



**Nombre de alumno: DIANA GUADALUPE
GARCIA ESPINO Y LIZBEHT FIDELIA
MORALES CRUZ**

**Nombre del profesor: LIC. FELIPE
ANTONIO**

**Nombre del trabajo: HERBOLARIA
Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS
ALTERNATIVAS**

Grado: 8°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 8 de abril del 2021

BIBLIOTECA DE NATURALIÇA



PLANTAS
MEDICINALES

VIVAL



¿QUÉ ES LA HERBOLARIA?

La herbolaria es la aplicación de la botánica a la medicina, es decir el uso de plantas, semillas, tallos para la cura de enfermedades.

La herbolaria mexicana ha sido importante como remedio curativo de enfermedades por medio de plantas medicinales, volviéndose una tradición en diversos pueblos y una práctica común.

Existen numerosas razones para emplear plantas medicinales en nuestra actividad diaria, sobre todo en el alivio del dolor, siempre que se realice con la seriedad, profundidad científica y el respeto que esta milenaria técnica merece, desde el punto de vista investigativo, las plantas son una importante fuente de productos biológicamente activos, muchos de los cuales han servido como modelo para la síntesis de un gran grupo de fármacos, por lo tanto, la investigación de las plantas medicinales ha propiciado importantes avances en la terapéutica de varias enfermedades. A continuación, se mostrarán algunas de las plantas curativas que investigamos

SEMILLAS



AMAPOLA

Nombre científico:

Papaver somniferum

Nombre común:

Amapola



Propiedades: El zinc, el selenio y los ácidos grasos esenciales que aportan las semillas de amapola colaboran en la regulación refuerzan las defensas de nuestro organismo. El calcio y el fósforo remineraliza nuestros huesos, y el aporte de magnesio y potasio evita calambres y dolores musculares.

¿Qué 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.

Modo de preparación: Se prepara mezclando 5 g de flores de amapola con el doble de agrimonia, hiedra y malva. Cómo prepararla se echa una cucharada rasa de la mezcla en un cazo de agua hirviendo, se deja reposar 5 minutos antes de tomar, se puede mejorar su sabor con miel.

AJONJOLÍ

Nombre científico:

Sesamum Indicum

Nombre común:

Ajonjolí

Sésamo



Propiedades: El ajonjolí contiene ácidos grasos omega 3, fibra y potasio, que protegen nuestro corazón, dos cucharadas de ajonjolí contienen el equivalente de calcio de una taza de leche y de hierro de un bistec de res y el ajonjolí negro tiene una mayor presencia de antioxidantes.

¿Qué cura?: Promueven la disminución del colesterol LDL o malo y de triglicéridos, protegiendo así de enfermedades del corazón.

Modo de preparación: El ajonjolí o aceite de sésamo se puede tomar directamente dos o tres cucharadas diarias son suficientes o mezclarse con zumo de frutas, también puede utilizarse como un sabroso y original aderezo en ensaladas.

ANÍS

Nombre científico:

Pimpinella Anisum

Nombre común:

Anís



Propiedades: El anís estrellado es un elemento clave de cualquier herbolario, al que se atribuyen diversos beneficios para la salud, y que se suele usar como apoyo organoléptico, pero también por sus virtudes y propiedades aperitivas, digestivas, antiespasmódicas, antibacterianas, antivirales, antisépticas, antifúngicas.

¿Qué 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.

Modo de preparación: 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, colar el líquido y ya podrás disfrutar de la infusión.

SEMILLA DE CALABAZA

Nombre científico:

Cucúrbita

Nombre común:

Semilla de calabaza

Pepitas de calabaza



máxima

Propiedades: Las pepitas de calabaza concentran múltiples elementos que protegen nuestra salud de la diabetes, las enfermedades del corazón y el cáncer, destacan sus ácidos grasos omega 3, el magnesio y zinc, tocoferoles y otros antioxidantes.

¿Qué cura?: Las pepitas de calabaza concentran múltiples elementos que protegen nuestra salud de la diabetes, las enfermedades del corazón y el cáncer, destacan sus ácidos grasos omega 3, el magnesio y zinc, tocoferoles y otros antioxidantes.

