



**Nombre del alumno (a): Nohemí
Rebeca Pérez Sánchez**

**Nombre del profesor (a): Felipe
Antonio Morales Hernández**

Nombre del trabajo: Herbolaria

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Enfermería y prácticas
alternativas de salud**

Grado: Octavo cuatrimestre

Grupo: "B"

INDICE

| | |
|----------------------------|-----------|
| Justificación | 4 |
| Semillas | 5 |
| Anís estrella | 6 |
| Cebada | 7 |
| Clavo | 8 |
| Pimienta | 9 |
| Frutos | 10 |
| Caulote | 11 |
| noni | 12 |
| Papa | 13 |
| Chile | 14 |
| Ajo | 15 |
| Hojas | 16 |
| sábila | 17 |
| sacatinta | 18 |
| tabaco | 19 |
| Té de limón | 20 |
| Tomillo | 21 |
| Verbena | 22 |
| Perejil | 23 |
| Romero | 24 |
| Ruda | 25 |
| Orégano | 26 |
| Manzanilla | 27 |
| maravilla | 28 |
| lanté | 29 |
| Lava plato | 30 |
| malva | 31 |
| Mango | 32 |
| Epazote | 33 |

| | |
|----------------------|-----------|
| Eucalipto | 34 |
| Guayaba | 35 |
| Hierbabuena | 36 |
| Hinojo..... | 37 |
| Higuera | 38 |
| Hoja del aire | 39 |
| Hoja de zapote | 40 |
| Albahaca..... | 41 |
| Buganvilia | 42 |
| Cardo maría..... | 43 |
| Ciprés..... | 44 |
| Cebolla | 45 |
| Jamaica..... | 46 |
| Cola de macho | 47 |
| Cola de borrego..... | 48 |
| Chilca | 49 |
| Pelo de elote | 50 |
| naranja | 51 |
| Lima | 52 |
| Limón | 53 |
| Corteza..... | 54 |
| Canela | 55 |
| Chacaj | 56 |
| Raíz | 57 |
| Diente de león | 58 |
| Jengibre | 59 |

JUSTIFICACIÓN

La medicina tradicional es reconocida como un recurso fundamental para la salud de millones de seres humanos, procede de diferentes culturas y es un factor que define la identidad de nuestros pueblos. Estas alternativas nos sirven para la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades físicas y mentales, con la suma total de los conocimientos, de las habilidades y de las prácticas basadas en teorías, creencias y experiencias de cada cultura. Todo esto se asocia con las plantas medicinales que son un recurso más accesible pero no solo se trata de botánica, porque hay diferentes tipos de especialistas como los curanderos, yerberos, sobadores, rezadores, hechiceros, parteras etc., que además de utilizar la herbolaria realizan ceremonias o rituales con un alto contenido de simbolismos curativos.

La medicina tradicional es una parte importante y con frecuencia subestimada de los servicios de salud, suele denominarse como medicina complementaria ya que en algunos casos ha llegado a representar la única opción de prevención por las carencias de los servicios de salud o la pobreza extrema. Por eso tenemos motivos que nos llevaron a investigar el uso de algunos productos como una estrategia, y con la finalidad de ayudar en el desarrollo de integración de la medicina tradicional a los sistemas de salud, promover la seguridad que estos llegan a tener, de que son eficaces y son productos disponibles en cualquier población y que juegan un papel en el mantenimiento de la salud de las personas.

SEMILLAS

ANÍS ESTRELLA

NOMBRE CIENTÍFICO:
ILICLUM VERUM

NOMBRE COMÚN:
ANÍS ESTRELLA



PROPIEDADES: Estimulante, favorece la secreción gástrica y el peristaltismo, antiespasmódico y diuréticas.

USO TERAPEUTICO: Vómitos, tos, falta de leche, diarrea de los niños y bronquitis.

MODO DE PREPARACION: Cocer una cucharada de semillas para una taza de agua y tomar varias tazas al día

CEBADA

NOMBRE CIENTÍFICO:
HORDEUM VULGARE.

NOMBRE COMÚN:
CEBADA.



PROPIEDADES: Digestiva, desintoxicante, diurética, antiinflamatoria, antiséptica y laxante.

USO TERAPEUTICO: Diarrea, cólera e infecciones intestinales, tuberculosis y para desintoxicar los riñones.

