

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la alumna: Guadalupe del Carmen Hernández Velasco

Nombre del trabajo: Herbolaria

Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Grado: 8vo

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 8 de abril del 2021

PLANTAS MEDICINALES



JUSTIFICACIÓN

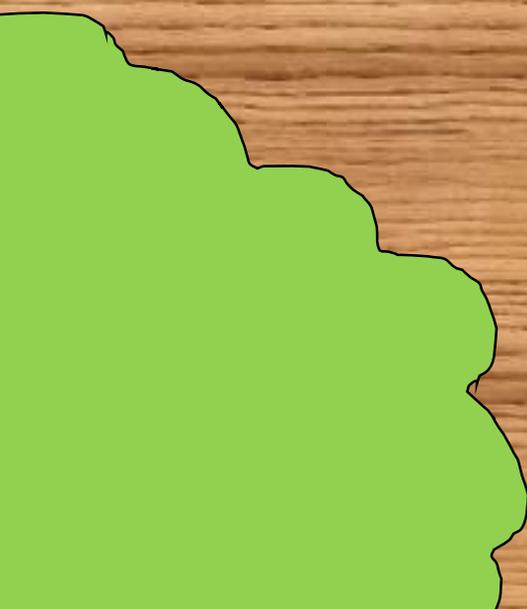
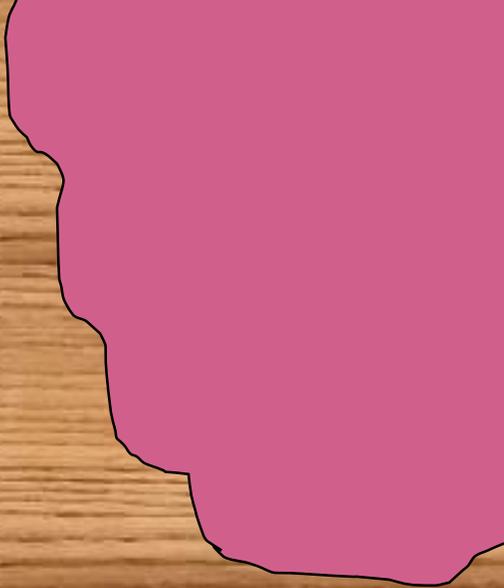
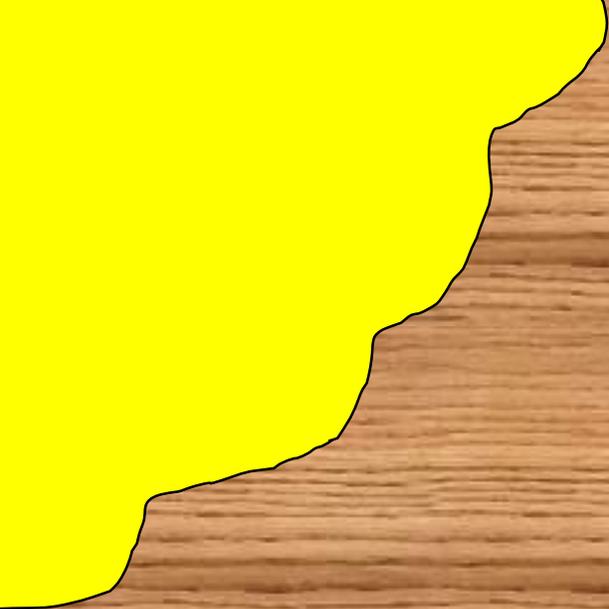
La medicina tradicional es todo el conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias indígenas de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales.

Medicamentos herbarios: El concepto de medicamentos herbarios abarca hierbas, material herbario, preparaciones herbarias que contienen como principios activos partes de plantas, u otros materiales vegetales, o combinaciones de esos elementos.

Hierbas: comprenden materiales vegetales brutos, tales como hojas, flores, frutos, semillas, tallos, madera, corteza, raíces, rizomas y otras partes de plantas, enteros, fragmentados o pulverizados.

Materiales herbarios: comprenden, además de hierbas, jugos frescos, gomas, aceites fijos, aceites esenciales, resinas y polvos secos de hierbas. En algunos países esos productos se pueden elaborar mediante diversos procedimientos locales, como el tratamiento con vapor, el tostado o el rehogado con miel, bebidas alcohólicas u otros materiales.

Preparaciones herbarias: son la base de los productos herbarios acabados y pueden componerse de materiales herbarios triturados o pulverizados, o extractos, tinturas y aceites grasos de materiales herbarios. Se producen por extracción, fraccionamiento, purificación, concentración y otros procesos biológicos o físicos.