Modo de preparación: Hervir un vaso de agua y añadir una cucharada de sal marina, 2 cucharadas de lino y 4 cucharadas de pepitas de calabaza y dejar reposar por 10 minutos.

CHÍA

Nombre científico:

Salvia

Nombre común:

Chía

Romerillo



Hispanica

Propiedades: En la actualidad, los beneficios de la chía, como alimento funcional, contribuyen a la prevención de enfermedades cardiovasculares por sus ácidos grasos omega 3, disminuyen los síntomas del estreñimiento, por su contenido en fibra, además de aportar vitaminas y minerales.

¿Qué cura?: Aportan efectos terapéuticos en patologías, como la arterosclerosis, el cáncer y 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.

Modo de preparación: Una taza de semillas crudas de chía, la mitad de zumo de limón, un litro de agua, una cucharada de azúcar moreno, una hoja de menta dejar en remojo las semillas de chía en agua durante 3 o 4 horas, para darle tiempo a expulsar el mucílago.

COMINO

Nombre científico:

Cuminum

Nombre común:

Comino



Cuminum

Propiedades: El consumo de comino nos aporta vitaminas como: magnesio, vitamina E, potasio, fósforo, calcio, hierro y vitamina A. **Beneficios:** Sus minerales ricos en hierro dan fuerza al sistema inmunológico, lo cual aumenta las defensas y ayuda a combatir enfermedades como la anemia ferropénica.

¿Qué cura?: El comino es un antimicrobiano natural, útil para contrarrestar el mal aliento, las caries y otros problemas bucodentales. Reducir azúcar en la sangre, contribuye a mantener estable el azúcar en sangre y a controlar la insulina y el glucógeno, por lo que es ideal para diabéticos y prediabéticos.

Modo de preparación: Poner a hervir una taza de agua con una cucharada de comino dejar reposar 10 minutos y colar no es necesario añadir azúcar, ya que su sabor es bastante grato al paladar.

GRANADA

Nombre científico:

Punica granatum

Nombre común:

Granada

Fruta de la granada



Propiedades: La fruta granada presenta fuertes efectos antiinflamatorios, antioxidantes, anti obesidad y propiedades antitumorales, lo que conduce a un aumento de la popularidad como una fuente de alimento funcional y nutracéutico desde la antigüedad.

¿Qué cura?: Su contenido en sustancias como la vitamina C y los flavonoides ayudan a la prevención de enfermedades cardiovasculares, el envejecimiento y algunos tipos de cáncer.

Modo de preparación: La granada puede consumirse fresca o pueden prepararse tés, jugos o incluirse en una ensalada, y las partes que pueden ser utilizadas son su fruto, su corteza, sus hojas y sus flores.

SEMILLA DE GIRASOL

Nombre científico:

Helianthus annuus

Nombre común:

Pipas

Maravillas



Propiedades: La semilla de girasol 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.

¿Qué cura?: Su efecto antioxidante protege de diversas enfermedades, incluyendo cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y complicaciones por diabetes

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.

QUINOA

Nombre científico:

Chenopodium quinoa

Nombre común:

Amaranto

Quinoa



Propiedades: Es uno de los pocos alimentos de origen vegetal que se considera una proteína completa. Con todas estas propiedades, comer habitualmente quinoa se recomiendan 48 gramos al día reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, presión arterial alta, cáncer de colon y obesidad.

¿Qué cura?: Consumir quinoa dos veces por semana ayuda a prevenir enfermedades degenerativas como cáncer de colon, diabetes y males cardiovasculares.

Modo de preparación: En una olla o cazuela grande con abundante agua salada se pone a calentar, cuando esté hirviendo con alegría, añade la quinoa y reduce un poco el fuego. Cuece unos 15 minutos, hasta que esté al dente, ligeramente firme, se debe escurrir rápidamente con ayuda de un colador, sin enjuagarla. También se recomienda comerla en ensaladas.

