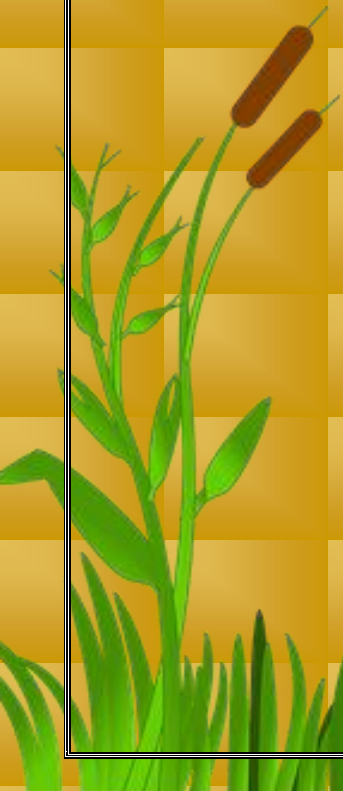


09/04/2021



- Enfermería y Practica Alternativas de salud.
- Morales Hernández Felipe Antonio
- Licenciatura en Enfermería
- Jorge Alberto Rojas Satos
- 8°-C

# Herbolaria



## Contenido

<b>PRESENTACION</b> .....	6
<b>JUSTIFICACION</b> .....	7
<i>Hojas</i> .....	8
<b>Orégano</b> .....	9
<b>Ginkgo Biloba</b> .....	10
<b>Eucalipto</b> .....	11
<b>Ortiga</b> .....	12
<b>Ajenjo</b> .....	13
<b>Ruda</b> .....	14
<b>Limoncillo</b> .....	15
<b>Mate</b> .....	16
<b>Verbena</b> .....	17
<b>Marihuana</b> .....	18
<b>Hierbabuena</b> .....	19
<b>Acónito</b> .....	20
<b>Albahaca</b> .....	21
<b>Árnica</b> .....	22
<b>Espinaca</b> .....	23

<b>Perejil</b> .....	24
<b>Romero</b> .....	25
<b><i>Tallos</i></b> .....	26
<b>Cola de caballo</b> .....	27
<b>Apio</b> .....	28
<b>Hinojo</b> .....	29
<b>Tomillo</b> .....	30
<b>Canela</b> .....	31
<b>Toronjil</b> .....	32
<b><i>Semillas</i></b> .....	33
<b>Eneldo</b> .....	34
<b>Pimienta</b> .....	35
<b>Aceite del Germen del Trigo</b> .....	36
<b>Achiote</b> .....	37
<b>Ají</b> .....	38
<b><i>Cortezas</i></b> .....	39
<b>Canela</b> .....	40
<b>Corteza de sauce</b> .....	41
<b><i>Raíz</i></b> .....	42
<b>Jengibre</b> .....	43
<b>Yuca</b> .....	44
<b>Kava</b> .....	45

<b>Genciana</b> .....	46
<b>Ginseng</b> .....	47
<b>Polvo de jengibre puro</b> .....	48
<b>Valeriana</b> .....	49
<b>Zanahoria</b> .....	50
<b><i>Flores</i></b> .....	51
<b>Caléndula</b> .....	52
<b>Amapola</b> .....	53
<b>Manzanilla</b> .....	54
<b>Flor de sauco</b> .....	55
<b>Pasiflora</b> .....	56
<b>Lavanda</b> .....	57
<b>Tila</b> .....	58
<b>Ajenjo</b> .....	59
<b>Borraja</b> .....	60
<b>Malva</b> .....	61

## **PRESENTACION**

**La herbolaria, en este sentido, se asocia a la fitoterapia: el uso de plantas para prevenir, aliviar o curar enfermedades y otros trastornos de la salud. Se trata de una terapia natural que recurre a los vegetales para darle bienestar al paciente.**

**Es importante tener en cuenta que la herbolaria puede resultar riesgosa. Aunque sean naturales, las plantas pueden causar una intoxicación o generar diversos tipos de reacciones adversas. Además, en ciertos casos, sus efectos resultan desconocidos, a diferencia de lo que ocurre con un medicamento controlado por las autoridades.**

**De todos modos, el hombre recurre a la herbolaria desde tiempos prehistóricos y numerosas plantas han demostrado sus propiedades beneficiosas para curar diversos males. Por eso muchas veces la herbolaria se combina con la medicina científica.**

