



Nombre del alumno:

**Christian Acevedo Lavalle**

Nombre del profesor:

**Felipe Antonio Morales Hernández**

Materia:

**Enfermería y Practicas Alternativas de la Salud**

Nombre del trabajo:

**Herbolaria**

Grado y Grupo:

**8tavo cuatrimestre "C"**



## ÍNDICE

PRESENTACION .....	5
JUSTIFICACION .....	6
<b>Clasificación por Hojas.....</b>	<b>7</b>
Orégano.....	8
Ginkgo Biloba.....	9
Eucalipto.....	10
Ortiga .....	11
Ajenjo.....	12
Ruda.....	13
Limoncillo.....	14
Mate.....	15
Verbena .....	16
Marihuana.....	17
Hierbabuena.....	18
Acónito.....	19
Albahaca.....	20
Árnica .....	21
Espinaca .....	22
Perejil.....	23
Romero.....	24
<b>Clasificación por Tallos.....</b>	<b>25</b>
Cola de caballo.....	26
Apio.....	27
Hinojo .....	28
Tomillo .....	29
Canela.....	30
Toronjil.....	31
<b>CLASIFICACIÓN POR SEMILLAS .....</b>	<b>32</b>
Eneldo.....	33
Pimienta .....	34
Aceite del Germen del Trigo .....	35
Achiote.....	36
Ají .....	37
<b>CLASIFICACIÓN POR CORTEZAS .....</b>	<b>38</b>
Canela.....	39
Corteza de sauce.....	40





**CLASIFICACIÓN POR RAÍZ..... 41**

Jengibre ..... 42

Yuca.....43

Kava..... 44

Genciana..... 45

Ginseng ..... 46

Polvo de jengibre puro ..... 47

Valeriana..... 48

Zanahoria..... 49

**CLASIFICACIÓN POR FLORES..... 50**

Caléndula..... 51

Amapola ..... 52

Manzanilla..... 53





# HERBOLARIA



## PLANTAS MEDICINALES



The image features a central text block surrounded by various green herbs and plants. The herbs are arranged in a roughly rectangular frame around the text. The plants include: a cluster of rounded, serrated leaves (top left); a stem with narrow, pointed leaves (top center); a stem with yellowish-green, pointed leaves (top right); a stem with broad, ovate leaves (top right); a stem with small, dense, green leaves (middle right); a stem with large, ovate leaves (middle left); a stem with large, lobed leaves (middle left); a stem with large, lobed leaves (middle left); a stem with small, pointed leaves (middle left); a stem with large, ovate leaves (bottom left); a stem with narrow, pointed leaves (bottom center); a single large, ovate leaf (bottom center); and a stem with large, ovate leaves (bottom right).

## PRESENTACIÓN:

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.



The image features a central text block surrounded by a variety of fresh green herbs and plants. The herbs include: a cluster of large, rounded, serrated leaves (top left); a stem with several narrow, pointed leaves (top center); a stem with several yellowish-green, pointed leaves (top right); a stem with several large, ovate, pointed leaves (top right); a stem with several small, narrow, pointed leaves (middle left); a stem with several small, narrow, pointed leaves (middle right); a stem with several large, ovate, pointed leaves (middle left); a stem with several large, ovate, pointed leaves (middle right); a stem with several large, ovate, pointed leaves (bottom left); a stem with several large, ovate, pointed leaves (bottom center); a single large, ovate, pointed leaf (bottom center); and a stem with several large, ovate, pointed leaves (bottom right).

## JUSTIFICACIÓN:

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.

# CLASIFICACIÓN POR HOJAS







# Eucalipto

**Nombre científico;** Eucalyptus

**Sirve para;**

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.

**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

**Sirve para;**

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.

**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.



# Orégano

**Nombre científico:** Origanum vulgare

**Sirve para:**

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 tajarla 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

Ortiga

www.herbazest.com

**Nombre científico:** Urtica

**Sirve para:**

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 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*

## Sirve para:

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.



# Ruda

**Nombre científico:** Ruta

**Sirve para:**

La ruda es una planta de tipo arbusto con hojas a partir de las cuales es posible elaborar aceites esenciales usados en medicina tradicional. Específicamente, esta sustancia es utilizada como antiespasmódico y sedante.

**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*

## Sirve para:

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*

**Sirve para:**

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 tajarla 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 tajarla 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* L.

**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 melítrosa 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.

**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 enfrí e. Cuela las hojas y toma caliente. Puedes ingerirlo de 3 a 4 veces por día. Te recomendamos no endulzarlo para mejores efectos



# CLASIFICACIÓN POR TALLO



# Cola de caballo



**Nombre científico:** Equisetum arvense

## Sirve para:

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

## 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*

**Sirve para:**

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*

**Sirve para:**

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

**Sirve para:**

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 a 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.



CLASIFICACIÓN  
POR  
SEMILLAS



# Eneldo



**Nombre científico:** *Anethum graveolens*

**Sirve para:**

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

**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 tajarla 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

**Sirve para:**

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 o 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 ají es 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.



CLASIFICACIÓN  
POR  
CORTEZAS





# Canela

**Nombre científico:** Cinnamomum verum

**Sirve para;**

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:** Saalix alba

## Sirve para:

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.

## 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.



# CLASIFICACIÓN POR RAÍZ





# Jengibre

**Nombre científico:** Zingiber officinale

**Sirve para:**

Esta especia es de gran utilidad, poseyendo m útiples propiedades que la hacen una planta medicinal cada vez m ás relevante. Adem ás de propiedades antibacterianas, antivirales y antiparasitarias se ha observado que posee efectos antiinflamatorios y antiem éticos

**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 compone n
- 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



shutterstock.com · 379049854



**Nombre científico:** Manihot esculenta

**Sirve para:**

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.

**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 tajarla 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

**Sirve para:**

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;** Daucos 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.

The image features a central text overlay on a white background. The text is in a bold, green, sans-serif font. Surrounding the text are various green herbs and plants, including mint, basil, sage, thyme, parsley, and others, arranged in a circular pattern. The herbs are shown in different stages of growth and are cut into small pieces.

# CLASIFICACIÓN POR FLORES



# Caléndula



**Nombre científico:** Calendula officinalis

## Sirve para:

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 tajarla 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*

## Sirve para:

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.

## 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 tajarla 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*

**Sirve para:**

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.

**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 tapparla 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.