# Flor damiana

**Creole o nombre local** Damiana



**CÓMO RECONOCERLA**
Arbusto aromático de hojas pequeñas y flores amarillas.

**NOMBRE CIENTÍFICO**
***Turnera diffusa***
**Familia** Passifloraceae

**PARA QUÉ SE USABA**
Sus hojas se han usado tradicionalmente en infusiones asociadas al bienestar general, la relajación y el cuidado digestivo.

**PARTE UTILIZADA**
Principalmente las hojas.

**FORMA TRADICIONAL**
Hojas secas o frescas en infusión tradicional.

**EN LA HUERTA**
Prefiere buena luz, calor y suelo bien drenado. Tolera periodos moderados de sequía.

**NOTA DE CUIDADO**
*Evitar preparaciones concentradas o combinaciones con medicamentos sin orientación profesional.*