



CUADERNILLO HERBOLARIO

PROFESOR: Felipe Antonio Morales.

ALUMNA: SADY JUDITH RODRIGUEZ MONZON

ENFERMERIA



Nombre de la planta: **HIERBABUENA.**

Nombre común: hierbabuena, yerbabuena, menta de jardín, menta de común, menta de cordero, y menta de caballa.

Nombre científico: Mentha spicata.

Propiedades curativas: se usa para mejorar la memoria, digestión, osteoartritis, vomito y nauseas después de cirugía, antiséptica. En aceite se usa para la inflamación.



modo de preparación.

Oral: se pone a hervir hojas frescas o secas en un litro de agua, se toma como agua de tiempo.

Tópica. Se mezcla la infusión con algún aceite y se usa como ungüento
Inhalatoria. De la misma infusión, aceite o directamente de la hoja.



Nombre de la planta: **MANZANILLA**

Nombre común: manzanilla, camomila.

Nombre científico: chamaemelim nobile.

Propiedades curativas: ayuda a la digestión, estreñimiento, cólicos, flatulencias, bajar de peso y evitar nauseas. Reduce la presión arterial, nervios, ansiedad, reduce el dolor, es antiséptica, aclara el cabello, elimina la caspa y grasa del cuero cabelludo



Modo de preparación:

para beber, inhalar o baño de asiento poner a hervir agua 1.5 l de agua y vaciarla sobre 6 cucharadas de flores secas, dejar reposar por 5 minutos, colar.
Para el cabello: tomar la infusión y agregarle gotas de limón o solo y rociar en el cabello.



Nombre de la planta: **EUCALIPTO**

Nombre común: eucalipto

Nombre científico: *eucalyptus globulus*.

Propiedades curativas:

Antiinflamatoria, antisépticas, cicatrizantes, hipoglucemiantes, expectorantes, caloríficas, inmunoestimulantes, analgésicas, antirreumática, antiviral, antioxidantes, astringentes.



Modo de preparación:

Infusión. Poner una cucharadita de hojas a un litro de agua en ebullición y dejarlo por 5 minutos, tomar 3 veces al día.

En vaho o vaporizaciones. Se prepara una infusión en una olla y se coloca el rostro sobre ella tapado con una toalla, cada cierto tiempo se toma aire para evitar sofocación o quemaduras por el calor.

El aceite, se consigue en tiendas naturista o se prepara poniendo hojas en un aceite base y se coloca a baño maría por 15 minutos y se cuela. Se usa para untar en la piel inflamada, adolorida o en las fosas nasales.

Nombre de la planta: **LAVANDA**

Nombre común: lavanda, *lavándula officinalis*, espliego

Nombre científico: *lavándula angustifolia*.

Propiedades curativas:

Neuro depresor, irritación nerviosa del estómago, síndrome de Rohemheld, flatulencias, disfunción intestinal nerviosa, hipotensor, cicatrizante, diurético, migrañas, insomnio, ansiedad, dismenorrea, antiepiléptico, ahuyentar insectos.



Modo de preparación:

Para beber, se coloca 30 grs de flor por un litro de agua, tomar después de la comida.

Uso externo. 50 g de flores en un litro de agua, hervir durante 10 min y aplicarlo con compresas, lavados, irrigaciones en la zona afectada.

maceración: 30 g de las flores en aceite de oliva durante 2 horas en baño de maría, dejar en reposo durante 24 horas. Aplicar en eczemas secos.



Nombre de la planta: **RUDA**

Nombre común: ruda o rota

Nombre científico: **Ruta Graveolens**

Propiedades curativas: dolores de oído, nervios, vértigo, reumatismo, gota, "limpias", úlceras, cólicos, llagas, quitar piojos.

NO CONSUMIR EN EMBARAZO O LACTANCIA

Modo de preparación:
para enjuague de cabello.

Ingredientes, 1 litro de agua, 2-3 cucharadas de ruda seca

Hervir el agua: Calienta el litro de agua hasta que hierva.

Añadir la ruda: Una vez que el agua esté hirviendo, añade las 2-3 cucharadas de ruda seca. Reduce el fuego y deja que la ruda se infusione en el agua durante unos 10-15 minutos, cuela la mezcla y

Dejar enfriar, aplicar en el cabello Después de lavar y enjuagar tu cabello con champú, utiliza la infusión de ruda como un enjuague final.

