



# *“Plantas medicinales”*



# Hoja de aguacate



**Nombre científico:**  
**Persea americana.**

**Familia:**  
**Lauraceae.**

## Propiedades curativas

Antioxidante, digestivo, analgésico para los cólicos menstruales, tos, acidez estomacal, diabetes, mejorar el insomnio, ayuda a calmar el nerviosismo, para tratar la hipertensión.

## Modo de preparación

**Ingredientes:** dos tazas de agua, dos cucharadas de miel y cuatro hojas de aguacate.

**Preparación:**

Poner a calentar la miel en una cacerola a fuego lento, hasta que se haga caramelo, en ese punto agrega el agua y las hojas de aguacate y dejar hervir por 20 minutos, zuele y sirva su infusión.

# MALVA



**Nombre científico:**  
**malva sylvestris**  
**Familia:**  
**malvaceae.**

## Propiedades curativas

Internamente, combate la obesidad, laxante suave, resfriado común, gripe, faringitis; externamente es auxiliar en el tratamiento de piel irritada, picadura de insectos, heridas, infecciones vaginales (lavados), infecciones de garganta, afecciones renales, hidropesía, disentería, reumatismo, amigdalitis, hemorroides, afecciones vaginales

## Modo de preparación

En litro y medio de agua, hacer hervir de 6 a 8 gramos de la planta por 5 minutos; beber 4 vasos de infusión al día antes de cada alimento por 20 días

# Albahaca



**Nombre científico:**  
*Acimun basilicum.*  
**Familia:** Lamiace

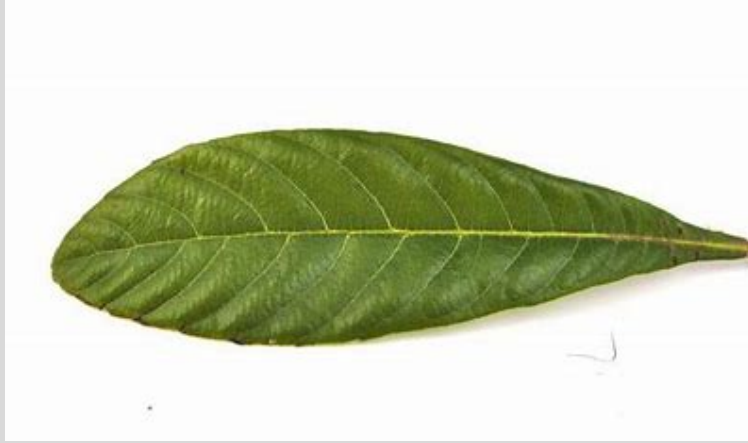
## Propiedades curativas

Internamente ayuda a la lenta digestión, gases intestinales, espasmos gástricos, dolor de cabeza, tos y también es buen auxiliar en casos de depresión. Para uso externo sirve para limpiar heridas, eccemas y bajar la fiebre. Mareos, gastritis, parásitos, diarrea, empacho, antiinflamatoria, problemas renales, dolores reumáticos, tensión nerviosa, uso místico (limpias).

## Modo de preparación

En dos litros de agua, hacer hervir de 9 a 12 gramos de la planta por 6 minutos; hacer beber 4 vasos de infusión al día por 15 días.

# Níspero



Nombre científico:  
*Eriobotrya*  
japónica. Familia:  
Rosaceae.

## Propiedades curativas

Diabetes, actividad hipoglicémica,  
afecciones renales, cálculos  
bilíacos, amigdalitis, diarrea,  
mejora la digestión,  
antiinflamatorio, hipotérmica, anti  
hipercolesterolémica, actividad  
antibiótica.

## Modo de preparación

En litro y medio de agua, se  
harán hervir 8 gramos de la  
planta por diez minutos a fuego  
bajo; al colar se beberán 4 vasos  
de infusión al día por 20 días.

