis.

Como se prepara: Hervir 1 litro de agua mineral y añadir las flores frescas de Biznaga, tapan la infusión y dejar reposar 10 minutos, después colar y tomar 1 taza 3 veces al día.

ESTAFIATE

Nombre científico: Artemisia ludoviciana



Lugar donde se produce y crece: Crece en las riberas a lo largo de arroyos y en praderas de pastos cortos y altos. Se desarrolla en suelos ligeros, arenosos a rocosos por

Propiedades: Antiinfecciosas, analgésicas, antipalúdicas, antibacteriano, antiparasitario, anticancerosas y antiinflamatorias.

Se utiliza para: Regular la menstruación, malaria, reumatismo, artritis, flatulencia, dolor, hinchazón, acidez o náuseas en la parte alta del estómago,

Como se prepara: Se emplea una cucharadita de hojas y flores secas por taza de agua hirviendo. Se deja en infusión aproximadamente 15 minutos, y luego se toma.

La dosis se inicia con un cuarto de taza al día y se va incrementando paulatinamente. Como el sabor es muy amargo, se recomienda endulzar con miel.

CANCERINA

Nombre científico: Semialarium mexicanum



Lugar donde se produce y crece: Originaria de las tierras de Centroamérica, siendo muy común encontrarla en la extensión desde México hasta Panamá. Su hábitat suele ser los bosques secos, tropicales y las sabanas. Además, se desarrolla en suelos de tipo arcilloso mezclados con piedras, cerca de afluencias de agua.

Propiedades: Antiinflamatorias, depurativas y cicatrizantes, antiséptica, diurética, alivia problemas renales y es insecticida.

Se utiliza para: Inflamación de la piel, úlceras, llagas, vomito, riñones inflamados, gastritis, diarrea, amenorrea, quistes, miomas, infecciones uterinas y para piojos, liendres y acaros.

Como se prepara: Hervir 5 hojas de la planta en un litro de agua y beber lo más caliente que se permita

HOJA DE LA VIDA



Nombre científico: Synadenium grantii

Lugar donde se produce y crece: Especie endémica de África tropical y Sudáfrica distribuida desde Ruanda hasta Zambia, en bosques abiertos, suelos de arena roja entre rocas en las laderas, bosques de galería y sabanas.

Propiedades: Anttinflamatoria, analgesica, antibióticas, antibacterianas y refuerza el sistema inmunológico.

Se utiliza para: Dolor de cabeza, problemas digestivos, inflamación, problemas respiratorios, problemas de la piel, quistes, diabetes o el acné y la diabetes.

Como se prepara: Hervir 1 hoja si es grande o 2 si son pequeñas en un litro de agua y tomar 3 veces al día (ayunas, medio día y antes de acostarse).

HIERBA MORA

Nombre científico: Solanum nigrum L.



Lugar donde se produce y crece: Distribuida entre África, Europa y América crece de forma anual que habita lugares perturbados, como orillas de caminos, terrenos baldíos, o se comporta como maleza en diversos cultivos.

Propiedades: Analgésico, purgante, antiinflamatorio, sedante, antipiretico, antiespasmódico, cicatrizante

Se utiliza para: Afecciones de la piel como la psoriasis, úlceras, eczemas, resequedad y grietas; herpes zoster, quemaduras, artritis, dolor de cabeza y fiebre tifo.

Como se prepara: Hervir 3 ramas en un litro de agua y tomar como agua al tiempo.

HINOJO



Nombre científico: Foeniculum vulgare

Lugar donde se produce y crece: Crece sobre suelos franco-arenosos, sueltos, ligeramente pedregosos, profundos, frescos y a plena exposición solar, de manera silvestre se distribuye por Asia occidental y central, hasta el suroeste de Europa

Propiedades: Carminativa, antioxidante, antimicrobiana, hepatoprotectora, antiviral, antiinflamatoria, antialérgica, diurética, galactogena, antiespasmódica, antienviejecedora, broncodilatadora y antiespasmódica

Se utiliza para: Calmantes para cólicos y colon irritable, enfermedades relacionadas con riñones, hígado, bazo y pulmones, incrementar el flujo de leche, regular la menstruación, tratar la amenorrea, mejorar el sistema digestivo y como supresor del apetito.

De otra forma para angina de pecho, ardor del estómago, presión arterial y calmar la depresión y la ansiedad, para el asma, congestión nasal, tos y retención de líquidos, incluso es efectivo para incrementar la libido y el deseo sexual.

