



WWW.COBAYASESPANIA.ES

TABLA DE PLANTAS

Esta tabla recoge algunas de las plantas aptas para el consumo de la cobaya junto con sus principales propiedades y contraindicaciones.

Instrucciones:

Haz clic sobre el encabezado de la columna que quieres ordenar y dicha columna se ordenará alfabética o numéricamente.

Leyenda:

- Las contraindicaciones y advertencias se especifican siempre en **rojo**.

Notas:

- Cualquier planta que no figure en esta lista, así como las partes no especificadas como comestibles, no deben administrarse a la cobaya, ya que pueden resultar tóxicas.
- Hay algunas plantas que se pueden confundir fácilmente por sus similitudes (ej: mejorana y orégano). Ante la posibilidad de equivocarnos, es mejor no arriesgarnos.
- Ninguna de las especies de esta lista debe administrarse en grandes cantidades, sino que lo seguro e idóneo es elegir pequeñas cantidades de varias de estas plantas para evitar los efectos negativos de las toxinas y obtener los beneficios de sus nutrientes.
- Recomendamos consultar siempre con vuestro/a veterinario/a especialista de animales exóticos antes de administrar una planta que pueda repercutir sobre determinados problemas de salud o provocar una intoxicación en combinación con tratamientos farmacológicos que hayan sido prescritos a la cobaya.

→ PARA SABER MÁS SOBRE LA DIETA DE LA COBAYA, VISITA WWW.COBAYASESPANIA.ES/INFORMACION/ALIMENTACION

PLANTA	Otro/s nombre/s	Nombre científico	Parte/s comestible/s	Propiedades
ABEDUL	-	<i>Betula spp.</i>	Hojas	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en vitamina C. • Propiedades antiinflamatorias. • Uno de los mejores diuréticos. • Especialmente indicada para problemas del sistema urinario como los cálculos o las cistitis. • Recomendable contra artritis, obesidad, úlceras en la boca y diarreas crónicas. • No recomendable para hembras gestantes o lactantes.
ACEDERA	Acederilla · Acedilla · Agrilla · Mineta · Vinagrera	<i>Rumex acetosa</i>	Hojas	<ul style="list-style-type: none"> • Muy rica en vitamina C, antioxidantes y fibra. • Tiene propiedades digestivas, pero también laxantes. • Ligeramente diurética. • Previene problemas cardiovasculares. • Abre el apetito. • No administrar a cobayas con problemas estomacales, artritis, con tendencia a desarrollar cálculos urinarios (tiene un alto contenido en oxalatos) o a padecer diarreas (es laxante).
ALBAHACA (solo la comestible, ya que la de jardinería es tóxica por sus propiedades insecticidas)	Alhabaga · Alhábega · Basílica	<i>Ocimum basilicum</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Muy rica en vitaminas E y B1. • Rica en minerales como potasio y calcio. • Mejora la digestión y disminuye los gases. • Tiene propiedades antioxidantes y antiespasmódicas. • Ayuda a bajar la tensión arterial y a prevenir el cáncer. • Abre el apetito. • En hembras lactantes estimula la producción de leche. • Las hembras gestantes no deben consumirla en exceso. • No se debe abusar de ella.
ALFALFA	Alfal · Alfalce · Alfaz · Mielcas · Mielga	<i>Medicago sativa</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en proteína, fibra y vitaminas del grupo B, K, C, A y E. • Alto contenido de minerales como magnesio, fósforo, calcio, hierro y potasio. • Reduce el cansancio y mejora el estado de ánimo. • Reduce el nivel de azúcar en sangre y favorece la digestión. • Fortalece el pelo, las uñas y la piel. • Propiedades antiinflamatorias y diuréticas, por lo que está indicada en cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios o a padecer cistitis. • Indicada para cobayas embarazadas, desnutridas, con déficit de calcio o problemas óseos.
ALIARIA	Hierba del ajo	<i>Alliaria petiolata</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Ligeramente diurética. • Rica en vitamina C. • Epectorante, estimulante, antiséptica, antiasmática y anticancerígena.
AMOR DE HORTELANO	Azotalenguas · Lapa · Lárgalo · Rabosa · Révola	<i>Galium aparine</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en vitamina C. • Diurética. • Antiinflamatoria. • Favorece la circulación.
AVENA	-	<i>Avena sativa</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en proteínas, minerales (hierro, calcio, potasio, fósforo, magnesio, manganeso) y vitaminas B, D y E. • Reconstituyente del sistema nervioso, ayudando en cuadros de ansiedad, nerviosismo, depresión o estrés.

