



NOMBRE DE ALUMNO: BRYAN ELI GARCIA ZAMORANO

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC . FELIPE ANTONIO MORALES HERNÁNDEZ

NOMBRE DEL TRABAJO: HERBOLARIO

NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALID

GRUPO: A



LA MANZANILLA

CONOCIDA POR SUS PROPIEDADES CALMANTE Y ANTIINFLAMATORIAS, ES UNA PLANTA MEDICINAL UTILIZADA DESDE LA ANTIGÜEDAD PARA ALIVIAR PROBLEMAS DIGESTIVOS, REDUCIR LA INFLAMACIÓN, CALMAR LA ANSIEDAD Y MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS:

- **DIGESTIVAS:** ALIVIA DOLORES ESTOMACALES, INDIGESTIÓN, CÓLICOS Y MEJORA LA DIGESTIÓN.
- **ANTIINFLAMATORIAS:** AYUDA A REDUCIR LA INFLAMACIÓN EN EL CUERPO Y A ALIVIAR DOLORES MUSCULARES.
- **CALMANTE Y SEDANTE:** AYUDA A RELAJARSE, REDUCIR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS, Y MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO.
- **ANTIOXIDANTE:** PROTEGE LAS CÉLULAS DEL DAÑO CAUSADO POR LOS RADICALES LIBRES.
- **CICATRIZANTE Y ANTISÉPTICA:** AYUDA A LIMPIAR Y DESINFECTAR HERIDAS, ASÍ COMO A ACELERAR EL PROCESO DE CICATRIZACIÓN.
- **OTROS BENEFICIOS:**
 - PUEDE AYUDAR A CONTROLAR LOS EFECTOS DE LA DIABETES.
 - ES UN BUEN CALMANTE PARA DOLORES DE CABEZA Y AFECCIONES DE LA PIEL.
 - PUEDE AYUDAR A ALIVIAR SÍNTOMAS DE GRIPA Y CATARRO.
 - PUEDE AYUDAR A LA REGENERACIÓN DEL HÍGADO.
 - SE HA DEMOSTRADO QUE UN EXTRACTO DE FLOR DE MANZANILLA PRODUJO IN VITRO UNA ACCIÓN SOBRE EL STREPTOCOCCUS MUTANS, PSEUDOMONA, KLEBSIELLAS Y CANDIDAS.
 - SE PUEDE USAR COMO CARDIOPROTECTOR POR LA CAPACIDAD DE ESTIMULAR LA FORMACIÓN DE NUEVOS VASOS SANGUÍNEOS.

FORMAS DE USO:

- **INFUSIÓN:** BEBER TÉ DE MANZANILLA DESPUÉS DE LAS COMIDAS O ANTES DE DORMIR.
- **COMPRESAS:** APLICAR COMPRESAS DE MANZANILLA PARA ALIVIAR DOLORES DE CABEZA, INFLAMACIONES O INFECCIONES DE OJOS.
- **EXTRACTOS:** UTILIZAR EXTRACTOS DE MANZANILLA EN FORMA DE GOTAS O TINTURAS PARA INHALAR.
- **TÓPICO:** APLICAR CREMAS O ACEITES DE MANZANILLA PARA HIDRATAR Y CALMAR LA PIEL.
- **MASCARILLAS:** UTILIZAR LA MANZANILLA EN MASCARILLAS PARA LA PIEL.
- **GÁRGARAS:** UTILIZAR LA MANZANILLA EN GÁRGARAS PARA ALIVIAR DOLORES DE GARGANTA.
- **INHALACIONES:** INHALAR LOS VAPORES DE LA INFUSIÓN DE MANZANILLA PARA ALIVIAR EL RESFRIADO COMÚN.



EL HINOJO

TIENE PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS, DIURÉTICAS, ANTIOXIDANTES, CARMINATIVAS, ANTIMICROBIANAS, EXPECTORANTES, Y ANTIESPASMÓDICAS.

PROPIEDAD

BENEFICIOS

DIGESTIVO

FAVORECE LA DIGESTIÓN, ELIMINA GASES, Y COMBATE EL ESTREÑIMIENTO

ANTIINFLAMATORIO

ALIVIA EL DOLOR DE ESTÓMAGO, REDUCE LA INFLAMACIÓN DEL VIENTRE, Y AYUDA A TRATAR ORZUELOS

DIURÉTICO

AYUDA A ELIMINAR LÍQUIDOS Y TOXINAS, Y ES ÚTIL PARA LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

EXPECTORANTE

AYUDA A EXPULSAR MUCOSIDAD Y EN CASOS DE BRONQUITIS

ANTIOXIDANTE

PROTEGE LAS CÉLULAS

ANTIMICROBIANO

COMBATE LA HALITOSIS E INFLAMACIONES DE ENCÍAS COMO LA GINGIVITIS

ANTIESPASMÓDICO

ALIVIA LOS ESPASMOS GASTROINTESTINALES

ANTIBACTERIANO

COMBATE INFECCIONES COMO LA SALMONELLA

CICATRIZANTE

AYUDA A REDUCIR LA INFLAMACIÓN DE LAS ENCÍAS Y SU SANGRADO

EL HINOJO TAMBIÉN ES RICO EN FIBRA, VITAMINA C, POTASIO, CALCIO, HIERRO, MAGNESIO, Y MANGANESO.

EL MUNDO DICE QUE EL HINOJO ES UN ALIMENTO HIPOCALÓRICO QUE PUEDE AYUDAR A PERDER PESO.

PARA PREPARAR UNA INFUSIÓN DE HINOJO, PUEDES:

1. AÑADIR A DOS TAZAS DE AGUA HIRVIENDO UNA RAMITA Y UNA CUCHARADA DE SEMILLAS DE HINOJO.
2. DEJAR INFUSIONAR DURANTE 5 MINUTOS.
3. COLAR EL LÍQUIDO.

LA PLANTA SOLANUM TORVUM

TAMBIÉN CONOCIDA COMO PRINDEJERA, TIENE PROPIEDADES MEDICINALES, NUTRITIVAS Y COSMÉTICAS.

PROPIEDADES MEDICINALES

- ANTIMICROBIANA
- ANTIARTRÍTICA
- ANALGÉSICA
- ANTIINFLAMATORIA
- TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES INFLAMATORIAS COMO FIEBRE, HERIDAS Y CARIES
- TRATAMIENTO DE RESFRIADOS, TOS, ESPINILLAS Y LEPROA

PROPIEDADES NUTRITIVAS RICA EN MINERALES Y VITAMINAS, ALTO CONTENIDO DE HIERRO.

PROPIEDADES COSMÉTICAS

- SE UTILIZA PARA LA INDUSTRIA JABONERA, JABONES SÓLIDOS Y LÍQUIDOS, UNGÜENTOS, CREMAS PARA MANOS, ETC.

OTROS USOS

- EN ALGUNOS LUGARES SE UTILIZA PARA ENVENENAR A LOS RATONES
- EN EL SUR DE GHANA SE UTILIZA PARA AYUDAR A LA LACTANCIA Y MEJORAR LA RECUPERACIÓN DE LAS MADRES DENTRO DE LAS POCAS SEMANAS POSTERIORES AL PARTO

- SE HACEN LAVADOS Y EMPLASTOS CON EL AGUA DE COCCIÓN DE LA PLANTA PARA DESINFLAMAR Y CICATRIZAR HERIDAS, Y TRATAR LOS HONGOS DE LA PIEL

SOLANUM TORVUM ES UN ARBUSTO ESPINOSO O ÁRBOL PEQUEÑO ORIGINARIO DE LA INDIA, TAMBIÉN SE DISTRIBUYE POR EL SUDESTE ASIÁTICO.



LA ESCOBILLA (PARTHENIUM HYSTEROPHORUS)

ES UNA PLANTA MEDICINAL QUE SE USA PARA TRATAR DIVERSOS PADICMIENTOS, ENTRE ELLOS, DOLORES, REUMATISMO, Y COMO ANTIPARASITARIO, SIN EMBARGO, TAMBIÉN PUEDE SER TÓXICA PARA EL GANADO.