Como se prepara: Hervir 1 rama en 1 litro de agua o licuar 6 puntas de la planta.

PELO DE ELOTE

Nombre científico: Stigma maydis



Lugar donde se produce y crece: Estos pelos amarillos se encuentran dentro de la espiga del maíz y crecen durante el desarrollo de sus granos

Propiedades: Hipoglucemiantes, depurativas, diuréticas y antiinflamatorias

Se utiliza para: Cistitis, nefritis, prostatitis, calculos en los riñones, gota, incontinencia urinaria, hinchazon, reducción de la presión arterial, disminuye los niveles de azúcar en sangre, restaurar el equilibrio de la flora intestinal, mejorando la regulación del intestino.

Como se prepara: Hervir 250 ml de agua con el extracto seco de pelo de elote una cucharada, cubrir y dejar reposar por 10 minutos. Esperar que se enfríe un poco y colar, se puede beber este té tres veces por día.

HOJA DE GUAYABA



Nombre científico: Psidium guajava

Lugar donde se produce y crece: antiespasmódicas, antiinflamatorias y antioxidantes

Propiedades: Antiespasmódicas, antidiabética, antiobesidad, antiinflamatorias y antioxidantes

Se utiliza para: Diarrea, la diabetes y el colesterol alto o para el alivio del dolor, colitis, aterosclerosis, infarto o ACV,

Como se prepara: Hervir 7 hojas de guayaba en 2 litros de agua y cuando este a temperatura normal beberla

JENGIBRE



Nombre científico: Zingiber officinale R

Lugar donde se produce y crece: Suelos arenosos, profundos, drenados y ricos en materia orgánica

Propiedades: Digestivas, antivirales, analgésicas, anti-reumáticas, antioxidantes, anti-anémicas, anti-inflamatorias, estimulantes y febrífugas.

Se utiliza para: Problemas gastrointestinales, respiratorias, reumatismo, la gota, la malaria, dismenorrea, reducir flatulencias, diarrea, náuseas, tos, mareos y dispepsias, sobrepeso e hígado graso.

Como se prepara: Colocar un pedazo de jengibre, 3 rajitas de canela y 3 de orégano, hervir y tomar al tiempo.

CANELA



Nombre científico: Cinnamomum Verum

Lugar donde se produce y crece: La canela es la zona interna de la corteza del árbol canelo que se cultiva en zonas tropicales.

Luego de sacarla de la corteza del árbol, se deja secar en pequeños rollos.

Propiedades: Estimulante, antiséptico, espasmódico, mucolítico, vigorizante, estimulante, antiinflamatorio y antioxidante.

Se utiliza para: Favorece la digestión, combate enfermedades infecciosas, trastornos digestivos como espasmos gastrointestinales, distensión abdominal, flatulencias, pesadez, ardor, dolor y náuseas, reduce los niveles de glucosa en la sangre, previene gripe, resfriados y otras afecciones respiratorias, estimula las funciones cerebrales, contribuyendo a evitar la acumulación en el cerebro de la proteína tau, una de las causantes del Alzheimer.

Como se prepara: Lleva 1 litro de agua a hervir a fuego medio se añaden las rajitas de canela y dejamos hervir por 4 minutos, reposar por 5 minutos para que el sabor se concentre lo suficiente y endulzar al gusto.

OREGANO

Nombre científico: Origanum vulgare



Lugar donde se produce y crece: Nativa de Europa, Asia y la región mediterránea que suele crecer en bordes de bosques, riberas, matorrales, bordes de caminos y taludes.

Propiedades: Antioxidantes, antimicrobianas, antitumorales, antisépticas, antiespasmódicas y digestivas

Se utiliza para: Trastornos estomacales como la acidez o la hinchazón, tos, asma, catarros, alergias o bronquitis.

Como se prepara: Hervir agua y colocar en ella un puñado de hojas de orégano limpias, estas pueden estar secas o frescas. Luego de mantener el hervor durante unos minutos, se deja reposar, se cuela y se sirve.

MALVA



Nombre científico: Malva sylvestris

Lugar donde se produce y crece: Junto a los baldíos, caminos y pastos secos.

Propiedades: Antiinflamatorias, emoliente, cicatrizante

Se utiliza para: Insomnio, dolor de cabeza, episodios de diarrea, dolencias del aparato urinario, artritis, reuma, obesidad, alergias, gota o ácido úrico alto, úlcera gastroduodenal, resfriado, la gripe, limpiar heridas, cortes, picaduras, forúnculos, la afonía y la ronquera e incluso para lavado vaginal.

