



NOMBRE:

CARLA YAZMIN HERNANDEZ ESPINOSA

LILIANA LOPEZ LOPEZ

NOMBRE DEL PROFESOR:

FELIPE ANTONIO MORALES HERNADEZ

NOMBRE DEL TRABAJO:

HERBOLARIA

MATERIA:

PRACTICAS ALTERNATIVAS EN SALUD

GRADO Y GRUPO:

8vo," A"

FECHA DE ENTREGA:

08/04/2021

SEMILLAS



NOMBRE: CHIA

NOMBRE CIENTIFICO: SALVIA HISPANICA

¿Para qué sirve?

- ✚ A la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- ✚ Limpia en colon.

¿Cómo se elabora?

Dos cucharadas de chía en un litro de agua.



NOMBRE: QUINOA

**NOMBRE CIENTIFICO:
CHENOPODIUM QUINOA**

¿Para qué sirve?

- ✚ El desarrollo cerebral.

¿Cómo se elabora?

Se pone a hervir sin sal, se come al gusto.



NOMBRE: LINAZA

**NOMBRE CIENTIFICO:
LINUM USITATISSIMUM**

¿Para qué sirve?

- ✚ Alivia el estreñimiento.

¿Cómo se elabora?

Agua caliente, se añade una cucharada de semillas de linaza, se deja reposar hasta que se enfríe, para tomarla.



NOMBRE: AJO

NOMBRE CIENTIFICO: ALLIUM SATIVUM

¿Para qué sirve?

- ✚ Combate el colesterol, favorece el sistema inmunitario, reduce la presión sanguínea, es antiinflamatorio, evita resfriados, mejora el asma, que es bueno incluso contra el cáncer.



NOMBRE: MOSTAZA

**NOMBRE CIENTIFICO:
SINAPIS ALBA**

¿Para qué sirve?

- ✚ Para pacientes que sufren dolor de cabeza, mala digestión, estreñimiento y falta de apetito.

¿Cómo se elabora?

Disolver sal y mostaza en agua caliente, remojar los pies en ella y alternarlo con agua fría, esto ayudará a activar la circulación y aliviará el dolor de cabeza.



NOMBRE: CEBADA

**NOMBRE CIENTIFICO:
HORDEUM VULGARE**

¿Para qué sirve?

- ✚ Para bajar la fiebre.

¿Cómo se elabora?

Se toma en té.



NOMBRE: CALABAZA

**NOMBRE CIENTIFICO:
CUCURBITA MAXIMA**

¿Para qué sirve?

- ✚ Para aliviar el dolor de estómago.

¿Cómo se elabora?

Se pone a licuar y se toma en ayunas.



NOMBRE: HINOJO

**NOMBRE CIENTIFICO:
FOENICULUM VULGARE**

¿Para qué sirve?

- ✚ Aliviar agruras.

¿Cómo se elabora?

Se pone a hervir con un poco de bicarbonato y se toma antes de cada comida.



NOMBRE: COMINO

**NOMBRE CIENTIFICO:
CUMINUM CYMINUM**

¿Para qué sirve?

- ✚ Es útil para contrarrestar el mal aliento, las caries y otros problemas bucodentales.

¿Cómo se elabora?

En té.



NOMBRE: ANIS

**NOMBRE CIENTIFICO:
PIMPINELLA ANISUM**

¿Para qué sirve?

- ✚ Para evitar la inflamación estomacal.

¿Cómo se elabora?

En té.

Tallos



NOMBRE: ROMERO

**NOMBRE CIENTIFICO: SALVIA
ROSMARINUS**

¿Para qué sirve?

- ✚ Favorece la disminución de gases en el tubo digestivo, lo que reduce las flatulencias y los cólicos.

¿Cómo se elabora?

En té.



NOMBRE: TOMILLO

NOMBRE CIENTIFICO: THYMUS

¿Para qué sirve?

- ✚ Se utiliza para tratar afecciones en las vías respiratorias.

¿Cómo se elabora?

Poner el romero en agua y hervirla, tomar dos cucharadas pequeñas antes de ir a dormir para poder despejar los bronquios.



NOMBRE: BORAGA

**NOMBRE CIENTIFICO:
BORAGO OFFICINALIS**

¿Para qué sirve?

- ✚ Para la tos.

¿Cómo se elabora?

