



Mi Universidad

Planta herbolaria.

Nombre del Alumno: Abraham Morales Mejia.

Nombre del tema: Plantas medicinales.

Parcial: I

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas en salud.

Nombre del profesor: Lic. Felipe Antonio Morales Hernández.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: Octavo.

Pimienta grande.

Nombre científico: Piper nigrum.

Nombre común: Pimienta.

Uso medicinal:

- La pimienta negra aumenta la función de las glándulas salivales
- Sirve para curar el mal ojo.
- Estimula la secreción de jugos o ácidos gástricos
- Estimula el apetito, es un aperitivo y funciona como digestivo
- Disminuye el colesterol
- Facilita el proceso digestivo de alimentos lentos de procesar por el organismo
- Usos alternativos en la medicina
- Desintoxica el cuerpo
- En los casos de gastritis actúa sobre la bacteria *Helicobacter pylori*
- Trata los dolores de la artritis
- Los efectos del ciclo menstrual



Modo de preparación:

1. Poner el agua dentro de una olla y llevar al fuego.
2. Cuando empiece a hervir, pasar el agua para una taza y añadir la pimienta cayena.
3. Mezclar bien hasta disolver;
4. Esperar unos minutos hasta que el té se enfríe y servir.

Verbena

Nombre científico Verbena officinalis

Nombre común Verbena.

Uso medicinal

- Fiebres
- Mal de orín
- Resfriados, gripe y otras infecciones virales
- Inflamación
- Calambres
- Depresión leve
- Insomnio
- Problemas digestivos
- Migrañas
- Diarreas



Preparación Se puede preparar una infusión con una cucharadita de postre por taza, después de las tres principales comidas.

También se puede preparar una decocción hirviendo durante 10 minutos 25 g de la planta en 1/2 litro de agua.

Se aplica en forma de compresas.

Se puede usar en forma de lavados oculares

Albahaca.

Nombre científico: Ocimum basilicum

Nombre común: Albahaca

Uso medicinal:

- Combate la indigestión.
- Previene úlceras gástricas.
- Combate la ansiedad y la depresión.
- Ayuda a bajar la presión alta.
- Previene enfermedades cardiovasculares.
- Combate problemas respiratorios.
- Controla la diabetes.
- Fortalece el sistema inmunitario.



Modo de preparación.

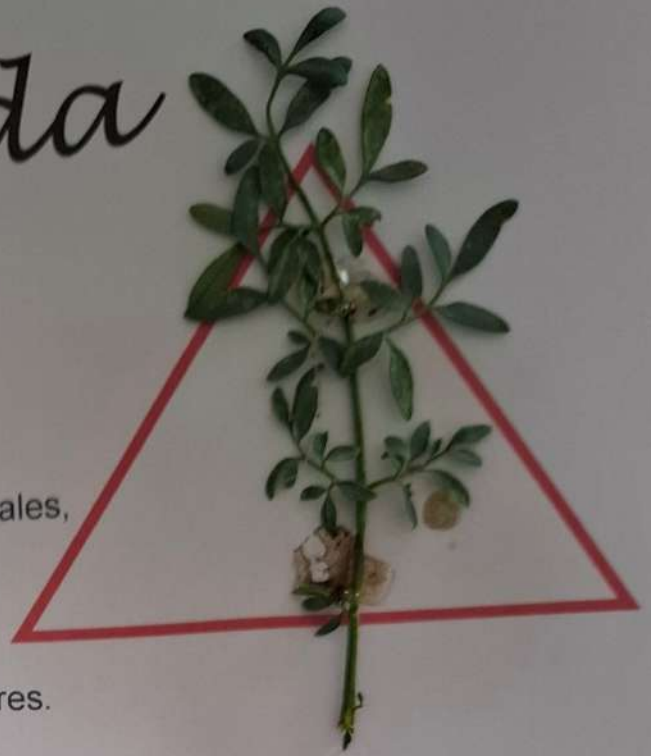
Llevar el agua a ebullición, apagar el fuego y añadir el agua en una taza con las hojas de albahaca. Tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos. Luego, colar, dejar entibiar y beber 1 taza, hasta 3 veces al día.

Ruda

Nombre científico Ruta graveolens

Nombre común Ruda.

- **Uso medicinal Digestivos:**
Se utiliza para calmar cólicos abdominales, gases y problemas digestivos.
- **Menstruales:**
Ayuda a aliviar los síntomas de la menstruación, como dolores y calambres.
- **Piel:**
Se utiliza externamente para tratar afecciones de la piel como sarna, eccemas y picaduras de insectos.
- **Otras afecciones:**
También se ha utilizado para tratar problemas circulatorios, dolores de cabeza, fiebre y tos.