**En un principio, el ser humano se acercó a los efectos medicinales de las plantas por accidente, y esto habrá ocurrido de forma entrelazada con ciertos episodios de envenenamiento al probar aquellas que debería haber evitado. La herbolaria es el resultado de siglos y milenios de sabiduría, de aportes de varios campos para conseguir aprovechar aquellos productos vegetales que nos ofrecen beneficios sin el riesgo que acarrea el consumo de químicos industriales.**

## **JUSTIFICACION**

**Sí la herbolaria mexicana de manera general se ha empleado de manera alterna en tratamientos de enfermedades y de uso cosmético, entonces, la producción de cosméticos con ciertas plantas permite no sólo la creación de un trabajo sino un cuidado más natural.**

**Por lo tanto, la auto-atención y el consumo de plantas medicinales guardan una estrecha relación, ya que los tratamientos que se utilizan en la auto-atención en muchos de los casos son a base de productos naturales elaborados con plantas medicinales cuyas propiedades curativas se basan en la experiencia de quien los consume o los recomienda, además de que forman parte de las tradiciones, la cultura, las características geográficas y la capacidad económica de cada comunidad.**

# ***Hojas***



# Orégano

**Nombre científico:**

**Origanum vulgare**

**Posee grandes propiedades medicinales. Especialmente conocido por su acción antioxidante, también tiene propiedades antifúngicas, antibacterianas, antiinflamatorias y antihistamínicas.**

**Calambres, cefaleas, dolores estomacales y mlares y problemas respiratorios pueden beneficiarse de su consumo sea ingerido o en té.**



**Forma de preparación:**

- **Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.**
- **Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo**
- **Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen**
- **Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.**
- **Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.**

# Ginkgo Biloba

**Nombre científico:**

**Ginkgo biloba**

**Las hojas de esta planta parecen tener propiedades positivas en lo que respecta a estimular el rendimiento cognitivo, mejora memoria y concentración. También es antioxidante, y mejora la circulación sanguínea.**

**Tiene contraindicaciones, especialmente ante la toma de anticoagulantes u otros productos que ya faciliten la fluidez de la sangre.**

**Forma de preparación:**

- **Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.**
- **Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo**
- **Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen**
- **Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.**
- **Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.**



# Eucalipto

**Nombre científico:**

**Eucalyptus**

**El eucalipto es otra de las plantas medicinales más conocidas, especialmente en lo que se refiere a su acción ante enfermedades respiratorias. Asma, bronquitis o gripe son algunos de los problemas típicos en que se utiliza. 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, algo que puede ser útil para la población diabética. Se utiliza en alimentación, productos medicamentosos o incluso en productos de higiene corporal.**



**Forma de preparación:**

- **Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.**
- **Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo**
- **Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen**
- **Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.**
- **Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.**



# Ortiga

Nombre científico:

Urtica

La ortiga es una planta con mala reputación debido a que sus hojas producen urticaria, pero más allá de esta molesta característica podemos encontrar propiedades medicinales. En concreto, la ortiga tiene la capacidad de ejercer como vasoconstrictor, lo cual es útil en los casos en los que hay que detener hemorragias.

Forma de preparación:

- Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.
- Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo
- Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen
- Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.
- Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.



# Ajenjo

**Nombre científico:**

**Artemisia absinthium**

El ajenjo, también conocido como hierba santa o artemisa amarga, es una planta medicinal muy conocida en todos los continentes y que viene usándose desde hace miles de años.

Se utiliza para abrir el apetito y en algunos casos para eliminar infestaciones parasitarias. Además, es un ingrediente usado en bebidas alcohólicas como la absenta.

**Forma de preparación:**

- Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.
- Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo
- Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen
- Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.
- Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.