Como se prepara: Hervir 9 hojas en 1 litro de agua dejar enfriar y tomar o untar.

BUGAMBILIA



Nombre científico: Bougainvillea spectabilis

Lugar donde se produce y crece: en climas cálidos y en tierra porosa para filtrar el agua durante regados y lluvias.

Propiedades: Laxante, antisépticas, cicatrizante y revitalizante.

Se utiliza para: Tos seca, fiebre, eliminar mucosidad en vías respiratorias, acné, infecciones, descamación

Como se prepara: Hervir una taza de agua con 1 ramita de canela y antes de hervir colocar 10 flores de bugambilia limpias hasta que cambie de color, colar y endulzar con miel y el jugo de un limón. Tomarlo por las noches antes de dormir.

HIERBA SANTA

Nombre científico: Piper auritum



Lugar donde se produce y crece: Se cultiva en huertos y crece en caminos, arroyos y terrenos de cultivo

Propiedades: Antipiréticas, antioxidantes, antimicrobianas, antiinflamatorias, analgésicas, digestivas, hipoglucémicas, estimulantes, antireumático y antidepresivo.

Se utiliza para: Disminuir la fiebre, ansiedad, estreñimiento o diarrea, mejora la digestión, asma, bronquitis, tos, congestión nasal y gripe, dolor de cabeza, dolor de vientre, disminuye el azúcar en la sangre, siendo excelente para personas con diabetes y dolor en las articulaciones.

Como se prepara: Colocar 500 ml de agua en una olla y llevar a hervor, retirar del fuego, agregar 1 hoja santa, tapar y dejar reposar durante 10 minutos. Retirar la hoja, dejar enfriar y beber 1 taza al día.

HIERBA DE LA VIRGEN



Nombre científico: El muicle (*Justicia spicigera*)

Lugar donde se produce y crece: Crece bien en climas templados y cálidos, secos y semisecos, desde el nivel del mar. La planta se siembra en jardines y huertas, aunque también se suele encontrar silvestre, al borde de los caminos.

Propiedades: Desintoxicante, desinfectante, antiparasitario, antioxidante, estimulante, digestivo, antipiretico y antibiotico

Se utiliza para: Diabetes, diarrea, depresión, ansiedad, menopausia, curacion de heridas, regula el ciclo menstrual, anemia y diabetes.

Como se prepara: Pon a hervir 1 taza de agua y cuando empiece a burbujear, agrega 4 gramos o una hoja muicle y apaga el fuego, dejar reposar la infusión por unos 15 minutos y luego cuela, añadir el jugo de limón y endulza con la miel al gusto.

TOMILLO



Nombre científico: Thymus vulgaris

Lugar donde se produce y crece: De manera silvestre, el tomillo se ubica sobre terrenos áridos, secos e incluso intervenidos, ya que requieren bajas cantidades de agua y nutrientes para desarrollarse. Se localizan en asociación con matorrales a plena exposición solar

Propiedades: Antibiótico, antibacteriana, antivirica, antiinflamatoria, expectorante, digestiva, mucolítica, hipotensiva, antioxidante, analgésica, antiséptica y diurética

Se utiliza para: Fortalece vías respiratorias, bronquitis, tos o hasta mismo ayudar en el tratamiento del Alzheimer, controla la presión arterial, combate el acné, ansiedad y estrés.

Como se prepara: Se coloca la planta a hervir por 3 minutos, se deja entibiar, se cuela y se coloca sobre la zona a tratar con ayuda de un paño. En caso de heridas, se recomiendan lavados con la preparación.

VAPORUB

Nombre científico: Plectranthus hadiensis



Lugar donde se produce y crece: En lugares muy fríos, se planta únicamente de manera anual, porque no soporta temperaturas frías.

Propiedades: Expectorantes, antiinflamatorias, descongestionante, antiséptico, descongestionante, analgésicas y vasodilatadoras.

Se utiliza para: Congestión nasal y el malestar, vomito, nauseas, infecciones del oído, quemaduras, dermatitis, tos seca y resfriado

Como se prepara: Poner a hervir un litro de agua y agregar un par de hojas de esta planta para que salga el aroma a mentol y el vapor ayude a descongestionar la nariz y eliminar los problemas de respiración.

ASTRAGALO



Nombre científico: Astragalus membranaceus

Lugar donde se produce y crece: Es originario de Mongolia y norte de China donde crece en valles montañosos

Propiedades: Antibacteriana, antiviral, antiinflamatorio, analgésico, expectorante, antioxidante, diurética, vasodilatadora, cicatrizante, antidiabética, hipotensora, inmunoestimulante y antitumoral.