USOS MEDICINALES

- ANALGÉSICO
- ANTÍDOTO
- ANTIREUMÁTICO
- ANTIINFLAMATORIO
- ANTIPARASITARIO
- ANTITUSIVO
- EMENAGOGO
- PARA LOS FLUJOS
- PARA EL PALUDISMO

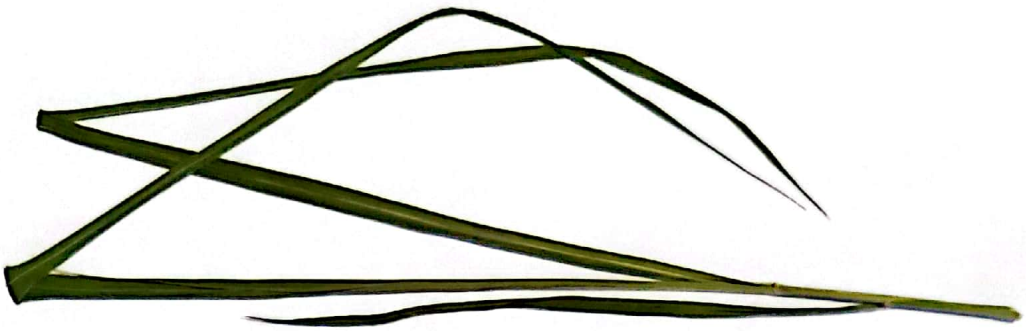
OTROS USOS

- PARA EL MAL AIRE, SE BARRE A LA PERSONA CON UN MANOJO DE RAMAS DE ESCOBILLA
- SE UTILIZA EN LA ELABORACIÓN DE BEBIDAS SIN ALCOHOL
- SE UTILIZA PARA LA PRODUCCIÓN DE VERBAS COMPUESTAS

TOXICIDAD

EN LOS TALLOS Y HOJAS DE LA ESCOBILLA SE ENCUENTRA EL ALCALÓIDE PARTHENINA, QUE ES TÓXICO PARA EL GANADO. LA PARTHENINA ACTÚA EN EL SISTEMA CIRCULATORIO, DISMINUYENDO EL PORCENTAJE DE HEMOGLOBINA Y LAS PROPIEDADES COAGULANTES DE LA SANGRE.





EL TÉ DE LIMÓN

TIENE PROPIEDADES DIGESTIVAS, DESINTOXICANTES, ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES. DIGESTIVAS AYUDA A LA DIGESTIÓN, RELAJA EL MÚSCULO DEL INTestino GRUESO, REGULA LA PRODUCCIÓN DE ÁCIDO ESTOMACAL, PROTEGE LA MUCOSA GÁSTRICA, AYUDA A EXPULSAR LOS GASES.

DESINTOXICANTES

- AYUDA A ELIMINAR TOXINAS DEL CUERPO
- PROMUEVE LA SALUD DEL HÍGADO Y LOS RIÑONES
- CONTRIBUYE A UN MEJOR METABOLISMO

ANTIINFLAMATORIAS

- TIENE PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS
- AYUDA A ALIVIA DOLORES MUSCULARES, MIGRAÑAS, INFLAMACIONES

ANTIOXIDANTES ES ANTIOXIDANTE Y ESTIMULANTE, AYUDA A PREVENIR EL ESTRÉS OXIDATIVO. OTRAS PROPIEDADES AYUDA A COMBATIR LOS RESFRIADOS, REFRESCA EL ALIENTO, AYUDA A PREVENIR LAS HEMORROIDES, AYUDA A EVITAR LOS MALESTARES ESTOMACALES, AYUDA A PROTEGER EL CORAZÓN. EL TÉ DE LIMÓN ES UNA INFUSIÓN POPULAR EN LA COCINA MEXICANA. SE RECOMIENDA TOMARLO CUANDO SE TIENE UN DOLOR DE GARGANTA, UN RESFRIADO O SIMPLEMENTE CUANDO SE SIETE MUCHO FRÍO. SIN EMBARGO, NO TODOS LOS BENEFICIOS ATRIBUIDOS AL TÉ LIMÓN ESTÁN COMPROBADOS.

LAS HOJAS DE NONI (MORINDA CITRIFOLIA)

TIENEN PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS, ANALGÉSICAS, Y PUEDEN AYUDAR A MEJORAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y LA CIRCULACIÓN. TAMBIÉN SE CREE QUE TIENEN PROPIEDADES ANTIOXIDANTES.

PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS Y ANALGÉSICAS

- REDUCEN EL DOLOR, ESPECIALMENTE DE MIGRAÑA Y TENSIONES POR DOLORS DE CABEZA

- MEJORAN LA REGENERACIÓN CELULAR DE CÉLULAS DAÑADAS

• AYUDAN A RESTAURAR LA FUNCIÓN NORMAL DE LOS ÓRGANOS INTERNOS DEL CUERPO

PROPIEDADES ANTIOXIDANTES RETRASAN EL ENVEJECIMIENTO CELULAR, COMBATEN EL CÁNCER, PROTEGEN CONTRA EL DAÑO DE RADICALES LIBRES.

OTRAS PROPIEDADES

- MEJORAN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO
- MEJORAN LA CIRCULACIÓN
- ESTIMULAN LA PRODUCCIÓN DE CÉLULAS T Y LINFOCITOS
- DISMINUYEN LA PRESIÓN ARTERIAL
- FAVORECEN EL SISTEMA DIGESTIVO
- REDUCEN LOS TRIGLICÉRIDOS Y EL COLESTEROL SANGUÍNEO
- AYUDAN A CONTROLAR LA DIABETES

EL NONI ES RICO EN VITAMINA C, VITAMINA A Y POTASIO. CONTIENE COMPUESTOS COMO ESCOPOLETINA, DAMNINA-CANTHIAL Y LA NOREPINEFRINA, LOS CUALES SE CREE SON LOS QUE LE CONFIEREN ALGUNAS DE SUS PROPIEDADES CURATIVAS.

EL NONI SE PUEDE CONSUMIR DE DIVERSAS MANERAS, INCLUIDO LA INGESTIÓN DIRECTA DE LA FRUTA, EN FORMA DE JUGO, CÁPSULAS, POLVOS, Y TÉS.



LA HIERBA MORA (SOLANUM NIGRUM)

TIENE PROPIEDADES MEDICINALES, NUTRITIVAS Y AMBIENTALES.

PROPIEDADES MEDICINALES

ANTINEURÁLGICA, ANTIOXIDANTE, ANALGÉSICA, ANTINEURÁLGICA, DIURÉTICA, FEBRÍFUGA, CICATRIZANTE, DEPURATIVA, SEDANTE, EXPECTORANTE.

USOS

- CURA ERUPCIONES CUTÁNEAS COMO ECZEMAS, SARPULLIDOS, SARNA Y TIÑA
- ALIVIA EL DOLOR DE MUELAS
- MEJORA LA SALUD DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR Y DIGESTIVO
- REDUCE LOS NIVELES DE COLESTEROL
- CONTROLA LA PRESIÓN SANGÜÍNEA
- PREVIENE LA ATEROSCLEROSIS
- DESINFLAMAR RIÑONES Y VÍAS URINARIAS
- TRATA ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

PROPIEDADES NUTRITIVAS

- RICA EN VITAMINA C Y VITAMINA A
- FUENTE DE CALCIO, HIERRO Y FÓSFORO

USOS AMBIENTALES

- CRECE EN DISTINTOS TIPOS DE SUELO Y CONDICIONES
- PUEDE SER UNA OPCIÓN INTERESANTE PARA LA AGRICULTURA SOSTENIBLE Y LA REHABILITACIÓN DE SUELOS DEGRADADOS

TOXICIDAD

LA HIERBA MORA CONTIENE UN ALCALOIDE LLAMADO SOLANINA, QUE ES UN NARCÓTICO PODEROSO. LA SOBREDOSIS PUEDE SER FATAL. LOS SÍNTOMAS DE INTOXICACIÓN INCLUYEN: DELIRIO, ALUCINACIONES, DOLOR DE CABEZA, PÉRDIDA DE LA SENSIBILIDAD, PARÁLISIS.