Preparación

- Té de ruda
- Hervir una taza de agua.
- Retirar del fuego.
- Agregar dos cucharaditas de hojas de ruda secas.
- Dejar reposar durante 5 a 8 minutos.
- Colar y servir.
- Infusión de ruda, limón y miel
- Calentar agua.
- Agregar hojas de ruda.
- Dejar reposar.
- Agregar miel y limón.
- Colar y beber.

Perejil

Nombre científico: *Petroselinum crispum*

Nombre común: Perejil.

Uso medicinal

- Aliviar dolores de muelas, oídos y tendones
- Calmar la irritación de los ojos
- Atenuar las manchas de la piel
- Tratar golpes y hematomas
- Tratar hongos en las uñas de las manos y los pies
- Aliviar las picaduras de insectos
- Fortalecer el sistema óseo
- Tratar problemas como la artritis o la osteoporosis
- Combatir la halitosis
- Controlar la presión arterial



Preparación

1. Lavar bien el perejil.
2. Hervir agua.
3. Agregar el perejil al agua hirviendo.
4. Tapar y dejar reposar entre 10 y 15 minutos.
5. Colar la infusión.
6. Tomar tibia o fría.

Lavanda

Nombre científico: Lavandula



Nombre común: Lavanda.

Uso medicinal: Aromaterapia

El aroma de la lavanda ayuda a reducir la ansiedad y el estrés.

Se usa en baños, spas, sales y popurrís

- Se usa para tratar insomnio, irritabilidad, dolores de cabeza, estrés, ansiedad.
- Se usa para tratar heridas y quemaduras, eczema seco, escamas, quemaduras del sol, picaduras de insectos.
- Se usa para tratar resfriado, sinusitis y dolor de garganta.
- Se usa para tratar contracciones y reumatismo.
- Se usa para tratar piojos.

Preparación

1. Calentar agua
2. Poner una cucharadita de lavanda en una tetera o infusor
3. Verter el agua hirviendo sobre la lavanda
4. Tapar y dejar reposar entre 3 y 6 minutos
5. Retirar las hojas
6. Puedes consumir la infusión tanto fría como caliente

Laurel

Nombre científico: *Laurus nobilis*

Nombre común: Laurel.



- **Uso medicinal Sistema digestivo:**
 - Estimula el apetito y las secreciones digestivas.
 - Facilita la digestión, mejora y previene la acidez estomacal y los espasmos intestinales.
 - Ayuda con cólicos, diarrea y gases.
- **Sistema respiratorio:**
 - Favorece la expulsión de mucosidades de las vías respiratorias.
 - Puede ayudar con anginas, infecciones y dolor de garganta.
- **Sistema cardiovascular:**
 - Ayuda a controlar el colesterol y la presión arterial.

Preparación 3 a 5 hojas de laurel, 1 taza de agua.

Preparación

1. Hervir el agua
2. Retirar del fuego
3. Agregar las hojas de laurel
4. Cubrir y dejar reposar 5 a 10 minutos
5. Colar y servir

Tomillo

Nombre científico Thymus vulgaris

Nombre común: Tomillo.

- **Uso medicinal**
- **Sistema respiratorio:**
- **Antitusivo:** Alivia la tos y ayuda a fluidificar las secreciones bronquiales.
- **Expectorante:** Facilita la expulsión de mucosidad y flema.
- **Antiespasmódico:** Relaja los músculos bronquiales, lo que ayuda a calmar la tos y el asma.
- **Antiséptico:** Ayuda a combatir infecciones en las vías respiratorias.
- **Sistema digestivo:**
- **Digestivo:** Ayuda a mejorar la digestión y reducir la hinchazón.
- **Antiespasmódico:** Alivia los cólicos y dolores de estómago.



Preparación Se recomienda usar de 1 a 2 cucharaditas de hojas secas por taza de agua hirviendo.

Dejar reposar la infusión durante unos 10 minutos.

Se puede tomar 2 o 3 veces al día.

Curiosidades Tiene propiedades antisépticas, antibacterianas, antivíricas, antiinflamatorias, expectorantes, digestivas, antioxidantes, analgésicas, anti fúngicas y diuréticas.

Su aceite esencial puede fortalecer o aliviar las vías respiratorias

Orégano

Nombre científico Origanum vulgare

Nombre común Orégano.

Uso medicinal

Digestivos: Ayuda a aliviar problemas estomacales, cólicos y gases.

