



*Nombre: Jennifer Carbajal Mauricio*

*Materia: Enfermería y practicas alternativas de la salud*

*Nombre del tema: Plantas medicinales*

*Profesor: Lic. Felipe Antonio Morales*

*Grado: 8vo cuatrimestre*

*Lic. Enfermería*

## Canela – (Cinnamomum verum)

### **¿Qué es?**

La canela es una especia popular en la repostería, por su peculiar aporte de sabor y olor a cada platillo. Sin embargo, también tiene fama por sus propiedades medicinales, ya que un té de canela sirve para combatir los síntomas de gripe, el dolor de cabeza y la mala digestión, entre otros beneficios.

### ***Propiedades medicinales.***

Ha sido utilizada antiguamente en la España rural para inducir sueño a los niños. Era un relajante que empleaban las madres rurales para dormir a los niños a la hora de ir al campo a trabajar. Su uso es común en las mujeres cuando se les 14 retrasa la menstruación, pero este también trae consecuencias ***Como se utiliza.***

- Cuando existen abrasiones en la lengua por comer o tomar cosas calientes; la barra de canela se chupa o lame para sedar el dolor y cicatrizar las papilas gustativas.
- la ingesta de canela ayuda a reducir las cifras de azúcar en la sangre en las personas diabéticas.
- media cucharadita puede ayudar a disminuir asimismo los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre.



## Epazote – (*Dysphania ambrosioides*)

### ***¿Qué es?***

Llamada popularmente epazote, apazote o paico, es una especie de planta aromática, que se usa como condimento y como planta medicinal en México y muchos otros países de Hispanoamérica, como Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Guatemala, El Salvador, Paraguay, Perú y Venezuela, así como en el sur de los Estados Unidos.

### ***Propiedades medicinales.***

Comúnmente se cree que previene la flatulencia causada por el consumo de 33 frijoles, por eso se utiliza para aromatizarlas. También se utiliza en tratamientos de amenorrea, dismenorrea, malaria, corea, histeria, catarros y asma. Está contraindicado en el embarazo e insuficiencia renal. El aceite esencial puede producir cefaleas, vértigos, náuseas, vómitos sanguinolentos, temblor de pies y de manos. A dosis elevadas, el aceite esencial, puede originar irritación del parénquima renal e incluso la muerte por parálisis de los centros respiratorios bulbares.

### ***Como se utiliza.***

Las hojas se pueden aplicarse tópicamente o su jugo puede ser bebido. El fruto puede ser hervido en agua para hacer una decocción o comerse fresco. La planta puede ser tomada sola o en combinación con varias otras plantas curativas



## Hinojo – (*Foeniculum vulgare*)

### **¿Qué es?**

Es una especie de planta herbácea de la familia Apiaceae. Se encuentra distribuida por las zonas templadas de todo el mundo **Características de la planta.**

La planta es de porte erecto y puede alcanzar los dos metros de altura. Las hojas, de color verde intenso, son largas y delgadas, acabando en segmentos con forma de aguja, que se endurecen exteriormente en el verano para evitar la pérdida de agua. La inflorescencia es una umbela de pedúnculos largos y las flores están organizadas en umbelulas terminales de diez a cuarenta florecillas **Propiedades medicinales.**

Se considera una planta con propiedades diuréticas y carminativas. También se le puede dar un uso externo para aliviar las irritaciones de los ojos cansados y la conjuntivitis.

### **Como se utiliza.**

solo se tiene que utilizar una pequeña porción de la planta y posterior mente cocinarlo junto con un litro de agua. • Dejar hervir. • Esperar que repose 20 min. • Tomar por 7 días.



Manzanilla – (*Matricaria chamomilla*)

### ***¿Qué es?***

La manzanilla de Castilla, manzanilla alemana, dulce o cimarrona (*Matricaria chamomilla*) es una especie de planta herbácea anual de la familia de las asteráceas.

