



Nombres de los alumnos:

- **Yélice Gabriela Hernández Maldonado**
- **Juana Beatriz Francisco Francisco**

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre del trabajo: Herbolaria

Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Grado y grupo: 8vo "A"

Contenido

Introducción.....	5
Justificación.....	6
Flores	7
Chiquizá.....	7
Clavo de olor.....	7
Borraja	8
Árnica.....	8
Artemisa.....	8
Alcachofa	9
Albahaca	9
Melocotón	9
Gordolobo	10
Tallo	11
Cebolla.....	11
Cola de caballo	11
Guapinol.....	11
Hierba	11
Lechera	11
Cocolmeca.....	12
Cucaracha.....	12
Frailecillo.....	12
Cálamo aromático.....	12
Azul de mata.....	12
Raíz.....	13
Ortiga mayor	13
Pichichío	13
Ruibarbo	13
Apio.....	14
Jengibre	14
Guácimo.....	14
Granado.....	14

Coco.....	14
Dormilona.....	15
Semilla	16
Cardamomo	16
Abrojo.....	16
Anís.....	17
Clavo de especie.....	17
Semilla de aguacate.....	17
Higuerilla	18
Granado	18
Fenogreco.....	18
Eneldo.....	18
Bibliografía	19

Introducción

La herbolaria comprende el uso con fines medicinales de hiervas, plantas, arboles y sus derivados. De una misma planta se pueden utilizar las hojas, las flores, la raíz, el tallo o los frutos; además cada planta puede tener diferentes aplicaciones con propiedades curativas, el efecto de estas propiedades depende en cierto modo de la forma en cómo se prepara la parte de la planta que deseamos usarse. Hay plantas cuyos productos son para su uso externo y otras para su uso interno.

La eficacia de unas plantas medicinales cambia cuando se las prepara en combinación con otras hierbas; en algunos casos aumenta su efecto medicinal, pero en otros casos su efecto disminuye y se pierde, y hasta puede resultar perjudicial. Por eso las combinaciones deben realizarse siguiendo las indicaciones del caso.

Las formas más comunes de uso medicinal de las plantas son los cocimientos y las infusiones. La infusión se prepara vertiendo agua hirviendo sobre una cantidad adecuada de hojas, flores, raíces, y cortezas preparadas para este fin; debe tomarse preferentemente después de las comidas. Las dosis adecuadas para cada edad se especifican en la sección de preparación y dosificación de cada planta.

Justificación




El presente trabajo se realizó o se enfocara sobre plantas medicinales, esta diciplina se viene desarrollando desde tiempo atrás hasta la actualidad, aunque a través del tiempo este tipo de plantas ya no se usan tanto como antes por los avances de la ciencia que día a día son más notorios y beneficiosos en la salud. Aún siguen siendo del día a día de muchas familias por los grandes beneficios y ventajas que tienen las plantas medicinales.




Aparte de que son naturales y aliviar enfermedades, se encuentran al alcance de las personas para su consumo, tiene menor efectos secundarios que los medicamentos ya procesados, son más económicos y se pueden utilizar para prevenir algunas enfermedades. Pero también presenta desventajas como por ejemplo uno de ellos es que no tienen una dosis correcta y eso puede hacer que las personas se lleven a intoxicar.




Es por eso que hemos recolectado información sobre algunas plantas medicinales, clasificando desde la raíz, tallo, flor y semillas de las plantas, también la preparación. Para que se conozca un poco más de cada uno y los usos que se les puede dar.


Flores



Nombre	Enfermedad	Preparación	Imagen
<p>Chiquizá</p> <p><u>(Leonorus cardiaca o sibiricus)</u></p>	<p>Analgésico, problemas cardiacos (angina de pecho) y como sedante o tranquilizante en problemas nerviosos también afecciones del estómago y calambres abdominales, para problemas de menopausia y boceo</p>	<p>Verter 1 taza (8 onzas) de agua hirviendo sobre una cucharadita de hojas y flores trituradas</p>	
<p>Clavo de olor</p> <p><u>(caryophyllus aromaticus)</u></p>	<p>Anestésico contra el dolor de muelas y mal aliento.</p>	<p>Macerar 1 cucharadita de los frutos en media taza de alcohol, se deja en reposos de 4 a 5 horas</p>	
<p>Cilantro</p> <p><u>(Coriandrum sativum)</u></p>	<p>Antiflatulento y tónico digestivo, contra infecciones gastrointestinales, extremadamente como antirreumático</p>	<p>2 cucharas de semilla y flores en una taza de agua en infusión</p>	






