



**Nombre del alumno:**

**Brenda Yuridiana Pérez Pérez**

**Nombre del profesor:**

**Felipe Antonio Morales Hernández**

**Nombre del trabajo:**

**Herbolaria**

**Materia:**

**Enfermería y prácticas alternativas de salud**

**Grado:**

**8vo cuatrimestre**

**Grupo: “D”**

# Aguacate

## Hojas

- Persea americana
- Familia: Lauraceae

Nombre científico

## Propiedades

- Cargado de grasas saludables
- Rico en vitamina E, vitamina A, minerales

- Colesterol
- Diabetes
- Dolores de huesos

Usos

## Preparación:

Para el colesterol hervir siete hojas en un litro de agua y tomar como agua de tiempo.

En algunas zonas de Michoacán utilizan la pulpa para la articulación de la rodilla, cubierta con un lienzo caliente toda la noche.



# Anilillo

## Nombre científico

- Blechum Brownei
- Familia: Acanthaceae

## Usos

- Anemia
- Riñones
- Acné
- Curación de heridas
- Hongos en los pies

### Preparación:

Para anemia se hierve un poco de agua con una rama grande y se toma como agua del día.

Para el riñón calentar un litro de agua y cuando esté hirviendo, colocar una ramita por unos segundos y retirarla para que no se pierdan las propiedades. Se toma un vaso dos veces por día durante una semana.

Se emplea para curar granos, usando la maceración de las hojas aplicadas sobre los granos.

Para curar heridas se secan o tuestan las hojas, se muelen hasta hacerlas un polvo que se esparce sobre la herida por varios días.

Minimiza los efectos de los hongos producidos al andar descalzo. Se emplean las hojas cocinadas en agua hasta espesar, se deja enfriar un poco y se meten los pies, lavando la parte afectada directamente con las hojas.



# Árnica

## Nombre científico

- *Tithonia diversifolia*
- Familia: Asteraceae

## Usos

- Curar heridas
- Dolores
- Vómitos

## Preparación:

Para heridas, hervir unas ramas añadiendo ramas de hierba cancerina y golondrina, y limpiar la herida con la preparación.

Para dolores, machacar hojas y untar en la zona de dolor.

En algunas zonas de México se emplea como forraje.

La cocción de las hojas en agua se usa contra vómito como agua de tiempo.

En Cuba se utilizan las hojas en maceración con alcohol, para dolores musculares.

En Costa Rica se está utilizando a nivel experimental para incrementar la producción de frijol en barbechos mejorados. Se considera que esta especie aporta nutrientes en especial fósforo, para el desarrollo del frijol.



# Belladonna

## Nombre científico

- Kalanchoe pinnata
- Familia: Crassulaceae

## Usos

- Hinchazón de pies
- Golpes
- Fiebre
- Enfermedades hepáticas
- Quemaduras
- Sedante

### Preparación:

Suavizar una hoja con las manos, por medio de movimientos suaves y colocarla en los pies o en la parte afectada.

Es originaria de la India, donde la usan para tratar enfermedades hepáticas por su efecto protector del hígado.

En Puebla es utilizada como remedio para bajar la calentura, para lo cual colocan la planta molida junto con su jugo sobre el abdomen del paciente.

En Chiapas, Veracruz y Yucatán se ocupa la hoja exprimida o molida sobre quemaduras.

Algunos estudios realizados sobre células aisladas o en animales de laboratorio han mostrado su utilidad en diversas enfermedades, incluido el cáncer.

Por su efecto sedante no es recomendable conducir cuando se está ingiriendo esta planta.

Es importante evitar la planta durante el embarazo por sus efectos inhibidores del parto.





# Canastilla

## Nombre científico

- *Elytraria imbricata*
- Familia: Acanthaceae

## Usos

- Diarrea
- Picaduras de alacrán
- Alteraciones del aparato excretor

### Preparación:

Para la diarrea, hervir unas hojas en un litro de agua y tomar mientras se presenta el malestar.

Para picaduras de alacrán se aconseja beber el cocimiento de la raíz, hojas y tallos, hasta que termine la sensación de asfixia.

En algunas zonas de México la utilizan en el tratamiento de alteraciones del aparato excretor como dolor de riñones, mal de orín y para limpiar los riñones.