HOJAS

Nombre científico: Aloe vera

Nombre común: Sábila



Para que se utiliza: Fortalece el sistema inmunológico. Además, ayuda a las afecciones en los ojos y desórdenes intestinales como el control del estreñimiento y actúa como antidisentérica, antihemorroidal, cicatrizante, laxante y coletérica. De igual manera ha sido utilizada para las heridas, quemaduras y problemas de la piel, debido a su actividad contra enfermedades como dermatitis y psoriasis

Modo de preparación o forma de uso: De la planta se utiliza la penca u hoja de la cual se extrae la pulpa o gel de aloe vera. El gel de sábila se puede utilizar aplicándolo de forma externa y local y también se puede utilizar de forma interna, ingiriéndolo.

Nombre científico: Psidium
guajava

Nombre común: Guayaba



Para que se utiliza: Fortalece el sistema inmune, Reduce el riesgo de cáncer, Contribuye a la buena salud del corazón, Trata el estreñimiento, Mejora la vista, Las guayabas contienen ácido fólico, o vitamina B-9, complemento que es altamente recomendado para las mujeres en estado de gravidez; ya que puede ayudar en el desarrollo del sistema nervioso del bebé y proteger al recién nacido de trastornos neurológicos, Calma el dolor de muelas, Combate el estrés y es un relajante natural, Combate la tos y el resfriado.

Modo de preparación o forma de uso: Las hojas de guayaba se pueden usar como baños astringentes para la cura de heridas, llagas y úlceras de la piel. Para ello se toman 20 hojas especialmente seleccionadas y sanas y se llevan cuidadosamente. Se hierven en 2 litros de agua durante 8 minutos, se deja refrescar a temperatura ambiente y se aplica como fomento sobre la parte dañada de la piel durante 30 minutos.

Nombre científico: *Mentha
Spicata*

Nombre común: Hierbabuena



Para que se utiliza: Para aliviar gases intestinales, por poseer efecto antiespasmódico, capaz de disminuir cólicos intestinales y alteraciones digestivas, es antiemético alivia náuseas y vómitos, Facilitar la digestión y disminuye la acidez, por activar la producción de bilis y mejorar la función del sistema digestivo, Ayudar aliviar la fiebre, principalmente cuando está asociado con jengibre, pues estimula la circulación, Combatir el dolor de cabeza, por ser vasodilatador y capaz de activar la circulación, Disminuir síntomas de estrés, ansiedad y agitación por tener efectos tranquilizantes, Actuar como antiséptico, reduciendo la capacidad de crecimiento de bacterias y amebas en el tracto digestivo, Sirve para ayudar en el tratamiento de gripes y resfriados, por contener ácido ascórbico, mentol y tinol en su composición, teniendo una acción expectorante y descongestionante.

Modo de preparación o forma de uso: Para hacer el té de hierbabuena, basta colocar 3 cucharadas de hojas secas de hierbabuena en 250 mL de agua hirviendo y tapar durante 5 minutos, colar y tomarlo entre 2 a 4 veces durante el día. De manera alternativa, se pueden utilizar las hojas frescas retiradas de la planta.

Nombre científico:
Petroselinum crispum

Nombre común: **Perejil**



Para que sirve: Se ha utilizado para el tratamiento de la hipertensión, trastornos gastrointestinales, enfermedades urinarias, cardíacas, dérmicas y diabetes

Modo de preparación o forma de uso: Para hacer la infusión de perejil necesitamos 20 g de la hierba por cada litro de agua o una cucharadita de la hierba por una taza de agua, hervir el agua, retirar del fuego y añadir el perejil, dejando en infusión durante 15 o 20 minutos. Beba dos veces al día

Nombre científico: Origanum
Vulgare

Nombre común: Orégano



Para que sirve: Trastornos gastrointestinales, dolores menstruales, dolor de oído, bronquitis, dolores musculares, dolor de muelas, alergias, fatiga, dolor de cabeza y trastornos de las vías urinarias. También puede aplicarse por vía tópica para ayudar a tratar una serie de enfermedades de la piel, como el acné y la caspa.

Modo de preparación o forma de uso: Pon a hervir un litro de agua, Añade 2 cucharadas de hojas de orégano seco, Luego de que el agua con el orégano haya hervido, deja reposar durante 3 minutos, Sirve en tazas y tómallo frío o caliente, sin agregados o con una cucharadita de miel para endulzar.

Nombre científico: *Laurus Nobilis*

Nombre común: Laurel



Para que sirve: Es estimulante del apetito, carminativo, diurético, ligera acción antiinflamatoria, y contribuye a regular la menstruación en la mujer, además favorece la expulsión de las mucosidades de las vías respiratorias y contiene sustancias de acción bactericida, por lo que resulta muy adecuado en caso de afecciones tales como la bronquitis, faringitis, entre otras.

