

Mora (*Rubus fruticosus*)



Otros nombres: Zarza, zarzamora

Nombre en inglés: Blackberry, brambleberry, mulberry

Partes Utilizables: Frutos, Hojas



Propiedades curativas

El fruto de la mora fortalece la sangre y el organismo en general. Comido en abundancia combate los dolores artríticos. El cocimiento de 30 gramos de hojas y guías delgadas en 1 litro de agua durante 10 minutos y bebido varias veces en el día, purifica y tonifica la sangre, es astringente y combate la diarrea crónica y la disentería. Las gárgaras hechas con este cocimiento alivian las afecciones de la garganta y las encías inflamadas. El cocimiento de 40 gramos de hojas en 1 litro de agua es útil para lavar las heridas y úlceras externas



Recomendada para las siguientes enfermedades

Gingivitis



Preparación ([Ver preparaciones](#))

Infusión: (Para uso general). Se vierte ½ taza de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de hojas secas. Ver propiedades



Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

Beber ½ taza 2 veces al día. Niños: Mitad de la dosis



Ingredientes Activos

Hierro, potasio, calcio, fósforo, sodio, tanino, flavona, vitamina C