En Culiacán la utilizan como forraje para el ganado.



# Cedro

## Nombre científico

Cedrela odorata  
Familia: Meliaceae

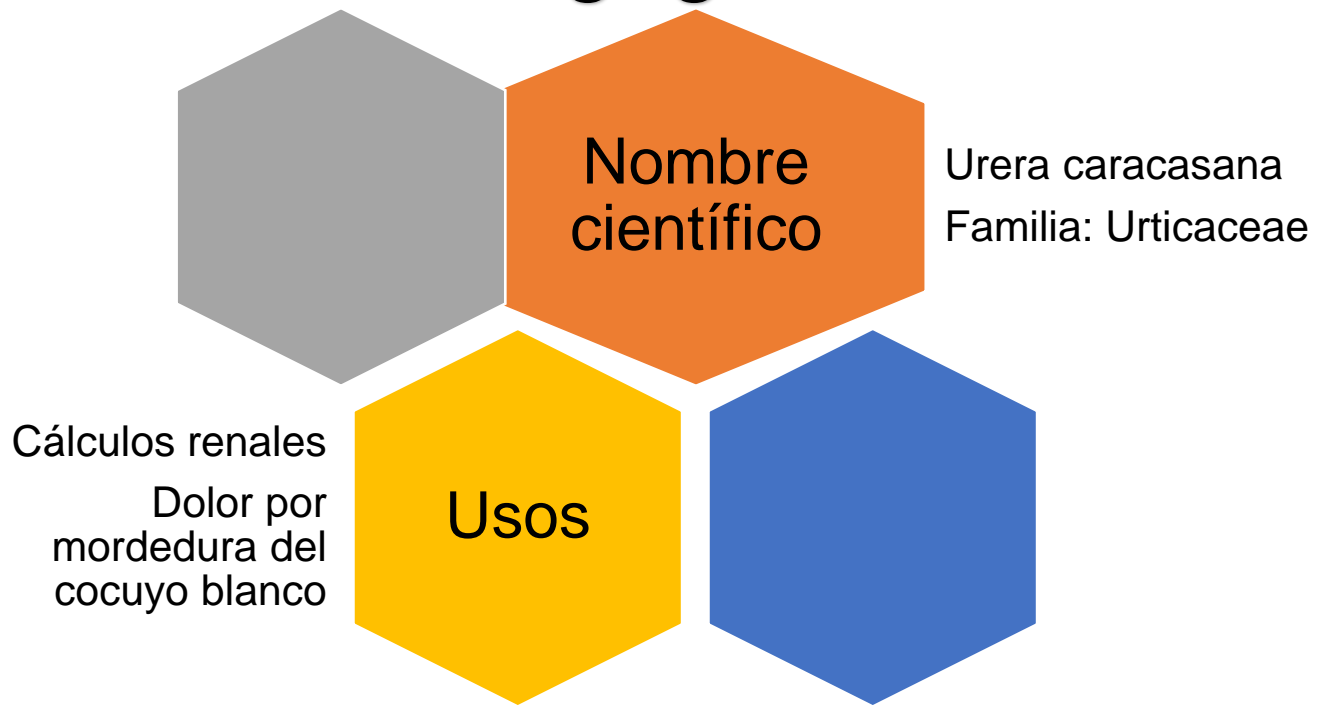
## Usos

La infusión de las hojas se usa para dolor de muelas y oídos





# Chilagogo



## Preparación:

Para cálculos renales, hervir unas hojas en un litro de agua y tomar como agua de tiempo.

Es utilizado para disminuir el dolor por la mordedura del cocuyo blanco, se coloca una hoja sobre la mordedura varias veces hasta que se quita el dolor

En algunas zonas es conocido como Chichicastle.

En Colombia es empleada como especie forrajera de gran importancia. En Perú la emplean contra hemorragias, infecciones de ovarios, anemia, reumatismo y para purificación de la sangre.





# Epazote

## Nombre científico

## Usos



Chenopodium  
ambrosioides

Como desparasitante

Familia: Chenopodiaceae

Dolores menstruales

## Preparación:

Como desparasitante, hervir unas hojas en agua y tomarla en ayunas por las mañanas durante dos días.