Modo de preparación o forma de uso: Ésta puede realizarse poniendo sus hojas en agua fría y llevándola a ebullición, o bien sumergiendo dichas hojas en agua hirviendo. En cualquiera de los dos casos, hay que dejar reposar la infusión al menos diez minutos y, posteriormente, colarla antes de ingerirla. El té de laurel se emplea un litro de agua y aproximadamente 20 o 30 gramos de hojas

Nombre científico: Mentha
piperita

Nombre común: Menta



Para que sirve: Se ha utilizado para acción digestiva, antiinflamatoria, expectorante, carminativa, antiespasmódica, aperitiva, antigripal, colerética, antiséptica, mucolítica, antirreumática, analgésica, antibacteriana, colagoga, antitusiva, antifúngica y descongestionante de las vías respiratorias

Modo de preparación o forma de uso: En primer lugar, tras haber lavado bien las hojas de menta, mezcla las hojas con las dos tazas de agua y ponlas a hervir. Una vez que el agua con la menta empiece a hervir, mezcla con una cuchara por unos minutos. Luego cuele las hojas y tíralas. Finalmente, añade miel a tu gusto y disfruta de la gran cantidad de propiedades que tiene esta infusión.

Nombre científico: *Matricaria chamomilla* L.

Nombre común: Manzanilla



Para que sirve: Tiene efectos antiinflamatorios, antibacterianos y relajantes. Se utiliza en dolor gastrointestinal y muscular, calambres y cefaleas, eczemas, inflamación de encías, heridas y sinusitis. También reduce el colesterol y al parecer tiene propiedades anticancerígenas.

Modo de preparación o forma de uso: Calienta el agua hasta que llegue casi a punto de ebullición. Al tratarse de una flor algo delicada, el exceso de hervor no le sienta del todo bien. Simplemente, añade las flores de manzanilla a la tetera o cacerola donde has hervido el agua y tapa. Deja reposar unos cinco minutos, antes de servir. Puedes endulzar con miel, azúcar de caña o algún endulzante no calórico si estás a dieta.

Nombre científico: Eucalyptus

Nombre común: Eucalipto



Para que sirve: Se ha utilizado para el asma, bronquitis o gripe, además tiene capacidades antimicrobianas y facilita la secreción de fluidos tales como los mocos, también tiene efectos en la reducción del nivel de azúcar en sangre.

Modo de preparación o forma de uso: Calienta el medio litro de agua y cuando comiences a notar un ligero burbujeo, agrega dos hojas de eucalipto y deja hervir por tres minutos, corta en trozos pequeños la hoja de eucalipto restante y agrégala en tu taza, deja enfriar un poco la infusión y luego sírvela sobre la hoja en tu taza, cuele las hojas de tu infusión, agrega un poco de jugo de limón si lo deseas y endulza con miel al gusto, aprovecha las propiedades expectorantes del vapor que produce esta bebida.

Nombre científico: *Lavandula officinalis*

Nombre común: Lavanda



Para que sirve: Útil para situaciones de estrés e insomnio, además de ello tiene propiedades cicatrizantes, analgésicas y favorecedoras de la circulación y del buen funcionamiento del sistema respiratorio, también posee propiedades que mejoran la digestión y la secreción de jugos gástricos

Modo de preparación o forma de uso: En una cacerola, cuando el agua esté hirviendo añada las flores de lavanda y deje hervir durante 5 minutos. Pasado ese tiempo, retire el fuego y deje reposar durante 10 minutos, colando siempre antes de beber.

Nombre científico: *Portulaca oleracea*

Nombre común: Verdolaga



Para que sirve: Ayuda a mejorar la circulación y el funcionamiento cardiovascular, es diurética, favorece la excreción, tiene propiedades antiinflamatorias, es utilizada como analgésico, antiséptica y antifúngica, beneficiosa para la diabetes, ayuda contra la anemia, reduce la fiebre, ayuda a controlar alteraciones ginecológicas y es antioxidante.

Modo de preparación o forma de uso: Agarre una olla y la coloca a calentar con agua mineral. Luego que esta hierva agregue la verdolaga, remueva. Deje calentar a fuego lento por 3 minutos más. Quite la infusión del fuego y deje reposar por unos minutos. Cuele el agua en un vaso, estará lista para tomar.

Nombre científico: Thymus

Nombre común: Tomillo



Para que sirve: Combate la bronquitis y el asma, alivia la tos y combate infecciones de la boca y oído

Modo de preparación o forma de uso: Para preparar el té se deben colocar 2 cucharadas de hojas picadas en una taza de agua hirviendo y dejar reposar por 10 minutos, colar y beber varias veces al día.

Nombre científico: Agave

Nombre común: Maguey



Para que sirve: La diabetes, baja los niveles de colesterol, mejora la circulación, limpia los riñones y las vías urinarias

Modo de preparación o forma de uso: Pon a hervir el agua que quiere preparar y prepara las hojas de maguey sin espinas. Luego cuando el agua rompa el hervor, en seguida agrega las hojas de maguey y deja reposar por unos 5 minutos.

Nombre científico: *Passiflora Incarnata* L

Nombre común: Pasiflora



Para que sirve: Disminuye la tensión arterial y reduce el ritmo cardíaco. Además de problemas cardiovasculares, es útil en el tratamiento de los problemas de sueño. Tiene leves propiedades broncodilatadoras y antiespasmódicas. Es analgésico y también ayuda a calmar problemas gastrointestinales. En otros usos se puede emplear para tratar quemaduras e inflamaciones.

