



Yamile Yenitzi Pérez Vázquez

Laura Isela López Rodríguez

Felipe Antonio Morales Hernández

Herbolaria

Enfermería y practicas alternativas de salud

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 8° Cuatrimestre

Grupo: "A"

INDICE

JUSTIFICACION: 4

RAÍZ 5

ALCACHOFA: 5

ANGELICA: 5

APIO: 5

ÁRNICA: 5

COCO: 5

DORMILONA: 5

GENCIANA: 5

GRANADO: 5

ORTIGA MAYOR: 5

RUIBARBO: 5

MARIPOSA: 5

PICHICHIO: 5

BARDONA: 5

TALLOS O 5

CORTEZA 5

ALMENDRO: 5

BARRAJA: 5

BOLDO: 5

CÁLAMO AROMATICO: 5

CANELA: 5

CAÑA AGRIA: 5

HIERBA LECHERA: 5

NOGAL: 5

SASAFRAS: 5

SAUCO: 5

SEN: 5

MOZOTE:	5
FLORES.....	5
ALBAHACA:	5
CILANTRO:	5
CLAVO DE OLOR:.....	5
GORDOLOBO:	5
JUANILAMA:.....	5
MARAVILLA:.....	5
MELOCOTON:	5
MENTA:.....	5
NARANJO AGRIO:.....	5
PENSAMIENTO:.....	5
ROMERO:	5
VERBENA:	5
SEMILLAS.....	5
AGUACATE:.....	5
ACHIOTE:	5
ALFALFA:	5
ANIS:.....	5
APAZOTE:	5
BARDANA:	5
CALABAZA:.....	5
MOSTAZA NEGRA:.....	5
PAPAYA:	5
PICO DE PAJARO:	5
TRIGO:.....	5
ZAPOTE BLANCO:.....	5
ZAPOTE:	5

JUSTIFICACION:

A lo largo de los años se ha usado la medicina alternativa como beneficio para la salud humana, a medida que ha ido avanzando la tecnología de la mano con la medicina humana, la gente se ha ido apartando de aquello que es de beneficio y natural para su salud, es el caso de las plantas medicinales que aparte de ser económicas, se pueden conseguir en varios lados. Es por ello que en el siguiente enlistado se dan a conocer algunas plantas que son medicinales y con algunas de ellas se pueden preparar comidas.



RAÍZ

ALCACHOFA:

Nombre científico: Cynara scolymus L.

Otros nombres: Alcachofera, alcaucil.

Nombre en inglés: Artichoke

Parte utilizable: raíz

Dosificación: se toma 1/2 taza (4oz) cada 12 horas.

Contraindicaciones: no es indicado para niños.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Esta planta favorece la eliminación de la orina y la producción de bilis. El extracto de las cabezas de la flor y la raíz ha resultado beneficioso para bajar el colesterol y combatir la arteriosclerosis. También es útil para la insuficiencia hepática, la dispepsia y la albuminuria crónica.

PREPARACIÓN:

Las hojas y el tallo cocidos se comen en salsa con limón y aceite. En las farmacias se consiguen extracto de la cabeza de la flor y la raíz. Estas partes de la alcachofa también pueden prepararse machacándolos o triturándolos; se usa ½ taza (4 oz o 125 ml) para 1 taza (8 oz) de agua y se deja en maceración durante 8 horas.



ANGELICA:

Nombre científico: Angelica archangelica.

Otros nombres: Angelica de jardín, angelica europea.

Nombre en inglés: Angelica

Parte utilizable: raíz

Dosificación: Infusión: tomar 1 taza (8 oz) varias veces durante el día. Cocimiento: 1/4 de taza (2 oz o 2 cucharadas soperas) varias veces al día.

Contraindicaciones: No debe ser usado por personas enfermas del corazón.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Los herbalistas modernos la recomiendan para aliviar problemas digestivos, eliminar el exceso de mucosidad en el organismo y aliviar afecciones del aparato respiratorio, por su acción relajante sobre los bronquios.

PREPARACIÓN:

Infusión: se prepara con 1 cucharadita de hojas trituradas o de semillas en polvo para 1 taza (8 oz) de agua hirviendo; se deja reposar a 10 a 20 minutos.

Cocimiento: hervir 1 cucharadita de té de raíz en polvo en 1 taza (8 oz) de agua durante 2 minutos. Luego se retira del fuego y se deja reposar durante 15 minutos.

PRECAUCIONES:

La Angelica contiene unos productos químicos llamados psoralinos. Cuando personas que han ingerido psoralino se exponen al sol, suele desarrollar salpullidos en el cuerpo. Las raíces frescas de Angelica son tóxicas, por lo que hay que sacarlas bien antes de usarlas. No es aconsejable recoger hojas o raíces del campo, porque es muy fácil confundir esta planta con la cicuta, que es venenosa.



APIO:

Nombre científico: *Apium graveolens*.

Otros nombres: Apio España, apio silvestre, fruto del apio, semilla de apio

Nombre en inglés: Celery

Parte utilizable: raíz

Contraindicaciones: No debe ser usado por personas embarazadas.



PREPARACIÓN:

Infusión: verter una taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 a 2 cucharaditas de semillas recién trituradas y dejar reposar durante 10 a 20 minutos.

Cocimiento: colocar 1/2 cucharadita de semillas en 1/2 taza de agua y hervir durante 5 minutos y colar.

Tintura: tomar de 2 a 4 milímetros de tintura de apio en agua tres veces al día.

