

Orégano



Nombre científico: *Origanum vulgare*

Donde se produce y crece:

Es una planta aromática que crece de forma silvestre en muchas regiones del mundo, pero también se cultiva comercialmente en diversos países. Se puede encontrar en climas mediterráneos, templados y subtropicales, aunque prefiere áreas con suelos bien drenados y exposición al sol.

Propiedades



Con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes

para que patologías se utiliza



Se utiliza para aliviar las náuseas, mejorar la digestión y reducir la inflamación

modo de preparacion



Infusión de orégano:

- Puedes preparar una infusión de orégano para beneficiarte de sus propiedades medicinales y aromáticas.
- Hierve agua y agrega unas cuantas ramitas de orégano fresco o una cucharadita de orégano seco.
- Deja que la infusión repose durante unos minutos, luego cuela y sirve caliente o fría.

Albahaca



Nombre científico: Ocimum basilicum

Donde se produce y crece:

Es una planta aromática que es nativa de Asia tropical y África, pero se cultiva en muchas partes del mundo debido a su popularidad en la cocina y en la medicina herbal. Se adapta bien a climas cálidos y húmedos, y crece de forma silvestre en regiones tropicales y subtropicales.

Propiedades



Regulación del azúcar en sangre, Propiedades digestivas, Antibacteriana y antiviral, Antiinflamatoria

para que patologías se utiliza



Se utiliza para aliviar el estrés, mejorar la digestión y promover la salud cardiovascular.

modo de preparación



Albahaca fresca:

- Lava bien las hojas frescas de albahaca y sécalas con cuidado.
- Puedes utilizar las hojas enteras o picarlas finamente, dependiendo de tus preferencias y de la receta que estés preparando.
- La albahaca fresca es ideal para ensaladas, salsas, pesto, aderezos, marinadas, sopas, guisos y platos de pasta fresca.

Regaliz



Nombre científico: Glycyrrhiza glabra

Donde se produce y crece:

Crece de forma silvestre en diversas regiones del mundo, pero también se cultiva comercialmente en muchas áreas. Es nativa de Europa y Asia, la regaliz prefiere suelos húmedos y bien drenados, así como climas templados a subtropicales. Se encuentra comúnmente en bordes de ríos, pantanos y terrenos bajos, aunque también puede crecer en zonas montañosas y áridas.

Propiedades



Con propiedades antiinflamatorias y expectorantes

para que patologías se utiliza



Se utiliza para aliviar la tos, la bronquitis y otros problemas respiratorios.

modo de preparacion



Pon el agua al fuego, cuando comience a hervir añade el regaliz, troceado o rallado, y las semillas de hinojo ligeramente machadas. Tapa el cazo y deja que repose entre 5 y 10 minutos al fuego. Pasado ese tiempo, cuela tu infusión.

Canela



Nombre científico: *Cinnamomum verum*

Donde se produce y crece:

Es originario de Sri Lanka, pero también se cultiva en otras partes del mundo. Aunque Sri Lanka, anteriormente conocida como Ceilán, ha sido históricamente el principal productor de canela, hoy en día se cultiva en varias regiones tropicales y subtropicales alrededor del mundo.

Propiedades



Con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias

para que patologías se utiliza



Se utiliza para mejorar la circulación, regular el azúcar en la sangre y aliviar dolores menstruales.

modo de preparacion



Canela en polvo:

- La canela en polvo es la forma más común de canela y se utiliza ampliamente en una variedad de recetas dulces y saladas.
- Se puede agregar a postres como pasteles, galletas, panes, budines y helados para darles sabor y aroma a canela.
- También se puede espolvorear sobre bebidas calientes como café, té, chocolate caliente y lattes.

Diente de león



Nombre científico: *Taraxacum officinale*

Donde se produce y crece:

Se encuentra comúnmente en América del Norte y otras partes del mundo. Esta planta puede adaptarse a una variedad de condiciones climáticas y de suelo, lo que la hace ampliamente distribuida en muchas regiones.

Propiedades



Conocido por sus propiedades depurativas y diuréticas

para que patologías se utiliza



Se utiliza para desintoxicar el hígado, mejorar la digestión y promover la salud de la piel.

modo de preparacion



Té de diente de león:

- Hierve agua en una olla y agrega hojas de diente de león frescas o secas.
- Deja que las hojas se infundan en el agua caliente durante unos 5-10 minutos.
- Cuela el té y sírvelo caliente.

Hinojo



Nombre científico: Foeniculum vulgare

Donde se produce y crece:

es una planta perenne que se encuentra en varias regiones del mundo. Aunque es originaria de la región mediterránea, incluyendo países como Italia y Grecia, el hinojo ahora se cultiva en muchas partes del mundo y se encuentra en áreas con climas templados y mediterráneos.