No enjuagar.

En una taza de agua poner a hervir una cucharada de ruda seca, dejar reducir por 7 minutos, colar y enfriar.

Aplicar de 2 a 3 gotas y dejar reposar por 5 minutos, repetir si es necesario.

Para infusión, en una taza de agua hirviendo agregar 2 cucharaditas de ruda y dejar reposar por 3 minutos, colar, dejar enfriar y beber 3 veces al día.

Nombre de la planta: **PIMIENTA**

Nombre común: pimienta, pimienta negra, pimientero.

Nombre científico: **piper nigrum.**

Propiedades curativas:

Problemas del hígado y vejiga, antiinflamatoria, antimicrobiana, disminuye grasa, aperitiva, digestiva, antioxidante, relajante muscular, estimula la libido.



Modo de preparación.

Té de pimienta

Para la digestión, aliviar dolores y ayudar en la pérdida de peso.

Ingredientes:

1 cucharadita de café de semillas secas de pimienta;

1 taza de agua;

1 cucharadita de miel.

Llevar el agua a fuego medio hasta que hierva. Retirar y agregar la pimienta y tapar la olla, dejar reposar durante 5 minutos, endulzar con miel y tomar de inmediato.

Aceite esencial de pimienta. (Se consigue en una tienda naturista. Podría causar irritación en la piel).

Este aceite esencial puede ser usado en un collar difusor de aceites aromáticos, compresas o masajes para estimular el metabolismo, aliviar dolores y estimular la libido.

Para fines de aromaterapia, basta colocar 8 gotas de aceite esencial de pimienta en el agua de un difusor ambiental.



Nombre de la planta: **CANELA**

Nombre común: canela,

Nombre científico: *Cinnamomum (Verum)*

Propiedades curativas:

Enfermedades infecciosas, trastornos digestivos, afecciones respiratorias, estimula las funciones cerebrales, estimula la digestión, afrodisiaca, anticancerígena, reuma, artritis, controla la diabetes, aerofagia.

Infecciones vaginales, uñas y pies, úlceras en la aliento.



hongos en las boca, mal

Modo de preparación. NO USAR EN EL EMBARAZO.

Para beber.

Té. Poner una raja de canela en un litro de agua y ponerlo a hervir por 5 minutos, beber lo más caliente que pueda, hasta 3 tazas al día.

En agua. Hervir una raja de canela en 5 litros de agua y dejarla enfriar, endulzar con miel o piloncillo agregar hielo y beber durante el día.

Infecciones respiratorias: Realizar gárgaras con una infusión.

Úlceras en la boca: Hacer enjuagues bucales con un té de media cucharadita de canela por taza de agua.

Mal aliento: Realiza enjuagues bucales con una mezcla de varias cucharadas de esta aromática por litro de agua.

De uso externo.

Infecciones vaginales: Neutraliza la *Candida albicans*. Hacer un lavado con un litro de agua con una cucharada de canela en rama desmenuzada.

Hongos en los pies o en las uñas: Realiza un baño de pies con una infusión de dos cucharadas de canela en rama disueltos en algunos litros de agua tibia.

Nombre de la planta: **CLAVO DE OLOR.**

Nombre común: clavo aromático, clavo de especias y girofle.

Nombre científico: *Syzygium Aromaticum,*

Propiedades curativas:

Antibacterial, anestésica, afrodisiacas, analgésicas, antiespasmódica, estimulante, problemas cardiovasculares, reduce los niveles de azúcar en sangre, para dolor causado por caries, parásitos intestinales, dolor de cabeza, hongos, diarrea, tuberculosis, nauseas.



Modo de preparación.

En caso de **náuseas, dolor e hinchazón estomacal**, mezclar polvo de clavo de olor con miel.

Para infusión

Preparar en un litro de agua dos o tres clavos de olor en un hervor de 10 minutos. Se puede endulzar con miel.

Para tratar el **dolor de cabeza** es recomendable mezclar clavo de olor, sal y agua. Esta pasta debe aplicarse en la frente y sienes.

Una solución de ¼ de aceite de oliva con una gota de aceite de clavo de olor colocado en el diente o muela infectada, permitirá calmar el dolor. Asimismo, se puede humedecer un algodón en aceite de clavo, para producir un efecto de anestesia.

