



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Tania Geraldine Ballinas Valdez

Nombre del tema: Plantas Medicinales

Parcial: Unidad IV

Nombre de la Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8-A

TE LIMÓN

También conocido como zacate limón o Zacate limón es un género de plantas de la familia Poaceae, con cerca de 55 especies de especiales regiones cálidas y tropicales. Sus hojas son aromáticas con olor a limón.

★ Nombre científico: Cymbopogon Citratus

★ Propiedades: es antioxidante, antiinflamatorias, antimicrobianas, diuréticas y carminativas. Mejora la digestión, elimina dolores de cabeza, alivia gripe, asma y baja la fiebre. Descongestiona las vías respiratorias, regula los niveles de colesterol, normaliza la presión arterial, es anstringente, antiséptica y antidepressiva.

¿Modo de Preparación?

★ Infusión: Pon a hervir el agua y cuando suelte el primer hervor, agregar las hojas de té. Deja que hierva durante otros cinco minutos, retira del fuego y permite que repose durante 10 min. Para servirlo hay que colarlo y si se quiere se agrega azúcar.

★ Bebida fría: Colocar 2 mazos de zacate limón en 2 1/2 litros de agua en una cacerola, dejar hervir durante 10 min. y apagar el fuego, dejar enfriar. Colocar la mezcla y colocarla en el refrigerador, hasta que este bien frío, y servir con hielos.

ALBAHACA

* Es una planta herbácea, de la familia labiadas. Alcanza unas 30 cm. de altura. Posee un tallo recto, con muchas hojas carnosas, ovaladas y de color verde brillante. Sus flores son blancas o rosadas y forman espigas. Es muy utilizado en salsas y sopas.

* Nombre Científico: *Ocimum basilicum*.

* **Propiedades:** Además de sus muchos usos en la cocina, es estimulante, carminativa, sudorífica, digestiva y diurética. Esta indicada en enfermedades renales, estomacales e intestinales. Actúa contra la tos, la fiebre y para combatir dolores de garganta y anginas.



"Modo de Preparación."

* **Decocción para boca y garganta:** hervir 50 g. de hojas secas. (o 100 g. de hojas frescas) en medio litro de agua durante 10 min. emplear el líquido en gárgaras para aliviar inflamaciones bucales o de la garganta, el mismo líquido puede beberse como digestivo y diurético.

VAPORUB

* Es una planta Ornamental que se utiliza en la medicina Popular, se utiliza la parte Vegetativa de la planta ya que la floración es poco frecuente, la planta Vaporub tiene ojas de color verde aterciopeladas con un fuerte olor a mentol.

* **Nombre Científico:** La hoja de Vaporub también conocida como *Plectranthus Coleoides*.

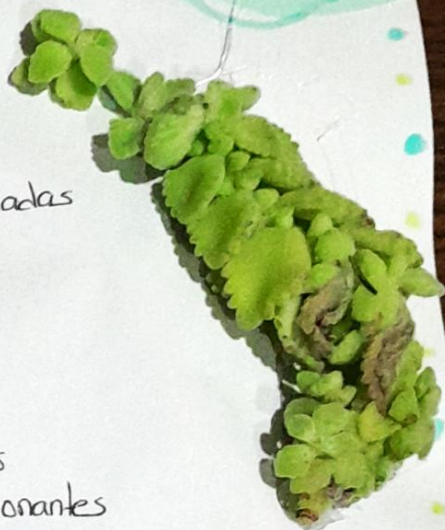
* **Propiedades:** Se le atribuyen propiedades antiinflamatorias, antidiabéticas, descongestionantes y ansiolíticas. Se utiliza para tratar problemas respiratorios, combate la tos seca, alivia el dolor de cabeza, el ardor en las ojas y el dolor de garganta.

"Modo de Preparación"

* **Vaporizaciones:** Hierva agua y agrega hojas de Vaporub para descongestionar la nariz.

Pomadas: Machaca las hojas de la planta hasta formar una pasta, luego agrega un poco de vaselina y coloca la mezcla en un frasco.

Limpiador de Oídos: Machaca las hojas de la planta y mézclalas con unas gotas de aceite de olivo.



MANZANILLA

* La manzanilla es una de las plantas más usadas para la preparación de infusiones de hierbas, son muchas sus aplicaciones medicinales es una planta herbácea, es decir que sus tallos no son leñosos y tienen la misma consistencia de las hojas, sus flores son amarillas y blancas y forman pequeñas cabezuelas, su sabor algo amargo y aroma agradable.

* Nombre Científico: Matricaria Chamomilla.

* Propiedades: Posee propiedades preventivas y curativas, es calmante, tónica, febrífuga y sudorífica, además tiene propiedades digestivas, carminativas, antiespasmódicas, cólicos intestinales con gases, dolencias renales y de las vías urinarias.

"Modo de Preparación"

* Infusión: hervir una taza de agua y verter en ella dos cucharaditas de flores secas dejar asentar 5 min. y filtrar, endulzar con miel, esta infusión se emplea como digestivo.

Ungüento: mezclar una buena cantidad de flores secas de manzanilla con aceite puro de oliva, o girasol, poner en un frasco de vidrio.

Problemas Menstruales: Preparar un litro de agua hirviendo 15 gramos de manzanilla, hinojo, Valeriana, 20g. de Ajenojo 10g. de melisa, beber 3 tazas por día.



OREGANO

* Planta Perenne de la familia de las Labiadas. Tiene raíces rastreras y tallos verdes rojizos de hasta 40cm. de altura, las hojas son pequeñas, ovales y de color verde oscuro, las flores son purpuras o rosadas, despiden un intenso aroma, se emplean como aderezo de ensaladas y otras comidas.