PROPIEDADES CURATIVAS:

El apio es una de las verduras que más propiedades medicinales contiene. Posee propiedades antifebrífugas, excitantes, tónicas y depurativas. Para nervios y curar la colitis.

DOSIFICACIÓN:

Infusión: tomar 1/2 taza tres veces al día.

Jugo de apio: tomar 1 cucharadita 2 o 3 veces al día, 1 hora antes de las comidas.

Aceite de apio: tomar de 6 a 8 gotas en agua 2 veces al día.

Tintura de apio: tomar de 1/2 a 1 cucharadita de tintura en agua tres veces al día.



ÁRNICA:

Nombre científico: Arnica montana L.

Otros nombres: Arnica de bogota, árnica de monte, árnica falsa, extraña de paramo, tabacote.

Nombre en inglés: Arnica

Parte utilizable: raíz

Contraindicaciones: Debe evitarse el uso interno de preparados caseros hechos con esta planta. Se puede ingerir la tintura que se compra en la farmacia.



✚ PROPIEDADES CURATIVAS:

Se usa especialmente en forma de tintura o pomada para curar herida, cortaduras, escoriaciones, e irritaciones, para aliviar dislocaciones y contusiones producidas por golpe. La tintura puede reemplazarse por un cocimiento de hojas, flores y raíz, en la dosis de una cuchara en un litro de agua.

✚ PREPARACIÓN Y DOSIFICACIÓN:

Se recomienda usar, siempre que sea posible, los remedios a base de árnica que se venden en la farmacia. En caso de necesidad se puede preparar una infusión con una cucharadita de flores secas de esta planta en una taza (8 oz) de agua hirviendo. Tomar una cucharada 3 veces al día para producir sudoración, como diurético o como expectorante. en caso de fiebre o reumatismo puede usarse indistintamente 20 gotas de tintura o cocimiento de 4 cucharadas de flores para un litro de agua, lo que se aplica en forma de compresas.

COCO:

Nombre científico: Cocus nucifera

Otros nombres: Pipa, pipe.

Nombre en inglés: Coconut

Parte utilizable: raíz

Dosificación: El agua sirve para enjuagues o gárgaras bucales. El agua se toma a tolerancia o bien a tazón de 6 a 8 veces diariamente



+ PROPIEDADES CURATIVAS:

El agua de coco se emplea como diurético auxiliar en el tratamiento de las infecciones orinarías crónicas. También se puede utilizar como suero tomad para corregir la deshidratación aun en niños pequeños.

+ PREPARACIÓN:

El cocimiento se prepara con una cucharada de raíz desmenuzada hervida en 2 tazas (8 oz) de agua. Otros usos de sus derivados deben buscarse en las propiedades de las plantas



DORMILONA:

Nombre científico: Mimosa invisa, mimosa púdica.

Otros nombres: Dormidera, mimosa, sensitiva, vergonzosa.

Nombre en inglés: Sensitive plant.

Parte utilizable: raíz

Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) 2 o 3 veces al día. Niños mitad de la dosis.

Contraindicaciones: No debe ser usado a personas embarazadas



PROPIEDADES CURATIVAS:

El cocimiento de la raíz sirve para el tratamiento el asma, y también para inducir el vómito. Machacada y aplicada sobre las muelas cariaras alivia el dolor.

PREPARACIÓN:

Para infusión, verter 1/2 litro de agua sobre 1 cucharada de raíz desmenuzada.



GENCIANA:

Nombre científico: Genitaa lutea.

Otros nombres: Genciana amarilla, genciana de los campos, gengiana maría, hierba amarga.

Nombre en inglés: Gentian, yellow gentian.

Parte utilizable: raíz

Contraindicaciones: no debe ser usado a personas embarazadas y con presión alta.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Se usa como colagogo o estimulantes de la bilis; para bajar la fiebre, como digestivo y tiene una acción tónica general. La genciana tiene propiedades como estimulante del apetito y la digestión.

PREPARACIÓN:

Infusión: vierta 1 litro de agua hirviendo sobre 2 onzas de raíz y déjala enfriar. Luego, añádele 1/2 litro de uva.

Cocimiento: hierva 1 cucharadita de raíz en una taza de agua. Maceración ponga en remojo 1 cucharadita de raíz triturada en 1 taza de agua durante 2 horas.

Tintura o polvo: se pueden adquirir comercialmente.

DOSIFICACION:

Infusión: toma una cucharada 2 horas antes de la comida.

Cocimiento: tome una cucharada 2 horas ante de la comida

Maceración: tome una taza en el trascurso del día.

Tintura o polvo: siga las instrucciones del fabricante.



GRANADO:

Nombre científico: Punica granatum.

Otros nombres: Granada, granadillo

Nombre en inglés: Pomegranate

Parte utilizable: raíz

Dosificación: beber 1/2 taza 4 veces al día.

Contraindicaciones: Evitar ingerir aceite de castor con este producto.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Tanto la semilla como la corteza y la raíz el cocimiento tiene el mismo efecto para el tratamiento de los parásitos intestinales y especialmente contra la tenia o lombriz solitaria.

PREPARACIÓN:

Cocimiento: 50 gramos de corteza, semilla o raíz en un litro de agua. Se hierve hasta reducir la mitad. Para combatir eficazmente la diarrea se recomienda el cocimiento hecho con 1 cucharada de cascara desmenuzada del fruto hervida durante 5 minutos en 1/4 de litro de agua. Debe tomarse cada 2 horas.



