



# *Herbolaria*

MEDICINA TRADICIONAL

| Enfermería y practicas alternativas de salud |



**Nombre de alumno:** Rosio Vázquez Morales

**Nombre del profesor:** Lic. Felipe Antonio Morales Hernández

**Nombre del trabajo:** Cuadro Sinóptico/  
Costumbres y Tradiciones en la Medicina  
Tradicional para la Atención de la Salud

**Materia:** Enfermería y Practicas Alternativas De  
Salud

**Grado:** Octavo Cuatrimestre

**Grupo:** "A"

# ÍNDICE

	Paginas
<b>RAÍCES .....</b>	<b>1</b>
Jengibre .....	2
Taro .....	3
Tumba Vaquero .....	4
Ginseng .....	5
Dalia .....	6
Camote .....	7
Regaliz .....	8
Zacate de limón .....	9
Valeriana .....	10
Colinabos .....	11
<b>TALLO O CORTEZA .....</b>	<b>12</b>
Agrimonia .....	13
Cola de Caballo .....	14
Fumaria .....	15
Orégano .....	16
Romero .....	17
Corteza de Sauce .....	18
Tomillo .....	19
Canela .....	20
Corteza de Roble .....	21
Hinojo .....	22
<b>FLORES .....</b>	<b>23</b>
Rosa mosqueta .....	24
Manzanilla .....	25
Echinacea .....	26
Caléndula .....	27

Lavanda .....	28
Árnica .....	29
Amapola .....	30
Gordolobo .....	31
Cantueso .....	32
Malva .....	33
<b>SEMILLAS .....</b>	<b>34</b>
Chía .....	35
Comino .....	36
Anís estrellado .....	37
Valeriana .....	38
Ajo .....	39
Jazmín .....	40
Cebada .....	41
Lino o Linaza .....	42
Eneldo .....	43
Anís .....	44
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>45-47</b>

A decorative border of various watercolor flowers surrounds the central text. The flowers include yellow and pink poppies, purple and blue bell-shaped flowers, yellow lilies, and red rosehips. The background is white with faint, repeating watermarks of the word 'dreamstime' and a spiral logo.

# RAÍCES

# JENGIBRE



## NOMBRE CIENTÍFICO

Zingiber officinale Rosc., shengjiang se utilizaba desde antiguo procedente de Asia Central y el Sudeste Asiático.

### Modo de preparación:

La forma más común de tomarlo es en infusiones.

Para preparar esta infusión 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.

### ¿Qué es lo que cura?

El jengibre tiene una larga historia de uso en las diferentes formas de la medicina tradicional/alternativa.

- ❖ Náuseas y Digestivo
- ❖ Antiinflamatorio natural
- ❖ Afecciones de garganta
- ❖ Ayuda a aumentar el calor corporal
- ❖ Acelera el metabolismo
- ❖ Aumenta la libido
- ❖ Previene enfermedades cardíacas
- ❖ Mejora la circulación
- ❖ Combate las migrañas

# TARO

Taro



## NOMBRE CIENTÍFICO

Colocasia esculenta, llamada comúnmente taro, pituca o malanga, es una especie perteneciente a la familia de las aráceas y es una planta tropical originaria de la Polinesia Francesa.

### Modo de preparación:

El taro se debe consumir cocido, pues crudo resulta tóxico, por eso al prepararlo se debe retirar la corteza cuidadosamente, posteriormente se puede utilizar para recetas frías, horneadas, asados o al vapor.

El color del taro suele depender del lugar donde sea cultivado, puede ser blanco, rosa o morado, este último es el más conocido y consumido justamente porque le brinda ese peculiar tono entre morado y

### ¿Qué es lo que cura?

- Mejora la digestión, combate el estreñimiento.
- Su alto contenido en fibra dietética regula la insulina y la glucosa en la sangre.
- Reduce el riesgo de diabetes.
- Es bueno para la salud visual.
- Su vitamina C contribuye al buen funcionamiento del sistema inmune.
- Alivia el estrés.
- Reduce la presión arterial, gracias a que su potasio relaja venas y vasos sanguíneos.
- Aporta una buena cantidad de antioxidantes que combaten el daño de los radicales libres.
- Mejora la circulación de la sangre.
- Es rico en minerales como calcio y hierro, por lo que ayuda prevenir la anemia.

# TUMBA VAQUERO



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Ipomoea stans* Cav. Es una hierba perenne muy ramificada perteneciente a la familia convolvuláceas. Es una especie nativa del trópico mexicano que se caracteriza por las grandes flores de llamativas tonalidades azul-violeta.

### Modo de preparación:

La tintura se prepara a base de las raíces subterráneas o camote maceradas en alcohol isopropílico durante una semana. La tintura se aplica alrededor del cuello y la frente para calmar la alteración de los nervios.

Para el té o infusiones se requiere un trozo de camote por cada litro de agua hervida. La planta se agrega justo al momento de hervir, se deja reposar y se consume dos veces al día.

### ¿Qué es lo que cura?

- Controla las convulsiones que provocan la epilepsia.
- Mejora los síntomas del estreñimiento.
- Calma los cólicos intestinales.
- Ayuda a la reducción de peso ya que acelera el metabolismo.
- Tiene efecto diurético lo que reduce la retención de líquidos.
- El consumo frecuente ayuda a dormir y evita el estrés.
- Calma la ansiedad, la irritación y la hiperactividad.
- Alivia el vértigo y el mareo.
- Mejora el sistema inmune.
- Carraspera, tos, nervios y Mordedura de víbora
- Dolores musculares y calambres



# GINSENG



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Panax ginseng*, es una pequeña planta herbácea de la familia Araliaceae, cuya raíz se utiliza tradicionalmente en la medicina china. Tiene las hojas divididas en 5 lóbulos.

### Modo de preparación:

- ✓ 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. Tapar y dejar reposar por cinco minutos.
- ✓ Si se desea, agregar gotas de jugo de limón.

Hay quien al agua de la cocción le añade un trozo de limón o unas hojas de menta, pero eso ya va en gustos.

### ¿Qué es lo que cura?

El jengibre tiene una larga historia de uso en las diferentes formas de la medicina tradicional/alternativa.

- Es conocido por su capacidad para estimular la memoria
- Reducir la fatiga temporal
- Mejorar la energía física y mental
- Calmar la inflamación
- Reducir el estrés y prevenir el envejecimiento.