# Limoncillo

**Nombre científico:**

**Cymbopogon citratus**

**El limoncillo, toronjil u hoja de limón es una planta perenne utilizada en infusiones para favorecer un estado de relajación. Es un calmante conocido a lo largo de muchos siglos.**



**Forma de preparación:**

- **Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.**
- **Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo**
- **Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen**
- **Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.**
- **Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.**



# Mate

**Nombre científico:**

**Ilex paraguariensis**

**Esta planta es un potente antioxidante que mejora asimismo el sistema inmune. También tiene efectos estimulantes, como el té o el café., y contribuye a disminuir el colesterol. Favorece la actividad física y mental, y además es diurética.**

**Forma de preparación:**

- **Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.**
- **Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo**
- **Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen**
- **Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.**
- **Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.**





# Verbena

**Nombre científico:**

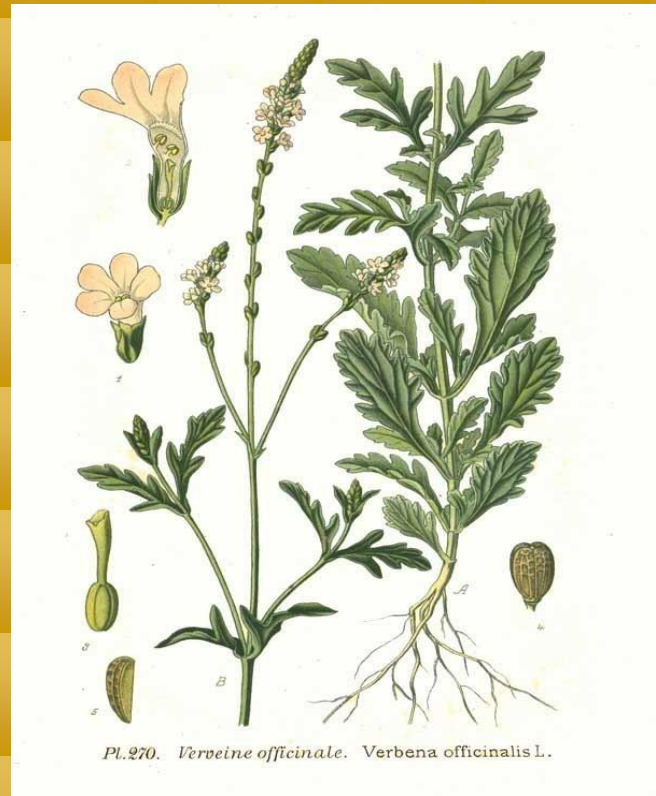
**Verbena officinalis**

**Sirve para:**

- **Doler estomacal**
- **Antibiótico**
- **Potente antiparasitario**
- **Insomnio.**
- **La mejora del sistema nervioso.**
- **La estimulación del hígado.**

**Forma de preparación:**

- **Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.**
- **Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo**
- **Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen**
- **Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.**
- **Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.**



# Marihuana

**Nombre científico:**

**Cannabis sativo**

**Sirve para:**

- Para alivia el dolor muscular
- Cefaleas
- Controlar las náuseas y los vómitos.
- Tratamiento para la epilepsia

**Forma de preparación:**

- Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.
- Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo
- Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen
- Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.
- Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.



# Hierbabuena

**Nombre científico;**

**Mentha spicata<sup>1</sup>**

**Sirve para;**

- \*Problemas estomacales**
- \* Colitis**
- \*cólicos espasmódicos**
- \*dolor de cabeza**
- \*dolor muscular**
- \* El asma**
- \*el estrés**

**Forma de preparación;**

**Pon a hervir el agua. Truco: Si tienes bolsitas de té de hierbabuena, añádelas solo cuando el agua ya haya hervido. Cuando comience a hervir, deja por 5 minutos en el fuego. Cuela el té de hierbabuena, déjalo reposar unos 5 minutos y sírvelo en una taza.**



# Acónito

**Nombre científico;**

**Aconitum**

**Sirve para:**

**Se puede usar como analgésico**

**Para tratar las migrañas o**

**Dolor de muelas.**



**Forma de preparación;**

**Para uso externo se prepara tintura de raíz que se aplica en forma de fricciones. También se prepara en forma de extracto fluido en forma de pomada o gel. Contraindicaciones: Al tratarse de una planta muy peligrosa, se desaconseja cualquier tipo de uso casero.**

# **Albahaca**

**Nombre científico;**

**Ocimum basilicum**

**Sirve para;**

**Su consumo ayuda a aliviar los gases intestinales, los dolores de estómago, las flatulencias y las indigestiones.**

**Las hojas y el aceite de albahaca tienen propiedades antibacterianas, por lo que son muy efectivas para fortalecer el sistema inmunológico y combatir infecciones en el organismo.**

