



**Nombre de la universidad:** UDS (Universidad Del Sureste).

**Nombre de la carrera:** Licenciatura en enfermería.

**Materia:** Enfermería y practicas alternativas de salud.

**Tarea:** Herbolario.

**Nombre del Maestro:** Dra. Itzel Citlalhi Trejo Muñoz.

**Nombre de la alumna:** Loyda Eunice Hernández Pérez.

**Grado y grupo:** 8<sup>o</sup>. Cuatrimestre Semiescolarido.

**Lugar y fecha:** Tapachula Chiapas 9 de febrero del 2022.

## Herbolario

Nombre común: Acelga

Nombre científico: *Beta Vulgaris* var. *Cicla*

Propiedades: Vigoriza, el cerebro, fortalece el estómago, desinflama los nervios, la vejiga, uretra, riñones, vesícula biliar, duodeno, cálculos hepáticos y nefríticos, trastornos del hígado, liberación difícil o dolorosa al orinar, gota, reumatismo, diabetes, estreñimiento, hemorroides, enterocolitis, asma, hemorragias uterinas y enfermedades de la piel (eczemas, úlceras, llagas).

Preparación:

- Ensalada (Acelga con jugo de limón puede ser cruda o cocida al vapor).
- Un vaso de zumo de acelga y berro por partes iguales en ayunas.
- Medio vaso de zumo de acelga con una cucharada de aceite de oliva.
- Las raíces cocidas como té.
- Hojas de acelga tostadas en polvo (una cucharada) en una taza de infusión de llantén o una copa de vino de Borgoña.
- Cataplasma (pasta) a manera tópica: hojas de acelga frescas con ajo (varias veces al día).
- Acelga en cocimiento (como enema).

## Herbolario

Nombre común: Achi caria

Nombre científico: *Cichorium intybus L.*

Propiedades: Mejora la indigestión, calmante en el SNC, hígado perezoso, estreñimiento, alteraciones hepáticas, falta de apetito, hipertensión, alteraciones cardíacas (taquicardia, arritmia).

### - Preparación -

- Las hojas y flor como infusiones (pueden ser frescas o secas)
- Infusiones de la raíz
- Ensalada con hojas tiernas.
- Raíz tostada (falsifica el café) contiene insulina, azúcares, sales minerales y principios amargos.

Nombre común: Alcachofa

Nombre científico: *Cynara Scolymus*

Propiedades: Reumatismo, artritis, trastornos renales, gota, estreñimiento, uremia, obesidad, toxemia, adenilla en la vesícula y visiones, ictericia, diarrea crónica, paludismo, hidropesía, escorbuto, anemia, diabetes, cálculo en la vesícula biliar, digestión, vitaminas y minerales.

### - Preparación -

- Cruda o ligeramente cocida (tierna) se come 2 veces por día hasta que la enfermedad se quite o este en tratamiento.
- Hervir una alcachofa en un litro de agua hasta reducirla a la tercera parte tomarla por 10 días y suspender por 15 días y repetir nuevamente hasta curarse.
- Alcachofa cocida con vino blanco.
- Zumo de alcachofa (una chuchavadita) en abrias.
- Cocción de raíces de la alcachofa como té.

## Herbolario

Nombre común: Aji amarillo

Nombre científico: *Capsicum Baccatum*

Propiedades: Controla los niveles de los triglicéridos y colesterol, disminuye la presión arterial, ayuda a perder peso, alivia el estrés, analgésico ante dolores articulares, combate el cáncer, contiene vitaminas A, E, B (Todas) y C, previene tumores, mejora la circulación, previene de problemas cardiovasculares, evita infecciones intestinales, evita la enfermedad por hongos en la piel, problemas de infertilidad y afecciones de la garganta.

### - Preparación -

- Como condimento en las comidas, puede ser maduro o verde, enteros o molidos finamente, curtidos en vinagre o como aceites esenciales (Jugo),
- Consumo de manera natural o cocidos.
- Comenzas.
- Cataplasmas de aji en polvo mezclados con miel de abeja.