# DALIA



## NOMBRE CIENTÍFICO

Dahlia, es un género de plantas de la familia de las asteráceas. Es la flor nacional de México.

### Modo de preparación:

Es como la de cualquier tubérculo, se cuece en agua sin ningún otro condimento. El agua se puede utilizar como té y luego de quitar la cáscara que envuelve el tubérculo se pica en cubos pequeños para combinarla y preparar diferentes platillos.

### ¿Qué es lo que cura?

Ha sido utilizada como remedio contra:

- ✚ La tos crónica
- ✚ Contra los cólicos
- ✚ Posteriormente se probó su efectividad bacteriostática (no mata a la bacteria, impide su reproducción; envejece y muere sin dejar descendencia)
- ✚ Fungicida y expectorante.

# CAMOTE



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Ipomoea batatas*, es una planta de la familia Convolvulaceae, cultivada en gran parte del mundo por su raíz tuberosa comestible.

### Modo de preparación:

El camote se puede consumir con o sin cáscara, pudiendo prepararse hervido, horneado, asado, cocido al vapor o a la plancha. Asimismo, este tubérculo también puede consumirse frito, sin embargo, no es la opción más saludable.

### ¿Qué es lo que cura?

- ♣ Cuidar de la salud visual
- ♣ Mantener la salud intestinal
- ♣ Ayudar a regular el metabolismo
- ♣ Podría disminuir el riesgo de padecer ciertos tipos de cánceres
- ♣ Mantener el sistema inmune y favorecer el proceso de cicatrización
- ♣ Favorecer el aumento de masa muscular
- ♣ Podría mantener la salud del corazón

# REGALIZ



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Glycyrrhiza glabra*, es una planta herbácea vivaz de alrededor de un metro de altura con raíces muy ramificadas, profundas y leñosas. Su nombre botánico procede de la voz griega glykyrrhza, que significa "raíz dulce".

### Modo de preparación:

La forma más común de tomarlo es en infusiones.

Se coloca unas 2 a 3 pedazitos de la raíz de regaliz en agua hirviendo y dejando reposar cinco minutos después de colar. En una taza de infusión encontraremos muchas vitaminas, particularmente las de los grupos A, B, C y E.

### ¿Qué es lo que cura?

- Combate problemas gastrointestinales.
- Cuida la salud del hígado ya que favorece la eliminación de sustancias tóxicas del organismo.
- Es un remedio natural eficaz si tenemos faringitis, anginas, laringitis asma y resfriados.
- Puede combatir la depresión por su aporte en calcio, magnesio y vitamina C.
- Aporta vitalidad y combate los síntomas de la fatiga crónica.
- Es adecuado en la etapa de la menopausia.
- Evita la deshidratación, los golpes de calor y reduce la temperatura corporal.
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Ayuda a dejar de fumar (si se mastica la raíz).

# ZACATE DE LIMÓN



## NOMBRE CIENTÍFICO

Cymbopogon es un género de plantas de la familia Poaceae, con cerca de 55 especies originarias de las regiones cálidas y tropicales de Asia. Es un tipo de pasto perenne.

### Modo de preparación:

Colocar 2 raíces o cabezas de zacate de limón en una taza de un litro de agua, dejar hervir de 15 a 20 min, colocar miel o endulzante al gusto, colar y tomar lo caliente o tibio.

### ¿Qué es lo que cura?

- ✘ Estimula la transpiración aliviando la fiebre
- ✘ Ayuda a curar resfriados, tos
- ✘ Dolores estomacales
- ✘ Dolor de cabeza
- ✘ Calma los nervios
- ✘ Tiene propiedades desintoxicantes, antioxidantes, relajantes y diuréticas.

# VALERIANA



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Valeriana officinalis*, es una herbácea perenne, perteneciente a la antigua familia Valerianaceae, ahora subfamilia Valerianoideae. Ahora pertenece a la familia Caprifoliaceae.

### Modo de preparación:

Solo necesitas dos tazas de agua y dos cucharaditas de raíz de valeriana fresca o seca (endulzante al gusto).

Puedes usarla entera o pulverizar las raíces hasta hacerlas polvo. Pon a calentar el agua (sin hervir), ya que el calor en exceso puede eliminar los nutrientes de esta bebida.

### ¿Qué es lo que cura?

- \* Ayuda natural para dormir.
- \* Calma la ansiedad.
- \* Reduce la presión arterial.
- \* Alivia los dolores menstruales.
- \* Reduce el estrés.
- \* Ayuda a controlar los nervios.
- \* Mejora la memoria.

# COLINABOS



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Brassica napobrassica*, es una raíz comestible que se originó en un cruce entre el repollo y el nabo. Se cultiva en el norte de Europa y Norteamérica.

### Modo de preparación:

Puede consumirse como puré, agregarlo a un caldo o sopa, u hornearlo. Técnicamente se trata de una raíz comestible que se originó en un cruce entre el repollo (*Brassica oleracea*) y el nabo (*Brassica rapa*).

### ¿Qué es lo que cura?

Se puede incluir en la dieta de personas con problemas cardiovasculares e hipertensión, debido a su contenido en potasio, fósforo y magnesio, así como por su bajo contenido en sodio. A su vez, es un alimento diurético, por lo que se puede incluir en la dieta de los enfermos renales.



TALLOS  
O  
CORTEZA



# AGRIMONIA



## NOMBRE CIENTÍFICO

La Agrimonia eupatoria L. habita en terrenos arcillosos, en lugares soleados junto a cultivos, setos o pendientes y árboles como encinas o robles.

### Modo de preparación:

Sus hojas y flores se dejan secar a la sombra, en un ambiente seco y fresco. Por cada infusión, se utiliza una cucharadita de agrimonia. Se añade agua caliente y se deja reposar 5 minutos. No se recomienda tomar más de dos tazas al día debido a su alta concentración de taninos.

### ¿Qué es lo que cura?

- ✳ Vía oral en diarreas.
- ✳ Trastornos de la vesícula.
- ✳ Afecciones de garganta y boca.
- ✳ Útil en el tratamiento de rinitis alérgicas y del asma bronquial.
- ✳ Vía tópica como cicatrizante de heridas.
- ✳ Gran remedio de encías inflamadas y como baño de ojos en conjuntivitis.

# COLA DE CABALLO



## NOMBRE CIENTÍFICO

El Equisetum arvense es una especie de arbusto perteneciente a la familia de las equisetáceas.