Nombre de la planta: **EPAZOTE**

Nombre común: epazote, paico, milpa, acahualillo

Nombre científico: *Dysphania Ambrosioides*

Propiedades curativas:

Antiparasitario, antiinflamatorio, antiflatulento, previene dolores menstruales y cólicos, antiácido, analgésico, antiséptico, expectorante, adelgazante, elimina liendres y piojos, hidratar la piel y el cabello.



Modo de preparación. NO USAR EN EL EMBARAZO.

Para las liendres y los piojos del cabello, se recomienda diluir la planta con agua y lavar el cabello con ella.

Para hidratar. En una taza de yogurt natural triturar hojas de epazote y aplicar en el cuero cabelludo o piel.

Como expectorante. Hervir algunas hojas de epazote en un litro de agua y respirar el vapor.

TÉ. En un litro de agua colocar de 2 a 3 hojas de epazote hervir por 5 minutos y beber.

Nombre de la planta: **ROMERO**

Nombre común: romero, romero de huerta, romero blanco, bendito, romeron, rosmarino.

Nombre científico: *rosmarinus officinalis*

Propiedades curativas:

Ayuda a la digestión, evita flatulencias, acidez estomacal, reflujo, mal aliento, problemas con la flora intestinal, trastornos intestinales, hepatitis, hígado graso, diabetes, obesidad, gota, ictericia, piedras en la vesícula.

Modo de preparación

Como infusión: calentar una taza de agua y agregar una cucharada de hojas secas dejar reposar 5 minutos, beber antes de cada comida principal.



Nombre de la planta: **ALBAHACA**

Nombre común: alhábeaga, alfábega, albahaca común, albahaca de hoja grande o ancha.

Nombre científico: *Ocimum basilicum*

Propiedades curativas:

Gripes, resfriado, bronquitis, ansiedad, depresión, insomnio, hipertensión, migraña, picadura de insecto, pérdida de peso, azúcar en sangre, diurético, digestivo, sedante, antioxidante, previene infartos y aterosclerosis, aftas, dolor de garganta y amigdalitis.



Modo de preparación.

Infusión.

10 hojas frescas o secas de albahaca;
1 taza de agua hirviendo.

Colocar las hojas frescas o secas de albahaca en una taza con agua hirviendo. Tapar la taza y dejar reposar la infusión entre 5 y 10 minutos, colar y beber hasta 3 veces al día.

Aceite esencial de albahaca (**se consigue en tienda naturista**)

Añadir 1 gota de aceite esencial en un collar difusor aromático hasta 3 veces al día; inhalar el aceite directamente del frasco durante 2 o 3 segundos, o diluir 1 gota de aceite esencial en 1 cucharada de aceite vegetal, como aceite de jojoba, coco o aguacate, y masajear la piel.

Cataplasma de albahaca.

Adicionar en un recipiente 2 cucharadas de hojas frescas de albahaca, triturarlas bien hasta formar una pasta y aplicarlas directamente sobre la herida o picadura de insecto.

Baño de inmersión

Diluir 18 gotas de aceite esencial de albahaca en 3 cucharadas de leche animal o vegetal y mezclar con el agua de la bañera. Luego, sumergirse y relajarse en el agua durante 20 minutos.

Nombre de la planta: **BUGAMBILIA**

Nombre común: bugambilia, buganvilla, santa Rita, papelillo, salia, siempreviva, trinitaria, veranera, Napoleón.

Nombre científico: *Bougainvillea glabra*

Propiedades curativas:

Antibiótica, antipirética, expectorante, antiinflamatoria, alto contenido de vitamina C, trastornos hepáticos, tos, asma, bronquitis, tosferina, acelera la cicatrización.

Modo de preparación. **NO USAR EN EMBARZO Y LACTANCIA.**

Infusión: agregar 5 gramos de bugambilia seca en una taza de agua hirviendo, dejarlo reposar por 5 minutos beber (se puede agregar miel y gotas de limón para mejorar el sabor)

Jarabe: para un tratamiento más concentrado para la tos y las afecciones pulmonares. Para preparar el jarabe, se suelen cocer las flores en agua junto con azúcar o miel, hasta lograr una consistencia espesa. Este jarabe puede tomarse una cucharada tres veces al día para aliviar los síntomas respiratorios.



