

plantas medicinales recomendadas para las vías respiratorias

utilizadas en la casa de salud Calli Tecolhuacateca Tochan.

NOMBRE	USOS	DOSIS	CUIDADOS
Estafiate	Funciona como antibiótico natural, es indicado para el dolor de estómago cuando la comida no cayó bien cuando hay diarrea y vómito. Y parásitos intestinales.	Tomar un té tres veces al día	Colocar una pizca de planta seca o tres hojitas de planta fresca para una taza de agua
ajo	Sirve para la arteriosclerosis, hipertensión, colesterol, infartó del miocardio, angina de pecho, mala circulación y hemorroides, gripe, bronquitis, faringitis, digestivo putrefacciones intestinales y cistitis.	Tomar un ajo en ayunas picado y remojado en jugo de limón por un minuto.	Cuando hay demasiado calor intestinal irrita el estómago se debe agregar linaza remojada
Albahaca	Contra cólicos del estómago y gases intestinales para matar los parásitos intestinales, contra el dolor de oídos	Se toma un te después de las comidas.	No se recomienda en personas embarazadas y en lactancia personas con gastritis o úlceras del intestino y del estómago.
Eucalipto	Para problemas de las vías respiratorias, tos, bronquitis, asma, sinusitis y gripe.	Tomar un té tres veces al día endulzado con miel	Agregar una hojita por una taza de agua o una pizca de la planta seca por una taza de agua
sauco	Sirve para afecciones de la vías respiratorias es sudorífica, depurativa y descongestiva, antiséptica en gárgaras úlceras, conjuntivitis, otitis y para enfermedades eruptivas.	Tomar un té tres veces al día	Tomar solamente las flores de preferencia una pizca por taza de agua no es recomendable para las embarazadas.
Llantén	Sirve para el asma la bronquitis, neumonía, hipertensión, reumatismo, diabetes, diarrea, gastritis, ulcera, hemorroides, antibacteriana, heridas hemorragia y cicatrización promueve la regeneración de las células y es antiinflamatoria.	Tomar tres veces al día, para las heridas colocar planta fresca para los ojos cocimiento de	No recomendable en personas embarazadas.

		la planta hacer lavados	
gordolobo	Para la tos y las irritaciones de las vías respiratorias, (faringitis, laringitis bronquitis asmática, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y ronquera.	Tomar y un te tres veces al día.	No se recomienda en embarazadas
árnica	Para dolores musculares, artritis, reumatismo, infecciones y problemas de la matriz. Antinflamatoria y para los esguinces.	Tomar dos té al día. Una pizca para una taza de agua	Para las torceduras o golpes aplicarlo localmente
salvia	Para las infecciones de la garganta, antiinflamatoria, para los cólicos menstruales para los dolores de cabeza y de estómago regula la digestión	Tomar tres té al día y para la garganta hacer gárgaras	No debe darse a embarazadas ni en etapa de lactancia ni periodos prolongados.
Hoja santa	Para el dolor de estómago, para la tos, la bronquitis, asma, laringitis y problemas crónicos de las vías respiratorias, falta de apetito para infecciones de la piel, para aumentar la leche en mujeres que amamantan, también es depurativa y sedante.	Una cuchara de la planta por una taza de agua tomar tres veces al día	También se puede comer cruda o colocar en la parte afectada.
Trébol o agritos	Diurético, Sirve para la artritis, reumatismo, gota, dolores menstruales ayuda a las afecciones de la vías respiratorias, es un expectorante para la conjuntivitis y ojos irritados problemas de la próstata y tumores y cáncer de la matriz y mama, y sistema linfático contiene magnesio, calcio y potasio	Puede comerse en ensaladas o licuados o en te 3 ramitas por taza de agua	No tiene contraindicaciones
buganbilia	Para las afecciones de las vías respiratorias, para la bronquitis gripa, tos y asma	Se toma tres veces al día endulzado con miel 3 flores por taza de agua	No tiene contraindicaciones
chaya	Regula la presión arterial, para la circulación, es digestiva, para las hemorroides, para el estreñimiento para el colesterol, para las vías respiratorias y previene la anemia contiene vitamina A, B, Fosforo calcio y Hierro.	Se toma en te, o en agua fresca	No tiene contraindicaciones
vaporub	Para descongestionar las vías respiratorias, tos gripe,	Se toma dos veces al día endulzado con miel	No darse a embarazadas
almoraduz	Sirve para los dolores de estómago, para la tos. Y dolores de cabeza puesta con alcohol	Tomar un té al día o dejarla en alcohol por 8 días y colocarla en la	No darse a los niños