LINO

Nombre científico:

Linum usitatissimum

Nombre común:

Linaza



Propiedades: La linaza generalmente se utiliza para mejorar la salud digestiva o aliviar el estreñimiento. La linaza también 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 cura?: La linaza generalmente se utiliza para mejorar la salud digestiva o aliviar el estreñimiento la linaza también puede ayudar a reducir el colesterol total en sangre y los niveles de lipoproteína de baja densidad.

Modo de preparación: 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, y la otra manera de preparar la linaza es mezclar un vaso de agua caliente, un cuarto de limón y una cucharadita de linaza molida.

MANITA

Nombre científico:

Chiranthodendron
pentadactylon

Nombre común:

Mano de león

Palo de mecate



Propiedades: En estados como Hidalgo, la flor de la manita también es usada como planta medicinal para tratar afecciones del corazón y para otros aspectos afines como regular la presión.

¿Qué cura?: Se utiliza para el dolor de cabeza, mareos y postparto.

Modo de preparación: Poner a hervir un baso de agua, cuando este hirviendo dejar caer tres hojas y dejar que siga hirviendo por 10 minutos.

CANCERINA

Nombre científico:

Semialarium



mexicanum

Nombre común:

Canceriana

Propiedades: La corteza de sus tallos y raíces es reconocida como tratamiento eficaz para la gastritis, cáncer, desinfectante de heridas e infecciones diversas, entre otros padecimientos.

¿Qué cura?: La gastritis, cáncer, desinfectante de heridas e infecciones diversas, entre otros padecimientos.

Modo de preparación: En una taza con agua recién hervida sin mantener al fuego, agregar de 2 a 3 hojas dejar reposar 15- 20 minutos. Al terminar colar y servir. Tomar una taza de té antes de cada alimento.

RIÑONINA

Nombre científico:

Ipomoea pes-caprae

Nombre común:

Riñonina



Propiedades: Las raíces tienen propiedades diuréticas y sirven para tratar problemas en la vejiga, de micción difícil, lenta y dolorosa, y de expulsión incompleta de la orina.

¿Qué cura?: Problemas en la vejiga, de micción difícil, lenta y dolorosa, y de expulsión incompleta de la orina.

Modo de preparación: Se usa la infusión de la planta con hierro oxidado para tratar la menorragia. El jugo de las hojas se administra por vía oral como diurético para tratar los edemas, y el mismo jugo se aplica sobre las partes afectadas.

VERBENA

Nombre científico:

Verbena officinalis

Nombre común:

Hierba de san juan



Propiedades: Sus efectos relajantes del organismo y calmantes de los nervios no solo son beneficiosos a la hora de mejorar el estado ante cuadros de depresión, sino que es también un buen remedio para un mal que padecen cada vez más personas.

¿Qué cura?: Se utilizada para tratar la fiebre, problemas de hígado, dolor de cabeza, huesos, ansiedad o gripe, salmonella.

Modo de preparación: Hay que hervir una olla con agua y cuando ya está en ebullición se ponen tres puñados de las hojas y se los deja allí por dos minutos se pueden tomar la infusión en la mañana o en la noche.

BORRAJA

Nombre científico:

Borago officinalis

Nombre común:

Borraja



Propiedades: En la cultura popular, las flores y hojas de borraja son consideradas diuréticas, sudoríficas, depurativas y anti inflamatorias, por lo que se la emplea en fiebres por enfermedades eruptivas.

¿Qué cura?: Cistitis, colitis, afecciones respiratorias (tos, bronquitis, dolor de garganta, resfríos, dolores.

Modo de preparación: Lo primero que hay que hacer es hervir las hojas o flores en el litro de agua por 10 minutos. Posteriormente es necesario dejar reposar la infusión por 5 minutos. Luego de transcurrido este tiempo hay que colar el té

Lavanda

Nombre científico:

Lavandula

Nombre común:

Lavanda



Propiedades: Los compuestos químicos de la lavanda son utilizados para tratar problemas gastrointestinales y durante la Primera Guerra Mundial, sus propiedades antibacteriales eran usadas para inhibir el crecimiento de bacterias en el estómago.

¿Qué cura?: Ayudan a regular el sistema digestivo

Modo de preparación: Sumerge varias flores secas de lavanda en agua hirviendo, deja reposar durante unos 10 minutos, cuela y sirve. Puedes consumirla tanto fría como caliente.