LA TRADESCANTIA ZEBRINA

TAMBIÉN CONOCIDA COMO MATAJÍ, TIENE PROPIEDADES MEDICINALES Y SE UTILIZA PARA TRATAR DIVERSAS AFECCIONES.

PROPIEDADES

ANTIINFLAMATORIAS SE LE ATRIBUYEN PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS Y DIURÉTICAS

DESINTOXICANTES SE LE ATRIBUYEN PROPIEDADES DESINTOXICANTES PARA EL RIÑÓN

CURATIVA SE LE ATRIBUYEN PROPIEDADES CURATIVAS PARA TRATAR HERIDAS, QUEMADURAS, DOLOR DE ESTÓMAGO, DISENTERÍA, Y FERTILIDAD FEMENINA

PREVENTIVA SE LE ATRIBUYEN PROPIEDADES PREVENTIVAS CONTRA INFECCIONES, ERISPELA, TUMORES, Y COMO AGENTE PREVENTIVO DEL CÁNCER

FILTRO DE AIRE LIMPIA Y DESINFECTA EL AIRE DE LA CASA

EN TABASCO SE PREPARA UNA BEBIDA REFRESCANTE CON LAS HOJAS DE ESTA PLANTA. PARA PREPARARLA, SE HIERVEN LAS HOJAS, SE CUELA Y SE LE AGREGA JUGO DE LIMÓN Y AZÚCAR. LA TRADESCANTIA ZEBRINA NO ES ALTAMENTE TÓXICA PARA LOS HUMANOS, PERO PUEDE CAUSAR IRRITACIÓN EN ALGUNAS PERSONAS. NO SE RECOMIENDA SU INGESTIÓN.



LA HIERBA DEL POLLO (COMMELINA ERECTA)

ES UNA PLANTA MEDICINAL ORIGINARIA DE MÉXICO QUE TIENE DIVERSAS PROPIEDADES, ENTRE ELLAS:

- **ANTIINFLAMATORIA:** RELAJA EL TRACTO INTESTINAL Y AYUDA A COMBATIR LA INFLAMACIÓN
- **DEPURATIVA:** ELIMINA IMPUREZAS DE LA SANGRE
- **DESCONGESTIONANTE:** AYUDA A DESCONGESTIONAR
- **DIURÉTICA:** AYUDA A ELIMINAR LÍQUIDOS DEL CUERPO
- **ANTIHEMORRÁGICA:** AYUDA A COMBATIR LAS HEMORRAGIAS
- **LAXANTE:** AYUDA A LAS DEPOSICIONES
- **DIGESTIVA:** AYUDA A LA SALUD DEL INTESTINO
- **ANTIPIRÉTICA:** AYUDA A COMBATIR LA FIEBRE

LA HIERBA DEL POLLO TAMBIÉN ES CONOCIDA COMO VERBA DEL EMPACHO, YA QUE ES MUY UTILIZADA PARA CURAR EL EMPACHO EN NIÑOS.

USOS MEDICINALES

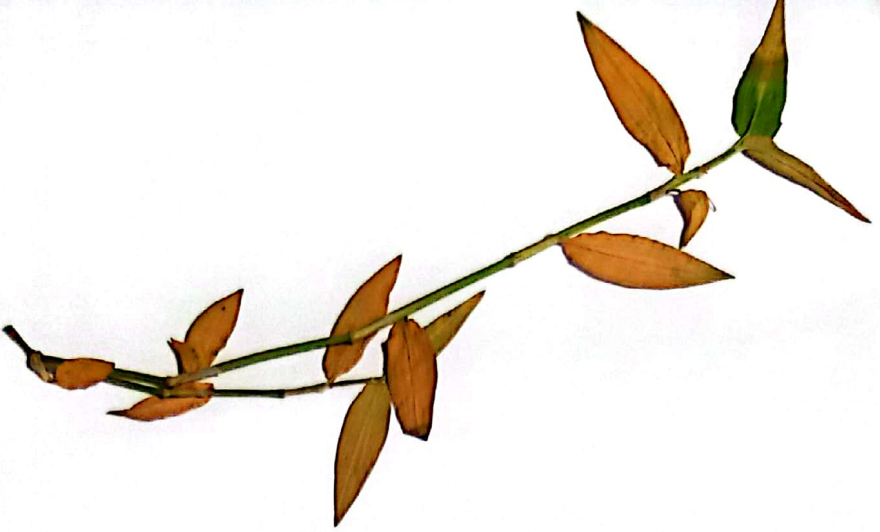
- PARA COMBATIR ENFERMEDADES VENEREAS COMO LA GONORREA Y LA URETRITIS
- PARA TRATAR MALESTARES HEPÁTICOS Y PROBLEMAS RENALES
- PARA TRATAR DIARREAS EN NIÑOS
- PARA TRATAR PROBLEMAS DE DENTICIÓN EN NIÑOS

CONTRAINDICACIONES

NO SE DEBE CONSUMIR DURANTE EL EMBARAZO Y/O LACTANCIA.

PREPARACIÓN

PARA PREPARAR UNA DECOCCIÓN, SE PUEDE COLOCAR UNA CUCHARADA DE LA PLANTA POR LITRO DE AGUA Y HIEVIR DE 3 A 5 MINUTOS.



EL ROMERO (ROSMARINUS OFFICINALIS)

TIENE MUCHAS PROPIEDADES, ENTRE ELLAS ANTIINFLAMATORIAS, ANTIOXIDANTES, ANTIMICROBIANAS, Y DIGESTIVAS.

PROPIEDADES MEDICINALES

ANALGÉSICO, ANTIBACTERIANO, ANTIOXIDANTE, ANTITUMORAL, ANTIINFLAMATORIO, ANTIMICROBIANO, ANTIPROLIFERATIVO, DIURÉTICO, ANTILÚCEROGÉNICO, BALSÁMICO.

PROPIEDADES PARA LA SALUD

- AYUDA A CICATRIZAR HERIDAS, AFTAS, Y SARAMPIÓN
- EVITA LA CAÍDA DEL CABELLO
- SIRVE PARA LAVAR EL CABELLO Y CONTRA LA CASPA
- ALIVIA DOLORES MUSCULARES, DE ESPALDA, CADERAS, HUESOS, POR GOLPES, REUMAS E INFLAMACIÓN DE ARTICULACIONES Y ARTRITIS
- CONTRIBUYE A PRODUCIR JUGOS GASTROINTESTINALES Y DISMINUIR LOS ESPASMOS
- PROMUEVE LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE POR TODOS LOS TEJIDOS DEL CUERPO

PROPIEDADES AROMÁTICAS DESINFLAMA Y RELAJA EL CUERPO, ESTIMULA LA MEMORIA Y LA CONCENTRACIÓN, DESCONGESTIONA EL SISTEMA RESPIRATORIO, AYUDA CONTRA LA FATIGA FÍSICA O MENTAL.

USOS EN LA COCINA

- SE USA EN INFUSIONES, COMO LA INFUSIÓN DE MANZANILLA Y ROMERO, PARA ALIVIA LOS SÍNTOMAS DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL
- SE UTILIZA PARA TRATAR DESÓRDENES DIGESTIVOS COMO LA INDIGESTIÓN, LOS GASES Y LOS ESPASMOS INTESTINALES





LAS HOJAS DE GUAYABA

TIENEN PROPIEDADES ANTIMICROBIANAS, ANTIINFLAMATORIAS, ANTISPASMÓDICAS, ASTRINGENTES Y ANTIOXIDANTES. SE UTILIZAN PARA TRATAR AFECCIONES DIGESTIVAS, DE LA PIEL Y PARA ALIVIA DOLORES MENSTRUALES.