Nombre común: Alfalfa

Nombre científico: *Medicago Sativa*

Propiedades: Vitaminas, minerales, calcio, hierro, nutrientes, anemia ferropénica, debilidad, pérdida de cabello (seco, grueso, quebradizo, puntas abiertas), caspa, osteoporosis, elimina erupción, alivia algunos síntomas de la menopausia (sofores, sudores, debilidad), fortalece las uñas, ayuda a ganar masa muscular.

### - Preparación -

- Infusión: (Planta seca) alfalfa, bolsa de pastor, ortiga mayor, salicaria, avena y menta. Agregar una cucharada de cada una por partes iguales por 1 lt. de agua, se hierve por unos minutos y se deja tatar por 10 min. y se cuela (se le puede añadir miel en dosis pequeñas) (tomarlo durante todo el día).

## Herbolario

- **Té:** Alfalfa, salvia, trebol de prado, Pasiflora, Lúcula e hinojo. Una cucharada soper a ras de cada ingrediente por cada vaso de agua, se pone el agua a hervir, cuando comenze a hervir por unos 10 minutos, dejamos reposar tapado por 10 min. (se le puede agregar miel o sirope para mejorar el sabor de lo amargo). Se toma 2 vasos diarios, el ultimo antes de acostarse.
- En extracto líquido (50 gotas en 3 dosis)
- En capsulas o polvo granul.
- En forma de tintura con zumo de frutas o agua (50 gotas 2 dosis al día).
- En comida (cruda o tostada) o en polvo.

Nombre común: Bugambilia

Nombre científico: *Bougainvillea Spectabilis*

Propiedades: Afecciones respiratorias (tos, asma, bronquitis, tosferina o gripe), trata la alergia en niños, dolor estomacal, infección urinaria (mal de orina), acné, laxante, fiebre y limpia las heridas.

- Preparación -

- Como infusión o té (hojas o flores) en agua.
- Decocción de las raíces en agua.

Nombre común: Cilantro

Nombre científico: *Coriandrum Sativum*

Propiedades: Antiespasmódica, estimulante, facilita la digestión, dolor abdominal, elimina gases, tonifica el SN, antioxidantes, combate el mal aliento, sudoración excesiva, previene de envenenamiento por alimentos, salmonella, disminuye la presión sanguínea (hipertensión)

# Herbolario *cinchona*

Problemas cardiacos, dolor de cabeza o migraña, insomnio, ansiedad, ataques de pánico, Síndrome de Presión-ansioso, como tratamiento de cáncer de hígado, diarreas, estreñimiento, mejora el rendimiento mental, estimula el apetito, trata heridas, producción de leche durante la lactancia y resfriados, retención de líquidos

## - Preparación -

- Machacado.
- Masticado.
- Té: 3 ramitas en 1 taza de agua (no ingerir en personas embarazadas, periodo lactando). Hervir el agua y después echar las ramitas, dejar reposar por 10 min. después colar.  
Consumo a manera cruda en comidas.
- Infusión: Una cáscara con agua y poner a hervir por 10 min. hasta ebullición, después agregar 2 cucharaditas de semilla de cilantro, enfriar un poco y colar (no endulzar). Beber de 2 a 3 tazas al día después de las comidas.

Nombre común: Coca

Nombre científico: *Erythroxylum coca*

Propiedades: Analgésico, anestésico local, excelente para el sistema digestivo, síndrome de la altura (Cuerpaje, vomito), agotamiento físico, cólicos, dolor de muelas, dolores reumáticos, cura heridas, quemaduras, cicatrizante, acción antiséptica, trastornos estomacales y abdominales, diarrea, antiespasmódico, fatiga, estimula la función del cerebro, SA y problemas cardiacos, dolor de cabeza, reumatismo (dolor), dolor de garganta y faringitis, desinflama, cura males de oído y rino laringología y oftalmología, calma la sensación de hambre, dispepsia.

