



Hojas Medicinales

Nombre del Alumno: Fabiola Martínez Gamboa.

Nombre del tema: Hojas medicinales.

Nombre de la materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería General.

Cuatrimestre: 8° "B"

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez Chiapas a 07 abril del 2025

MANZANILLA



NOMBRE CIENTÍFICO:

La manzanilla, cuyo nombre científico es **Matricaria chamomilla**,

PROPIEDADES:

La manzanilla contiene ácidos grasos, betacarotenos, taninos, mucílagos, camazuelo, cumarina, terpenoides, flavonoides, vitamina C, colina. Estos componentes son los responsables de que la manzanilla posea propiedades: Digestiva, ansiolítica, colagoga, hepatoprotectora, antiséptica, carminativa, antiulcerosa, sedante suave, antifúngica, antiespasmódica, antiulcerosa, antiinflamatoria, emenagoga, antioxidante, sedante, antimicrobiana, antidiabética, diurética, astringente.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Disminuye el estrés, Mejora la digestión, Calmante y relajante, Ayuda a controlar la diabetes, Ayuda a aliviar los mareos, Ayuda a tratar heridas e inflamaciones, Alivia los cólicos menstruales, Remueve las impurezas de la piel.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **Té de manzanilla:** Agregar las flores secas de manzanilla en una taza con el agua hirviendo, tapar, dejar reposar durante aproximadamente 5 a 10 minutos y luego colar antes de beber.
- ❖ **Inhalaciones:** Hervir el agua y agregar las flores de manzanilla. Esperar de 5 a 10 minutos y luego colocar el rostro sobre el recipiente y cubrir la cabeza con una toalla, para inhalar el vapor. Es importante respirar el vapor lo más profundamente posible durante hasta 10 minutos, repitiendo de 2 a 3 veces al día.
- ❖ **Baño de asiento con manzanilla:** Hervir el agua con la manzanilla. Colar la infusión, dejar enfriar y realizar el baño de asiento colocando la mezcla en una bacinilla o bañera durante 5 minutos, al menos 1 vez al día.

SÁBILA



NOMBRE CIENTÍFICO:

La sábila planta medicinal es una planta milagrosa que se cultiva en climas secos y cálidos, su nombre científico es **Áloe vera**.

PROPIEDADES:

El aloe vera es muy famoso por ser rico en vitaminas y minerales como vitamina A, B, C y E, calcio, magnesio, potasio, selenio, zinc y fosfato de manosa, que actúa sobre el crecimiento de los tejidos proporcionando un efecto cicatrizante y ayuda a fortalecer el sistema inmune.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Curación de quemaduras y cicatrices, Alivio del dolor muscular y articular, Mejora de la digestión y el sistema inmunológico, diabetes, acné, gastritis, estreñimiento, enfermedad de Alzheimer, pérdida del cabello, prevención de cardiopatías, hepatitis, colesterol elevado, Picazón (en la piel).

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **GEL:** pulpa transparente que está contenida en las hojas de la sábila.
- ❖ **ZUMO:** es el líquido puro que se extrae de la pulpa, es la parte más difícil de conservar, dado su alto grado de oxidación. Lo más recomendable es licuar sólo la parte que se vaya a consumir; antes de proceder a licuar la hoja se debe pelar y tener la precaución de extraer al menos 2 milímetros de pulpa junto con la piel, ya que en esta zona se concentra la aloína o látex con su peculiar sabor amargo, muy irritante y de propiedades laxantes.
- ❖ **CREMA:** Para hacer pomada se necesita una buena cantidad de gel y hervirlo hasta formar una pasta espesa que se deberá guardar en frascos limpios y en un lugar fresco, se utiliza igual que las hojas, aplicando en la zona afectada.

TE DE LIMÓN



NOMBRE CIENTÍFICO:

El té de limón, conocido por algunos como *zacate de limón* o *zacatillo*, es una planta que desprende un aroma a cítricos. Su nombre científico es ***Cymbopogon citratus***.