Los tarahumaras consideran que los tés concentrados de epazote son peligrosos y deben ser usados únicamente para severos casos de infección por lombrices, cuando no hayan sido eficaces otros tratamientos con hierbas.

Suele ser empleado para dolores menstruales, para lo cual se prepara un té junto con unas ramas de ruda.

En Morelos, las parteras nahuas recomiendan atole de chocolate con epazote, cuando las madres no tienen suficiente leche para amamantar a sus hijos.

Se han reportado casos de intoxicación en niños por haber bebido té de epazote, en Buenos Aires.



# Estafiate

## Nombre científico

- Artemisia mexicana
- Familia: Asteraceae

## Usos

- Diabetes
- Dolores estomacales
- Diarrea
- Desparasitante
- Reumatismo

## Preparación:

Para dolores estomacales hervir unas hojas junto con hojas de hinojo, ruda y ajo, y tomarlo como té, dos o tres veces al día.

Es empleado en el caso de diarreas, para lo cual se ingiere el cocimiento solo o mezclado con hierbabuena, manzanilla, aguacate y guayaba, entre otras.

Desde Baja California Sur hasta Veracruz aconsejan beber cocimiento del estafiate solo o acompañado de epazote, ajeno o con hierbabuena, en ayunas, para eliminar los parásitos intestinales.

En Michoacán utilizan un preparado alcohólico hecho a base de hojas de estafiate, aguacate, aceite de oliva, compasúchil, albahaca y jengibre para contrarrestar el reumatismo. Se frota el preparado en la parte afectada.

Siendo una planta con fuertes principios no conviene tomarla más de seis días seguidos. Se recomienda descansar otros seis días, volviendo a tomarla nuevamente otros seis días.



# Guácino



## Nombre científico

- *Guazuma ulmifolia*
- Familia: Malvaceae

## Usos

- Dolor de huesos
- Estreñimiento

### **Preparación:**

Para el estreñimiento, hervir en agua unas hojas y un pedazo de palo mulato rojo. Tomar un vaso por la mañana y tarde, hasta sentir alivio.

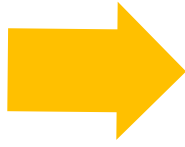


# Semillas

# Mango

## Nombre científico

- *Mangifera indica*
- Familia: Anacardiaceae



## Usos

- Eliminar lombrices o parásitos intestinales

### Preparación:

En el Distrito Federal se prepara un remedio con la semilla seca y pulverizada. Se disuelve en agua y se filtra y toma durante el día