				<ul style="list-style-type: none"> • Saciante y controla los niveles de colesterol en sangre. • Ligeramente diurética. • Indicada para problemas respiratorios, circulatorios o digestivos (efecto prebiótico).
BOLSA DE PASTOR	Calzoncitos · Hierba de los chingolos · Jaramango blanco · Pan y quesillo · Pan y queso · Zurrón de pastor	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Astringente, antihemorrágica, cicatrizante y diurética. • Baja la tensión arterial. • Indicada para hemorragias internas, el posparto (detiene el sangrado) e infecciones urinarias. • No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios (tiene un alto contenido en oxalatos).
CALÉNDULA	Flor de muerto · Maravilla · Reinita	<i>Calendula officinalis</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Potente antiinflamatorio. • Antibacteriana, antimicótica y antiviral. • Mejora la digestión y la circulación sanguínea y ayuda a cicatrizar. • Indicada para ayudar a combatir todo tipo de infecciones y problemas digestivos. • No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes.
CARDO MARIANO	Cardo cabrero · Cardo de Santa María · Cardo lechal · Cardo pinto · Mariana	<i>Silybum marianum</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Protege y repara el hígado, por lo que está especialmente indicada como protector hepático. • Ayuda a eliminar las toxinas de la sangre. • Rica en vitamina C, magnesio, calcio, potasio y selenio. • Contiene antioxidantes y tiene acción antitumoral. • Indicada en cobayas con problemas hepáticos o en tratamientos farmacológicos agresivos con el hígado. • En hembras lactantes estimula la producción de leche. • No recomendable para hembras gestantes.
CERRAJA	Cerraja común	<i>Sonchus oleraceus</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en potasio, calcio, magnesio, hierro y ácido fólico. • Diurética y potente antioxidante. • Ayuda al hígado a funcionar correctamente y a depurarlo. • Indicada para problemas urinarios, diabetes, obesidad o enfermedades del corazón.
CILANTRO	Coriandro · Culantro europeo · Dania · Perejil chino	<i>Coriandrum sativum</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Muy rica en vitamina C. • Potente antioxidante que ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro. • Tiene propiedades tranquilizantes y relajantes contra el estrés y la ansiedad. • Diurética. • Reduce el nivel de azúcar en sangre.
DIENTE DE LEÓN	Achicoria amarga · Amargón · Botón de oro · Cerraja · Chipule · Lechuguilla · Meacamas · Moraja · Taraxacón	<i>Taraxacum officinale</i>	Flores, hojas, tallos y raíz	<ul style="list-style-type: none"> • Muy rica en vitaminas del grupo B (especialmente ácido fólico), vitamina A, vitamina C y potasio. • Uno de los mejores diuréticos. • Estimula la función hepática, ayudando a eliminar los tóxicos del organismo. • Abre el apetito. • Ligero efecto laxante. • Alivia molestias estomacales, gas intestinal, dolor articular y muscular. • Ayuda a prevenir la osteoporosis en hembras esterilizadas de avanzada edad. • No recomendable para hembras gestantes o cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios (tiene un alto contenido en oxalatos).
ENELDO	-	<i>Anethum graveolens</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Facilita las digestiones. • Ayuda a eliminar los gases.
EQUINÁCEA	Flor cónica de la	<i>Echinacea spp.</i>	Flores, hojas	