* Nombre Científico : *Origanum vulgare*.

* Propiedades : Estimula las funciones gástricas y biliares, tiene propiedades antiespasmódicas y sedativas, en su uso externo se emplea para calmar la odontalgia.

"Modo de Preparación"

* Decocción antiásmatica y anticatarral : hervir 30 g. de flores y hojas en 1 litro de agua durante 10 min. filtrar y endulzar con miel beber en tacitas durante el día.

Infusión depurativa y digestiva : verter 10 g. de hojas en 1/2 litro de agua filtrar y endulzar con miel.

Odontalgia : Embeber un algodón un algodón o gasa con aceite de Oregano y aplicar sobre la zona dental afectada.

Cola de Caballo

★ Planta de las familias de las equisetáceas. Posee tallos y ramas verdes y delgadas sin hojas ni flores. La raíz es un rizoma rastrero. Es comestible y su sabor es ligeramente salado y amargo.

★ Nombre científico: Equisetum arvense.

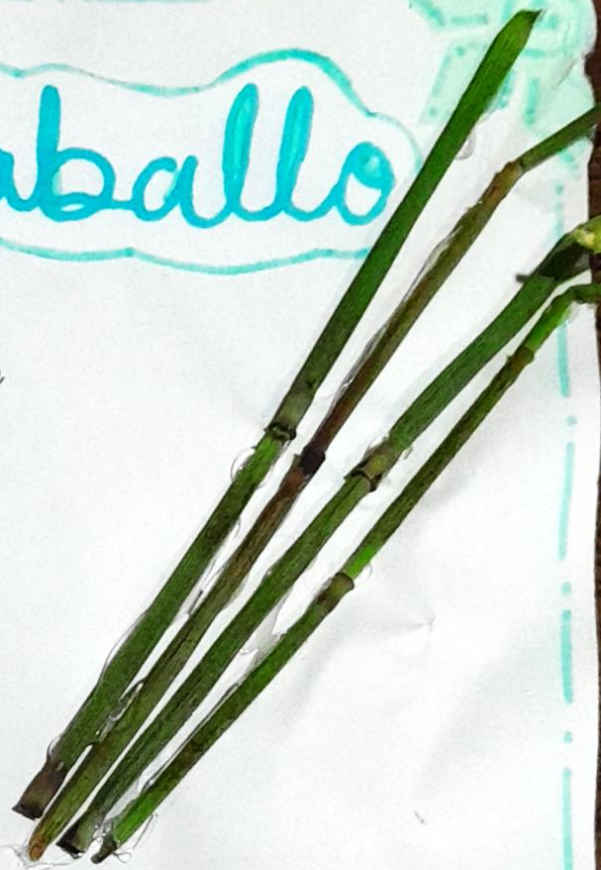
★ Propiedades: tiene propiedades astringentes y cicatrizantes, por lo que es recomendable para hemorragias y para secar y curar heridas.

• Otras propiedades son: diuréticas, depurativas, antioxidante, antiinflamatorias, remineralizantes, reconstituyentes y revitalizantes.

“Modo de Preparación”

★ Decocción de uso general: Primero hay que dejar reposar una cucharada de cola de caballo por cada taza de agua, durante 1 o 2 horas. Luego, hervir en esa misma agua unos 10 min. y dejar reposarlo otros 10 min. Colar y beber 1 o 2 tazas diarias, apenas calentadas.

★ Infusión: hervir un litro de agua a fuego medio durante unos 5-10 minutos, luego cuando ya este lo suficientemente caliente agregamos la cola de caballo bien troceada durante 5 minutos. Una vez pasado el tiempo, apagar el fuego y dejar reposar la infusión y ya después lo podemos tomar y si se quiere le pueden agregar una cucharada de miel.



MALVA

* Hierba anual o Perenne de la familia de las malváceas, su tallo mide unas 60cm. y puede ser trepador o rastrero, las hojas son grandes y lobuladas produce flores lilas y blancas. los frutos son cocos de color amarillo, con fines medicinales, se emplean flores, hojas y raíces.

* Nombre Científico : *Malva sylvestris*.

* Propiedades : Es un remedio muy eficaz contra múltiples enfermedades.

" Modo de Preparación "

* Infusión : Para inflamación bucal de encía ó garganta, en una taza de agua hirviendo ponerle una cucharada de flores, filtrar y emplear para gargaras, varias veces por día.

Cataplasma : para abscesos, artritis y gota, calentar algunas hojas y raíces frescas, extender sobre una tela y machacar para extraer el jugo, aplicar sobre la zona afectada.

Decocción : hervir 150g. de hojas y flores en 1 litro de Agua durante 20min. filtrar y endulzar con miel, para la inflamación de vejiga e intestinos.



LAUREL

* Arbusto Perenne de la familia de las Lauráceas, tiene ojas lustradas duras de color Verde oscuro de un lado y opaco del otro, sus frutos son bayas color Púrpura oscuro, se emplean para aderezar diversas Salsas y comidas, también se usan con fines medicinales igual que las bayas y la Corteza.

* Nombre Científico: *Laurus nobilis*.

* Propiedades: Aperitivas, digestivas y diuréticas, antidispepticas y carminativas, en uso externo es beneficioso para diversas dolencias cutáneas.

"Modo de Preparación"

* La Corteza triturada y sus decocciones se emplea contra las dispepsias y las diarreas.