MODO DE PREPARACION: sumergir en agua los granos de cebada y dejarlos en remojo 15 mín. Y en un cazo añadimos el agua y la cebada y se deja cocer durante 35 minutos a fuego lento.

CLAVO

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
SYZYGIUM
AROMATICUM**

**NOMBRE COMÚN:
CLAVO**



PROPIEDADES: Bactericida, insecticida, analgésico, anti-inflamatorio.

USO TERAPÉUTICO: Gastritis, úlceras de estómago, preparación para el parto, gingivitis, neuralgia dental, sarna, quemaduras.

MODO DE PREPARACION: 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).

PIMIENTA

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
PIPER NIGRUM**

**NOMBRE COMÚN:
PIMIENTA**



PROPIEDADES: anti-inflamatoria, antiséptica y antioxidante.

USO TERAPEUTICO: disminuye el colesterol, artritis, dolor menstrual, obesidad y diabetes.

MODO DE PREPARACION: 1 cucharada de pimienta y una taza de agua (250 ml), hervir el agua y cuando llegue a ebullición, dejar infusionar.

FRUTOS



CAULOTE

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
GUAZUMA
ULMIFOLIA**

**NOMBRE COMÚN:
CAULOTE**



PROPIEDADES: anti-inflamatorias, aperitiva,
digestiva, lipolítica y diurética.

USO TERAPEUTICO: problemas renales, resfriados,
infecciones respiratorias, calvicie y para la diarrea.

MODO DE PREPARACION: colocar los frutos
secos de la planta en una olla con 1L de agua
dejar hervir entre 10 a 15min a fuego medio,
dejar reposar la mezcla y beber 2 a 3 veces al día.

NONI

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
CITRIFOLIA.**

**NOMBRE COMÚN:
NONI**



PROPIEDADES: anti-inflamatoria y antioxidante.

USO TERAPEUTICO: protección del hígado, artritis, diabetes, cicatrización de heridas y deterioro de la memoria.

MODO DE PREPARACIÓN: pela los nonis, córtalos en trocitos, extrae los zumos de los nonis con la ayuda de un extractor, exprime el zumo de un limón para ayudar a matizar el amargo y bebe inmediatamente.



PAPA

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
SOLANUM
TUBEROSUM**

**NOMBRE COMÚN:
PAPA**



PROPIEDADES: antiespasmódico, reacción curativa sobre la mucosa gastrointestinal.

USO TERAPEUTICO: gastritis, úlceras de estómago.

MODO DE PREPARACIÓN: se recomienda tomar de 20 a 50 gr de jugo antes de las comidas para el cuidado de las úlceras gástricas y duodenales

CHILE

NOMBRE CIENTÍFICO:
CAPSICUM ANNUUM L.

CAPSICUM
FRUTESCENS L.

NOMBRE COMÚN:
CHILE



PROPIEDADES: en uso externo, vasodilatador,
analgésicos, rubefaciente y revulsivo.

USO TERAPÉUTICO: uso externo: reumatismos y
dolores articulares.

MODO DE PREPARACIÓN: un consumo moderado
del chile es recomendable. El buen sentido establecerá
la dosis.

AJO

**NOMBRE
CIENTÍFICO:**
AILIM SATIVUM
NOMBRE COMÚN:
AJO



PROPIEDADES: estimulante general, antibacteriano, anti fúngico, antiinflamatorio, diurético, hipotensor e hipoglucemiante.

USO TERAPEUTICO: infecciones respiratorias, parásitos intestinales, gripe, enfermedades renales, fatiga, diabetes y para la circulación sanguínea

MODO DE PREPARACION: se recomienda una decocción de 50 g. de ajo machacado en 150 ml máx. Para beber se utiliza una cucharada sopera y se endulza a gusto.

HOJAS

SÁBILA

**NOMBRE
CIENTÍFICO: ALOE
VERA**

**NOMBRE COMÚN:
SÁBILA**



PROPIEDADES: es un anti-inflamatorio, acelera la cicatrización de las heridas, permiten una buena circulación.

USO TERAPEUTICO: para gastritis, dolor de oídos, otitis, heridas, quemaduras, dermatosis y úlceras.

MODO DE PREPARACIÓN: extraer el gel y colocarlo en un recipiente, no sobrepasar la dosis en 50 gr de hojas frescas al día.

SACATINTA

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
BAPTISIA
TICTORIA**

**NOMBRE COMÚN:
SACATINTA**



PROPIEDADES: expectorante, afecciones respiratorias.

