

SÁBILA

NOMBRE CIENTIFICO:

Aloe Vera

PROPIEDADES CURATIVAS:

- Puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre
- Es un antioxidante
- Puede ayudar a aliviar la psoriasis
- Puede ayudar a tratar el liquen plano oral
- Puede ayudar a tratar el herpes simple
- Puede ayudar a reducir el enrojecimiento y la inflamación asociados con el acné
- Puede ayudar a mejorar la absorción de nutrientes



MODO DE PREPARACIÓN

Infusión

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

Zumo

1. Cortar una hoja de aloe vera longitudinalmente
2. Eliminar la savia amarilla
3. Sacar la pulpa y licuar con fruta rica en vitamina C
4. Añadir 1 litro de agua

EPAZOTE



NOMBRE
CIENTIFICO:

Dysphania ambrosioides

PROPIEDADES
CURATIVAS:

- Alivia dolores estomacales, intestinales y menstruales
- Alivia dolores osteoarticulares
- Alivia vómitos y diarrea
- Combate el estreñimiento
- Alivia síntomas leves de resfriado común, como tos y flujo nasal
- Alivia picaduras de mosquitos
- Purifica y suaviza la piel
- Alivia torceduras

MODO DE PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y añade las hojas cuando rompa el punto de ebullición
2. Baja el fuego y cocina por unos tres minutos
3. Retira de la estufa y deja reposar el té por unos tres minutos más
4. Cuela la bebida y sirvela