Respiratorios: Puede ayudar a calmar la tos, el dolor de garganta y los resfriados.

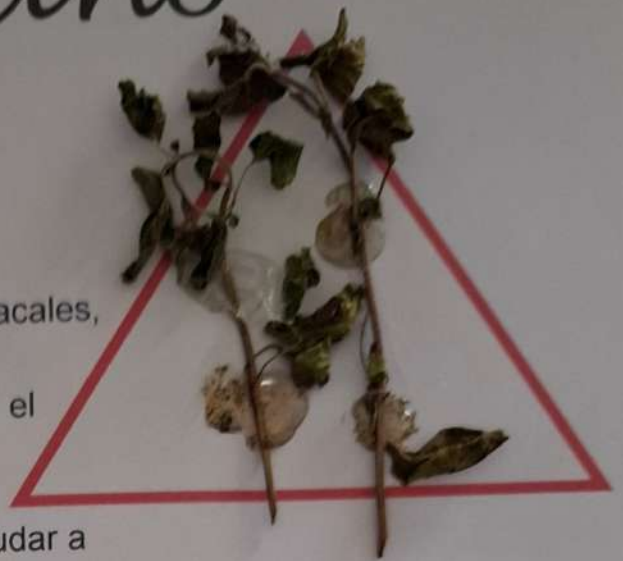
Antimicrobianos: Posee propiedades antibacterianas y antivirales, lo que puede ayudar a combatir infecciones.

Antioxidantes: Contiene compuestos que ayudan a combatir el daño celular causado por los radicales libres.

Otros usos: Se ha utilizado tradicionalmente para aliviar dolores de cabeza, dolores musculares, y problemas de piel.

Preparación: Se puede consumir en forma de infusión, aceite esencial o como condimento en las comidas.

Contraindicaciones: Las personas con trastornos



Preparación Verteremos el agua caliente sobre las hojas de orégano y dejaremos que la infusión repose durante 5-10 minutos para permitir que los compuestos medicinales se liberen en el agua. Después, podemos colar las hojas de orégano y endulzar la infusión con miel o limón si así lo deseamos

Curiosidades Contiene cuatro veces más antioxidantes que los arándanos.

- Posee actividad antimicrobiana sobre bacterias gram positivas y gram negativas.
- Contiene compuestos como el carvacrol y el timol, que tienen propiedades antimicrobianas.

Manzanilla

Nombre científico Chamaemelum nobile

Nombre común: Manzanilla.

Uso medicinal.

Digestivo: Alivia dolores estomacales, mejora la digestión y trata problemas como indigestión, náuseas, diarrea y ERGE.



Antiséptico y cicatrizante: Limpia y desinfecta heridas, y acelera el proceso de cicatrización.

Calmante y relajante: Ayuda a reducir la ansiedad, el estrés y a mejorar la calidad del sueño.

Antiespasmódico: Relaja los músculos, lo que ayuda a aliviar cólicos menstruales, dolores musculares y espasmos.

Antioxidante: Combate el estrés oxidativo, lo que podría ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

Antiinflamatorio: Ayuda a tratar úlceras gástricas, gastritis, y reduce la inflamación.

Preparación. Para hacer el té de manzanilla, basta con adicionar de 0,5 g a 4 g de flores de manzanilla deshidratadas en una taza con 150 ml de agua hirviendo. Luego, tapar y dejar reposar por 4 o 5 minutos. Por último, colar y beber hasta 4 tazas de té de manzanilla por día.

Árnica

Nombre científico *Heterotheca inuloides* Cass

Nombre común: Árnica.

Uso medicinal

- Aliviar dolores musculares, de articulaciones y de espalda.
- Tratar hematomas, esguinces, y contusiones.
- Curar heridas, cicatrizarlas, y reducir la hinchazón.
- Aliviar la inflamación por picaduras de insectos.
- Tratar el acné, forúnculos, y salpullidos.
- Tratar el reumatismo y varices.
- Estimular la circulación sanguínea.
- Aliviar el dolor y acelerar el proceso curativo.



Preparación

Gel, bálsamo, crema o ungüento

Se puede aplicar tópicamente sobre la piel.

Tinturas

Se preparan con alcohol y se recomiendan para aliviar dolores musculares, contracturas, torceduras y golpes.

Aceites para masajes

Se pueden usar para pies y piernas inflamadas y cansadas.