PROPIEDADES:

El té de limón contiene muchas propiedades como astringente, bactericida, cicatrizante, desintoxicante, antiviral, propiedades de estimulación inmunológica que combaten las infecciones, tiene propiedades que ayudan a aumentar las defensas al ser un antioxidante natural, limpia y desintoxica el organismo, entra en contacto con los jugos gástricos se convierte en alcalino equilibrando de esta forma el pH del organismo, sus propiedades ayudan a combatir la presión arterial alta, tiene propiedades como descongestionante del hígado y ayuda a la digestión.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Resfriados y gripe, infecciones respiratorias, problemas digestivos, náuseas y vómitos, dolores de cabeza, inflamaciones, problemas de la piel, insomnio, dolor muscular, ansiedad.

MODO DE PREPARACIÓN:



- ❖ **Te de limón:** Pon a hervir el agua y, cuando suelte el primer hervor, agrega las hojas de té. Deja que hierva durante otros cinco minutos, retira del fuego y permite que repose durante diez minutos.

ENELDO



NOMBRE CIENTÍFICO:

De nombre científico **Anethum graveolens**, el eneldo es originario de la zona del Mediterráneo. Mucho tiempo atrás, el ser humano comenzó a utilizar este vegetal con fines medicinales, aprovechando sus frutos o semillas.

PROPIEDADES:

Diurético, digestivo, antioxidante, hipoglucemiante, analgésico, antibacteriano, antifúngico, antiemético, galactógeno.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Reduce los dolores causados por gases intestinales, elimina el hipo, buena contra el vómito, favorece la digestión, es un auxiliar para desinfectar las llagas y heridas causadas por quemaduras leves, reduce la irritación y la comezón en la piel debido a algunas alergias, desaparece las úlceras bucales, especial para las mujeres pues les quita el dolor de matriz, ayuda a prevenir los catarros, se cree que tomar un poco del té que se obtiene de los frutos de esta planta en ayunas proporcionará tranquilidad, alejará la tristeza y el enojo.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **Té de eneldo:** Ponga el agua al fuego y una vez que comience a saltar el hervor, añada el eneldo, deje al fuego durante unos 5 minutos más a fuego bajo, retire del fuego, tape y deje reposar por 10 minutos más, cuela, endulce (opcional) y beba al gusto.

CLAVO



NOMBRE CIENTÍFICO:

El clavo de olor cuyo nombre científico es **Eugenia caryophyllata**

PROPIEDADES:

Es antiséptico, antibacteriano, antifúngico, antiviral y espasmolítico. Su uso más indicado es en odontología como anestésico dental, inflamaciones de la boca y la laringe.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Dolores de muela, mucosidades y constipados, infecciones vaginales, dolores localizados, hemorroides, problemas de salud bucal, corta la diarrea y ayuda a mejorar los problemas digestivos, mejora los problemas digestivos, alivia náuseas y dolores, gases e hinchazón del estómago, ayuda a curar las enfermedades de las vías respiratorias, bronquitis, resfriados y tos.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ Mezclar clavo de olor molido con miel para la hinchazón de estómago y las náuseas.
- ❖ Como infusión: mezclar 3 clavos de olor con 1 taza de agua hirviendo, dejar reposar por 15 minutos, endulzarlo con miel y servir. Te ayudará para evitar las flatulencias.
- ❖ Como pasta y ungüento: mezclando sal, agua y clavo de olor molido. La preparación debe ser aplicada con masajes en la frente para las jaquecas.
- ❖ Si tomas una infusión de clavo de olor evitaras los mareos en los viajes.

AJO



NOMBRE CIENTÍFICO:

El ajo (*Allium sativum L.*) es una planta monocotiledónea que pertenece a la familia de las liliáceas.

PROPIEDADES:

Entre las propiedades del ajo podemos subrayar que es un destacado microbicida, desinfectante, descongestionante y tonificador de la glándula pituitaria, eficaz en la secreción gástrica y rico en hierro. Además, es muy efectivo para combatir el veneno de la picadura de alimañas y tiene destacados beneficios para los problemas circulatorios

ENFERMEDADES QUE CURA:

Infecciones de todo tipo, depura y mejora la circulación, regula la tensión arterial, es anticancerígeno, refuerza las defensas, evita las cardiopatías y los afectos del envejecimiento, especialmente útil en casos de hipotiroidismo, es eficaz contra las verrugas, tos.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **El té de ajo:** debe prepararse con ajo triturado para que la alliinase convierta la aliina en alicina, que es la principal sustancia con propiedades medicinales.
- ❖ **Jarabe de ajo:** mezclar dos cabezas de ajo ralladas con un vaso de agua y 100 grs de azúcar, tomar una cucharada sopera antes de la comida y otra antes de cena.