<p>Borraja <u>(<i>Borago officinalis</i>)</u></p>	<p>Relaja las glándulas de la piel, expectorante, calmante, diurética, febrífugo, sudorífica, estimulante de la menstruación, neutraliza envenenamientos, beneficiosa en riñones y en vejiga</p>	<p>1 cucharadita de flores secas trituradas, o bien de 2 a 3 cucharaditas de hojas secas en media taza de agua hirviendo se deja remojar durante 5 min y luego se cuele.</p>	
<p>Árnica <u>(<i>Arnica montana</i>)</u></p>	<p>Curar heridas. Cortaduras, escoriaciones irritaciones para aliviar dislocaciones o contusiones por golpes</p>	<p>1 cucharadita de flores secas de la planta de una taza de agua hirviendo, tomar 1 cucharada 3 veces al día. Para producir sudoración</p>	
<p>Artemisa <u>(<i>Artemisia vulgaris L</i>)</u></p>	<p>Estimulante del sistema digestivo, flujo menstrual, acción antiepiléptica, S digestivo y nervioso.</p>	<p>Se prepara con una cucharadita de flores trituradas de taza de agua hirviendo o leche</p>	

<p>Alcachofa</p> <p><u>(Cynara Scolymus l)</u></p>	<p>Eliminación de orina y producción de bilis, rebaja el colesterol y combatir arteria esclerosis. También para insuficiencia hepática, albuminuria crónica</p>	<p>Se prepara machacando, triturándolas media taza, 4 onzas o para una taza 8 onzas de agua y se deja en maceración durante 8 horas</p>	
<p>Albahaca</p> <p><u>(Ocimum basilicum)</u></p>	<p>Enfermedades del estómago intestinos (ingestión difícil) riñones, vejiga y ardor en vías urinarias</p>	<p>Poner medio litro de agua hirviendo sobre 4 cucharadas de hojas y flor y dejar reposar 10 min, tomar media taza 4 veces durante el día</p>	
<p>Melocotón</p> <p><u>(Persica vulgaris)</u></p>	<p>Depurativos de la sangre y útiles en caso de debilidad pulmonar. Estimula el estómago y los intestinos; actúa como laxante suave. Estimula la secreción de bilis</p>	<p>Infusión: verter ½ litro de agua sobre 20 gramos de hojas y flores y dejar reposar durante, dejar reposar durante 5 minutos</p>	

<p>Gordolobo <u>(<i>Verbascum thapsus L</i>)</u></p>	<p>Desinflamatorio, diurético, tonificante, sedante, suave y agente que cura las heridas</p>	<p>Verter 1 taza de agua habiendo sobre 1 o 2 cucharadas de flores y dejar reposar de 10- 15 min.</p>	
--	--	---	---





Tallo






Nombre	Enfermedad	Preparación	Imagen
<p>Cebolla</p> <p><u>(Allium cepa.)</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Resfrió común • Catarro • Gripe 	<p>Jugo de cebolla en gotas diluía en agua, directamente aplicada en la nariz, reducirá la rinitis copiosa.</p>	
<p>Cola de caballo</p> <p><u>(Equisetum arvense)</u></p>	<p>Combatir la retención de líquidos, ayuda a la pérdida de peso y a fortalecer los huesos. Acción antiinflamatoria y diurética, auxiliar en el tratamiento de piedra en los riñones e infecciones urinarias</p>	<p>Colocar el tallo seco de la cola de caballo en la taza de agua hirviendo y deja reposar alrededor de 5-10 minutos. Colar y beber hasta 2 tazas al día, de preferencia después de las comidas del día.</p>	
<p>Guapinol</p> <p><u>(Hymenaea courbaril)</u></p>	<p>Antidiarreico, mitigar dolor del estómago, antidiabético, antihipertensivo, antirreumático</p>	<p>Infusión: verter 1 L de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de corteza</p>	
<p>Hierba Lechera</p> <p><u>(Euphorbia lancifolia)</u></p>	<p>Aumenta secreción de leche materna</p>	<p>Verter 1 Litros de agua hirviendo sobre 50 gramos de hojas y tallos, dejar reposar 10 min.</p>	
<p>Caña agria</p> <p><u>(costus spicatus)</u></p>	<p>Diurético eficaz en forma de cocimiento. Es útil en afecciones e inflamaciones de las vías urinarias y eliminación de cálculos renales</p>	<p>Verter 1 taza de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de flores de manzanilla y dejar reposar de 10 a 20 min.</p>	