El aceite esencial de ojas y cortezas se usa contra las liendres y para la curación de la dermatosis, abscesos y llagas también es excelente para masajes musculares.

ACHICORIA AMARCA



* Planta vivaz de la familia compuestas. Alcanza una altura media sus tallos son pilosos y sus hojas lanceoladas y dentadas, flores de color azul vivo y surgen en las axilas de las ojas superiores las hojas son comestibles.

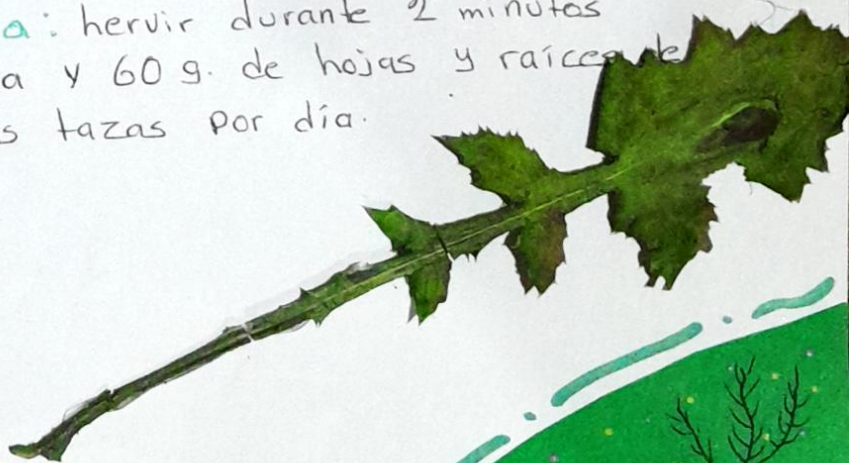
* Nombre Científico: *Chicorium intybus*.

* **Propiedades:** Posee propiedades tónicas, depurativas, diuréticas y laxativas, su jugo es digestivo y aperitivo, sus hojas de sabor amargo son comestibles.

• Modo de Preparación

* **Decocción digestiva:** Hervir 10 g. de raíz de achicoria y una cucharada de miel para endulzar tomar tibia en 2 dosis diarias.

* **Decocción contra la ictericia:** hervir durante 2 minutos 30 g. de raíz de achicoria y 60 g. de hojas y raíces de Perejil, filtrar y beber tres tazas por día.



ROMERO

- * Planta de la familia de las ericarias.
Tiene abundantes tallos y numerosas hojas pequeñas con aspectos de espinas blandas. Produce flores blancas durante primavera y pequeños frutos capsulares, toda planta exala un olor agradable, las ramas tiernas son usadas para saborizar salsas y otras comidas, también con fines terapéuticos.

* Nombre Científico: *Rosmarinus officinalis*.

* Propiedades: Astringentes, antirreumáticas, estomacales y estimulantes del apetito.

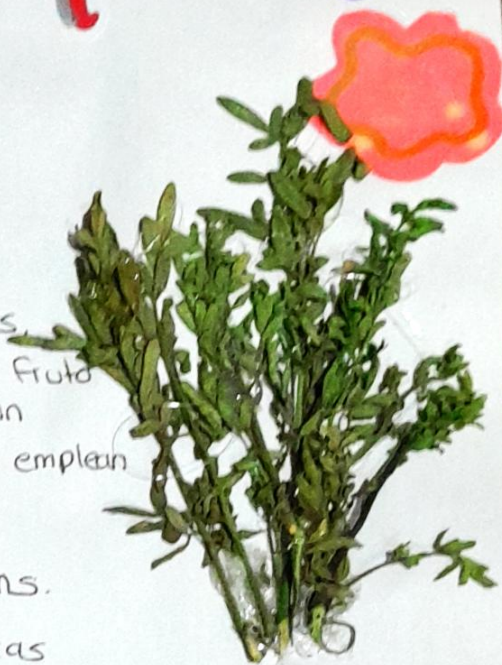
"Modo de Preparación"

- * Puede consumirse como saborizante en diversas comidas, además de las flores se obtiene un excelente aceite que se aplican en masajes y fricciones contra dolores musculares.
- * Infusión: utilizar 20g. de hojas y ramas tiernas de romero en 1 litro de agua hirviendo durante 20 min. filtrar y beber durante el día.



RUDA

* Arbusto Perenne de la familia de las rutáceas, alcanza hasta 1m. de altura, es ramificado y con numerosas hojas bipinadas, con glandulas oleíferas, las flores son pequeñas y amarillas y el fruto aloja 5 semillas, toda la planta exhala un intenso aroma, con fines medicinales, se emplean las hojas, en lo posible frescas.



* Nombre Científico: Ruta graveolens.

* Propiedades: Tiene propiedades tónicas estimulantes, estomacales es considerada emenagoga y calmante pero tiene contraindicaciones.

Modo de Preparación

* No hay que excederse de las cantidades indicadas y no debe ser empleada por mujeres embarazadas.

Infusión Intestinal: Verter 1 cucharada de hojas en una taza de agua fría, dejar reposar todo un día, filtrar y endulzar con miel y tomar.

Cataplasma: Aplastar un puñado de hojas frescas de ruda aplicar sobre el absceso y cubrir con una gasa.

TOMILLO

★ Pertenece a la familia de las labiadas. Es un pequeño arbusto aromático, que alcanza cm de altura. Sus hojas son pequeñas, lanceoladas o lineares, de bordes enrollados y cubiertas de pelos cortos en la parte superior. También se refiere de flores rosas o blancas; lo que se utiliza son las hojas y partes aéreas, frescas o secas.