JENGIBRE



NOMBRE CIENTÍFICO:

El jengibre, cuyo nombre científico es **Zingiber officinale**, es una planta medicinal.

PROPIEDADES:

La raíz tiene más de 400 compuestos químicos en diferentes cantidades, destacando los carbohidratos, los lípidos y los compuestos fenólicos, además de fibra, proteínas, vitaminas, aminoácidos y minerales.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Sobrepeso, dolor de garganta y congestión, dolores musculares, indigestión, debilidad, náuseas, estrés, migrañas, mala circulación, calambres, gases y flatulencias.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ 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, miel o canela.
- ❖ Te de limón: se le añade del zumo de un limón y tendrás una bebida perfecta para tomar fría o caliente.

HOJA DE GUAYABA



NOMBRE CIENTÍFICO:

El guayabo (palabra de origen arahuaca), de nombre científico *Psidium guajava*, es una especie de pequeño árbol perteneciente a la familia de las mirtáceas.

PROPIEDADES:

Tiene propiedades antiinflamatorias, antisépticas, antioxidantes, astringentes y analgésicas, además de aportar siete veces más vitamina C que una naranja. Rica también en minerales entre los que destaca el potasio, esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular.

ENFERMEDADES QUE CURA:

El ácido úrico, la hipertensión y la hinchazón de piernas, la retención de líquidos y el estrés, el dolor de muelas, las úlceras bucales y las infecciones de las encías, las diarreas, las colitis nerviosas y los malestares estomacales, la tos, la bronquitis y la inflamación de la garganta, las heridas, las llagas y los cólicos menstruales.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **El té:** solo debes lavar y desinfectar bien las hojas de guayaba, luego ponerlas a hervir en una olla con la cantidad de agua y la canela, dejar reposar 5 minutos una vez que hierva y listo, colar y servir en una taza limpia.

VERBENA



NOMBRE CIENTÍFICO:

La verbena es una planta medicinal perteneciente a la familia de las “Labiadas” y su nombre científico es “**Verbena officinalis**”.

PROPIEDADES:

Entre las propiedades de la verbena más importantes podemos destacar sobre todo que se trata una planta con cualidad antiespasmódica, que actúa a su vez como tónico nervioso, sedante, analgésica, diaforética, analgésica, emenagoga, hepatoprotectora, expectorante, pectoral y antibilioso.

ENFERMEDADES QUE CURA:

La verbena se utiliza para tratar y combatir estados de ansiedad, depresión y melancolía, ya que ayuda a fortalecer el sistema nervioso. Por otro lado, se utiliza también en caso de fiebre ya que posee propiedades diaforéticas. También es usada para preparar enjuagues bucales y es indicada para afecciones en las encías.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **Compresas de verbena:** La decocción la prepararemos con 3 cucharaditas de hojas secas de verbena y una taza de agua mineral. Ponemos al fuego el agua y la verbena todo junto a hervir. Cuando comience a hervir, bajamos el fuego y dejamos hirviendo durante 15 minutos. Retiramos del fuego colamos y dejamos enfriar.
- ❖ **Gárgaras de verbena:** Ponemos al fuego una taza de agua mineral y cuando comience a hervir agregamos dos cucharaditas de planta seca de verbena. Apagamos el fuego, tapamos la infusión y dejamos reposar durante 10 minutos. Colamos la infusión y cuando esté fría ya podemos hacer los gargarismos. Los gargarismos podemos hacerlos 3 veces al día.
- ❖ **Té de verbena:** Pondremos a calentar en una olla el agua, dejaremos hasta que alcance hervor y después de esto lo apagamos, añadimos el puñado de hojas.

HINOJO



NOMBRE CIENTÍFICO:

El hinojo (*Foeniculum vulgare*) es una especie de planta herbácea de la familia Apiaceae.

