

## Principales plantas medicinales

**MENTA O HIERVA BUENA**



Como ingrediente en comidas

Es antiinflamatorio, Expectorante  
Tiene propiedades analgésicas Es antibacteriano.

para la memoria, la digestión, la osteoartritis, las náuseas y los vómitos después de una cirugía y muchas otras condiciones.

**SABILA**



*Aloe vera*, que posee diversas propiedades beneficiosas para la salud, ya que ayuda a cicatrizar heridas y quemaduras, además de aliviar el estreñimiento y prevenir las caries dentales.

De forma tópica en cremas y ungüentos para tratar quemaduras, la psoriasis e incluso el acné. Algunas personas también toman el gel por vía oral para tratar ciertas afecciones.

**OREGANO**



Sus propiedades medicinales (alto contenido en minerales y ácidos) ayudan a disminuir dolores de cabeza, estómago, garganta, articulaciones y muelas. Contribuyen igualmente a prevenir problemas cardíacos, digestivos y de estreñimiento.

Así como ingrediente en recetas de comida

**Orégano Francés, *Plectranthus amboinicus***



Sus propiedades medicinales (alto contenido en minerales y ácidos) ayudan a disminuir dolores de cabeza, estómago, garganta, articulaciones y muelas. Contribuyen igualmente a prevenir problemas cardíacos, digestivos y de estreñimiento.

Así como ingrediente en recetas de comida

**ALBAHACA**



En medicina popular se emplean las hojas frescas o secas (en infusión) para tratar malestares del aparato digestivo (inapetencia, dispepsia, estreñimiento, cólicos, dolor de estómago, vómitos, meteorismo); como emenagogo en menstruaciones difíciles; en forma externa para lavar heridas;

**HIERVA LUISA**



La hierba luisa es una planta que permite relajar la mente y el cuerpo. Ayuda a calmar los dolores musculares y conseguir reducir los problemas de estrés. Gracias a sus efectos relajantes y sedantes, la hierba luisa puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, así como a mejorar la calidad del sueño.

### **NONI**



**Efecto antimicrobiano, Favorece el sistema digestivo, Analgésico y antiinflamatorio, Mejora el sistema inmunológico, Reduce los triglicéridos y el colesterol sanguíneo, Prevención del cáncer, Poder antioxidante.**



**Disminuye la fatiga durante el ejercicio, Aporta una buena porción de fibra dietética, Fortalece huesos, dientes y encías, Es una fuente de fósforo, Mejora el funcionamiento del corazón, sistema nervioso y digestivo, Es rica en vitamina C y antioxidantes.**

**importantes de proteínas, fósforo y vitamina B y C, así mismo aporta con calcio y hierro. El borjé se utiliza para preparar mermeladas, caramelos, vino y el famoso jugo del amor, con supuestas propiedades afrodisíacas.**

### **JENIBRE**



**Además de propiedades antibacterianas, antivirales y antiparasitarias se ha observado que posee efectos antiinflamatorios y antieméticos (disminuye náuseas y vómitos).**

**Problemas digestivos, fatiga, cefaleas y dolores menstruales**

**PAICO**



El paico es una planta muy conocida para aliviar problemas digestivos y que acaba con el problema de los bichos, principalmente, en los niños.

(Para dolores de estómago y aerofagia).

**LLANTEN**



al ponerse en maceración las semillas, constituyendo un excelente laxante, indicado en la irritación de las vías urinarias y en el estreñimiento crónico. Como laxante

Esta planta depura la sangre, el estómago y los pulmones.

**RUDA**



el té de ruda es un sedante suave que relaja y es bueno contra la ansiedad, el estrés o incluso para dormir mejor.

Es buena la infusión de ruda en caso de trastornos digestivos, cólicos y espasmos estomacales. Es recomendable tomarlo después de las comidas, sobre todo en caso de comidas pesadas.



<b>MANI</b>		
Kcalorías	563	29.4%
Carbohidratos	7.91	2.5%
Proteínas	25.23	52.7%
Fibra	8.1	27%
Grasas	46	86.5%