Con un poco de agua y miel, se pone a hervir y se toma como agua de tiempo caliente.



NOMBRE: HINOJO

**NOMBRE CIENTIFICO:
FOENICULUM VULGARE**

¿Para que sirve?

- ✚ Para los cólicos.

¿Cómo se elabora?

Se toma en té.



NOMBRE: APIO

**NOMBRE CIENTIFICO:
APIUM GRAVEOLENS**

¿Para qué sirve?

✚ Para aliviar la enfermedad de colesterol.

¿Cómo se elabora?

Se pone a licuar y se toma en ayunas.



NOMBRE: PALMITO

**NOMBRE CIENTIFICO:
CHAMAEROPS HUMILIS**

¿Para qué sirve?

✚ Ayuda a prevenir la anemia.

¿Cómo se elabora?

Se pone a hervir y se como entre comidas.



NOMBRE: CARDO

**NOMBRE CIENTIFICO:
CYNARA CARDUNCULUS**

¿Para qué sirve?

✚ Alivia problemas de riñón.

¿Cómo se elabora?

Se pone a hervir y se toma en té.



NOMBRE: BERRO

**NOMBRE CIENTIFICO:
NASTURTIUM OFFICINALE**

¿Para qué sirve?

+ Se utiliza para tratar la anemia y la debilidad.

¿Cómo se elabora?

En licuado.



**NOMBRE:
ESPARRAGOS**

**NOMBRE CIENTIFICO:
ASPARAGUS OFFICINALIS**

¿Para qué sirve?

+ Ayuda al envejecimiento prematuro.

¿Cómo se elabora?

Se toma en licuado en ayunas, todas las mañanas.



NOMBRE: JENGIBRE

**NOMBRE CIENTIFICO:
ZINGIBER**

¿Para qué sirve?

+ Para aliviar la tos.

¿Cómo se elabora?

Se toma en té.

CORTEZA



NOMBRE: CANELA

**NOMBRE CIENTIFICO:
CINNAMOMUM VERUM**

¿Para qué sirve?

- + Tonifica el estómago al mismo tiempo que reduce y alivia los gases, las náuseas y la acidez.

¿Cómo se elabora?

Se coloca un vaso de agua a hervir y se le agrega un pedazo de canela, se toma como agua de tiempo.



NOMBRE: CLAVO

**NOMBRE CIENTIFICO:
SYZYGIVM AROMATICUM**

¿Para qué sirve?

- + Par dolor de muela.

¿Cómo se elabora?

Se machuca y se pone en un vaso de agua, de este modo se enjuaga uno la boca después de cepillarse.

NOMBRE: ENCINA

**NOMBRE CIENTIFICO:
QUERCUS ILEX L.**

¿Para qué sirve?

- + Cura la piel, alivia enrojecimiento.

¿Cómo se elabora?

Se pone a hervir para que suelte sus beneficios y se baña uno, con esa agua.



NOMBRE: PINO

NOMBRE CIENTIFICO: PINUS



¿Para qué sirve?

- ✚ Ayuda a reducir el colesterol malo, que se cree obstruye y bloquea las arterias, mientras que eleva el colesterol bueno.

¿Cómo se elabora?

En té.

NOMBRE: ARCE ROJO

**NOMBRE CIENTIFICO: ACER
RUBRUM**



¿Para qué sirve?

- ✚ Para adelgazar.

¿Cómo se elabora?

Se pone a hervir, y se toma como agua de tiempo, dos litros diarios.

CEDRO



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
árbol caducifolio, de 20 a 35m de altura, De copa grande, redondeada, robusta. El tronco es recto y robusto y presenta corteza fisurada de color pardo a rojiza.	Cedrela odorata	frotar una tirita roja en la hernia.	<ul style="list-style-type: none">• Hernias• Quistes.