PROPIEDADES:

Carminativa, antioxidante, expectorante, antimicrobiana, hepatoprotectora, antiviral, galactógena: que promueve la producción de leche, antiinflamatoria, antialérgica, ansiolítica y relajante, hipolipemiente, mejora la memoria, estrogénica, diurética, antihipertensiva, antitrombótica, antitumoral, hipoglucemiante, antiespasmódica, antienviejedora.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Para afecciones digestivas, gastrointestinales. Combate problemas respiratorios. Para la buena salud del corazón, por su contenido en fibra. Cuando se presentan problemas oculares como glaucoma, ayuda a mejorar la visión.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ Té de hinojo: Colocar 1 cucharadita de las semillas u hojas de hinojo en agua y dejar reposar de 10 a 15 minutos. Luego de que esté tibio, beber de 1 a 3 veces al día.
- ❖ Aceite esencial: La ingesta de aceite esencial de las semillas de hinojo es segura, siendo indicada para tratar la indigestión, la diarrea y los cólicos, y también se recomienda para la prevención de infarto y aterosclerosis.

CANELA



NOMBRE CIENTÍFICO:

La canela es originaria de Sri Lanka (Ceilán), **Cinnamomum Zeylanicum**, y existen referencias desde alrededor del 2800 A.C.

PROPIEDADES:

Bactericida y antifúngica, antioxidante, estabiliza los niveles de colesterol, beneficios para la salud bucodental, estimula la secreción salival y la actividad glandular, siendo útil en alteraciones gastrointestinales, dispepsia, gases y náuseas, puede ayudar en la diabetes y la pérdida de peso, reduce el riesgo de enfermedad cardíaca.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Limpia y exfolia la piel, suprime el colesterol malo, disminuye la presión sanguínea, combate los problemas del sistema digestivo (diarrea, gastroenteritis, dispepsia o indigestión), ataca a los radicales libres causantes del cáncer, sirve para tratar úlceras intestinales, combate la diarrea y náuseas, calma los cólicos durante la menstruación, calma el dolor muscular, por su propiedad antiinflamatoria, promueve la buena digestión, regula el ritmo intestinal y disminuye los efectos de colon irritable, ayuda a controlar la glucosa en sangre, por su contenido de BI, evita las infecciones por bacterias y otros microorganismos, útil contra enfermedades respiratorias, mejora la concentración, mejora la circulación sanguínea, evita dolores menstruales.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **Te de canela:** Colocar los integrantes en una olla y dejar hervir durante 10 minutos, retirar los palitos de canela, y exprimir unas gotitas de limón y beberlo tibio, consumir 3 tasas al día desayuno, almuerzo y cena.

FLOR DE TILA



NOMBRE CIENTÍFICO:

La flor de tila cuyo nombre científico es **Tilia platyphyllos**.

PROPIEDADES:

Sedante, hipotensor, vasodilatador, diurético, antiespasmódico, antiséptico, sudorífico, digestivo, antiinflamatorio, desintoxicante, antirreumático, cicatrizante, anticoagulante, antioxidante.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Disminuye los niveles de ansiedad, ayuda a disminuir el estrés, sirve para relajar los músculos y los espasmos, reduce la presión arterial, ayuda a aliviar dolores, especialmente reumáticos y de tipo jaquecas o migrañas, ayuda a conciliar el sueño, mejora el estado general de la piel, sirve para aliviar indigestiones y gastritis, ayuda a eliminar líquidos retenidos, lo que junto con más pautas puede ayudar a bajar de peso, y toxinas acumuladas, ayuda a prevenir algunos problemas coronarios, tromboembolismos y arteriosclerosis, sirve para el tratamiento de resfriados y gripes, sobre todo para aliviar la congestión nasal, las molestias de garganta, la tos irritativa y la carraspera.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **infusión:** Ponemos a calentar una taza de agua, cuando rompa en ebullición, añadimos una cucharadita de flor de tila, dejamos hervir por un minuto y retiramos del fuego, dejamos reposar por algunos minutos más y servimos. Se sugiere beber dos tazas al día.