# Neem

Nombre  
científico

Azadirachta  
Familia:  
Meliaceae

Usos

Reumatismos  
y  
enfermedades  
de la piel

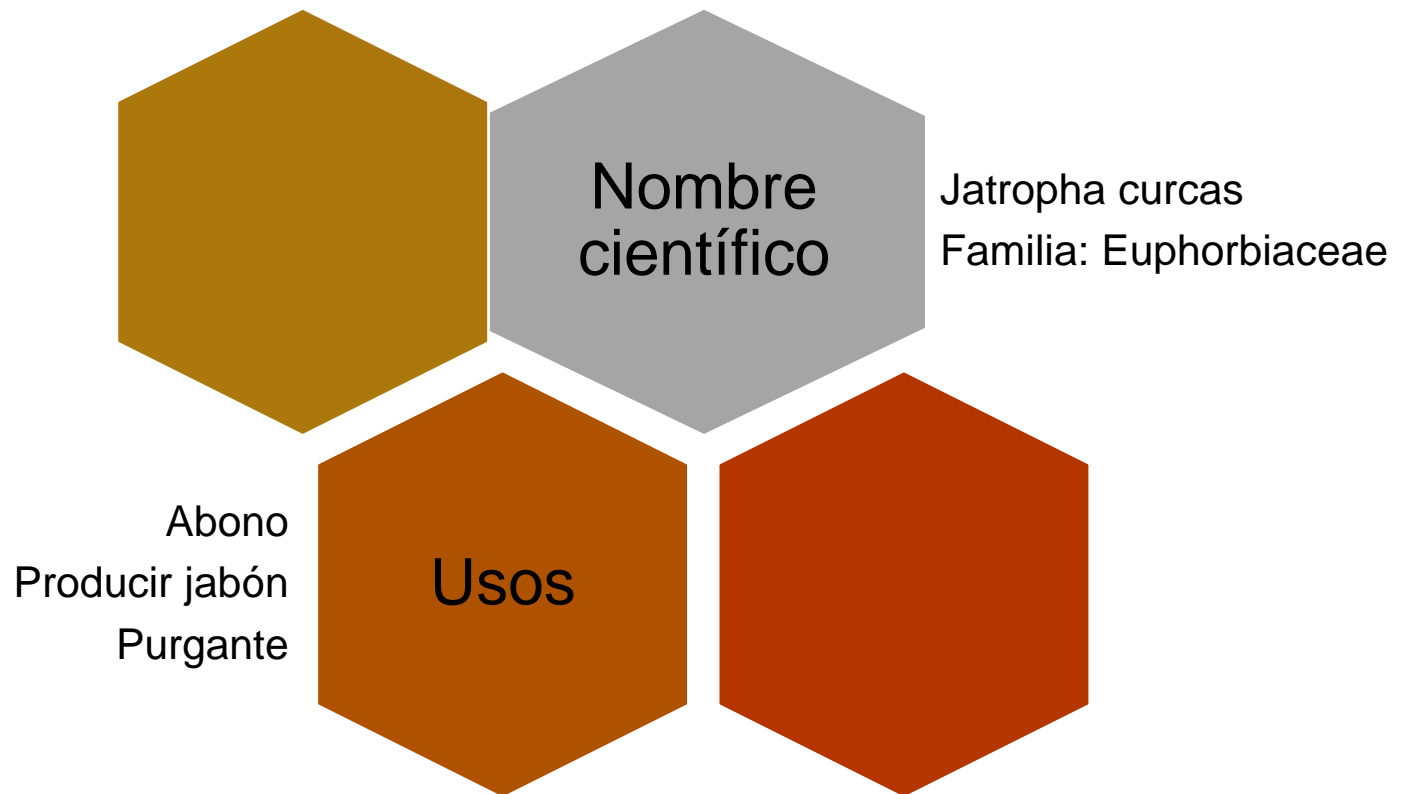
## Preparación:

Se utiliza el aceite de las semillas para untar localmente

Para eliminar plagas en cultivos, se pulveriza las semillas y las hojas del árbol y se esparce en el cultivo.



# Piñón



## Preparación:

Como abono verde dado el alto contenido de nitrógeno que contienen, similar al de la gallinaza

En Tanzania producen jabón con el aceite de las semillas y los extractos de semillas, hojas y corteza se utilizan como purgante.





# Semilla o hueso de aguacate

## Propiedades

- 70% de los aminoácidos del **aguacate** están en su **semilla** y contiene mucha fibra soluble

## Preparación:

Para dolores de huesos: rallar medio hueso de aguacate y ponerlo en alcohol. Se deja 10 días en reposo, agitando de vez en cuando la botella. Pasado este tiempo, se masajea el líquido con las manos sobre la zona adolorida.



# Ajo

Nombre  
científico

Familia:  
amaryllidaceae

Allium sativum

Usos

Apetitivo

Expectorante

Insomnio

Antihipertensivo

## Preparación:

Crudo tiene propiedades como apetitivo

Tomándolo en forma de té, un diente de ajo, por cada dosis limpia la voz y ayuda a la expectoración cuando hay catarro pulmonar

Si se padece insomnio es bueno comer un diente de ajo antes de dormir



# Apio

## Nombre científico

- *Apium graveolenses*
- Familia: Apiaceae

## Usos

- Diurético
- antihipertensivo
- Malestar estomacal
- Regulariza ciclo menstrual

## Propiedades:

La semilla contiene terpenos cardio-catiónicos, flavonoides que son utilizados como diurético. Contiene saponinas utilizadas como expectorantes y cuenta con camarinas en la semilla, utilizada como vasodilatadoras y por tanto esta recomendada para la hipertensión. También se usa para malestar estomacal. Regulariza el ciclo menstrual