USO TERAPEUTICO: tos, diarrea, disentería,
pícaduras de insecto, problemas dérmicos y heridas.

MODO DE PREPARACIÓN: infusión verter 1 taza de
agua hirviendo sobre $\frac{1}{2}$ cucharadita de hojas
trituradas. Hervir $\frac{1}{2}$ taza de tallos en 1L de agua para
uso externo.

TABACO

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
NICOTIANA
TABACUM**

**NOMBRE COMÚN:
TABACO**



PROPIEDADES: fungitóxico, antineoplástico.

USO TERAPÉUTICO: hongos de la piel, sarna, tiña y varices.

MODO DE PREPARACIÓN: se aplica el cocimiento de las hojas en baños o lienzos, o directamente las hojas cocidas en cataplasma sobre la piel infectada

TÉ DE LIMÓN

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
CYMBOPOGON
CIRATUS**

**NOMBRE COMÚN:
TÉ DE LIMÓN**



PROPIEDADES: antiespasmódica, antiséptica, analgésica, antiinflamatoria, antipirética y diurética.

USO TERAPEUTICO: digestiones difíciles, infecciones urinarias, fiebre, insomnio y ansiedad.

MODO DE PREPARACIÓN: cocimiento de 15 gramos de hojas frescas por litro de agua.

TOMILLO

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
THYMUS
VULGARIS**

**NOMBRE COMÚN:
TOMILLO**



PROPIEDADES: estimulante del apetito, colérico, espasmódico, expectorante, antiséptico, diurético y antifúngico.

USO TERAPEUTICO: afecciones digestivas, gastritis, parasitosis, colitis, tos y faringitis

MODO DE PREPARACIÓN: se emplean las hojas frescas en infusión, una cucharadita sopera por taza de agua, tomar tres o más tazas al día

VERBENA

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
VERBENA
OFFICINALIS**

**NOMBRE COMÚN:
VERBENA**



PROPIEDADES: *sedante, analgésico, antirreumático y antiespasmódico.*

USO TERAPEUTICO: *infecciones uterinas, fiebre tifoidea*

MODO DE PREPARACIÓN: *cocer tres ramitas para una taza de agua y tomar tres tazas al día: por la mañana, al medio día y en la noche.*

PEREJIL

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
PETROSELINUM
CRISPUM**

**NOMBRE COMÚN:
PEREJIL**



PEREJIL

PROPIEDADES: refrescante, depurativo, diurético y emenagogo.

USO TERAPEUTICO: inflamación de la vejiga y del riñón, provoca la menstruación y como bebida refrescante.

MODO DE PREPARACIÓN: infusión de las hojas, hervir y tomarlo 2 veces al día.

ROMERO

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
ROSMARINUS
OFFICINALIS**

**NOMBRE COMÚN:
ROMERO**



PROPIEDADES: digestivo, colerético, anti-inflamatorio.

USO TERAPEUTICO: enfermedades en el hígado, beber una taza después de cada comida.

MODO DE PREPARACIÓN: se recomienda el cocimiento de 5 gramos de romero por litro de agua para el tratamiento.

RUDA

**NOMBRE
CIENTÍFICO: RUTA
GRAVEOLONS**

**NOMBRE COMÚN:
RUDA**



PROPIEDADES: sedante, espasmolítico, anti-inflamatorio, antibacteriana.

USO TERAPEUTICO: dolor estomacal, ausencia o insuficiencia de regla, ulceración de las encías, heridas, pediculosis.

MODO DE PREPARACIÓN: cocer de 1 a 3 hojas para una taza de agua y tomar 3 tazas al día, una en la mañana, al medio día y en la noche.

ORÉGANO

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
PLECTRANTHUS
AMBOINICUS**

**NOMBRE COMÚN:
ORÉGANO**



PROPIEDADES: *antiséptico, emenagogo y sedante ligero.*

USO TERAPÉUTICO: *resfriados, sinusitis, dolor de garganta, dolor de pecho, insomnio y menstruaciones dolorosas.*

MODO DE PREPARACIÓN: *El té de hojas frescas (30g/1), taza 3 veces al día e inhalaciones.*

Hervir por 5 minutos.