### Modo de preparación:

- ✂ 4 cucharadas de hojas de cola de caballo, frescas o secas (prefiere una planta orgánica)
- ✂ 1 litro de agua
- ✱ Para hacer bien la infusión de cola de caballo se tiene que hervir un litro de agua. A continuación, infundir las hojas de cola de caballo durante unos diez minutos.
- ✱ Pasado ese tiempo, se debe filtrar la tu mezcla con cuidado antes de beberla.
- ✱ Se aconseja que se tome a diario y además, a razón de 4 tazas al día.

### ¿Qué es lo que cura?

- ✦ Indicado en astenia, convalecencia, anemia, consolidación de fracturas, reumatismo, osteoporosis.
- ✦ Cuando se requiere un aumento de la diuresis; cistitis, uretritis, gota, edemas y sobrepeso acompañado de retención de líquidos.
- ✦ En uso tópico en heridas y ulceraciones dérmicas, bucales o corneales, blefaritis, conjuntivitis, faringitis, dermatitis, eritemas, prurito y vulvovaginitis.

# FUMARIA



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Fumaria officinalis* es una especie de planta herbácea anual del género *Fumaria* en la familia *Papaveraceae*, nativa de Europa.

### Modo de preparación:

Durante la floración se recoge el tallo entero sin raíces colocar un poco en un litro de agua, se hace hervir durante 30 minutos, y se deja enfriar, para filtrar. Se agrega azúcar al gusto y tomar una vez al día.

### ¿Qué es lo que cura?

- Vía oral en el tratamiento de:
- La ictericia
- Disquinesia biliar
- Migrañas digestivas
- Digestiones difíciles
- Flatulencia
- Herpes
- Trastornos cutáneos como eczema, alergias.

# ORÉGANO



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Origanum vulgare*, es una especie de la familia Lamiaceae, nativa del oeste o suroeste de Eurasia y la región mediterránea.

### Modo de preparación:

Pon una cucharadita de hojas secas de orégano en una taza, agrega agua caliente, tapa y deja reposar 3 minutos. Después cuela y bebe cuando se temple.

### ¿Qué es lo que cura?

- ✓ Vía oral para trastornos digestivos, accesos de tos, faringitis y bronquitis.
- ✓ Vía tópica en heridas y úlceras.
- ✓ Dolores menstruales,
- ✓ Dolor de oídos
- ✓ Dolores musculares
- ✓ Dolor de muelas
- ✓ Alergias
- ✓ Fatiga
- ✓ Dolor de cabeza y trastornos de las vías urinarias.

# ROMERO



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Salvia rosmarinus*, es una hierba leñosa perenne, con follaje siempre verde y flores blancas, rosas, púrpuras o azules, perteneciente a la familia Lamiaceae, nativa de la región mediterránea.

### Modo de preparación:

Las infusiones de romero:

Se realizan dejando hervir en agua la planta de (2 a 3 tallos) durante unos minutos, colar y dejar enfriar o tomar según sea el gusto.

Tomar una vez al día

### ¿Qué es lo que cura?

- En disquinesias hepatobiliares, problemas digestivos, flatulencia, inapetencia y jaquecas asociadas a problemas hepatobiliares.
- En uso externo en inflamaciones osteoarticulares, neuralgias, heridas, alopecia, dermatitis seborreica y reumatismos musculares o articulares.

# CORTEZA DE SAUCE



## NOMBRE CIENTÍFICO

Salix, género compuesto de unas 400 especies de árboles y arbustos caducifolios dentro de la familia Salicaceae, se distribuyen principalmente por las zonas frías y templadas del Hemisferio Norte, con preferencia por tierras húmedas.

### Modo de preparación:

el uso más frecuente de la corteza de sauce es en infusiones.

Se realiza una cocción de un litro de agua con 25 gramos de corteza de sauce. Se deja hervir durante 15 minutos aproximadamente y se deja reposar. Si lo prefieres, podrías agregarle miel para un mejor sabor. Luego, solo debes tomar de 3 a 4 tazas al día.

### ¿Qué es lo que cura?

- Es más comúnmente usada para tratar el dolor y la fiebre.
- Vía tópica como coricida, para eliminar verrugas, callos, durezas.

# TOMILLO



## NOMBRE CIENTÍFICO

Thymus es un género con alrededor de 215 a 350 especies de hierbas y subarborescentes perennes de la familia de las labiadas. Son nativas de las regiones templadas de Europa y Asia, África del Norte y Groenlandia.

### Modo de preparación:

La planta seca, para preparar infusiones o decocciones.

Basta una cucharada sopera rasa de la planta por cada taza de agua.

Se hierve de 1 a 3 minutos, se deja reposar y se filtra.

Muchas veces te convendrá combinar tomillo con otras hierbas con las que se complementa o que refuercen determinada acción terapéutica.

### ¿Qué es lo que cura?

- Vía oral en trastornos gastrointestinales
- Asma
- Bronquitis
- Gripes
- Catarros
- Tos
- Infecciones microbianas.

# CANELA



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Cinnamomum verum*, es un árbol de hoja perenne, de 10 a 15 metros de altura, procedente de Sri Lanka. Se aprovecha como especia su corteza interna, que se obtiene pelando y frotando las ramas.

### Modo de preparación:

Vamos a consumirla en infusión, tendremos que hervir agua durante dos minutos, después introduciremos la canela y la dejaremos reposar durante otros 10 minutos. Pueden tomarse un máximo de tres tazas al día y es preferible hacerlo antes de las comidas.

### ¿Qué es lo que cura?

- Es antiinflamatorio
- Puede bajar el colesterol
- Puede prevenir enfermedades cardíacas
- Puede combatir la resistencia a la insulina
- Puede contribuir a bajar el azúcar en la sangre



# CORTEZA DE ROBLE



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Quercus robur*, roble común, roble carballo, cajiga o roble fresnal es un árbol robusto, de porte majestuoso, que puede superar los 40 m de altura. Está clasificado en la Sección *Quercus*, que son los robles blancos de Europa, Asia y América del Norte.

### Modo de preparación:

70 gramos de corteza en cada litro de agua, dejándolo hervir durante 10 minutos.

### ¿Qué es lo que cura?

Es bueno para las hemorragias en metritis y fibromas uterinos, y contra la leucorrea, blenorragia, hemorroides y fisuras del ano.