Nombre de la planta: **HINOJO.**

Nombre común: anado, cañiguera, caramuda, cenoyo, fenajo, fleiteiro, fenollo, hierba santa o perejilón,

Nombre científico: *Foeniculum Vulgare*

Propiedades curativas:

Halitosis, alzhéimer, mejora la digestión, dolor estomacal, eliminación de líquidos, controla la anemia, previene hemorragias cerebrales e infartos, mantiene bajo el colesterol, reduce reumas, disminuye la tos y la inflamación de los bronquios, disminuye la presión intraocular lo que hace que se reduzca el glaucoma o irritación de los ojos, calma la inflamación de los párpados, antifúngico, dolores menstruales, aumenta la producción de leche, para la menopausia.



Modo de preparación: NO CONSUMIR HASTA DESPUES DEL SEGUNDO MES DE LACTANCIA.

Como infusión. Colocar dos cucharaditas de hinojo en una taza de agua hirviendo, dejar reposar durante 15 minutos, colar y beber después. No beber más de tres tazas al día

excesos de gases. Utilizar 10 gramos de semillas secas de Hinojo, 3 gramos de cardamomo y un vaso de agua, colocar el agua a punto de ebullición, cuando esté hirviendo se añaden el Hinojo seco y el cardamomo.

Té. Hervir agua (cantidad deseada) en el punto de ebullición apagar y agregar la hierba (cantidad deseada) se tapa y dejar por 10 minutos, colar y beber

Aceite (se consigue en tiendas naturistas)

Tópico, poner unas gotas sobre un lienzo o directamente en la piel para dolor, hongos, etc. En el cepillo de dientes para problemas bucales.

Unas gotas en un vaso de agua para beber.

Nombre de la planta: **SÁBILA**

Nombre común: sábila, aloe de vera Barbados o aloe de Curazao, aloe vera.

Nombre científico: *Áloe barbadensis*

Propiedades curativas:

diurético, laxante, purgante para abrir el apetito y **mejorar las digestiones lentas**, para los cólicos, las heridas, la hidropesía, parásitos intestinales. **llagas y contusiones**, e igualmente son empleadas en erisipelas y como cataplasmas para maduras abscesos. jabón o tónico para limpiar el cuero cabelludo y hacer crecer el cabello.

En animales domésticos la sábila se usa como purgante o se les impregna en el cuerpo para evitar las pulgas y moscas, y en las plantas se usa para alejar a los insectos.

Modo de preparación:

Se aplican asadas y sin la epidermis para llagas y contusiones.

El gel es usado también para tratar cortaduras y quemaduras leves, no debe aplicarse en heridas profundas o graves. Aplicar directamente en la piel para el acné, manchas o en el champo para hidratar, limpiar el cuero cabelludo, etc.

Vía oral. Tomar una cucharada de jugo de cada de inicio del día con un poco de jugo



sábila de fruta.

Nombre de la planta: **lengua de suegra.**

Nombre común: lengua de vaca. Lengua de tigre, lengua de suegra, lengua de gato, cola de tigre, espada de san Jorge.

Nombre científico: ***Sansevieria trifasciata***.

Propiedades curativas: dolores de cabeza, migraña, limpia el hígado y los riñones, laxante, disminuye el azúcar en sangre, cura infecciones de transmisión sexual.



Modo de preparación:

té:

Ingredientes:

2-3 hojas de lengua de suegra

1 litro de agua

Miel o limón al gusto (opcional)

Instrucciones:

Limpieza de las hojas: Lave bien las hojas para eliminar cualquier suciedad o impureza. Es importante asegurarse de que las hojas estén completamente limpias antes de utilizarlas.

Corte de las hojas: Corte las hojas en trozos pequeños para facilitar la liberación de los compuestos bioactivos durante la infusión.

Hervir el agua: Lleve el litro de agua a ebullición en una olla. Una vez que el agua esté hirviendo, agregue los trozos de hojas de lengua de suegra.

Infusión: Deje hervir las hojas en el agua durante unos 10-15 minutos. Esto permitirá que los compuestos medicinales de las hojas se liberen en el agua.

Colar y servir: Después de hervir, retire la olla del fuego y cuele el té para eliminar los trozos de hojas. Puede agregar miel o limón al gusto para mejorar el sabor.