MANZANILLA

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
MATRICARIA
CHAMOMILLA**

**NOMBRE COMÚN:
MANZANILLA**



PROPIEDADES: antibacteriana, anti-inflamatoria, antialérgica, antiespasmódica, antidiarreica e inmunoestimulante.

USO TERAPEUTICO: diarrea, dolor de vientre, náuseas, vómitos, cólicos, cefalea, insomnio, nerviosismo e infecciones de la piel.

MODO DE PREPARACIÓN: cocer de 3 a 5 ramitas para una taza de agua y tomar 3 tazas en diferentes momentos al día.

MARAVILLA

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
CALÉNDULA
OFFICINALIS**

**NOMBRE COMÚN:
MARAVILLA**



PROPIEDADES: purgante y laxante, diurético, antiespasmódico y estimulante.

USO TERAPÉUTICO: mejora la digestión, tos, infecciones de la piel, inflamación y heridas.

MODO DE PREPARACIÓN: prepara la decocción haciendo hervir por no más de 1 minuto, el equivalente a una cucharadita de la hoja por cada taza de agua. Dejar reposar 15 minutos antes de beber.

LANTÉ

NOMBRE CIENTÍFICO:
PLANTAGO MAJOR L.

NOMBRE COMÚN:
LANTÉ



PROPIEDADES: antiviral, anti-inflamatorio, antiulcerogénica y cicatrizante de la ulcera gástrica.

USO TERAPEUTICO: diarrea, disentería, gastritis, tos, bronquitis, infecciones del tracto urinario, heridas infectadas.

MODO DE PREPARACIÓN: cocer 5 hojas para 1 taza de agua y tomar 1 taza antes de cada comida o varias tazas al día, repetida en diferentes momentos del día.

LAVA PLATO

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
SOLANUM
TORVUM**

**NOMBRE COMÚN:
LAVAPLATO**



PROPIEDADES: antibacterianos, antifúngicos, anti-inflamatorio, antiespasmogénico.

USO TERAPÉUTICO: dolores articulares, reumatismos, artritis y artrosis, heridas.

MODO DE PREPARACIÓN: cocimiento de 3 hojas en un litro de agua por 15 minutos, dejarlo enfriar y utilizarlo de la manera indicada.

A detailed botanical illustration of Malva sylvestris, showing various parts of the plant including leaves, flowers, and seed pods, all enclosed within a decorative rectangular border with ornate scrollwork.

MALVA

**NOMBRE
CIENTÍFICO:**
MALVA
SYLVESTRIS

NOMBRE COMÚN:
MALVA



PROPIEDADES: laxante, calmante pectoral,
diurético.

USO TERAPEUTICO: gastritis, estreñimiento,
bronquitis, tos seca y húmeda.

MODO DE PREPARACIÓN: apagar 5 hojas para una
taza de agua y tomar 3 o 5 tazas repartidas en
diferentes momentos del día.

MANGO

NOMBRE CIENTÍFICO:
MANGIFERA
INDICA L.

NOMBRE COMÚN:
MANGO



PROPIEDADES: antibacteriano, astringente,
expectorante y anti-inflamatorio.

USO TERAPEUTICO: diarrea, tos y bronquitis.

MODO DE PREPARACIÓN: cocimiento de 30 gramos
de hojas de mango por litro de agua, beber durante el
día.

EPAZOTE

**NOMBRE
CIENTÍFICO: L.
AMARANTHACEAE**

**NOMBRE COMÚN:
EPAZOTE**



PROPIEDADES: antibacteriano, antifúngico, antihelmítico y cicatrizante.

USO TERAPÉUTICO: lombrices intestinales, úlceras y heridas. (No se recomienda en mujeres embarazadas).

MODO DE PREPARACIÓN: se recomienda el uso externo e interno es eficaz contra los parásitos, se recomienda, según las dosis máximas: té (5min) 100gr de hojas frescas y las flores por un litro y medio de agua. Se recomienda hacer, 3 días después del tratamiento, una purga de aceite o salina.

Compresas y emplastos es seguro.

A botanical illustration of Eucalyptus globulus, showing a branch with leaves, a flower, and a seed pod. The illustration is framed by a decorative border. A yellow banner with the word 'EUCALIPTO' is centered over the illustration. Below the banner, there are three yellow text boxes containing information about the plant. A small photograph of a real eucalyptus branch is also visible in the background.