La disentería se combate eficazmente con vino de roble.

# HINOJO



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Foeniculum vulgare*, El hinojo es una especie de planta con flores de la familia de las zanahorias. Es una hierba perenne y resistente con flores amarillas y hojas plumosas.

### Ingredientes:

- \* 2 tazas de agua
- \* 1 cucharadita de semillas de hinojo (5 g)
- \* 1 cucharadita de semillas de cilantro (5 g)

### Modo de preparación:

- ✂ Poner el agua y las semillas en una olla a fuego medio y cubrir con una tapa.
- ✂ Dejar que llegue a ebullición y retirar del fuego inmediatamente.
- ✂ Se deja reposar durante 15 minutos, se cuela y se consume el líquido.

### ¿Qué es lo que cura?

Es útil en caso de indigestiones o digestiones pesadas, estados de empacho o hartazgo, y contribuye a aliviar los espasmos gastrointestinales.

Estimula el apetito y ayuda a saciar la sed en verano. Combinado con plantas que refuercen su acción contribuye a frenar la diarrea.



**FLORES**

# ROSA MOSQUETA



## NOMBRE CIENTÍFICO

Rosa rubiginosa, es un arbusto silvestre de la familia de las rosáceas. Es una planta nativa de Europa, donde se cultiva sobre todo en el Reino Unido por su bella flor de color rosa pálido.

### Modo de preparación:

Podemos tomar la rosa mosqueta de manera oral, en forma de infusión.

Para preparar el té, coloca 1 cucharadita de polvo seco de rosa mosqueta en una cacerola con 1 1/2 tazas de agua y cocina a fuego lento durante 10 a 15 minutos. -Cuela y sirve caliente. También puedes hacer té de frutos de rosa recién cosechados, pero no será tan fuerte como el té de frutos secos.

A diferencia del aceite, la infusión de rosa mosqueta se hace mezclando tanto los frutos, como las flores y las semillas de la rosa mosqueta.

### ¿Qué es lo que cura?

- Es uno de los aceites regeneradores e hidratantes más potentes para la piel: ayuda a la eliminación de manchas, cicatrices y estrías.
- Disminuye la tensión arterial mejorando el sistema circulatorio.
- Efecto antiinflamatorio: disminuye la hinchazón y la congestión de la zona donde se aplica.
- Es un buen remedio si sufres de artritis.
- Diurético: la infusión de rosa mosqueta ayuda a nuestro cuerpo a estar más depurado.

# MANZANILLA



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Chamaemelum nobile*, es una hierba perenne de la familia de las asteráceas, nativa de Europa que se encuentra en campos secos y alrededor de jardines y terrenos cultivados en Europa, América del Norte y Argentina.

### Modo de preparación:

- ❖ 1 cucharada de hojas con todas flores de manzanilla
- ❖ 1 taza de agua hirviendo.
- ★ Hervir una taza de agua a fuego medio por unos 4 minutos; bajar del fuego.
- ★ Poner el agua en una taza y añadir las hojas con todas flores de manzanilla al agua hirviendo.
- ★ Tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos.
- ★ Colar y beber.
- ★ Puedes endulzarlo con una cucharada de miel y ponerle unas gotas de limón.
- ★ Si lo vas a tomar como medicina para calmar malestares de gripe, puede consumir hasta tres tazas al día.

### ¿Qué es lo que cura?

Esta planta de utilización medicinal sirve tanto para tratar:

- ❖ Problemas digestivos
- ❖ Los nervios o el colesterol
- ❖ Como para el cuidado de la piel o de los ojos.

# ECHINACEA



## NOMBRE CIENTÍFICO

Echinacea angustifolia, es una planta herbácea de la familia Asteraceae nativa de Norteamérica. Tiene las mismas características y propiedades que Echinacea purpurea, de la que difiere esencialmente por la anchura de las hojas que son más estrechas.

### Modo de preparación:

- ❖ Infusión. Tomar 1 taza de infusión estándar de hojas frescas 3 veces al día para los resfriados comunes, los catarras y la gripe.
- ❖ Decocción. Tomar 10 ml de decocción estándar de la raíz cada 2-4 horas en los estados agudos de las infecciones. Combina bien con el eupatorio canabina.
- ❖ Gárgaras/Colutorio. Utilizar 1 taza de decocción de raíz o 10 ml de tintura en una taza de agua caliente 2-3 veces al día para la garganta inflamada, las llagas bucales o la tonsilitis.
- ❖ Tintura. Tomar 5 ml (1 cucharadita) 3 veces al día para las infecciones urinarias; combinar con la misma cantidad de tintura de hierba lapa para las fiebres de la mononucleosis o las inflamaciones de los ganglios linfáticos. Para las gripes y resfriados, tomar 10 ml de tintura cuando se den los síntomas y repetir 4 veces diarias durante 48 horas.
- ❖ Crema/ungüento. Aplicar sobre cortes infectados, furúnculos, acné y erupciones cutáneas.

### ¿Qué es lo que cura?

- Previene y acorta síntomas de gripe y resfriados
- Heridas externas o superficiales
- Infecciones del tracto urogenital
- Acné leve

# CALÉNDULA



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Calendula officinalis*, es una conocida planta de jardinería de origen incierto. Podría derivar de la especie silvestre *Calendula arvensis*, planta anual muy abundante en yermos, descampados y márgenes de caminos.

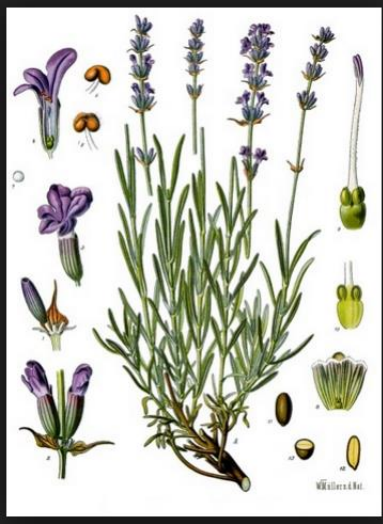
### Modo de preparación:

- En infusión simple o mixta, asociada a otras plantas con las que se complementa o que potencian una acción determinada. Dos o tres tazas diarias.
- En decocción de la planta seca, flores y hojas.
- En tintura o macerado en alcohol. Entre 50 y 80 gotas tomadas en tres dosis diarias, mezcladas con zumo o agua.
- La infusión y la tintura aplicada en compresas frías o tibias.
- La tintura aplicada como loción limpiadora.