# Herbolario

## - Preparación -

- **Masticable**: de 2 a 3 hojas frescas, masticar de manera suave sin triturar hasta que segreguen toda los nutrientes.
- **Emplastes**: Machacar 4 a 6 hojas frescas y después colocar la pasta en la zona donde se quiere anestesia o curar.
- **Infusión**: Hervir un litro de agua y después colocar de 4 a 5 hojas cuando el agua haya ebullicido, dejar cocer por 5 min. Colar y tomar con un poco de miel (2 a 3 tazas al día).
- **Té**: Hervir un litro de agua y una cucharadita de la hoja de cola seca, dejar reposar 5 min. Dosis máxima para adultos es de 2 a 3 tazas diarias.

Nombre común: Cola de caballo

Nombre científico: *Estuiseetum Arvense*

Propiedades: Elimina el exceso de líquido en el organismo, edemas, gota, cálculos renales, infecciones urinarias, adelgazante, elimina toxinas, previene y nutre los huesos ante debilitamiento (osteoporosis, caries), cura lesiones óseas, cansancio, agotamiento, fatiga, convalecencias, anemia. Aporta colágeno y nutre la piel y uñas, elimina bacterias y hongos, previene la aparición de granitos, eczemas y arrugas, atenúa las estrías, crecimiento de cabello (textura) evita las canas y calvicie, caspa, regenera células, contribuye a mejorar la cicatrización de heridas y marcas en la piel. Controla y cura hemorragias (heridas sangrantes, nasales, úlceras cutáneas) o menstruales muy abundantes, flexibilidad en tendones. Combate el herpes, hongos, eccema, inflamaciones de la vejiga o próstata, cistitis e uretritis, diarreas, desinflamante, nivela los desequilibrios hormonales, abscesos, adenoma, llaga bucal,

# Herbolario *oixalobx/f*

amigdalitis, anginas inflamadas, artritis y artrosis, bronquitis, dificultades respiratorias, deyección, dolores de ovario, eritema, erupción cutánea, esguince de tobillo, gingivitis, hemorroides.

## - Preparación -

- Infusión: 4 cucharadas de hojas de cola de caballo (frescas o secas) y hervir en 1 litro de agua, dejar hervir por 10 min. Tomarlo caliente (todo los días) de 3 a 4 tazas al día.
- Té: Colocar el tallo seco de la cola de caballo en una taza de agua hirviendo, dejar reposar de 5 a 10 min. Colar y beber de 2 tazas al día después de las principales comidas del día no más de una semana.
- Té (para deurar): hojas de cola de caballo combinada con cardo mariano, ortiga, diente de león o bardana en una taza de agua hirviendo.
- Poner un sobre de cola de caballo y colocar sobre la zona afectada durante varias horas o por las noches.
- Hacer un sobre de cola de caballo y colocar en la zona 3 veces al día (las hierbas se pueden recalentar un par de veces). El primero en la mañana, el segundo en la tarde y el último en la noche (2 hrs por turno) acompañado por 2 tazas de infusión (4 veces al día).
- Gargaras con la infusión varias veces al día.
- Baños de vapor de cola de caballo / baños de asiento (deyección).
- Colocar sobres de té sobre los ovarios.

Nombre común: Espinaca

Nombre científico: *Es Pinacia* o *Spinacia oleracea*

Propiedades: Proporciona antioxidantes, regula el estado de la visión, cabello, piel, mucosas, huesos y sistema inmunológico, regula y hace perder peso, previene de enfermedades cardiovasculares y digestivas (cáncer). Formación de colágeno, glóbulos rojos y blancos, absorción del hierro de alimentos.

# Herbolario

Resistencia a infecciones, previene de mal. Formaciones del feto, durante las primeras semanas del embarazo. Calcio, Potasio, magnesio, fósforo, Yodo y Sodio (Chicos o dientes), funcionamiento de los intestinos, músculos o nervios, suave laxante, diurético.