MARIHUANA



NOMBRE CIENTÍFICO:

La marihuana cuyo nombre científico es **Cannabis sativa L.**

PROPIEDADES:

El uso de marihuana para aliviar el dolor crónico es respaldado por varios estudios científicos. Los componentes como el THC y el CBD interactúan con receptores en tu cerebro, reduciendo la percepción del dolor, ayuda a reducir espasmos musculares, rigidez y dolores asociados con esta enfermedad.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Alivia dolores crónicos causados por artritis, fibromialgia o migraña, reducir la inflamación en enfermedades como síndrome del intestino irritable, psoriasis, enfermedad de Crohn y artritis reumatoide, aliviar náuseas y vómitos causados por quimioterapia, estimular el apetito en pacientes con SIDA o cáncer; tratar convulsiones en personas con epilepsia, disminuir la rigidez muscular y el dolor neuropático en personas con esclerosis múltiple, aliviar el dolor en pacientes terminales con cáncer, mejorar la calidad del sueño en casos de insomnio, ayudar en el tratamiento de la ansiedad y la depresión, reducir la presión intraocular en casos de glaucoma.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **Aceite de oliva con cánnabis: para masajes o por vía oral (ensaladas, tostadas...):** Se maceran en un sitio oscuro unos 20 gr. de cánnabis en un litro de aceite de oliva de buena calidad durante un mes aproximadamente. Transcurrido este tiempo se cuela y ya está listo para consumir. Una manera alternativa más rápida es la extracción al baño maría, con las mismas proporciones, pero en este caso se pone al baño maría durante tres horas, se deja enfriar una noche y se cuela.

VAPORUB



NOMBRE CIENTÍFICO:

El vaporub cuyo nombre científico es ***Plectranthus oloroso, tomentosa o hadiensis.***

PROPIEDADES:

Anti-inflamatoria, anti-diabéticas, descongestionante, anti-ansiedad.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Aliviar el dolor de oído, ayuda a erradicar los hongos de las uñas, aliviar el dolor muscular, es un aliado en la lucha contra el acné, aliviar dolores de cabeza, ayudar a eliminar las estrías, aliviar resfriados, eliminar los talones agrietados, repeler insectos.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **Vaporub casero:** En una olla pequeña a fuego medio, derrite el aceite de coco y la cera de abejas rallada. Revuelve continuamente hasta que estos dos ingredientes estén completamente derretidos y bien integrado. Retira la olla del fuego y deja que la mezcla se enfríe durante unos cuantos minutos, pero que aún esté líquida. Después agrega los aceites esenciales de eucalipto, menta y romero a la mezcla derretida. Revuelve bien para asegurarte de que los aceites se distribuyan de manera uniforme. Vierte la mezcla en un recipiente limpio y hermético, como un frasco de vidrio. Deja que se enfríe y solidifique a una temperatura ambiente.

HIERBABUENA



NOMBRE CIENTÍFICO:

La hierbabuena, yerbabuena o menta de jardín, de nombre científico *Mentha spicata*, se trata de una hierba aromática de la familia de las Lamiaceae.

PROPIEDADES:

Entre las principales propiedades de la hierbabuena encontramos que es antiséptica, antiinflamatoria, estimulante y diurética. Ayuda a tratar problemas digestivos y gases intestinales, resfriados, dolores menstruales, etc. Para disfrutar de sus beneficios esta planta medicinal se puede ingerir, inhalar y aplicar tópicamente.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Ayuda a tratar problemas digestivos y gases intestinales, estimula la producción de bilis, ayuda al tratamiento del resfriado y constipación, alivia mareos y dolores, ayuda a tratar el síndrome de colon irritable, alivia dolores menstruales, ayuda a tratar inflamaciones del hígado, alivia dolores de cabeza, ayuda a reducir la tensión nerviosa, la ansiedad e histeria gracias a su acción tranquilizante.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **Te de hierbabuena:** lleve el agua a hervor y apaga el fuego. Enseguida vierte las hojas de hierbabuena y deja reposar durante cinco minutos colocando una tapa para que el vapor no escape, y se puede beber dos veces al día.

TOMILLO



NOMBRE CIENTÍFICO:

El nombre científico del tomillo es *Thymus vulgaris*.