Modo de preparación o forma de uso: Se puede preparar con 3 a 5 g de hojas secas en 250 ml de agua, se debe tomar una taza antes de acostarse, para dormir profundamente para prevenir el insomnio o beber 3 veces por día para reducir la ansiedad. 2.

FALLLO\$

Nombre científico: *Asparagus officinalis*

Nombre común: Espárrago



Para que sirve: Es utilizada para tratar la infertilidad, la impotencia, los síndromes de menopausia y enfermedades de tipo infeccioso como el herpes y la sífilis, además, tiene un gran protagonismo en tratamientos contra la epilepsia, trastornos renales, fiebres crónicas y en la estimulación de la producción de la leche de las madres lactantes

Modo de preparación o forma de uso: Mete los espárragos en el horno y ásalos durante 12 minutos, hasta que adquieran un color verde intenso y se doren ligeramente. Ten cuidado de no cocinarlos en exceso, ya que se pueden quemar rápidamente si se dejan el horno demasiado tiempo.

Nombre científico:
Cinnamomum zeylanicum

Nombre común: Canela



Para que sirve: Se utiliza para el estreñimiento y digestión lenta, diarreas y espasmos, flatulencias y meteoritos, tos y afecciones pulmonares y la inapetencia.

Modo de preparación o forma de uso: Calentar el agua junto con la canela. Espera hasta antes de que empiece a hervir y sirve.

Nombre científico: Equisetum arvense

Nombre común: Cola de caballo



Para que sirve: Tiene efectos remineralizantes, Actividad diurética y propiedades hemostáticas y curativas, disminuye la presión arterial.

Modo de preparación o forma de uso: Colocar el tallo seco de la cola de caballo en la taza de agua hirviendo y deja reposar alrededor de 5 a 10 minutos. Colar y beber hasta 2 tazas al día, de preferencia después de las principales comidas del día. Este té no debe utilizarse por más de 1 semana seguida, para evitar deshidratación y eliminación de algunos minerales esenciales para el cuerpo

Nombre científico: *Apium graveolens*

Nombre común: Apio



Para que sirve: Tiene propiedades depurativas, digestivas, cicatrizantes, diuréticas, aperitivas y sedantes.

Modo de preparación o forma de uso: Lava muy bien todos los ingredientes vegetales del batido, el apio, el pepino y la piña. Corta el pepino en trozos, al igual que la piña pelada y el apio. Colócalos junto con el salvado de avena en el vaso de una batidora y licúa hasta que te quede homogéneo y sin grumos. Si así lo deseas endulza con tu edulcorante preferido y añade un poco de agua si te resultara demasiado espeso. Ya tendrás listo tu batido de piña con apio.

Nombre científico: *Rheum rhabarbarum*

Nombre común: Ruibarbo



Para que sirve: Funciona como laxante natural y para males digestivos, Bajar el colesterol, Salud de los huesos, Antioxidantes y nutrientes claves para la salud

Modo de preparación o forma de uso: Mezclar tallos de la planta cocidos con agua filtrada, semillas de chía, también idóneas contra el estreñimiento, remojadas previamente y azúcar, Licuar y Servir junto a tu cereal en el desayuno.

Nombre científico: *Fumaria
Officinalis* L.

Nombre común: Fumaria



Para que sirve: Ictericia, disquinesia biliar, migrañas digestivas, digestiones difíciles, flatulencia, herpes, trastornos cutáneos como eczema, alergias.

Modo de preparación o forma de uso: Infusiones hechas a partir de la decocción de la planta. Por cada litro de agua deben agregarse 30 gramos de fumaria y dejar hervir entre 5 y 10 minutos. Luego de que repose, se cuela y se bebe. Si se consumen tres tazas diarias por el lapso de 10 días cada mes, se obtienen beneficios tónicos y depurativos en los órganos y en la sangre



CORTEZA

Nombre científico: Cinnamomum
zeylanicum

Nombre común: Canela



Para que se utiliza: Dolor abdominal, artritis, asma, dolores de espalda, hinchazón, la bronquitis, la candida, cólera, resfriado o gripe con escalofríos, dolor, sudoración, pero la piel fría, estreñimiento, problemas coronarios, diarrea, irritación digestiva, dismenorrea, menstruación excesiva, fiebre, flatulencia, gástrico , hemorroides, hipertensión, indigestión, náuseas, nefritis, parásitos, pasivos gástricos / intestinales / pulmonares / sangrado renal, psoriasis, malestar estomacal, vómitos, verrugas.

Modo de preparación o forma de uso: Hervir la corteza de canela en el agua, dejar reposar unos minutos y colar.