DIGESTIVAS

- ALIVIAN LA DIARREA, INDIGESTIÓN, GASTRITIS, CÓLICO INTESTINAL, FLATULENCIA E INFLAMACIÓN ABDOMINAL
 - CONTRIBUYEN A REDUCIR LAS INFECCIONES INTESTINALES
- DE LA PIEL

- TRATAN ENFERMEDADES DE LA PIEL, COMO GRANOS Y PUNTOS NEGROS
- TIENEN PROPIEDADES ANTISÉPTICAS

MENSTRUALES

- RELAJAN LOS MÚSCULOS Y CALMAN EL DOLOR

ANTIOXIDANTES COMBATEN RESFRIADOS Y GRIPE, ALIVIAN LA TOS Y CONGESTIÓN, AYUDAN A DESCONECTAR Y DESCANSAR MEJOR.

OTRAS PROPIEDADES

CICATRIZANTES, HIPOGLICÉMICAS, ESPASMOLÍTICAS, HEPATOPROTECTORAS, ANTIALÉRGICAS, ANTICATARRALES.

EL TÉ DE HOJAS DE GUAYABA ES MUY EFICAZ CONTRA LA DIARREA Y LA DISENTERÍA. ANTES DE REALIZAR CUALQUIER CAMBIO EN SU PLAN ALIMENTICIO, ES NECESARIO QUE CONSULTE CON UN NUTRICIONISTA O MÉDICO DE CONFIANZA.

LAS HOJAS DE LIMÓN

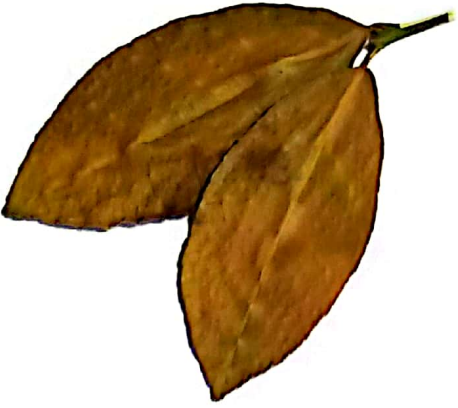
TIENEN PROPIEDADES MEDICINALES QUE PUEDEN AYUDAR A ALIVIA EL ESTRÉS, LA INFLAMACIÓN Y LOS DOLORS DE CABEZA. TAMBIÉN PUEDEN AYUDAR A FORTALECER EL SISTEMA INMUNE Y A TRATAR PROBLEMAS ESTOMACALES.

PROPIEDADES MEDICINALES

- **ANTIINFLAMATORIAS:** PROTEGEN EL TRACTO GASTROINTESTINAL Y PREVIENEN LA INFLAMACIÓN
- **ANTIESPASMÓDICAS:** ALIVIAN LOS ESPASMOS
- **ANTIVIRALES:** CONTIENEN QUÍMICOS COMO TANINOS, TERPENOS Y EUGENOL
- **ANTIULCÉRICAS:** REDUCEN LA ACIDEZ GÁSTRICA Y EL REFLUJO
- **RELAJANTES:** AYUDAN A CALMAR LOS NERVIOS Y TRATAR EL INSOMNIO
- **ANALGÉSICAS:** ALIVIAN DOLORS DE CABEZA, MIGRAÑAS O PEQUEÑAS JAQUECAS
- **FORTALECEN EL SISTEMA INMUNE:** AYUDAN A PREVENIR CUADROS GRIPALES, TOS O RESFRÍADOS

CÓMO PREPARAR EL TÉ

1. LAVAR LAS HOJAS DE LIMÓN
2. CORTARLAS EN TROZOS PEQUEÑOS
3. COLOCARLAS EN UNA OLLA CON DOS TAZAS DE AGUA
4. LLEVAR EL LÍQUIDO A EBULLICIÓN
5. BAJAR EL FUEGO A MEDIO-BAJO Y DEJAR QUE LAS HOJAS SE COCINEN DURANTE CINCO A SIETE MINUTOS
6. RETIRAR DEL FUEGO Y COLAR EL LÍQUIDO
7. SERVIR CALIENTE CON ENDULZANTE A GUSTO



EL EPAZOTE

ES UNA PLANTA CON PROPIEDADES MEDICINALES Y CULINARIAS.

PROPIEDADES MEDICINALES

- ALIVIA DOLORES ESTOMACALES, INTESTINALES Y MENSTRUALES
- ELIMINA PARÁSITOS INTESTINALES
- CALMA EL NERVIOSISMO
- DESCONGESTIONA LAS VÍAS RESPIRATORIAS
- AUMENTA LA PRODUCCIÓN DE LECHE MATERNA
- ALIVIA LA INFLAMACIÓN DE ARTICULACIONES
- CICATRIZA HERIDAS SUPERFICIALES
- ALIVIA LA PICADURA DE ALACRÁN Y LAS VERRUGAS
- ALIVIA LOS ENTUERTOS POSPARTO
- ALIVIA DOLORES TORÁCICOS Y DE COSTADO

PROPIEDADES CULINARIAS

- DA SABOR Y AROMA A LOS ALIMENTOS
- COMBINA BIEN CON CARNES
- IDEAL PARA DAR SABOR A LOS CALDOS
- SE UTILIZA EN QUESADILLAS, TAMALES, CHILE-ATOLE, ESQUITES, ELOTES, SALSAS Y SOPAS

COMPOSICIÓN

- RICO EN FIBRA, ÁCIDO FÓLICO Y DIVERSOS MINERALES
- CONTIENE VITAMINA A, VITAMINA C, CALCIO, MAGNESIO, POTASIO, FÓSFORO, HIERRO, COBRE, SELENIO Y ZINC

CONSIDERACIONES

- EL AGENTE DE EPAZOTE ES MUY TÓXICO, ESPECIALMENTE PARA LOS NIÑOS
- LAS APLICACIONES MEDICINALES Y CULINARIAS SON MUY DISTINTAS
- EL EPAZOTE A DOSIS ELEVADAS PUEDE SER TÓXICO



LAS HOJAS DE NANCE (BYRSONIMA GRASSIFOLIA)

TIENEN PROPIEDADES ANTIOXIDANTES Y ANTIMICROBIANAS. SE HAN UTILIZADO EN REMEDIOS CASEROS PARA TRATAR DIVERSOS MALESTARES DE SALUD.

USOS DE LAS HOJAS DE NANCE

- SE USAN EN PROBLEMAS GINECOLÓGICOS COMO INFECCIONES DE LA MATRIZ E INFLAMACIÓN DE LOS OVARIOS
- SE APLICAN EN AFECIONES DE LA PIEL, CONTRA LA SARNA, GRANOS Y CLAVILLOS
- SE COMBINAN CON CORTEZA DE CEDRO PARA LAVAR LAS HERIDAS

USOS DE LA FRUTA DE NANCE

- SE COME CRUDO, EN JUGO O EN POSTRES
- SE UTILIZA PARA PREPARAR HELADOS, MERMELADAS, JALEAS, AGUAS FRESCAS, PALETAS Y LICOR
- SE UTILIZA COMO COLORANTE PARA TEJIDOS DE ALGODÓN

PROPIEDADES DEL NANCE

- CONTIENE VITAMINAS C, K Y E, ASÍ COMO TIAMINA, RIBOFLAVINA, NIACINA, ÁCIDO FÓLICO Y MANGANESO
- ES UNA EXCELENTE FUENTE DE FIBRA DIETÉTICA SOLUBLE, PROTEÍNAS, HIERRO, GRASAS, CAROTENO Y FÓSFORO
- FORTALECE LAS DEFENSAS
- MEJORA LA DIGESTIÓN
- ALIVIA LOS RESFRIADOS
- CONTRIBUYE A CONTRARRESTAR INFECCIONES GASTROINTESTINALES, ENFERMEDADES DE LA PIEL Y PADECIMIENTOS DEGENERATIVOS
- AYUDA A REDUCIR LOS NIVELES DE PLOMO EN LA SANGRE
- ES RECOMENDABLE PARA LAS EMBARAZADAS POR SU ALTO CONTENIDO DE CALCIO



EL KALANCHOE

ES UNA PLANTA CON DIVERSAS PROPIEDADES. ENTRE ELLAS ANTIINFLAMATORIAS, ANTIOXIDANTES, Y CICATRIZANTES. TAMBIÉN SE HA UTILIZADO PARA TRATAR INFECCIONES Y ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER.