ORTIGA MAYOR:

Nombre científico: Urtica dioica.

Otros nombres: Cañamo sueco

Nombre en inglés: Nettle

Parte utilizable: raíz

Dosificación: de 2 a 3 tazas al día.

Contra indicaciones: no comerlo crudo.



PROPIEDADES CURATIVAS:

La ortiga mayor es una planta muy beneficiosa porque ayuda a expulsar del organismo abundante impureza especialmente de la sangre, el estómago, el intestino, los pulmones y los riñones.

PREPARACIÓN:

Infusión: se prepara vertiendo 1 taza de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de hojas de ortiga mayor, se deja en reposo durante 5 minutos y luego se cuela, se endulza con miel y se toma en dosis de 2 a 3 tazas al día.

Jugo: se extrae de las hojas frescas



RUIBARBO:

Nombre científico: Rheum palmatum.

Otros nombres: Rizoma del rey, rubarbo, ruibarbo chino, ruibarbo turco.

Nombre en inglés: Rhubarbo

Parte utilizable: raíz

Dosificación: beber 1/2 taza (4 oz) por la mañana y 1/2 taza (4 oz) por la noche

Contra indicaciones: No tomar las dosis en excesivas



+ PROPIEDADES CURATIVAS:

De la raíz de esta planta se obtiene un polvo o extracto que usado en cocimiento alivia los trastornos digestivos, estimula el apetito y produce alivio en caso de fatiga o debilidad general.

+ PREPARACIÓN:

Cocimiento: hervir 1 cucharadita de raíz en una taza (8 oz) de agua durante 10 minutos.



MARIPOSA:

Nombre científico: Catharanthus roseus.

Parte utilizable: raíz

Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) 2 o 3 veces al di. Niños: mitad de la dosis.

Contra indicaciones: no es recomendable a las personas embarazadas.



PROPIEDADES CURATIVAS:

La infusión en a las hojas se emplea en forma de gargarismo para casos de faringitis y laringitis. También se utiliza para detener los sangrados y para bajar el contenido de azúcar en la sangre.

PREPARACIÓN:

Infusión: verter 1 taza de agua hirviendo sobre 1 cucharada de hojas o flores frescas.

Cocimiento: hervir 1 cucharadita de raíz desmenuzada en 1 taza de agua durante 5 minutos.



PICHICHIO:

Nombre científico: Solanum mammosum

Otros nombres: Chichigua, chigua

Parte utilizable: raíz

Dosificación: Tomar 1 cucharada de infusión de la raíz cada 6 horas

Contra indicaciones: Comer el fruto puede producir envenenamiento.



PROPIEDADES CURATIVAS:

La pulpa del fruto en inhalaciones es eficaz para sinusitis. El cocimiento de la raíz es un diurético eficaz. Se a usado con cierto éxito para convertir la tos convulsiva o tos ferina. Aplicado directamente sobre la piel puede curar úlceras y llagas.

PREPARACIÓN:

Vapor: echar 1 cucharada de fruto en 1 litro de agua hirviendo e inhalar el vapor por la nariz y la boca.

Infusión: verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharada de raíz desmenuzada.



BARDONA:

Nombre científico: *Arctium lappa*

Otros nombres: Botones de menigo, lampazo, lappa, lappa menor, lappa tormentosa, raíz de bardama.

Nombre en inglés: Burdock

Parte utilizable: raíz

Dosificación: Tomar 1 taza diaria en pequeñas dosis durante el día. Tintura: de 10 a 20 gotas en gual o en té de manzanilla 3 veces al día.

Contra indicaciones: no debe ser usada en embarazadas y niños menores de 12 años.



✚ PROPIEDADES CURATIVAS:

La bardana se usa en el tratamiento de enfermedades de la piel (psoriasis, eccema), inflamaciones y acné. El cocimiento de raíz ingerido neutraliza el envejecimiento promueve la secreción de jugos digestivos especialmente de la bilis.

✚ PREPARACIÓN:

Cocimiento: se prepara con 1 cucharadita de raíz triturada en 1 taza (8 oz) de agua fría, se deja macerar durante 5 horas y luego se hierve durante 5 minutos. También de esta planta se obtiene tinturas o extracto.





**TALLOS O
CORTEZA**

ALMENDRO:

Nombre científico: Amygdalus communis L, prunus dulcis.

Otros nombres: Almendron, capollin, capulín.

Nombre en inglés: Almond

Parte utilizable: Tallo o corteza

Dosificación: tomar: 1/2 taza de líquido cada 8 horas, para uso externo, se aplica de forma de compresas frías.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Las hojas y las cortezas machacadas, en forma de cocimiento y aplicado externamente, es útil para la picazón y las erupciones infecciosas de la piel.

PREPARACIÓN:

El cocimiento de hojas y corteza se prepara hirviendo 1/2 taza (4 oz) en 1 litro de agua.



BARRAJA:

Nombre científico: Borrago officinalis.

Otros nombres: Bora, boraga boro

Nombre en inglés: Borage.

Parte utilizable: Tallo o corteza

Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) cada 8 horas en niños mitad de la dosis.

Contra indicaciones: No es prudente su uso prolongado.



PROPIEDADES CURATIVAS:

La barraja es refrescante emoliente, nutritiva, expectorante, calmante, diurética, febrífuga, sudorífica, estimulante de menstruación, depurativa de la sangre, neutraliza envenenamientos, beneficiosa en las enfermedades de la vejiga y riñones y levemente antirreumática.

