



HERBOLARIO.



ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN.....	3
OBJETIVOS.....	4
CONTENIDO.....	5
Epazote.....	5
Manzanilla.....	6
Hierbabuena.....	7
Ruda.....	8
Verbena.....	9
Te de limón.....	10
Lengua de suegra.....	11
Hierva santa.....	12
Orégano.....	13
Sábila.....	14
Hoja de zorrillo.....	15
Hoja de insulina.....	16
Azafrán.....	17
Albahaca.....	18
Guanábana.....	19
CONCLUSIÓN.....	20
BIBLIOGRAFÍA.....	21



INTRODUCCIÓN.

La herbolaria es uno de los métodos medicinales más ancestrales y milenarios que existen en la humanidad, en la actualidad aun se usa la herbolaria, es por eso que nos enfocaremos en realizar un herbolario para conocer, aprender e identificar algunas de las miles de plantas medicinales que existen.

Un herbolario es una recopilación de plantas o parte de ellas secadas o conservadas.

En este herbolario encontraremos 15 ejemplos plantas medicinales, donde conoceremos su nombre común, nombre científico, los beneficios de la planta y su preparación.



OBJETIVOS.

Los objetivos esperados del herbolario de plantas medicinales, son los siguientes:

- Conocer diferentes plantas medicinales.
- Conocer los beneficios de las plantas medicinales que se mencionaran.
- Aprender como se usa cada planta medicinal, y el modo de prepararla.
- Identificar plantas que pueden ser para beneficio a nuestra salud.
- Conocer más sobre la medicina tradicional Mexicana.

Nombre común: Epazote.

Nombre científico: Dysphania ambrosioides.

Beneficios:

Es bueno para el tratamiento de distintas afecciones, como malestares estomacales, problemas en la piel, gripes, resfriados. Para las mujeres que recién tuvieron parto o cesárea, lo usan para ayudar a que el sangrado sea más y reduzca el tiempo de sangrado.

Preparación:

La manera tradicional de emplear esta especia como remedio casero, es mediante una infusión hecha con sus hojas.

Se prepara mediante hoja fresca, se prepara en té.

Se hierva 500 ml de agua con 3 a 4 hojas de epazote.



Nombre común: Manzanilla.

Nombre científico: Chamaemelum nobile.

Beneficios:

Ayuda a una buena digestión, calma y reduce la ansiedad, ayuda a controlar pequeñas infecciones en lo ojos.

Preparación:

La manera tradicional de emplear esta especia como remedio casero, es mediante una infusión hecha con sus hojas.

Puede prepararse mediante flores secas de la planta o mediante bolsitas ya preparadas, se prepara en té.

Se hierve 500 ml de agua con unas hojas de manzanilla.



Nombre común: Hierbabuena.

Nombre científico: Mentha spicata.

Beneficios:

Tiene propiedades antiespasmódicas, carminativas, antisépticas, analgésicas, antiinflamatorias y estimulantes. Ayuda a tratar problemas estomacales, como indigestión y gases, así como la inflamación del hígado, los mareos y otras dolencias.

