1).**Receta para la Artritis:**

1. 3 tallos de apio
2. Limoneno
3. Un pequeño troso jengibre
4. Troso de piña

**2).Beneficio del jengibre** :

- Ayuda a mejorar la digestión.

- Alivia el dolor y la inflamación.

- Evita la aparición de úlceras.

- Previene enfermedades del corazón.

- Ayuda a reducir los vómitos y las náuseas.

- Previene la gripe, la fiebre y la sinusitis.

- Ayuda a la circulación sanguínea, y disminuye el colesterol en la sangre.

- Estimula los jugos gástricos.

2)• **Receta para bajar de peso con jengibre:**

- Ingredientes:

Un pedazo de kion rayado.

Un litro de agua.

Un limón.

Dos cucharadas de té verde.

Unas cuantas hojitas de menta o hierba buena.

**- Preparación:**

\*Debes calentar un litro de agua. Cuando veas que ya está hirviendo lo sacas del fuego, le agregas el té verde, y lo dejas reposar durante 3 minutos y luego lo cuelas.

\*Cuando ya esté colado y bien caliente, le agregas el kion rayado las hojitas de menta picadas y el limón (el zumo y unas cuantas rebanadas)

**3).Una vitamina para el higado jugo de limón:** El hígado es uno de los órganos que se beneficia con el jugo de limón y veremos porqué. El hígado produce bilis. La bilis ayuda al estómago en la digestión. El jugo de limón estimula a el hígado para que produzca más bilis. El resultado una buena digestión durante el día. El resultado ya no más problemas digestivos (la comida cayó mal, ácides, pesades). El jugo de limón contribuye a tener una digestión rápida, acelerando el metabolismo.El jugo de limón contiene diferentes nutrientes y ácidos que benefician nuestra salud y organismo. Es recomendable tomar un vaso con jugo de limón mezclado con agua sin agregarle azúcar o se puede endulzar con stevia, todas las mañanas. Es una bebida saludable y muy natural que no contiene cafeína, sodio ni azúcar. También es recomendable un vaso de jugo de limón sin azúcar o endulzado con stevia, antes de cada comida

**El limón y la salud:**

Esta reconocido su aporte medico en cuanto a su valor como anticatarral, además beneficia la circulación sanguínea,es el mejor protector capilar, antihipertensivo, antiespasmódico, diurético, anti fúngico y antibacteriano aplicado a la piel y mucosas,depurativo contra el gota,artritis y colesterol.

El limón y la medicina alternativa

La infusión de las hojas es antiespasmódica y muy buena para resfríos.

El jugo de limón es antirreumático, y se pueden tomar hasta 3 vasos por día.

Algodones empapados del jugo se utilizan como tapones en las hemorragias de la nariz.

El té de semillas de limón azucarado es vermífugo, es decir saca los parásitos del intestino.

El jugo de limón diluido en agua aclara la voz.

Dos rodajas en agua hirviendo azucarada repetida cada media hora es contra la diarrea.

El jugo de limón puro aplicado en la cara preserva el cutis de las inclemencias del tiempo.

Un limón entero hervido en medio litro de agua y luego endulzado con miel es muy bueno para la gripe y resfríos.

**4).Uñas de gato(*Uncaria tomentosa*.):**

Potente antiinflamatorio

La uña de gato es un potente antiinflamatorio, y es por eso que se utiliza para tratar todo tipo de inflamaciones tanto externas como internas del organismo. Por ejemplo, en los dolores de muelas, dolores menstruales, así como la inflamación de las articulaciones en las inflamaciones internas o también en las heridas externas de la piel.

1. .Fortalece el sistema inmunitario

### .Alergias

### . Aparato digestivo

### .Cicatrizante

**Preparación:**

Hacer hervir  2 litros de agua para 50 mg. de uña de gato. Cuando el agua haya hervido incorporar la yerba, dejar hervir por 10 min. a fuego lento, pasarlo por una coladera y si deseas se puede endulzar con azúcar o miel. Se sugiere tomar la infusión 3 veces al día.

**5.-EUCALIPTO**- se usan con fines terapéuticos. Tanto la decocción de las hojas como el aceite esencial son febrífugos y expulsan parásitos intestinales. Son cicatrizantes de heridas y ayuda a las enfermedades de la piel como los eczemas.

**Propiedades**:es una planta muy adecuada para enfermedades respiratoria

espectorante: reduce la inflamación de las vías respiratoria y permite respirar mejor

Estimula la salivación y alivia la tos seca

Para la sinusitis , desinflama y favorece la salida de mucosidades .

**Preparación:**

***Primer paso***: Coloca una olla a fuego alto, enseguida agrégale el agua y las hojas de eucalipto, trata de que el nivel del agua sobre pase las hojas y si para ello requieres mas agua, pues adelante.

***Segundo paso***: posterior a ello, tapamos la olla y dejar hervir; Luego de 20 minutos, cuando este empiece su ebullición, tratar de recopilar la mayor cantidad posible del vapor que se almacene en la tapa de la olla.