PROPIEDADES:

Tiene propiedades medicinales, antiinflamatorias, antioxidantes y expectorantes, siendo muy utilizada para tratar problemas de salud, como bronquitis, tos o hasta mismo ayudar en el tratamiento del Alzheimer.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Combatir la tos, Controlar la presión arterial, Prevenir enfermedades cardiovasculares, Combatir el acné, Mantener la salud de los dientes y las encías, Combatir las infecciones causadas por hongos, Combatir la ansiedad y el estrés, Ayudar en el tratamiento del alzhéimer, Ayudar a combatir el cáncer.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ Té de tomillo: Para preparar el té de tomillo se deben colocar 2 cucharadas de hojas picadas en una taza de agua hirviendo y dejar reposar por 10 minutos, colar y beber hasta 3 veces al día.
- ❖ Jarabe de tomillo: Agregar 1 rama de tomillo seco en 3 tazas de agua hirviendo en fuego bajo hasta que el agua se evapore, disminuyendo un tercio de la cantidad inicial. Apagar el fuego y dejar reposar cerca de 3 minutos. Luego, cuando estuviera tibio, retirar la rama de tomillo y adicionar media taza de miel. Tomar una cucharada de jarabe de tomillo cada vez que sea necesario.
- ❖ Baño de inmersión con tomillo: Agregar 140 g de hojas de tomillo seco en 1 litro de agua y hervir. Apagar el fuego y dejar reposar por 1 hora. Colar y adicionar en el agua de baño. Este baño puede ser realizado 1 vez por semana por 10 a 20 minutos, siendo recomendado acostarse en la cama durante al menos 1 hora después del baño

ANIS



NOMBRE CIENTÍFICO:

El nombre científico del anís es ***Pimpinella anisum***.

PROPIEDADES:

Carminativas, diuréticas, analgésicas, digestivas, antiinflamatorias, antiespasmódicas.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Combate los dolores intestinales, ayuda a conciliar el sueño, ayuda a bajar de peso, combate la bronquitis, asma o gripe, funciona como diurético, reduce la hinchazón del cuerpo, elimina los gases, equilibra la presión arterial, disminuye la ansiedad, depresión y estrés, promueve el proceso de digestión, ayuda a calmar los nervios, reduce el crecimiento de tumores cancerígenos, elimina el mal aliento, alivia los calambres menstruales, protege del daño celular, mejora las funciones cognitivas, regula los niveles de colesterol.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **Té de anís:** El té de anís es muy fácil de preparar, solo debe de poner a hervir el agua, luego agregarle las semillas y dejarlo reposar tapado durante 4 a 6 minutos. Finalmente se debe colar y tomar.

ROMERO



NOMBRE CIENTÍFICO:

El romero (***Rosmarinus officinalis***) es un arbusto de tallo prismático, hojas estrechas y muy aromáticas perteneciente a la familia Lamiaceae.

PROPIEDADES:

Aportan diferentes propiedades terapéuticas como antiséptico, antiespasmódico, aromatizantes, aperitivo, balsámico, digestivo, diurético, estimulante y rubefaciente. La ingesta habitual del té de romero permite regular los niveles de glicemia en sangre y elimina toxinas del hígado.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Dolores de las articulaciones, mal olor de la boca, catarro y asma, vértigos y vómitos, regulación de los periodos menstruales y alivio de los dolores del parto, dolor de cabeza, dispepsias y síntomas asociados, anorexia, afecciones osteomusculares dolorosas como artritis y artralgias, afectaciones biliares como dispepsia biliar, litiasis biliar o coledocitis, dismenorrea, cefaleas, afectaciones bucofaríngeas como faringitis y estomatitis, afectaciones dérmicas como dermatitis o lesiones cutáneas.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **Té de romero:** Calienta el agua hasta que comience a hervir. Agrega las hojas de romero y tapa la olla. Deja reposar por 10 minutos para que libere todas sus propiedades. Cuela el té y agrégale miel o jugo de limón si lo deseas. Bebe en ayunas para aprovechar al máximo sus beneficios.

BUGAINVILIA



NOMBRE CIENTÍFICO:

Bougainvillea glabra Choisy Fam de la Familia Nyctaginaceae.