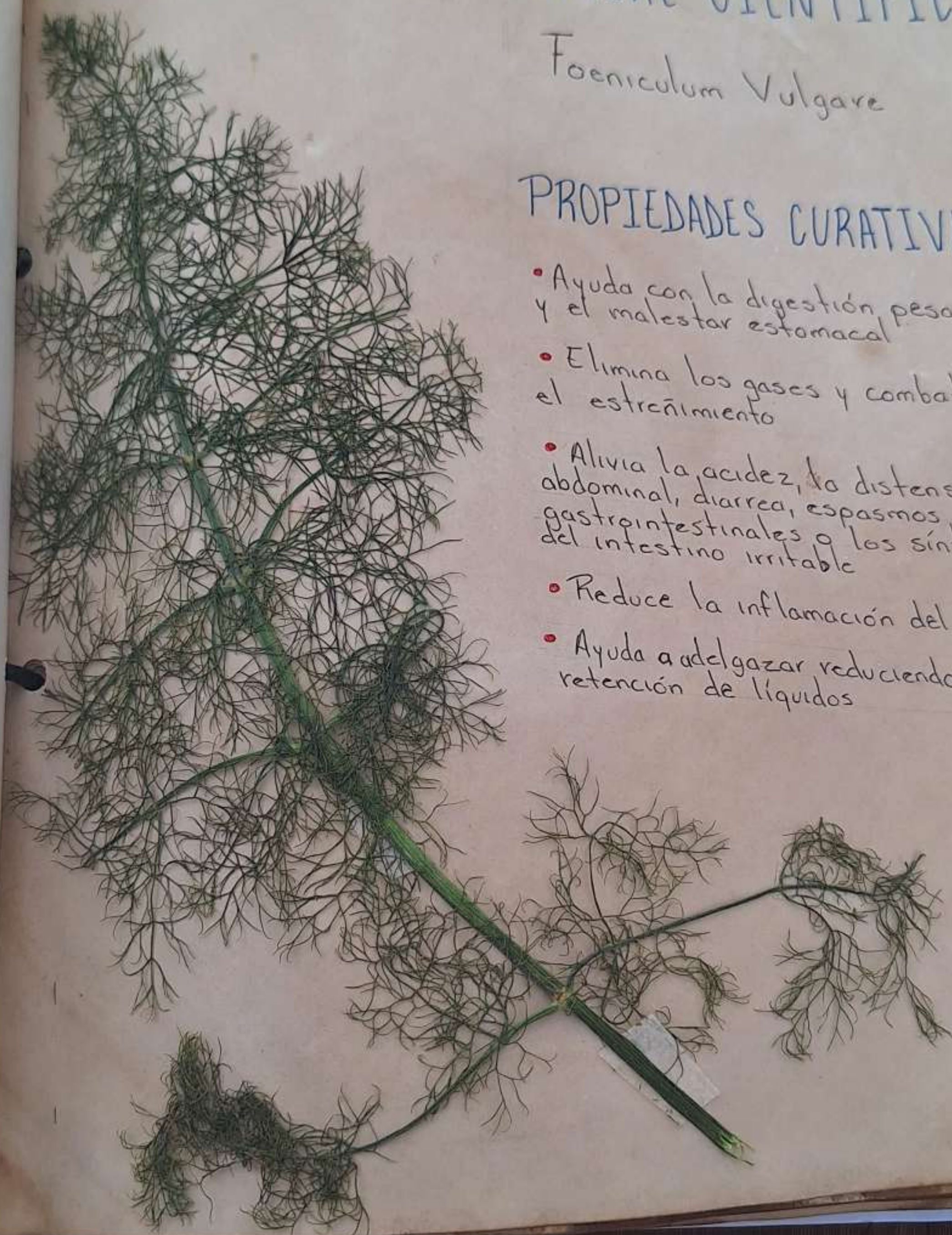
HINOJO

NOMBRE CIENTIFICO:

Foeniculum Vulgare

PROPIEDADES CURATIVAS:

- Ayuda con la digestión pesada y el malestar estomacal
- Elimina los gases y combate el estreñimiento
- Alivia la acidez, la distensión abdominal, diarrea, espasmos gastrointestinales o los síntomas del intestino irritable
- Reduce la inflamación del vientre
- Ayuda a adelgazar reduciendo la retención de líquidos



MODO DE PREPARACIÓN

1. Machaca un poco las semillas de hinojo para potenciar la extracción de sus aceites esenciales
2. Añade las semillas al agua hirviendo.
3. Tapa la taza y deja reposar durante 5 a 10 minutos
4. Cuela el té

Ingredientes:

Una cucharadita de semillas de hinojo,
Una taza de agua hirviendo

ALBAHACA

NOMBRE CIENTIFICO:

Ocimum Basilicum

PROPIEDADES CURATIVAS:

- Calma el dolor de estómago
- Evita la segregación de gases
- Alivia la gastritis, indigestión, y otros problemas digestivos
- Mejora la función respiratoria y reduce las crisis en personas con asma
- Disminuye las concentraciones de azúcar en sangre



MODOS DE PREPARACIÓN

1. Hierve el agua con la albahaca durante 70 minutos.
2. Retira del fuego y deja reposar por 15 minutos.
3. Añade el zumo de limón recién exprimido y bebe.
Siempre en ayuna
4. Espera 15 minutos para desayunar.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1/2 cucharada de albahaca
- Zumo de 1/2 de limón

HOJA DE GUAYABA



NOMBRE CIENTIFICO:

Psidium Guajava

PROPIEDADES CURATIVAS:

- Alivian la diarrea
- Tratan hinchazones, inflamaciones, acné, y piojos
- Combaten infecciones intestinales, vaginales, bucales, las que se pueden presentar cuando se tienen heridas en la piel
- Reducen los niveles de glucosa en sangre
- Incrementan los niveles de insulina en plasma

MODO DE PREPARACIÓN

1. • Hierve entre 5 y 10 hojas de guayaba secas o frescas en 1 litro de agua
2. • Deja reposar
3. • Consume entre 1 y 2 tazas al día

MAGUEY MORADO

NOMBRE CIENTIFICO:

Tradescantia Spathacea

PROPIEDADES
CURATIVAS:

- Antiséptico y desinflamatorio
- Se usa para tratar el cáncer, la gangrena y para lavar heridas
- Se utiliza para disminuir el dolor de estómago
- Se usa para tratar la disentería



MODO DE PREPARACIÓN

1. Hervir medio vaso de miel con el limón exprimido
2. Se tuestan tres hojas de maguey y se le saca el jugo
3. Después se disuelve con la miel

ROMERO



NOMBRE
CIENTIFICO:

Salvia Rosmarinus

PROPIEDADES
CURATIVAS:

- Ayuda a reducir la inflamación y el dolor, útil para dolores musculares, tendinitis y problemas articulares
- Ayuda a limpiar y sanar heridas, así como a prevenir infecciones
- Facilita la digestión, reduce la hinchazón y alivia los espasmos abdominales.
- Potencia la circulación sanguínea, lo que puede ser beneficioso para la salud



MODO DE PREPARACIÓN

1. Calienta agua
2. Agrega el romero
3. Deja reposar
4. Cuela

Ingredientes

- 2-4 g de hojas secas de romero por 150 ml de agua hirviendo
- 5 g de hojas frescas de romero por 250 ml de agua hirviendo

HOJA DE NÍSPERO

NOMBRE CIENTIFICO:

Eriobotrya Japonica

PROPIEDADES
CURATIVAS:

- Ayuda a eliminar piedras y a prevenir la formación de arenillas en los riñones
- Alivia la gastritis, la acidez y la pesadez después de comer
- Favorece la salud del hígado
- Ayuda a controlar el peso
- Retrasa el envejecimiento prematuro de la piel
- Ayuda a reducir el nivel de azúcar en sangre



MODO DE PREPARACIÓN

1. Lava las hojas de níspero para quitarles cualquier suciedad
2. Hierve agua
3. Agrega las hojas al agua hirviendo
4. Deja que hiervan por unos 5 minutos
5. Retira del fuego y deja reposar por otros 5 minutos
6. Cuela la infusión para eliminar las hojas de níspero
7. Sirve caliente o frío