**Forma de preparación;**

**Una cucharada sopera de la mezcla a partes iguales por taza de agua. Depositas las hierbas en una tetera y viertes sobre ellas el agua recién hervida. Dejas que repose 10 minutos y cuelas. Un vaso después de cada comida, no hace falta endulzar.**



# Árnica

**Nombre científico;**

**Árnica montana**

**Sirve para;**

**El árnica se aplica a la piel para el dolor y la hinchazón asociada con los moretones, los dolores y los esguinces.**

**También se aplica sobre la piel para las picaduras de insectos, artritis, el dolor de músculo y de cartilago, para las grietas en los labios y para el acné.**

**Forma de preparación;**

**Árnica, lavanda, romero, hipérico, alcanfor. Unos 15 gramos por planta para un litro de agua. Hervimos unos tres minutos, dejamos que repose y colamos. Se empapan unas compresas con la decocción y se aplican tibias sobre el área afectada, repitiendo la operación dos veces al día.**





# Espinaca

**Nombre científico;**

**Spinacia oleracea**

**Sirve para;** Dentro de sus nutrientes destacan el manganeso, magnesio, fósforo, hierro, potasio y calcio, además de varias vitaminas como la A, B, C, K y un alto contenido de ácido fólico. Estas propiedades ayudan al transporte del oxígeno en los tejidos, mejoran la visión, aumentan la fuerza muscular (como a Popeye) y favorecen la digestión.

**Forma de preparación;**

**Se puede arrancar o cortar las hojas y usarlas en una ensalada. También se puede cocinar al vapor con muy poco agua. Cocine en un sartén cubierto hasta que se marchite, 2 a 4 minutos. La espinaca cocida se reduce a un cuarto del tamaño de las hojas frescas.**



# Perejil

**Nombre científico;**

**Petroselinum crispum**

**Sirve para;**

**Se conoce como una antitoxina, la cual ayuda a desintoxicar el cuerpo. Por lo general, se usa contra el asma, la tos, conjuntivitis e ictericia. Además, es muy eficaz para tratar el mal aliento, prevenir la anemia y las infecciones en la vejiga.**



**Forma de preparación;**

**El té de perejil es ideal para tu dieta gracias a su capacidad para eliminar toxinas. Pon a hervir el agua con la ramita de perejil. Cuando esté listo, apaga y deja reposar la infusión por 10 minutos. Agrega el limón y sirve.**



# Romero

**Nombre científico;**

**Salvia rosmarinus**

**Sirve para; Se usó medicinal es para tratar problemas urinarios y de hígado. Por otro lado, combate la calvicie, oscurece el cabello y es un gran aromatizante.**

**Forma de preparación; Pon el agua a hervir y posteriormente agrega las hojas de romero. Deja a fuego de 5 a 10 minutos y retira. Deja reposar para que enfríe.**