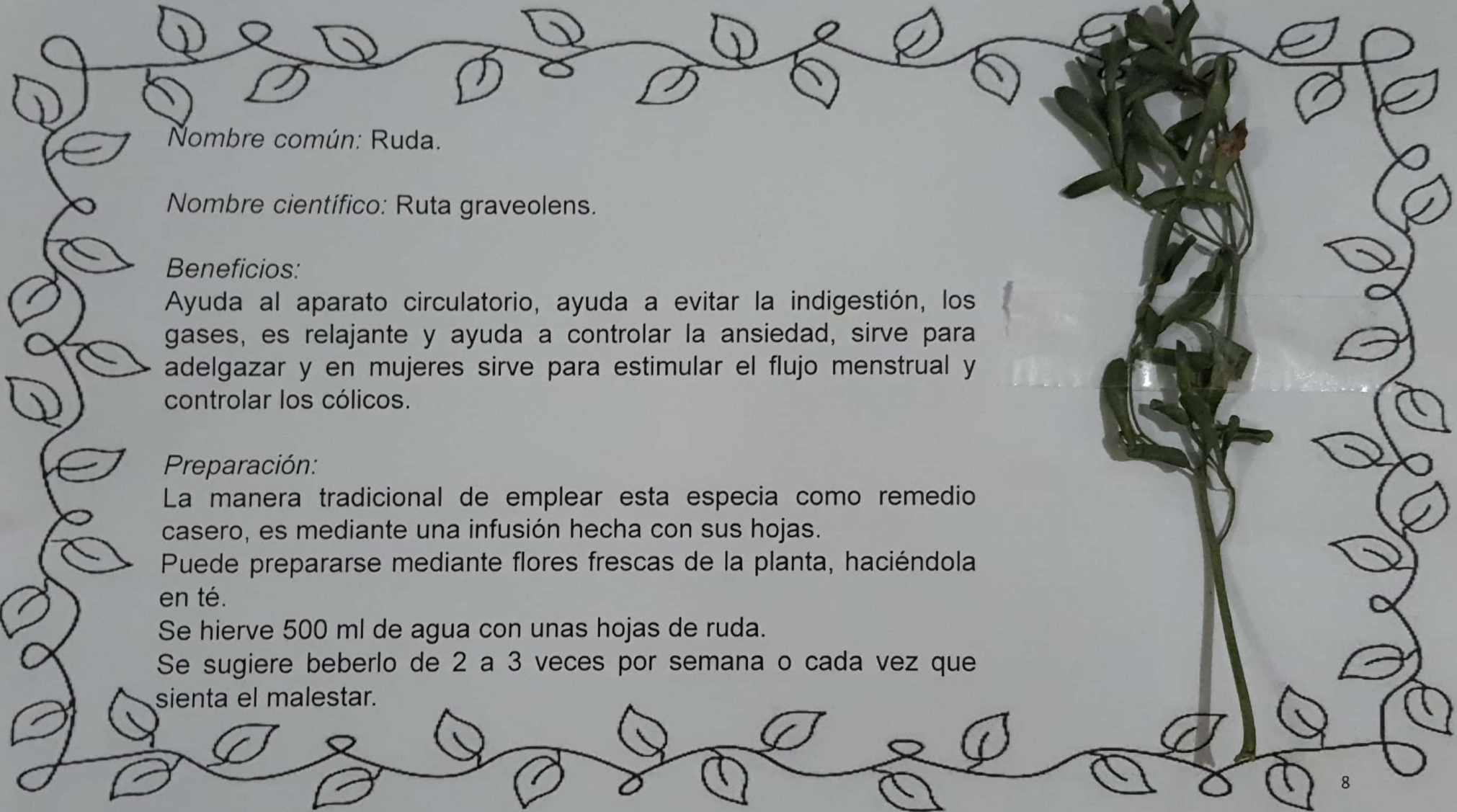
Preparación:

La manera tradicional de emplear esta especia como remedio casero, es mediante una infusión hecha con sus hojas.

Puede prepararse mediante flores secas de la planta o mediante bolsitas ya preparadas, se prepara en té.

Se hierve 500 ml de agua con 4 a 5 hojas de hierbabuena.





Nombre común: Ruda.

Nombre científico: Ruta graveolens.

Beneficios:

Ayuda al aparato circulatorio, ayuda a evitar la indigestión, los gases, es relajante y ayuda a controlar la ansiedad, sirve para adelgazar y en mujeres sirve para estimular el flujo menstrual y controlar los cólicos.

Preparación:

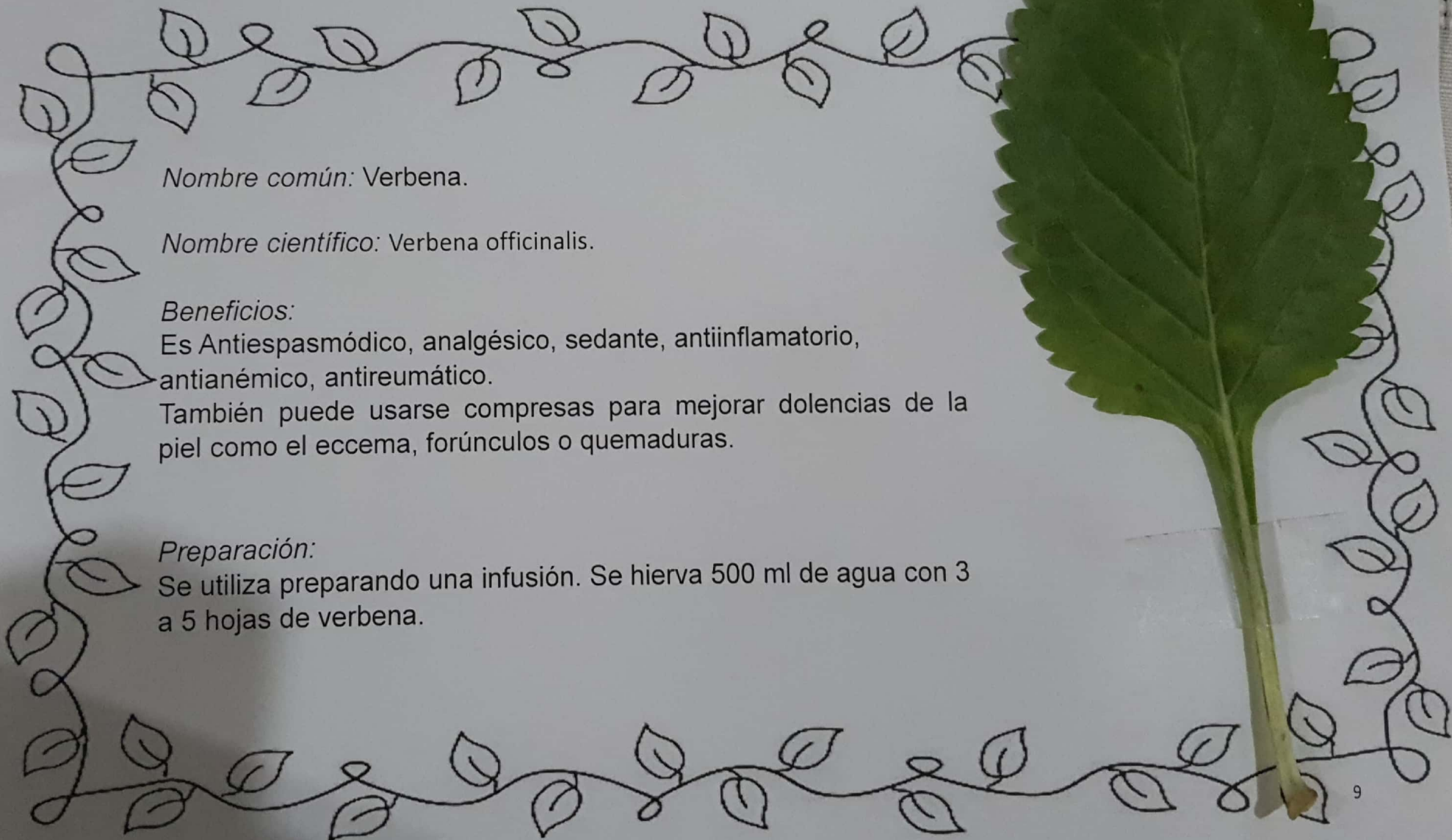
La manera tradicional de emplear esta especia como remedio casero, es mediante una infusión hecha con sus hojas.

Puede prepararse mediante flores frescas de la planta, haciéndola en té.

Se hierve 500 ml de agua con unas hojas de ruda.

Se sugiere beberlo de 2 a 3 veces por semana o cada vez que sienta el malestar.





Nombre común: Verbena.

Nombre científico: Verbena officinalis.

