

# RECETAS CON LAS PLANTAS MEDICINALES

## CRESTA DE GALLO

### Para qué sirve:

Para el asma, la tos, la tosferina y el dolor de cabeza.

### Cómo se prepara:

Para el asma, tos y tosferina, coger 5 hojas de «cresta de gallo» y ponerlas en 4 vasos de agua para hervir el té. Para el dolor de cabeza, conseguir unas cuantas flores de la planta, machacarlas bien y ponerlas en un poco de agua para hervir. Después, dejar al sereno una noche.

### Modo de utilizar:

Para el asma, tos y tosferina, tomar una taza de té dos veces al día durante tres días. Para el dolor de cabeza, tomar el remedio y mojarse bien la cabeza por la mañana durante dos días. Después que se utilizó el remedio, tirar el agua fuera cuando se esté poniendo el sol.

## MANGO

### Para qué sirve:

Sirve para cólicos, hemorragias, tos, asma y diarrea.

### Cómo prepararlo:

En el tratamiento de cólicos y hemorragias, tomar 3 pedazos del tronco del mango, de entre la corteza y en centro. Ponerlo en agua suficiente para hervir y hacer té. Para la tos, el asma y la diarrea, coger unas tres hojas de mango y ponerlas en tres vasos de agua para hervir el té.

### Cómo tomarlo:

Para cólicos y hemorragias, 1/2 vaso de té dos veces al día durante 2 días.

## PATATA DULCE

### Para qué sirve:

Para forúnculos, reumatismo e inflamaciones en la boca o en la garganta.

### Cómo se prepara:

Para el tratamiento de forúnculos, tomar una patata dulce cocida o cruda y aplastarla hasta que quede muy fina. Para el reumatismo, extraer un poco de la leche de la patata y colocarla en una vasija con un poco de agua. Para inflamación de la boca o de la garganta, poner cuatro hojas de patata dulce en tres vvases e agua para hacer el té.

### Modo de utilizar:

Para los forúnculos, colocar el remedio en la parte afectada, dos veces al día, hasta que reviente. Para el reumatismo, pasar por la parte del cuerpo en la que se siente el dolor la leche de la patata dulce; hacerse ese masaje dos o más veces al día, hasta que mejore. Para la inflamación

# MÁS COMUNES DE AMÉRICA LATINA

## JENGIBRE

de la boca o de la garganta, dejar enfriar un poco el té y enjugarse la boca o hacer gárgaras con medio vaso de té por la mañana, por la tarde y por la noche antes de dormir, durante dos o tres días.

### **Cómo tomarla:**

tomar una taza de té tres veces al día durante tres días.

### **Para qué sirve:**

Sirve para el reumatismo, la gripe, los cólicos y la tos.

### **Cómo prepararlo:**

Para el tratamiento del reumatismo, rayar bien tres raíces de jengibre y ponerlas en media botella de aguardiente. Para la gripe, los cólicos o la tos, agarrar una raíz, rayarla bien y colocar en tres vasos de agua para hervir y hacer el té.

### **Modo de usar:**

Cuando se sientan fuertes los dolores en el cuerpo, friccionar donde se siente el dolor con el jengibre mezclado con aguardiente. Para la gripe, los cólicos y la tos, tomar medio vaso de té tres veces al día durante dos días.

## TRÉBOL

### **Para qué sirve:**

las hojas del trébol sirven para el dolor de oído.

### **Cómo prepararlo:**

Machacar tres hojas de trébol hasta que quede muy fino. Mezclar con un poco de leche de pecho de mujer.

### **Modo de usar:**

echar unas dos gotas en el oído por la mañana, por la tarde y por la noche en el oído, durante unos tres días seguidos, hasta que se alivie el dolor.

## LA PAJA DEL MAÍZ

### **Para qué sirve:**

la paja de la mazorca de maíz seca sirve para el sarampión.

### **Cómo prepararla:**

colocar dos hojas de paja de maíz secas en cuatro vasos de agua para hervir, y hacer el té.