**Cuela las hojas y toma caliente. Puedes ingerirlo de 3 a 4 veces por día.**

**Te recomendamos no endulzarlo para mejores efectos.**



***Tallos***

# Cola de caballo

**Nombre científico:**

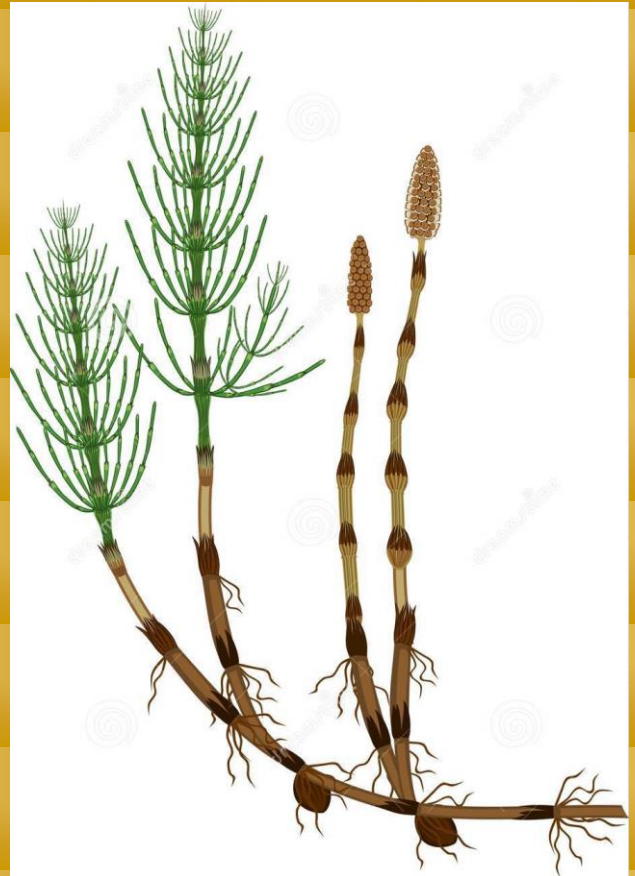
**Equisetum arvense**

**Esta planta, en concreto su tallo, es especialmente conocida por aquellas personas con cistitis u otras infecciones del aparato urinario. También tiene efectos positivos sobre piel y uñas, siendo un buen regenerador celular y fortaleciendo asimismo la osamenta**

**Rica en silicio y altamente diurética y depurativa, contribuye a eliminar toxinas. Tiene propiedades astringentes que ayudan al control de hemorragias.**

**Forma de preparación:**

- **Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.**
- **Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo**
- **Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen**
- **Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.**
- **Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.**



# Apio

**Nombre científico:**

**Apium graveolens**

El apio es un ingrediente muy conocido en cocina, pero también puede ser considerado un miembro del grupo de las plantas medicinales. Esta verdura se usa como digestivo y laxante, debido su alto contenido en fibra. Los efectos diuréticos de este vegetal de tallo grueso también son bien conocidos.



**Forma de preparación:**

- Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.
- Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo
- Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen
- Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.
- Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.

# Hinojo

**Nombre científico:**

**Foeniculum vulgare**

**El hinojo es una planta medicinal habitual en los ecosistemas mediterráneos. Es apreciada por sus propiedades diuréticas y por favorecer la expulsión de gases y la digestión.**

**Forma de preparación:**

- **Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.**
- **Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo**
- **Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen**
- **Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.**
- **Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.**



# Tomillo

**Nombre científico:**

**Thymus**

**El tomillo posee propiedades antioxidantes y antisépticas. Rico en flavonoides, vitamina C, hierro y magnesio. Estimula el apetito y también es empleado como expectorante. Su acción antiséptica hacía que en la antigüedad fuera utilizado para tratar heridas. También es bueno para tonificar la piel y el cabello**

**Forma de preparación:**

- **Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.**
- **Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo**
- **Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen**
- **Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.**
- **Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.**





# Canela

**Nombre científico;**

**Cinnamomum verum**

**Sirve para;**

**El té de canela posee propiedades antibacterianas y antiinflamatorias y funciona como expectorante natural, por ello ayuda a combatir los síntomas del resfriado común como fiebre, tos, congestión y dolor de cabeza.**

**Forma de preparación;**

**Debemos poner una olla en la estufa, con el litro de agua que vamos a utilizar para el té. Una vez comience a hervir agregaremos la canela, bien sean las dos ramitas o las cuatro cucharadas en polvo. Dejaremos hervir por unos segundos, apagaremos el fuego.**



# Toronjil

**Nombre científico;**

***Melissa officinalis***

**Sirve para;**

**Resulta fuertemente valorada por sus propiedades medicinales, especialmente en lo que se refiere a aliviar problemas digestivos y/o a provocar relajación y alivio de la ansiedad y el nerviosismo.**



**Forma de preparación;**

**Hervir en una cacerola 1 taza de agua, cuando comience a hervir añada las hojas secas de toronjil y deje reposar a fuego lento por 5 minutos. Apague el fuego, tape la cacerola y deje reposar por 3 minutos.**

**Cuele su preparación y endulza con miel o azúcar morena.**



***Semillas***

# Eneldo

**Nombre científico:**

**Anethum graveolens**

Las semillas del eneldo son utilizadas con fines medicinales desde la Antigüedad, especialmente contra el dolor asociado a la menstruación (dismenorrea) y los espasmos.

Normalmente se consume en forma de infusión, aunque en ocasiones también ha sido utilizado para crear mezclas aplicadas a heridas y quemaduras y favorecer la regeneración de la piel y la limpieza de la zona expuesta.

**Forma de preparación:**

- Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.
- Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo
- Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen
- Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.
- Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.