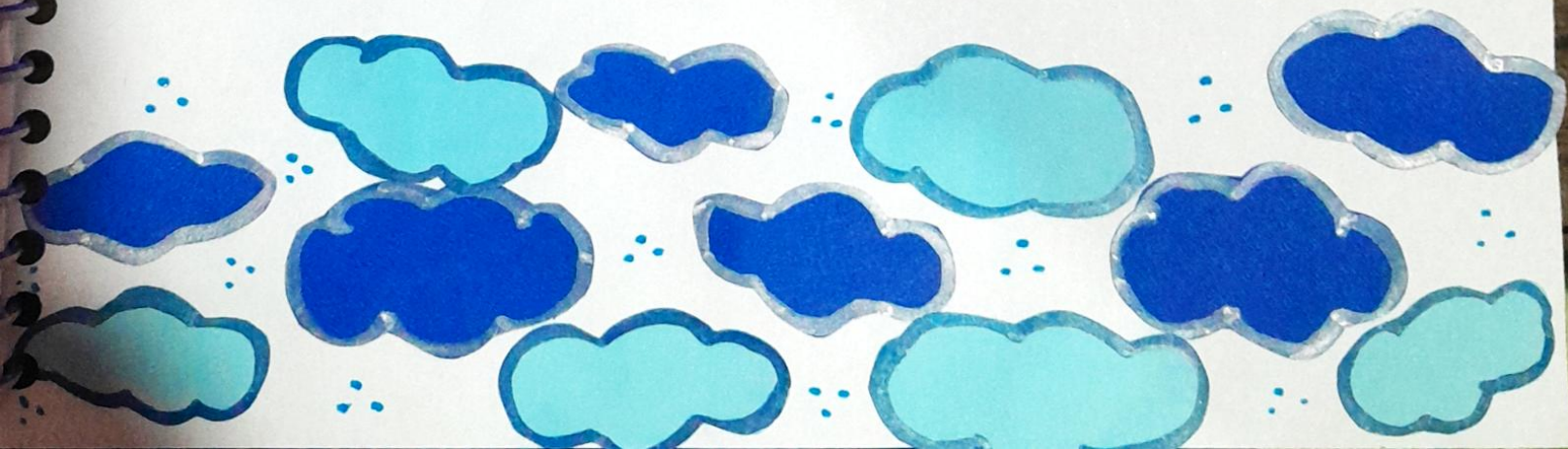
★ Nombre científico: Thymus Vulgaris

★ Propiedades: Tiene propiedades aromáticas y estimulantes, y efecto antiséptico y microbicida. Alivia espasmos musculares y actúa como expectorante. Ayuda a expulsar lombrices y parásitos; también, es beneficioso para la dispepsia y problemas digestivos.

Modo de Preparación

★ Infusión general: hervir una taza de agua y dejar en infusión dos cucharaditas de hojas de tomillo, durante 5 minutos; luego filtrar. Beber después de las comidas principales.

★ Baños: hervir 100g de hojas de tomillo en dos litros de agua. Filtrar la decocción y agregarla al agua caliente necesaria para un baño de inmersión. Tiene efectos estimulantes y tónico.



NISPERO

* Arbol frutal de la familia de las rosáceas. tiene un hermoso aspecto, hojas elípticas y brillantes, con flores de cinco pétalos. Produce frutos amarillos de piel fina y pulpa acuosa, con fines medicinales se emplean los frutos, hojas y corteza.

* **Nombre Científico** : Nespilus Germanica.

* **Propiedades** : Actúa como antidiarreico, regulador de la función intestinal y diurético, las hojas sirven para las inflamaciones de boca y garganta. En uso externo ayudan a la curación de heridas.

": Modo de Preparación :"

- * **Decocción antidiarreica** : Hervir 25 g. de corteza fresca en 1/2 Litro de agua durante 25 min. filtrar y beber varias tazas durante el día.
- * **Vino diurético y contra la gota** : Macerar un puñado de carozas de nisperos molidas en 1 Litro de vino blanco durante 24 horas. filtrar y beber una copita por la mañana y otra por la noche.
- * **Decocción de uso externo** : hervir 40 g. de corteza y hojas en 200 cm³ de agua, dejar que se entibie y usarlo para gargaras dos veces diarias en caso de inflamación de boca y garganta.

ALOE VERA

* Esta Planta Pertenece a la familia de las liliáceas. Es una planta perenne, es decir que mantiene sus hojas a lo largo de todo el año. existen más de 200 especies. Se caracteriza por tener hojas duras y gruesas con forma de lanza o sierra con bordes espinosos y que terminan en un ápice puntiagudo, su color de sus hojas varían de gris hasta verde brillante.

* Nombre Científico: *Aloes Vulgaris*.

* **Propiedades:** Las hojas poseen una savia gomosa y gelatinosa de olor intenso y sabor picante. Esta savia o jugo posee las mayores propiedades, además de las puntas de las hojas se extrae el zumo amarillento que también tiene aplicaciones, en primavera se ve coronado con flores amarillas y rojas.

“ Modo de Preparación ”

* **Quemaduras:** Aplicarse directamente el jugo sobre la zona afectada.

* **Quemaduras por sol:** Aplicarse antes de exponerse a sus rayos y luego de nadar o sudar excesivamente. Para quemaduras leves, rocíela piel con jugo de aloe puesto dentro de una botella con rociador o aplique suave con un algodón.

* **Alergias y Comezones:** Aplicar el jugo de aloe en la zona afectada para reducir la comezón provocada por reacciones alérgicas.