Propiedades



propiedades carminativas, Antiinflamatorio, Antioxidante, Regulador hormonal

para que patologías se utiliza



Se utiliza para aliviar problemas digestivos como hinchazón, gases y cólicos, así como para estimular la producción de leche materna.

modo de preparación



Infusión de hinojo:

- Agrega semillas de hinojo a agua caliente y deja reposar durante unos minutos para hacer una infusión relajante.
- También puedes combinar semillas de hinojo con otras hierbas como manzanilla o menta para obtener un té digestivo y refrescante.

Melisa



Nombre científico: *Melissa officinalis*

Donde se produce y crece:

Es una planta herbácea perenne que crece en varias partes del mundo. Aunque es originaria de la región mediterránea, incluyendo países como Italia, Grecia y Turquía, la melisa ahora se cultiva en muchas regiones con climas templados y se encuentra de forma silvestre en algunas áreas.

Propiedades



Con propiedades sedantes y antiespasmódicas

para que patologías se utiliza



Se utiliza para aliviar el estrés, mejorar la calidad del sueño y aliviar los cólicos menstruales

modo de preparación



Infusión de melisa:

- Para preparar una infusión de melisa, hierva agua en una olla.
- Agrega hojas frescas o secas de melisa a una taza o tetera.
- Vierte el agua caliente sobre las hojas de melisa.
- Deja que las hojas se infundan en el agua caliente durante unos 5-10 minutos.
- Cuela la infusión y sírvela caliente

Ajo



Nombre científico: *Allium sativum*

Donde se produce y crece:

Se cultiva en diversas partes del mundo y también se encuentra silvestre en algunas regiones. El ajo es una planta resistente que puede crecer en una variedad de climas y suelos, pero prefiere climas cálidos y húmedos. Se cultiva tanto en grandes explotaciones agrícolas como en pequeñas huertas domésticas.

Propiedades



Con propiedades antibacterianas y antivirales

para que patologías se utiliza



Se utiliza para fortalecer el sistema inmunológico, reducir el colesterol y mejorar la circulación sanguínea

modo de preparacion



Asado al horno: El ajo asado al horno se vuelve suave y dulce, lo que lo hace ideal para untar sobre pan tostado o mezclar en purés de verduras. Para asar ajo, corta la parte superior de una cabeza de ajo para exponer los dientes, rocía con aceite de oliva y envuelve en papel de aluminio. Hornea a 180°C (350°F) durante unos 30-40 minutos, o hasta que los dientes estén suaves y dorados.

Cardo mariano



Nombre científico: Silybum marianum

Donde se produce y crece:

Es una planta originaria de la región mediterránea, pero también se cultiva en otras partes del mundo con climas cálidos y templados. Aunque puede encontrarse de forma silvestre en áreas como el sur de Europa, el norte de África y el Medio Oriente, también se cultiva comercialmente en varias regiones.

Propiedades



Con propiedades hepatoprotectoras

para que patologías se utiliza



Se utiliza para proteger el hígado, mejorar la función hepática y promover la desintoxicación

modo de preparacion



Infusión de semillas de cardo mariano:

- Hierve agua en una olla.
- Agrega 1-2 cucharaditas de semillas de cardo mariano trituradas por cada taza de agua caliente.
- Deja que las semillas se infundan en el agua caliente durante unos 10-15 minutos.
- Cuela la infusión y sírvela caliente o fría.
- Se puede endulzar con miel o se puede añadir un poco de limón para mejorar el sabor, si se desea.

Milenrama

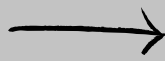


Nombre científico: *Achillea millefolium*

Donde se produce y crece:

Es una planta originaria de la región mediterránea, pero también se cultiva en otras partes del mundo con climas cálidos y templados. Aunque puede encontrarse de forma silvestre en áreas como el sur de Europa, el norte de África y el Medio Oriente, también se cultiva comercialmente en varias regiones.

Propiedades



Reguladora menstrual, Antiespasmódica, Cicatrizante, Antiinflamatoria

para que patologías se utiliza



Se utiliza para detener el sangrado, aliviar el dolor menstrual y promover la cicatrización de heridas.

modo de preparación



Infusión de milenrama:

- Hierve agua en una olla.
- Agrega 1-2 cucharaditas de hojas secas de milenrama por cada taza de agua caliente.
- Deja que las hojas se infundan en el agua caliente durante unos 5-10 minutos.
- Cuela la infusión y sírvela caliente.