# Pimienta

**Nombre científico:**

**Piper nigrum**

**La pimienta negra contiene un compuesto activo llamado piperina, que tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. A su vez el consumo de esta especia favorece la adecuada absorción de otros nutrientes, lo cual es clave para fortalecer las funciones del sistema inmunitario.**

**Forma de preparación:**

- **Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.**
- **Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo**
- **Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen**
- **Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.**
- **Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.**



# Aceite del Germen del Trigo

**Nombre científico:**

**Triticum aestivum**

**Sirve para; Tratamiento de la constipación**

**El aceite de germen de trigo es una fuente importante de ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6, por lo que nos ayuda a reducir los niveles de colesterol, a prevenir enfermedades cardiovasculares y a mantener en buen estado órganos como el corazón y el hígado.**



**Forma de preparación;**

**Para la extracción de aceite de germen de trigo, se utiliza una prensa en frío con una prensa de tornillo o una extracción con solventes. Después, una refinación es posible. Además, sin embargo, el aceite de germen de trigo también se puede obtener mediante extracción sin solventes con dióxido de carbono supercrítico.**

# Achiote

**Nombre científico;**

**Bixa Orellana**

**Sirve para;**

**Desinflamante de la próstata debido a la presencia de esteroides en las hojas. Además, debido a la presencia de flavonoides, se utiliza como efectivo diurético actuando sobre el sistema urogenital y regulando la función renal.**



**Forma de preparación;**

**Se puede preparar como infusión colocando 20 gramos de hojas secas en un litro de agua y tomarla como agua de tiempo para desinflamar la próstata y las vías urinarias.**

# Ají

**Nombre científico;**

**Capsicum spp**

**Sirve para;**

**Al ser rico en vitamina C, potasio, magnesio y hierro, pareciera que el ají pudiera ser remedio para todo. Sus propiedades medicinales abarcan desde la estimulación del apetito hasta la cura de la depresión.**



**Forma de preparación; Lavar y poner los ajíes cortados en una olla con agua que los cubra, dejar hervir por 15 minutos; colar, enjuagar y secar. Una vez frío, colocar en el vaso de la licuadora y licuar con un poco de aceite. Se puede guardar refrigerado en un frasco bien tapado, hasta por 15 días.**

***Cortezas***



# Canela

**Nombre científico:**

**Cinnamomum verum**

La canela tiene propiedades antioxidantes y numerosas propiedades que son potenciadas con un pH alcalino. Se ha utilizado durante mucho tiempo para estimular la pérdida de peso, prevenir inflamación crónica, alergias, resfriados y malestares y además estimular el sistema inmunológico.



**Forma de preparación:**

- Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.
- Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo
- Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen
- Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.
- Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.



## Corteza de sauce

**Nombre científico:**

**Salix alba**



El extracto de esta corteza es útil como antiinflamatorio. También se ha visto útil para la pérdida de peso, el tratamiento de la cefalea, la artritis y el dolor de huesos.

Esta planta puede tener contraindicaciones (no está recomendada para niños, adolescentes o madres lactantes, ni para quienes consumen anticoagulantes). Además se usa para curar problemas de piel, callos y verrugas.



**Forma de preparación:**

- Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.
- Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo
- Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen
- Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.
- Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.

***Raíz***

# Jengibre

**Nombre científico:**

**Zingiber officinale**

**Esta especia es de gran utilidad, poseyendo múltiples propiedades que la hacen una planta medicinal cada vez más relevante. Además de propiedades antibacterianas, antivirales y antiparasitarias se ha observado que posee efectos antiinflamatorios y antieméticos**

**Problemas digestivos, fatiga, cefaleas y dolores menstruales son algunos de los problemas en que se ha visto eficaz.**

**Forma de preparación:**

- **Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.**
- **Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo**
- **Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen**
- **Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.**
- **Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.**



# Yuca

**Nombre científico:**

**Manihot esculenta**

**Lo que la hace especial es que sus raíces son muy ricas en almidones y ayudan a aumentar el ritmo metabólico y a perder peso, aunque es muy importante combinarla con alimentos ricos en macronutrientes, ya que este ingrediente no los aporta.**



**El consumo constante de grandes cantidades de yuca teniendo déficit de vitaminas y minerales puede provocar enfermedades, por lo que es mejor racionarla de manera sensata.**

**Forma de preparación:**

- **Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.**
- **Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo**
- **Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen**
- **Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.**
- **Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.**