	pradera · Flor púrpura de la pradera		y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalece el sistema inmunitario, por lo que es ideal para cobayas enfermas o de avanzada edad. • Antiinflamatorio y antibiótico natural efectivo contra bacterias, hongos y virus. • Rica en minerales como calcio, hierro y magnesio. • Abre el apetito y favorece las digestiones. • Indicada para ayudar a combatir todo tipo de infecciones (urinarias, respiratorias, otitis...) y especialmente las enfermedades respiratorias.
ESPINO BLANCO	Espino albar · Majuelo	<i>Crataegus monogyne</i>	Flores y hojas	<ul style="list-style-type: none"> • Cuida la salud del corazón y las arterias y previene infartos. • Regula la tensión arterial, favoreciendo la oxigenación y mejorando el riego sanguíneo en cobayas de edad avanzada. • Ayuda a la relajación en estados de nerviosismo o ansiedad. • Los frutos son ricos en vitaminas C, B2 y B3; y ayudan a tratar la diarrea. • Rica en calcio, hierro, magnesio, y fósforo. • Indicada para prevenir problemas cardiovasculares y en situaciones de estrés. • No usar en cobayas en tratamiento cardiovascular, en cobayas en crecimiento o hembras gestantes o lactantes.
ESTRAGÓN	Dragoncillo · Estragón alemán · Estragón francés · Hierba vinagrera · Tarragona	<i>Artemisia dracunculus</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Muy rica en vitamina C, por lo que ayuda a prevenir y tratar el escorbuto. • Favorece la digestión, ayuda a eliminar los gases y calma las molestias estomacales. • Buena para el hígado. • Reduce el azúcar en sangre. • Antibiótico, analgésico y antiinflamatorio natural. • Indicado para problemas digestivos, infecciones, diabetes y obesidad. • No recomendable para hembras gestantes o lactantes. • No se debe abusar de ella.
FRAMBUESO	-	<i>Rubus idaeus</i>	Hojas	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en antioxidantes y vitamina C. • Facilita el parto y la recuperación posparto de las hembras. • Aumenta la producción de leche en cobayas lactantes. • Por ser rica en taninos ayuda en casos de diarrea, ya que estrífe. • Propiedades antiinflamatorias y calmantes efectivas contra heridas e inflamaciones en la boca. • En hembras gestantes no administrar hasta una vez superada la primera mitad de la gestación y siempre en pequeñas cantidades. • No se debe abusar de ella.
FRESAL	Frantera · Fresa · Frutilla	<i>Fragaria vesca</i>	Hojas	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en vitamina C, ácido fólico y vitaminas B2 y B3. • Rica en minerales como potasio, magnesio y cobre. • Diurética y beneficiosa para el hígado. • Por ser rica en taninos ayuda en casos de diarrea, ya que estrífe. • Analgésica y antiinflamatoria.
GINKGO	Árbol de las pagodas · Árbol de los cuarenta escudos · Ginkgo · Ginkgo biloba	<i>Ginkgo biloba</i>	Hojas (los frutos son tóxicos)	<ul style="list-style-type: none"> • Rico en vitamina C, potasio, fósforo, calcio e hierro. • Muy beneficioso para cobayas de edades avanzadas, ya que previene la las enfermedades neurodegenerativas. • Mejora la circulación sanguínea. • Previene la caída del cabello. • No se debe abusar de ella.
GIRASOL	Acahual · Calom · Chimalate · Flor de escudo · Jáquima · Maíz de teja · Maravilla · Mirasol ·	<i>Helianthus annuus</i>	Pétalos	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en magnesio, fósforo y calcio. • Tiene beneficios a nivel hepático y cardiocirculatorio. • Posee cierta acción antiinflamatoria y antiséptica. • Calmante suave en momentos de estrés o ansiedad. • Indicado para cobayas con alteraciones respiratorias.