# Avena



**Nombre científico:**  
**Avena sativa.**  
**Familia:**  
**Gramineae.**

## Propiedades curativas

Rejuvenecedora, diurética, energética, calma la ansiedad, alivia trastornos de la menopausia, empleada en casos de bronquitis; es un laxante suave, ayuda a controlar la hipertensión; se puede aplicar directamente sobre la piel para tratar la dermatitis, control hormonal en mujeres

## Modo de preparación

Cruda o cocida; infusión: en una taza de agua hirviendo se agregan dos cucharadas de avena, se deja reposar durante cinco minutos, puede endulzarse o beberse así; otra forma de tomarlo es en un vaso de agua: agregar tres cucharadas de avena, se deja reposar treinta minutos y posteriormente se licúa, se bebe en ayunas.

# Berro



**Nombre científico:**  
**Nasturtium**  
**officinale. Familia:**  
**Brassicaceae.**

## Propiedades curativas

Estimula el apetito y la secreción de los jugos gástricos, control de azúcar en la sangre, diurético, auxiliar en el tratamiento de bronquitis, reumatismo, bajar la fiebre, caídas y aliviar el malestar ocasionado por quemaduras de sol.

## Modo de preparación

Crudo, en ensaladas y licuados.

# Bugambilia



**Nombre científico:**  
**Bougainvillea.**  
**Familia:**  
**Nyctaginaceae.**

## Propiedades curativas

Útil para el tratamiento de dolor de garganta, tos, asma, posee cualidades expectorantes; también actúa como un eficaz fluidificante de la sangre, cistitis, acné, aliviar la indigestión, diarrea y leucorrea.

## Modo de preparación

Infusión: se pone a hervir un litro de agua, se baja la flama y se agregan de 25 a 30 flores, se retira del fuego cuando el agua se pigmenta, se deja reposar de cinco a diez minutos, se filtra y se bebe, se puede endulzar con miel.



# Orégano



**Nombre científico:**  
**Origanum vulgare.**  
**Familia:**  
**Lamiaceae.**

## Propiedades curativas

Internamente ayuda con la mala digestión, evita la formación de gas intestinal, produce la menstruación; externamente sirve para lavar heridas y quemaduras, aliviar dolores reumáticos y dolor de oídos.

## Modo de preparación

Infusión, maceración,  
pomada.

# Canela



**Nombre científico:**  
**Cinnamomum**  
**ceylanicum.**  
**Familia: Lauraceae.**

## Propiedades curativas

Es un estimulante general, ayuda a regularizar los periodos menstruales irregulares, antiséptico, antiespasmódica, afrodisiaco en las mujeres, mejora la digestión, tos, gripa, digestión, diarrea, fiebre, dolores, nervios.

## Modo de preparación

En litro y medio de agua hacer hervir de 6 a 8 gramos de corteza por 4 minutos, enfriar y colar para beber 4 vasos al día por 15 días. Para aplicación en zona localizada usar 16 gramos de la planta.

# EUCALIPTO



**Nombre científico:** *Eucalyptus globulus sativum*.  
**Familia:** Myrtaceae

## Propiedades curativas

Resfriado común, sinusitis, enfermedades pulmonares, efecto moderado contra la diabetes, eliminación de parásitos intestinales, fiebre, dolor de cabeza, dolor de garganta, dolor de pulmón

## Modo de preparación

En dos litros de agua se harán hervir, por 5 minutos, 9 gramos de hojas y frutos; al colar, se beben 4 vasos durante el día por 15 días o menos, según sea necesario

# Laurel



**Nombre científico:**  
**Laurus nobilis.**  
**Familia:**  
**Lauraceae.**

## Propiedades curativas

Tos, gastritis, vómitos provocados por la digestión, crisis asmáticas, palpitaciones cardiacas, diarrea, parálisis, esterilidad, reumas, epilepsia, hidropesía, uso místico.

## Modo de preparación

En litro y medio de agua, hacer hervir de 6 a 8 gramos de hojas por 5 minutos; colar y beber 4 vasos de infusión al día por el tiempo que sea necesario. Para baños usar 25 gramos de la planta por 5 días consecutivos.

# Cilantro



**Nombre científico:**  
**Coriandrum**  
**sativum. Familia:**  
**Umbelliferae.**

## Propiedades curativas

Trastornos digestivos, falta  
de apetito,  
antiespasmódico y  
fortalece el sistema  
nervioso.