***Continuamos con el tercer paso***:  
***Tercer paso***: Luego de que este, este bien enfriado y reposado, la parte de arriba se vera como un poco mas espesa y sera esto que utilizaremos como esencia de eucalipto; es recomendable se recopilemos el vapor, en un recipiente que la punta no sea tan ancha.

**6). ALBAHACA-**es eficaz contra el dolor de estómago, la falta de apetito y el estreñimiento.

**Preparación**: 1 Hierve en un cazo el equivalente a una taza de agua. 2 Cuando el agua entre en ebullición, añade las hojas de albahaca y deja hirviendo 3 minutos. 3 Pasado este tiempo, apaga el fuego, tapa y deja en reposo otros 3 minutos. 4 Finalmente cuela, añade las gotitas de jugo de limón y bebe.

7). **ARTEMISA-** :

.Tiene la facultad de provocar

.regular la menstruación en caso de periodos irregulares.

Preparación:

Preparación:

Ponemos el agua a hervir y una vez que hierva añadimos la artemisa.

Apartamos del fuego, tapamos la infusión y la dejamos reposar durante 15 minutos.

Colamos la infusión, la endulzamos sí se prefiere con un toque dulce y, cuando esté tibia ya podemos tomarla.

Esta infusión la tomaremos por las mañanas y en ayunas, durante los 4 o 5 días antes de la menstruación.

**8).MEJORANA-** es muy adecuada para problemas del aparato digestivo,

-abre el apetito

-es indicada contra la anorexia.

**Preparacion:**

**Escoge tu mejorana.** Para mejores resultados, escoge tallos de mejorana joven y tierna, con pequeñas hojas

Corta los tallos con tijeras.

**Limpia la mejorana.** Lava la mejorana con agua fría y limpia de grifo.

**Separa las hojas de los tallos.** Saca las hojas de los tallos con tus dedos. Descarta los tallos.

**Pica las hojas.** Pica las hojas con un cuchillo afilado.

**Agrega mejorana a tus platillos.** Para conseguir un mejor sabor, agrega mejorana fresca a tus platillos cerca del final de la cocción.

**Almacena la mejorana sobrante.** Almacena la mejorana fresca en un vaso de agua dentro del refrigerador, hasta por 3 días. Cambia el agua todos los días.

9)- **MENTA-:**

-para el aparato digestivo

-para aliviar los dolores menstruales.

* **Preparación**: Pesto de almendras con menta. Comenzaremos nuestras recetas con menta …
* Chutney con menta. El chutney con menta es un alimento muy popular en Medio …
* Patatas con menta. Esta es una nueva y original forma de preparar las patatas. …
* Salmón salteado con menta y aderezo de limón. Entre nuestras recetas con …
* Tiempo estimado de lectura: 4 min

**10).ORÉGANO-**contribuye al buen funcionamiento de la vesícula biliar y el hígado

**Preparació:**

Agrega agua caliente a una taza en la que habremos puesto una cucharadita de hojas secas de orégano, tapa y deja reposar 3 minutos.

11). **ROMERO-**Influye positivamente en los trastornos gastrointestinales,

- dolencias renales,

-agotamiento nervioso

- ayuda a fortalecer a los convalecientes.

**Preparación:**

**Remedio** con **romero** para adelgazar: Hervir 50 gr. de **romero**, 50 gr. de abedul y 50 gr. de jaramago en 1/2 litro de agua por un lapso de 8 minutos. Colar y tomar esta **preparación** a lo largo del día.

**Remedio** con **romero** para limpiar la vesícula : Mezclar, a partes iguales, boldo, cardo marinao y **romero** y extraer 1 cucharada.

**12).-SALVIA-**Ayuda a que se haga bien la digestión y,

-combatir la sudoración excesiva,

-enjuagues buco-faríngeos.

-Tiene efectos sedantes

-desinfectantes.

**Preparación:**

**Salvia para la diabetes (como prepararla):** Hervir una cucharadita de hojas secas de salvia por taza de agua. 3 tazas al día.

**Salvia para bajar de peso (como prepararlo) #2:**Hacer un cocimiento de una onza de salvia, una onza de toronjil, 1/2 onza de raíz de valeriana, 5 gramos de romero de castilla, en un litro de agua. Tomar una taza en ayunas y otra encima de las comida

**13).**- **TOMILLO-** Sirve para aliviar las alteraciones gástricas o intestinales jugos y gotas contra la tos.

Remedios populares. Remedio con tomillo para el dolor de garganta: Hervir durante 10 minutos un manojo de tomillo en un litro de agua. Hacer varias gárgaras al día.

Remedio con tomillo para los dolores artríticos: Hervir, durante 8 minutos, 500 gr de tomillo en 5 litros de agua. Añadir al agua del baño.

14).- **. AJO-**Regula las funciones glandulares

-normaliza las secreciones de humores digestivos

-metabolismo en general.

-Baja la tensión arterial

15).- **NABO-**Anticatarral,

- anti inflamatorio.

-pectoral

-calmante

-contra las enfermedades inflamatorias del pecho,

-la tos,

-bronquitis,

-asma e irritaciones de las vías urinarias.