# Kava

**Nombre científico:**

**Piper methysticum**

**La kava es una planta medicinal originaria de la Polinesia. Sus raíces se utilizan especialmente para hacer mezclas con efectos anestésicos y sedantes, y de consumo oral.**



**Forma de preparación:**

- **Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.**
- **Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo**
- **Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen**
- **Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.**
- **Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.**

# Genciana

**Nombre científico;**

**Gentiana lutea**

**Sirve para:** La Genciana es efectiva para bajar la fiebre. Es un remedio natural para eliminar parásitos intestinales por su acción vermífuga. ... 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

**Forma de preparación;** La manera más habitual de tomar la genciana es en infusión medicinal. Para ello, deja reposar la planta en agua caliente, pero sin que llegue a ebullición, como con cualquier planta amarga.





# Ginseng

**Nombre científico;**

**Panax ginseng**

**Sirve para;** El ginseng, apodado el "rey de las hierbas", es conocido por su capacidad para estimular la memoria, reducir la fatiga temporal, mejorar la energía física y mental, calmar la inflamación, reducir el estrés y prevenir el envejecimiento.



**Forma de preparación;**

**En una olla, poner la taza de agua y calentar hasta que casi hierva.**

**Limpiar y cortar la raíz de ginseng en rodajas.**

**Colocarla en una taza y cuando el agua esté en el punto deseado, verterla sobre la taza. .**

**Si se desea, agregar gotas de jugo de limón.**

**Pasado el tiempo, colar y disfrutar.**

## **Polvo de jengibre puro**

**Nombre científico;**

**Zingiber officinalis**

**Sirve para;**

**Se ha usado para ayudar a la digestión, reducir las náuseas y luchar contra la gripe, así como el resfriado común, por nombrar algunos usos.**

**El jengibre puede utilizarse fresco, seco, en polvo o como un aceite o zumo, y se suele añadir a los alimentos elaborados y a los cosméticos.**



**Forma de preparación;**

**Cómo preparar: se debe preparar una limonada o exprimiendo el limón directamente en el vaso de agua. En seguida, agregar una cucharada de jengibre rallado y mezclar bien.**

# Valeriana

**Nombre científico:**

**Valeriana officinalis y scandens**

**Sirve para;**

**La valeriana es una planta cuya raíz contiene aceites esenciales con efectos sedantes y relajantes. Reducen el nerviosismo y la agitación, facilita la conciliación del sueño y mejora su calidad**

**Forma de preparación;**

**Solo necesitas dos tazas de agua y dos cucharaditas de raíz de valeriana fresca o seca (endulzante al gusto). Puedes usarla entera o pulverizar las raíces hasta hacerlas polvo. Pon a calentar el agua (sin hervir), ya que el calor en exceso puede eliminar los nutrientes de esta bebida.**



# Zanahoria

**Nombre científico; Daucus carota**

**Sirve para; Ricas en potasio y fósforo, las zanahorias son un remedio para mentes cansadas y nervios desatados. Los betacarotenos son unos poderosos protectores que evitan el envejecimiento prematuro. Protegen nuestra retina y evitan la aparición de cataratas**



**Forma de preparación; En primer lugar, se deben pelar y lavar las zanahorias crudas.**

**Cortar las zanahorias a rodajas e introducirlas en la licuadora o en el vaso de la batidora.**

**Agregar un poco de agua mineral y procesar o batir hasta obtener una mezcla consistente y homogénea.**

***Flores***

# Caléndula

**Nombre científico:**

***Calendula officinalis***

La caléndula es otra de las plantas medicinales que más allá de los remedios caseros ha sido usada también en la cocina como un ingrediente más. Su flor es popular por sus propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes, así que se aplica a heridas.



**Forma de preparación:**

- Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.
- Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo
- Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen
- Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.
- Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.



# Amapola

**Nombre científico:**

**Papaver somniferum**

La amapola es una hierba que crece de manera natural en una gran variedad de ambientes, y desde hace milenios ha sido aprovechada como ingrediente por sus propiedades narcóticas contra el dolor.

Estas sustancias han servido como base para desarrollar agentes psicoactivos usados en la codeína y la morfina

**Forma de preparación:**

- Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.
- Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo
- Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen
- Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.
- Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.



# Manzanilla

**Nombre científico:**

***Chamaemelum nobile***

La manzanilla es una de las plantas medicinales que más se conocen por las propiedades de su flor. Sus efectos son especialmente relevantes en el tratamiento de molestias gastrointestinales.