HOJA DE GUAYABA

Nombre científico:

Psidium.

Nombre común:

Hoja de guayaba



Propiedades: Las hojas de guayaba contienen altos niveles de vitamina C y hierro, por lo que un té de hojas de guayaba es muy útil para aliviar la tos y el resfriado, ya que ayuda a eliminar la mucosidad.

¿Qué cura?: El resfriado, ya que ayuda a eliminar la mucosidad.

Modo de preparación: Poner en un vaso el agua, las hojas de guayaba y la rajita de canela, dejar en la lumbre a flama media hasta que hierva, deja reposar por 5 minutos, cuela y sirve.

HOJA DE AGUACATE

Nombre científico:

Persea americana

Nombre común:

Hoja de palta



Propiedades: La infusión de hoja de aguacate tiene varias propiedades asociadas, como antioxidante, digestivo, analgésico frente a los dolores menstruales, aliviar la tos y la acidez estomacal.

¿Qué cura?: Antioxidante, digestivo, analgésico frente a los dolores menstruales, aliviar la tos y la acidez estomacal.

Modo de preparación: Se tienes que lavar cinco hojas de aguacate y colocarlas en un recipiente con agua, déjalas hervir durante tres minutos.

MENTA

Nombre científico:

Mentha piperita

Nombre común:

Menta de jardín



Propiedades: La menta tiene propiedades antiinflamatorias, expectorantes, antisépticas, analgésicas, antibacterianas o antitusivas, entre otras, pues la lista es mucho más extensa. Además, está compuesta principalmente por agua, fibra, minerales como el calcio, el potasio, el cobre o el magnesio; y vitaminas A, B, C y D.

¿Qué cura?: Ayuda a calmar el estrés, mejora la circulación y combate las afecciones respiratorias

Modo de preparación: Colocar las hojas de menta en una taza de té y llenarla con agua hirviendo. Dejar la infusión reposar durante 5 a 7 minutos y colar.

MANZANILLA

Nombre científico:

Chamaemelum nobile

Nombre común:

Camomila

Manzanilla



Propiedades: Las principales propiedades de esta hierba son antiinflamatorias, antialérgicas, antibacterianas y sedantes.

¿Qué cura?: Aliviar dolores, calmar la pesadez y hasta en casos de úlceras o gastritis.

Modo de preparación: Para preparar manzanilla en sobres bastará con hervir agua y llevarla a una taza con uno o dos sobres dejándola reposar por 3-4 minutos.

RAICES



DALIA

Nombre científico:

Dahlia

Nombre común:

Flor de camote

Xicamiti



Propiedades: La Dalia contiene inulina que es un prebiótico, que beneficia la digestión además de colaborar en la asimilación de ciertos minerales como el calcio y el magnesio. El tubérculo de la dalia, flor nacional de México, aporta carbohidratos complejos que facilitan la digestión, minerales como el calcio, hierro, cobre, zinc; y vitaminas C y E.

¿Qué cura?: Ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos.

Modo de preparación: Su 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.

CORTEZA



CANELA

Nombre científico
(Fam. Lauraceae)

Nombres vulgares

Canela, árbol de la Canela, canelero de Ceilán, canelo, canelera.



Propiedades medicinales

Su uso también es común en las mujeres cuando se les Retrasa la menstruación. También uno de los beneficios Medicinales que proporciona la canela es que cuando existen abrasiones en la lengua por comer o tomar cosas calientes la barra de canela se chupa o lame para sedar el dolor y cicatrizar las papilas gustativas. La ingesta de canela ayuda a reducir las cifras de azúcar en sangre en las personas diabéticas. Así mismo, tomar tan sólo media cucharita puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en Sangre. Una forma de incorporar esta especia podría ser añadiéndola en alimentos tales como el café, té, Zumos, cereales o tostadas y chocolate con y sin Leche. Se usa contra resfriados, gripe y bronquitis por su fuerte efecto como estimulante calorífico.