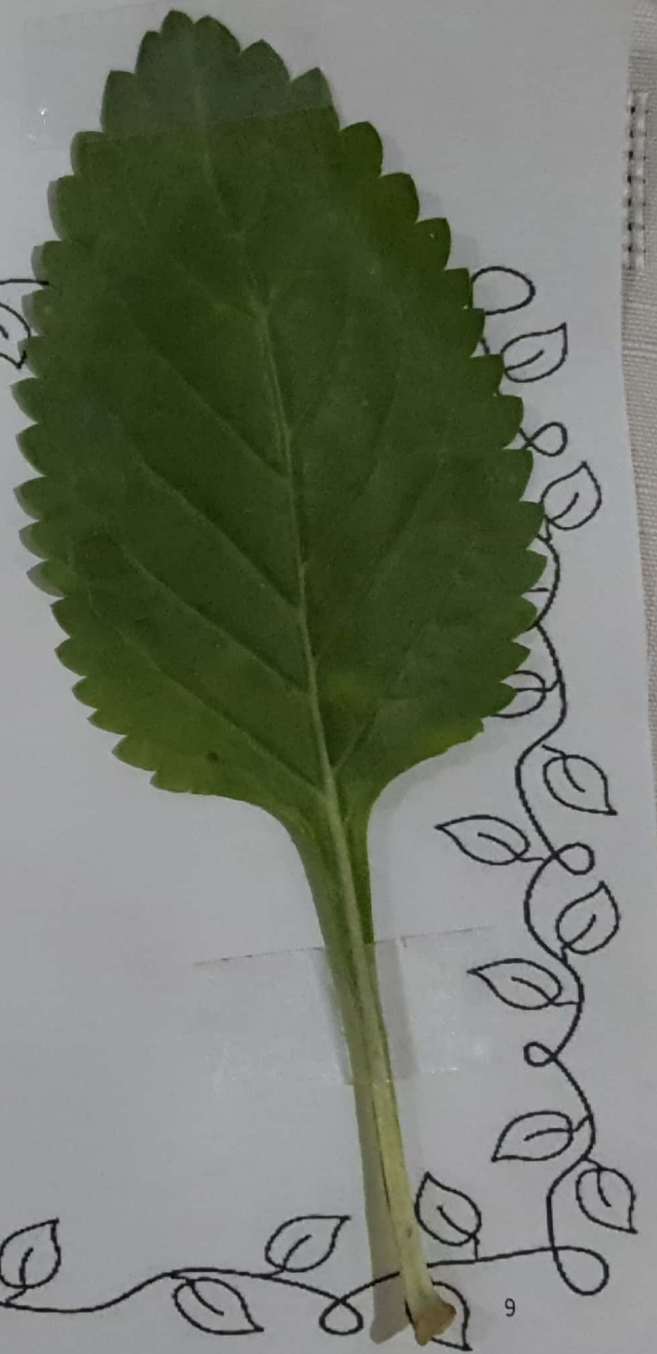
Beneficios:

Es Antiespasmódico, analgésico, sedante, antiinflamatorio, antianémico, antireumático.

También puede usarse compresas para mejorar dolencias de la piel como el eccema, forúnculos o quemaduras.

Preparación:

Se utiliza preparando una infusión. Se hierva 500 ml de agua con 3 a 5 hojas de verbena.



Nombre común: Té de limón.

Nombre científico: .

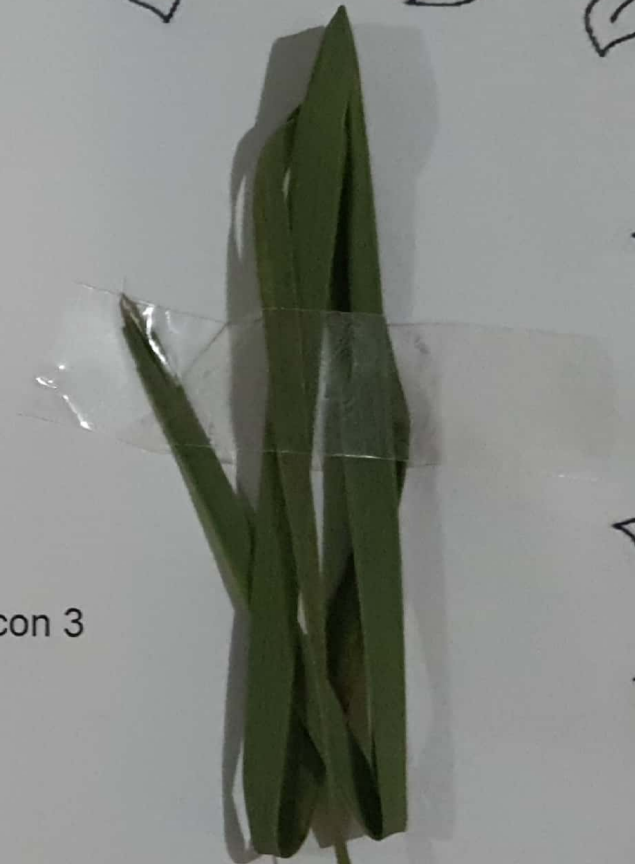
Beneficios:

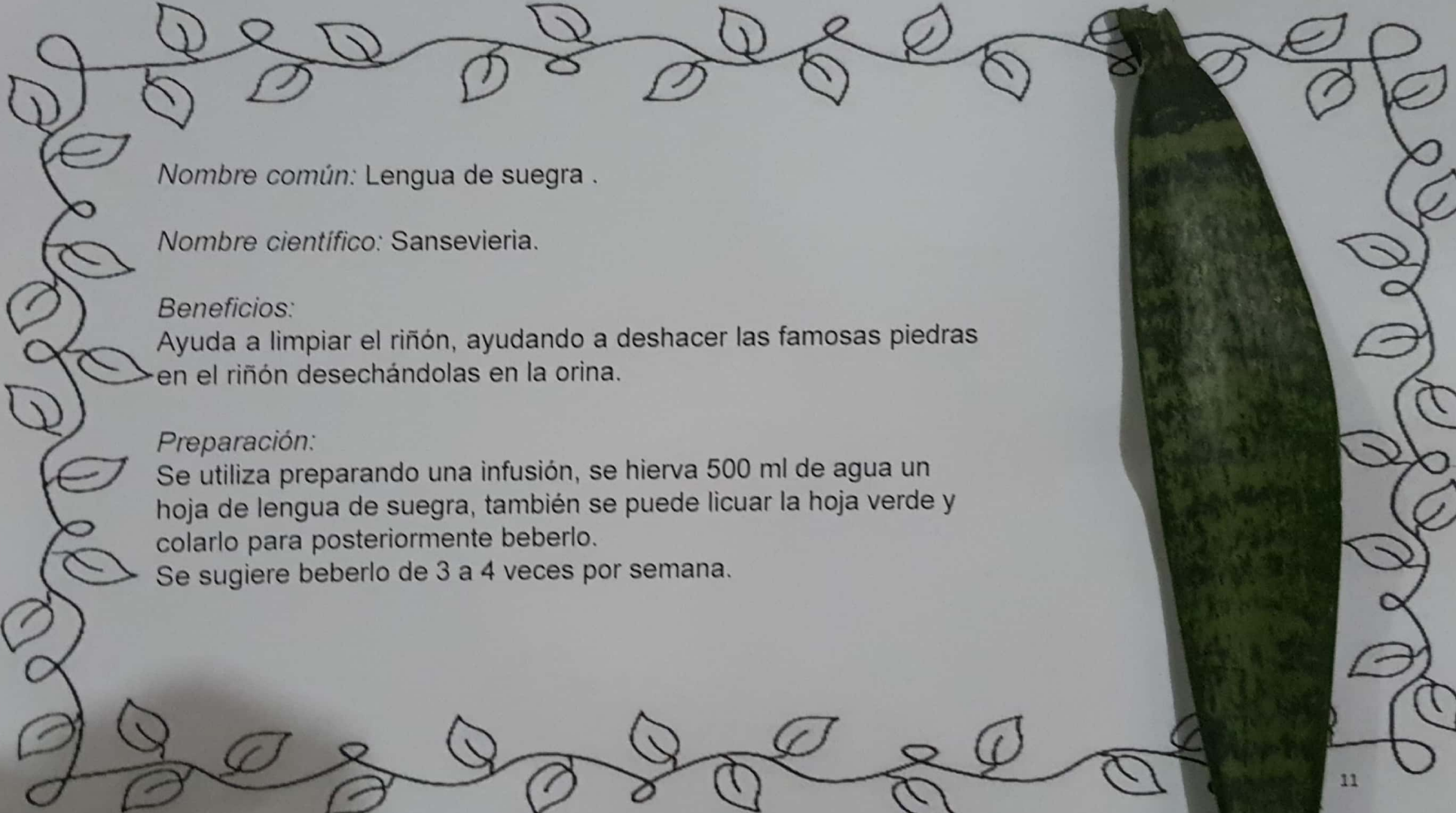
Ayuda a disminuir la tos, dolor de garganta y ayuda a descongestionar la nariz.

Preparación:

Se utiliza preparando una infusión, se hierva 500 ml de agua con 3 hojas frescas de té de limón.

Se sugiere tomar cada que se tiene el malestar.