**Preparación:**

 Pela y corta en rodajas el bulbo del nabo

 Corta las hojas en trozos pequeños

 Pon a hervir el litro de agua, en conjunto con las rodajas del bulbo y los trocitos de las hojas, durante unos 8 minutos

 Deja reposar la infusión por tres minutos

 Por último, cuela la infusión y bebe

16).- **ANIS-**La semilla de anís posee propiedades estomacales,

-estimulantes,

-anti inflamatorias

-digestivas,

-expulsa los gases del estómago y de los intestinos,

- calma los dolores de cabeza.

-El aceite de anís sirve para matar los piojos de la cabeza de los niños.  
**preparación:**

**digestiones pesadas**

* Primero, agrega una cucharadita de semillas de anís en una taza de agua hirviendo.
* Luego, tapa la bebida, espera a que se refresque durante 10 minutos y cuélala.

**Dolor de cabeza:**

* 1 cucharada de anís estrellado (15 g)
* 1 taza de agua (250 ml)
* Primero, agrega el anís estrellado en una taza de agua hirviendo y luego tapa la bebida.
* Por último, deja que repose 10 minutos y fíltrala con un colador

17).- **ACHICORIA-**

-refrescante digestiva,

-depura la sangre

los riñones es muy útil a las personas de temperamento bilioso e histéricas.

18).- **ACELGA**  Es diurética,

- Depuran la sangre

- mineralizan nuestro cuerpo.

-emolientes (ablanda tumores y abscesos)

-es muy útil contra las enfermedades de los riñones,

-vejiga

- hígado.

**Preparación:**

Remedio con acelga para la **anemia:** Preparar un té con tres puñados de hojas de acelga finamente cortadas en un litro de agua y se toman diariamente tres vasos medianos. Remedio con acelga para adelgazar Colocar en una licuadora el jugo de una toronja o pomelo, varias hojas de acelga y 1 cabeza de brócoli pequeña. Licuar por unos instantes.

19)-. **CANCHALAGUA-** Como depurativo,

-es útil contra la afecciones reumáticas,

-del hígado, eczemas y enfermedades de la piel,

-estomacal,

-mata las lombrices,

-calma los nervios

-palpitaciones del corazón,

-combate las fiebres inflamatorias,

-la epilepsia,

-la pleuresía,

-afección reumática

-el primer periodo de la pulmonía.

**Preparación:**

La**infusión** es la manera más común de ingerir la canchalagua. La misma se realiza con un litro de agua y entre 10 a 20 gramos de hojas de tallo. Una vez que hierva e agua se agregan las hojas y se dejan allí por 5 minutos.

20).-**Aloe vera:**

El Aloe Vera cuenta con propiedades antiinflamatorias y analgésicas

. - es antivírico

-antiséptico

-antibacteriano

- Es decir, elimina bacterias bucales, reduce la placa bacteriana, entre otros beneficios.

21)**marihuana:**

-Antiemético

-Orexígeno

-Antiespástico

-Enfermedades del movimiento

-Analgésico

-Broncodilatador

**Preparacion:**

– En primer lugar, **desmenuza la marihuana de la manera más pequeña que puedas**. Lo puedes hacer de manera manual o puedes **utilizar un grinder**. A continuación pones el agua a calentar a fuego lento y la mantequilla. Cuando empiece a hervir, apagas el fuego.

Desmenuza la marihuana con un grinder

– Coge una taza de té normal, con su colador y añade a éste último la marihuana desmenuzada y **vierte sobre ella el agua con la mantequilla**. Tápalo y deja reposar de **3 a 5 minutos**. Pasado este tiempo, ya tienes la infusión lista para tomar.

Vierte sobre la marihuana el agua con la mantequilla

En una segunda opción prepararemos una **infusión de marihuana con leche**. Si la primera te ha parecido fácil, ésta te lo parecerá aún más. El primer paso es el mismo, en el segundo, en lugar de poner a calentar el agua, pones la leche y una vez que empiece a hervir, la viertes sobre la marihuana que tendrás en el infusor de la taza de té. El tiempo de reposo será el mismo.

Puedes cambiar la el agua por leche

En ambos casos, si lo prefieres, puedes coger otro colador limpio y **colar de nuevo la infusión** (la de agua o la de leche, sin pasar la marihuana, sólo la infusión que ha quedado), para asegurarte de que no quede ningún trazo de hierba en tu bebida.

Ahora toca colar la infusion antes de la toma

*Más fácil, imposible*. Ahora, si quieres, como te decía más arriba, puedes añadirle **algún edulcorante natural**. Si lo que quieres es darle otro sabor, la bolsita de la segunda infusión deberás añadirla en el mismo momento qe viertes el agua o la leche en la taza de té y retirarla en el mismo momento.

Igualmente para el caso de utilizar leche

Y, hablando de bolsitas. *¿Sabías que en Pev Grow ponemos a tu disposición****infusiones en bolsitas****?* Así es aún más fácil y, además, tienes a elegir 3 opciones. Y si tienes una máquina Nespresso, también tenemos [**cápsulas compatibles**](https://pevgrow.com/4358-vitrovit-capsulas-infusion.html) con este tipo de cafeteras para que nunca te dé pereza prepararte una infusión de marihuana si tienes ganas de ello.