Nombre científico: Cúrcuma Longa

Nombre común: Cúrcuma



Para que se utiliza: Mejora la digestión, facilita en la pérdida de peso, combate resfriados y gripes, evita las crisis de asma, desintoxica el hígado, regula la flora intestinal, trata problemas en el hígado, estimula el sistema inmune, alivia la inflamación en la piel como eccemas, acné o psoriasis.

Modo de preparación o forma de uso: Solo tienes que poner cuatro tazas de agua a hervir. Añadir una cucharadita de cúrcuma molida y reducir a fuego lento durante 10 minutos. Colar el té con un tamiz fino en un vaso, agregar miel y/o limón al gusto.

Nombre científico: Quercus rotundifolia

Nombre común: Encina



Para que se utiliza: Se recoge la corteza al comienzo del verano y las flores, que hay que secar rápidamente. Es un excelente astringente que se usa contra las diarreas crónicas y la disentería. También es útil en las hemorragias nasales, de las vías urinarias, estómago, intestinos y de los pulmones. Localmente, se aplica en las hemorroides, fístulas, úlceras y en las estrías de los pezones. Tiene propiedades diuréticas y es un potente antioxidante.

Modo de preparación o forma de uso: La infusión de quercus se prepara hirviendo una cucharadita de corteza o de flor por taza. Externamente, se utiliza una infusión más concentrada. Las agallas del Quercus lusitanica contienen grandes cantidades de taninos y se emplean en la litiasis renal, aunque las propiedades antilitiásicas no han sido claramente probadas.

Nombre científico: Coutarea latifolia

Nombre común: Copalchi



Para que se utiliza: Utilizado ampliamente en el tratamiento de la diabetes, mejora la asimilación de los glúcidos. Otros usos de copalchi son gripe y resfriados.

Modo de preparación o forma de uso: Puedes hacer infusiones en casa. Para ello sólo debes colocar la planta en agua hirviendo y luego colar la infusión.

Nombre científico: Citrus limonum

Nombre común: Limón



Para que se utiliza: Los resfriados, dolor de garganta, reumatismo, fortalecer el sistema inmune.

Modo de preparación o forma de uso: Se derivan muchos usos, entre ellos el extracto de limón en muchos productos ya elaborados. Sin embargo, un masaje con jugo de limón puede ayudar con los problemas de piel, En el caso de los resfriados se puede usar el jugo de limón con compresas. También se puede utilizar la cáscara de limón para hacer un té.

Nombre científico: Quercus Robur

Nombre común: Roble



Para que se utiliza: Uso extremo, en enemas, y duchas vaginales, contra hemorroides y otros problemas rectales, y en problemas menstruales, y sangrados uterinos profusos. Ingerido es un tratamiento eficaz para las venas varicosas y también para detener hemorragias internas. En gárgaras combate las infecciones de la garganta y alivia las encías que sangran.

Modo de preparación o forma de uso: Verter dos tazas de agua para una cucharadita de corteza hervir por cinco minutos y dejar reposar por diez minutos.

Nombre científico: Sambucus mexicana,
sambucus nigra

Nombre común: Sauco



Para que se utiliza: En presencia de enfermedades virales o febriles, también al comienzo de un catarro; también se emplea como diurético y purgante gástrico.

Modo de preparación o forma de uso: Se toma un manojo de la corteza de sauco se desmorona y se vierte una cucharada en una taza de 225 gramos de agua hirviendo se tapa y se deja reposar.

Nombre científico: Arraclàn

Nombre común: Fragula



Para que se utiliza: Limpieza del intestino previa a la cirugía, facilita la secreción de la bilis, limpia y desinfecta las heridas, y a altas dosis actúa como purgante.

Modo de preparación o forma de uso: La infusión de arraclàn se prepara con 5 o 6 pulgaradas de corteza picada por litro de agua. La decocción se prepara con la misma dosis que se dejará hervir por media hora y macerar por 12 h. para uso externo (compresas, baños de asiento, etc.), medio puñado de corteza por litro de agua.

Nombre científico: Ampbyteryngium
adstingens

Nombre común: Cuachalalate



Para que se utiliza: Antiséptico, cicatrizante, antibiótico, antidiabético, astringente, endurecedor de encías, reduce inflamación de ovarios, sirve de lavado de heridas, alivia la fiebre intermitente, ayuda a combatir los malestares de la malaria, del cáncer estomacal e intestinal, reduce el colesterol, contribuye a la dilución de cálculos renales, auxilia en el tratamiento de la tosferina, es un aliado para disolver tumores, cerrar hernias y curar afecciones del riñón y funciona para atenuar golpes externos e internos.

Modo de preparación o forma de uso: La corteza de cuachalalate y agua, agrega una taza a agua en un recipiente y colócalo en la estufa a fuego lento, cuando falte poco para que hierva el agua agrega unos 5 gramos aproximadamente del té, revuelve y déjalo hervir por unos 5 minutos hasta que se ponga el líquido de un color rojizo. Bájalo del fuego, tápalo y ponlo a reposar por unos 15 minutos, si la persona gusta lo puede agregar cualquier endulzante de su preferencia y listo para tomar.