Consumo: Beba el té de lengua de suegra caliente o tibio. Se recomienda consumirlo con moderación, ya que, aunque es beneficioso, no debe reemplazar tratamientos médicos prescritos por profesionales de la salud.

Nombre de la planta: **magüey morado**

Nombre común: lirio de los barcos, araña de hoja purpura.

Nombre científico: ***Tradescantia spathacea***

Propiedades curativas:

Antigripal, antioxidante, antimicrobiano, afecciones biliares, analgésico, antibiótico, para hemorragias nasales, antitusivo, cicatrizante, desinflamatorio.

Modo de preparación:

En té se lavan las hojas al menos 4 m de ellas, y se ponen a hervir en un litro de agua y cuando comience a hervir se apaga el fuego y se deja reposar al menos 5 minutos, se puede agregar limón y miel y beber.

Para las heridas se ponen a asar las hojas con sal y aun calientes se colocan sobre las heridas.



Nombre de la planta: ajo

Nombre común: ajo

Nombre científico: **Allium sativum Linnaeus.**

Propiedades curativas:

Previene enfermedades del corazón y previene y combate el cáncer, reduce la presión arterial, combate gripe y resfriados, controla la diabetes, fortalece el sistema inmune, combate infecciones por hongos, ayuda a perder peso, para infecciones de oído, reduce el acné, elimina los parásitos, ayuda a reducir la gastritis, alivia las hemorroides.



Modo de preparación: NO CONSUMIR EN EMBARAZO NI SI HAN PRESENTADO ALGUN TIPO DE HEMORRAGIA.

En **problemas de la piel** como sarna, mezquinos, grano y piquetes de insectos, el bulbo se machaca y se aplica como cataplasma.

Ajo crudo:

solo que por su sabor fuerte resulta un poco complicado para algunas personas. masticar entre uno y tres dientes crudos cada mañana. Se dice que el ajo al cocerse pierde el 90% de sus cualidades curativas, lo que es una buena razón para consumirlo crudo.

Extracto de ajo:
Aunque se trata de una preparación natural, en su preparación ya ha intervenido la mano del hombre. Entre sus ventajas esta que no provoca mal aroma o aliento desagradable, se puede encontrar en cápsulas o perlas. De esta manera se aconseja que se consuman entre 600 y 900 miligramos para observar beneficios.

Decocción de ajo:
tiene un sabor menos desagradable y evitar el mal aliento. Se pela una cabeza completa de ajos y se reserva. Por otra parte, se pone a calentar un litro de agua y cuando se encuentre hirviendo entonces se agrega la cabeza de ajo y se deja al fuego por cinco minutos más. La preparación se deja enfriar, se retira el ajo y se toman tres tazas diarias.
• No se debe preparar más de un litro, pues puede perder parte de sus propiedades.

Nombre de la planta: **cebolla morada**

Nombre común: cebolla morada, cebolla roja.

Nombre científico: **allium cepa**

Propiedades curativas:

Alivia la inflamación y el daño oxidativo, antitumoral y anticancerígena, reduce el azúcar en sangre y aumenta la sensibilidad a la insulina, calma los síntomas del resfriado y la gripe, reduce el dolor de garganta, la congestión nasal, las flemas y la tos.

Calma el acné, reduce manchas, alivia picadura de insectos, fortalece el crecimiento, combate la caída y elimina la caspa.

Fortalece el sistema inmunológico.



Modo de preparación:

Para el cabello: aplicarse jugo / tintura de cebolla en el cuero cabelludo, o introducir una cebolla picada en el champú.

Te: ingredientes: Tres cebollas moradas, tres cucharadas de miel, el jugo de tres limones y un litro de agua. (La cantidad pueden variar según la persona).

Preparación: En una olla poner a hervir el litro agua y agregar las tres cebollas cortadas en rodajas; luego de que hierva, se debe dejar reposar por cinco minutos colar y proseguir a traspasar la mezcla a otro recipiente. Después, agregar y revolver el jugo de limón y las cucharadas de miel; dejar reposar y tomar el té caliente

Nombre de la planta: JENGIBRE

Nombre común: jengibre o gengibre.

Nombre científico: zingiber officinale

Propiedades curativas:

Disminuye los dolores reumáticos y menstruales, gripe, resfriado, favorece la expectoración, mejora el flujo sanguíneo, es afrodisíaco, antidepresivo, combate el envejecimiento prematuro, disminuye la migraña, facilita la digestión, previene diversos tipos de cáncer mareos, gastritis, colesterol alto.



