

Nombre
común:
Vaporub

Nombre científico: *Plectranthus cylindraceus* Hochst. Ex Benth

Familia: Lamiaceae

Origen: Kenia, Madagascar, Sudáfrica.

Usos medicinales: Las propiedades que posee esta planta son antiinflamatorias, antidiabéticas, descongestionantes y ansiolíticas. Para combatir irritación de garganta, tos seca o síntomas de resfriado: Las vaporizaciones se preparan cortando una rama de la planta, se hierve en un litro de agua y el vapor se debe dirigir hacia la boca y la nariz para absorberse lo más caliente posible. Para combatir el asma y la sinusitis: Se deben colocar ocho hojas en alcohol etílico y dejar reposar en un recipiente de vidrio durante una semana en un lugar fresco y seco para, posteriormente, frotar en el pecho por la noche y así dormir. Para limpieza del oído: Se deben machacar hojas de la planta y mezclar con aceite de oliva, poner dos gotas en el oído, colocar algodón para que no se salga el líquido y dejar reposar por algunos minutos y luego retirar los algodones (Lima, 2018).

