

Té Limon Zacate Limón

Nombre científico: *Cymbopogon citratus*

Parte utilizada: Tallos y hojas

PRINCIPALES COMPONENTES ACTIVOS:

- Citral
- Flavonoides
- Geraniol
- Potasio
- Limoneno
- Magnesio

ACCIÓN RELEVANTE

- Calmante
- Febrífuga
- Digestiva
- Mineralizante leve

POSOLOGÍA RECOMENDADA (extracto hidroalcohólico):

- 20 gotas diluidas en agua, hasta 3 veces al día.

PRECAUCIONES

- Puede causar somnolencia.
- En caso de embarazada, consultar a su médico antes de consumir.

CONTRAINDICACIONES

- Hipotensión severa no controlada.

El uso de plantas medicinales con aporte de minerales naturales puede ser un recurso complementario en casos leves de deshidratación. Sin embargo, no sustituyen el tratamiento médico ni los sueros orales en situaciones moderadas o graves.

Ante síntomas como mareo, fatiga extrema, boca seca, confusión, taquicardia o ausencia de sudor, acuda de inmediato al médico.

Consulte siempre a un profesional de la salud antes de iniciar cualquier tratamiento con plantas medicinales, especialmente si hay antecedentes de enfermedades renales, desequilibrio electrolítico o uso de medicamentos.

Referencias:

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Monografías de plantas medicinales.
2. Duke, J. A. Handbook of Medicinal Herbs.