MULATO



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
árbol de hasta 30m de altura, con diámetros hasta de 80cm. El tronco rojizo usualmente se divide a la altura de 2m, con pocas ramas gruesas y torcidas. La corteza es como papel y se levanta fácilmente.	Bursera simaruba	hervir cuatro pedazos de corteza en un litro de agua y tomar fresca.	<ul style="list-style-type: none">• mal de orín

SAUCE



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
Árbol de tamaño medio, que puede medir de 15 a 20 m. Tronco robusto con la corteza de color pardo-grisácea. Presenta la copa alargada, algo irregular, con ramas largas y flexibles.	Salix Alba L.	Se prepara cociendo 1 a 3 gramos por 150 ml de agua, durante 15 minutos. También se puede preparar con 20 g de corteza triturada por 1 litro de agua y repartir el líquido resultante en 3 tomas al día. En este caso, no se debe dejar que hierva cuando se calienta para tomar en sucesivas tomas	<ul style="list-style-type: none">● Analgésico● Antipirético● Antiinflamatorio● Antirreumático

CORNICAL

DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
Planta arbustiva trepadora de tallos marrones nudosos y flexibles, hojas opuestas ovadas o lanceoladas.	Periploca laevigata Ait	2-3 grs. para una taza de agua de 150 mls., para tomar 3 a 4 tazas/día. Se introduce la planta en el agua hirviendo, se mantiene a fuego bajo durante 5 a 10 mins., se apaga y se deja reposar durante otros 5 a 10 mins.; seguidamente, colar y tomar.	<ul style="list-style-type: none">● Purgante● Antídoto de las quemaduras

COCHOALALATE



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
<p>s un árbol <u>endémico de México</u> que crece en la selva baja caducifolia donde es dominante, La altura del árbol oscila entre los 6 y los 9 metros tiene el tronco torcido, presenta ramificación y copa aplanada. La corteza del fuste es ornamentada mientras la base es lisa.</p>	<p>Amphypteringium adstringens</p>	<p>Trozos de la corteza del árbol se hierven en agua y se toman como té</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ulceras gástricas• Problemas hepáticos• Purificador de la sangre• Para tratar infecciones renales• Para bajar los niveles de colesterol,

HOJAS

ALBAHACA



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
La Albahaca es una hierba medicinal de hasta 1 m de alto. Tiene tallos rectos y múltiples, redondeados por debajo y cuadrangulares por arriba. Presenta hojas ovaladas o lanceoladas, opuestas de hasta 5 cm.	Ocimum basilicum L	Basta con poner algunas hojas frescas en una olla con agua y llevar al fuego. Una vez que hierve, deja reposar 5 minutos y ya está lista para colar y consumir.	<ul style="list-style-type: none">• favorece las digestiones pesadas• Estimula el apetito e incluso controla las nauseas• Cura la diarrea, ayuda al intestino a regenerarse

EUCALIPTO



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
Los eucaliptos son árboles perennes de porte recto En aromaterapia se emplea por la parte emocional como un estimulante con efecto despejante y por la parte física como antiviral, expectorante y nasal	Eucalyptus globulus	Calienta el medio litro de agua y cuando comiences a notar un ligero burbujeo, agrega dos hojas de eucalipto y deja hervir por tres minutos, Deja enfriar un poco la infusión y luego sírvela sobre la hoja en tu taza	<ul style="list-style-type: none">• Enfermedades de las vías respiratorias (Gripe, Asma y Catarros)

MEJORANA



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
La mejorana es un arbusto de hoja perenne y muy fragante; puede llegar a medir hasta medio metro y tiene un tronco muy leñoso. Sus hojas que también están cubiertas por estos pelillos, son ligeramente blancas o grises.	Origanum majorana		<ul style="list-style-type: none">• Digestivas antiespasmódicas.• Antibacteriana de uso urológico.• Posee propiedades sedantes• Generan un aumento de la producción de jugos gastrointestinales

SAUCO



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
hojas son pinnadas con 5-9 folíolos (raramente 3 u 11). Cada hoja tiene 5-30 cm de largo, y los folíolos tienen márgenes cerrados. Los grandes grupos de pequeñas flores de color blanco o crema se abren hacia finales de la primavera	Sambucus nigra	cuando llegue a su punto de ebullición, añadir varias flores de saucó desmenuzadas y dejar a fuego lento entre 2 y 3 minutos, Luego, se retira, se cuela y se deja enfriar entre 5 y 10 minutos A la hora de tomar la infusión se puede endulzar con media cucharadita de miel	<ul style="list-style-type: none">• Estreñimiento• Cistitis• Nefritis• Infecciones urinarias• Es un cicatrizante