PROPIEDADES MEDICINALES

- ANTIINFLAMATORIO
- ANTIOXIDANTE
- CICATRIZANTE
- TRATAMIENTO DE INFECCIONES
- TRATAMIENTO DE ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER
- ALIVIO DE PROBLEMAS ESTOMACALES
- MEJORA LA DIGESTIÓN

USOS

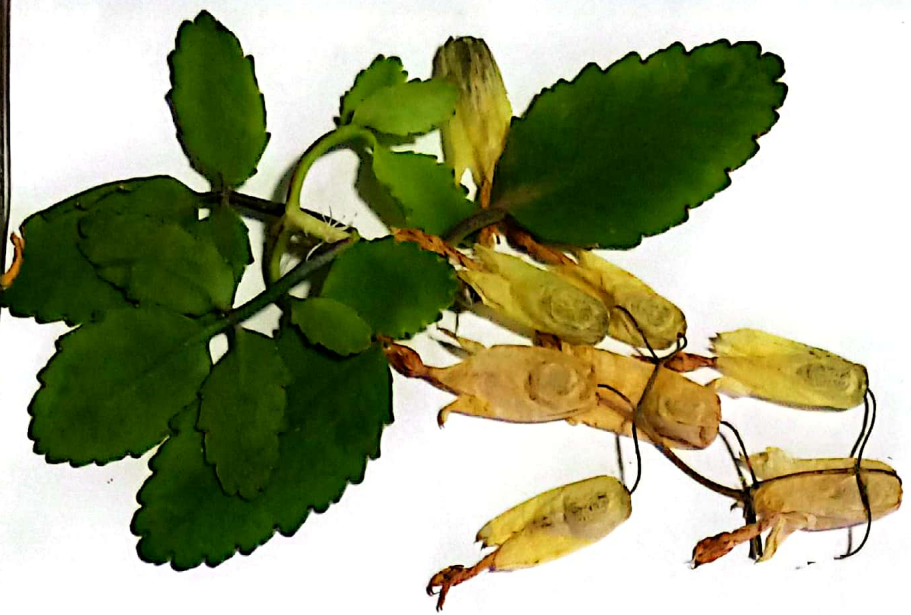
- SE PUEDE USAR EN CATAPLASMAS PARA ACELERAR LA CICATRIZACIÓN
- EL JUGO DE SUS HOJAS SE PUEDE MEZCLAR CON VASELINA O ACEITE PARA FORMAR UNA PASTA QUE SE APLICA SOBRE LA PIEL
- SE PUEDE CONSUMIR EN ENSALADAS, ZUMOS E INFUSIONES

BENEFICIOS ADICIONALES

- CONTRIBUYE A MEJORAR LA CALIDAD DEL AIRE INTERIOR
- AYUDA A FILTRAR TOXINAS Y A AUMENTAR LA CONCENTRACIÓN DE OXÍGENO EN EL AMBIENTE
- REDUCE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD
- MEJORA LA PIEL
- ES RESISTENTE A PLAGAS Y A SOL EXTREMO
- SE ADAPTA A CUALQUIER ESPACIO

CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

- LA PLANTA KALANCHOE ES ALTAMENTE TÓXICA Y EN ALTAS DOSIS PUEDE SER MORTAL
- NO SE RECOMIENDA INGERIR MÁS DE DOS HOJAS DEL TAMAÑO DE LA PALMA AL DÍA





LA MORINGA

RICHA EN NUTRIENTES Y ANTIOXIDANTES, OFRECCE BENEFICIOS COMO FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO, MEJORAR LA DIGESTIÓN Y REDUCIR LA INFLAMACIÓN. ADEMÁS DE SER FUENTE DE VITAMINAS Y MINERALES ESSENCIALES.

AQUÍ TE DETALLO MÁS SOBRE LAS PROPIEDADES DE LA MORINGA:

PROPIEDADES NUTRITIVAS: ALTO CONTENIDO DE NUTRIENTES: LA MORINGA ES UNA EXCELENTE FUENTE DE VITAMINAS (A, B, C), MINERALES (CALCIO, POTASIO, HIERRO) Y AMINOÁCIDOS ESSENCIALES.

PROTEÍNAS: LAS HOJAS DE MORINGA CONTIENEN CANTIDADES SIGNIFICATIVAS DE PROTEÍNAS, INCLUSO MÁS QUE LA LEGUE EN POLVO, Y SON FÁCILES DE DIGERIR.

ANTIOXIDANTES: LA MORINGA ES RICA EN ANTIOXIDANTES QUE AYUDAN A COMBATIR LOS RADICALES LIBRES Y PROTEGER LAS CÉLULAS DEL DAÑO.

FIBRA: CONTIENE FIBRA, LO QUE CONTRIBUYE A LA SALUD DIGESTIVA Y AYUDA A REGULAR EL TRÁNSITO INTESTINAL.

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

SISTEMA INMUNOLÓGICO: FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO GRACIAS A SU ALTO CONTENIDO DE VITAMINA C Y OTROS NUTRIENTES ESSENCIALES.

SALUD DIGESTIVA: AYUDA A MEJORAR LA DIGESTIÓN Y PUEDE ALIVIAAR PROBLEMAS ESTOMACALES COMO LA CONSTIPACIÓN.

CONTROL DE LA DIABETES: PUEDE AYUDAR A REGULAR LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE.

SALUD CARDIOVASCULAR: CONTRIBUYE A LA SALUD DEL CORAZÓN AL AYUDAR A REDUCIR LOS NIVELES DE COLESTEROL Y LA PRESIÓN ARTERIAL.

ANTIINFLAMATORIO: POSEE PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS QUE PUEDEN AYUDAR A ALIVIAAR DOLORS ARTICULARES Y REDUCIR LA INFLAMACIÓN EN EL CUERPO.

PIEL: LA MORINGA PUEDE AYUDAR A MEJORAR LA SALUD DE LA PIEL, GRACIAS A SU CONTENIDO DE ANTIOXIDANTES Y VITAMINAS.

ENERGÍA: PROPORCIONA ENERGÍA AL CUERPO GRACIAS A SU ALTO CONTENIDO DE NUTRIENTES.

OTROS BENEFICIOS: SE HA ESTUDIADO SU POTENCIAL PARA COMBATIR LA ANEMIA, REDUCIR LA ANSIEDAD Y CONTRIBUIR A LA PÉRDIDA DE PESO.

USOS Y PREPARACIÓN:

HOJAS: LAS HOJAS DE MORINGA SON LA PARTE MÁS UTILIZADA Y SE PUEDEN CONSUMIR CRUDAS, COCINADAS, EN POLVO O EN FORMA DE TÉ O INFUSIÓN.

SEMILLAS: LAS SEMILLAS DE MORINGA TAMBIÉN SON NUTRITIVAS Y SE PUEDEN UTILIZAR PARA PRODUCIR ACEITE.

RAÍCES: LAS RAÍCES SE UTILIZAN EN ALGUNAS CULTURAS COMO CONDIMENTO.

EN MÉJICO: LA MORINGA SE CULTIVA EN EL VALLE DEL YAGUI Y EN NAVA, SONORA, Y SE UTILIZA TANTO EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA COMO EN LA ANIMAL.

PRECAUCIONES:

EMBARAZO: EN POSIS MODERADAS, LAS HOJAS DE MORINGA SE CONSIDERAN SEGURAS, PERO SE RECOMIENDA CONSULTAR CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD.

HIPOGLUCEMIA: LA MORINGA PUEDE REDUCIR LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE, POR LO QUE LAS PERSONAS CON HIPOGLUCEMIA DEBEN TENER PRECAUCIÓN.