Nombre científico: Salix Alba

Nombre común: Sauce



Para que se utiliza: Dolor de espalda, dolor de cabeza, dolor en la rodilla y otros tipos de dolor en las articulaciones, Osteoartritis y dolor menstrual.

Modo de preparación o forma de uso: 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.



RAÍZ

Nombre científico: *Lostephane heterophylla*

Nombre común: Raíz de manso



Para que se utiliza: Mordeduras de animales ponzoñosos, para promover cicatrización, sujetos diabéticos y con enfermedad pulmonar y hepáticas,⁶ así como para el alivio de los síntomas de la disentería.

Modo de preparación o forma de uso: Rociando la ceniza de la raíz quemada sobre la herida y envolviendo después el miembro, en forma de decocción, filtrando las partículas de la raíz, se mezclan unos 20 g de la raíz con 150 ml de agua hervida y se le da a beber.

Nombre científico: Hydrastis canadensis

Nombre común: Sello de oro



Para que se utiliza: Dolor de muela y dolor de estómago, puede ser útil para tratar la indigestión, gastritis, colitis, úlceras duodenales, menorragia y como tónico regular para el aparato reproductor femenino, leucorrea y secreción del pene, eczema y otros trastornos. Las mujeres embarazadas deben evitar esta raíz porque puede causar hipertensión arterial.

Modo de preparación o forma de uso: Masticar

Nombre científico: Zingiber officinale

Nombre común: Jengibre



Para que se utiliza: Para las náuseas y las náuseas en el embarazo y el mareo. Por el viento, los cólicos y el colon irritable. Escalofríos, el frío, la gripe y la mala circulación. Dolores menstruales. La dispepsia (hinchazón, ardor de estómago, flatulencia). La indigestión. Mejora la circulación. Problemas gastrointestinales como calambres o gas estomacales. Reduce el colesterol, la artritis, fiebre, dolores de cabeza y dolores de muelas, reduce el colesterol en la sangre y la presión arterial y ayuda a prevenir los coágulos de sangre internos. La tos o la bronquitis, la osteoartritis y la artritis reumatoide, mejora el cutis, alivia la tendinitis. Hay algunas pruebas que sugieren que ayuda a combatir el cáncer de la piel, de ovario, de colon y de mama.

Modo de preparación o forma de uso:
Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de

raíz fresca y dejar reposar durante 5 minutos. Beber cuando sea necesario.

Cocimiento: Poner a hervir 1 ½ cucharadita de raíz seca, en polvo o finamente picada. Cuando suelte el hervor, bajar el fuego y dejar hervir suavemente de 5 a 10 minutos. Beber cuando sea necesario.

Tintura débil: Tomar 10 gotas en ½ taza de agua 3 veces al día.

Tintura concentrada: Tomar 3 a 5 gotas en ½ taza de agua 3 veces al día.

Niños: Mitad de la dosis.

Nombre científico: *Jatropha curcas*

Nombre común: Piñon de tempate



Para que se utiliza: Afecciones de la piel, del tejido subcutáneo y problemas odontológicos, por medio de una infusión que se aplica externamente.

Modo de preparación o forma de uso: Se hierve manojos de raíces en aproximadamente cuatro litros de agua y se usa como agua de baño o enjuague del cabello.¹ También se indica para purificar los riñones y en situaciones de mala digestión, para lo que se hierven tres raíces en un litro de agua y se toma como agua potable de uso cotidiano.

Nombre científico: Glycyrrhiza glabra

Nombre común: Regaliz



Para que se utiliza: Mejora el aparato digestivo, protege al hígado, reduce enfermedades respiratorias, antidepresiva, reduce la temperatura corporal, ayuda a dejar de fumar, refuerza al sistema inmunitario.

Modo de preparación o forma de uso: Hervir la raíz a fuego lento en un cazo de cobre y luego machacarla para formar una pasta, posteriormente se dejará secar al sol y se consumirá.

Nombre científico: Panax ginseng

Nombre común: Ginseng



Para que se utiliza: Ayuda a mantener la sensación de control en situaciones de estrés y favorece el funcionamiento del sistema inmunitario.

Modo de preparación o forma de uso: Se utiliza la raíz, cuyos componentes incrementan la actividad cerebral, pero no la excitación nerviosa. Por otro lado, mejora el rendimiento y la resistencia física. Se recomienda tomar de uno a tres comprimidos de 500 mg por la mañana, después de desayunar y durante cuatro o seis semanas, tras las cuales se debe descansar dos meses.

Nombre científico: Rumex crispus

Nombre común: Romanza



Para que se utiliza: Se utiliza para el tratamiento de estreñimiento crónico, anemia, en individuos con defensas escasas y también para tratamiento de la diarrea, Se indica también como depurador en ciertos trastornos de la piel: psoriasis, herpes, erupciones varias, eczema, acné, sarna y también puede utilizarse para los síntomas de la anemia ferropénica en la sangre. Esta raíz ha demostrado efectividad al tratar trastornos inflamatorios del hígado y la vesícula biliar, así como otras enfermedades gastrointestinales bajo la dirección de un naturista especializado.