PREPARACIÓN:

infusión: 1 cucharadita de flores secas trituradas, o bien de 2 a 3 cucharaditas de hojas secas en 1/2 taza de agua hirviendo. Se deja remojar durante 5 minutos, luego se cuela, se puede endulzar con miel.



BOLDO:

Nombre científico: Bildus fragans, peumus boldus.

Otros nombres: Boldea, boldu.

Nombre en inglés: Boldo

Parte utilizable: Tallo o corteza

Dosificación: Beber 1 taza (8 oz) 2 veces al día después de las comidas.

Contraindicaciones: No administrar a niños menores de 12 años ni a embarazadas



PROPIEDADES CURATIVAS:

La infusión preparada con hojas de este árbol automático, bebida después de las comidas constituye una excelente ayuda para digestión y reemplaza con grandes beneficios el té y el café.

PREPARACIÓN:

Tres hojas en 2 tazas de (8 oz) de agua hirviendo; tapar y dejar reposar durante 5 minutos.



CÁLAMO AROMÁTICO:

Nombre científico: Acorus calamus.

Otros nombres: Calamo, mirto dulce, zacate dulce.

Nombre en inglés: Sweet flag.

Parte utilizable: Tallo o corteza

Dosificación: 1 taza al día.

Contraindicaciones: No se le conoce



PROPIEDADES CURATIVAS:

Antiflatulento, diaforético, induce la menstruación febrífuga, sedante leve, digestivo. Masticar la raíz puede producir un efecto de náuseas en los fumadores razón por la que es útil en los individuos que desea abandonar el tabaquismo.

PREPARACIÓN:

Infusión: remoje 1 cucharadita del rizoma en media taza de agua por 5 minutos.

Cocimiento: agregue una cucharada del rizoma seco triturado a una taza de agua caliente y hierva por poco tiempo. La tintura y el aceite pueden conseguirse comercialmente.

Para baños de tina: agregue una libra de rizoma seco cinco litros de agua, deje que hierva y se impregne, luego cuélelo.



CANELA:

Nombre científico: Cinnamomum zeylanicum

Otros nombres: Alinanche, canelo, canelon, chalche, la choy, salvia

Nombre en inglés: Cinnamon

Parte utilizable: Tallo o corteza

Dosificación: Beber 3 veces al día, después de las comidas a razón de 1/2 taza (4 oz).

Contraindicaciones: No administrar a personas embarazadas u las que amamantan.



PROPIEDADES CURATIVAS:

La canela tiene acción antiséptica, estomacal, digestiva, tónica, estimulante y diurética.

PREPARACIÓN:

Infusión: verter de 1/4 a 1/2 cucharadita de canela en polvo, o 1 cucharadita de canela triturada en 1 taza (8 oz) de agua hirviendo.



CAÑA AGRIA:

Nombre científico: Costus Spicatus

Otros nombres: Caña cimarrona, Caña fría, caña sacra, caña sagrada, cañeja

Nombre en inglés: Spiked alpinia

Parte utilizable: Tallo o corteza

Dosificación: Beber 3 a 4 vasos de 8oz de cocimiento al día.

Contraindicaciones: No se conoce ninguna.



+ PROPIEDADES CURATIVAS:

Los tallos de esta planta se usan como diurético eficaz en forma de cocimiento. Es útil en afecciones e inflamaciones de las vías urinas y para la eliminación de cálculos renales.

+ PREPARACIÓN:

Cocimiento: se hierven 5 cucharaditas de tallo de esta planta cortados en trocitos, en 1 litro de agua.



HIERBA LECHERA:

Nombre científico: Euphorbia lancifolia

Otros nombres: Hierba de pollo, ixbut, lechosa, veruguero

Parte utilizable: Tallo o corteza

Dosificación: De 3 a 4 tazas de 8 oz al día.



PROPIEDADES CURATIVAS:

El cocimiento de las hojas aumenta la secreción de la leche materna.

PREPARACIÓN:

Infusión: verter 1 litro de agua hirviendo sobre 50 gramos de hojas y tallos; dejar reposar durante 10 minutos.



NOGAL:

Nombre científico: Juglans regia.

Otros nombres: Cacai, taque.

Nombre en inglés: Walnut

Parte utilizable: Tallo o corteza

Dosificación: Beber 1 taza de la infusión durante el día en pequeña dosis. Cocimiento 1 taza al día

Contra indicaciones: Emplear solo dosis indicada, especial a las personas enfermas de corazón.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Las diferentes partes del nogal son tónicas, astringentes, sudoríficas, detergentes y estimulantes.

PREPARACIÓN:

Infusión: uso general se prepara vertiendo 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 4 cucharaditas de hojas, nueces verdes trituradas y corteza. Para problemas cardiacos se prepara un cocimiento con las paredes divisorias del fruto nuez a razón de 1 cucharadita para 1 taza e agua.



SASAFRAS:

Nombre científico: Laurus sassafras, sassafras albidum, sassafras officinalis.

Otros nombres: Saloipe, saloipina, sasifrax.

Nombre en inglés: Sassafras

Parte utilizable: Tallo o corteza

Dosificación: Beber 1/2 taza (4 oz) por día en pequeñas dosis.



PROPIEDADES CURATIVAS:

El cocimiento de la corteza se bebe como calmante para las afecciones de la piel, para reumatismo y como diurético. Se le atribuye propiedades estimuladoras de la glándula tiroides por este motivo se receta en caso de obesidad y de hipotiroidismo.