TORONJIL



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
Hierba perenne hemicriptófito, con los tallos herbáceos rastreros, ligeramente lignificados en la base, de sección cuadrangular y hasta casi 1 m de altura. Presenta hojas opuestas, claramente pecioladas	Melissa officinalis	Hervir en una cacerola 1 taza de agua, cuando comience a hervir añade las hojas secas de toronjil y deje reposar a fuego lento por 5 minutos. Apague el fuego, tape la cacerola y deje reposar por 3 minutos. Cuele su preparación y endulza con miel o azúcar	<ul style="list-style-type: none">• Previene la taquicardia o palpitaciones• Para reanimación de desmayos• Calmante natural• Dolor de estomago

YERBABUENA



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
Las hojas son pecioladas, opuestas, ovaladas, miden entre 4 y 9 cm de largo y 2 y 4 cm de ancho tanto hojas como tallos suelen ser ligeramente vellosos	Mentha piperita	Pon a hervir el agua Cuando comience a hervir, deja por 5 minutos en el fuego Cuela el té de hierbabuena, déjalo reposar unos 5 minutos y sírvelo en una taza	<ul style="list-style-type: none">• Resfriado común y la tos• Ayuda a que el sistema inmunológico sea mas fuerte• Cobate problemas digestivos• Mareos y calambres• Síndrome de intestino irritable

BAPORRUB



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
es una planta ornamental introducida que se utiliza en la medicina popular para problemas respiratorios	Plectranthus hadiensis	Coloque a calentar un poco de agua. Agarre un vaso de agua tibia, añada las dos hojas de Vaporub, la cucharada de limón y la cucharada de miel. Remueva bien y tome tibio	<ul style="list-style-type: none">• Descongestionante, para tos seca• Disminuye síntomas de resfriado.

ARNICA



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
Planta herbácea o arbustiva robusta, hojas alargadas y ovaladas. Las flores son grandes y amarillas. El tallo es erecto, ramificado, las ramas tiernas cubiertas de pelillos, que con la edad se pierden	Tithonia diversifolia	Para heridas, hervir unas ramas añadiendo ramas de hierba cancerina y golondrina, y limpiar la herida con la preparación. Para dolores, machacar hojas y untar en la zona de dolor	curar heridas y dolores.

EPAZOTE



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
es una planta erguida o ascendente, de 40cm a 1m de alto. El tallo es simple o ramificado. Las hojas son aromáticas y tienen forma de lanza. Los frutos son pequeños, de 1mm de ancho. La planta tiene un olor fuerte.	Chenopodium ambrosioides	hervir unas hojas en agua y tomarla en ayunas por la mañanas durante dos días.	desparasitar.

GUAYABA



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
árbol o arbusto siempre verde y frondoso, que alcanza de 3 a 10m de altura. Tiene el tronco generalmente torcido y muy ramificado. Los frutos son redondos, un poco achatados en los polos, de color crema amarillenta, y pueden pesar aproximadamente cien gramos	Psidium guajava	preparar un té con las hojas o el fruto y tomar como agua de tiempo.	cabello y colitis

HOJAS

CORNIZUELO



<p>Arbusto espinoso de 3m de altura. las hojas están compuestas por muchas hojuelas pequeñas; tienen apariencia de plumas las flores son amarillas, redondas y pequeñas. Los frutos son vainas rojas o cafés al madurar. Las espinas alcanzan gran desarrollo y frecuentemente toman la forma de cuernos y en ellas habitan hormigas.</p>	<p>Acacia cornigera</p>	<p>hervir la raíz en un litro de agua y enjuagar la boca o masticar por un momento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de muela
---	-------------------------	---	--

GUACO



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
<p>Planta trepadora leñosa o semileñosa, llega a medir 6m de largo. Presenta hojas ligeramente alargadas y anchas. Sus inflorescencias son escasas, de color amarillo con una garganta que las hace parecer trompetas, mientras que sus frutos son alargados, semejantes a arcos.</p>	<p>Pentalinon andrieuxii</p>	<p>Para diabetes, colocar la raíz cortada en rodajas, 10 hojas de neem y fruto de crucetillo en aguardiente, y agitar esto por ocho días. Colarlo y posteriormente colocarlo en frascos. Por las mañanas se ponen de 8 a 10 gotas en medio vaso de agua y tomarlo en ayunas. Para diarrea, hervir en un litro de agua unas hojas agregando además hojas de hierba del burro y tomar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes • Diarrea