## Modo de preparación

En un litro de agua hirviendo  
se agrega una cucharada de  
semilla de cilantro, se deja dos  
minutos, se apaga el fuego, se  
deja reposar de cinco a diez  
minutos, se filtra y se bebe.<sup>13</sup>

# Romero



Nombre científico:  
*Rosmarinus  
officinalis*. Familia:  
*Lamiaceae*.

## Propiedades curativas

Hipotensión, decaimiento físico,  
insuficiencia biliar, mala memoria,  
colesterol elevado, amenorrea, espasmos  
estomacales, estimulante del sistema  
nervioso, padecimientos respiratorios,  
afecciones digestivas, inflamación  
estomacal, problemas hepáticos, lavado  
vaginal post parto, cicatriza heridas,  
sarampión, alopecia, reumatismo, artritis.

## Modo de preparación

En dos litros de agua, hacer  
hervir de 8 a 9 gramos de la  
planta por 5 minutos; beber  
tres veces al día. Para baños,  
usar 30 gramos de la planta.

# Comino



Nombre científico:  
Cominum  
cymimum. Familia:  
Umbelliferae.

## Propiedades curativas

Digestivo, favorece la eliminación de gas intestinal, estimula la producción de leche durante la lactancia, provoca la menstruación, diuresis y favorece la expulsión de parásitos intestinales.

## Modo de preparación

Extracto 50 gotas tres veces al día, en recetas culinarias, aceite esencial, decocción.

# Clavo



Nombre científico:  
*Eugenia caryophyllata*.  
Familia: Myrtaceae.

## Propiedades curativas

Internamente es buen expectorante y auxiliar en el tratamiento de la tos, cólicos, mala digestión, eliminación de gas intestinal; para uso externo es un potente analgésico y antiséptico.

## Modo de preparación

Infusión, extracto, aceite esencial.



# Chayote



Nombre científico:  
**Sechium edule.**  
Familia:  
**Cucurbitacea.**

## Propiedades curativas

Inflamación renal, cálculos renales, mal de orín, disminuye la presión arterial, actividad diurética, efecto hipotensor, actividad vasodilatadora y espasmogénica, estimulación cardiaca.

## Modo de preparación

En litro y medio de agua hacer hervir de 8 a 10 gramos de la planta durante 5 minutos; colar y beber 4 vasos de infusión al día por 20 días. Consumir el fruto hervido con sal natural (tequesquite) preferentemente para atención por retención de líquidos y problemas renales.

# Diente de león



Nombre científico:  
*Taraxacum  
officinale*. Familia:  
Asteraceae.

## Propiedades curativas

Disuelve cálculos biliares, es un buen diurético, alivia el estreñimiento, obesidad, gota, enfermedades de la piel, reumatismo.

## Modo de preparación

Infusión: en 150 ml de agua, raíz de 3-5 gramos al día; hojas 7-10 gramos, mezcla de ambas cosas 3.5 - 7.5 gramos al día. En todos los casos, se bebe tres veces al día. En 150 ml de agua hervida se agrega la planta, se tapa, se deja reposar, de cinco a diez minutos, se filtra y se bebe.

# Εϊότε



Nombre científico:  
Phaseolus vulgaris.  
Familia: Fabaceae.

## Propiedades curativas

celulitis, retención urinaria,  
albúmina en la orina,  
enfermedades de la piel,  
enfermedades reumáticas,  
hipotensión, diabetes que no  
requiere del uso de insulina.

## Modo de preparación

Se hierve y se puede comer en  
ensaladas o junto  
acompañamiento de otras  
comidas.

# Epazote



Nombre científico:  
*Dysphania*  
*ambrosioides*. Familia:  
*Amaranthaceae*.

## Propiedades curativas

Calmar cólicos menstruales, malestares estomacales e intestinales, descongestión de las vías respiratorias, eliminación de parásitos intestinales, nervios, ayuda a aumentar la producción de leche durante la lactancia, afecciones de la matriz, úlceras gangrenosas, lombrices, cálculos de la vejiga, asma, tos ferina, tónico estomacal, reumatismo.