GUAYABA

★ Son un género de árboles tropicales y pequeños en la familia Myrtaceae. Las hojas son opuestas, simples, elípticas a ovaladas, de 5 a 15 cm de largo. Las flores son blancas con cinco pétalos.

★ Nombre científico: *Psidium guajava*

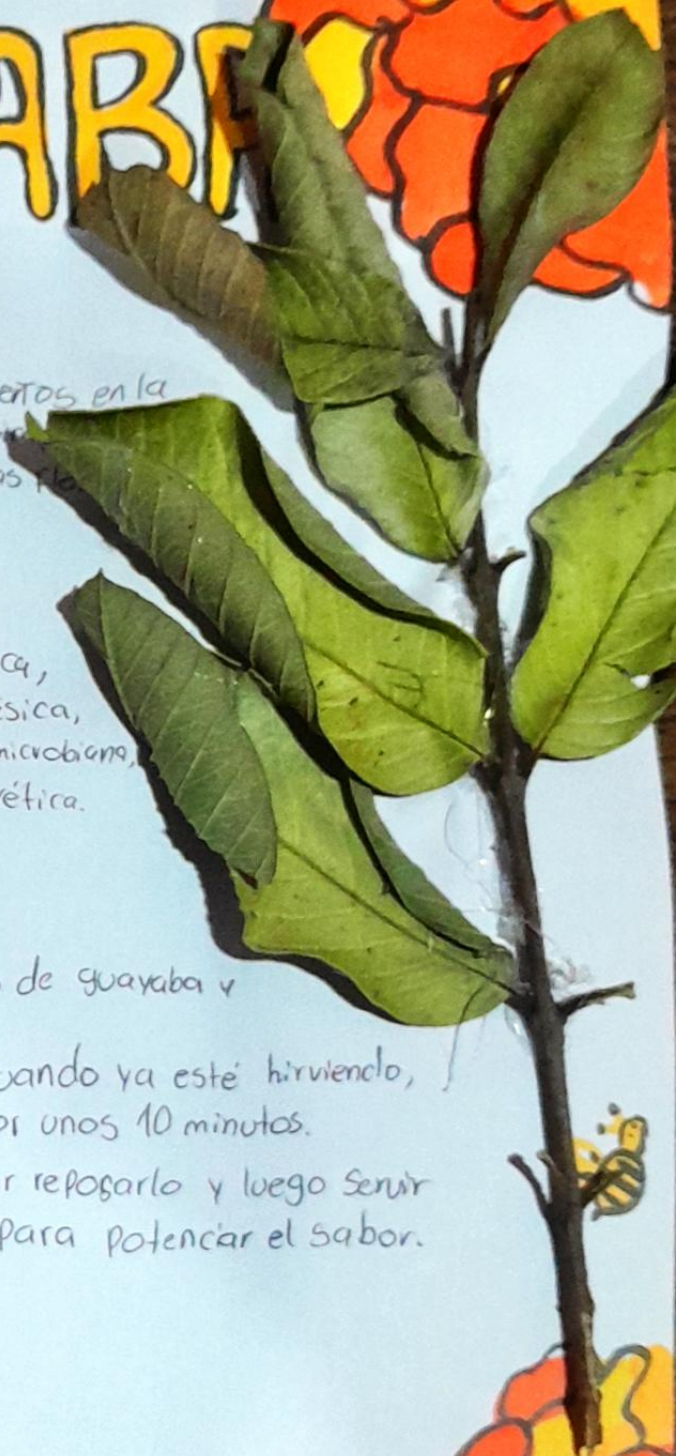
★ Propiedades: es antioxidante, antidiabética, antihipertensivas, antiinflamatorias, analgésica, hipocolesterolemias, antiespasmódicas, antimicrobiana, y astringente. También es cicatrizante y diurética.

Modo de Preparación:

- Infusión: conseguir de seis a siete hojas de guayaba y hay que lavarlas cuidadosamente.

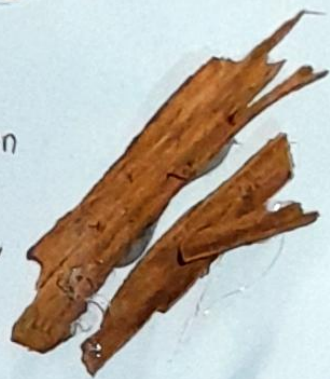
Se pone a hervir tres vasos de agua, cuando ya esté hirviendo, agregue las hojas de guayaba, dejarlo por unos 10 minutos.

Pasado ese tiempo apagar la flama, dejar reposarlo y luego servir el té. Se le puede añadir miel o limón para potenciar el sabor.



CANELA

* El árbol de canela conocido como *Canelo*, es un tipo de arbusto y perenne, originario de Sri Lanka de la familia de las laureáceas. Sus hojas son anchas, sus flores pequeñas y amarillas y el fruto es una baya de color púrpura oscuro. La canela se obtiene de la parte interna del árbol y se utiliza en gastronomía, licorería y cosmética.



* **Nombre científico:** *Cinnamomum zeylanicum*

* **Propiedades:** es astringente y carminativas y se lo considera un fuerte estimulante del sistema glandular. Por su efecto antiácido, se lo emplea para aliviar dolencias gástricas. Es recomendable en el tratamiento de gripes y resfriados.

- "Modo de Preparación"

- **Infusión:** hay que poner a hervir una taza de agua a fuego medio, cuando el agua alcance el punto de ebullición, se le añade dos palos de canela y dejar hervir durante 2 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar durante 5 minutos para que el sabor se concentre mucho más. Una vez transcurrido el tiempo se cuela y ya se puede tomar el té.