Se utiliza para: Fatiga, otitis, nefritis, alergias, diabetes, esclerosis, afecciones cardiacas, dolencias renales, prolapso uterino, esclerosis y hepatitis.

Como se prepara:

Té de hierbas:

Ponga a hervir una cucharada de raíz seca y una taza de agua. Cocinar a fuego lento durante 5 minutos y hacer una infusión durante 10 minutos más. Filtra y consume de 2 a 3 tazas por día.

Polvo:

La dosis diaria recomendada es de 4 a 7 g. Consuma el polvo con jugo de fruta o yogurt.

EQUINÁCEA



Nombre científico: Echinacea angustifolia o Echinacea purpurea

Lugar donde se produce y crece: Suele crecer alrededor de bosques y prefiere aquellos suelos orgánicos.

Propiedades: Inmunoestimulantes, antiinflamatorias, sudoríficas, antialérgicas, digestivas, antifúngicas y cicatrizantes.

Se utiliza para: Disminuir la fiebre, la mucosidad y la tos asociadas tanto al resfriado como a otras enfermedades del sistema respiratorio, a fiebre, la mucosidad, malaria, difteria, migraña, heridas, quemaduras, orzuelo e indigestión

Como se prepara: Colocar 1 cucharadita de la raíz u hojas de la Equinácea en una taza de agua hirviendo. Dejar reposar por 15 minutos, colar y beber 2 veces por día. Conozca otras opciones naturales para la gripe y el resfriado.

Como compresas: Triturar las hojas y raíces de equinácea, con la ayuda de un mortero, hasta formar una pasta. Luego, se debe aplicar en la zona afectada con la ayuda de un paño humedecido con agua caliente.

GORDOLOBO



Nombre científico: Verbascum Thapsus

Lugar donde se produce y crece: Desde el sur de Estados Unidos (Texas) hasta Honduras.

Propiedades: Antibacteriana, antifúngica, antiespasmódico, antiviral, antiásmatica, antioxidante, adelgazante y antiinflamatoria.

Se utiliza para: Retención de líquidos, arenilla, hipertensión arterial, perder peso, insomnio, diarrea, estreñimiento y bronquitis.

Como se prepara: Pon a hervir la cantidad de agua equivalente a una taza.

Una vez que el agua esté hirviendo, agrega un puño de hojas secas de gordolobo.

Deja a fuego lento durante 15 minutos.

Una vez que pasó este tiempo, con un colador vas a servir el té en una taza, procura quitar la mayor cantidad de hojas.

HIERBA BUENA



Nombre científico: Mentha spicata

Lugar donde se produce y crece: Se encuentra por casi todos los puntos del mundo gracias a la facilidad de adaptación al medio que sostiene desde un principio. No obstante, es importante saber que el origen real de esta planta medicinal se encuentra en la Rusia asiática así como también en el sur de Europa.

Propiedades: Digestivo, hidratante, refrescante, antiinflamatorio, antiséptico, antibacterial, descongestionante, digestivo y relajante

Se utiliza para: Mejora digestión, dolor de cabeza, problemas digestivos, disminuir dolores, aliviar la tos y combatir infecciones, además de reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y el sueño.

Como se prepara: Colocar 150 ml de agua en una olla y esperar a que hierva, retirar del fuego y agregar 1 cucharada de hojas de menta. A continuación, debe tapar el vaso y dejar reposar la infusión durante 5 a 10 minutos, colar y beber.

ENELDO



Nombre científico: Anethum graveolens L

Lugar donde se produce y crece: Prefiere climas cálidos y húmedos.

Propiedades: Antioxidante, antiinflamatoria, anticancerígenas, antibacterianas,

Se utiliza para: Reduce los niveles de azúcar, gripe, resfriado y congestión nasal, náuseas y gases, disminuir síntomas menstruales, inclusive ser usado en bebés para aliviar los cólicos.

Como se prepara: Hierva una taza de agua, apaga la hornilla y vierte una cucharada de hojas de eneldo. Tapa y deja reposar por unos 7 minutos. Puedes endulzar con una cucharada de miel o edulcorantes.

Hierva un tallo completo de eneldo en una taza de agua y deja infundir unos minutos. Retira el tallo y bébela caliente.

Vierte una cucharada de semillas trituradas en una taza de agua hirviendo durante unas horas, luego filtra y bébelo con miel.