### ¿Qué es lo que cura?

- Vía tópica; acné, irritaciones cutáneas, escaldaduras, quemaduras, contusiones, picaduras de insectos, desinfectante, cicatrizante.
- Vía interna para problemas menstruales y digestivos.
- Para las llagas bucales
- Inflamación de la lengua (glositis) y de las encías (gingivitis).
- Es un apoyo para aliviar el dolor reumático, aplicados la infusión o el alcohol en masaje.
- Combate la infección por hongos, la micosis en manos y pies, como el pie de atleta, y la candidiasis.

# LAVANDA



## NOMBRE CIENTÍFICO

Lavandula es un género de plantas de la familia de las lamiáceas, que contiene unas sesenta especies y taxones infra-específicos aceptados de los algo más de doscientos descritos.

### Modo de preparación:

El procedimiento es muy sencillo: sumerge varias flores secas de lavanda en agua hirviendo, deja reposar durante unos 10 minutos, cuela y sirve. Puedes consumirla tanto fría como caliente.

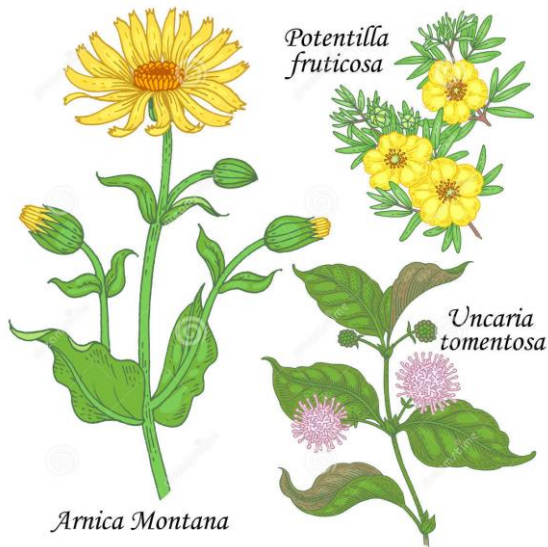
### ¿Qué es lo que cura?

Puede ser usada para tratar varios tipos de problemas como:

- ✚ La ansiedad
- ✚ Depresión
- ✚ Mala digestión o incluso piquetes de insecto en la piel, debido a sus propiedades relajantes, calmantes, antiespasmódicas, analgésicas y antidepressivas.



# ARNICA



## NOMBRE CIENTÍFICO

Arnica montana, Sus hojas son ovaladas y de color verde, sus raíces son rojizas y delgadas, y sus flores amarillas. La planta florece entre junio y agosto. Las flores, incluyendo los pedúnculos, son los que se cosechan con fines medicinales. Una mata de árnica puede durar entre dos y cuatro años.

### Modo de preparación:

- \* Unos 15 gramos por planta para un litro de agua.
- \* Hervimos unos tres minutos, dejamos que repose y colamos.
- \* Se empapan unas compresas con la decocción y se aplican tibias sobre el área afectada, repitiendo la operación dos veces al día.

### ¿Qué es lo que cura?

Que se comporta como antiinflamatoria, analgésica, vulneraria (favorece la curación de heridas), cicatrizante, antiséptica, antibacteriana, antimicrobiana, antifúngica, antihistamínica y sedante, y de forma más matizada como tónico cardíaco,

# AMAPOLA



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Papaver rhoeas*, es una especie fanerógama del género *Papaver*, perteneciente a la familia *Papaveraceae*.

### Modo de preparación:

Sus pétalos en forma de tisana con agua hirviendo y miel, sirven para calmar la tos y vencer el insomnio.

En Lagunetas, Gran Canaria se hace un jarabe con vino, azúcar y pétalos de amapola.

### ¿Qué es lo que cura?

- Presentan propiedades hipnóticas y sedantes por lo que son perfectas para tratar problemas nerviosos y de insomnio.
- También se aplica para mejorar el asma.
- Los preparados con esta planta tienen efectos positivos en el aparato respiratorio, por lo que son beneficiosos para las enfermedades relacionadas con ello.

# GORDOLOBO



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Verbascum thapsus*, es una especie de la familia Scrophulariaceae natural de Europa, Asia occidental, África, Norteamérica, Sudamérica y en el Himalaya, crece en terrenos incultos, taludes y praderas secas.

### Modo de preparación:

Té de gordolobo seco: Para esto debes hervir las dos tazas de agua y luego cuando hierva apagas y le agregas las flores secas de verbasco, espera 5 minutos y cuéllala antes de ingerir.

Algunas veces esta infusión se realiza sola o acompañada con otros ingredientes naturales para aprovechar sus cualidades curativas.

### ¿Qué es lo que cura?

- \* Por sus propiedades emolientes y suavizantes vía oral para el tratamiento de irritaciones del aparato respiratorio.
- \* Vía tópica en irritaciones cutáneas, úlceras varicosas, llagas y maduración de granos.

# CANTUESO



## NOMBRE CIENTÍFICO

Lavandula stoechas, es un arbusto ramoso, muy aromático, de hasta un metro de altura de la familia de las lamiáceas. Es una especie nativa de la Cuenca mediterránea y Macaronesia y está naturalizada en Australasia.

### Modo de preparación:

Se ponen 30 g de la sumidad florida de la planta a calentar en 1 litro de agua; se deja enfriar y se cuelan los restos de la planta. Se puede añadir azúcar o miel si el sabor no resulta agradable. Se recomienda tomar una taza antes de acostarse.

### ¿Qué es lo que cura?

- ✘ Se utiliza como antiséptico y con él se realiza un preparado para limpiar llagas y heridas.
- ✘ Antiguamente se utilizó para aliviar enfermedades del pecho y problemas de nervios y cabeza.
- ✘ También se ha empleado para sanar problemas de estómago como, por ejemplo, facilitar digestiones lentas.

# MALVA



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Malva sylvestris*, es una planta herbácea de la familia de las malváceas, muy abundante en toda Europa en bordes de caminos y en terrenos tanto cultivados como baldíos.

### Modo de preparación:

Una cucharada sopera de la mezcla por taza de agua. Lo pones a hervir 2-3 minutos, dejas que repose diez minutos, y cueles. Le puedes añadir zumo de limón para reforzar su acción y mejorar el sabor. Dos o tres tazas al día después de las comidas.