TARAY

NOMBRE CIENTIFICO

(*Eysenhardtia polystachya*)

NOMBRE COMUN

Vara dulce, palo dulce,
rosilla, palo cuate



PROPIEDADES MEDICINALES

Su principal producto es la madera que se utiliza en medicina casera como diurético, también se recomienda como remedio para enfermedades urinarias.

El follaje y las flores son fragantes, utilizadas para baños aromáticos

MODO DE PREPARACION

Dejar hervir 30g de taray por unos minutos hasta que el agua tome un color amarillo azulado, se toma como agua del tiempo.

HIERVA EL INDIO DESNUDO

Nombres comunes

Indio desnudo, jiñocuabe, caraña, almácigo, jiñote, papelillo, árbol del turista.

Nombre científico

Bursera simaruba
(L.) Sarg. (Burseraceae)



PROPIEDADES MEDICINALES

Los usos terapéuticos y medicinales reportados para “Indio Desnudo” se utiliza para prevenir, Alergias, Amigdalitis, Anemia, Bronquitis, Cálculos biliares, Cálculos renales, Gangrena, cicatrización de heridas, Cicatrización de ombligo, Cutis, Diabetes, Diarrea, Ganglios inflamados, Gastritis

METODO DE PREPARACION

Se deja hervir 30g de esta corteza por unos minutos hasta que el agua tome un color café claro ese es el punto, después se toma una o dos tasas al día.

YUMEL

NOMBRE CIENTIFICO

El elemuy, Guatteria gaumeri

NOMBRE COMUN

Malmea, yumel



PROPIEDADES MEDICINALES

Debido a las propiedades medicinales de su **corteza** y su raíz ha sido aprovechado desde la época prehispánica para atender afecciones renales, diabetes mellitus tipo II e hipercolesterolemia, entre otras enfermedades

METODO DE PREPARACION

Se recomienda tomarlo durante 4 a 6 semanas en la dosis indicada para luego descansar dos semanas antes de reiniciar a tomar nuevamente el tratamiento. Se toma distante de los alimentos (15-20 minutos).

ABANGO

Nombre científico:
científico *crataegus mexicana*

Nombre común
Abango



PROPIEDADES MEDICIONALES

El **té de abango** es un preparado herbal, compuesto por varias plantas medicinales. Su sabor es suave y refrescante, con un aroma ligeramente mentolado. Posee propiedades antiinflamatorias, descongestivas y antisépticas de las vías respiratorias. Proporciona una agradable sensación de calor y calmante.

METODO DE PREPARACION

Se coloca el agua en un recipiente o una olla resistente al fuego y se deja calentar hasta que comience a hervir, luego se le agregan los ingredientes:

- Una cucharada de palo mulato.
- Una cucharada de pulpa huaje cirial.
- Una flor de bugambilia.
- Una hoja de gordolobo.
- Dos hojas de alcanfor.
- Dos hojas de eucalipto.
- Media cucharadita de tejocote.

Se dejan al fuego de diez a quince minutos, hasta que el agua se torne de una coloración verde, ese es el momento ideal para bajarlo del fuego y dejarlo reposar. Se recomienda consumirlo caliente a una temperatura tolerable y de manera controlada, ya que por contener varias especies en una sola infusión puede tornarse un poco fuerte. También se le puede mejorar el sabor endulzándolo ligeramente con un poco de miel o azúcar de su preferencia

CUACHALALATE

Nombre científico:

Amphipterygium adstringens

Nombre común:

Cuachalalá, cuyachinalá, maceran, matixeran, pacueco, palo santo



PROPIEDADES MEDICIONALES

En la medicina tradicional mexicana, la corteza del árbol se hierve en agua y se toma como té para tratar una amplia gama de padecimientos tales como úlceras gástricas, problemas hepáticos, como purificador de la sangre, para tratar infecciones renales, para bajar los niveles de colesterol, contra piedras en la vesícula, úlceras bucales, dolor de muelas, fiebres intermitentes, venas varicosas, diabetes, fiebre tifoidea, malaria, y cáncer del estomago

METODO DE PREPARACION

Trozos de la corteza del árbol se hierven en agua y se toman como té. Dicha decocción puede también tomarse en frío, utilizada como enjuague bucal para fortalecer las encías o ser aplicada tópica o intravaginalmente, para tratar diversos problemas de salud, como infecciones o urticarias.