# Bardana

## Nombre científico

- *Arctium lappa* L.
- Familia: Asteráceas

## Usos

- Las semillas han mostrado alguna actividad cancerígena



# Cilantro de monte

## Nombre científico

- *Eryngium foetidum*
- Familia: Aspleniaceae

## Usos

- Desinflamante
- Bronquitis
- Circulación
- Gases estomacales

## Preparación

- Té
- Cocimiento



# Cilantro

Nombre científico

- *Coriandrum sativum*
- Familia: Apiáceas

Usos

- Bronquitis
- Gases estomacales
- Indigestión

Preparación

- Té
- Cocimiento





# Girasol

**Nombre científico:** Helianthus annuus

**Familia:** Asteráceas

**Usos:** Reducir niveles de colesterol

**Preparación:** Tostado



# Jengibre

## Raíces

### Propiedades

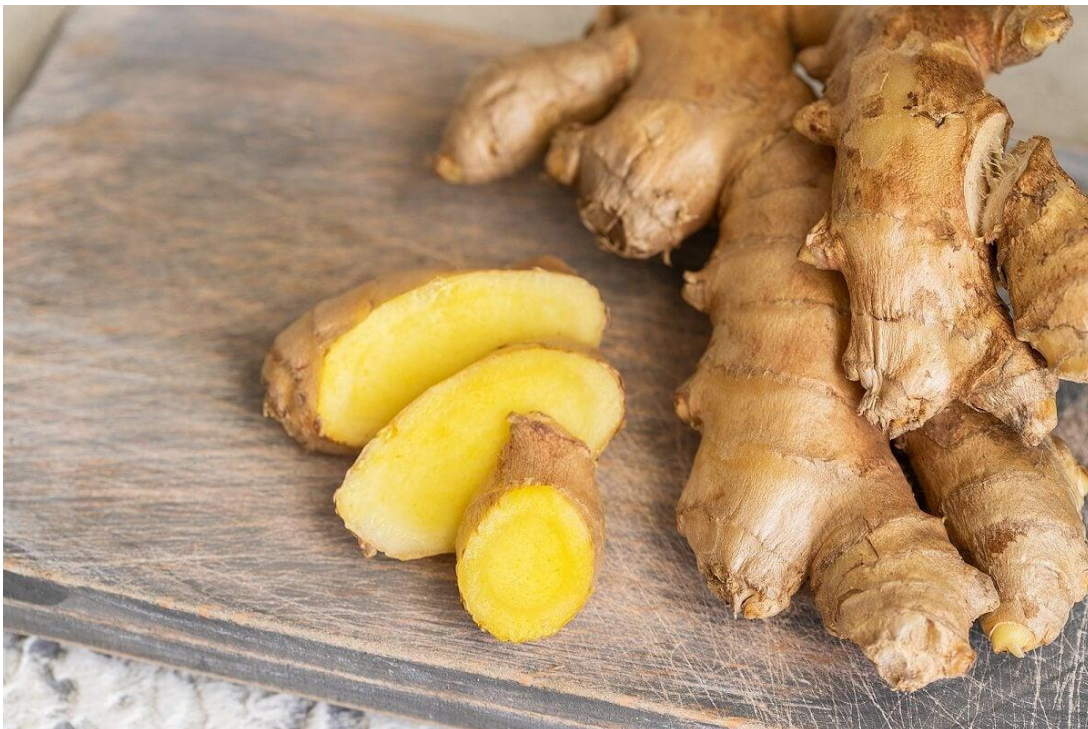
- Zingiber officinale

Nombre científico

- Remedio eficaz para el alivio de problemas intestinales, náuseas, vómitos... aparte de resultar un buen antiinflamatorio y antiséptico.

- Para la infusiones o te de jengibre se pone a hervir el jengibre con una cantidad de agua moderada

Modo de preparación





# Taro

---

**Nombre científico:** Colocasia  
esculenta

---

**Propiedades:** 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.

---

**Modo de preparación:** Calentar el agua hasta que hierva. Una vez hervida el agua, agregar los 7g de taro orgánico al vaso, disolver en el agua caliente y endulzar

---





# Remolacha

## Nombre científico

- Beta vulgaris

## Propiedades

- Es una fuente estupenda de vitamina C, lo que hace que la absorción del hierro aumente

## Modo de preparación

- La forma más común de consumirlo, es hervido, o en forma de licuado



# Ginseng

## Propiedades

- Panax ginseng

Nombre científico

- Para estimular la memoria, reducir la fatiga temporal, mejorar la energía física y mental, calmar la inflamación, reducir el estrés y prevenir el envejecimiento.