### ¿Qué es lo que cura?

Las malvas son perfectas para tratar enfermedades del aparato respiratorio pues tiene propiedades emolientes que suavizan las mucosas respiratorias y reducen la inflamación. Son populares en afecciones del aparato digestivo, por ejemplo, sirven para tratar el estreñimiento o un estómago irritado.



*Semillas*

# CHÍA



## NOMBRE CIENTÍFICO

Salvia hispanica, es una de las especies vegetales con la mayor concentración de ácido graso alfa-linolénico omega 3 conocidas hasta 2006. Se cultiva por ello para aprovechar sus semillas, que se utilizan como alimento.

### Modo de preparación:

Dejas en remojo las semillas de chía en agua durante 3 o 4 horas, para darle tiempo a expulsar el mucílago. Una vez conseguido, le añades el agua, el zumo de limón y el azúcar, y remueves bien. Lo dejas reposar en la nevera toda la noche. Al día siguiente, le incorporas la hoja de menta para dar sabor.

Lo puedes beber a pasto, durante el día, sobre todo si necesitas calmar la sed.

### ¿Qué es lo que cura?

Aportan efectos terapéuticos en patologías, como:

- ✘ La arterosclerosis
- ✘ El cáncer
- ✘ La cardiopatía isquémica.

Otro beneficio de la chía está en su fibra: ayuda a regularizar el tránsito intestinal, reduce los lípidos, controla la glucemia en personas con diabetes y es muy útil en el tratamiento para bajar de peso.

# COMINO



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Cuminum cyminum*, es una planta herbácea perteneciente a la familia Apiaceae cuyas semillas aromáticas se usan como especia. Originaria de la cuenca del Mediterráneo, y ahora difundida también por América, es una planta con importancia histórica.

### Modo de preparación:

Se puede tomar haciendo una infusión con sus semillas o bien diluyendo su molido en agua.

Añade media cucharadita de infusión de comino en un vaso de leche o agua antes de las comidas para ayudar a las personas con falta de apetito.

También se pueden preparar cataplasmas o ungüentos para uso local.

En cualquier caso, hay que tener cuidado con un consumo excesivo y consultar con un experto antes de iniciar un tratamiento.

### ¿Qué es lo que cura?

Sus minerales ricos en hierro dan fuerza al sistema inmunológico, lo cual aumenta las defensas y ayuda a combatir enfermedades como la anemia ferropénica.

Es un sedante natural que ayuda a disminuir el insomnio.



# ANÍS ESTRELLADO



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Illicium verum*, es una especia que se obtiene del pericarpo del fruto con forma de estrella. Su sabor se asemeja al anís de *Pimpinella anisum*.

### Modo de preparación:

- ✂ 1 taza de agua
- ✂ 2 cucharaditas de anís estrellado
  
- ♣ En una olla o cazo al fuego, coloca el agua y cuando rompa a hervir, agrega el anís estrellado.
- ♣ Dejar reposar de 3 a 5 minutos a fuego bajo.
- ♣ Retira el cazo y déjalo tapado reposando por 2 minutos más.
- ♣ Cuela el líquido y ya podrás disfrutar de la infusión.
- ♣ Lo recomendable es consumirlo 2 veces al día, después de la comida o cena y no más de una semana.
- ♣ Si los problemas persisten, es mejor acudir a un especialista o consultar con uno antes de consumir este té.

### ¿Qué es lo que cura?

Se usa para mejorar las digestiones. Por su efecto carminativo (facilitador de la eliminación de los gases) se usa contra la aerofagia y el meteorismo, como además tiene efecto antiespasmódico es útil para aliviar el flato y cuando hay dolor abdominal debido a espasmos.

# VALERIANA



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Helianthus annuus*, es una planta herbácea anual de la familia de las asteráceas originaria de Centro y Norteamérica y cultivada como alimenticia, oleaginosa y ornamental en todo el mundo.

### Modo de preparación:

Lo más recomendable es consumir las semillas de girasol sin la cáscara, para evitar lesiones internas, o bien masticarla muy bien.

Para evitar consumir altas cantidades de sodio, se recomienda degustarlas sin sal.

Como se mencionó, puede consumirse como snack o también añadiendo las semillas a la granola de la mañana o ensaladas

### ¿Qué es lo que cura?

- Es rica en vitamina E
- Un poderoso antioxidante
- Su efecto antioxidante protege de diversas enfermedades, incluyendo cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y complicaciones por diabetes.
- Es un alimento muy completo al ofrecer vitaminas, minerales, fibra, proteína y grasas saludables.

# AJO



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Allium sativum*, es una especie tradicionalmente clasificada dentro de la familia de las liliáceas pero que actualmente se ubica en la de las amarilidáceas, aunque este extremo es muy discutido.

### Modo de preparación:

Para este método se deben coger unos tres o cuatro dientes de ajo y ponerlos a hervir en un litro de agua.

Esta manera de consumirlo es preferible para aquellos a los que no les guste el sabor fuerte.

Puesto que mediante el hervor se pierde una gran parte de su fuerte sabor y, por supuesto, su olor desagradable.

### ¿Qué es lo que cura?

- ✦ Reduce el riesgo de infartos cardíacos, así los niveles de colesterol en sangre.
- ✦ Además, es un fuerte antibiótico y se utiliza para tratar resfriados, catarros e infecciones respiratorias.

# JAZMÍN



## NOMBRE CIENTÍFICO

Jasminum, son oriundas de las regiones tropicales y subtropicales del Viejo Mundo y ampliamente cultivadas. Crecen como arbustos y otras como trepadoras sobre otras plantas o guiadas sobre estructuras.

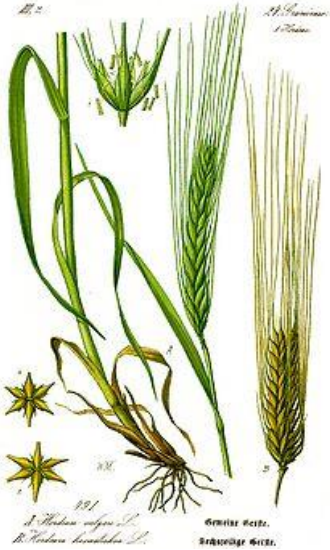
### Modo de preparación:

Usa 4-6 flores en una taza de agua caliente, deja infundir durante 5 minutos y tómla 2-3 veces diarias para aliviar el estrés, la tensión o depresiones leves.