	Tlapololote · Tornasol			
HIBISCO	-	<i>Hibiscus spp.</i>	Flores	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en vitamina C. • Antioxidante, diurética y laxante suave. • Calma la ansiedad. • Regula la circulación y la digestión. • Indicada para problemas gastrointestinales. • Fortalece el cabello. • No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes.
HIERBA DE SAN JUAN	Corazoncillo · Hierba del soldado · Hierba militar · Hipérico · Hipericón	<i>Hypericum perforatum</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Indicada contra el estrés, la ansiedad, los problemas digestivos y la artritis. • Tiene efecto analgésico. • No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes. • No se debe abusar de ella.
HINOJO	-	<i>Foeniculum vulgar</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Elimina los gases. • Ayuda contra problemas intestinales como la diarrea. • Efectivo contra el estreñimiento. • Relaja y alivia los músculos disminuyendo el dolor por gases. • Diurético. • Buena fuente de fibra, potasio y vitamina C. • No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes
LAVANDA	Alhucema · Cantueso · Espliego	<i>Lavandula spp.</i>	Flores	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce el estrés, la ansiedad y la tensión arterial. • Efectiva contra indigestiones, gases y diarreas leves. • Propiedades antibacterianas, antimicóticas y antivíricas. • Indicada contra enfermedades respiratorias. • No recomendable para cobayas en crecimiento, hembras gestantes (es abortiva) o lactantes. • No se debe abusar de ella.
LLANTÉN MAYOR	Arta · Lantel · Lengua de carnero · Llantén grande · Plantaina · Plantén mayor · Siete nervios · Sieta venas	<i>Plantago major</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en vitaminas C, B1 y K. • Rica en minerales como potasio, magnesio y calcio. • Por ser rica en taninos ayuda en casos de diarrea, ya que estríe. • Efectiva contra el parásito giarda. • Indicado para problemas respiratorios y estomacales e inflamaciones de los intestinos. • Las hembras gestantes o lactantes no deben consumirla en exceso.
LLANTÉN MENOR	Arta · Lantel · Lengua de carnero · Llantén pequeño · Plantaina · Plantén menor · Siete nervios · Sieta venas	<i>Plantago lanceolata</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en vitaminas C, B1 y K. • Rica en minerales como potasio, magnesio y calcio. • Por ser rica en taninos ayuda en casos de diarrea, ya que estríe. • Efectiva contra el parásito giarda. • Indicado para problemas respiratorios y estomacales e inflamaciones de los intestinos. • Las hembras gestantes o lactantes no deben consumirla en exceso.
LÚPULO	Lupina · Lupo	<i>Humulus lupulus</i>	Flores	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a relajar y calmar la ansiedad. • Favorece la digestión. • No recomendable para hembras gestantes o lactantes.
MAÍZ	Choclo · Elote	<i>Zea mays</i>	Hojas	

				<ul style="list-style-type: none"> • Rica en potasio, por lo que es diurética. • Indicada en cobayas con cistitis o con tendencia a desarrollar cálculos urinarios, ya que incrementa la producción de orina.
MALVA	Malva común	<i>Malva sylvestris</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Antiinflamatoria. • Buena para problemas respiratorios, ya que suaviza las mucosas y reduce la inflamación. • Indicada para problemas estomacales (alivia las molestias) e intestinales (regula el tránsito intestinal). • Las hembras gestantes o lactantes no deben consumirla en exceso.
MANZANILLA	Amagarza · Camomila · Cimarrona · Gamarza · Lirada · Magarza · Marcierza · Manzanilla alemana · Manzanilla silvestre · Manzanillón · Matricaria	<i>Matricaria chamomilla</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en vitamina C. • Antiinflamatoria, protectora y reparadora de la membrana gástrica. • Regula la digestión. • Ayuda a eliminar los gases y calma los cólicos intestinales. • Diurético suave. • Efecto calmante y relajante en situaciones de estrés. • Indicada para problemas del tracto digestivo y obesidad.
MELISA	Cedrón · Cidronela · Limonera · Melisa bastarda · Melisa de campo · Melisa silvestre · Toronjil de campo · Toronjil · Toronjil de monte · Toronjil muerto · Toronjil silvestre	<i>Melissa officinalis</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Potente calmante y relajante contra el estrés y el nerviosismo. • Facilita la digestión, ayuda a regular la digestión y calma la inflamación estomacal o intestinal. • No recomendable para hembras gestantes o lactantes.
MENTA	Hierbabuena · Hierba de zapo · Menta piperita · Yerbabuena	<i>Mentha piperita</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en vitaminas B1, B2 y B3. • Rica en minerales como calcio, fósforo, hierro y magnesio. • Favorece la digestión. • Combate los cólicos y los gases intestinales. • Propiedades estimulantes pero sin producir sobreexcitación nerviosa. • No recomendable para cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios (tiene un alto contenido en oxalatos).
MILENRAMA	Cientoenrama · Flor de la pluma · Flor de pluma · Hierba de Aquiles · Hierba de las cortaduras · Hierba de las heridas · Hierba del carpintero · Hierba meona · Gordaldo · Milhojas ·	<i>Achillea millefolium</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en vitamina C, calcio y cromo. • Propiedades antiinflamatorias, antisépticas, antiespasmódicas, calmantes y digestivas. • Reduce la presión arterial. • Ayuda contra las lombrices intestinales. • Indicada en casos de diarrea, ya que estriñe. • No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes.