Modo de preparación o forma de uso: Es eficaz en fórmulas que contienen otros purificadores de la sangre, como la bardana para reforzar la desintoxicación de los intestinos y el hígado, la mejor es tomar pequeñas cantidades de forma regular durante varios meses para estimular una desintoxicación gradual pero eficaz, No tomar dosis excesivas de la raíz, no ingerir las hojas. No es aconsejable durante el embarazo.

Nombre científico: *Begonia gracilis*

Nombre común: Begonia



Para que se utiliza: Calmar la comezón y secar las lesiones causadas por el sarampión.

Modo de preparación o forma de uso: Macerada en agua, la infusión bebida se usa como purgante y puede causar el vómito

Nombre científico: *Arctium lappa*

Nombre común: Bardana



Para que se utiliza: Para problemas dermatológicos, artritis e infecciones.

Modo de preparación o forma de uso: Tomar de 1/2 - 1 taza de decocción estándar de la raíz, tres veces al día.

Nombre científico: Gencianalutea

Nombre común: Genciana



Para que se utiliza: La Genciana favorece el funcionamiento del sistema inmunológico, puede ser útil para los cólicos intestinales, es una planta medicinal excelente para cuidar del cabello y mantenerlo fuerte y sano, tiene efecto antibiótico, combatiendo las infecciones de gérmenes, la Genciana cuida del hígado, favorece la depuración de la sangre, mejora la psoriasis, se puede utilizar para mejorar los casos de artritis y gota (ácido úrico alto), genciana es efectiva para bajar la fiebre, es un remedio natural para eliminar parásitos intestinales por su acción vermífuga, acelera la curación de las heridas en la piel, tiene efecto estimulante sobre la glándula tiroides, pudiendo ser beneficiosa en caso de hipotiroidismo, puede ayudar a regular la tensión arterial, es una planta con acción digestiva, la Genciana es una planta medicinal que está desaconsejada para personas con úlcera gastroduodenal, también está desaconsejado el uso de Genciana durante el embarazo y lactancia,

como cualquier planta medicinal, se recomienda que se tome bajo la supervisión de un profesional.

Modo de preparación o forma de uso:

Uso externo: Para los casos de heridas o de psoriasis y problemas de piel se utiliza de manera tópica y local. Se abre la raíz por la mitad y se coloca sobre la zona a tratar. Se puede colocar una venda o paño alrededor para fijarla a la piel. A los 20 ó 30 minutos se retira y se repite la operación si fuera necesario

También se puede usar la decocción o la infusión de Genciana de manera externa para aplicar sobre el cabello.

Uso interno: Infusión de Genciana: en una taza pon entre 4 y 5 gramos de raíz de Genciana y añade 200 ml de agua hirviendo. Tapa y deja reposar entre 7 y 10 minutos. Después se cuela y se puede endulzar.

Jarabe de Genciana: en un bazo se pone a hervir 1 litro de agua. Cuando el agua comience a hervir se añaden 100 gramos de raíz de Genciana y se deja hervir durante sólo un minuto. Retira del fuego y deja que repose durante 10 minutos. Se cuela y se trituran las raíces con un mortero o similar para extraer todo el líquido.

Decocción de Genciana: poner 500 ml de agua en un cazo. Cuando rompa a hervir añadimos 10 gramos de raíz de Genciana. Se deja hirviendo a fuego medio durante 5 minutos. Se tapa y se deja reposar hasta que enfríe a temperatura ambiente. Después se cuela y se toma.

SEMILLA

Nombre científico: Silybum marianum

Nombre común: Cardo Marino



Para que se utiliza: Estimula la regeneración de las células del hígado, mejora la recuperación de gripe y catarro, ayuda a eliminar toxinas, se usa para combatir la cistitis, alivia el dolor de cabeza, retrasa el envejecimiento, combate los mareos, es beneficioso en casos de fatiga, elimina o reduce las hemorroides, disminuye la fiebre, se recomienda para el asma, mejora las dolencias del páncreas, combate la acidez de estómago o agruras, está aconsejado para la diabetes, facilita la circulación de la sangre, estimula la expulsión de bilis, protege el sistema cardiovascular y el nervioso y para la glándula prostática.

Modo de preparación o forma de uso: Se puede tomar preparando una infusión con una cucharadita de planta seca por cada taza de agua.

Nombre científico: Illicium Verum

Nombre común: Anís estrella



Para que se utiliza: Vómitos, tos, falta de leche, diarrea de los niños y bronquitis

Modo de preparación o forma de uso: Cocer una cucharada de semillas para una taza de agua y tomar varias tazas al día

Nombre científico: *Cuminum carvi*

Nombre común: Carvi



Para que se utiliza: Las partes utilizadas de Carvi son las semillas (frutas o mericarpi) que se utilizan como saborizantes, aperitivos, digestivos, antiespasmódicos, antisépticos.