Nombre común: Lengua de suegra .

Nombre científico: Sansevieria.

Beneficios:

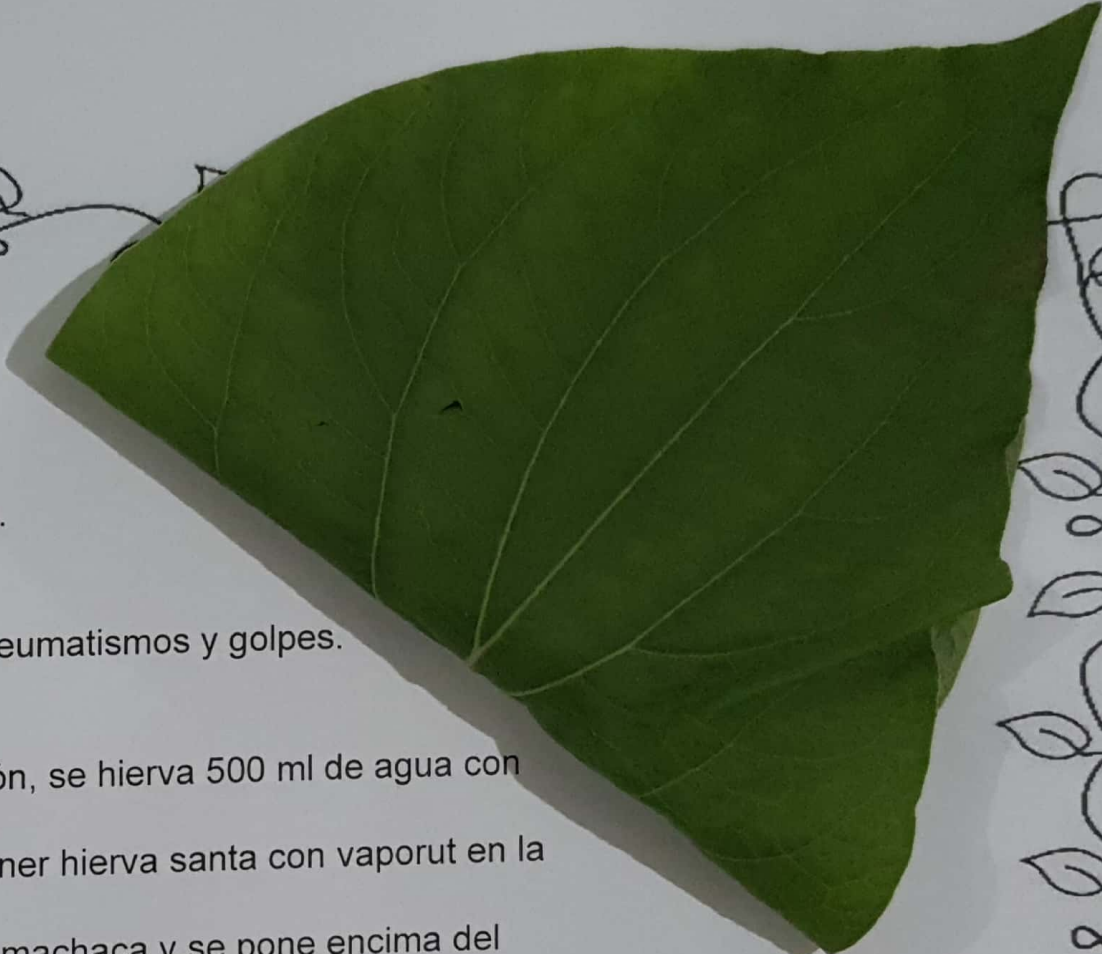
Ayuda a limpiar el riñón, ayudando a deshacer las famosas piedras en el riñón desechándolas en la orina.

Preparación:

Se utiliza preparando una infusión, se hierva 500 ml de agua un hoja de lengua de suegra, también se puede licuar la hoja verde y colarlo para posteriormente beberlo.

Se sugiere beberlo de 3 a 4 veces por semana.





Nombre común: Hierva santa.

Nombre científico: Piper auritum.