LLANTÉN

★ Es una especie de planta herbácea, por lo general crece en terrenos baldíos, alcanza unos 14-50cm de altura. Tiene un rizoma corto con muchas raicillas de color amarillo. Las hojas algo dentadas salen de una roseta basal.

★ Nombre Científico: *Plantago major*

★ **Propiedades:** tiene propiedades antiinflamatorias, cicatrizantes, expectorantes, antibióticos, diuréticos y emolientes. Se usa para tratar afecciones respiratorias, intestinales, cutáneas y del aparato urinario.

- **Modo de Preparación:**

- **Infusión:** hervir medio litro de agua, agregar hojas de llantén secas o frescas y dejar hervir entre 5 y 10 minutos pasado este tiempo apagar la llama. Colar la infusión y dejar enfriar.
- **Jarabe:** machacar hojas frescas de llantén con un poco de agua, dejar reposar por dos horas, filtrar el líquido y mezclar a partes iguales con azúcar o miel y poner a baño maría unos segundos.



VERBENA

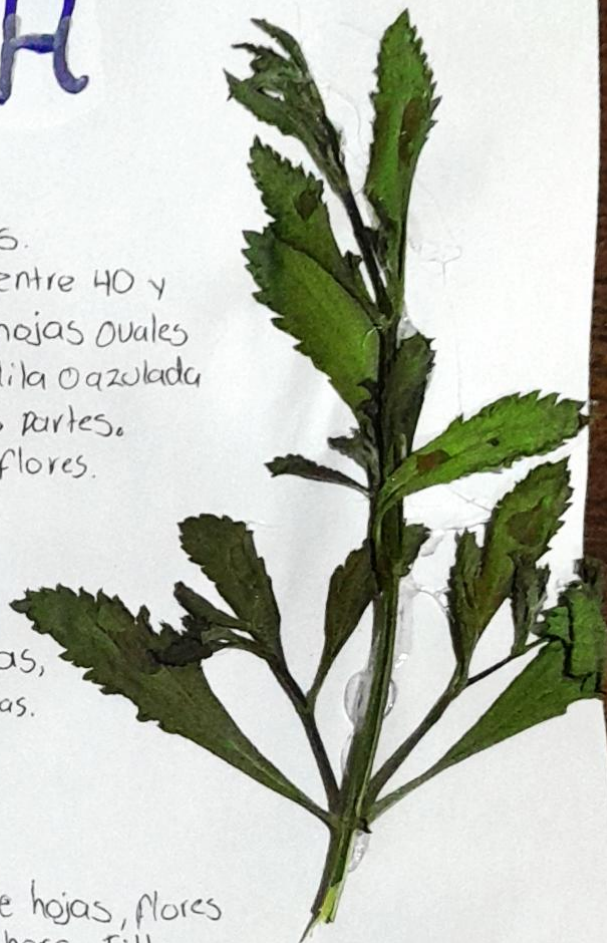
★ Planta de la familia de las Verbenáceas. Tiene tallos erectos, rígidos y rugosos, de entre 40 y 80 cm de altura. Presenta muchas ramas y hojas ovales dentadas. Las flores son pequeñas, de color lila o azulado y sus frutos son oblongos y divididos en cuatro partes. Con fines medicinales se usan la raíz, hojas y las flores.

★ Nombre científico: *Verbena officinalis*

★ Propiedades: tiene propiedades sedativas, tónicas, digestivas, astringentes y depurativas.

~ Modo de Preparación:

- Decocción hepática y renal: hervir 100 g de hojas, flores y raíces en 1 litro de agua durante media hora. Filtrar y tomar 3 tazas diarias. La misma decocción puede emplearse para lavados locales cicatrizantes sobre heridas y llagas.



MENTA

★ Conocida como hierba buena, es un grupo de plantas herbáceas, perteneciente a la familia de las labiadas. Es una planta perenne y de crecimiento rápido, alcanza una altura de 80 cm, posee un tallo delgado y derecho y sus hojas son opuestas y alargadas. Sus flores son violáceas y se reúnen en verticilos o piperitos.



★ Nombre científico: tiene como nombre la menta común "Mentha piperita".

★ Propiedades: son antiespasmódicas, digestivas y carminativas, beneficiosos para problemas digestivos, hepáticos y renales y también tiene efecto estimulante y tónico. Favorece la expectoración y su aceite esencial se usa para efectos calmantes y desinfectantes.

-Modo de Preparación-

- Infusión digestiva: hervir una taza con agua, endulzar con miel y verter en ella 5g de hojas frescas de menta. Filtrar y beber despacio de manera inmediata. Esta bebida ayuda al buen funcionamiento hepático.

- Infusión para la diarrea: hervir un litro de agua y agregar manzanilla, romero y menta (15 g de cada una). Beber 2 tazas diarias.

HINOJO

★ Planta Perenne de la Familia de las Umbelíferas. Tiene raíz leñosa, tallo y ramas cilíndricas y estriadas de color verde. Da flores amarillas y se reúnen en umbelas. Los frutos son pequeñas cápsulas con semillas ovales.