PREPARACIÓN:

Cocimiento: remojar 2 cucharaditas de corteza en media taza (4 oz) de agua durante 10 minutos, y luego hervir por 5 minutos.

Extracto: se puede conseguir comercialmente.



SAUCO:

Nombre científico: Sambucus mexicana, sambucus nigra l.

Otros nombres: Baboso, cajuaro, candilero, cauaro, goma.

Nombre en inglés: Elder

Parte utilizable: Tallo o corteza

Dosificación: Infusión: beber 2 o 3 tazas al día. La misma infusión se utiliza para gargarismos.



PROPIEDADES CURATIVAS:

La infusión de corteza se emplea al comienzo de catarro; también es diurética y purgante gástrico. El dulce preparado con los frutos de este árbol es un depurativo de la sangre.

PREPARACIÓN:

Infusión: verter una taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharada de cualquier parte de la planta o combinada



SEN:

Nombre científico: Cassia angustifolia, cassia senna

Otros nombres: Casi flaca , fedegoso, hoja de sen, sen indio.

Nombre en inglés: Senna

Parte utilizable: Tallo o corteza

Dosificación: Beber en pequeñas dosis durante el día ½ taza al acostarse, no excederse mas de 2 tazas (1/2 litro) al día. Niños mitad de la dosis

Contra indicaciones: no administrar a madres durante el periodo de lactancia.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Las hojas de esta planta producen una poderosa acción como purgante intestinal en el tratamiento de la constipación. Conviene recordar el estreñimiento es un síntoma de alguna afección; por lo tanto, si no se a la acción de remedios habituales, hay que consultar con el medico para que encuentre la causa y prescriba el tratamiento adecuado,

PREPARACIÓN:

Infusión: verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 3 a 4 gramos de hojas o corteza, y dejar reposar durante 10 minutos.

Cocimiento: cuando se usa la corteza



MOZOTE:

Nombre científico: Triunfetta lappula, triunfetta semitrilobo, triunfetta spp.

Otros nombres: Mozote de caballo.

Parte utilizable: Tallo o corteza

Dosificación: Beber a 2 a 3 tazas de (8 oz) al día.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Se usa la cascara en maceración. La infusión: se prepara con trozos de tallo tierno. Esta preparación es útil en caso de afecciones gástricas, en gastritis y úlceras gástricas y duodenales.

PREPARACIÓN:

Maceración: poner a remojar 2 cucharadas de corteza o tallos tiernos en 1 litro de agua durante 8 horas.





ALBAHACA:

Nombre científico: Ocimum basilicum.

Otros nombres: albaca, albahaca de monte.

Nombre en inglés: Basil.

Parte utilizable: flores

Dosificación: ½ taza cada 4 hrs. 0 para la tos una cucharada cada 8 hrs.

Contra indicaciones:



PROPIEDADES CURATIVAS:

Enfermedades del estómago, digestión lenta, riñones, vejiga y ardos de vías urinarias, fiebre, dolores de cabeza y nervios débiles.

PREPARACIÓN:

En ½ l. de agua hirviendo 4 cucharadas de hojas de albahaca dejar reposar 10 min. Tomar ½ taza, 4 veces durante el día. Se puede usar en caso extremo en casos de debilidad del cabello.



CILANTRO:

Nombre científico: Coriandrum sativum.

Otros nombres: cilantra, culantro.

Nombre en inglés: Coriander.

Parte utilizable: Flores.

Dosificación: Beber 1 taza al día en varias dosis.

Contra indicaciones: No administrar en embarazadas, ni a niños menores de 12 años.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Efecto anti flatulento y sirve como buen tónico digestivo, se usa en las afecciones gastrointestinales y se puede usar como antirreumático.

PREPARACIÓN:

Beber 1 taza al día en varias dosis. En polvo $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ cucharada al día, diluido en agua.



CLAVO DE OLOR:

Nombre científico: caryophyllus aromaticus, Eugenia caryophyllata.

Otros nombres: clavito, clavo aromático, clavo de especias, clavo oloroso, cloverio, clovero.

Nombre en inglés: Clove.

Parte utilizable: flores.

Contraindicaciones: como convulsiones, daño al hígado y desequilibrios de fluidos.



PREPARACIÓN:

Macerar 1 cucharada de los frutos en $\frac{1}{2}$ taza de alcohol, se deja en reposo de 4-5 horas.



PROPIEDADES CURATIVAS:

La solución alcohólica de la esencia se usa como anestésico contra el dolor de muelas causado por caries, los frutos chupados o masticados combaten el mal aliento, se puede obtener como aceite en la farmacia.

DOSIFICACIÓN:

Se aplica la solución directa con algún algodón o hisopo.



GORDOLOBO:

Nombre científico: Verbascum thapsus L.

Otros nombres: candelaria, cirio de nuestra señora, gordolobo blanco.

Nombre en inglés: Mullein.

Parte utilizable: flores.

Dosificación: tomar 2 o 3 tazas al día, en niños mitad de dosis, en inhalaciones 1 cucharada de flores en 1 l. de agua.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Actúa como desinflamatorio, diurético suave, estimulante, tónico del sistema nervioso, sedante suave y agente curador de heridas. Buen remedio para la tos, irritación de garganta, bronquitis y tos rebelde.

PREPARACION:

Para infusión, verter 1 taza de agua hirviendo sobre 1 ò 2 cucharaditas de flores y dejar reposar de 10 a 15 minutos.