## - Preparación -

- Consumo alimenticio como ensaladas.
- Batido: Medio litro de agua, 1 Plátano, 1 manojo de espinacas frescas, 1/4 de limón, 1 trozo de jengibre (tamaño de una moneda grande), medio aguacate (textura licuar todo y como opción poner 1 o 2 dátiles para hacerlo más cremoso).
- Jugo: 1 taza de limón (o mejor a un solo 1/2 limón para evitar la acidez) y una taza de agua, 2 hojas de hierba buena y 1 taza de hojas de espinacas. Licuar todo y agregar el zumo del limón (hasta obtener una mezcla uniforme).
- Jugo: 100 gramos de espinaca, 1 limón, 3 zanahorias y 1 vaso de agua (250 mililitros). Cortar las zanahorias en trozos y licuar todo hasta tener una mezcla homogénea (limón troceado) y sin grumos.
- Jugo: 100 gramos de espinaca, 2 rodajas anchas de piña, 1 plátano o banana, semillas de lino o 300 ml de bebida de lino. Licuar hasta combinar todo los ingredientes.

Nombre común: Llantén mayor

Nombre científico: *Plantago major*

Propiedades: Desinfecta cortes o heridas, cicatriza, dermatitis, llagas, pustulas (bultos con pus), estimula el crecimiento de las células de la epidermis, previene riesgo de infección en heridas, combate el dolor de oído, quemaduras, disminuye inchazón por picadura de abejas, avispas, mosquitos, pulgas entre otros, alivia el picor extremo por ortiga, diarrea, disentería,

# Herbolario

males estomacales, antitérmico, gripe, bronquitis, antiestomacal, cura úlceras, depura la sangre y diurético, dolor de muelas, conjuntivitis.

## - Preparación -

- **Jugo:** Se extrae machacando varias hojas frescas y triturándolas, se pasa por un sedado o paño limpio.
- **Infusión:** Se hierve el agua con una hoja grande o 3 de llanten (pequeñas), se deja reposar y se endulza con miel (caliente de 2 a 3 tazas por día).
- **Cocimiento:** Hervir un paño de hojas secas o un puñado en 2 tazas de agua durante 15 min. Colar y usar.
- **Pomada:** Conseguir el jugo de varias hojas y mezclar con 3 cucharadas de vaselina sólida o manteca de cerdo.
- **lavados:** Con agua de una infusión o de cocimiento humedecer un paño o algodón y limpiar la herida.
- **Apósito de hojas:** Se pasan las hojas por agua hirviendo durante 1 min para desinfectarlas, despus se colocan en la ulcera con pinzas esteriles y fijar con vendas y cambiar 2 o 3 veces cada día.

Nombre común: Cebolla

Nombre científico: *Allium cepa*

Propiedades: Estimula el apetito, regula las funciones del estomago, depura el organismo, afecciones respiratorias (tos, catarro, estrijo, gripe, bronquitis, estreñimiento, caspa, caída de cabello, depura la sangre, diabetes, limpia y rejuvenece el cutis, regula el ciclo menstrual, ayuda a prevenir trombosis, nivela el colesterol, triglicéridos y ácido úrico. Edema, oligurias, enfermedades infecciosas (convalecencias y astenia), T. Cardiacos (hipertensión, arterosclerosis), distensión lenta, parásitos intestinales, nerviosismo, insomnio, dispepsiones nerviosas, reumatismo, obesidad y celulitis.

# Herbolario

## - Preparación -

- **Jugo:** 1 cebolla con el jugo de 1 limón y 2 cucharadas de miel. Se hierva medio litro de agua con la cebolla y el jugo de limón y después se endulza con la miel (tomar caliente).
- **Infusión:** Hacer fricción en el cuello con el jugo de una cebolla frecuentemente.
- **Té:** Hervir 2 lt. de agua y agregar 2 cebollas crudas en rodajas o trozos, cuando este hirviendo verterlo en una jarra y dejar reposar añadiendo 3 ramitas de perejil y 2 limones (jugo) por 2 hrs. después un vaso al día.
- **Infusión:** Hervir 1 Lt de agua con 1 cebolla en trozos por 10 min. agregar también un trozo de jengibre. Filtrar la infusión y añadir el zumo de medio limón y dos cucharadas de miel y revolver. Después de 2 a 4 tazas al día.
- **Aplicación del jugo de cebolla y vinagre de manzana constante (verrugas).**
- **Paños calientes empapados con succo de cebolla sobre la zona con dolor 2 a 40 min.**
- **Jugo de cebolla en la miel por varias veces colocar.**
- **Consumo culinario (cruda para absorber mejor).**