También tiene efectos antiinflamatorios, antibacterianas 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.

Hay que tener precaución con su consumo, dado que está contraindicado para mujeres embarazadas dado el riesgo de que facilite un aborto.

**Forma de preparación:**

- Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.
- Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo
- Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen
- Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.
- Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.



# Flor de sauco

**Nombre científico:**

**Sambucus nigra**

Esta bonita flor ha sido empleada como remedio para tratar diferentes problemas. Con propiedades antisépticas y antiinflamatorias, además de diuréticas y laxantes, se ha utilizado para tratar episodios gripales y disminuir la tos y los problemas con las mucosas. También parece reducir el colesterol y reducir los niveles de azúcar en sangre.



**Forma de preparación:**

- Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.
- Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo
- Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen
- Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.
- Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.

# Pasiflora

**Nombre científico:**

**Passiflora incarnata**

**Se trata de una planta que posee propiedades calmantes. 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.**

**Forma de preparación:**

- **Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.**
- **Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo**
- **Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen**
- **Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.**
- **Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.**





# Lavanda

**Nombre científico:**

**Lavandula angustifolia**

La lavanda posee propiedades relajantes, siendo 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.

**Forma de preparación:**

- Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.
- Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo
- Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen
- Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.
- Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.



# Tila

Nombre científico:

*Tilia platyphyllos*

La tila es una planta medicinal altamente conocida y con propiedades relajantes. Sea en forma de flor o de infusión, es ampliamente utilizada para disminuir el nivel de estrés y ansiedad y para relajar el cuerpo. También facilita el sueño y es diurética, además de tener propiedades antiespasmódicas. Asimismo aumenta la excreción de toxinas a través del sudor

Forma de preparación:

- Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.
- Verter el agua en un recipiente y añadir el producto. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo
- Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen
- Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.
- Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.





# Ajenjo

**Nombre científico;**

**Artemisa  
absinthium**

**Sirve para;**

**Estimulante del apetito Es perfecto para el tratamiento de afecciones como la indigestión, gases y la eliminación de parásitos intestinales. También se ha usado el ajeno como un ayudante en problemas del hígado y vesícula. Aumenta la secreción de jugos biliares descongestionando el hígado y mejorando sus funciones.**



**Forma de preparación;**

**Infusión. Se prepara con 7 gr de la sumidad florida de la planta, mezclado con un litro de agua hervida, dejándolo reposar durante 15 minutos. ...**

**Polvo. La dosis máxima es de 3 gramos / día, como aperitivo o antitérmico.**

**Tintura. Se pueden añadir 15 gotas a una infusión de menta o anís.**

# Borraja

**Nombre científico;**

**Borago officinalis**

**Sirve para;** son consideradas diuréticas, sudoríficas, depurativas y anti-inflamatorias, por lo que se la emplea en fiebres por enfermedades eruptivas (varicela, sarampión), cistitis, colitis, afecciones respiratorias (tos, bronquitis, dolor de garganta, resfrios), dolores.

**Forma de preparacion:**

**Lo primero que hay que hacer es hervir las hojas o flores en el litro de agua por 10 minutos. Posteriormente es necesario dejar reposar la infusión por 5 minutos. Luego de transcurrido este tiempo hay que colar el té. De esta forma la infusión de borraja está lista para ser servida.**



# Malva

**Nombre científico;**

**Malva sylvestris**

**Sirve para;** Las malvas son perfectas para tratar enfermedades del aparato respiratorio pues tiene propiedades emolientes que suavizan las mucosas respiratorias y reducen la inflamación. Son populares en afecciones del aparato digestivo, por ejemplo, sirven para tratar el estreñimiento o un estómago irritado.



**Forma de preparación;** Una cucharada sopera de la mezcla por taza de agua. Lo pones a hervir 2-3 minutos, dejas que repose diez minutos, y cueles. Le puedes añadir zumo de limón para reforzar su acción y mejorar el sabor. Dos o tres tazas al día después de las comidas. Una cucharada sopera de la mezcla por taza de agua. Lo pones a hervir 2-3 minutos, dejas que repose diez minutos, y cueles. Le puedes añadir zumo de limón para reforzar su acción y mejorar el sabor. Dos o tres tazas al día después de las comidas.