

Nombre
común:
**Lengua de
suegra**

Nombre científico: *Sansevieria trifasciata Prain*

Familia: Asparagaceae

Origen: Oeste de África tropical hasta Nigeria y al este de República Democrática del Congo.

Usos medicinales: Tiene la principal característica de purificar el aire dentro de la casa debido a que sus hojas absorben las toxinas, ayuda a cicatrizar heridas, disminuye el dolor de cabeza y migraña, reduce los niveles de azúcar en la sangre, alivia los padecimientos de riñón, combate inflamación de las vías respiratorias, previene el cáncer y tiene propiedades laxantes (Nateras, 2022).

Tenerla en el hogar previene el síndrome del edificio enfermo, que es el conjunto de molestias provocadas por la mala ventilación, el cual puede generar síntomas como náuseas, migrañas y mareos, pues genera una alta cantidad de oxígeno en el ambiente (Figueroa, 2021).

