

Universidad del sureste

Jesús Antonio Guzmán Pérez

Lic, enfermería

Herbolario (medicinal)

Prácticas y enfermería alternativas de salud

Lunes 7 de abril de 2025 Comitan Dominguez

Manzanilla

Ji

‘\]\]]\Nombre científico Chamaemelum nobile

Distribución. Es originaria de Europa, el norte de África y Asia occidental.

 Es muy común en México, Europa y América del Norte. Crece alrededor de prados y lugares con mucha hierba

* Uso medicinal. **Digestivo**: Alivia dolores estomacales, mejora la digestión y trata problemas como indigestión, náuseas, diarrea y ERGE
* **Antiinflamatorio**: Ayuda a tratar úlceras gástricas, gastritis, y reduce la inflamación
* **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 y el envejecimiento celular
* **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

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.

Curiosidades Su nombre proviene del griego chamaimēlon, que significa "manzana de tierra". Los romanos la consideraban una planta sagrada y la usaban en bebidas.

Canela

Nombre científico Cinnamomum verum

Distribución es originaria de Sri Lanka y el sur de la India, pero se cultiva en muchas otras regiones tropicales y subtropicales. En Estados Unidos, Atlántida (Honduras), Chiapas (México), Cunduacán (México), Hueytamalco (México)

Uso medicinal pueden ayudar con problemas digestivos, respiratorios, y otros Digestivos

* 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

* Mejora la memoria y las funciones cognitivas
* Ayuda a paliar los dolores de cabeza
* Relaja el cuerpo, ayudando a dormir mejor
* Puede ayudar a regularizar los periodos menstruales irregulares
* Puede ayudar contra el síndrome premenstrual, la dismenorrea (dolor durante la menstruación de tipo cólico) o náuseas

Preparación Para preparar una infusión de canela, simplemente hierve agua y añade 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 (poli fenoles).

Orégano

Nombre científico Origanum vulgare

Distribución Proviene de la zona mediterránea, extendiéndose por toda Europa y Asia central  se distribuye en México, Europa, Asia, y es un ingrediente importante en la cocina latinoamericana.

* 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 de coagulación o que toman anticoagulantes deben evitar el uso excesivo de orégano, y se recomienda consultar con un profesional de la salud antes de usarlo como tratamiento.

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.

Tomillo.

Nombre científico Thymus vulgaris

Distribución es una planta originaria de los países mediterráneos, balcánicos y del Cáucaso. Se ha adaptado a otros ecosistemas en América, África y Asia

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, antifúngicas y diuréticas.
* Su aceite esencial puede fortalecer o aliviar las vías respiratorias

Laurel

Nombre científico Laurus nobilis

Distribución

* 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.
	+ Tiene efectos antioxidantes y antiinflamatorios, lo que puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares.
	+ Disminuye el colesterol "malo" (LDL) y aumenta el "bueno" (HDL).

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
* Curiosidades Tiene propiedades diuréticas, lo que puede ayudar a eliminar líquidos retenidos.

Guayaba

Nombre científico Psidium guajava

Distribución se distribuye en regiones tropicales y subtropicales de todo el mundo. Es originaria de Mesoamérica y se cultiva en muchos países.

México

* Se produce en casi todo el país, pero las zonas más importantes son Aguascalientes, Zacatecas y Michoacán.
* Se cultiva en climas cálidos y tropicales.

Uso medicinal Guayaba

* 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 glucosa.
* Se usan para tratar enfermedades de la piel.
* Se usan para tratar diarreas y otras dolencias de estómago.
* Se usan como hemostática y antiséptica.

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.

Curiosidades es una fruta rica en vitamina C, vitaminas A, E, y D12, hierro, cobre, calcio, magnesio, potasio, manganeso y fósforo.

Clavo

Nombre científico Syzygium aromaticum

Distribución se distribuye en países con clima tropical, principalmente en Indonesia y Madagascar, pero también en India, Sri Lanka y Zanzíbar.

* 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

Curiosidades El clavo de olor contiene vitaminas A, C, D, E, K y minerales, como el calcio, manganeso, magnesio y potasio. También contiene ácidos grasos omega-3

Ruda

Nombre científico Ruta graveolens

Distribución se distribuye en el Mediterráneo, Macaronesia, África del Norte y Asia Menor. También se ha introducido en otras partes del mundo.

* 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.

* **Propiedades energéticas:**

Se cree que la ruda tiene propiedades energéticas y se utiliza para proteger el hogar y alejar las malas energías.

