



5 plantas medicinales para tu huerta

Manzanilla



Cultivo

Siembra las semillas en primavera, en un suelo bien drenado y con exposición al sol. La manzanilla se adapta a diferentes tipos de suelo, pero prefiere suelos ligeramente ácidos.

Para hacer una infusión, coloca 2-3 cucharaditas de flores secas en una taza de agua hirviendo y déjala reposar por 5-10 minutos. Cuela y disfruta.



Preparación



Usos

La infusión de manzanilla se utiliza para aliviar problemas digestivos, como indigestión, gases y cólicos. También puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el sueño y aliviar los síntomas del resfriado común.

Menta



Cultivo

Siembra las mentas en primavera o en otoño en un suelo húmedo y fértil, a pleno sol o sombra parcial. La menta se propaga rápidamente, así que es aconsejable sembrarla en un contenedor o en una zona delimitada.

Para hacer una infusión, utiliza 1 cucharada de hojas frescas o 1 cucharadita de hojas secas por taza de agua hirviendo. Deja reposar por 5-10 minutos, cuela y disfruta.



Preparación



Usos

La infusión de menta se utiliza para tratar problemas digestivos, como indigestión, gases, cólicos y síndrome del intestino irritable. También puede ayudar a aliviar los dolores de cabeza, mejorar la respiración y reducir la fatiga.

Caléndula



Cultivo

Siembra las semillas en primavera o a principios de otoño, en un suelo bien drenado y con buena exposición al sol.

Para hacer una infusión, utiliza 1-2 cucharaditas de flores secas por taza de agua hirviendo. Deja reposar por 10-15 minutos, cuela y disfruta.



Preparación



Usos

La infusión de caléndula se utiliza para aliviar la inflamación y el dolor en la piel, como en cortes, quemaduras leves y picaduras de insectos. También puede ayudar a mejorar la salud digestiva y fortalecer el sistema inmunológico.

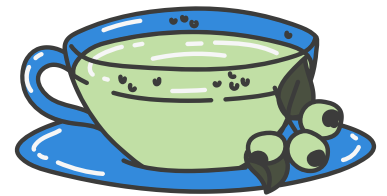
Cilantro



Cultivo

Siembra las semillas en primavera o en otoño en un suelo bien drenado y con exposición al sol. Es sensible a las temperaturas extremas, por lo que se recomienda proporcionarle sombra durante los días más calurosos y protegerlo de las heladas.

Para hacer una infusión, utiliza 2 cucharaditas de hojas frescas o 1 cucharadita de hojas secas por taza de agua hirviendo. Deja reposar por 5-10 minutos, cuela y disfruta.



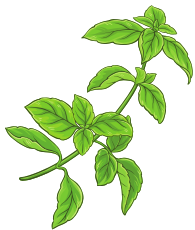
Preparación



Usos

La infusión de cilantro se utiliza para tratar problemas digestivos, como indigestión, cólicos y gases. También puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la memoria y la concentración, y aliviar la inflamación.

Albahaca



Cultivo

Siembra las semillas en primavera o en otoño en un suelo bien drenado y con exposición al sol. La poda regular de las flores y las hojas más viejas estimula un crecimiento más frondoso y prolonga su vida útil en la temporada de crecimiento..

Para hacer una infusión, utiliza 1 cucharada de hojas frescas o 1 cucharadita de hojas secas por taza de agua hirviendo. Deja reposar por 5-10 minutos, cuela y disfruta.



Preparación



Usos

La infusión de albahaca se utiliza para aliviar el estrés y la ansiedad, mejorar la digestión y reducir la inflamación. También puede ayudar a combatir las infecciones, mejorar la función cerebral y aliviar los dolores de cabeza.