Contra indicaciones:

en este caso las semillas son tóxicas y pueden causar envenenamiento.



JUANILAMA:

Nombre científico: Lippia alba.

Otros nombres: mirto, orozul, prontoalivio, quitadolor.

Nombre en inglés: Lemon verbena.

Parte utilizable: flores.

Contra indicaciones: Niños menores de 12 años. Y es que su consumo puede causar rechazo o alergia.



PROPIEDADES CURATIVAS:

La infusión de las flores para calmar los cólicos y producir sudoración, se emplea como sedante y antiespasmódico en gastrointestinales, en el tratamiento de úlceras pépticas, colitis, gastritis y problemas irritantes del sistema digestivo.

PREPARACIÓN:

Infusión: Verter 1 taza de agua hirviendo sobre 1 cucharada de hojas y flores.

Maceración: se deja remojar 1 cucharada de hojas y flores en 1 taza de alcohol durante 24 horas. Se aplica en fricciones.

DOSIFICACION:

Beber 1 taza cada 8 horas. Niños: mitad de la dosis.



MARAVILLA:

Nombre científico: Miraviles jalapa.

Otros nombres: Buenas tardes, don Diego de noche, jalapa falsa.

Nombre en inglés: Common marvel of peru, morning glory.

Parte utilizable: Flores.

Contra indicaciones: puede provocar dermatitis o sarpullidos en personas sensibles o alérgicas.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Es un efecto analgésico cuando se instila dentro del oído afectado, para eliminar pecas y otras manchas.

DOSIFICACION:

Beber de 2 a 3 tazas al día, el jugo o zumo se aplica localmente.

PREPARACIÓN:

Para cocimiento se hierve 1 cucharada de flores desmenuzadas e ½ taza de agua durante 5 minutos.



MELOCOTON:

Nombre científico: *Persica vulgaris*.

Otros nombres: Blanquillo, durazno, pèrchigo.

Nombre en inglés: Peach.

Parte utilizable: Flores.

Contra indicaciones: problemas de alergias que puede producir.



✚ PROPIEDADES CURATIVAS:

Son depurativos de la sangre y en caso de debilidad pulmonar, estimulan los intestinos es como un laxante suave, estimulan la secreción de bilis y alivian os que padecen del hígado (hepatitis e ictericia).

✚ PREPARACIÓN:

Infusión: verter ½ litro de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de flores y dejar reposar durante 5 minutos, se puede remojar 1 cucharada de hojas en 1 taza de agua fría durante 2 o 3 horas.



MENTA:

Nombre científico: Menta piperita.

Nombre en inglés: Mint, perppermint.

Parte utilizable: flores

Contra indicaciones: no se debe usar durante el embarazo o la lactancia. Su uso por la noche producir insomnio en algunas personas.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Previene la formación de gases en el tracto digestivo y contribuye, produce efecto relajante sobre los músculos de las viseras, estimula la producción de bilis y la secreción de jugos digestivos, remedio para los cólicos intestinales y la digestión difícil.



PREPARACIÓN:

En 1 litro de agua poner una cucharada de flores y tomar de 3 o 4 veces al día, en lo que se mejora.



NARANJO AGRIO:

Nombre científico: Citrus Arantium

Otros nombres: naranja agria, naranja andaluza, naranja de Sevilla, naranja cajera.

Nombre en inglés: chinese Orange.

Parte utilizable: Flores.

Dosificación: beber de 2 a 3 tazas en los niños es la mitad de la dosis.

Contra indicaciones: podrían aumentar el riesgo de hipertensión y efectos cardiovasculares adversos.



PROPIEDADES CURATIVAS:

La infusión de las hojas se utiliza como estimulante del apetito, en combinación con las flores, es un sedante suave, en caso de trastornos nerviosos se combina menta, tila o valeriana.

PREPARACIÓN:

Infusión: verter 1 taza de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de hojas y las flores.



PENSAMIENTO:

Nombre científico: Viola tricolor.

Otros nombres: pensamiento silvestre, trinidad, trinitaria, violeta tricolor.

Nombre en inglés: Pansy.

Parte utilizable: flores

Dosificación: combinando 1 cucharada en 1 litro de agua. Tomar $\frac{1}{2}$ taza 3 veces al día.

Contra indicaciones: las dosis excesivas o el uso continuo por un tiempo prolongado, puede producir problemas en la piel.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Tiene acción diurética, antiinflamatoria, antirreumática, depurativa, tónica, sudorífica y laxante. Se emplea en problemas de la piel, de los pulmones y del sistema urinario. Es buena para la tiña,

PREPARACIÓN:

Vertiendo $\frac{1}{4}$ de litro de agua hirviendo sobre una cucharada de flores, se deja reposar durante 5 minutos



ROMERO:

Nombre científico: Rosmarinus officinalis.

Otros nombres: Romero de castilla.

Nombre en inglés: Rosemary.

Parte utilizable: flores.

Dosificación: beber 3 tazas al día.

Contra indicaciones: el aceite de romero puede irritar el estómago, los riñones y los intestinos.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Tiene acción antiespasmódica, antidepresiva, antiséptica, antihelmíntica (combate los parásitos), previene la formación de gases en el tubo digestivo, es estimulante, enrojece la piel y mejora la circulación.

PREPARACIÓN:

Infusión: verte 1 taza de agua hirviendo sobre 1 o 2 cucharadas de flores y dejar reposar de 10- 15 minutos.

Duchas vaginales: se prepara 1 litro de agua con una cucharada de la planta en forma de infusión.

