

# Zarzamora (*Rubus ulmifolius*)

*Arbusto. De zonas sombrías, húmedas y frescas.*



*Hoja*



*Tallo*



*Flor*



*Fruto*



*Semilla*



*Genera raíces desde los tallos cuando éstos tocan el suelo y emerge una nueva planta.*

## *Propiedades de la zarzamora*

Las moras son muy buenas para la circulación y fortalecer los capilares, por ello se considera buena para la vista, varices, sangrado de nariz. Tienen mucha fibra y son diuréticas por lo que ayudan a eliminar líquidos y Estimulan la vesícula biliar por lo que son buenas para hacer mejor la digestión.

Para usos medicinales se utilizan las hojas, los botones florales, los frutos y, en menor medida, la raíz.

La zarzamora tiene, fundamentalmente, propiedades vulnerarias (que cura las heridas), también tiene propiedades antibacterianas, es astringente y antiinflamatoria.

## *Formas de usos*

Para usos medicinales

En uso interno son los siguientes:

para combatir las diarreas, la diabetes y en caso de inflamaciones intestinales producidas por bacterias, parásitos o ingestión de algún producto irritante, con dolor de vientre, abundantes deposiciones, incluso con presencia de sangre, se utiliza una decocción de 5 o 6 cucharadas de hojas de zarzamora en 1 l de agua y dejar hervir hasta reducir a 0,5 l. Tomar a cucharadas a lo largo del día.

Las hojas de la zarzas también en decocción para uso externo poseen propiedades vulnerarias, es decir tienen la capacidad de curar las lesiones: úlceras de la piel (aplicando compresas impregnadas en la decocción), úlceras o llagas en la boca, anginas, inflamaciones de lengua y laringe, (hacer gárgaras con la decocción) forúnculos, , problemas de encías (cortar un brote tierno y masticarlo bien, removiendo el jugo alrededor de la encía) y tratamiento externo de las hemorroides de lavados con la decocción.