### ***Características de la planta.***

La manzanilla alemana es una planta herbácea, de tallo rectangular, erguido, ramoso, de hasta 50 cm de altura. Presenta hojas alternas, bipinnatisectas, con los folíolos. En posición terminal presenta en verano una inflorescencia en forma de capítulo paniculado. Las flores radiales son unos 20 mm.

### ***Propiedades medicinales.***

pero se la considera digestiva, carminativa, sedante, tónica, vasodilatadora y antiespasmódica. El aceite esencial se emplea en aromaterapia, y la infusión de las flores se aplica al cabello para incrementar su color dorado, en especial en 66 niños y niñas.

### ***Como se utiliza.***

- Se usa un pequeño ramito de las flores ya secas.
- Se cocinan a fuego lento con un litro de agua hasta hervir.
- Dejar reposar por 10 minutos y filtrar el líquido.
- Tomar la infusión 2 veces por 3 días



Ruda – (*Ruta graveolens*)

## **¿Qué es?**

Ruda graveolens, comúnmente llamada ruda, es una especie de la familia Rutaceae, nativa del sur de Europa.

### ***Características de la planta.***

Alcanza una altura de entre 70 a 100 cm. Las hojas, algo carnosas y de color verde glauco, son alternas con folíolos oblongos o espatulados. La inflorescencia es un corimbo, con pequeñas flores de cuatro o cinco pétalos amarillos.

### ***Propiedades medicinales.***

Se debe emplear las hojas frescas (recién cortadas); las secas son un pobre sustituto. La ruda es una planta con gran contenido de vitamina C y por esta razón se considera antiescorbútica, si bien no es tan apropiada como la del limón. • Amenorrea. • Espasmos gastrointestinales. • Parasitosis. • Varices, hemorroides. • Por vía externa, para tratar el vitiligo y la leucodermia. 74 • Para afecciones de los ojos. • Dolores estomacales

### ***Como se utiliza.***

se acostumbra tomar un vaso de caña con ruda "macho" el primer día del mes de agosto (es invierno en esas latitudes). • se planta a la entrada de las casas, por detrás de la puerta. Con ello se aleja a las visitas femeninas indeseadas y que traen mala fortuna.



Clavito – (*Syzygium aromaticum*)

## ***¿Para qué sirve?***

- Tomarlo también ayuda a reducir el nivel de azúcar en la sangre, por lo que es bueno para regular este aspecto, pero los diabéticos deben tener cuidado de no tomarlo frecuentemente o tenerlo muy presente a la hora de administrarse insulina.
- Para curar el pie de atleta u otros problemas fúngicos y prevenir la aparición de hongos en los pies.
- Estimula la circulación de los pies y las piernas, por lo que su aceite esencial se usa en masajes para reducir el síntoma de las piernas y los pies cansados.
- Se usa para aliviar los síntomas producidos por gastroenteritis o diarreas.
- Ayuda a curar y prevenir infecciones bacterianas, por ello su aceite se usa en algunos tipos de heridas y su infusión se toma para problemas de infecciones internas, como las intestinales, ya sean bacterianas o por hongos, como la candidiasis intestinal.

## ***Como se utiliza.***

- **Para la gastroenteritis:** prepara una infusión o té de clavo de olor. Añade a un cazo con agua hirviendo de 2 a 3 clavos de olor y déjalos reposar durante al menos unos 10 minutos.
- **Cataplasma para el dolor de cabeza:** para utilizarlo solo tendrás que preparar una pasta con una base de cristales de sal o sal gruesa, clavo de olor y un poco de agua, aunque puedes agregar más plantas que ayuden a aliviar el dolor de cabeza, como la lavanda. Esta la debes de aplicar con gasas sobre la frente y las sienes.
- **Clavo de olor para el dolor de muelas:** haz una mezcla que lleve una cuarta parte de aceite de oliva y a la que se le añade una gota de aceite de clavo de olor. No necesitarás más que aplicarlo sobre la zona con molestias, a ser posible con un algodón, y al poco rato notarás los resultados. También puedes hacer una pasta con un clavo de olor bien molido, algo de aceite de oliva o de agua y colocarlo en la zona afectada con una gasa.
- **Dolor de oídos:** aquí hay que saltear un clavo de olor y usar una cucharada de aceite de sésamo. Mezclas bien hasta que quede una mezcla homogénea y dejamos que se caliente un poco. Después solo tendrás que aplicar un par de gotas en el oído, no más de tres veces al día.
- **Clavo de olor para adelgazar:** para ello vas a necesitar 5 g de clavo de olor, 5 g de canela, un poco de pimienta de cayena y 5 g de semillas de comino. Con todo esto debes preparar una infusión con agua y dejarla reposar unos 20 minutos.



