

# Las mujeres lo sabemos...

## Nuestros cultivos tradicionales son más que **sanos**



### Albahaca

El agua hervida con hojas de albahaca se puede tomar en caso de dolor de garganta y para hacer gárgaras; para calmar el dolor de cabeza. El té de las hojas, con miel y jengibre es un remedio eficaz para la bronquitis, el asma, la gripe, la tos y el resfriado. En el caso de cálculos renales el jugo de las hojas de albahaca y miel, si se toman regularmente durante 6 meses, puede hacer que se expulsen a través del tracto urinario. Reduce el nivel de colesterol en la sangre. Las hojas crudas masticadas son muy buenas para la úlcera y las infecciones en la boca. El jugo de albahaca es bueno en el tratamiento de la tiña y otras enfermedades de la piel.

### Romero

Es bueno para el cerebro, para los dolores musculares, facilita la digestión, mejora el apetito, es diurético y limpia la vesícula, tiene propiedades antibacterianas, ayuda a controlar la presión baja. El agua de flores de romero se utiliza para minimizar las caries



### Cilantro

El jugo de sus hojas sirve para tratar **el insomnio, la gripe y el estreñimiento**. Es un **diurético natural**. **Disminuye la presión sanguínea**, es bueno contra la **hipertensión** y los problemas cardiacos, ayuda en los dolores de **cabeza** o las **migrañas**.

### Manzanilla

Ayuda en la digestión y a calmar dolores de estómago, combate la diarrea y es buena para expulsar los gases intestinales. Elimina la grasa, es diurética. Mejora el aliento cuando se usa el té como enjuague bucal. Es calmante, buena para los nervios, ayuda a conciliar el sueño.



### Hierbabuena

Es buena para la digestión, alivia los cólicos, disminuye la diarrea, ayuda a eliminar los gases intestinales, ayuda con los dolores de gastritis y colitis. Ayuda a limpiar aftas en la boca y masticada mejora el aliento.

### Té Limón

Es muy refrescante y ayuda a bajar la fiebre. Desintoxica el hígado. Es diurética, limpia el páncreas, los riñones, la vejiga y el tracto urinario. También reduce el ácido úrico, el colesterol alto y otras toxinas del cuerpo.



### Ajo

Contiene muchas vitaminas y minerales. Es un antibiótico natural, y también actúa como antiparasitario. Ayuda a aliviar la tos. Reduce la hipertensión y mejora la circulación. Es diurético, muy bueno contra la reuma, la artritis, gota, retención de líquidos y obesidad. Es bueno para el corazón, reduce el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno. Previene infecciones respiratorias, los resfriados comunes y la gripe.

### Cebolla

Algunas gotas de jugo de cebolla, alivian el dolor y zumbido en los oídos. Ayuda a mejorar la reuma y dolores neurálgicos. Es estimulante digestivo, ayuda a expulsar los parásitos. La compresa de cebolla ayuda a aliviar dolores de cabeza. Ayuda a curar la tos ferina, la bronquitis y el asma.



### Chile

Tiene vitaminas A y C. Posee propiedades curativas y preventivas de enfermedades. Defiende el cuerpo de las bacterias. Estimula el apetito, es laxante, alivia cólicos, es diurético. Aparte de lo que se cree, el chile no es irritante del estómago, pero sí se debe evitar en casos de gastritis.