## Modo de preparación

En un litro de agua hirviendo se dejan reposar 6 gramos de la planta; al colar se beben un vaso de infusión en ayunas y antes de cada alimento.

# Estafiate



Nombre científico:  
**Artemisa  
ludoviciana** Familia:  
**Compositae.**

## Propiedades curativas

Parásitos intestinales, dolor de estómago, afecciones en cuero cabelludo, diarrea, activa la menstruación, tónico amargo para la digestión, reumas, problemas hepáticos, congestión y dolor, antihelmíntico.

## Modo de preparación

En un litro de agua hirviendo, dejar reposar 8 gramos de la planta; beber un vaso de infusión antes de cada alimento por 15 días. Para uso en zona localizada, colocar la maceración en alcohol el tiempo que sea necesario.

# Ruda



Nombre científico:  
*Ruta graveolens*.  
Familia: Rutaceae.

## Propiedades curativas

Malestar digestivo, distensión abdominal, calambres musculares, histeria, parásitos intestinales, epilepsia, debilidad visual, dolor de cabeza, dolor de oído, dolores musculares, diarrea, ojos irritados, induce la fertilidad, uso místico (mal de ojo, mal aire, espanto, brujería).

## Modo de preparación

En un litro de agua hirviendo, se dejan reposar 2 gramos de la planta; colar y beber un vaso 3 veces al día por 10 días. Al usar para baños, se duplica la dosis y se prepara mediante cocimiento.

# Anís de estrella



Nombre científico:  
*Illicium verum.*  
Familia:  
Magnoliaceae.

## Propiedades curativas

Digestión, dolor estomacal,  
vómito, ventosidad, hipo,  
promueve la formación de  
leche materna, acción  
antibiótica, acción  
antiemética.

## Modo de preparación

En un litro de agua hirviendo,  
dejar reposar dos flores;  
dejar enfriar y hacer beber  
un vaso después de cada  
alimento entre 6 y 10 días.

# ajo



Nombre científico:  
Matricaria  
chamomilla. Familia:  
Asteraceae.

## Propiedades curativas

Digestión, nervios, mejorar el sueño, neuralgia, fiebre, reumatismo, conjuntivitis, dolor de oídos, vaginitis, afecciones oculares, esterilidad femenina, afección en vías respiratorias.

## Modo de preparación

En litro y medio de agua, dejar reposar de 8 a 9 gramos de la planta; colar y beber un vaso de infusión antes de cada alimento por el tiempo que sea necesario. Pueden aplicarse las plantas cocidas en el sitio localizado en el cuerpo.



# Hinojo



Nombre científico:  
Foeniculum  
vulgare. Familia:  
Umbelliferae.

## Propiedades curativas

Eliminación de gas intestinal, espasmos estomacales e intestinales, expectorante, fiebre, dolor de cabeza, para producción de leche materna, hidropesía, afrodisíaca, favorece la digestión, bilis, cólico biliar y provoca la menstruación.

## Modo de preparación

En litro y medio de agua se harán hervir 9 gramos de la planta durante 5 minutos; al colar se deben beber 4 vasos de la infusión al día por 15 días o menos, de ser necesario.

# Jengibre



**Nombre científico:**  
**Zingiber**  
**officinale. Familia:**  
**Zingiberaceae.**

## Propiedades curativas

Náuseas, mareos, vómitos provocados por el embarazo, mejora la digestión de las grasas, resfriado común, gripe, estimulante de defensas, reduce el colesterol, hipertensión, estimula la menstruación por lo que no debe emplearse durante el embarazo, afrodisiaco, inflamaciones en general, reumatismo, caries, calambre.

## Modo de preparación

En litro y medio de agua, hacer hervir de 4 a 10 gramos de raíz por 6 minutos. Colar y dejar enfriar, beber 4 vasos de infusión al día por 20 días. Para aplicación cutánea, se ha de macerar la raíz en alcohol y el preparado se aplicará en la zona localizada.