		parte adolorida	
chicalote	Las flores sirven para la tos, el jugo sirve para las carnosidades, para la sarna puesta localmente	Cocimiento de una flor por taza de agua	contiene alcaloides
Cebolla morada	Sirve para desinflamar el sistema respiratorio fortaleciendo el mismo	Serenar en la noche con miel y en la mañana se toma lo que solo	
Limón con miel	Sirve para proteger el sistema respiratorio	Revolver una cucharada de miel con limón y tomarla	
Tejocote	Los fruto sirven para fortalecer el sistema respiratorias	Se hace un te y se toma tres veces el día	No tiene contraindicaciones
Pulmonaria	Sirve para las vías espiratorias	Se prepara en te y se toma tre veces al dia	
Ortiga	Sirve para fortalecer el sistema respiartorio y para la tos	Se hace un te y se toma ttres veces al dia	
Diente de león	Funciona para fortalecer el sistema inmunológico	Tomarlo como agua de uso	No tiene contraindicaciones
Búlgaros de Agua	Contienen antioxidantes y ayudan a fortalecer el sistema inmunológico	Se deja reposar toda una noche con piloncillo y por la mañana se toma el agua	No contienen contraindicaciones
jengibre	Posee propiedades antivirales, antiinflamatorio, dolencias del aparato respiratorio, infecciones, bronquitis, tos gripes	Se pone a hervir un litro de agua y enseguida se le pone un trozo de jengibre se deja reposar unos 3 minutos toma con miel y limón	De preferencia debe ser fresco el jengibre

Fenogreco entero	Es una planta antiséptica y antiinflamatoria galactogena y expectorante reduce la mucosidad interna otorgando alivios a problemas de las vías respiratorias, como tos resfriados dolor de garganta estimula el funcionamiento del sistema inmune, remueve toxinas del sistema linfático.	Hacer un cocimiento de un litro de agua y cuando hierba colocarle una cucharada sopera de la semilla apagar y dejar reposar	No darse a embarazadas
gobernadora	En una planta antibiótica, antiinflamatoria y diurética y sirve para las vías respiratorias.	Poner a hervir una taza de agua y colocarle una pizca de la planta y un minuto después colarlo y tomarlo dos veces al día.	Tomarlo máximo por 9 días
Jatropha o sangre de drago o abrojo rojo	Es antiinflamatorio, desinfectante y cicatrizante. Sirve para combatir los problemas de las vías respiratorias inflamación de las amígdalas.	Preparado en tintura se coloca directamente en la garganta o se prepara un té y se toma tres veces al día	Se utiliza de preferencia la raíz de la planta
Guaje Cirian o cuastecomate	Es antiinflamatoria, antibacteriana sirve para las afecciones respiratorias, tos, asma, tuberculosis	Se prepara un cocimiento con la pulpa y se le pone miel se toma una copita diariamente o la pulpa se deja reposar en mezcal por un mes y se toma una copita diariamente.	El fruto debe ser seco
Jarabe de broncomiel	Sirve para limpiar las vías respiratorias y fortalecer el sistema inmune	se hace un cocimiento de gordolobo,	Se toma una cucharada cada 6 horas adultos y los

		eucalipto, sauco, bugambilia, salvia y cuastecomate y estafiate, se deja que este tibio y se le pone miel y se toma por cucharadas se le pone un poco de alcohol para conservarlo	niños una cucharadita cada 6 horas