□

□ Epazote – (*Dysphania ambrosioides*)

□

- **¿Qué es?**
- Llamada popularmente epazote, apazote o paico, es una especie de planta aromática, que se usa como condimento y como planta medicinal en México y muchos otros países de Hispanoamérica, como Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Guatemala, El Salvador, Paraguay, Perú y Venezuela, así como en el sur de los Estados Unidos.

□

- **Características de la planta.**
- Es una planta anual o perenne aromática de vida corta, con ramas de desarrollo bastante irregular. Tallo pubescente, simple o ramificado usualmente postrado, de olor fuerte, desde aproximadamente 40 cm hasta 1 m de altura

□

- **Propiedades medicinales.**
- Comúnmente se cree que previene la flatulencia causada por el consumo de 33 frijoles, por eso se utiliza para aromatizarlas. También se utiliza en tratamientos de amenorrea, dismenorrea, malaria, corea, histeria, catarros y asma. Está contraindicado en el embarazo e insuficiencia renal. El aceite esencial puede producir cefaleas, vértigos, náuseas, vómitos sanguinolentos, temblor de pies y de manos. A dosis elevadas, el aceite esencial, puede originar irritación del parénquima renal e incluso la muerte por parálisis de los centros respiratorios bulbares.
- **Como se utiliza.**
- Las hojas se pueden aplicarse tópicamente o su jugo puede ser bebido. El fruto puede ser hervido en agua para hacer una decocción o comerse fresco. La planta puede ser tomada sola o en combinación con varias otras plantas curativas



## Romero – (*osmarinus officinalis*)

### **¿Qué es?**

El romero es una de las plantas aromáticas más populares en la zona mediterránea, pues este arbusto no solo se usa como ingrediente en gran cantidad de platos, sino que tiene además un buen número de propiedades medicinales beneficiosas para el organismo.

### **Propiedades medicinales.**

- Actúa como digestivo gracias a sus propiedades carminativas, disminuyendo la aparición de gases y flatulencias al hacer la digestión.
- Ayuda a disminuir la retención de líquidos al actuar como diurético.
- Puede actuar como antibiótico natural gracias a sus propiedades medicinales.
- Se utiliza a menudo en tratamientos rejuvenecedores de la piel gracias a sus propiedades antioxidantes.
- Ayuda también a tratar lesiones o afecciones cutáneas y a mantener la piel limpia por su capacidad antiséptica, bactericida, fungicida y cicatrizante.

### **Como se utiliza.**

1. Pon a hervir un poco de agua.
2. Cuando hierva, añade las hojas de romero seco.
3. Déjalo hervir durante entre 3 y 5 minutos.
4. Apaga el fuego y retira el cazo dejando reposar la infusión unos pocos minutos más.
5. Retira las hojas de romero de la infusión colando el líquido.



## Laurel (*Laurus nobilis*)

### **¿Qué es?**

Se trata de un árbol con aspecto de mata que pertenece a la familia de las *lauráceas*, a la cual da nombre, y es procedente de la región mediterránea.

### **Características de la planta.**

- Sus hojas de laurel son de color verde oscuro o azuladas, además de contar con una forma de sus hojas es lanceolada.
- Es un árbol de hojas perennes que tiene el tronco liso.
- Tiene la **corteza** delgada y de color gris, acompañado de un aroma muy agradable en sus hojas.
- Sus ramas surgen desde la base y su follaje es denso.
- Puede llegar a medir unos 12 metros de altura, pero su altura estándar oscila entre 2 y 6 metros.
- Sus flores son pequeñas y de color amarillo.