PROPIEDADES:

Acelera la cicatrización, antitusígena, antipirética, ayuda a equilibrar el sistema digestivo, expectorante, mejora el sistema respiratorio.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Tos, asma, bronquitis, gripa y tosferina, dolor de garganta y problemas respiratorios, fiebre, gracias a su efecto antipirético, problemas estomacales y estreñimiento, trastornos cutáneos y diabetes.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **Té de o infusión:** lava las flores con abundante agua fría para eliminar cualquier impureza, hierva agua en una cacerola y agrega las flores cuando ropa a hervor, retira del fuego cuando el agua cambie de color, parecido al de las flores, deja reposar por unos minutos, cuela la preparación., sirve y consume caliente. Agrega una cucharada de miel, opcional.

ORÉGANO OREJÓN



NOMBRE CIENTÍFICO:

Lectranthus amboinicus sinónimo: **Coleus amboinicus** Pertenece a la familia Lamiaceae.

PROPIEDADES:

Cabe mencionar que el orégano orejón contiene fibra, manganeso, hierro, vitamina e, ácidos grasos omega y calcio, todos los cuales son elementos que por separado ofrecen muchos beneficios a la salud, es útil para el estreñimiento y trastornos digestivos, anti-inflamatorias, antibacteriana, antioxidante.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Combatir enfermedades degenerativas como el cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes. También es un buen aliado contra la actividad microbiana. Además, puede aplicarse por vía tópica para ayudar a tratar enfermedades de la piel, como el acné y la caspa.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **Aceite de orégano orejón:** se deben triturar las hojas utilizando un mortero y luego colocarlas en el frasco de cristal. A continuación, hay que agregar el aceite hasta 2 cm encima y almacenar el frasco en un lugar fresco durante al menos 3 semanas. Una vez pasado este tiempo se debe filtrar para obtener solamente el aceite de resultante que debe tener un color verde oscuro.
- ❖ **Té de orégano orejón:** lleva a hervir un litro de agua, añade 3 cucharadas de hojas de orégano orejón seco (si es fresco 10 hojas por litro), luego de que el agua haya hervido, retira del fuego y deja inficionar durante 5 minutos, agrega miel para aumentar sus propiedades.

CÚRCUMA



NOMBRE CIENTÍFICO:

La cúrcuma o **turmérico** (*Curcuma longa*) es una planta herbácea de la familia de las zingiberáceas nativa del suroeste de la India.

PROPIEDADES:

Es antiinflamatoria, antioxidante, acción digestiva.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Acné, enfermedad de alzheimer, artritis, distensión, cáncer, diabetes, dolor.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **Jugo de cúrcuma:** 1/2 pulgada de raíz de cúrcuma o una cucharadita de polvo de cúrcuma, jugo de 1/2 limón, sal marina.
- ❖ **Sopa De Cúrcuma:** Agregue el caldo y la cúrcuma al agua hirviendo, deje cocer a fuego lento durante unos 15 minutos, cuele y disfrute.



EUCALIPTO



NOMBRE CIENTÍFICO:

El nombre científico del eucalipto es *Eucalyptus globulus* y la parte normalmente utilizada son sus hojas o el aceite esencial, para la preparación de té, inhalación, compresas y baños o para aromatizar el ambiente.

PROPIEDADES:

El eucalipto es una planta medicinal rica en taninos, flavonoides, aldehídos y aceites volátiles, como cineol y terpineol, que le confieren propiedades antisépticas, descongestionantes, antiespasmódicas y antimicrobianas, por lo cual es muy utilizado como remedio casero en el tratamiento de problemas respiratorios, como gripes, resfriados o sinusitis.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Combatir problemas respiratorios, Ayudar en la cicatrización de la piel, Fortalecer el sistema inmunitario, Combatir el dolor, Mejorar la salud bucal, Combatir infecciones, Ayudar a tratar el herpes labial, Ayudar a relajarse.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **Té de eucalipto:** adicionar las hojas picadas de eucalipto en el agua y llevar al fuego, hervir durante 1 minuto. Apagar el fuego, tapan y dejar reposar durante 5 minutos. Luego, colar y beber 1 taza de té, 2 o 3 veces al día.
- ❖ **Inhalación con vapor de eucalipto:** adicionar las gotas del aceite esencial de eucalipto en el agua hirviendo. Luego, se debe cubrir la cabeza con una toalla abierta, de modo que cubra también el recipiente que contiene la solución del aceite esencial de eucalipto. Inclinar la cabeza sobre el recipiente e inspirar el vapor de manera profunda hasta por 10 minutos, repitiendo 2 o 3 veces al día.