<p>Cocolmecha <u>(Smilax spp)</u></p>	<p>El cocimiento del tallo o del rizoma, se usa como depurativo de la sangre, como vigorizante y sudorífico; su uso principal es para el tratamiento de la anemia y la artritis</p>	<p>Hervir una cucharada de tallo o de rizoma en 1 litro de agua</p>	
<p>Cucaracha <u>(Zebrina pendula)</u></p>	<p>Se utiliza para picadura de alacrán. Por infusión vía oral alivia cólicos y dolores menstruales. se le atribuye propiedades antidiabéticas.</p>	<p>Verter ½ (4 oz) de agua sobre 1 cucharada de hojas o tallos desmenuzados</p>	
<p>Frailecillo <u>(Jatropha gossypifolia)</u></p>	<p>Efecto depurativo en la sangre, útil en enfermedades venéreas, anticancerígeno, desinfección de úlceras y heridas.</p>	<p>Cocimiento: se vierte una taza (8 oz) de agua sobre 20 gramos de hojas o tallos desmenuzados</p>	
<p>Cálamo aromático <u>(Acorus calamus)</u></p>	<p>Antiflatulento, diaforético, induce la menstruación, febrífugo, sedante leve, digestivo. Para insomnio y los nervios</p>	<p>Infusión: remoje una cucharada de rizoma en media taza de agua por 5 minutos Comienzo: agrega una cucharadita de rizoma seco triturada una taza de agua caliente y hierva por poco tiempo</p>	
<p>Azul de mata <u>(Baptisia tinctoria, justicia tinctoria)</u></p>	<p>Afecciones bronquiales y reumáticas. Fortalecer el cabello, evitar su caída, prevenir la aparición de canas y aliviar irritación de la piel.</p>	<p>Cocimiento: hervir ½ taza de tallo en un litro de agua para su uso externo</p>	

Raíz










Nombre	Enfermedad	Preparación	Imagen
<p>Ortiga mayor <u>(urtica dioica)</u>.</p>	<p>Afecciones de la piel, quemaduras, elimina la caspa, evita la caída del cabello, alivio en casos de reumatismo.</p>	<p>Se prepara vertiendo una taza de agua hirviendo, sobre dos cucharadas de hojas de ortiga con raíz, se deja en reposo durante cinco minutos y luego se cuele y se toma de dos a tres tazas al día.</p>	
<p>Pichichío <u>(solanum mammosum)</u>.</p>	<p>Combatir la tos compulsiva o tos ferina, cura úlceras y llagas.</p>	<p>Verter en una taza de agua hirviendo sobre una cucharada de raíz desmenuzada.</p>	
<p>Ruibarbo <u>(rheum palmatum)</u></p>	<p>Alivia los trastornos digestivos, estimula el apetito, alivia la fatiga o debilidad general.</p>	<p>Hervir una cucharadita de raíz en una taza de agua durante diez minutos.</p>	
<p>Cola de caballo <u>(Equisetum arvense)</u></p>	<p>Disminuye la retención de líquidos, coágulos renales y de vejiga.</p>	<p>Hervir la raíz durante veinte minutos, y tomas cuatro tazas durante el día.</p>	




<p>Apio</p> <p><u>(<i>apium graveolens</i>)</u></p>	<p>Combate el reumatismo, beneficia a los biliosos y nefríticos, cura la colitis.</p>	<p>Verter una taza de agua hirviendo con la raíz del apio, y dejar reposar durante diez a veinte minutos y tomar tres tazas durante el día.</p>	
<p>Jengibre</p> <p><u>(<i>Zingiber officinale</i>)</u></p>	<p>Antiinflamatorio celular, coadyuva en la activación de los jugos digestivos, auxilia en los problemas de garganta, mejora el flujo sanguíneo, combate el envejecimiento temprano y baja los niveles de estrés.</p>	<p>Hervir durante veinte minutos y dejar reposar diez minutos más, tomándose una taza en la mañana y una en la noche.</p>	
<p>Guácimo</p> <p><u>(<i>quazuma ulmifolia</i>)</u></p>	<p>Combatir las hemorroides y la disentería.</p>	<p>Hervir dos cucharadas de raíz u hojas en un litro de agua durante cinco minutos.</p>	
<p>Granado</p> <p><u>(<i>púnica granatum</i>)</u></p>	<p>Combate paracitos intestinales o lombriz solitaria.</p>	<p>Cincuenta gramos de raíz en un litro de agua, tomar una taza cada doce horas.</p>	
<p>Coco</p> <p><u>(<i>Cocus nucifera</i>)</u></p>	<p>Diurético auxiliar en el tratamiento de las infecciones urinarias crónicas</p>	<p>El cocimiento se prepara con una cucharada de raíz desmenuzada hervida de 2 taza de 8 oz de agua.</p>	

<p>Dormilona <u>(mimosa invisa</u> <u>o púdica)</u></p>	<p>Tratamiento del asma y para inducir el vomito</p>	<p>Verter medio litro de agua sobre una cucharada de raíz desmenuzadas.</p>	
---	--	---	---