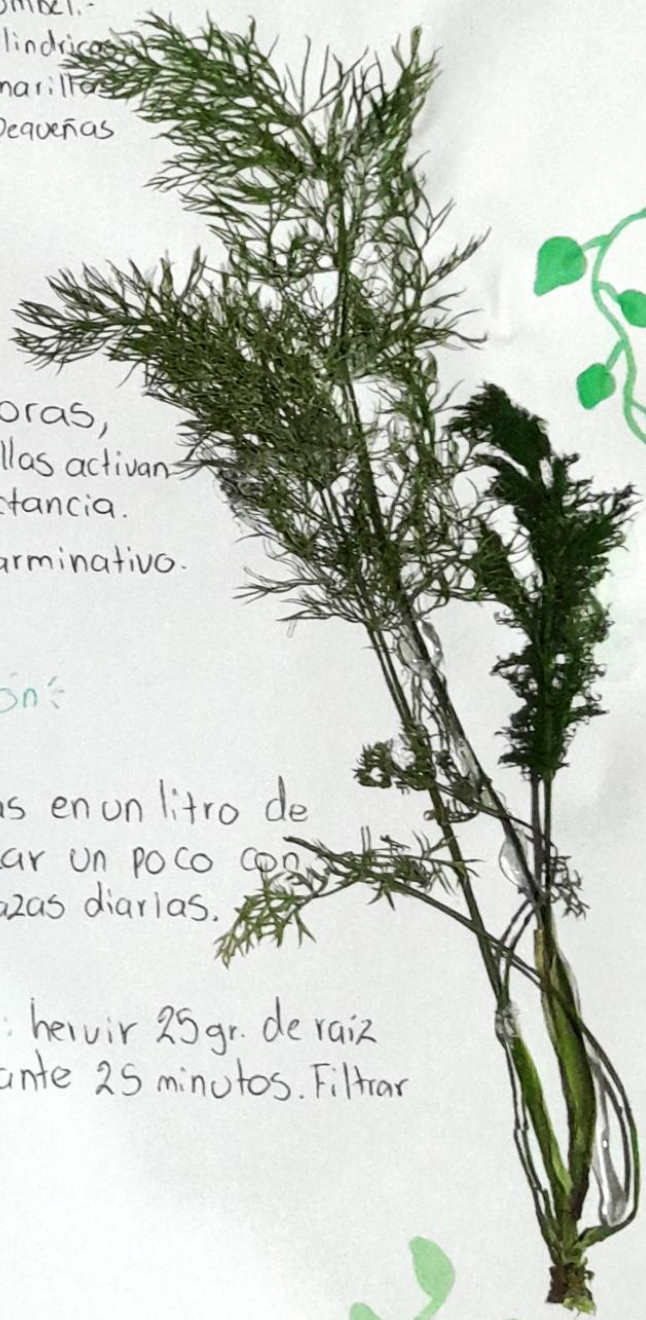
★ Nombre científico: *Foeniculum Vulgare*

★ Propiedades: diuréticas, expectorantes, refrescantes, y digestivas. Sus semillas activan la producción de leche durante la lactancia. Además, tienen efecto aperitivo y carminativo.

Modo de Preparación:

- Infusión: verter 10g de semillas en un litro de agua hirviendo. Colar y endulzar un poco con miel y beber de cuatro a cinco tazas diarias.

- Decocción contra la diarrea: hervir 25gr. de raíz seca en un litro de agua, durante 25 minutos. Filtrar y beber en 3 dosis diarias.



ARRAYÁN

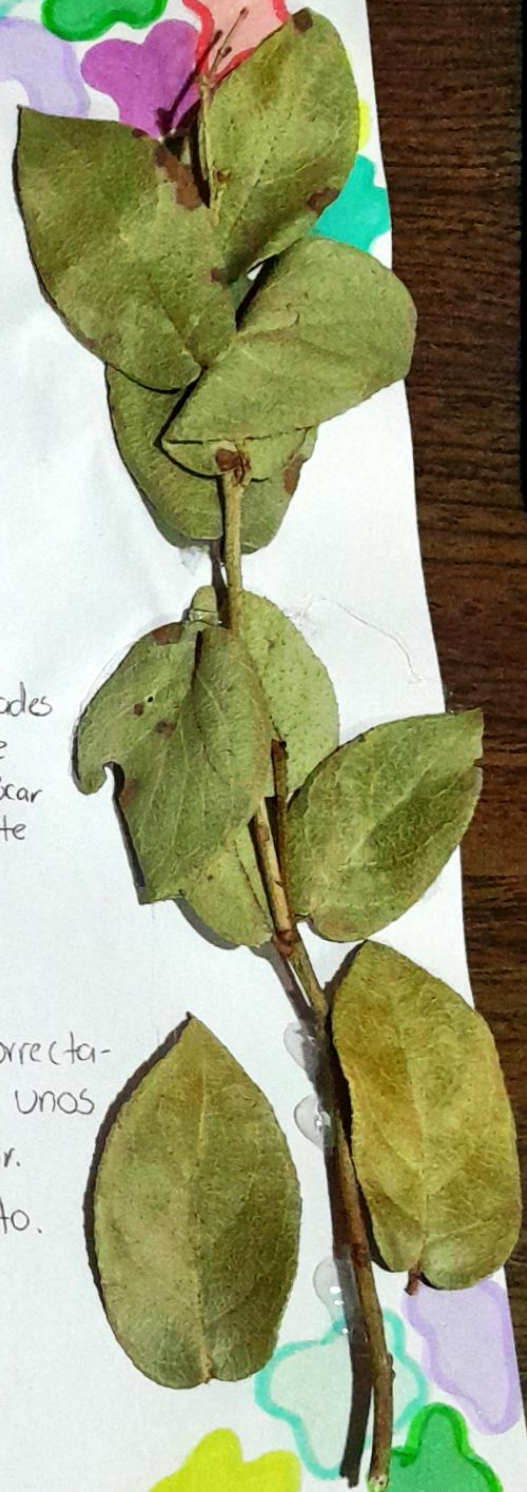
★ Es una especie arborea perennifolia de la familia de las mirtáceas. Su corteza es de color castaño y cuando es adulto es de color anaranjado. Sus hojas son simples y redondas u ovaladas, de un color verde oscuro en la cara superior y claro en la inferior.