TEPEZCOHUIE

Nombre científico:
Mimosa Tenuiflora

Nombre común:
El árbol de la piel



PROPIEDADES MEDICIONALES

Desde la antigüedad ya se conocían las propiedades del tepezcohuite, tanto así que los antiguos mayas ya lo utilizaban para el tratamiento de **lesiones cutáneas**, Es **antiinflamatorio y antibacteriano**, Es **repelente** de insectos, Es **cicatrizante, regenerativo y bentónico**, Es **bacteriostático y fungicida**, Promueve la **hidratación en la piel**.

METODO DE PREPARACION

Se seleccionan de dos a tres pedazos de la corteza de este árbol y se pone aproximadamente en un litro de agua, este se deja hervir hasta que el agua tome un color cafecito, se deja enfriar y se puede tomar como agua del tiempo o en ocasiones tomarlo caliente es mejor

SAUCE BLANCO

Nombre científico

Salix alba L

Nombre común
Sauce blanco



PROPIEDADES MEDICIONALES

Crece en lugares húmedos, cercanos a los ríos, arroyos y otras fuentes de agua. Desde antiguo se ha utilizado para **aliviar el dolor y la inflamación y para bajar la fiebre**. En Oriente es símbolo de inmortalidad y de resurrección, y se considera símbolo de vida eterna.

METODO DE PREPARACION

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.

ROBLE

Nombre científico
Quercus

Nombre común
Roble



PROPIEDADES MEDICIONALES

Actualmente, el roble es considerado una planta tradicional medicinal, rico en **taninos** y **flavonoides**, dos compuestos orgánicos que conceden a este árbol propiedades astringentes, antioxidantes, antiinflamatorias y hemostática.

Estas **propiedades naturales** aplicadas en la piel humana actúan como una capa protectora y regeneradora, que ayuda a cicatrizar y desinfectar heridas, así como a reparar las grietas de las pieles excesivamente secas.

METODO DE PREPARACION

Decocción de corteza de roble

- Lavados a base de roble
- Baños de roble, incluyendo baños de asedio (por ejemplo, para secreción blanca, fisuras anales o hemorroides). Preparar una decocción de corteza de roble para preparar un baño de asiento de roble.

TE ENCINO

Nombre científico
Quercus acutifolia Née

Nombre común
Encino blanco, encino pepinillo, encino rosillo



PROPIEDADES MEDICIONALES

ENCINO Los encinos o robles (*Quercus* spp.) se usan para tratar más de 30 padecimientos, entre ellos están el dolor de muelas, gastritis, diabetes e inflamaciones. Las partes que se aprovechan para preparar los remedios son la corteza, hojas, flores y raíces.

METODO DE PREPARACION

Sus formas de **preparación** son en cocimiento (agua) y tintura (alcohol), sus **usos** pueden ser dependiendo el problema a tratar como en gárgaras, baños locales (asientos), fomentos, enjuagues. La parte utilizada es la corteza y las hojas según el caso.

RAICES



JENGIBRE

Nombre científico

Zingiberaceae

Nombre común

raíz de jengibre o
simplemente jengibre



PROPIEDADES MEDICIONALES

tiene diversas propiedades como ayudar en la pérdida de peso, tratar la amigdalitis, la ronquera, el colesterol alto, la presión alta, el dolor de garganta, tos, resfriados, dolores musculares, problemas de la circulación sanguínea, migraña y artritis

METODO DE PREPARACION

Habitualmente, 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.

TARO

Nombre científico

Colocasia esculenta

Nombre común

taro, pituca o malanga



PROPIEDADES MEDICIONALES

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.

METODO DE PREPARACION

Un té, infusión o smoothie de taro, ayuda a aliviar el estrés y reduce la presión arterial; pues relaja las venas y los vasos sanguíneos.