EUCALIPTO

NOMBRE CIENTÍFICO:
EUCALIPTUS GLOBULUS LABILL

NOMBRE COMÚN:
EUCALIPTO

PROPIEDADES: antibacteriano, antifúngico, expectorante y sedante.

USO TERAPEUTICO: para tratar resfriados, sinusitis, dolor de garganta, amigdalitis, tos, bronquitis, infecciones en el tracto urinario y fiebre.

MODO DE PREPARACIÓN: cocimiento de 10 a 20 gramos de hojas por litro de agua para beber durante el día.

GUAYABA

**NOMBRE
CIENTÍFICO:**
PSIDIUM
GUAJAVA

NOMBRE COMÚN:
GUAYABA



PROPIEDADES: anti protozoarios, anti-
inflamatorias, espasmolítico intestinal y
antidiabético.

USO TERAPEUTICO: diarrea, disentería amebiana,
tos, bronquitis y diabetes.

MODO DE PREPARACIÓN: cocimiento de 15 gramos
de hojas por litro de agua para beber durante el día.

HIERBABUENA

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
MENTHA
PIPERITA L**

**NOMBRE COMÚN:
HIERBABUENA**



PROPIEDADES: antiespasmódico, antibacteriano, antifúngico, antiviral, analgésico y antiséptica.

USO TERAPÉUTICO: diarrea, dolor estomacal, parásitos, tos, cólicos y cefalea.

MODO DE PREPARACIÓN: cocer 3 o 5 ramitas para una taza de agua y tomar 3 o 5 tazas, repartidas en diferentes momentos del día.

HINOJO

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
FOENICULUM
VULGARE**

**NOMBRE COMÚN:
HINOJO**



PROPIEDADES: aperitivo, digestivo, diurético,
antiespasmódico, laxante.

USO TERAPEUTICO: diarrea y cólicos en los bebés y
niños, flatulencias, dolor de estómago, vómitos,
nervios.

MODO DE PREPARACIÓN: apagar 3 ramitas o 1
cucharadita de semillas por vaso de agua y tomar tres
vasos al día: uno por la mañana, al medio día y en la
noche.



HIGUERA

**NOMBRE
CIENTÍFICO:**
RACINUS
COMMUNIS
LINNAEUS

NOMBRE COMÚN:
HIGUERA



PROPIEDADES: antioxidante, laxante.

USO TERAPEUTICO: eliminación de verrugas,
control de triglicéridos, diabetes, úlceras, cuidado
intestinal, cefalea, fiebre.

MODO DE PREPARACIÓN: colocar medio litro de agua
3 hojas y dejar hervir por 15 minutos, posteriormente
solo cuélalo y coloca un toque de azúcar o miel.

HOJA DEL AIRE

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
BRYOPHYLLUM
CALYCINUM**

**NOMBRE COMÚN:
HOJA DEL AIRE**



PROPIEDADES: antibacteriano, antifúngico, vasoconstrictor, analgésico, cicatrizante y anti-inflamatorio.

USO TERAPÉUTICO: dolor de cabeza, dolor de oído, otitis, conjuntivitis, dolores menstruales, abscesos.

MODO DE PREPARACIÓN: cocimiento de 30 gramos de hoja por litro de agua. Beber tres vasos por día. Renovar compresas y cataplasmas dos veces por día.

HOJA DE ZAPOTE

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
POUTERIA
SAPOTA**

**NOMBRE COMÚN:
HOJA DE ZAPOTE**



PROPIEDADES: analgésico y antipirético, diurético, antibiótico y antioxidante.

USO TERAPEUTICO: sirve para calmar los nervios, insomnio, para la presión arterial, estreñimiento, la vista.

MODO DE PREPARACIÓN: hervir 6 hojas en medio litro de agua, en un jarro, se le puede poner azúcar, se toma de preferencia en ayunas y varias veces al día como agua normal.

ALBAHACA

**NOMBRE
CIENTÍFICO:**
OCIMUM
BASILICUM

NOMBRE COMÚN:
ALBAHACA



PROPIEDADES: antibacteriano, antidiarreico, antifúngico, cicatrizante, anestésico y estimulante.

USO TERAPÉUTICO: dolores abdominales, dolores menstruales, indigestión, dolor de garganta, amigdalitis, dolor de dientes, heridas y úlceras.

MODO DE PREPARACIÓN: cocimiento de 30 gramos de hojas en un litro de agua. Beber durante el día.