Arnica montana



Nombre científico: Arnica montana

Donde se produce y crece:

Se encuentra principalmente en regiones montañosas de Europa y Siberia, Es importante tener en cuenta que la Arnica montana es una planta protegida en algunos lugares debido a la sobreexplotación y la pérdida de hábitat. Se debe tener cuidado al recolectarla en la naturaleza, ya que su recolección excesiva puede afectar negativamente a las poblaciones silvestres

Propiedades



Con propiedades antiinflamatorias y analgésicas

para que patologías se utiliza



Se utiliza para aliviar el dolor muscular, contusiones y esguinces.

modo de preparacion:

- 1.Llena un frasco de vidrio esterilizado con flores secas de Arnica montana.
- 2.Vierte alcohol de alta graduación sobre las flores hasta cubrirlas por completo.
- 3.Cierra bien el frasco y agita suavemente para asegurarte de que las flores estén completamente cubiertas.
- 4.Coloca el frasco en un lugar oscuro y fresco, como un armario, durante aproximadamente 4 semanas.
- 5.Agita el frasco ocasionalmente durante este período.
- 6.Pasado el tiempo de maceración, cuela la tintura utilizando un colador fino o una gasa esterilizada para eliminar las flores y obtener un líquido claro.
- 7.Transfiere la tintura a un frasco de vidrio limpio y oscuro para almacenamiento.
- 8.Etiqueta el frasco con la fecha de preparación y la concentración de la tintura.
- 9.Almacena la tintura en un lugar fresco y oscuro.

Hojas de olivo



Nombre científico: *Olea europaea*

Donde se produce y crece:

El olivo es una planta muy adaptable que puede crecer en una variedad de suelos y condiciones climáticas, siempre que haya suficiente luz solar y temperaturas cálidas. Se utiliza principalmente para la producción de aceite de oliva, pero también se cultivan para consumir sus frutos como aceitunas de mesa.

Propiedades



Con propiedades antibacterianas y antioxidantes

para que patologías se utiliza



Se utiliza para fortalecer el sistema inmunológico, reducir la presión arterial y mejorar la salud cardiovascular.

modo de preparación



Batido o prensado: La pasta de aceituna se somete a un proceso de batido o prensado para separar el aceite de oliva de la pulpa y el hueso. En el batido, la pasta se agita para separar el aceite, mientras que en el prensado se aplica presión para exprimir el aceite.

Uña de gato



Nombre científico: *Uncaria tomentosa*

Donde se produce y crece:

es una planta que se encuentra principalmente en las selvas tropicales de América del Sur, incluyendo países como Perú, Brasil, Colombia, Ecuador y Bolivia.

Propiedades



Con propiedades antiinflamatorias e inmunomoduladoras

para que patologías se utiliza



Se utiliza para fortalecer el sistema inmunológico y aliviar la artritis y otras enfermedades inflamatorias

modo de preparacion



Infusión: Para preparar una infusión de uña de gato, hierve agua y luego viértela sobre una o dos cucharaditas de hojas secas de uña de gato en una taza. Deja reposar durante unos 5 a 10 minutos, luego cuela y endulza si lo deseas. Se puede tomar hasta tres veces al día.

Epazote



Nombre científico: *Chenopodium ambrosioides*

Donde se produce y crece:

Se encuentra comúnmente en México, América Central, partes del Caribe y regiones de América del Sur como Brasil, Colombia y Argentina. Esta planta suele crecer de forma silvestre en áreas cálidas y subtropicales, pero también puede ser cultivada en jardines y huertos.

Propiedades



Antioxidantes, Antiinflamatorias, Antimicrobianas, Antiparasitarias

para que patologías se utiliza



Infecciones intestinales, para tratar infecciones parasitarias intestinales, como oxiuros, lombrices intestinales y otros parásitos

modo de preparación



Uso fresco en cocimiento: Para aprovechar el sabor y aroma del epazote, puedes añadir las hojas frescas directamente a los guisos, sopas, frijoles u otras recetas durante la cocción. Se suele agregar al final del proceso de cocción para mantener su sabor fresco.

Insulina



Nombre científico: Cissus verticillata

Donde se produce y crece:

Prefiere crecer en áreas boscosas, bordes de bosques, riberas de ríos y áreas con humedad, donde puede trepar enredándose en árboles u otras estructuras cercanas. Es una planta adaptable que puede crecer en una variedad de condiciones de luz y suelo, pero tiende a prosperar mejor en áreas con clima cálido y húmedo.