	Plumajillo · Plumajo			
MORERA	Zarza · Zaramora	<i>Rubus spp.</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Astringente, antiinflamatoria y antiséptica. • Regula las deposiciones y ayuda en casos de diarreas leves. • Rica en vitaminas, minerales y otros nutrientes.
MOSTAZA SILVESTRE	Candelabro de Salomón · Mostaza de campo · Nabo montés · Rábano silvestre	<i>Sinapis arvensis</i>	Hojas, flores y tallos (las semillas son tóxicas)	<ul style="list-style-type: none"> • Previene y ayuda a combatir el escorbuto. • Diurética. • Reduce la tensión arterial.
ORÉGANO	Fluriéngano · Mejorana bastarda · Oriégano	<i>Origanum vulgare</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en potasio, magnesio, manganeso, zinc, cobre e hierro. • Mejora la digestión, combate los gases y es antiespasmódico (inhibe los cólicos). • Protege el hígado. • Antiséptico y antibiótico natural para problemas respiratorios y digestivos. • Las hembras gestantes o lactantes no deben consumirla en exceso.
ORTIGA	-	<i>Urtica dioica</i>	Hojas (secas, no frescas)	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en vitaminas del grupo B, ácido fólico, vitamina C y vitamina A. • Rica en minerales como potasio, hierro, calcio o magnesio. • Diurética, digestiva, antidiabética y mejora la circulación sanguínea. • Protege el hígado y ayuda a la recuperación en caso de enfermedad hepática. • Laxante suave en casos de estreñimiento o digestiones lentas. • Indicada en cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios, ya que incrementa la producción de orina. • No recomendable para hembras gestantes (es abortiva).
PAMPLINA	Capiquí · Hierba gallinera	<i>Stellaria media</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en vitaminas A y C. • Rica en minerales como hierro (casi tanpomo las lentejas), calcio, fósforo, potasio y magnesio. • Diurética, expectorante y antioxidante. • No recomendable para hembras gestantes o lactantes. • No se debe abusar de ella.
PEREJIL	Apio · Apio de piedras · Ligustico do reino · Ligustico peregrino · Peregil · Perexil · Petroselino · Prejil · Prexil	<i>Petroselinum crispum</i>	Hojas y tallos (las semillas son tóxicas)	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en vitaminas C y A y ácido fólico. • Rica en minerales como potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro y zinc. • Uno de los mejores diuréticos. • Favorece la digestión, ayuda a eliminar los gases y es efectiva contra los espasmos intestinales. • Abre el apetito. • Indicada en casos de obesidad y enfermedades cardíacas. • No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes ni para cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios (tiene un alto contenido en oxalatos).
ROMERO	Bendito · Romero blanco · Romero común · Romiru · Rosa de mar · Rosmarino · Rumaní	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en vitaminas B1 y B3. • Rica en minerales como potasio y calcio. • Mejora la digestión y reduce los gases, siendo especialmente indicada para problemas digestivos crónicos. • Beneficiosa para el hígado. • Reduce el azúcar en sangre. • Las hembras gestantes no deben consumirla en exceso.
ROSAL SILVESTRE	Agavanzo · Caramujo ·	<i>Rosa canina</i>	Pétalos (nunca de	<ul style="list-style-type: none"> • Los frutos son uno de los alimentos más ricos en vitamina C.