HIERBA DEL ZORRILLO



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
<p>hierba perenne, de tallo erecto, de hasta 1.5m de alto. Las hojas tienen pequeños brotes verde oscuro. Sus flores son blancas y se encuentran a lo largo de las ramas terminales. Los frutos son de color verdoso a café oscuro. Posee un fuerte olor a ajo o a zorrillo</p>	<p>Petiveria alliacea</p>	<p>para gripa, machacar dos raíces en dos latas de vaporub e inhalar durante dos días.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cólicos • gripa • para granos comúnmente llamados “nacidos”

JENGIBRE



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
<p>Son hierbas que alcanzan un tamaño de hasta 2 m de alto. Hojas lineares de 5–25 cm de largo y 1–3 cm de ancho, ápice agudo, base cuneada, glabras; lígula de 1–10 mm de largo y pecíolo ausente.</p>	<p>Zingiber officinale Rosca</p>	<p>utilizaremos un litro de agua y un trozo de la raíz, y después de que el agua hierva, incorporamos el jengibre y dejamos reposar durante unos 3 o 4 minutos para, a continuación, endulzar con miel y tomar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reumatismo • Dolores neurálgicos • Dolores estomago • Antiesposmadico • Amigdalitis • resfriados

YACON



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
Estas plantas producen dos tipos de raíces: las de propagación y las de reserva o almacenamiento. Las raíces de propagación crecen bajo la superficie del suelo y producen nuevas yemas que llegarán a ser las partes aéreas de una nueva planta, Las raíces de almacenamiento son grandes y comestibles con tubérculos que pueden llegar a pesar hasta 1 kg	Smallanthus sonchifolius	Seca un día antes la raíz de Yacón al sol. Quita la cascara de la raíz y pícalo en cuadritos. Lleva a la licuadora junto con los demás ingredientes y si es necesario, aplica un poco de agua	<ul style="list-style-type: none">• Diabetes• Metabolismo

GINSENG



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
Esta planta, que se encuentra tradicionalmente en el noreste de Asia, Corea y China, es conocida en todo el mundo por sus beneficios para la salud.	Panax ginseng C.A. Meyer	En una olla, poner la taza de agua y calentar hasta que casi hierva, Limpiar y cortar la raíz de ginseng en rodajas. Colocarla en una taza y cuando el agua esté en el punto deseado, verterla sobre la taza colar y disfrutar	<ul style="list-style-type: none">• Estimula la memoria• Reduce la fatiga• Calma la inflamación• Reduce el estrés• Previene el envejecimiento

DIENTE DE LEON



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
<p>Planta vivaz muy extendida. Presenta una raíz de tipo ahusada, marrón y poco ramificada, que deja escapar un látex blanco y amargo.</p>	Taraxacum Officinale	<p>Poner a calentar el agua hasta que llegue a 60°C aproximadamente. Agregar los botones de flor de diente de león y dejar que suelte sus aromas durante 3 minutos. Colar y servir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Excelente depurativo o drenador hepato-renal • Como tónico digestivo en casos de estreñimiento, en afecciones del hígado

APIO



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
<p>Planta herbácea muy aromática de hasta casi un metro de tallo, tollos jugos, acanalados, huecos y con muchas nervaciones, hojas anchas y dentadas</p>	Apium graveolens	<p>Pon a hervir el agua, agrega el apio en trozos lavado y desinfectado y déjalo 10 minutos para su cocción. Antes de tomarlo, agrega el jugo de limón y listo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diurético y antiséptico urinario • depurativo

ALANCRANZILLO



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
Planta anual, de tallo erecto, con un crecimiento de no más de 50cm. Presenta flores pequeñas de color lavanda suave a blanco, las cuales crecen en la parte final de la ramas.	Heliotropium indicum	para el asma, se hierva un pedazo de raíz con una ramita de jícara y se toma una cucharada sopera, dos o tres veces al día, durante dos o tres días, dependiendo la gravedad del asma.	<ul style="list-style-type: none"> • Asma • Próstata

ALGAFITA



DESCRIPCION	NOMBRE CIENTIFICO	MODO DE PREPARACION	CURA
Planta herbácea de 3. 4 palmos de altura de tallos rojizos, finos y angulosos que culminan en cabezuelas florales globosas y porpuras	Sanguisorba minor scop	Trozos de la corteza del árbol se hierven en agua y se toman como té	<ul style="list-style-type: none"> • Cicatrizante • Disuelve las arenillas del riñón