

Nombre común: Ruda

Nombre científico: *Ruda Graveolens*

Familia: Rutaceae



La ruda es un arbusto que mide aproximadamente 90 centímetros de alto, con tallos redondos y follaje verde azulado. Se caracteriza por sus propiedades medicinales, ya que sirve para tratar enfermedades digestivas, nerviosas, respiratorias, calma el dolor de cabeza y promueve la relajación, entre otros beneficios. Sin embargo, no se recomienda consumir durante el embarazo. Su nombre científico es *Ruta graveolens* y se origina en países mediterráneos orientales y del Asia menor. Crece de manera silvestre, pero se puede sembrar en casa, ya sea en el jardín, en una maceta o en una huerta.

¿Qué hacer con la Ruda?

Té

Ingrediente	Cantidad
Agua	1 cucharadita de ruda seca
Limonas sin semillas	1 taza de agua
Azúcar	A gusto

Proceso:

- Hervir el contenido de una taza de agua. Cuando esté en su punto de ebullición, agregar la cucharada de hierbas y dejar al fuego durante tres minutos.
- Retirarla y dejar reposar durante cinco minutos. Colar y beber.