<i>Nombre</i>	<i>Enfermedad</i>	<i>Preparación</i>	<i>Imagen</i>
<p>Cardamomo <u>(<i>Elettaria cardamomum</i>)</u></p>	<p>Diarrea, disentería, flatulencia, asma, tos, bronquitis, amigdalitis, nervios, tumores, cáncer, mejora la digestión, refrescante bucal, hemorroides, cistitis y nefritis.</p>	<p>Poner el agua a hervir y, una vez rompa la ebullición agrega todos los ingredientes (cardamomo con anís y jengibre) Deja que repose durante 10 minutos y cuela la bebida, tomar 1 vez al día después de comer,</p>	
<p>Abrojo <u>(<i>Tribulus terrestris</i>)</u></p>	<p>Para eliminar cálculo vesical, hinchazón en las piernas, úlceras, heridas y enfermedades en la piel.</p>	<p>Moler la semilla de abrojo y se diluye en agua de raíz de espárragos.</p>	
<p>Ajo <u>(<i>Allium sativum</i>)</u></p>	<p>Heridas leves y raspones. Quemaduras, afecciones de la piel, tiña y sana. Contra piquetes de mosquitos, alacranes o animales ponzoñosos, contra dolores reumáticos y gotosos, ciática arterioesclerosis.</p>	<p>Bebida con un litro de vaso de leche, en donde se ha hervido 3 dientes de ajo; se endulza y se toma tibia por la noche, antes de acostarse.</p>	

<p>Anís</p> <p><u>(Pimpinella anisum Anís: Pimpinella anisum)</u></p>	<p>Contra inapetencia, cólicos venenosos, dispepsia, timpanismo, inflamación del vientre, inactividad digestiva, poca secreción de jugo gástrico, contra los nervios alterados, zumbido de oídos, vahídos y mareos. Contra retortijones, amenorrea, contra malestares del hígado y como diuréticos.</p>	<p>Tomar una infusión de 10 gramos de anís en 1 litro de agua hirviendo, después de la comida; para hacerlo más agradable, se le añaden 10 gotas de esencia de hinojo.</p>	 
<p>Clavo de especie</p> <p><u>(Eugenia caryophyllata)</u></p>	<p>Falta de apetito, mala digestión, contra el estado febril, contra parálisis, y debilidad general</p>	<p>Se prepara como té, preferentemente en ayunas; la infusión se prepara con 5 gramos de clavos de especie en un litro de agua hirviendo.</p>	
<p>Semilla de aguacate</p> <p><u>(Persea americana)</u></p>	<p>Dolores musculares, aplicar tópicamente para tratar problemas de la piel y acné</p>	<p>Puedes mezclar el polvo de la semilla con un poco de agua tibia y crear una pasta que podrás aplicarte durante 10 minutos, todos los días. Por último, puedes usar este polvo directamente sobre la piel para realizar una exfoliación.</p>	

<p>Higuerilla <u>(<i>Ricinus communis</i>)</u></p>	<p>Estimula secreción láctea y alivia el agrietamiento del pezón</p>	<p>Cocer hojas impregnadas con aceite de la semilla.</p>	
<p>Granado <u>(<i>Punica granatum</i>)</u></p>	<p>Tratamiento de paracitos intestinales y contra la tenía o lombriz solitaria.</p>	<p>50 gramos de corteza, semilla o raíz en 1 Litro de agua, se hierbe hasta reducir a la mitad</p>	
<p>Fenogreco <u>(<i>trigonella foenum graecum</i>)</u></p>	<p>Sanar agrietamientos de la piel, manos, labios, glándulas mamarias, boca y garganta</p>	<p>Se ponen a remojar en una taza (8 onzas) de agua fría durante 5 horas 2 cucharaditas de semillas, se hierbe el líquido durante 1 min se coloca en forma de compresas frías</p>	
<p>Eneldo <u>(<i>Anethum graveolens</i>)</u></p>	<p>Antiflatulento, contra el insomnio propiedades diuréticas y estimulante del apetito. Mejora la halitosis, secreción láctea.</p>	<p>Dejar en remojo 2 cucharaditas de semillas en 1 taza de agua de 10-15 min.</p>	

Bibliografía

Bustamante, F. m. (2002). *PLANTAS MEDICINALES Y AROMATIVAS. Estudio, cultivo y procesado* .
Madrid, barcelona: Mundis-prensa.

El poder medicinal de las plantas . (s.f.).

Rivas, H. G. (2005). *PLANTAS CURATIVAS MEXICANAS. descripcion y uso*. México, DF: PANORAMA .