### **Propiedades medicinales.**

- Sirven para eliminar el exceso de gases intestinales, es decir, combaten la aerofagia. Además de que alivian los molestos cólicos, así como cualquier problema estomacal.
- Facilitan que se pueda expulsar la bilis obstruida en la vesícula biliar.
- Combaten los radicales libres gracias a sus propiedades antioxidantes.
- Pueden ayudar a aquellas personas con dolores articulares y reumáticos, así como a los enfermos de artritis.
- Desinflan y desinfectan las heridas, además, pueden ayudar en el proceso de cicatrización.
- Las hojas de laurel son una buena opción para cortar la diarrea.
- Ayudan en los casos de faringitis y bronquitis, ya que facilitan la expulsión de mucosidades y pueden combatir las bacterias.
- Reducen los niveles de glucosa en sangre, por lo que es ideal para los diabéticos.
- Son relajantes, favorecen el sueño y calman el estrés.

### **Como se utiliza.**

Únicamente 3 hojas de laurel secas, así como una taza de agua. Cuando tengas preparados los ingredientes, lleva el agua a ebullición y agrega las hojas de laurel. Después, ya sólo queda esperar 10 minutos y retirar las hojas de laurel antes de tomarlo.



Pelo de maíz (Estigmas)

*¿Qué es?*

Las barbas de maíz, también conocidas como pelo del maíz es una parte de las espigas femeninas del maíz ( mazorca) con excelentes propiedades diuréticas que lleva usándose en la medicina natural americana desde hace siglos por sus excelentes beneficios para las vías urinarias, el hígado y el riñón.

### ***Características de la planta.***

La barba de maíz son las fibras largas y brillantes que se encuentran en la parte superior de las mazorcas. También se conocen como «seda de maíz» y se valoran en la medicina natural debido a su composición nutricional.

### ***Propiedades medicinales.***

**Problemas urinarios y renales:** Es muy eficaz en el tratamiento de condiciones relacionadas con los riñones, como micción dolorosa, infección del tracto urinario, infección de la vejiga, inflamación del sistema urinario, pielitis, cálculos renales, etc.

**Aumenta la digestión:** ayuda a impulsar la digestión y en el tratamiento de problemas digestivos. Es capaz de estimular la secreción de bilis del hígado.

**Controla el sangrado:** Uno de los muchos beneficios de tomar esta planta, es que nos proporciona una buena cantidad de vitamina K, la cual ayuda a controlar el sangrado.

### ***Como se utiliza.***

1. Hervir 1 cucharada de barbas de maíz picadas en 1 taza de agua.
2. Tapar y dejar reposar durante 15- 20 minutos.
3. Cuando se enfrié, tomar con 1 cucharadita de miel cruda si lo desea.
4. Se puede almacenar el té restante en la nevera 2- 3 días.



### Curcuma – (*Curcuma longa*)

#### Características de la planta.

Es una planta herbácea perennifolia que llega a alcanzar alturas de hasta metro y medio, aunque tiende a crecer más horizontalmente que hacia arriba. Sus hojas llegan a superar el metro de longitud y la planta produce flores triples y hermafroditas, que aparecen en espigas.

#### Propiedades medicinales.

##### Artritis

Las propiedades antiinflamatorias de la cúrcuma ayudan a mantener las articulaciones en mejores condiciones, así como a reducir los síntomas de dolor y rigidez asociados a la artritis, sobre todo en el caso de la osteoartritis, que es uno de los tipos de artritis más comunes.

##### Dolores musculares

Gracias a sus grandes capacidades antiinflamatorias se usa en tratamientos para los dolores musculares, los esguinces leves, las tendinitis, las lumbalgias y las ciáticas. Tomar cúrcuma junto al tratamiento o terapia indicada por el médico o fisioterapeuta facilita la recuperación de estos problemas.