REMOLACHA

Nombre científico
Beta vulgaris

Nombre común
celga, remolacha, betabel,
beteraba, betarraga y
beterraga



PROPIEDADES MEDICIONALES

La **remolacha** es muy digestiva y además posee efecto prebiótico lo que ayuda a mejorar la flora intestinal, por lo que estamos también ante un alimento muy digestivo recomendado incluso en casos de **enfermedad** intestinal como colon irritable, colitis ulcerosa o **enfermedad** de Crohn

METODO DE PREPARACION

La remolacha se puede servir fresca o se puede guardar natural o en encurtidos, se puede preparar en jugo no en exceso ya que aporta muchas vitaminas y minerales

GINSENG

Nombre científico

Panax ginseng

Nombre común

Panacea, panax, ginseng



PROPIEDADES MEDICIONALES

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.

METODO DE PREPARACION

1. Trocear una raíz.
2. Echarla en un cazo con un litro de agua.
3. Poner a calentar a fuego fuerte y cuando comienza a hervir bajar el fuego.
4. Dejar cocer durante unos 45 minutos.
5. Una vez transcurrido ese tiempo, colamos y bebemos una taza con el líquido resultante.

CAMOTE

Nombre científico

Ipomoea batatas

Nombre común

batata, papa dulce, patata dulce, camote, moniato o boniato



PROPIEDADES MEDICIONALES

El **camote** es una gran fuente de vitamina A, además de B6 y potasio. Le debe su característico color anaranjado a los betacarotenos, cuyas **propiedades** ayudan a cuidar el sistema inmunológico, así como a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer

METODO DE PREPARACION

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

REGALIZ

Nombre científico
regalicia, orozuz u orosús

Nombre común
Glycyrrhiza glabra



PROPIEDADES MEDICIONALES

Por su contenido en saponinas, actúa como expectorante con acción secretolítica y secretomotora **para** la tos y las inflamaciones de las vías respiratorias. Su efecto antiviral se debe probablemente a la inducción y aumento de la producción de interferones.

METODO DE PREPARACION

1. Raíz y rizomas secos, generalmente troceados, para decocción, a tomar dos o tres vasos diarios, endulzado si **se** quiere con miel.
2. Raíz pulverizada, en polvos, para tomar entre 2 y 5 gramos al día, en tres tomas.
3. Trozos de raíz macerada, unos 200 ml en tres dosis diarias.

YUCA

Nombre científico
Manihot esculenta

Nombre común
yuca, mandioca, aipim,
guacamota, casabe, casava o lumu



PROPIEDADES MEDICIONALES

La **yuca** es un excelente alimento para mejorar la digestión, pues se digiere con facilidad y regula por fuera y por dentro, controlando el aparato digestivo y librándonos de las digestiones pesadas, sobre todo es de gran utilidad para las personas **que** padecen de gastritis, acidez estomacal o colitis.

METODO DE PREPARACION

Para cocinar la yuca cocida, ya sea para comer en sólido o para triturlarla después para preparar puré, basta con sumergir la pieza en abundante agua con sal, y dejarla en el agua hirviendo durante unos 20 minutos. Pasado estará lista para comer y libre de tóxicos.

HIERBA DE VIBORA

Nombre científico

Zornia diphylla

Nombre común

Raíz de **víbora**, trencilla, encarrugada, cascabelito, barba de burro, viperina, samraapani, zornia



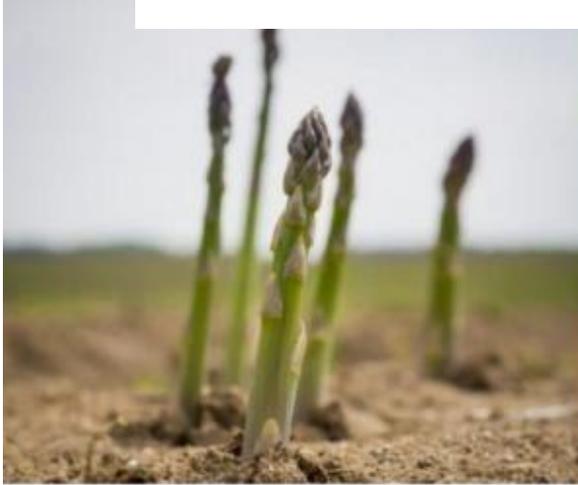
PROPIEDADES MEDICIONALES

Los usos principales incluyen los siguientes: para bajar la fiebre (antipirética), para dolencias gastrointestinales, antiinflamatoria, antiespasmódica, antimicrobiana, contra la tos y los resfriados, para disminuir los dolores (cólicos) menstruales y tratar las úlceras estomacales

