

2025-10-23

## 5 plantas utilizadas en remedios caseros de la medicina tradicional

Autor: Redacción

Género: Nota Informativa

<https://californiamedios.com/5-plantas-utilizadas-en-remedios-caseros-de-la-medicina-tradicional/>

El Día Mundial de la Medicina Tradicional destaca la importancia de preservar los saberes ancestrales en salud

Cada 22 de octubre alrededor del mundo se conmemora el Día Mundial de la Medicina Tradicional, resultado de la instauración de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El propósito de esta fecha es rescatar, preservar impulsar y difundir los conocimientos que han trascendido de generación en generación durante año.

En el marco de esta fecha, compartimos cinco de plantas utilizadas en remedios caseros mexicanos así como su uso tradicional, de cada una de ellas.

¿Cuáles son las 5 plantas utilizadas?

En diferentes comunidades, los remedios caseros son empleados por su relación con intrínseca con las creencias y costumbres respecto a la concepción de la salud.

### Salvia

De acuerdo con Rebeca Córdova, investigadora de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) señaló que el consumo de la salvia es empleado por algunas personas principalmente para prevenir los síntomas de la diabetes.

Esto debido a sus propiedades que ayudan a controlar los niveles de azúcar en la sangre, lo que la convierte en un recurso natural de interés para personas con diabetes o que buscan mantener su glucosa estable.

### Manzanilla

La manzanilla es utilizada en diferentes regiones como té pero también es empleada para ungüentos o pomadas debido a sus propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas, útiles en el tratamiento de cólicos y dolores menstruales así como para calmar irritaciones de la piel.

### Menta

La menta es una planta utilizada tanto en infusiones como en aplicaciones tópicas por sus múltiples propiedades curativas. Destaca por su capacidad para aliviar problemas digestivos, como la indigestión y la sensación de pesadez estomacal. Se le atribuyen efectos antiespasmódicos que ayudan a reducir los cólicos y molestias intestinales.

### Toronjil

El toronjil es una planta empleada por sus beneficios en la salud tanto física como emocional. Sus principales propiedades incluyen el efecto calmante, utilizado para disminuir la ansiedad y facilitar el sueño. También se emplea para aliviar molestias digestivas, como indigestión y cólicos. El toronjil muestra actividad antioxidante y contribuye al fortalecimiento del sistema inmunológico.

## Bugambilia

La bugambilia es una planta reconocida por sus propiedades curativas, especialmente en el alivio de afecciones respiratorias como la tos y el resfriado. Se aprovecha en infusiones por su acción expectorante y antitusígena. Además, contribuye a suavizar las vías respiratorias y puede aliviar la irritación de garganta. También posee efectos antiinflamatorios y antioxidantes, lo que favorece la protección celular y la reducción de inflamaciones menores

Con información de Infobae