EL CROTON FLAVENS

TAMBIÉN CONOCIDO COMO BÁLSAMO AMARILLO, TIENE DIVERSAS PROPIEDADES MEDICINALES, ENTRE ELAS:

- EXPECTORANTE
- TRATAMIENTO DE HERIDAS
- TRATAMIENTO DE PROBLEMAS DE LA PRÓSTATA
- TRATAMIENTO DE CONGESTIÓN NASAL
- TRATAMIENTO DE FIEBRE
- TRATAMIENTO DE REUMATISMO
- TRATAMIENTO DE DOLOR DE ESTÓMAGO
- TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES DE LA PIEL
- TRATAMIENTO DE SÍFILIS
- TRATAMIENTO DE NEUMONÍA

EL CROTON FLAVENS ES UN ARBUSTO NATIVO DE REGIONES COSTERAS ÁRIDAS. SUS HOJAS GRUESAS Y CORIÁCEAS CONSERVAN LA HUMEDAD EN LA INTENSA LUZ SOLAR.

EL CROTON CONTIENE UN LÁTEX BLANCO, MUY VENENOSO, QUE REBOSA CUANDO SE CORTA UNA RAMA O UNA HOJA.

OTRAS ESPECIES DE CROTON Y SUS USOS MEDICINALES SON:

- CROTON DRACO O SANGRE DE DRAGÓN, SE USA COMO HEMOSTÁTICO, ANTIDIARREICO, ANTILUCEROSO, ANTIVIRAL, CICATRIZANTE, ANTITUMORAL, ANTIINFLAMATORIO Y ANTIOXIDANTE
- CROTON NEPETALEFOLIUS SE USA COMO CARMINATIVO Y PARA EL TRATAMIENTO DE CÓLICO INTESTINAL
- CROTON PALANOSTIGMA SE USA PARA EL TRATAMIENTO DE ÚLCERA GÁSTRICA E INFLAMACIÓN INTESTINAL

LA LAVANDA

TIENE PROPIEDADES RELAJANTES, ANTIINFLAMATORIAS, ANTISÉPTICAS, Y ANTIOXIDANTES. SE PUEDE USAR EN COSMÉTICA, AROMATERAPIA, Y PARA TRATAR DOLORS Y TRASTORNOS DEL SUEÑO.

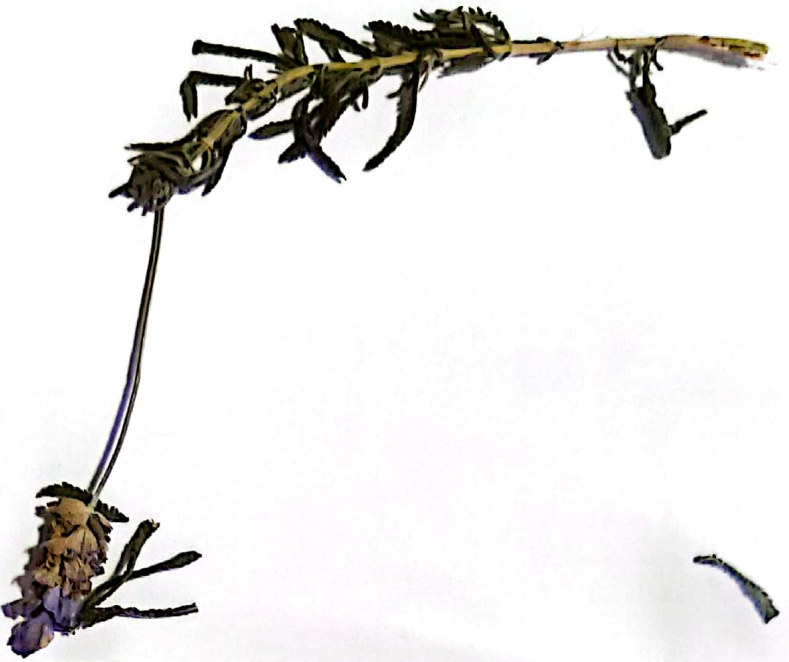
PROPIEDADES DE LA LAVANDA

- **RELAJANTE:** SU AROMA AYUDA A REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.
- **ANTIINFLAMATORIA:** ALIVIA IRRITACIONES CUTÁNEAS Y DOLORS MUSCULARES Y ARTICULARES.
- **ANTISÉPTICA:** ÚTIL PARA TRATAR HERIDAS MENORES, QUEMADURAS, Y PICADURAS DE INSECTOS.
- **CICATRIZANTE:** FAVORECE LA REGENERACIÓN DE TEJIDOS.
- **ANTIOXIDANTE:** COMBATE LOS RADICALES LIBRES, PREVIENIENDO EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO.
- **HIDRATANTE:** PENETRA EN LAS CAPAS MÁS PROFUNDAS DE LA PIEL, MANTENIÉNDOLA NUTRIDA Y FLEXIBLE.
- **AROMATERAPIA:** SU AROMA SUAVE Y FLORAL SE UTILIZA PARA PROMOVER EL BIENESTAR EMOCIONAL Y MENTAL.

USOS DE LA LAVANDA

- EN INFUSIONES PARA CALMAR LOS NERVIOS, REDUCIR EL ESTRÉS, Y FAVORECER EL SUEÑO.
- EN CREMAS FACIALES Y CORPORALES PARA REPARAR LA PIEL.
- EN ACEITES ESENCIALES PARA TRATAR EL INSOMNIO Y MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO.
- EN PRODUCTOS COSMÉTICOS Y DE LIMPIEZA.
- EN TRATAMIENTOS PARA COMBATIR EL ACNÉ O IMPERFECCIONES SEVERAS.

LA LAVANDA SE PUEDE CONSUMIR EN FORMA DE ACEITES ESENCIALES, CREMAS, CÁPSULAS, INFUSIONES E INHALANTES



EL EUCALIPTO

ESPECIALMENTE SU ACEITE ESENCIAL, POSEE PROPIEDADES ANTISÉPTICAS, ANTIINFLAMATORIAS, ANTIBACTERIANAS Y ANTIVIRALES. ÚTILES PARA ALIVIAAR AFECCIONES RESPIRATORIAS, DOLORS MUSCULARES Y COMO REPELENTE NATURAL.

AQUÍ UNA LISTA MÁS DETALLADA DE LAS PROPIEDADES Y USOS DEL EUCALIPTO: PROPIEDADES Y BENEFICIOS:

• AFECCIONES RESPIRATORIAS:

- ANTISÉPTICO: AYUDA A COMBATIR INFECCIONES EN LAS VÍAS RESPIRATORIAS.
- EXPECTORANTE: FACILITA LA ELIMINACIÓN DE MUCOSIDAD Y FLEMAS.
- ANTITUSSIVO: AYUDA A CALMAR LA TOS.
- DESCONGESTIONANTE: ALIVIA LA CONGESTIÓN NASAL.
- ANTIINFLAMATORIO: REDUCE LA INFLAMACIÓN EN LAS VÍAS RESPIRATORIAS.
- DOLORS MUSCULARES Y ARTICULARES:

- ANALGÉSICO: AYUDA A ALIVIAAR EL DOLOR.
- ANTIINFLAMATORIO: REDUCE LA INFLAMACIÓN MUSCULAR Y ARTICULAR.
- OTROS BENEFICIOS:

- ANTIMICROBIANO: AYUDA A COMBATIR BACTERIAS Y VIRUS.
- ANTIFÚNGICO: AYUDA A COMBATIR HONGOS.
- ANTIOXIDANTE: PROTEGE LAS CÉLULAS DEL DAÑO CAUSADO POR LOS RADICALES LIBRES.
- CICATRIZANTE: AYUDA A LA CICATRIZACIÓN DE HERIDAS.
- REPELENTE NATURAL: AYUDA A REPELER MOSQUITOS Y OTROS INSECTOS.
- RELAJANTE Y CALMANTE: EL AROMA DEL EUCALIPTO PUEDE AYUDAR A RELAJAR Y REDUCIR EL ESTRÉS.
- ESTIMULANTE MENTAL: EL AROMA FRESCO DEL EUCALIPTO PUEDE AYUDAR A MEJORAR LA CONCENTRACIÓN.