Semilla de Moringa

Nombre científico Moringa oleífera

Nombre común Moringa

Uso medicinal

- Diabetes: La moringa puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre.
- Hipertensión: La moringa puede ayudar a reducir la presión arterial.
- Colesterol: La moringa puede ayudar a controlar los niveles de colesterol.
- Gastritis y colitis: La moringa puede ayudar a tratar la gastritis y las úlceras estomacales.
- Anemia: La moringa puede ayudar a prevenir la anemia.

Preparación

- Si puedes conseguir semillas frescas, puedes hervirlas como si fueran guisantes y usarlas como acompañamiento de cualquier comida.
- Las semillas secas se pueden comer igual que las nueces, así que agrégalas a la granola o a cualquier otra mezcla que prepares con nueces y frutas secas, incluyendo semillas de cáñamo.



Zacate de limón

Nombre científico Cymbopogon citratus

Nombre común Té de limón.

- **Uso medicinal** Aliviar el dolor estomacal
- Reducir la sensación de dolor
- Ayudar en el tratamiento de la tos y la gripa
- Aliviar el dolor de cabeza
- Calmar los nervios
- Antiinflamatorio
- Antioxidante
- Desinfectant



Preparación

- Para preparar té de limón, se puede hervir agua y añadir una cucharada de hierba de limón seca.
- Luego, se retira del fuego y se deja reposar durante 10 a 15 minutos antes de colar la infusión.

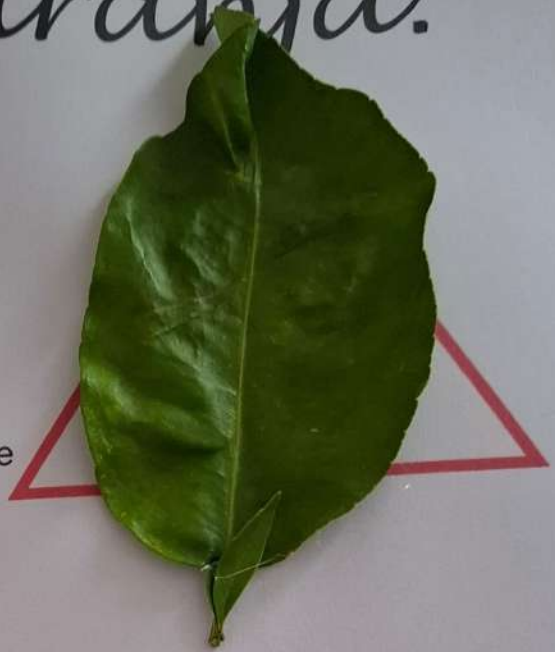
Hoja de naranja.

Nombre científico. Citrus x sinensis

Nombre común. Hoja de naranja.

Uso medicinal:

- Sirve para reducir los niveles de colesterol. Por lo tanto, el té o las infusiones con hojas de naranjo son muy buenas cuando hay colesterol elevado.
- Sirve como diurético ya que estimula la función renal evitando la acumulación de líquidos.
- Un té de hoja de naranja agria es un depurativo porque desintoxica y limpia el sistema digestivo, y puede actuar como laxante suave.
- Mejora el metabolismo celular al reducir la formación de radicales libres por su efecto antioxidante.
- En caso de congestión en la garganta, un té de estas hojas pueden producir una mejora, pues tienen grandes propiedades expectorantes.



Modo de preparación:

1. Separar unas 10 hojas de naranja, mejor si son agrias y con un verde intenso.
2. Lavarlas bien y agregar 2 litros de agua. Poner al fuego y dejar hervir unos 10 minutos.
3. Colar y al enfriar conservar en recipiente de vidrio en la nevera.

Clavo

Nombre científico: Syzygium aromaticum

Nombre común: Clavo.



Uso medicinal: **Aliviar dolores:** Se usa para aliviar dolores dentales, musculares, y cólicos intestinales.

Mejorar la digestión: Ayuda a reducir los gases y molestias estomacales.

Combatir infecciones: Ayuda a combatir infecciones bacterianas, hongos, y parásitos intestinales.

Regular el azúcar en la sangre: Puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre.

Estimular el sistema inmunológico: Ayuda a combatir las infecciones y a reforzar las defensas.