Cocimiento: también se utiliza de forma externa.



VERBENA:

Nombre científico: Verbena litoralis, verbena officinalis.

Otros nombres: Alacrán, borrajon, milflor, miliflor, rabo de alacrán, tiraodes.

Nombre en inglés: Vervain.

Parte utilizable: Flores.

Dosificación: Beber 1 taza 3 veces al día.

Contra indicaciones: persona enferma del corazón no debe consumirla, puede agravar la colitis, las mujeres embarazadas les podría causar un aborto.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Combate la fiebre y las inflamaciones de la boca y la garganta, al mezclarlo con vinagre alivia los dolores artríticos, la jaqueca y otros dolores del cuerpo, aplicarlo al cabello hace a que crezca y lo fortalece, al igual que para lavar heridas y desinfectarlas.

PREPARACIÓN:

Infusión: verter 1 taza de agua hirviendo sobre 1 a 3 cucharadas y dejar reposar durante 10 a 15 minutos.





SEMILLAS

AGUACATE:

Nombre científico: Persea americana.

Otros nombres: aguacatillo, curo, palta, palto.

Nombre en inglés: Avocado

Parte utilizable: semilla.

Dosificación: 3 tazas durante el día

Contra indicaciones: podría causar inflamación a las personas que sufren de colitis.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Estimulan los movimientos del sistema digestivo, relajan el estómago, estimulan y regulan el flujo menstrual y tonifican el parto.

PREPARACIÓN:

En 1 litro de agua agregar unas hojas con 1 semilla partida a la mitad y dejar reposar 10 minutos posteriormente poder tomar.



ACHIOTE:

Nombre científico: Bixa Orellana L.

Otros nombres: anato, bicha, bija, biza, caituco, onoto, piatu, viejo macho.

Nombre en inglés: Annato.

Parte utilizable: semilla

Dosificación: tomar ½ taza de 125 ml. Cada 8 hrs. Para niños menores de 12 años se debe de usar la mitad de la dosis.

Contra indicaciones: severa hipotensión y angioedema, dentro de los 20 minutos de la ingesta.



PROPIEDADES CURATIVAS:

El cocimiento de las semillas es astringente para la diarrea baja la fiebre, promueve la evacuación de la orina, beneficia al enfermo de bronquitis, se aplica en las quemaduras.

PREPARACIÓN:

Cocimiento: hervir 10 hojas y una cucharada de semillas, maceración: 4 hojas en un litro de agua.

La maceración y el cimientto se aplican en la parte local.



ALFALFA:

Nombre científico: Medicago sativa.

Otros nombres: cadillo de hierba, trébol de carretilla.

Nombre en inglés: Alfalfa

Parte utilizable: semillas

Dosificación: cocimiento de semillas ½ taza de 125 ml. Cada 12 horas.

Contra indicaciones: la piel de algunas personas sea más sensible al sol.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Bajan los niveles de colesterol en sangre y los depósitos anormales en las paredes de las arterias, que producen enfermedades cardíacas. Combate la artritis,



PREPARACIÓN:

Infusión: verter 1 taza de agua hirviendo sobre 1 o 2 cucharadas de hojas y dejar reposar.

Cocimiento: machacar 1 cucharada de semillas y hervir 1 taza de agua durante 5 minutos.



ANIS:

Nombre científico: *Illicium verum*, *pimpinella anisum*, *tagetes filifolia*.

Otros nombres: Anis estrella, anis cimun, anisillo, anisum, comino dulce, matalahúga.

Nombre en inglés: Anise, star anise.

Parte utilizable: semillas

Dosificación: Beber 3 tazas por día, en caso de cólicos una taza cada 8 o 12 horas, para uso externo se usa toda la planta en forma de infusión.

Contra indicaciones: síntomas como náuseas, vómitos y reacciones alérgicas cuando se consume en exceso.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Desprenden las secreciones bronquiales y ayudan a expulsarlas, estimulante digestivo, alivia los cólicos del recién nacido, alivio en los padecimientos de la menopausia, tratamiento en las enfermedades hepáticas.

PREPARACIÓN:

Una infusión con una cucharadita de semillas trituradas por taza de agua hirviendo, dejar reposar de 10 a 20 minutos y colar. Cocimiento para cólicos: hervir 1 cucharadita de semillas de anís o de planta fresca en ½ litro de leche durante 10 minutos, agitar y beber caliente.



APAZOTE:

Nombre científico: *Chenopodium ambrosoides*.

Otros nombres: Epazote, epazote morado, paico, paico macho, pazote, yerba de zorrillo, yerba santa maría.

Nombre en inglés: Wormseed.

Parte utilizable: semilla

Dosificación: tomar 2 cucharadas cada 12 horas, seguidas de purgante. Para niños, la mitad de la dosis.

Contra indicaciones: no excederse en la dosis en caso de los niños, podría causar hasta la muerte.



PROPIEDADES CURATIVAS:

la infusión de semillas y la planta se usa para las lombrices intestinales, para alejar pulgas.



PREPARACIÓN:

La infusión se necesita $\frac{1}{2}$ cucharada de planta fresca con semillas para $\frac{1}{2}$ taza de agua, de igual manera se puede realizar solamente con las semillas.



BARDANA:

Nombre científico: *Arctium lappa*

Otros nombres: Botones de mendigo, lampazo, lappa, lappa menor, lappa tormentosa, raíz de bardana.

Nombre en inglés: Burdock

Parte utilizable: semillas

Dosificación: beber ½ taza de infusión cada 12 horas.