METODO DE PREPARACION

Los tallos y las hojas se hierven en agua (decocción) y se toman como té. En algunos casos la **planta** se usa como emplasto y se aplica externamente

TALLO



Ecología
verde



MENTA

Nombre científico

Mentha

Nombre común

Menta, piperita, hierbabuena, menta



PROPIEDADES MEDICIONALES

La rica composición de la **menta** hace de ella una planta con importantes propiedades saludables **para** nuestro organismo, sobre todo **para** el aparato respiratorio y el digestivo. De hecho, tan sólo su aroma posee la cualidad de refrescar las vías respiratorias y, al mismo tiempo, de estimular el apetito. El **té de menta** es la mejor opción, debido a su capacidad para mejorar la digestión, reducir el dolor, eliminar la inflamación, relajar el cuerpo y la mente, **curar** la mala respiración, ayudar en la pérdida de peso y aumenta la sistema inmune

METODO DE PREPARACION

Colocar las hojas de **menta** en una taza de **té** y llenarla con agua hirviendo. Dejar la infusión reposar durante 5 a 7 minutos y colar. Este **té** debe ser bebido 3 a 4 veces al día y preferiblemente después de las comidas

SABILA

Nombre científico

Aloe

Nombre común

áloe, sábila o acíbar



PROPIEDADES MEDICIONALES

La **sábila** nos ofrece muchos beneficios para la salud, mediante su uso externo o su consumo, entre ellos: Es calmante, cicatrizante, humectante y regeneradora. Posee propiedades antiinflamatorias y es ideal para reducir problemas como el acné. Es depurativa, desintoxicante y favorece la digestión.

METODO DE PREPARACION

La primera opción es **comer** directamente la pulpa, sacarla de la corteza con una cuchara. De esta manera **se** aprovecha mejor los nutrientes. La dificultad es el sabor amargo y baboso. Una alternativa para mejorar el sabor de este producto es acompañar con frutas picadas, o licuarla pero sin azúcar o en mascarillas

TOMILLO

Nombre científico

Thymus

Nombre común

Tomillo



PROPIEDADES MEDICIONALES

- Antitusiva: alivia la tos.
- Expectorante: expulsa moco y flemas de **los** bronquios.
- Mucolítica: disuelve **los** mocos.
- Antibacteriana y antivírica: combate infecciones bacterianas y virus.
- Antiinflamatoria: disminuye la inflamación.
- Analgésica: calma el dolor.

METODO DE PREPARACION

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

ROMERO

Nombre científico

Salvia rosmarinus

Nombre común

Romero



PROPIEDADES MEDICIONALES

El **romero** puede tratar **enfermedades** como la hipertensión arterial, la diabetes, la caída del pelo, problemas respiratorios, problemas estomacales, dolor de cabeza, dolor premenstrual, depresión y **previene enfermedades** degenerativas al poseer propiedades antioxidantes”

METODO DE PREPARACION

Las infusiones de **romero** se realizan dejando hervir en agua la planta durante unos minutos. Posteriormente se deja reposar, se cuela y ya está lista para beber, hasta dos tazas al día

APIO

Nombre científico

Apium graveolens

Nombre común

Apio



PROPIEDADES MEDICIONALES

- Diurético y depurativo. ...
- Es cardio saludable. ...
- Ayuda a perder peso y a mejorar nuestra alimentación. ...
- Es digestivo. ...
- Ayuda a conciliar el sueño. ...
- Ayuda a regular la menstruación y alivia los síntomas de la menopausia

METODO DE PREPARACION

450 ml o 16 oz de jugo de **apio PURO** por **día** es ideal para recibir los beneficios sanadores. Aumentar el consumo a 700 ml o a 1 litro por **día puede** ser extremadamente beneficioso para cualquier persona **que** sufra síntomas de una enfermedad crónica