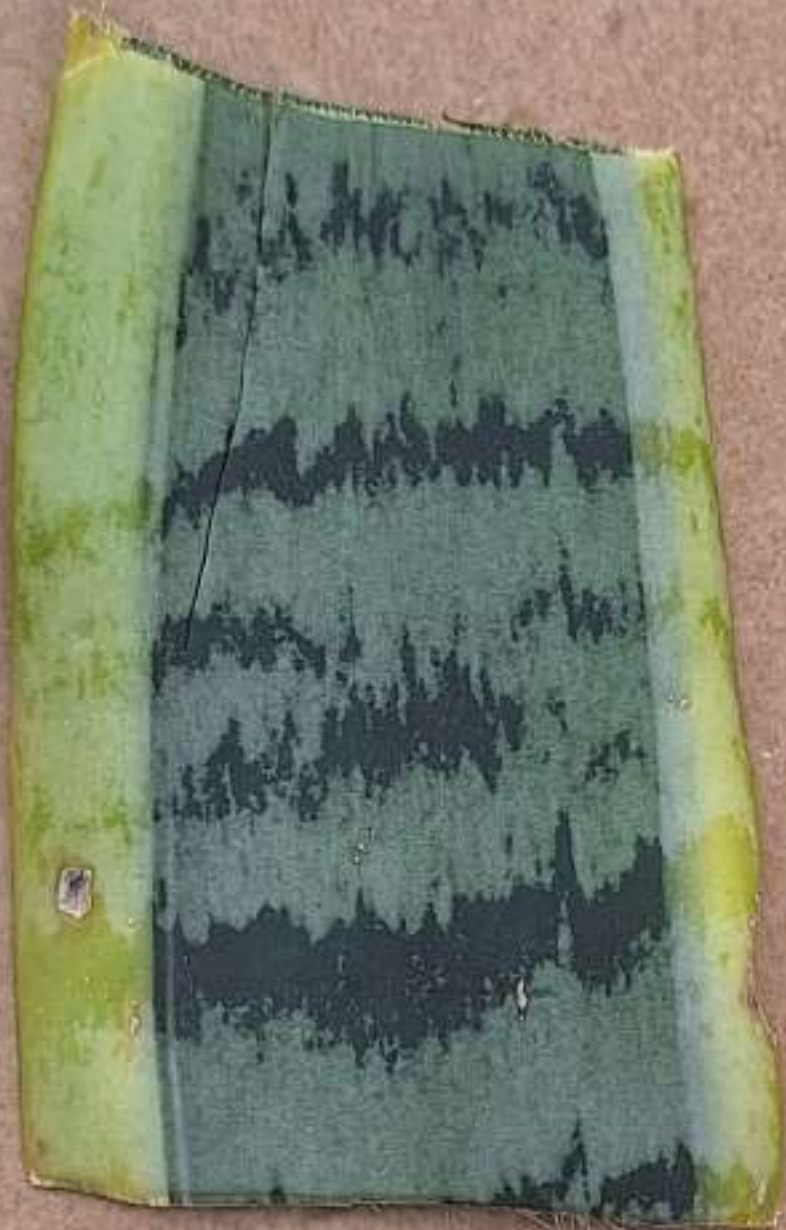
LENGUA DE SUEGRA

NOMBRE
CIENTIFICO:

Dracaena Trifasciata

PROPIEDADES
CURATIVAS:

- Cicatrizar heridas
- Reducir el dolor de cabeza y las migrañas
- Aliviar dolores de riñón
- Combatir el estreñimiento
- Prevenir el cáncer
- Tener propiedades laxantes



ñado de hojas

MODO DE PREPARACIÓN

1. Cortar en trozos de cuatro centímetros y machacar
2. Hervir un litro de agua en olla limpia
3. Colocar los trozos y la raíz de la lengua de suegra
4. Tapa la olla y deja hervir por tres minutos
5. Cuela el agua en una taza de té y listo

BUGAMBILIA

NOMBRE CIENTIFICO:

Bougainvillea

PROPIEDADES

CURATIVOS:

- Ayuda a calmar la tos y aliviar la congestión en las vías respiratorias
- Ayuda a liviar los síntomas de resfriados y gripe, como la fiebre y el dolor de garganta
- Ayuda a calmar el dolor de estómago y reducir la acidez



MODO DE PREPARACIÓN

1. Vierte el agua caliente sobre las flores
2. Deja reposar durante 2 - 4 semanas, agitando el frasco diariamente
3. Filtra y almacena en un frasco

* Preparación:

1. Coloca las flores de bugambilia en una taza
2. Vierte el agua caliente sobre las flores
3. Deja reposar durante 5-10 minutos
4. Filtra y bebe caliente

AT



ORÉGANO OREJÓN

NOMBRE CIENTIFICO:

Plectranthus Amboinicus



PROPIEDADES
CURATIVAS:

- Puede ayudar a aliviar el dolor de garganta y reducir la inflamación
- Puede ayudar a aliviar la congestión nasal y el dolor de garganta
- Puede ayudar a la circulación
- Puede ayudar a curar heridas
- Puede ayudar a mejorar la condición del cabello, ya que logra eliminar la caspa



MODOS DE PREPARACIÓN

Infusión

1. Hervir agua en una olla o tetera
2. Añadir las hojas de orégano
3. Tapar la olla, reducir el fuego y dejar reposar la infusión
4. Colar el té
5. Endulzar con miel o limón al gusto
6. Servir y disfrutar

Ingredientes:

- Agua,
- Hojas de orégano fresco o seco

Preparación

- La cantidad de orégano dependerá de si se quiere preparar para el momento o bien, guardar en la heladera
- Si se deja muchos días puede perder algunas de sus propiedades.