	Escarambrojo · Escaramojo · Escaramujo · Rosal bravo · Rosal campesino · Rosal de culebra · Rosal del diablo · Rosal montés · Rosal perruno · Zarzarrosa		rosas compradas, ya que contienen químicos)	<ul style="list-style-type: none"> Facilita la digestión y tiene un ligero efecto laxante. Antiinflamatorio natural. Tranquilizante del sistema nervioso en situaciones de estrés o ansiedad. Las hembras gestantes y lactantes no deben consumirla en exceso.
RÚCULA	Aballicos · Arúgula · Berza oruga · Eruca · Eruga · Jamarguillo · Jaramago · Oruga · Oruga blanca · Picograjo · Roqueta · Ruca · Ruqueta	<i>Eruca vesicaria</i>	Flores y hojas (las semillas son tóxicas)	<ul style="list-style-type: none"> Rica en vitaminas C y A y ácido fólico. Rica en minerales como potasio e hierro. Altamente diurética. Antioxidante y anticancerígena. Indicada para cobayas desnutridas, con problemas estomacales o hepáticos.
SALVIA	Salima · Salima fina · Salvia medicinal · Savia · Selima	<i>Salvia officinalis</i>	Flores y hojas	<ul style="list-style-type: none"> Propiedades antisépticas y antibióticas. Mejora la digestión. Indicada contra problemas respiratorios y digestivos (diarrea, cólicos...). No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes.
TOMILLO	Aceitunero · Carrasquilla · Salsero · Senserina · Timo · Tremoncillo	<i>Thymus vulgaris</i>	Flores y hojas	<ul style="list-style-type: none"> Rica en vitamina C, calcio, magnesio e hierro. Antibiótica, antiséptica y potente antiinflamatoria. Favorece la digestión y evita los espasmos gástricos e intestinales. Indicada para problemas respiratorios, digestivos y urinarios. Abre el apetito.
TRÉBOL BLANCO	Trébol plateado	<i>Trifolium repens</i>	Flores y hojas	<ul style="list-style-type: none"> Rica en calcio, potasio y magnesio. Indicada para problemas respiratorios, malestares gastrointestinales y diarreas. No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes ni cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios (tiene un alto contenido en oxalatos). No se debe abusar de ella.
TRÉBOL ROJO	Trébol violeta	<i>Trifolium pratense</i>	Flores y hojas	<ul style="list-style-type: none"> Fuente de proteína, calcio, magnesio, cromo, potasio y vitaminas como la niacina, tiamina y la C. Rica en isoflavonas, las cuales reducen los síntomas de la falta de estrógenos en hembras esterilizadas y mantienen la densidad ósea. Mejora la producción de orina, la circulación de la sangre y la secreción de bilis. No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes ni cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios (tiene un alto contenido en oxalatos). No se debe abusar de ella.
TUPINAMBO	Aguaturma · Alcachofa de Jerusalén · Girasol de	<i>Helianthus tuberosus</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> Rica en vitaminas C, B1 y B6. Rica en minerales como cobre, magnesio, manganeso o cinc. Efecto prebiótico a nivel digestivo. Regula el ritmo intestinal y favorece el mantenimiento de su flora microbiana beneficiosa. Reduce el azúcar en sangre.

	Canadá · Pataca · Topinambur			<ul style="list-style-type: none"> • Puede provocar gases y malestar intestinal.
TUSILAGO	Fárfara · Pie de caballo · Uña de caballo	<i>Tussilago farfara</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> • Especialmente indicada para problemas respiratorios. • Tiene efecto diurético y antibacteriano que ayuda a prevenir y tratar la cistitis. • Rica en calcio, magnesio y sodio. • No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes ni para cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios (tiene un alto contenido en oxalatos). • No se debe abusar de ella.
VALERIANA	Valeriana común · Valeriana de las boticas · Valeriana medicinal	<i>Valeriana officinalis</i>	Raíz	<ul style="list-style-type: none"> • Calmante y relajante. • Ayuda a conciliar el sueño y a estabilizar el ritmo cardíaco. • Indicada en situaciones de mucho estrés. • No recomendable para hembras gestantes (provoca malformaciones) o lactantes. • No se debe abusar de ella.
ZANAHORIA	-	<i>Daucus carota</i>	Hojas	<ul style="list-style-type: none"> • Rica en vitaminas K, A, B1, B2, B3, B6, B12, P, E, K. • Rica en minerales como potasio, calcio y hierro. • Propiedades depurativas de la sangre, ganglios linfáticos y glándulas suprarrenales (es diurética). • Antiséptico ideal para heridas en la boca y problemas bucodentales.