- TRATAMIENTO DE HERPES LABIAL: AYUDA A ALIVIAAR LOS SÍNTOMAS DEL HERPES LABIAL.
- BENEFICIOS PARA EL CABELLO Y LA PIEL: EL EUCALIPTO PUEDE AYUDAR A COMBATIR LA CASPA, LIMPIAR EL CUERO CABELLUPO Y MEJORAR LA APARIENCIA DE LA PIEL.

• USOS:

- INHALACIONES: PARA ALIVIAAR LA CONGESTIÓN NASAL Y LAS AFECCIONES RESPIRATORIAS.
- VAPORIZACIONES: PARA ALIVIAAR LA TOS Y LA CONGESTIÓN.
- INFUSIONES: PARA ALIVIAAR AFECCIONES RESPIRATORIAS.
- ACEITE ESENCIAL: PARA MASAJES, INHALACIONES Y VAPORIZACIONES.
- PRODUCTOS DE HIGIENE: EN JABONES, CHAMPÚS Y OTROS PRODUCTOS PARA EL CUIDADO PERSONAL.
- REPELENTE DE INSECTOS: SE PUEDE USAR EN FORMA DE ACEITES O PARCHES.
- TRATAMIENTO DE HERIDAS: SE PUEDE USAR PARA DESINFECTAR Y AYUDAR A CICATRIZAR HERIDAS.



LAS HOJAS DE PINO

TAMBIÉN LLAMADAS OCOCHAL, TIENEN USOS MEDICINALES, ARTESANALES Y ENERGÉTICOS.

USOS MEDICINALES

- LOS BROTES DE PINO SE USAN COMO EXPECTORANTES Y MUCOLÍTICOS.
- LAS YEMAS DE PINO SE USAN PARA TRATAR AFECCIONES CATARRALES DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS ALTAS.
- EL PINO MARÍTIMO CONTIENE SUSTANCIAS QUÍMICAS QUE PUEDEN MEJORAR EL FLUJO SANGUÍNEO, ESTIMULAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO, REDUCIR LA HINCHAZÓN, PREVENIR INFECCIONES Y TENER EFECTOS ANTIOXIDANTES.

USOS ARTESANALES

- EL OCOCHAL, LA HOJARASCA DEL PINO, SE USA PARA HACER CESTERÍA, COMO TORTILLEROS, SERVILLETOS, PANERAS, CHAROLAS, ENTRE OTRAS PIEZAS, ASÍ COMO OBJETOS DECORATIVOS.

USOS ENERGÉTICOS

- LA HOJARASCA DEL PINO TIENE UN GRAN PODER ENERGÉTICO, SUFICIENTE PARA DAR, POR EJEMPLO, ELECTRICIDAD A ÁREAS REMOTAS Y AISLADAS.

OTROS USOS

- LA RECOLECCIÓN DE LA HOJARASCA DEL PINO SIRVE PARA EVITAR INCENDIOS FORESTALES.
- SE PUEDE UTILIZAR PARA COMPOSTAR, AUNQUE VA A TARDAR MÁS TIEMPO EN DESCOMPONERSE.
- LA MADERA DE PINO ES UNA MATERIA PRIMA CON UN GRAN POTENCIAL DEBIDO A SU VERSATILIDAD DE USOS.



EL ORÉGANO

ADemás DE SER UNA HERBA CULINARIA, POSEE PROPIEDADES MEDICINALES COMO ANTIOXIDANTE, ANTIINFLAMATORIO Y ANTIMICROBIANO, GRACIAS A COMPUESTOS COMO CARVACROL Y TIMOL.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS:

- **ANTIOXIDANTE:** AYUDA A PROTEGER LAS CÉLULAS DEL DAÑO CAUSADO POR LOS RADICALES LIBRES.
- **ANTIINFLAMATORIO:** REDUCE LA INFLAMACIÓN EN EL CUERPO, BENEFICIANDO CONDICIONES COMO LA ARTRITIS.
- **ANTIMICROBIANO:** COMBATE BACTERIAS Y HONGOS, FORTALECIENDO EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.
- **DIGESTIVO:** FAVORECE LA DIGESTIÓN Y REDUCE EL MALESTAR ESTOMACAL.
- **RICO EN VITAMINAS Y MINERALES:** CONTIENE VITAMINAS A, C, K, Y MINERALES COMO CALCIO, MAGNESIO Y POTASIO.
- **OTROS BENEFICIOS:**
 - PUEDE AYUDAR A ALIVIAN DOLORS DE CABEZA, GARGANTA, ARTICULACIONES Y MUELAS.
 - CONTRIBUYE A PREVENIR PROBLEMAS CARDÍACOS, DIGESTIVOS Y DE ESTREÑIMIENTO.
 - ALIVIA LA TOS, ASMA Y RESFRIADOS.
 - PUEDE AYUDAR A REDUCIR LA TOS.
 - PUEDE AYUDAR CON LA DIGESTIÓN Y CON LA LUCHA CONTRA ALGUNAS BACTERIAS Y VIRUS.
 - PUEDE REDUCIR LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE.
 - PUEDE AYUDAR A ALIVIAN LOS DOLORS MENSTRUALES Y MUSCULARES.
 - PUEDE AYUDAR A MEJORAR LA SALUD DE LA PIEL Y LOS OJOS.
 - PUEDE AYUDAR A FORTALECER LAS ARTICULACIONES.
 - PUEDE AYUDAR A CALMAR EL DOLOR DE RODILLA.
 - PUEDE AYUDAR A GENERAR COLÁGENO.
- NO SE RECOMIENDA SU USO EN MUJERES EMBARAZADAS O LACTANTES.
- NO SE RECOMIENDA SU USO EN NIÑOS PEQUEÑOS.