Preparación Té de ruda

1. Hervir una taza de agua.
2. Retirar del fuego.
3. Agregar dos cucharaditas de hojas de ruda secas.
4. Dejar reposar durante 5 a 8 minutos.
5. Colar y servir.

Infusión de ruda, limón y miel

1. Calentar agua.
2. Agregar hojas de ruda.
3. Dejar reposar.
4. Agregar miel y limón.
5. Colar y beber.

Curiosidades En muchos países del Este, no puede faltarle un toque de ruda a una novia para traer bendiciones a su matrimonio

Hinojo

Nombre científico Foeniculum vulgare

* Distribución Es originaria de la zona meridional de Europa. se encuentra en zonas templadas de todo el mundo, especialmente en la costa del mar Mediterráneo. En México, se considera maleza en algunos estados.

Uso medicinal 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!

Curiosidades El hinojo fresco se puede encontrar entre octubre y enero. Pertenece a la misma familia que el perejil, el eneldo y la zanahoria

Verbena

Nombre científico Verbena officinalis L

Distribución Crece en Europa, Asia, África y América. Es una planta subnitrófila que se encuentra en terrenos incultos con cierta humedad y en bordes de caminos.

* 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

Curiosidades No se debe consumir verbena común durante el embarazo porque puede inducir el parto.

Lavanda

Nombre científico Lavandula

Distribución es originaria de la cuenca mediterránea, pero hoy en día se cultiva en muchas regiones del mundo Macaronésica, Mitad Norte de África, Península arábiga, Sur de Asia, India y Mexico

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.
1. Preparación 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

Puedes consumir la infusión tanto fría como caliente

Curiosidades **Es un componente, símbolo de pureza y calma**

Sábila

Nombre científico Aloe vera

Distribución se distribuye en México, Estados Unidos, Bolivia, Perú, Jamaica y Puerto Rico

* 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.
* **Artritis**: El aloe vera puede ayudar a mantener la estructura del cartílago que recubre las articulaciones.
* **Salud cardiovascular**: El aloe vera puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular.
* **Defensas**: El aloe vera puede ayudar a reforzar las defensas.

Preparación Infusión de sábila

1. Hervir una taza de agua.
2. Agregar una cucharada de gel de aloe vera.
3. Cocinar a fuego lento durante 3 minutos.
4. Dejar reposar durante 5 minutos.

Jugo de sábila

1. Lavar bien las hojas de aloe vera con agua fría.
2. Cortar los bordes espinosos.
3. Extraer la pulpa de la hoja con un cuchillo o una cuchara.
4. Licuar la pulpa de aloe vera con el agua.
5. Colar la mezcla para eliminar las fibras.

Té de sábila

1. Abrir la hoja por el medio y retirarla con una cuchara.
2. Colocar la pulpa en un recipiente.
3. Agregar té verde preparado.
4. Dejar reposar la mezcla de 3 a 5 minutos.

Gel de sábila

Se puede aplicar en la piel para mejorar su elasticidad y humectarla.

* Curiosidades Contiene vitaminas A, C, y E, fundamentales para la salud de la piel.
* Contiene vitamina B12 y ácido fólico.

Árnica

Nombre científico *Heterotheca inuloides* Cass

Distribución se distribuye en Europa, América del Norte y México

* 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.

* Curiosidades El árnica es venenoso en grandes cantidades.
* No se debe usar árnica si se está embarazada o amamantando.

Tila

Nombre científico **Tilia platyphyllos**

Distribución es originaria de Europa, Asia Menor y el Caucaso. Es un árbol que crece en climas húmedos y suelos ricos en nutrientes.

* 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.
1. Preparación 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.
* Curiosidades No se recomienda tomarlo si se está en tratamiento con antihistamínicos, barbitúricos, benzodiazepinas y alcohol.
* No deben consumirla mujeres embarazadas.

Noni

Nombre científico Morinda citrifolia

Distribución  es originario del sudeste asiático y el norte de Australia. Se ha extendido a casi todas las regiones del mundo.

* Uso medicinal Resfriados, anginas, infecciones de la piel, úlceras de estómago, gastritis
* Lombrices intestinales
* Fiebres
* Problemas gastrointestinales
* Infecciones bacterianas

Preparación Añade las hojas de noni al agua hirviendo y reduce el fuego a fuego lento. 4. Deja que las hojas hiervan a fuego lento en el agua durante 15 a 20 minutos

Curiosidades Las partes de M. citrifolia, como frutos, semillas, corteza, hojas y flores, se utilizan individualmente por sus propiedades nutricionales y terapéuticas.

