



**Hierba de San Juan (*Hypericum Perforatum*)**

color rojizo, pasados esos días se filtra y se pasa a frascos mas pequeños y conservar en lugar fresco y oscuro.

### **Receta para uso interno**

Como digestivo se pone a hervir agua con una cucharada de sumidades floridas, se tapa y se retira del fuego. Se toma antes de la comida una taza regularmente.

### **Receta para el Catarro**

Cocer durante media hora un poco de flor de olivo seca, flor de naranjo seca, tomillo, manzanilla seca e higos secos. tomar bien caliente con miel.

### **Colesterol Alto**

Alfalfa cocida y tomarla durante nueve días por la mañana recién levantado.

### **Estómago Pesado:**

Tomillo cocido durante media hora es bueno para la pesadez de una comida pesada.

### **Bibliografía**

Font quer P. (1961, ed.1988). Las plantas medicinales. El Dioscórides renovado. 14ª edición. Ed. Labor. Barcelona.

López Martínez M.I. (2001) Investigaciones Etnobotánicas en el alto Almanzora ( Sierra de los Filabres, America). Monográfico. Escuela politécnica superior universidad de Almeria.

## **BELLEZA NATURAL**

### **Limpieza del cutis**

Hay infinidad de formas de limpiar el cutis, desde recurrir al agua y jabón de toda la vida a utilizar leches, cremas o lociones. Optar por uno u otro método depende de las preferencias personales de cada cual ya que todos ellos ofrecen fórmulas para los diferentes tipos de pieles.

### **Leche de tomillo (cutis graso)**

- 1 Cucharada de leche
- 1 cucharadita de harina de trigo
- 1 cucharadita de harina de maiz
- 2 cucharadas de infusión de tomillo

Se calienta al baño maría la leche y los dos tipos de harina, se remueve hasta que la mezcla espese, y entonces se le añade la infusión de tomillo y se vuelve a batir. Se deja enfriar antes de utilizarse.

### **Pelo Hidratado**

Coloca en un recipiente al baño María 2 cucharadas de aceite vegetal, 1 huevo y una cucharada de miel. Mezcla muy bien y caliéntala muy lentamente. Con la loción que obtengas, masajea el cuero cabelludo y todo el pelo.