EPAZOTE



NOMBRE CIENTÍFICO:

El nombre científico del epazote es **Dysphania ambrosioides**.

PROPIEDADES:

Las propiedades del epazote provienen de sus principios activos: aceite de quenopodio, hidrocarburos terpénicos como el alfa-terpineno y el limoneno, y saponósidos. Se le atribuyen propiedades aromatizantes, antiflatulentas, emenagogas, antiespasmódicas, antihelmínticas y digestivas.

ENFERMEDADES QUE CURA:

El epazote es una planta medicinal utilizada en casi todo México para tratar diversos dolores estomacales, cólicos y parásitos intestinales, para ello se toma la infusión de las hojas con agua o leche en ayunas. También se usa en otros padecimientos como diarrea, vómito, dolor de estómago, adelgazamiento e inapetencia.

Alivia algunos trastornos menstruales tales como los cólicos, retraso del período y fluído escaso, para lo cual se emplea solo o con ruda, y con otras hierbas como zoapatle y cabellos de elote. Por otro lado, se recomienda para la esterilidad y aumentar la cantidad de leche en el período de lactancia.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **Té:** agregue las hojas de epazote al agua hirviendo. Deje reposar durante 5-10 minutos. Cuela el té y agrégale miel o limón si lo deseas. Modo de consumo: se recomienda consumir una taza al día, preferiblemente por la mañana o antes de las comidas.

LAUREL



NOMBRE CIENTÍFICO:

El laurel (**Laurus nobilis**) es una especie de planta perenne de la familia de las lauráceas originaria de la región del mar Mediterráneo y de la mitad norte de la costa atlántica de la península ibérica.

PROPIEDADES:

Las hojas de laurel son muy ricas en vitamina C. Un nutriente con propiedades antioxidantes que ayuda a eliminar los radicales libres del organismo y evitar el envejecimiento prematuro tanto de la piel como de las células. Además, la vitamina C fortalece de forma notable el sistema inmunitario, de modo que éste tiene mayor resistencia ante ciertas enfermedades como la gripe o el resfriado.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Favorecen la digestión, evitan la acidez del estómago, el laurel se utiliza para estimular el apetito, alivian las diarreas, eliminan los gases intestinales, ayudan a regularizar la menstruación, mejoran la circulación, ayudan a combatir enfermedades respiratorias como: la gripe, tos, bronquitis, laringitis y faringitis.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **Té:** Pondremos el agua en una olla a fuego alto hasta que alcance el hervor. Una vez que suceda agregamos la canela y la hoja de laurel. Bajamos a fuego lento. Dejamos 5 minutos para que los ingredientes se concentren. Sacamos y dejamos reposar unos minutos. Sirve y disfruta.

RUDA



NOMBRE CIENTÍFICO:

El nombre científico de la ruda es ***Ruta graveolens*** y todas sus partes pueden ser utilizadas, sin embargo, la mayor cantidad de sustancias que garantizan los beneficios de esta planta se encuentra en sus hojas, las cuales son utilizadas para preparar el conocido té de ruda.

PROPIEDADES:

En conclusión, la ruda es una planta medicinal con propiedades antiespasmódicas, digestivas, antiinflamatorias, antisépticas y estimulantes menstruales. Se puede utilizar en forma de infusión, aceite esencial o de forma tópica.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Regular la menstruación, Combatir los parásitos intestinales, Tratar las varices, Combatir la sarna y los piojos, Ayudar en el tratamiento de la conjuntivitis, Aliviar dolores, Equilibrar la glucemia en la sangre, Disminuir la retención de líquidos, Fortalecer el sistema inmunológico.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ❖ **Té de ruda:** Colocar el agua en una panela, dejar hervir, retirar del fuego y agregar las hojas secas de ruda. A continuación, se debe tapar y dejar reposar por 5 minutos. Colar y beber tibio 1 taza de este té al día.