## Preparación:

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



# Dalia

**Nombre científico:**  
Dahlia



## Propiedades:

Son una fuente de fibra natural y fibra dietética que reduce los niveles de colesterol y triglicéridos, ayuda a perder peso y regula la presión arterial gracias al ordenamiento del metabolismo.

## 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.



# Camote

**Nombre científico:** Ipomoea batatas

**Propiedades:** Es fuente de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. El camote blanco tiene un contenido nutricional similar al de la papa y es fuente considerable de calcio y potasio

**Modo preparación:** Es común prepararlo hervido, ponerlo en agua. para disfrutar más de sus nutrientes



# Zanahoria

**Nombre científico:** *Daucus carota*



## Propiedades:

Rica en potasio y fósforo, es un excelente vigorizante para mentes cansadas y restauradora de nervios. Fortalece las uñas y el cabello, al que aporta brillo. Las células madre de la zanahoria son ricas en betacaroteno, también llamado provitamina A, que en el organismo se transforma en retinol o Vitamina A.

## Modo de preparación:

Los nutrientes de la zanahoria lo podemos aprovechar comiéndolo cocido, o tomándolo en licuados.

# Regaliz

## Nombre científico:

Glycyrrhiza glabra

## Propiedades:

Efectos antiinflamatorios, balsámicos, antivirales, antialérgicos, antiácidos y antiulcerosos. Ciertos flavonoides actúan asimismo como antiespasmódicos, digestivos, carminativos y antiulcerosos

## Modo de preparación:

Mezclamos más o menos a partes iguales una cucharada sopera de las hierbas por taza de agua. Hervimos unos dos minutos, y dejamos en infusión 10 minutos más. Colamos. Se toma una tacita caliente de esta infusión de regaliz después de cada comida





# Whitania somnifera



## Propiedades:

Es una hierba medicinal tradicional con múltiples beneficios para la salud. Puede reducir la ansiedad y el estrés, ayudar a combatir la depresión, aumentar la fertilidad y la testosterona en los hombres e incluso puede aumentar la función cerebral

## Modo de preparación:

15 g de cada, más un fruto de anís por taza. Separas una cucharada sopera de la mezcla por cada vaso de agua, más el anís estrellado. Lo cueces durante 4-5 minutos. Lo mantienes en reposo unos 10 minutos, bien tapado, y pasado el plazo. lo cueles.

# Colinabos

## Nombre científico

Brassica napobrassica

## Propiedades

Fuente de minerales como potasio y manganeso, y una buena fuente de tiamina, vitamina B6, calcio, magnesio y fósforo

## Modo de preparación

Se puede hervir para infusiones, incluso hay muchas recetas para utilizarlo en comidas



# Papa

## Tallos o cortezas

- Solanum tuberosum

### Nombre científico:

### Propiedades

- Contiene una cantidad moderada de hierro, pero el gran contenido de vitamina C fomenta la absorción de este mineral.
- Tiene vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina.

### Modo de preparacion

- La papa lo podemos cocinar de muchas maneras, y podemos disfrutar de sus nutrientes.





# Topinambur

Nombre científico:

*Helianthus tuberosus*



## Propiedades:

Tiene efecto prebiótico.

Ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre. Promueve la salud digestiva. Ayuda a controlar el colesterol. Ayuda a controlar la presión arterial.



## Modo de preparacion:

El topinambur se puede preparar en infusiones, e ncluso se pueden acompañar con algunas comidas



# Cebolla



**Nombre científico:**  
Allium cepa



## Propiedades:

La cebolla contiene azúcar natural, vitaminas A, B6, C y E. También minerales como el sodio, potasio, hierro y fibra alimentaria. Además son una buena fuente de ácido fólico.



## Modo de preparación:

Se puede preparar en infusiones, o en comidas.



# Espárragos

**Nombre científico:** *Asparagus officinalis*

## Propiedades:

Calorías: 18 kcal. Proteínas: 2,7 g. Grasas: 0,1. Hidratos de carbono: 1,1 g. Fibra: 1,5 g. Calcio: 22 mg.