#### Diabetes

El consumo de cúrcuma ayuda mucho a la hora de reducir la cantidad de azúcar en sangre, por lo que resulta un gran aliado para los que sufren de diabetes, siempre y cuando el médico les indique cómo tomarla y tenerlo en cuenta para la ingesta de alimentos a lo largo del día y las dosis de insulina que deban aplicarse.

#### Como se utiliza.

Pon un litro de agua a hervir, añade una cucharada de cúrcuma en polvo y déjalo a fuego lento durante unos 10 minutos. Cuela después la mezcla y añádele limón, miel, jengibre u otros ingredientes de tu gusto para mejorar el sabor.



### Ruda – (*Ruta graveolens*)

#### ¿Qué es?

Ruta graveolens, comúnmente llamada ruda, es una especie de la familia Rutaceae, nativa del sur de Europa.

#### Características de la planta.

Alcanza una altura de entre 70 a 100 cm. Las hojas, algo carnosas y de color verde glauco, son alternas con folíolos oblongos o espátulados. La inflorescencia es un corimbo, con pequeñas flores de cuatro o cinco pétalos amarillos.

#### Propiedades medicinales.

Se debe emplear las hojas frescas (recién cortadas); las secas son un pobre sustituto. La ruda es una planta con gran contenido de vitamina C y por esta razón se considera antiescorbútica, si bien no es tan apropiada como la del limón. • Amenorrea. • Espasmos gastrointestinales. • Parasitosis. • Varices, hemorroides. • Por vía externa, para tratar el vitiligo y la leucodermia. 74 • Para afecciones de los ojos. • Dolores estomacales

#### Como se utiliza.

se acostumbra tomar un vaso de caña con ruda "macho" el primer día del mes de agosto (es invierno en esas latitudes). • se planta a la entrada de las casas, por detrás de la puerta. Con ello se aleja a las visitas femeninas indeseadas y que traen mala fortuna.



**Clavito – (*Erythronium aromaticum*)**

**¿Para qué sirve?**

Tomarlo también ayuda a reducir el nivel de azúcar en la sangre, por lo que es bueno para regular este aspecto, pero los diabéticos deben tener cuidado de no tomarlo frecuentemente o tenerlo muy presente a la hora de administrarse insulina.

- Para curar el pie de atleta u otros problemas fungicos y prevenir la aparición de hongos en los pies.
- Estimula la circulación de los pies y las piernas, por lo que su aceite esencial se usa en masajes para reducir el síntoma de las piernas y los pies cansados.
- Se usa para aliviar los síntomas producidos por gastroenteritis o diarreas.
- Ayuda a curar y prevenir infecciones bacterianas, por ello su aceite se usa en algunos tipos de heridas y su infusión se toma para problemas de infecciones intestinales, como las intestinales, ya sean bacterianas o por hongos, como la candidiasis intestinal.
- Alivia considerablemente los dolores fuertes de cabeza.
- Se usa para molestias bucales pero, sobre todo, se utiliza el clavo de olor para el dolor de muelas.
- También se utiliza para aliviar el dolor producido por las contracciones en el parto. Muchas parteras tradicionales o doulas masajean el abdomen de la mujer con aceite de clavo de olor.
- Se utiliza para aliviar el dolor de oídos, ya que es antiinflamatorio y analgésico.

**Como se utiliza.**

- **Cataplasma para el dolor de cabeza:** para utilizarlo solo tendrás que preparar una pasta con una base de cristales de sal o sal gruesa, clavo de olor y un poco de agua, aunque puedes agregar más plantas que ayuden a aliviar el dolor de cabeza, como la lavanda. Esta la debes de aplicar con gasas sobre la frente y las sienes.

**Clavo de olor para el dolor de muelas:** haz una mezcla que lleve una cuarta parte de aceite de oliva y a la que se le añade una gota de aceite de clavo de olor. No necesitarás más que aplicarlo sobre la zona con molestias, a ser posible con un algodón, y al poco rato notarás los resultados. También puedes hacer una pasta con un clavo de olor bien molido, algo de aceite de oliva o de agua y colocarlo en la zona afectada con una gasa.

