



**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

<b>Justificación</b> .....	<b>4</b>
<b>Semillas</b> .....	<b>5</b>
Anís estrella .....	6
Cebada .....	7
Clavo .....	8
Pimienta .....	9
<b>Frutos</b> .....	<b>10</b>
Caulote .....	11
noni .....	12
Papa .....	13
Chile .....	14
Ajo .....	15
<b>Hojas</b> .....	<b>16</b>
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
<b>Corteza.....</b>	<b>54</b>
Canela .....	55
Chacaj .....	56
<b>Raíz .....</b>	<b>57</b>
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:**  
**ILLICLUM 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.

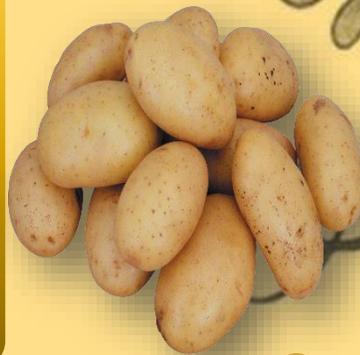
**MODO DE PREPARACIÓN:** pela los nonis, córtalos en trocitos, extrae los zumos de los nonis con la ayuda de un extractor, exprime el zumo de un limón para ayudar a matizar el amargo y bebe inmediatamente.



## 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,  
picaduras 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 TERAPEUTICO:** 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 TERAPÉUTICO:** 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 TERAPEUTICO:** 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, stems, 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 TERAPEUTICO:** 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.



## 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 TERAPÉUTICO:** 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 cuéllalo 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 TERAPEUTICO:** 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 TERAPEUTICO:** 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 TERAPÉUTICO:** 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:**  
**CINNAMOMUN 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*