Contra indicaciones: ingerida en sobre dosis puede ser toxica.



✚ PROPIEDADES CURATIVAS:

En tratamientos de enfermedades de la piel, inflamaciones y acné, estimulante del cuero cabelludo, combate la caspa y contribuye a la cicatrización de heridas.

✚ PREPARACIÓN:

El cocimiento se prepara con 1 cucharada de una taza de agua fría se deja macerar durante 5 horas y luego se hierve durante 5 minutos.



CALABAZA:

Nombre científico: Cucurbitapepo, vincitoxicum edule.

Otros nombres: auyama, ayote, calabaceto, calabacín, cuayote, higuero, zapallo.

Nombre en inglés: Pumpkin.

Parte utilizable: semillas.

Dosificación: para niños 1 a 2 cucharadas de semillas trituradas y 1 cucharada de azúcar.

Contra indicaciones: no se le conoce ninguna.



PROPIEDADES CURATIVAS:

para eliminar la tenia o lombriz solitaria.



PREPARACIÓN:

Las semillas separadas de la pulpa y se convierten en una pasta combinadas con agua de coco, se administra en ayunas



MOSTAZA NEGRA:

Nombre científico: Bassica nigra

Otros nombres: mostaza criminal.

Nombre en inglés: Mustard

Parte utilizable: semillas

Dosificación: beber pequeños sorbos durante el día

Contra indicaciones: puede causar severas inflamaciones o irritaciones.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Estimulante de la circulación en la piel, intensifica las funciones fisiológicas del cuerpo, aumenta la eliminación de líquidos y provoca vómitos.



PREPARACIÓN:

3 cucharadas de mostaza molida con vinagre en 1 litro de agua hasta formar una pasta espesa, se esparce en un espacio de tela del tamaño de la parte del cuerpo.

Verter 1 taza de agua hirviendo sobre una cucharada de harina de mostaza y dejar reposar durante 5 minutos.



PAPAYA:

Nombre científico: carica papaya.

Otros nombres: fruta bomba, lechosa, papayuela, tapaculo.

Nombre en inglés: papaya

Parte utilizable: semillas

Dosificación: beber 1 taza al día en pequeñas dosis.

Contra indicaciones: puede dar abundante diarrea.



PROPIEDADES CURATIVAS:

El cocimiento de las semillas es de comprobada eficacia para disolver pequeños depósitos de grasa en las orbitas oculares y parpados y disolver grasa en caso de sobrepeso.

PREPARACIÓN:

El cocimiento de semillas se realiza durante 30 gramos de semillas en 1 taza de agua durante 5 minutos.



PICO DE PAJARO:

Nombre científico: Cassia occidentalis

Otros nombres: brozca, frijol falso, frijolillo, picolargo, sonajera

Parte utilizable: semillas

Dosificación: beber ½ taza cada 4 a 6 horas según sea necesario.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Se utilizan en infusión como laxante y como antiespasmódico en cólicos intestinales y menstruales..



PREPARACIÓN:

Verter 1 taza y 1 cucharada de semillas dejar reposar durante 10 minutos.

Cocimiento: de 3 a 4 vainas para 1 taza de agua, se ingiere durante el día, antes de la cena.



TRIGO:

Nombre científico: *Triticum aestivum*

Otros nombres: chamorro, escaña, esprilla.

Nombre en inglés: Wheat

Parte utilizable: semilla

Dosificación: tomar 1 o 2 cucharadas al día en leche, caldo o en agua endulzada con miel de abeja.

Contra indicaciones: elevan los niveles de azúcar en la sangre.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Contiene vitamina b, hierro y otros minerales.

Para los anémicos, convalecientes, personas debilitadas y niños.

PREPARACIÓN:

. hervir una cantidad de trigo con suficiente agua $\frac{3}{4}$ de hora, se exprime el salvado y el líquido se endulza con un poco de miel y se vuelve a hervir en $\frac{1}{4}$ de hora.



ZAPOTE BLANCO:

Nombre científico: casimiroa tetrameria.

Otros nombres: castaño, ceibón de gua, matasano, matavivo, zapotevivo, zapote bobo, zapote de agua, zapoton.

Nombre en inglés: White mamey.

Parte utilizable: semillas

Dosificación: beber ½ taza 2 veces al día.

Contra indicaciones: el abuso de este medicamento puede bajar mucho la presión.



PROPIEDADES CURATIVAS:

Se gozan de reputación como soporífero y sedante nervioso, se emplean en infusión, baja la presión sanguínea.

PREPARACIÓN:

Verter 1 taza de agua hirviendo sobre 1 cucharada de hojas o semillas machacadas y dejar en reposo durante 15 minutos.



ZAPOTE:

Nombre científico: Calocarpum mammosum.

Otros nombres: chupa-chupa, mamey, sapote, sapote de monte, sapotillo.

Nombre en inglés: mamey

Parte utilizable: semillas.

Dosificación: se aplica en lavados y compresas.

Contra indicaciones: la pula de la semilla puede ser toxica si se ingiere, no así el fruto cuya pulpa es de agradable sabor.



PROPIEDADES CURATIVAS:

La pulpa o carnosidad de la semilla en cocimiento es útil para eliminar piojos y sarna para dar brillo al cabello.



PREPARACIÓN:

La mitad de la pulpa de la semilla se deja remojando durante 2 horas en 2 tazas de /2 litro de agua, luego se hierve durante 5 minutos.