**Dolor de oídos:** aquí hay que saltar un clavo de olor y usar una cucharada de aceite de sésamo. Mezclas bien hasta que quede una mezcla homogénea y dejamos que se caliente un poco. Después solo tendrás que aplicar un par de gotas en el oído, no más de tres veces al día.

**Perejil – (*Petroselinum crispus*)**

**¿Qué es?**

El romero es una de las plantas aromáticas más populares en la zona mediterránea, pues este arbusto no solo se usa como ingrediente en gran cantidad de platos, sino que tiene además un buen número de propiedades medicinales beneficiosas para el organismo.

**Características de la planta.**

- Las hojas son trilobuladas con los márgenes dentados.
- Se distingue de otras hierbas usadas en gastronomía, y que normalmente se venden junto con el perejil, porque este último tiene hojas en forma más triangular, a comparación por ejemplo del cilantro, que es más redondo.

**Propiedades medicinales.**

- Desinflama tejidos por retención de agua

Hay personas propensas a retener líquidos, frecuentemente por una vida sedentaria o por una alimentación alta en sodio.

- Disminuye la debilidad corporal

El alto contenido de minerales y de hierro que tiene el perejil lo convierten en una hierba a incorporar en casos post convalecencia o de anemia

- Protege al hígado contra medicaciones

Se determinó que el perejil tiene un efecto hepatoprotector frente a muchos medicamentos procesados en el hígado que derivan en hepatotoxicidad, como ocurre con el paracetamol.

**Como se utiliza.**

Se pueden preparar jugos a base de perejil, lo que da la posibilidad de mezclarlo con otras frutas y verduras, a mezclarse por ejemplo con hojas oscuras como espinaca y agregar piña.

También puede prepararse en una rica versión para agua fresca para la hora de la comida. Se licúan las hojas de perejil, se añade limón y azúcar al gusto.

### Epazote – (Dysphania ambrosioides)

#### ¿Qué es?

Llamada popularmente epazote, apazote o paico, es una especie de planta aromática, que se usa como condimento y como planta medicinal en México y muchos otros países de Hispanoamérica, como Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Guatemala, El Salvador, Paraguay, Perú y Venezuela, así como en el sur de los Estados Unidos.

#### Características de la planta.

Es una planta anual o perenne aromática de vida corta, con ramas de desarrollo bastante irregular. Tallo pubescente, simple o ramificado usualmente postrado, de olor fuerte, desde aproximadamente 40 cm hasta 1 m de altura.

#### Propiedades medicinales.

Comúnmente se cree que previene la flatulencia causada por el consumo de 33 frijoles, por eso se utiliza para aromatizarlos. También se utiliza en tratamientos de amenorrea, dismenorrea, malaria, corea, histeria, catarros y asma. Está contraindicado en el embarazo e insuficiencia renal. El aceite esencial puede producir cefaleas, vértigos, náuseas, vómitos sanguinolentos, temblor de pies y de manos. A dosis elevadas, el aceite esencial, puede originar irritación del parénquima renal e incluso la muerte por parálisis de los centros respiratorios bulbares.

#### Como se utiliza.

Las hojas se pueden aplicar tópicamente o su jugo puede ser bebido. El fruto puede ser hervido en agua para hacer una decocción o comerse fresco. La planta puede ser tomada sola o en combinación con varias otras plantas curativas.

### Jengibre – (ingiber officinale)

#### ¿Qué es?

Es una planta de la familia de las zingiberáceas, cuyo tallo subterráneo es un rizoma horizontal muy apreciado por su aroma y sabor picante.

#### Características de la planta.

La planta llega a tener 90 cm de altura, con largas hojas de 20 cm. Son hierbas que alcanzan un tamaño de hasta 2 m de alto. Hojas lineares, de 5-25 cm de largo y 1-3 cm de ancho.

#### Donde la encontramos.

El jengibre se originó en los bosques lluviosos tropicales del subcontinente indio al sur de Asia, donde las plantas de jengibre muestran una variación genética considerable.