Preparación: al fuego ponemos medio litro de agua y le añadimos 4 clavos de olor . Ponemos también una ramita de canela . Dejamos que se caliente unos minutos y que llegue a hervir. Retiramos entonces del fuego y dejamos reposar unos minutos para que el líquido infusione bien

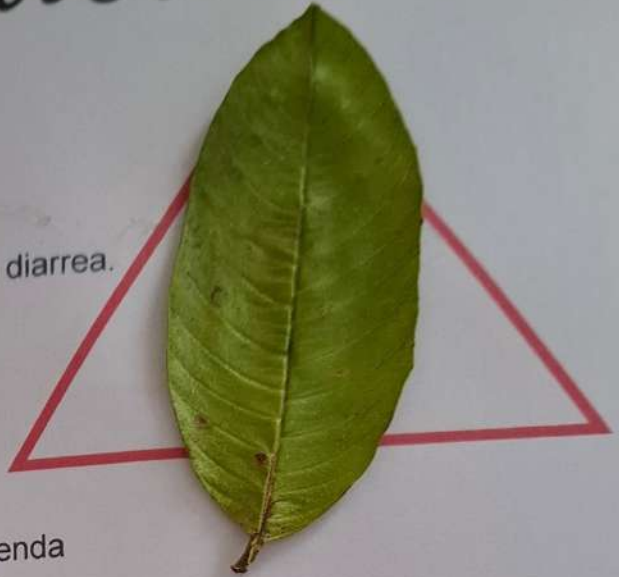
Guayaba

Nombre científico Psidium guajava

Nombre común Guayaba.

Uso medicinal

- Cuando está verde, ayuda a controlar la diarrea.
- Cuando está madura, ayuda a tratar el estreñimiento.
- La pulpa se usa para tratar parásitos intestinales.
- La raíz se usa contra la diarrea.
- Es rica en potasio, por lo que se recomienda para personas con retención de líquidos.
- Ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre.
- Hojas de guayaba
- Se usan en infusión para lavar el pelo y evitar su caída.
- Se usan en baños para curar heridas y úlceras.
- Se usan para problemas de encías, caries y granos en la boca.
- Se usan para problemas gastrointestinales.
- Se usan para reducir los niveles de alucosa.



Preparación Té de hojas de guayaba

1. Hervir 4 a 10 hojas de guayaba en una taza de agua
2. Retirar del fuego y dejar reposar
3. Colar, si se desea
4. Servir

Para mejorar el sabor, se puede agregar: Canela, Trozos de guayaba picada, Miel de abeja, Limón, Jengibre.

Hinojo

Nombre científico Foeniculum vulgare

Nombre común Hinojo

Uso medicina

Digestivo Ayuda con la digestión pesada y el malestar estomacal, Elimina los gases, Combate el estreñimiento.

Antiinflamatorio Calma la inflamación en general, Reduce la inflamación en la piel, Rejuvenece la piel.

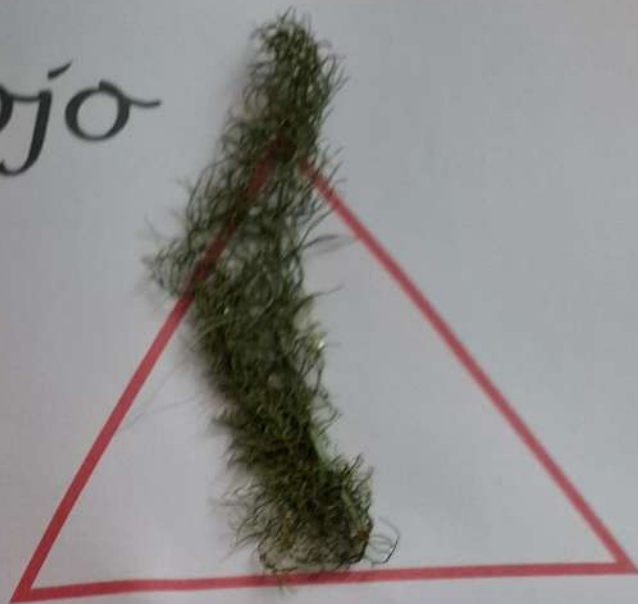
Expectorante

Fluidifica la mucosidad

Es beneficioso para la expulsión de mucosidad y en casos de bronquitis

Antiséptico y cicatrizante Se suele utilizar en infecciones bucales.

Antioxidante Tiene propiedades antioxidantes.



Preparación, añade a dos tazas de agua hirviendo una ramita y una cucharada de semillas de hinojo. Deja infusionar durante 5 minutos. Después, cuela el líquido y listo.

Sábila

Nombre científico Aloe vera

Uso medicinal Cicatrización: El gel de aloe vera acelera la cicatrización de heridas y quemaduras.

Dolores: El aloe vera puede ayudar con dolores musculares, reumáticos, dentales y migrañas.

Digestión: El aloe vera ayuda a mejorar la digestión y a aliviar problemas estomacales.