Modo de preparación o forma de uso: Las semillas también son expectorantes y antisépticos y se pueden consumir simplemente masticándolas después de una comida o como una infusión o té de hierbas. Además, carvi estimula el apetito y ayuda a las mujeres lactantes en la producción de leche.

Nombre científico: *Hordeum vulgare*

Nombre común: Cebada



Para que se utiliza: Diarrea, cólera e infecciones intestinales, tuberculosis y para desintoxicar los riñones.

Modo de preparación o forma de uso: sumergir en agua los granos de cebada y dejarlos en remojo 15 min. Y en un cazo añadimos el agua y la cebada y se deja cocer durante 35 minutos a fuego lento.

Nombre científico: Foeniculum
vulgare

Nombre común: Hinojo



Para que se utiliza: Mantener sano el aparato digestivo, Aparte de contrarrestar los malestares estomacales, las propiedades medicinales de esta planta ayudan a una correcta digestión y a combatir problemas como el estreñimiento, ayudan a limpiar los riñones, el hígado y la vejiga.

Modo de preparación o forma de uso: Se hierve el agua y se vierte sobre las semillas en una taza o en una tetera, Se deja reposar durante 10 minutos, tapada, luego se cuela y se sirve, se puede endulzar con sirope de ágave o miel, o sin nada ya que su sabor es ligeramente dulzón.

Nombre científico: *Syzygium aromaticum*

Nombre común: Clavo



Para que se utiliza: Gastritis, úlceras de estómago, preparación para el parto, gingivitis, neuralgia dental, sarna, quemaduras.

Modo de preparación o forma de uso: Se recomienda el cocimiento de 120 a 300 mg por día de clavo. Cocer 3 clavos para una taza de agua y tomar una taza en cada comida (3 tazas al día).

Nombre científico: *Linum usitatissimum*

Nombre común: Lino amarillo



Para que se utiliza: Protección para el corazón, reduce la inflamación, equilibrio hormonal y prevención del cáncer terapia contra el síndrome metabólico, contra enfermedades metabólicas.

Modo de preparación o forma de uso: El reto es incorporar las semillas de lino en los menús diarios. La idea más popular es utilizarlas como ingredientes de madalenas, galletas y panes. Para aprovechar las cualidades de la semilla es necesario molerla, de lo contrario entra y sale del sistema digestivo sin pena ni gloria.

Nombre científico: Piper nigrum

Nombre común: Pimienta



Para que se utiliza: Disminuye el colesterol, artritis, dolor menstrual, obesidad y diabetes.

Modo de preparación o forma de uso: 1 cucharada de pimienta y una taza de agua (250 ml), hervir el agua y cuando llegue a ebullición, dejar inficionar.

Nombre científico: Apium Graveolens

Nombre común: Apio



Para que se utiliza: Tiene grandes beneficios en el sistema inmune y en la vista, además es un potente antioxidante que ayuda a eliminar los radicales libres que favorecen el desarrollo de problemas de corazón y artritis.

Modo de preparación o forma de uso: Para empezar, poner a hervir el agua y añadir las semillas de apio, después, dejar hervir durante 10 minutos y apagar el fuego, a continuación, tapar la cazuela y dejar reposar durante 10 minutos más, por último, colar y endulzar al gusto.

Tomar esta infusión en ayunas, media hora antes del desayuno, por lo menos durante un mes. En momentos de crisis podemos tomar dos vasos al día.

Nombre científico: Heno griego o
alhova

Nombre común: Fenogreco



Para que sirve: Acidez estomacal y gases, diabetes, dolores estomacales, sinusitis, dolores de garganta y llagas bucales, quemaduras, mal aliento, hacer crecer el cabello y bajar el azúcar en la sangre

Forma de preparación o forma de uso:

- **Acidez estomacal y gases:** consumir 1 cucharadita antes de cada comida.
- **Diabetes:** beber 1 vaso de leche con 2 cucharaditas de fenogreco en polvo, 2 veces al día durante 1 mes.

- **Dolores estomacales:** beber 1 vaso de leche con $\frac{1}{2}$ cucharadita de fenogreco en polvo.
- **Sinusitis:** preparar una infusión con 1 cucharada de semillas de fenogreco y 300ml de agua, dejar hervir hasta que el agua reduzca a la mitad y beber el líquido durante 10 días.
- **Dolores de garganta y llagas bucales:** hacer gárgaras con té de fenogreco al menos 3 veces al día.
- **Quemaduras:** preparar una pasta con las hojas de la planta de fenogreco y aplicar sobre la piel afectada.
- **Mal aliento:** beber té de fenogreco.
- **Hacer crecer el cabello:** aplicar una pasta de fenogreco y yogurt sobre el cuero cabelludo, masajear y luego aclarar con agua.
- **Bajar el azúcar en la sangre:** beber infusiones de fenogreco