Moringa

Nombre científico Moringa oleifera

Distribución  se distribuye en Asia, África, América y las islas del Pacífico y del Índico. En México se encuentra en la costa del Pacífico, desde Baja California y Sonora hasta Chiapas.

* 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.
1. Preparación Hervir agua
2. Agregar 1 a 2 cucharaditas de hojas secas de moringa
3. Dejar reposar 5 a 10 minutos
4. Colar

Curiosidades Antioxidante, Antiinflamatorio, Antibacteriano, Antimicótico, Antimicrobiano, Anti-envejecimiento, Fuente de omega 3. Se recomienda tomar 1 a 2 tazas al día, preferentemente en la mañana o después de las comidas

Zacate de limón

Nombre científico Cymbopogon citratus

Distribución originaria de la India, Ceilán y Malasia

* 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.

Curiosidades La vitamina C ayuda a producir colágeno, lo que mejora la cicatrización y la función del sistema inmune.

Rosa de Castilla

Nombre científico Purshia plicata

Distribución originario de Europa central y meridional y de Asia occidental desde Turquía al Cáucaso

* 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

Curiosidades  Contiene vitamina C

Flor de maravilla

Nombre científico Mirabilis jalapa

Distribución es originaria de las regiones tropicales secas de América del Norte, Central y del Sur. Se ha naturalizado en regiones tropicales, subtropicales y templadas del mundo. En México se encuentra a lo largo de caminos y carreteras.

* 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 Preparación de lavados, fomentos o cataplasmas

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

Curiosidades son ricas en vitaminas y minerales, especialmente en vitamina E, fósforo, potasio y zinc

5 negritos

Nombre científico Lantana camara

Distribución Se extiende desde el sur de México, Centroamérica, bosques tropicales secos de Panamá y parte norte de América del Sur, así como en las islas del Caribe, Cuba, Haití y Jamaica

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

Gripa, 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.

Curiosidades **es una planta considerada tóxica**.

Buganvilia

Nombre científico Bougainvillea

Distribución s originaria de Sudamérica, principalmente de Brasil y Perú. Se ha introducido en muchos países del mundo, como Argentina, Bolivia, Colombia, Costa Rica, El Salvador, México

* 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.
* **Problemas cutáneos:**
	+ **Heridas:** Se puede usar el agua de bugambilia para desinfectar heridas.
	+ **Acné:** Las propiedades antisépticas pueden ayudar a prevenir el acné.
1. Preparación Calienta agua.
2. Agrega las flores de bugambilia.
3. Deja hervir a fuego lento por 1 minuto.
4. Retira del fuego y deja reposar por 10 minutos.
5. Cuela y endulza al gusto.

Agua de bugambilia

1. Lava bien las flores de bugambilia.
2. En una olla o cazuela amplia agrega el agua y las flores.
3. Deja hervir durante 15 minutos.
4. Agrega las flores secas y dejas infusionar por otros cinco o siete minutos.
5. Endulza al gusto.
6. Agrega jugo de limón.
7. Agrega hielo y adorna con algunas flores frescas.
* Curiosidades se debe restringir su uso en mujeres embarazadas y niños.  La bugambilia es una planta que necesita mucha luz solar.
* La bugambilia es una planta que puede vivir hasta 30 años

Perejil

Nombre científico Petroselinum crispum

Distribución se distribuye en la mayoría de los países mediterráneos, Europa, Norteamérica y Asia

* 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 arteria
1. Preparación 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.

Curiosidades Vitamina K, Vitamina C, Vitamina A, Folato, Potasio, Calcio, Magnesio.

Mango

Nombre científico Mangifera indica

Distribución es originario de la región indo-malasia, pero se cultiva en muchos países tropicales y subtropicales.

* 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.

* Curiosidades Es una fuente de vitaminas A, C y del grupo B, que son importantes para el sistema nervioso y el metabolismo.

Insulina

Nombre científico Chamaecostus cuspidatus

Distribución es originaria del este de Brasil de regiones tropicales y sub tropicales de Asia, África, América del Sur y el Caribe

* 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.

Curiosidades Cuando la glucosa entra en el torrente sanguíneo, el páncreas responde produciendo insulina. La insulina permite que la glucosa entre en las células del cuerpo para darles energía