#### Propiedades medicinales.

Medicamento para corregir los tumores, defectos del cuerpo y en tratamientos de parálisis causados por exceso de flema. Lo recomendaba como afrodisíaco, altamente beneficioso en el tratamiento de la "debilidad sexual". La raíz de jengibre es un efectivo tratamiento contra las náuseas causadas por los mareos en medios de transporte, así como las padecidas por las mujeres embarazadas.

#### Como se utiliza.

solo se tiene que utilizar una pequeña porción de la raíz de la planta y posteriormente asarlo pure y cocinarlo junto con el té de manzanilla o de té de limón.

**Romero – (osmarinus officinalis)**

**¿Qué es?**  
El romero es una de las plantas aromáticas más populares en la zona mediterránea, pues este arbusto no solo se usa como ingrediente en gran cantidad de platos, sino que tiene además un buen número de propiedades medicinales beneficiosas para el organismo.

**Características de la planta.**

- El romero es un arbusto aromático actualmente utilizado en prácticamente todo el mundo.
- En condiciones óptimas, la planta de romero puede llegar a alcanzar alturas de hasta 2 metros, aunque lo común es que se mantenga bastante más pequeña.
- Tiene la capacidad de ramificarse mucho al crecer, dando lugar a una masa bastante densa, y de sus tallos crecen un gran número de hojas estrechas, alargadas y pequeñas.
- Las flores, que brotan en otoño o primavera, son de tonos blancos o morados según la variedad, siendo muy bonitas y dándole a la planta un toque de color que la hace muy válida como especie ornamental.

**Propiedades medicinales.**

- Actúa como digestivo gracias a sus propiedades carminativas, disminuyendo la aparición de gases y flatulencias al hacer la digestión.
- Ayuda a disminuir la retención de líquidos al actuar como diurético.
- Puede actuar como antibiótico natural gracias a sus propiedades medicinales.
- Se utiliza a menudo en tratamientos rejuvenecedores de la piel gracias a sus propiedades antioxidantes.
- Ayuda también a tratar lesiones o afecciones cutáneas y a mantener la piel limpia por su capacidad antiséptica, bactericida, fungicida y cicatrizante.

**Como se utiliza.**

1. Pon a hervir un poco de agua.
2. Cuando hierva, añade las hojas de romero seco.
3. Déjalo hervir durante entre 3 y 5 minutos.
4. Apaga el fuego y retira el cazo dejando reposar la infusión unos pocos minutos más.
5. Retira las hojas de romero de la infusión colando el líquido.



**Cola de caballo – (Equisetum arvense)**

**Propiedades medicinales.**

Tiene propiedades como:

- Diuréticas
- Remineralizantes
- Depurativas
- Astringentes
- Hemostáticas
- Cicatrizantes

Permite mejorar los procesos de vías urinarias como la cistitis, la litiasis o la insuficiencia renal incipiente gracias a la eliminación de toxinas desde el riñón y el hígado.

Hace posible tratar fracturas óseas con problemas de recalcificación gracias al contenido mineral que tiene como el potasio, el fósforo y el calcio.

Ayuda a cuidar la piel seca y dañada, a fortalecer las uñas o, también, a regenerar el cuero cabelludo.

**Como se utiliza.**

1. Para empezar, ponemos a hervir 1 litro de agua a fuego medio durante unos 5 o 10 minutos aproximadamente.
2. Cuando el agua ya está lo suficientemente caliente, añadimos el tallo y las hojas de cola de caballo bien troceados y dejamos hirviendo durante un periodo de 2 a 5 minutos. De esta manera, podremos aprovechar todos los beneficios y propiedades de la planta.
3. Una vez ha pasado este tiempo, hay que apagar el fuego y dejar reposar la infusión durante unos 5 o 10 minutos antes de poder consumirla.
4. Colamos la infusión después de haberla dejado reposando y la servimos. Para añadirle un poco más de sabor, podemos endulzarla con un poco de miel.