Hierro: 1,1 mg. potasio: 207 mg.

**Modo de preparación:** Estos se pueden preparar en infusiones, o comidas y beneficiarse de sus nutrientes





# Canela



Nombre  
científico: *Cinnamomum verum*



## Propiedades:

Es una buena fuente de hierro, calcio, fibra, vitaminas C y B1 y selenio. Además, cuenta con aceite esencial, que le otorga un poder antioxidante y antimicrobiano, que impide el desarrollo de gérmenes



Modo de preparacion:  
La manera mas comun de preparalo, es en infusiones.

# Papa Oca



## Nombre científico:

*Oxalis tuberosa*

## Propiedades:

Es un producto con una gran riqueza nutricional, rico en carbohidratos, calcio, fósforo y hierro. Son reconocidos sus beneficios para reducir el dolor y la hinchazón de las heridas.

## Modo de preparación:

Lavar la oca, sancocharla y cuando esté cocida, licuarla y agregar la chancaca, azúcar y la canela. Dejar hervir por unos minutos y al final echar unas gotas de vainilla.

# Mashua

- Nombre científico:
- *Tropaeolum tuberosum*

- Propiedades:
- Aporta con grandes propiedades farmacéuticas y curativas al cuerpo humano. Según estudios, este alimento con proteína, carbohidrato y antocianina es anticancerígeno, y es capaz de tratar el cáncer del colon, piel y próstata.

- Modo de preparación:
- Hervir agua con hoja de mashua, como infusión; después se deja enfriar el agua y se añade miel de abeja y se toma durante 9 días en ayunas





# Angélica

Nombre científico

Angelica  
archangelica

Propiedades

Remedio eficaz para tratar casos de bronquitis, para calmar la tos y para casos en los que los resfriados y la gripe se acompañen de fiebre

Modo de preparación

Necesitamos una cucharadita de hojas de **angélica** y una taza de agua mineral. Ponemos el agua en un calentador y la llevamos a ebullición. Una vez que comience a hervir añadimos la **angélica** y mantenemos el hervor durante 2 minutos.



# Cedro

## Nombre científico

- Cedrela odorata
- Familia: Meliaceae

## Usos

- Quitar hernias y quistes

## Preparación

- Frotar una tirita roja en la hernia
- El cocimiento de la corteza se usa en baños para bajar la calentura y contra el susto





# Mulato

## Nombre científico

- *Bursera simaruba*
- Familia: Burseraceae

## Usos

- Mal de orín

## Preparación

- Hervir cuatro pedazos de corteza en un litro de agua y tomar fresca





# Rosa mosqueta

## Flores

Nombre  
científico:

Rosa  
rubiginosa



### Propiedades:

Es uno de los aceites regeneradores e hidratantes más potentes para la piel: ayuda a la eliminación de manchas, cicatrices y estrías. Contiene ácidos esenciales como el omega 6, omega 3 y linoléico, y antioxidantes y vitaminas como la vitamina A.



### Modo de preparación:

Agregar el aceite de almendras hasta cubrir todas las semillas. Tapar el frasco y dejar reposar la mezcla durante 20 días aproximadamente. Pasado ese tiempo, se debe colar y colocarse en un frasco con un gotero.



# Manzanilla

## Nombre científico

- Chamaemelum nobile

## Propiedades

- Ayuda a una buena digestión.
- Calma y reduce la ansiedad.
- Disminuye el estrés.
- Ayuda a controlar la diabetes.
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Ayuda a tratar heridas y impurezas de la piel.
- Alivia los dolores menstruales.

## Modo de preparación

- 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 de nilla al agua hirviendo.
- Tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos.
- Colar y beber.