Infecciones: El aloe vera tiene propiedades antibióticas y antibacterianas, por lo que puede ayudar con afecciones de la piel, abscesos y acné.

Estreñimiento: El aloe vera puede ayudar a regular el tránsito intestinal y a tratar el estreñimiento.



Preparación Infusión de sábila

- Hervir una taza de agua.
- Agregar una cucharada de gel de aloe vera.
- Cocinar a fuego lento durante 3 minutos.
- Dejar reposar durante 5 minutos.
- Jugo de sábila
- Lavar bien las hojas de aloe vera con agua fría.
- Cortar los bordes espinosos.
- Extraer la pulpa de la hoja con un cuchillo o una cuchara.
- Licuar la pulpa de aloe vera con el agua.
- Colar la mezcla para eliminar las fibras.
- Té de sábila
- Abrir la hoja por el medio y retirarla con una cuchara.
- Colocar la pulpa en un recipiente.
- Agregar té verde preparado.
- Dejar reposar la mezcla de 3 a 5 minutos.
- Gel de sábila
- Se puede aplicar en la piel para mejorar su elasticidad y humectarla.

Jenjibre.

Nombre científico: Zingiber officinale

Nombre común: Jenjibre.

Uso medicinal:

Reduce los problemas digestivos

Reduce dolores de artritis y reuma

Controla el sobrepeso y el hígado graso



Modo de preparación:

Para preparar la **infusión de jengibre** puede hacerse con la raíz fresca o seca, pero preferiblemente se usa la fresca. Suele prepararse con 1 gramo de jengibre en agua hirviendo durante 10 minutos. Se cuela y se toma antes de cada comida. Puedes agregarle limón, azúcar, stevia, miel o canela.

Ajo.

Nombre científico: Allium sativum Linnaeus.

Nombre común: Ajo.

Uso medicinal:

1. Ayuda a prevenir las enfermedades del corazón
2. Previene y combate el cáncer
3. Reduce la presión arterial alta
4. Ayuda a combatir la gripe, los resfriados.
5. Ayuda a prevenir la enfermedad de Alzheimer y la demencia
6. Ayuda a controlar la diabetes
7. Protege la salud ósea
8. Fortalece el sistema inmune
9. Combate las infecciones por hongos
10. Ayuda a perder peso (adelgazar)
11. Sirve como remedio para las infecciones de oído
12. Reduce el acné
13. Ayuda a eliminar los parásitos intestinales
14. Ofrece alivio para las hemorroides
15. Ayuda a tratar la gastritis



Modo de preparación:

Ajo crudo: Se dice que para aprovechar al máximo todas sus propiedades (antibióticas, antiinflamatorias, antioxidantes, anticancerígenas, etc.) lo mejor es comer el ajo crudo. Se puede agregar en la elaboración de aderezos, salsas frías, justo al servir una sopa, o simplemente picar un diente de ajo en pequeñas rebanadas para beberlas con agua. Al usar ajo crudo, es recomendable picarlo y dejarlo reposar durante 10 minutos antes de comerlo, ya que esto aumentará sus beneficios (el corte activa las enzimas aliinase en las células del ajo y permite que estas enzimas se conviertan en alicina).

Canela

Nombre científico: Cinnamomum verum

Nombre común: Canela.

Uso medicinal

- Reduce la acidez, náuseas, vómitos, y gases
- Facilita la producción de jugos gástricos
- Respiratorios Alivia el dolor de garganta,
- Combate los virus que causan infecciones respiratorias, Ayuda con la tos y gripa.
- Otros
- Ayuda a paliar los dolores de cabeza
- Relaja el cuerpo, ayudando a dormir mejor
- Puede ayudar a regularizar los periodos



Preparación Para preparar una infusión de canela, simplemente hierva agua y añada unos palitos de canela o una cucharadita de canela molida. Deja que la mezcla hierva a fuego lento durante unos minutos para permitir que los sabores se mezclen bien, luego retira del fuego y cuela antes de servir.

Curiosidades La canela es rica en calcio, manganeso, fibra y antioxidantes (polifenoles).

Huash.

Nombre científico: Leucaena leucocephala

Nombre común:

Usos medicinales

Uno de los beneficios más destacados del guaje es su capacidad para fortalecer el sistema inmunológico. Gracias a su rico contenido en antioxidantes y nutrientes esenciales, como vitaminas y minerales, esta planta ayuda a combatir infecciones y promueve una salud óptima. Además, se ha utilizado tradicionalmente para aliviar el dolor y reducir la inflamación, lo que la convierte en un aliado valioso en el tratamiento de dolencias como artritis y lesiones musculares.