### ¿Qué es lo que cura?

- Afrodisiaca
- Astringente
- Relajante nervioso
- Sedante
- Analgésica suave
- Galactagoga
- Antidepresiva
- Antiséptica
- Antiespasmódica
- Tónica uterina
- Estimulante del parto

# CEBADA



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Hordeum vulgare*, es una planta monocotiledónea anual perteneciente a la familia de las poáceas; a su vez, es un cereal de gran importancia tanto para animales como para humanos y es el quinto cereal más cultivado en el mundo.

### Modo de preparación:

- Lo primero para preparar esta refrescante agua de cebada es lavar los granos. Remoja en un cuenco la cebada con agua y revuelve los granos para limpiarlos bien.
- Cuela el agua sucia y repite este proceso las veces que necesites hasta que el agua salga limpia cuando cueles los granos.
- En una olla con 2 litros de agua y la ramita de canela cocina la cebada hasta que esté tierna. Déjala unos 30 a 40 minutos a fuego medio-bajo para que no se evapore por completo.
- Una vez apagada, deja enfriar el agua de cebada y cuélala. Ponle el azúcar o endulzante de tu preferencia y agrega el jugo de limón.
- Te aconsejamos no tomar más de 3 tazas de agua de cebada al día, pues puede irritar el estómago.

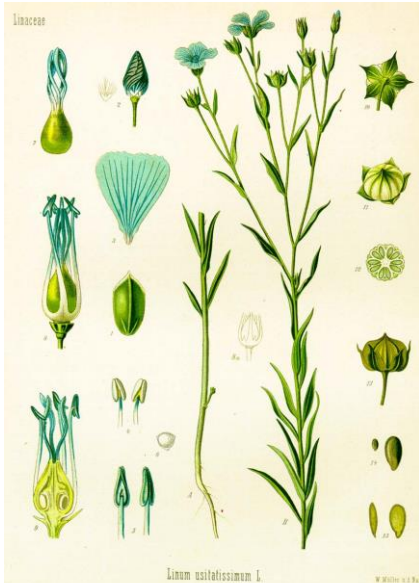
### ¿Qué es lo que cura?

- ♣ Principalmente reducir el riesgo de enfermedades del corazón al disminuir los niveles de colesterol LDL

En el germen posee una sustancia (hordeina) que actúa como:

- ♣ Antiséptico intestinal
- ♣ Siendo indicada en enteritis
- ♣ Colitis
- ♣ Diarreas
- ♣ Cólera e infecciones varias.

# LINO O LINAZA



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Linum usitatissimum*, es una planta herbácea de la familia de las lináceas. Su tallo se utiliza para confeccionar tejidos y su semilla, llamada linaza, se utiliza para extraer harina y aceite.

### Modo de preparación:

- ❖ Se utiliza para mejorar la salud digestiva o aliviar el estreñimiento.
- ❖ Puede ayudar a reducir el colesterol total en sangre y los niveles de lipoproteína de baja densidad (LDL, o colesterol "malo"), lo cual puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca.

### ¿Qué es lo que cura?

- Moliendo una taza de semilla de lino, licuándola con un litro de agua y dejando reposar el líquido entre 2 y 3 horas. Así de fácil.
- Mezclar un vaso de agua caliente, un cuarto de limón y una cucharadita de linaza molida.

# ENELDO



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Anethum graveolens*, es una planta herbácea anual perteneciente a la familia de las umbelíferas. Se tiene mención de ella desde la antigüedad. Es oriunda de la región oriental del mar Mediterráneo, donde hoy abunda.

### Modo de preparación:

- Hierve una taza de agua, apaga la hornilla y vierte una cucharada de hojas de eneldo. Tapa y deja reposar por unos 7 minutos. Puedes endulzar con una cucharada de miel o edulcorantes.
- Hierve un tallo completo de eneldo en una taza de agua y deja infundir unos minutos. Retira el tallo y bébela caliente.
- Vierte una cucharada de semillas de eneldo trituradas en una taza de agua hirviendo durante unas horas, luego filtra y bébela con miel.
- La dosis recomendada es de dos a tres tazas de infusión al día.

### ¿Qué es lo que cura?

- ♣ Ayuda a evitar y a eliminar los gases, gracias a su capacidad carminativa.
- ♣ Puede prevenir náuseas y dolores estomacales, debido a sus propiedades antiespasmódicas.
- ♣ Mejora los síntomas de malestares propios del sistema genitourinario, como la amenorrea.
- ♣ Estimula la producción de leche materna.
- ♣ Es un importante vasodilatador, ayudando a restablecer el flujo sanguíneo, favoreciendo al sistema cardiovascular.
- ♣ Tiene un efecto sedante, expectorante y broncodilatador, por lo que ayuda a expulsar la flema de forma natural.
- ♣ Es un potente antiinflamatorio y cardiotónico.
- ♣ Protege al corazón.
- ♣ Ayuda a combatir el insomnio.

# ANÍS



## NOMBRE CIENTÍFICO

*Pimpinella anisum*, es una hierba de la familia de las apiáceas originaria del Asia sudoccidental y la cuenca mediterránea oriental.

### Modo de preparación:

Para preparar este té se debe hervir el agua y agregarle las semillas de anís. Tapar y dejar reposar durante 3 a 5 minutos. Colar y beber antes o después de las comidas.

### ¿Qué es lo que cura?

Favorece el sistema digestivo: el anís tiene efecto sedante, antiespasmódico y carminativo por lo que se utiliza para tratar problemas digestivos.

La infusión de anís se recomienda para combatir gases, molestias, dolores intestinales, acidez, gastritis u otros problemas estomacales.