BUGANVILIA

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
BOUGAINVILLEA**

**NOMBRE COMÚN:
BUGANVILIA**



PROPIEDADES: protector vascular, antiradicalaria, espasmolítico, antibacteriana y antitusiva.

USO TERAPEUTICO: tos, asma, bronquitis, gripe y tos ferina.

MODO DE PREPARACIÓN: cocimiento de 10 flores en un litro de agua. Beber 3 tazas en el día, o tomar en gargarismo.

CARDO MARÍA

NOMBRE CIENTÍFICO: SILYBUM MARIANUM
NOMBRE COMÚN: CARDO MARÍA



PROPIEDADES: hipertensor, cardiotónico, anti-hepatotóxico, mejora la circulación de la sangre, anti-hemorrágico.

USO TERAPÉUTICO: afecciones hepáticas, hemorragias, varices y úlceras varicosas.

MODO DE PREPARACIÓN: cocer una cucharadita de semillas machacadas por una taza de agua y tomar 3 tazas al día, por la mañana, medio día y noche.

CIPRÉS

**NOMBRE
CIENTÍFICO:**
CUPRESSUS
LUSITÁNICA
MILLER

NOMBRE COMÚN:
CIPRÉS



PROPIEDADES: astringente, vaso-constrictor y tonificante de las venas, reequilibrante del sistema nervioso.

USO TERAPÉUTICO: hemorroides, varices, disturbios ováricos, menopausia, diarreas, tos, sinusitis, gripe.

MODO DE PREPARACIÓN: cocer 3 ramitas o 3 frutas verdes para una taza de agua y tomar 3 veces al día.

Cocer un manojo de hojas en un litro de agua para baños y lienzas.

CEBOLLA

NOMBRE CIENTÍFICO:
ALLIUM CEPA. L.
AMARYLLIDACESE
NOMBRE COMÚN:
CEBOLLA



PROPIEDADES: diurético, antirreumático, bacteriostático, anti fúngico, expectorante, digestivo, hipoglucemiante.

USO TERAPÉUTICO: para afecciones en las vías respiratorias y urinarias, parásitos intestinales, reumatismo, migrañas y diabetes.

MODO DE PREPARACIÓN: incorpora los dos litros de agua en una olla y ponlos a hervir durante unos minutos, mientras tanto corta y pela las cebollas, cuando el agua esta lista vértela en una jarra de agua y agrega los pedazos de cebolla.

JAMAICA

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
HIBISCUS
SABDARIFIA**

**NOMBRE COMÚN:
FLOR DE JAMAICA**



PROPIEDADES: hipotensor, diurético, antiséptico,
urinario y espasmolítico.

USO TERAPÉUTICO: dolor de garganta, anginas,
infección urinaria, reumatismo.

MODO DE PREPARACIÓN: cocimiento de 30n gramos
por litro de agua y tomarlo como agua de tiempo.

COLA DE MACHO

NOMBRE CIENTÍFICO:
EQUISETUM MYRIOCHAETUM

NOMBRE COMÚN:
COLA DE CABALLO, COLA DE MACHO



PROPIEDADES: diurético, hemostático, antiinflamatorio.

USO TERAPEUTICO: Afecciones renales, articulares, reumatismos, artrosis, hemorragias, diarreas, heridas, úlceras.

MODO DE PREPARACIÓN: cocer una cucharada de planta picada para una taza de agua, tomar 3 veces al día. No tomar por más de 3 semanas seguidas.

COLA DE BORREGO

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
ECHINOCEREUS
SCHMOLLII**

**NOMBRE COMÚN:
COLA DE
BORREGO**



PROPIEDADES: laxante, diurético, oftálmicas y cicatrizante.

USO TERAPEUTICO: colesterol, migraña, diabetes y conjuntivitis.

MODO DE PREPARACIÓN: aplicar 1 o 2 gotas de una hoja de la planta en cada ojo, aplicar 2 o 3 veces al día, por 2 o 3 días.

CHILCA

NOMBRE CIENTÍFICO:
AMARANTHACEAE
NOMBRE COMÚN:
CHILCA



PROPIEDADES: antirreumático, antivenéreo, antiinflamatorio y calmante.

USO TERAPÉUTICO: artritis, bronquitis, diarrea, disentería, gripe y reumatismo.

MODO DE PREPARACIÓN: cocinar por 5 minutos un puñado de hojas de chilca en un litro de agua (mañana y noche). Bebe 2 tazas al día durante 21 días.