Modo de preparación:

Consumo humano: Las vainas tiernas de la planta son comestibles y se pueden cocinar de diversas maneras. Por ejemplo:

- **Cocidas:** Se hierven las vainas y se pueden consumir como guarnición o en ensaladas.
- **Tostadas:** Las semillas pueden tostarse y utilizarse como condimento o en salsas.
- **En guisos:** Las vainas y semillas pueden añadirse a sopas o guisos tradicionales.



Insulina

Nombre científico Chamaecostus cuspidatus

Nombre común: Insulina.

Uso medicinal Ayuda a reducir

los niveles de glucosa en la sangre

Protege al páncreas

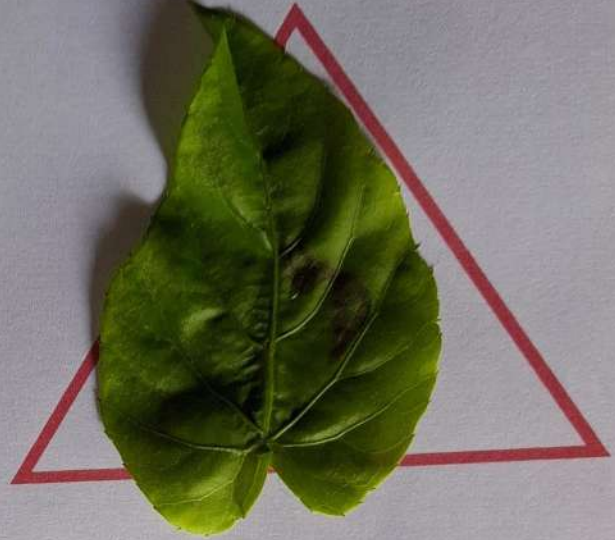
Reduce los efectos de la hiperglucemia

Tiene propiedades antioxidantes e inflamatorias

Puede ayudar a aliviar el dolor estomacal

Puede ayudar con la hipotensión

Puede ayudar a modular la sudoración



Preparación 10g de hojas de la insulina por litro de agua. Beber de 2 a 3 tazas al día, antes de cada comida principal. Preparación: Coloque las hojas en una olla con agua y hierva por 5 minutos. Retire del fuego, cubra la olla y deje que se enfríe durante al menos 10 minutos.

Mango

Nombre científico: *Mangifera indica*

Nombre común: Mango

Uso medicinal

- puede ayudar a prevenir el cáncer de seno, de la sangre, de próstata y de colon. Se pueden usar para tratar la ansiedad.
- Se pueden usar para tratar el dolor de oídos.
- Se pueden usar para tratar los cálculos renales.
- Se pueden usar como desintoxicante.



Preparación a infusión de hojas de mango solo es necesario calentar aproximadamente un litro de agua y en cuanto rompa el hervor, agregar de 5 a 8 hojas de mango para dejar hervir durante cinco minutos. Pasado este tiempo, se debe retirar del fuego, colar y beber caliente sin endulzar.

Bugambilia

Nombre científico: Bougainvillea

Uso medicinal **Afecciones respiratorias:**

Tos: El té de bugambilia puede ayudar a calmar la tos, tanto seca como con flemas.

Asma y bronquitis: Se cree que las flores y brácteas de la bugambilia tienen propiedades que ayudan a aliviar estos problemas.

Problemas digestivos:

Indigestión y acidez: El té de bugambilia puede ayudar a aliviar la incomodidad estomacal.

Diarrea: Se ha utilizado para tratar la diarrea.



Preparación.

- Agua caliente.
- Agrega las flores de bugambilia.
- Deja hervir a fuego lento por 1 minuto.
- Retira del fuego y deja reposar por 10 minutos.
- Cuela y endulza al gusto.

Agua de bugambilia

- Lava bien las flores de bugambilia.
- En una olla o cazuela amplia agrega el agua y las flores.
- Deja hervir durante 15 minutos.
- Agrega las flores secas y dejás infusionar por otros cinco o siete minutos.
- Endulza al gusto.
- Agrega jugo de limón.
- Agrega hielo y adorna con algunas flores frescas.

5 negritos

Nombre científico Lantana camara

Nombre común: Lantana.