Modo de preparación: NO COSUMIR DURANTE EL EMBARAZO.

Si tenemos jengibre fresco, se recomienda consumir entre 3 y 10 gramos diarios del mismo.

Si tenemos jengibre en polvo, el cual es más concentrado, se recomienda no consumir más de dos gramos diarios.

Té de jengibre

Puede prepararse con 2 a 3 cm del rizoma del jengibre fresco rallado. Se debe colocar a hervir el agua, retirar del fuego y agregar el jengibre rallado, tapar y dejar reposar durante 5 minutos. Cuando esté tibio colar y beber hasta 3 tazas al día. Otras formas de preparar el té consisten en mezclar 1 cucharada de jengibre en polvo con 1 litro de agua hirviendo.

Aceite esencial de jengibre

Se diluyen de 3 a 5 gotas del aceite esencial en 1 cucharada de aceite vegetal (de oliva, de coco o de almendras) y aplicar en la piel mediante un masaje, para tratar dolores musculares o dolores reumáticos.

Otras formas de utilizar el jengibre es diluir 15 gotas de aceite esencial en 3 cucharadas de leche o leche vegetal y disolver la mezcla en una bañera para luego sumergirse y relajarse durante 20 minutos.

Nombre de la planta: pasto limón.

Nombre común: zacate limón, hierba limón, limoncillo, lemongrass, té de limón, citronela.

Nombre científico: **Cymbopogon citratus**

Propiedades curativas:

Antiséptico, antioxidante, antidiabético, antiinflamatorio, anticancerígeno, bactericida, carminativo, digestivo, diurético, febrífugo, fungicida, antiespasmódico, diaforético, antipalúdico.



Modo de preparación:

2 cdas de hojas secas de zacate limón o un ramito de hojas frescas.

½ litro de agua

Preparación

Pon a hervir el agua a fuego medio, Cuando suelte le primer hervor agrega las hojas Pon a fuego lento y deja que hierva 5 minutos más.

¡Listo! retira del fuego y deja reposar un poco, si quieres puedes colar el té y añadir miel o endulzante al gusto.

Se recomienda beber el té de zacate limón tres veces al día. También puedes añadir canela.

NOMBRE DE LA PLANTA: HOJA DE NARANJA

Nombre común: hojas de naranjero o naranjo dulce.

Nombre científico: ***Citrus x sinensis***,

Propiedades curativas:

Relajante muscular, antiespasmódica, levemente sedante, mejoran los cólicos intestinales y la diarrea, mejora la salud digestiva, diurético.



Modo de preparación:

En té.

5 hojas de naranja bien lavadas,

1 litro de agua

1 rama de canela (opcional)

En un recipiente colocar las hojas y la canela, reservar, poner a calentar el agua y cuando esté a punto ebullición apagar y verter sobre el recipiente de las hojas y la canela, dejar reposar por 10 minutos tapado, colar y beber durante el día, después de 8 horas de preparado desechar.

NOMBRE DE LA PLANTA: HOJA DE LIMÓN

nombre común: hojas de limonero

Nombre científico: *Melissa officinalis*.

Propiedades curativas:

Relajante, facilita la digestión, expectorante, ayuda a bajar de peso, antiinflamatorio, alivia la diarrea, dolor de estómago.



Modo de preparación:

2 o 3 hojas de limón frescas, de una planta que no haya sido fertilizada con productos tóxicos para el consumo humano.

2 tazas de agua.

Miel o endulzante a gusto.

Preparación

Lavar las hojas de limón y córtalas en trozos pequeños. Colocarlas en una olla y agregar dos tazas de agua. Llevar el agua a ebullición, bajar el fuego a medio-bajo y dejar que las hojas se cocinen de cinco a siete minutos. Retirar del fuego y colar el líquido para separar las hojas. Servir caliente con el endulzante a gusto.

Lo ideal será tomar de dos a tres tazas por día, para aprovechar sus contundentes beneficios.