# Echinacea

**Nombre científico:** Echinacea  
angustifolia

**Propiedades:** es un potente cicatrizante, puesto que favorece la formación de tejido de granulación, responsable de la curación de las heridas. Eso, sumado a su propiedad antivírica, hace que sea eficaz en quemaduras, eccemas, herpes, picaduras e incluso en brotes de psoriasis o úlceras en la piel

**Modo de preparación:** Infusión. Tomar 1 taza de infusión estándar de hojas frescas 3 veces al día para los resfriados comunes, los catarrros y la gripe





# Caléndula



**Nombre científico:** Calendula officinalis

**Propiedades:** posee un gran poder cicatrizante y antiséptico, además de regenerar la piel y producir colágeno, por lo que es muy recomendable para curar heridas, tratar cicatrices, pies y manos agrietadas, pieles quemadas o con acné, úlceras bucales y eccemas

**Modo de preparación:** Entre 50 y 80 gotas tomadas en tres dosis diarias, mezcladas con zumo o agua.





# Aciano

**Nombre científico:** Centaurea cyanus

**Propiedades:** El efecto astringente, antibiótico y antiinflamatorio del aciano explica también su utilidad en dolores dentales, llagas en la lengua, labios inflamados y sobre encías sangrantes o irritadas.

**Modo de preparación:** Para uso interno se puede preparar una infusión a partir de una cucharada de postre por taza de agua hirviendo. Se toman hasta tres tazas al día.



# Lavanda

Nombre científico:  
Lavandula

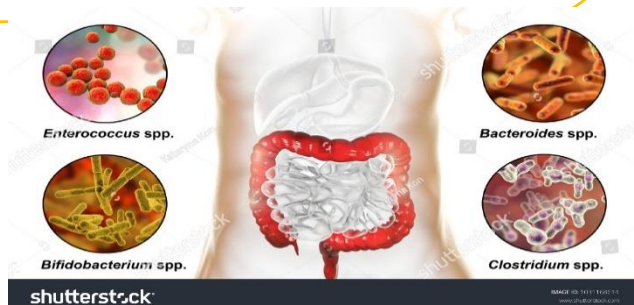


## Modo de preparación:

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.

## 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.



shutterstock

IMAGE BY SHUTTERSTOCK

# Árnica

## Propiedades

• Arnica montana

## Nombre científico

- 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,

- Hervimos unos tres minutos, dejamos que repose y colamos

## Modo de preparación





# Romero

**Nombre científico:** Salvia rosmarinus

**Propiedades:** Es una planta aperitiva y antiespasmódica, que ayuda a recobrar el apetito y a aliviar los espasmos gastrointestinales, así como un apoyo natural en caso de gastritis

**Modo de preparación:** 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





# Menta

## Nombre científico

Mentha × piperita

## Propiedades

Tiene propiedades antiinflamatorias, expectorantes, antisépticas, analgésicas, antibacterianas o antitusivas

## Modo de preparacion

La manera mas comun de utilizarla es en infusiones



# Buganvilia morada

Nombre científico

Usos

Preparación

Bougainvillea glabra

Tos

Familia:  
Nyctaginaceae

- Hervir unas flores en un litro de agua. Tomar como agua de tiempo mientras se presenta la tos.
- Otra manera en que es empleada contra la tos es poniendo a



## Bibliografía

- Blanca Edith Escamilla Pérez, P. M. (2015). *Plantas medicinales de la Matamba y el Piñoral, municipio de Jamapa, Veracruz*. Recuperado el marzo de 30 de 2021, de Plantas medicinales de la Matamba y el Piñoral, municipio de Jamapa, Veracruz:  
[http://www.itto.int/files/itto\\_project\\_db\\_input/3000/Technical/Manual%20plantas%20medicinales.pdf](http://www.itto.int/files/itto_project_db_input/3000/Technical/Manual%20plantas%20medicinales.pdf)
- Diomedes Andrés Gómez Paternina, R. B. (noviembre de 2018). *Manual del buen uso de plantas medicinales*. Recuperado el 04 de abril de 2021, de Manual del buen uso de plantas medicinales:  
[www.researchgate.net/publication/329246472\\_MANUAL\\_DEL\\_BUEN\\_USO\\_DE\\_PLANTAS\\_MEDICINALES](http://www.researchgate.net/publication/329246472_MANUAL_DEL_BUEN_USO_DE_PLANTAS_MEDICINALES)
- pukuchin, C. d. (Junio de 2009). *Catálogo de plantas usadas por los médicos tradicionales de la Casa de Sanación*. Recuperado el 04 de abril de 2021, de Catálogo de plantas usadas por los médicos tradicionales de la Casa de Sanación:  
<https://www.uv.mx/bbuvi/Catalogo%20plantas-Pukuchim.pdf>