Propiedades



diurético, antioxidante, antimicrobiano, anticancerígeno.

para que patologías se utiliza



sirve para mantener bajo control los niveles de la glucosa en la sangre, y los desórdenes renales como eliminar la orina retenida.

modo de preparación:

- 1.Recolecta algunas hojas frescas de Cissus verticillata. Asegúrate de recolectarlas de una fuente confiable y en un entorno no contaminado.
- 2.Lava las hojas cuidadosamente para eliminar cualquier suciedad o residuo.
- 3.Hierve agua en una olla.
- 4.Mientras tanto, pica las hojas de Cissus verticillata en trozos pequeños.
- 5.Coloca los trozos de hojas en una taza resistente al calor.
- 6.Cuando el agua hierva, viértela sobre las hojas en la taza.
- 7.Cubre la taza y deja reposar durante unos 10-15 minutos para permitir que las propiedades medicinales se infundan en el agua.

Ruibarbo chino



Nombre científico: *Rheum palmatum*

Donde se produce y crece:

Es una planta que crece principalmente en regiones de Asia, específicamente en China y el Tíbet, aunque también se puede encontrar en otras áreas de Asia Central.

Propiedades



Propiedades antioxidantes, Antimicrobiano, Antiinflamatorio, Propiedades laxantes

para que patologías se utiliza



Se utiliza como laxante natural para aliviar el estreñimiento y promover la regularidad intestinal.

modo de preparacion



Tisanas o decocciones: Una forma común de usar el ruibarbo chino en la medicina tradicional china es preparar una decocción o tisana. Para hacer esto, se pueden usar las raíces secas o en polvo de la planta. Se hierve agua y se añaden las raíces de ruibarbo chino, dejándolas hervir a fuego lento durante un período de tiempo específico, generalmente entre 15 y 30 minutos. La decocción resultante se filtra y se puede beber caliente o fría, dependiendo de las preferencias.

Stevia

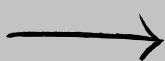


Nombre científico: Stevia rebaudiana

Donde se produce y crece:

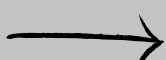
La estevia es una planta nativa del valle del río Monday en las llanuras del Paraguay. Los indios guaraníes la utilizaban desde tiempos precolombinos para endulzar sus comidas y bebidas y la llamaban “ka’a-hée”, que significa “hierba dulce”

Propiedades



Propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, Regulación de la glucosa en sangre, Propiedades antimicrobianas

para que patologías se utiliza



Diabetes, Hipertensión, Obesidad y control de peso

modo de preparacion



Infusión de hojas de stevia: Puedes preparar una infusión dulce utilizando hojas frescas o secas de stevia. Simplemente hierve agua y añade las hojas de stevia. Deja que las hojas se infundan en el agua caliente durante unos minutos, luego cuela y bebe el líquido resultante. Puedes ajustar la cantidad de hojas de stevia según tu preferencia de dulzura.

Alacrancillo (raiz)



Nombre científico: *Heliotropium indicum*

Donde se produce y crece:

En otros países también es empleada. En la India utilizan el jugo para eliminar dolores y contra piquetes de insectos, planta anual, de tallo erecto, con un crecimiento de no más de 50cm. Presenta flores pequeñas de color lavanda suave a blanco, las cuales crecen en la parte final de la ramas. Florece y fructifica de enero a diciembre.

Propiedades



Propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, Propiedades antiparasitarias

para que patologías se utiliza



Se usa en padecimientos del aparato digestivo, como colitis, diarrea, empacho o gastroenteritis.

modo de preparacioon

- 1.Recolecta algunas hojas frescas de alacrancillo. Asegúrate de hacerlo con cuidado, usando guantes y evitando el contacto directo con la savia, ya que puede ser irritante para la piel.
- 2.Lava las hojas cuidadosamente para eliminar cualquier suciedad o residuo.
- 3.Pica las hojas en trozos pequeños.
- 4.Hierve agua en una olla.
- 5.Mientras tanto, coloca los trozos de hojas de alacrancillo en una taza resistente al calor.
- 6.Cuando el agua hierva, viértela sobre las hojas en la taza.
- 7.Cubre la taza y deja reposar la infusión durante unos 10-15 minutos para permitir que los compuestos se infundan en el agua.
- 8.Luego, cuela la infusión para eliminar los trozos de hojas.

Hoja de Aguacate

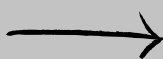


Nombre científico: Persea americana

Donde se produce y crece:

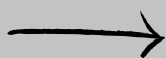
Arbol frondoso y de hoja perenne; con floración generosa. Flores de color verde, aparecen en racimos. El fruto es de color verdoso, de superficie lisa o rugosa y piel fina o gruesa, dependiendo de la variedad. El aguacate es de origen mexicano. Un árbol puede producir un millón de flores y solo una de cada mil se transforma en fruto.

Propiedades



Propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, Regulación de la glucosa en sangre, Propiedades Diuréticas

para que patologías se utiliza



colesterol y diabetes.

modo de preparacion



para el colesterol hervir siete hojas en un litro de agua y tomar como agua de tiempo.