<p>NOMBRE DE LA PLANTA: CURCUMINA Nombre común: cúrcuma, azafrán de raíz, azafrán del pobre, palillo, azafrán cimarrón. Nombre científico: Curcuma longa</p> <p>Propiedades curativas:</p>  <p>antiinflamatorio, antioxidante, mejora la digestión, reumatismo, asma, aterosclerosis, cáncer, enfermedad autoinmune, artritis reumatoide, espondilitis anquilosante, enfermedad de Crohn, psoriasis y colitis ulcerosa.</p>	<p>MODO DE PREPARACION. NO TOMAR EN CASO DE OBSTRUCCIÓN DE LAS VIAS BILIARES.</p> <p>La dosis de cúrcuma diaria que se recomienda suele ser de 4 a 5 gramos, es decir, una cucharadita rasa de café, aunque esto varía si se toma como acción preventiva o curativa. La dosis es de 1 cucharadita y media de café repartida en 3 tomas, media cucharadita en cada toma, mañana, tarde y noche. Siempre antes de las comidas. Puede tomarla mezclada con miel, pero siempre repartida en varias tomas a lo largo del día La cúrcuma se metaboliza rápidamente en la sangre. Para que su acción sea continuada en el organismo, conviene repartir la dosis en 3 tomas.</p>
<p>NOMBRE DE LA PLANTA: FLOR DE JAMAICA, Nombre común: agrío de Guinea o rosa de Abisinia. Nombre científico: Hibiscus Sabdariffa.</p> <p>Propiedades curativas: Antihipertensivas, diuréticas, antiparasitarias y laxantes, antioxidante y eficaz contra la resaca, reduce el azúcar en sangre, cuida el corazón, favorece la pérdida de peso, combate bacterias, previene el envejecimiento prematuro.</p> 	<p>MODO DE PREPARACION: NO CONSUMIR CON DIURETICOS.</p> <p>Agua o té de flor de jamaica Ingredientes: 1 cucharada de flores de Jamaica deshidratadas; 400 ml de agua hirviendo.</p> <p>Agregar las flores en el agua hirviendo, dejar reposar durante 5 minutos. Colar y beber tibio o frío, 3 veces por día. Para la pérdida de peso, se recomienda ingerir 1 taza de este té después de las comidas. Para la presión arterial, un estudio clínico indica que tomar el agua de flor de Jamaica, preparada con 1 cucharada (10 g) en 500 ml de agua hirviendo, a diario 2 horas después de cada comida y durante 4 semanas como mínimo, podría mejorar la tensión.</p> <p>2. Cápsulas Las cápsulas de flor de Jamaica deben ser tomadas preferiblemente bajo la orientación de un fitoterapeuta o nutricionista. La dosis que suele ser indicada es de 2 cápsulas de 450 mg, 3 veces al día durante 12 semanas, debiendo consumirse 20 a 30 minutos antes de las comidas principales. Es importante leer la etiqueta del fabricante, ya que las dosis podrán variar según la concentración que tenga el producto adquirido.</p> <p>3. Polvo de flor de Jamaica El polvo de flor de Jamaica se puede utilizar de diversas maneras para aprovechar sus beneficios. Una opción es preparar un té o infusión, agregando 1 a 2 cucharaditas de polvo en una taza de agua caliente. Deja reposar durante 5 a 10 minutos y beber. También se puede añadir a agua fría para preparar agua de Jamaica.</p>

NOMBRE DE LA PLANTA: HOJA DE GUAYABA.

Nombre común: arahuaca

Nombre científico: **Psidium guajava**

Propiedades curativas:

Alivia las enfermedades respiratorias y digestivas, regula el azúcar en sangre, quema grasa y pierde peso, evita infecciones cutáneas, retrasa el envejecimiento, alivia la tos, el dolor de muelas, reduce los problemas de próstata, cura dolor de oídos, elimina acné y espinillas en car y cuerpo.

MODO DE PREPARACION:

Herir 5 hojas de guayaba en un litro de agua por 10 minutos, apagar y dejar reposar hasta entibiar, colar y beber. Endulzar con miel si se desea.

Para el acné, espinillas o heridas externas, machacar hojas de guayaba y colocar directamente, retirar y enjuagar.



SI USTED CONSUME ALGUN MEDICAMENTO, CONSULTAR CON SU MEDICO SOBRE EL USO DE CUALQUIER REMEDIO NATURAL YA QUE NO TODOS LOS CUERPOS RESPONDEN IGUAL Y ALGUNAS PLANTAS TIENE CONTRAINDICACIONES CON ALGUN MEDICAMENTO.