PELO DE ELOTE

**NOMBRE
CIENTÍFICO:**
ZEAMAYS.
LINNAEUS

NOMBRE COMÚN:
PELO DE ELOTE.



PROPIEDADES: diurético, sedante de las vías
urinarias, antihemorrágicas, hipotensores y
inmunoestimulante.

USO TERAPEUTICO: infecciones urinarias.

MODO DE PREPARACIÓN: cocimiento o te de 20
gramos por litro. Beber de 3 o 4 tazas al día.

NARANJA

**NOMBRE
CIENTÍFICO:**
CITRUS X
SINENSIS

NOMBRE COMÚN:
NARANJA



PROPIEDADES: vitamina c, fibra, flavonoides,
tiamina, ácido fólico y antioxidante.

USO TERAPÉUTICO: gripe y resfriado, mejora la
circulación, colesterol y rejuvenecedor.

MODO DE PREPARACIÓN: 10 o 20 gramos por litro de
agua o de 3 a 4 hojas por taza de agua hirviendo, cocer
15 minutos, tomar 2 a 3 tazas al día.

LIMA

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
CITRUS LIMETTA
RISSO**

**NOMBRE COMÚN:
LIMA**



PROPIEDADES: antibacteriano, cicatrizante de conjuntivitis.

USO TERAPEUTICO: enfermedades oculares y heridas

MODO DE PREPARACIÓN: hervir 2 hojas y aplicar de una a dos veces por día. Repetir esto entre 3 y 6 veces por día.

LIMÓN

**NOMBRE
CIENTÍFICO:**
CITRUS
AURANTIFOLIA

NOMBRE COMÚN:
LIMÓN



PROPIEDADES: antibacteriano, antimicótico

USO TERAPEUTICO: fruto entero: gingivitis, flujo
blanco

MODO DE PREPARACIÓN: cocimiento de 4 hojas
verdes en 1 litro de agua, hacer gárgaras y también
para uso externo. El jugo de limón en agua templada se
puede utilizar para limpiar los ojos.

CORTTEZA

CANELA

NOMBRE CIENTÍFICO:
CINNAMOMUM VERUM J. PRESL. SYN.

NOMBRE COMÚN:
CANELA



PROPIEDADES: antibacteriano, antidiarreico, relajante muscular uterina.

USO TERAPÉUTICO: dolor estomacal, diarrea, digestión difícil, inflamación, reglas insuficientes y dolores menstruales.

MODO DE PREPARACIÓN: poner a hervir 1 litro de agua y agregar 2 ramas de 1 a 10 cm. de largo. Deja que haga la ebullición y cuando el agua cambie de color, estará listo.

CHACAJ

**NOMBRE
CIENTÍFICO:**
BURSERA
SIMARUBA

NOMBRE COMÚN:
CHAKAJ



PROPIEDADES: antiinflamatorio, antibiótico, expectorante y analgésico, antioxidante.

USO TERAPÉUTICO: alergias, cicatrización de heridas, purificador de sangre, sarampión y úlceras.

MODO DE PREPARACIÓN: hierva la corteza por 15 minutos y utilízalo para baños, el líquido restante se toma como agua de uso.

RAIZ

DIENTE DE LEÓN

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
TARAXACUM
OFFICINALE**

**NOMBRE COMÚN:
DIENTE DE LEÓN**



PROPIEDADES: *aperitivo, hepatobiliar, descongestivo, hipoglucemiante, diurético, antibiótico.*

USO TERAPEUTICO: *insuficiencia hepática, estreñimiento, reumatismo, cálculos, oliguria.*

MODO DE PREPARACIÓN: *cocer una raíz de un dedo de largo, en un vaso de agua y tomar tres vasos al día. Comer las hojas en ensalada cruda.*

JENGIBRE

**NOMBRE
CIENTÍFICO:
ZINGIBER
OFFICINALE**

**NOMBRE COMÚN:
JENGIBRE**



*PROPIEDADES: diurético, antigastrálgico,
antipirético, laxante.*

*USO TERAPEUTICO: náuseas, vómitos, mareos,
elimina gases, dolor de muela y neuralgias.*

*MODO DE PREPARACIÓN: hierva el agua con la
cantidad necesaria para una taza, una vez hirviendo la
taza de agua, añade el jengibre y permitir reposar por
10 minutos*