## Bibliografía

Bienestar, W. R. (17 de Abril de 2015). WebConsultas. Obtenido de <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/como-tomar-el-jengibre-12881#:~:text=Habitualmente%2C%20la%20forma%20m%C3%A1s%20com%C3%BAn,endulzar%20con%20miel%20y%20tomar.>

Cocinafacil. (10 de Marzo de 2021). Obtenido de QUÉ ES EL TARO Y CUÁLES SON LAS PROPIEDADES QUE TE APORTA: <https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/taro/>

Lifeder. (29 de Marzo de 2021). Obtenido de <https://www.lifeder.com/tumba-vaquero/>

Parque salegres. (30 de Marzo del 2021) <https://parquesalegres.org/biblioteca/camote-amarillo-o-papa-dulce/>

Diario de queretaro. (31 de Marzo del 2021) <https://www.diariodequeretaro.com.mx/local/zacate-de-limon-planta-antigua-con-grandes-beneficios-para-la-salud-554700.html#:~:text=Por%20su%20fuera%20poco%2C%20el,%2C%20antioxidantes%2C%20relajantes%20y%20diur%C3%A9ticas.>

Tcompany (31 de Marzo del 2021) <https://www.tcompanyshop.com/wiki-t/plantas-medicinales/raiz-de-valeriana-propiedades-y-beneficios/75>

Gndiario (31 de Marzo del 2021) <https://www.gndiario.com/regaliz-propiedades-beneficios>

Saborgourmet (31 de Marzo del 2021) <https://saborgourmet.com/receta-infusion-de-cola-de-caballo-beneficios/>

frutas-hortalizas (31 de Marzo del 2021) <https://www.frutas-hortalizas.com/Hortalizas/%20Presentacion.Colinabo.html#:~:text=Se%20puede%20incluir%20en%20la,dieta%20de%20los%20enfermos%20renales.>

Web consultas (31 de Marzo del 2021) <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/beneficios-y-propiedades-del-ginseng-13488>

Web consultas (31 de Marzo del 2021) <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/como-tomar-el-tomillo#:~:text=La%20planta%20seca%20%2C%20para%20preparar,que%20refuercen%20determinada%20acci%C3%B3n%20terrap%C3%A9utica.>

Web consultas (31 de Marzo del 2021) <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/como-consumir-la-canela-3628>

Eco inventos (31 de Marzo del 2021) <https://ecoinventos.com/corteza-de-sauce/#:~:text=Sin%20embargo%2C%20el%20uso%20m%C3%A1s,aproximadamente%20y%20se%20deja%20reposar.>

Hogarmania (01 de Abril del 2021) <https://www.hogarmania.com/salud/salud-familiar/remedios-naturales/equinacea-propiedades-antibioticas-inmunoestimulantes-12441.html>

Avogel (01 de Abril del 2021) <https://www.avogel.es/blog/beneficios-echinacea-para-gripe-resfriados-salud/>

Receta venezolana (01 de Abril del 2021) <https://www.recetavenezolana.com/te-de-manzanilla/>

Iberomed (01 de Abril del 2021) <https://www.iberomed.es/blog/2018/05/21/rosa-mosqueta-origen-propiedades-y-beneficios/#:~:text=Tambi%C3%A9n%20podemos%20tomar%20la%20rosa,semillas%20de%20la%20rosa%20mosqueta.>

Mejor con salud (01 de Abril del 2021) <https://mejorconsalud.as.com/receta-de-te-de-hinojo-para-desinflamar-vientre/>

Psicología y mente (01 de Abril del 2021) <https://psicologiaymente.com/salud/plantas-medicinales>

Web consultas (01 de Abril del 2021) <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/como-tomar-la-calendula#:~:text=En%20decocci%C3%B3n%20de%20la%20planta,en%20compresas%20fr%C3%ADas%20o%20tibias.>

Lekun (01 de Abril del 2021) <https://www.lekue.com/es/blog/infusion-de-lavanda-propiedades-preparacion/#:~:text=Preparaci%C3%B3n%20de%20la%20infusi%C3%B3n%20de,consumirla%20tanto%20fr%C3%ADa%20como%20caliente.>

Salud y Bienestar (02 de Abril del 2021) <https://www.24horas.cl/tendencias/salud-bienestar/las-7-flores-curativas-mas-efectivas-para-tu-salud-1517002>

Gordolobo Mexicano (02 de Abril del 2021) <https://www.utep.edu/herbal-safety/hechos-herbarios/hojas-de-datos-a-base-de-hierbas/gordolobo-mexicano.html#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20se%20usa%3F,diversos%20problemas%20de%20la%20piel.>

Web consultas (02 de Abril del 2021) <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/propiedades-de-la-arnica-y-beneficios-para-la-salud>

Web consultas (02 de Abril del 2021) <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/como-se-toma-la-malva#:~:text=Una%20cucharada%20sopera%20de%20la%20mezcla%20por%20taza%20de%20agua.&text=Lo%20pones%20a%20hervir%20,acci%C3%B3n%20y%20mejorar%20el%20sabor.&text=Dos%20o%20tres%20tazas%20al%20d%C3%ADa%20despu%C3%A9s%20de%20las%20comidas.>

Fademur (02 de Abril del 2021) [http://www.fademur.es/documentos/ponencias/Ponencia\\_Fademur\\_farmacia\\_OK.pdf](http://www.fademur.es/documentos/ponencias/Ponencia_Fademur_farmacia_OK.pdf)

Depor (02 de Abril del 2021) <https://depor.com/vida-sana/como-preparar-te-de-anis-estrellado-y-cuales-son-sus-beneficios-remedios-naturales-remedios-caseros-mexico-estados-unidos-eeuu-usa-nnda-nnni-noticia/?ref=depr>

Fundacion best (02 de Abril del 2021) <https://fundacionbest.org.mx/notas/la-chia-y-sus-beneficios#:~:text=Aportan%20efectos%20terap%C3%A9uticos%20en%20patolog%C3%ADas,tratamiento%20para%20bajar%20de%20peso.>

Bio restaurant (02 de Abril del 2021) <https://biorestaurant.com.ar/5-buenas-razones-para-tomar-linaza-y-2-recetas-para-prepararla/>

Recetas gratis (02 de Abril del 2021) <https://www.recetasgratis.net/receta-de-agua-de-cebada-74353.html>

Mejor con salud (02 de Abril del 2021) <https://mejorconsalud.as.com/formas-de-preparar-el-ajo/>

El poder del consumidor (02 de Abril del 2021) <https://elpoderdelconsumidor.org/2018/01/poder-la-semilla-girasol/>

Eco inventos (02 de Abril del 2021) <https://ecoinventos.com/plantas-medicinales-cultivar-en-casa/>

Viviendo la salud (02 de Abril del 2021) <https://viviendolasalud.com/dieta-y-nutricion/semillas-tipos-germinacion>

Eco agricultor (02 de Abril del 2021) <https://www.ecoagricultor.com/te-jazmin-propiedades-plantas-medicinales/>

Eco inventos (02 de Abril del 2021) <https://ecoinventos.com/eneldo/>