Nombre común: Menta

Nombre científico: *Mentha x Piperita*

Propiedades: Caliente y dolor de muela, alivia el frío en los pies, producción de ácido gástrico, función digestiva, combate el catarro, bronquitis y laringitis, antiinflamatoria, antiparasitaria, cefalea, gases, náuseas, mal aliento, dolor estomacal.

## Herbolario

### - Preparación -

- Infusión: de 5 a 6 gr de hojas por taza, hervir medio litro de agua y después retirar del fuego y así echar las hojas a taza y esperar a que la temperatura baje un poco para no tomar tan caliente, endulzar con miel o azúcar al gusto.
- Infusión: de 6 a 8 hojas frescas o ramitas y hervir 1 litro de agua beber de 1 taza 3 veces al día.
- Té: Hervir una taza de agua y cuando llegue a ebullición añadir los 10 gr. de menta (hojas), tapar y dejar reposar 10 min. fuera del fuego, se cuele y endulzar con una cucharada de miel después añadir una cucharada de zumo de limón (dosis de 2 a 3 tazas al día).
- Remedio: Triturar los 10 gr. de hojas frescas de menta en un mortero y mezclarla con 10 ml. de agua y una cucharada de miel. Dosis 2 veces al día dejando actuar por 15 min. (Grenadras).
- Té: Hervir 250 ml. de agua con 5 gr. de Valeriana, 5 gr. de flores de tilo y 5 gr. de menta; tapar y dejar reposar 10 min. Se cuele y endulza con miel. Dosis de 2 a 3 veces a la semana, ingerir 30 minutos antes de acostarse.
- Machacar varias hojas y con un algodón colocarlo en la mecha.

Nombre común: Molle

Nombre científico: *Lithyaea molleoides*

Propiedades: Artritis, bronquitis, tos, enfermedades del aparato digestivo, antiinflamatorio, cicatrizante, antiespasmódico, antibacteriano, asma, malestares hepáticos, regula el ciclo menstrual, la ciática, hinchazón en extremidades, gases, antimicrobiano, cura heridas.

### - Preparación -

- Infusión: 1 cucharada de hojas en 1 lt. de agua recién hervida (dosis de 2 a 3 veces en el día 1 taza).

# Herbolario

oivalodxstt

- Colimentar la corteza más 1 cucharada del vegetal en 1 lt. de agua durante 10 min. Usar en forma de baños o baños y lavados.
- Maceración: Poner las hierbas en agua fresca entre 24 a 48 hrs hasta que el agua tome un sabor pronunciado de la planta.

Nombre común: Muña

Nombre científico: *Minthostachys mollis*

Propiedades: Enfermedades respiratorias, problemas estomacales, gastritis, produce colágeno y reumatismo.

- Preparación -

- Infusión: Hervir un litro de agua y agregar las hojas (4 a 5) de hierba fresca y luego tomar.

Nombre común: Nabo

Nombre científico: *Brassica rapa subsp. rapa*

Propiedades: Diurético, para la vista, cabello, uñas, resistencia a infecciones, refuerza el sistema inmunológico, sube las defensas, tránsito intestinal, colágeno, ayuda a los dientes y huesos, tiroideas, regula el metabolismo, colesterol, transmisión y generación del impulso nervioso y muscular. Asma, tos, bronquitis, elimina el moco, deforma el hígado.

- Preparación -

- Té: Raillar tres cucharadas seceras de nabo, añadir 1/2 cucharadita de jengibre fresco (trallado) y unas gotas de salsa de soja, verter 2 tazas de agua caliente a la mezcla. Tomar 2 veces al día mientras hay molestias.
- Cortar un pedazo (tapa) de un lado de los extremos del nabo crudo y vaciar la parte central y llenar con miel, tapar con el pedazo

## Herbalario *Ortiga* •

Y colocar en el centro de un recipiente en posición vertical (dejar toda la noche). Tomar el líquido que se va formando.