Uso medicinal

- Problemas estomacales
- Dolor e inflamación estomacal
- Dolor de intestino
- Dolor de muelas
- Afecciones del hígado
- Derrame de bilis
- Amibas
- Vómito
- Problemas de las vías respiratorias
- Gripe, Bronquitis, Tos, Tosferina, Tuberculosis, Catarro.
- Problemas de la piel Dermatitis, Eczema, Prurito, Sarampión, Erupciones de varicela.



Preparación Se prepara con las hojas, ramas o raíces de la planta.

Para hacer una infusión de Lantana camara se pone una cantidad de hojas en agua hirviendo y se deja reposar unos minutos. Luego se toma las veces que sean necesarias.

Flor de maravilla

Nombre científico: *Mirabilis jalapa*

Nombre común: Flor de maravilla.

Uso medicinal

Trastornos de la piel: Se usa para tratar afecciones de la piel, como equimosis, petequias, hiperpigmentaciones, heridas, raspaduras, varices y venas hinchadas.

Trastornos gastrointestinales: Se usa para tratar disentería, diarrea, dolores musculares y cólicos abdominales.

Infecciones: Se usa para tratar abscesos.

Hidropesía: Se usa para tratar la hidropesía.

Fiebre: Se usa para tratar la fiebre.



Preparación de lavados, fomentos o cataplasmas

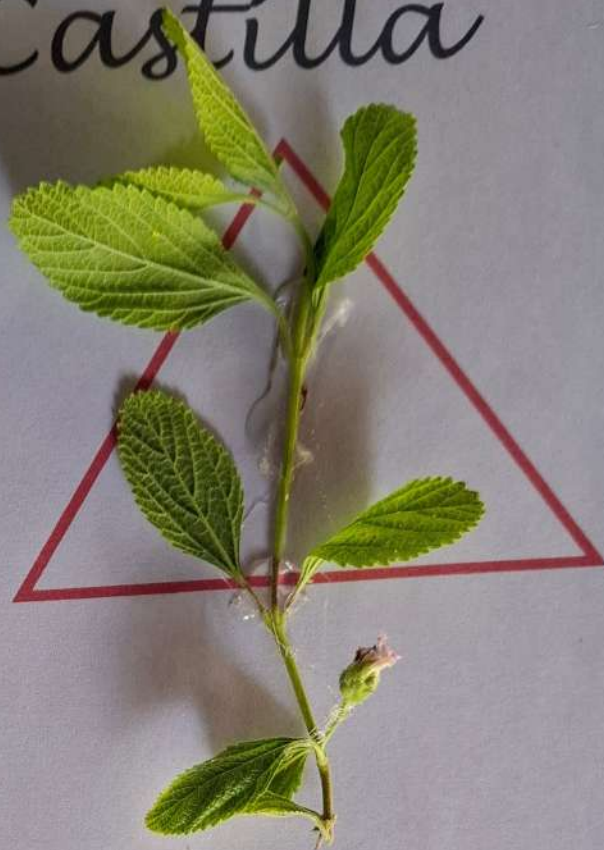
1. Hervir la raíz de la maravilla con sal
2. Aplicar en la zona inflamada

Rosa de Castilla

Nombre científico Purshia plicata

Uso medicinal

- Se usa para tratar el ardor de ojos y los ojos irritados.
- Se usa para tratar otros trastornos, como:
- Fiebre o calentura
- Trastornos digestivos, como inflamación y dolor de estómago
- Empacho y deposiciones
- Dolor de corazón
- Bilis
- Estreñimiento



1. **Preparación** Colocar los pétalos de rosa en una tetera.
2. Agregar agua hirviendo.
3. Dejar reposar la mezcla durante 5 o 10 minutos.
4. Colar y servir

Tila

Nombre científico: Tilia platyphyllos

Nombre común: Tila.

Uso medicinal

Alivia el resfriado: La tila ayuda a reducir la congestión nasal y aliviar la tos.

Combate el dolor: La tila ayuda a reducir la inflamación, por lo que se usa para tratar artritis, lesiones deportivas y degenerativas.

Mejora la digestión: La tila ayuda a combatir la acidez estomacal, la gastritis y la colitis.

Alivia el estrés: El aroma de la tila ayuda a combatir el insomnio y a calmar los estados de ansiedad y nerviosismo.

Alivia el asma: La tila puede ayudar a aliviar el asma.

Alivia el dolor de cabeza: La tila puede ayudar a aliviar los dolores de cabeza



Preparación

1. Colocar las flores o hojas de tila en una taza.
2. Calentar agua hasta que hierva.
3. Verter el agua hirviendo sobre las flores o hojas.
4. Dejar reposar entre 5 y 10 minutos.
5. Retirar del fuego y colar.
6. Servir.