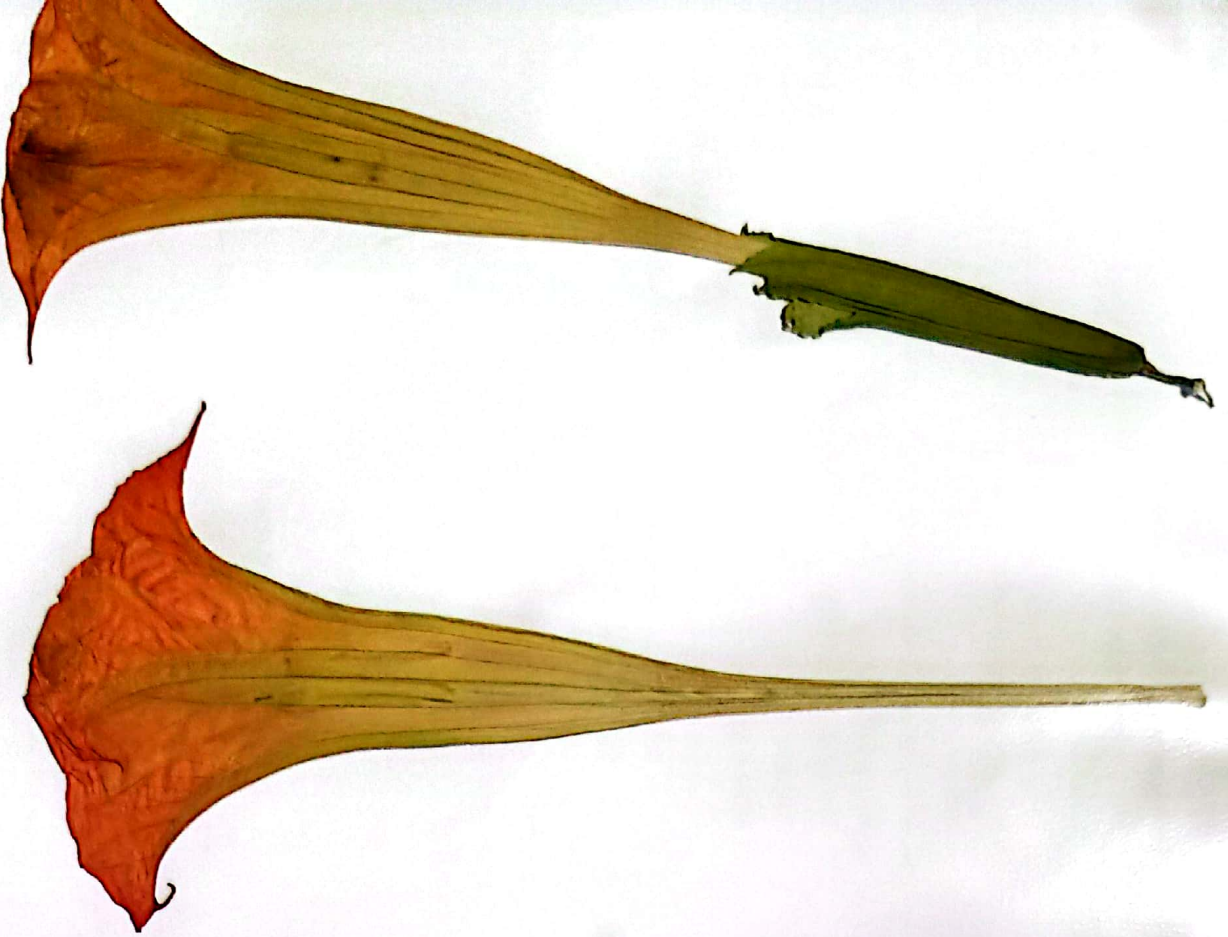
LA BRUGMANZIA

TIENE PROPIEDADES MEDICINALES, PERO TAMBIÉN PUEDE SER TÓXICA.
PROPIEDADES MEDICINALES ESPASMOLÍTICAS, ANTIASMÁTICAS, ANTICOLINÉRGICAS,
NARCÓTICAS, ANESTÉSICAS.

EFFECTOS TÓXICOS

- ALTERACIONES DEL HUMOR
- ATAXIA
- FALTA DE CONCENTRACIÓN
- DISTRACCIONES
- DETERIORO DE LA MEMORIA
- DESORIENTACIÓN

LAS ESPECIES DE BRUGMANZIA SE HAN UTILIZADO COMO MEDICINA POPULAR EN AMÉRICA DEL
NORTE Y DEL SUR PARA TRATAR DOLORES DE CABEZA, ARTRITIS REUMÁTICA, DOLORES,
INFLAMACIONES, INFECCIONES DE LA PIEL Y OTRAS ENFERMEDADES



LA VERBENA

ES UNA PLANTA MEDICINAL CON MÚLTIPLES PROPIEDADES. ENTRE ELAS ANALGÉSICAS, ANTINFLAMATORIAS, DIURÉTICAS, CARMINATIVAS, Y SEDANTES. TAMBIÉN TIENE PROPIEDADES ANTIMICROBIANAS, ANTIOXIDANTES, Y ANTITUMOREALES.

USOS

- SE USA PARA TRATAR RESFRIADOS, GRIPE, Y OTRAS INFECCIONES VIRALES
- SE USA PARA TRATAR QUEMADURAS Y HERIDAS
- SE USA COMO DESODORANTE NATURAL
- SE USA COMO REPELENTE DE INSECTOS
- SE USA PARA TRATAR EL INSOMNIO
- SE USA PARA TRATAR LAS MIGRAÑAS
- SE USA PARA TRATAR LA DIARREA
- SE USA PARA TRATAR LAS ENCIAS INFLAMADAS
- SE USA PARA TRATAR EL HÍGADO GRASO

CONTRAINDICACIONES

- NO DEBE UTILIZARSE DURANTE EL EMBARAZO
- ESTÁ CONTRAINDICADA EN PERSONAS QUE PADEZCAN HIPOTIROIDISMO
- DOSIS ELEVADAS DE VERBENA PUEDEN PROVOCAR VÓMITOS

OTROS USOS

- SE USA PARA ESTIMULAR LA CIRCULACIÓN SANGÜÍNEA EN EL CUERO CABELLUDO
- SE USA PARA TRATAR EL CUTIS SENSIBLE
- SE USA EN FRAGANCIAS
- SE USA EN INFUSIONES

CARACTERÍSTICAS

- TIENE UN SABOR FRESCO Y CÍTRICO, CON Matices vegetales
- ES UNA DE LAS HIERBAS MEDICINALES MÁS AROMÁTICAS





EL LAUREL

ADemás de su uso culinario, posee diversas propiedades medicinales, incluyendo beneficios para el sistema digestivo, respiratorio y más, gracias a sus componentes como aceites esenciales y antioxidantes.

Propiedades y beneficios del laurel:

• Sistema Digestivo:

- Estimula el apetito, las secreciones digestivas y los movimientos intestinales.
- Facilita la digestión y alivia la acidez estomacal y los cólicos.
- Es carminativo, lo que ayuda a eliminar gases.
- Puede ayudar a aliviar los problemas de diarrea.

• Sistema Respiratorio:

- Favorece la expulsión de mucosidades de las vías respiratorias.
- Tiene acción antiséptica y expectorante, útil para bronquitis y gripe.

• Otros beneficios:

- Es purgético, lo que ayuda a eliminar líquidos y toxinas.
- Tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
- Puede ayudar a aliviar dolores musculares y articulares.
- Algunos estudios sugieren que puede ayudar a controlar el colesterol y mejorar la función de la insulina.
- Es relajante y puede ayudar a calmar el estrés y mejorar el sueño.
- Puede ayudar a prevenir la retención de líquidos.
- Es rico en minerales como zinc, magnesio, hierro y calcio.
- Puede ayudar a combatir la ansiedad.

• Uso tradicional:

- El aceite esencial de laurel (manteca de laurel) se usa tradicionalmente para tratar inflamaciones osteoarticulares y pediculosis.

Precauciones:

- No se debe usar a dosis superiores a las utilizadas en la alimentación durante el embarazo debido a la presencia de alcaloides que pueden producir efectos adversos en el feto.
- No se debe usar durante la lactancia.
- Personas con alergia a la planta o a otras plantas de la misma familia deben evitar su consumo.

EL MOMO

TAMBIÉN CONOCIDO COMO HOJA SANTA, TLANIEPA O ACUYO, ES UNA PLANTA MEDICINAL Y AROMÁTICA QUE SE USA EN LA COCINA.

USOS MEDICINALES

- ALIVIA LA FIEBRE, EL DOLOR ESTOMACAL, LA TOS Y LA CONGESTIÓN RESPIRATORIA
- AYUDA A REDUCIR LA INFLAMACIÓN VAGINAL Y ESTOMACAL
- PREVIENE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS COMO ASMA, REUMATISMO Y LA IRRITACIÓN OCULAR
- AYUDA A MANTENER LOS NIVELES ADECUADOS DE GLUCOSA EN LA SANGRE
- APORTA VITAMINA C
- ES EXCELENTE PARA TRATAMIENTOS DE ANEMIA, MALESTARES DIGESTIVOS Y ASMA

USOS CULINARIOS

- SE UTILIZA PARA DAR SABOR A VARIAS PREPARACIONES COMO TAMALES, CALDOS, GUISOS DE RES, CERDO, POLLO Y PESCADO
- SE EMPLEA COMO CONDIMENTO EN CHIAPAS, OAXACA, TABASCO Y VERACRUZ
- SE USA PARA AROMATIZAR EL CHOCOLATE

CARACTERÍSTICAS

- ES ORIGINARIA DE MÉXICO Y DE OTROS PAÍSES DE AMÉRICA LATINA COMO GUATEMALA, PANAMÁ Y COLOMBIA
- SUS HOJAS SON DE COLOR VERDE INTENSO Y EN FORMA DE CORAZÓN, ADIEMÁS DE PRESENTAR UN FUERTE AROMA
- SU AROMA Y SABOR RECUERDAN AL ANÍS

- PERTENECE A LA FAMILIA DE LAS PIMIENTAS NEGRAS

PREPARACIÓN

- SE PUEDE PREPARAR UNA INFUSIÓN PONIENDO A HERVIR UN LITRO DE AGUA Y AGREGANDO UNA O DOS HOJAS DE HOJA SANTA
- SE PUEDE ASAR Y COLOCAR SOBRE EL VIENTRE EN CASO DE DOLOR ABDOMINAL