- Cocer la raíz del nabo como caldo o sopa y beberlo 2 veces al día. Con azúcar para la tos y asma.
- Cocción de la raíz en una dosis de 10 a 20 gr. por 1 lt. de agua, las raíces van en rodajas y se tomará por cucharadas de acuerdo al grado de la enfermedad.

Nombre común: Ortiga

Nombre científico: *Urtica dioica*

Propiedades: Vitamina C, contra las hemorragias, antidiabético, elimina el ácido úrico, reduce la presión arterial (hipertensor), antirreumático, catarrmas gástricos, intestinales, bronquiales y renales, antidiarreico y contra el estreñimiento. Hipoglucemiante, antianémico, estimula las glándulas endocrinas, prostata, glóbulos rojos, diurético y fortificante, cicatrizante, útil para las heridas, úlceras etc. Revitaliza el cabello caído.

### - Preparación -

- Las hojas tiernas se pueden consumir como ensalada o cocida como verdura.
- Infusión: hervir en un litro de agua 100 gr de ortigas secas en un litro de agua y dejar reposar por 15 min. Colar y añadir el zumo de un limón, se tomará una taza antes de cada comida todo los días o 3 tazas antes de la comida.

## • Herbolario

divulador

Nombre común: Pata de Venado o escalera de mono

Nombre científico: *Bauhinia unguulata* o *maxostachya*

Propiedades: Problemas intestinales, trastornos urinarios, **Evitante**, **contra los parásitos**, **diarrea**, **zapacas**, **hinchamiento de pies**.

- Preparación -

- Té: Hervir 1 Lt. de agua y colocar de 5 a 6 hojas frescas o secas y endulzar con una cucharada de miel. Tomar como agua de tinte todo los días y descansar una semana y tomarlo por una semana y así sucesivamente.
- Cataplasma: machacar un puño de hojas frescas y luego aplicar.

Nombre común: Tiñuil tiñuil

Nombre científico: *Phylla nodiflora* o *Moyia thiphylla*

Propiedades: Antibacteriano, anticáncer, analgésico, antiedema, antiespasmódico, anticancerígeno, antifúngico, anti-malaria, antiinflamatorio, anti-pirético, diurético, laxante, litiasis, **madera postulas y úlceras**, **parasiticidas**.

- Preparación -

- Té: hervir un litro de agua y agregar 5 hojas y 2 pedacitos de su mismo tallo (no muy grandes ni chicos). Tomar de 1 a 2 tazas diarias.
- Machacada o mojada: tomar un puño de hojas y moler bien para desear Bolocarla como una pasta. en la zona que se requiere.

## Herbolario

Nombre común: Toronjil

Nombre científico: *Melissa officinalis* L.

Propiedades: Analgésica, relajante muscular, antiespasmódica, ayuda a la digestión, calma el estrés, insomnio, evita la arritmia y taquicardia, calambres, relaja el S.N. Calma la ansiedad.

Alivia resfriados, catarro, tos, concentración, cefalea, migraña, dolor de nuca, gases, cólicos, vómito, náuseas, mareos, diurético, vértigo, alivia cólicos menstruales, efecto antiviral en cuadros de herpes.

- Preparación -

- Té: Hervir 1 taza de agua y agregar 1 cucharada de hojas de toronjil, tapar y dejar reposar durante algunos minutos. Colar y beber de 2 a 3 tazas por día.
- Jugo: Licuar  $\frac{1}{2}$  taza de toronjil picado, el zumo de 1 limón, hielo al gusto en 200 ml de agua. Colar y endulzar con miel. Beber de 1 a 2 vasos por día.
- Baño: Hervir 1  $\frac{1}{2}$  Lt. de agua con un puño de ramitas de toronjil, el baño puede ser frío o caliente pero el primero y después aplicar el jabón.