★ Nombre científico: *Luma apiculata*

★ Propiedades: antiinflamatorias, antimicrobianas, cicatrizantes y balsámicas. Incluso tiene propiedades astringentes, es descongestivo y expectorante, tiene propiedades hemostáticas y regula los niveles de azúcar en la sangre. Ayuda al sistema digestivo y es relajante y sedativo.

Modo de Preparación:

- Infusión: Se usa un poco de hojas y se lava correctamente, se pone en un litro de agua a hervir, dejar unos 10 minutos y luego apagar la llama, dejarlo reposar. Filtrar y consumirlo e incluso se endulza a gusto.



AJO

★ La planta de ajo pertenece a la familia de las liliáceas. Alcanza una altura de 70 cm y sus hojas son estrechas. Sus flores son blancas, estrechas y alargadas, y algo olorosas. El bulbo tiene forma oval y está recubierto por una tela con aspecto de papel. Dentro se encuentran los ejes o dientes, cuya consistencia, olor y sabor son fácilmente identificados.



★ Nombre científico: *Allium sativum*

★ Propiedades: es bueno para todo tipo de afecciones de vías respiratorias y pulmonares, también posee propiedades antibacterianas, antibióticas, antioxidantes y antiinflamatorias. Previene algunos tipos de cáncer, mejora los niveles de azúcar en sangre y controla la tensión arterial, controla el colesterol y mejora la circulación.

Modo de Preparación:

- Infusión contra el insomnio: machacar un diente de ajo en una taza de leche caliente. Dejar reposarlo 10 minutos y luego beberlo.
- Decocción: machacar algunos dientes de ajo. Hervirlos un minuto en un poco de leche azucarada. Tomar dos o tres cucharadas diarias hasta eliminar todas las lombrices.

GRANADA

* Árbol frutal de la familia de las escrofolariáceas, de porte erecto y muy ramoso, supera los 3m de altura. Las ramas son un poco espinosas y las hojas, lanceoladas y caducas. Produce grandes flores solitarias de color rojo escarlata. Con fines medicinales se emplean la corteza, las hojas, las flores y la pulpa de los frutos.



* Nombre científico: Punica granatum

* Propiedades: tiene propiedades tónicas, diuréticas, y antiespasmódicas. Se lo emplea en el tratamiento de inflamaciones de encías y garganta y contra la diarrea.

- Modo de Preparación:

- Jarabe diurético: macerar 100 g de pulpa en 300 cm³ de alcohol a 60°, durante 5 días. Hervir 1/3 Kg de azúcar en un medio litro de agua hasta formar un jarabe. Mezclar y dejar reposar por un día. Filtrar y tomar una cucharada 2 o 3 veces diarias.
- Infusión: lavar un poco de hojas y ponerlas a hervir en medio litro de agua, dejarla unos 10 minutos a fuego medio y pasado ese tiempo apagar la flama, dejar enfriar y luego ya se puede tomar.

CUCARRACHA

→ Conocida como planta sinvergüenza.

★ Es una planta nativa de México, es una planta perenne de la familia de las Comelínaceas. Es una planta extremadamente resistente y de fácil propagación, tiene un agradable aspecto debido a sus hojas de color morado y verde.

★ Nombre científico: Tradescantia Zebrina

★ Propiedades: se ha utilizado para tratar la diabetes, disentería, problemas menstruales, es analgésico, antibacterial, anticancerígeno, antiemorrágico, antiinflamatorio, antiséptico, antispasmodico, cicatrizante, depurativo, dermatológico; se usa para quemaduras, hemorragias nasales, para golpes, astmas, desinflamatoria, galactogena, dolores de oído, dolores de cabeza, problemas de la piel, depurativa y dermatológica. Incluso ayuda cuando te pica un alacrán.

⇒ Modo de Preparación:

- Infusión: Debemos tener unas cuantas hojas y lavarlas bien, ponerla a hervir en un litro de agua o menos, dejarla hervir por 10 minutos a fuego medio, pasado ese tiempo dejar reposar y luego se cuele el té y ya se endulza a gusto con azúcar o miel, incluso se le puede agregar unas gotitas de limón.



CILANTRO

★ Es una planta anual, de la familia de las umbelíferas. Presenta un tallo cilíndrico, erecto y estriado, de 50 cm de altura. Sus hojas son de color verde brillante y las flores, blancas o rosas. Los frutos son redondos, pequeños y azucarados y exhalan un olor fuerte e intenso.

★ Nombre científico: *Coriandrum sativum*

★ Propiedades: tiene propiedades carminativas, estomacales y estimulantes de las funciones hepáticas. Es un buen desinfectante estomacal.

"Modo de Preparación:

- Infusión estimulante hepática: verter 5 g de frutos secos en una taza de agua hirviendo. Filtrar y endulzar con miel, y beber inmediatamente después de las comidas.
- Tintura estimulante estomacal: macerar 5 g de frutos, un poco de alcohol se le agrega y se combina, esto por cinco días. Filtrar y guardar en un frasco con cuentagotas y tomar 15 gotas después de las comidas.