Beneficios:

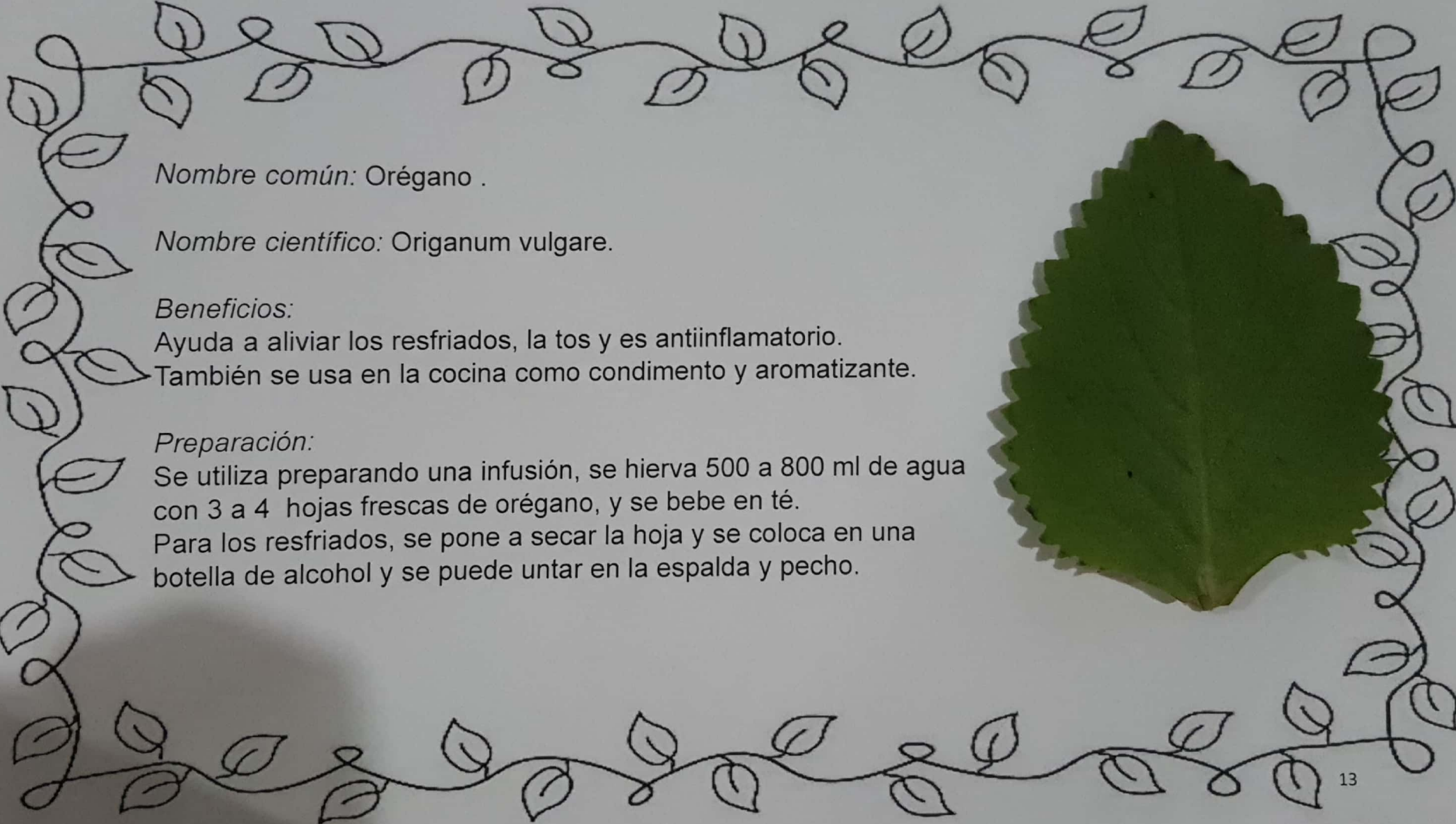
Ayuda a aliviar la tos, la fiebre, reumatismos y golpes.

Preparación:

Se utiliza preparando una infusión, se hierva 500 ml de agua con una hoja fresca de hierva santa.

Para mayor alivio, se sugiere poner hierva santa con vaporut en la espalda.

Para los golpes, la hoja seca se machaca y se pone encima del golpe.



Nombre común: Orégano .

Nombre científico: Origanum vulgare.

Beneficios:

Ayuda a aliviar los resfriados, la tos y es antiinflamatorio.

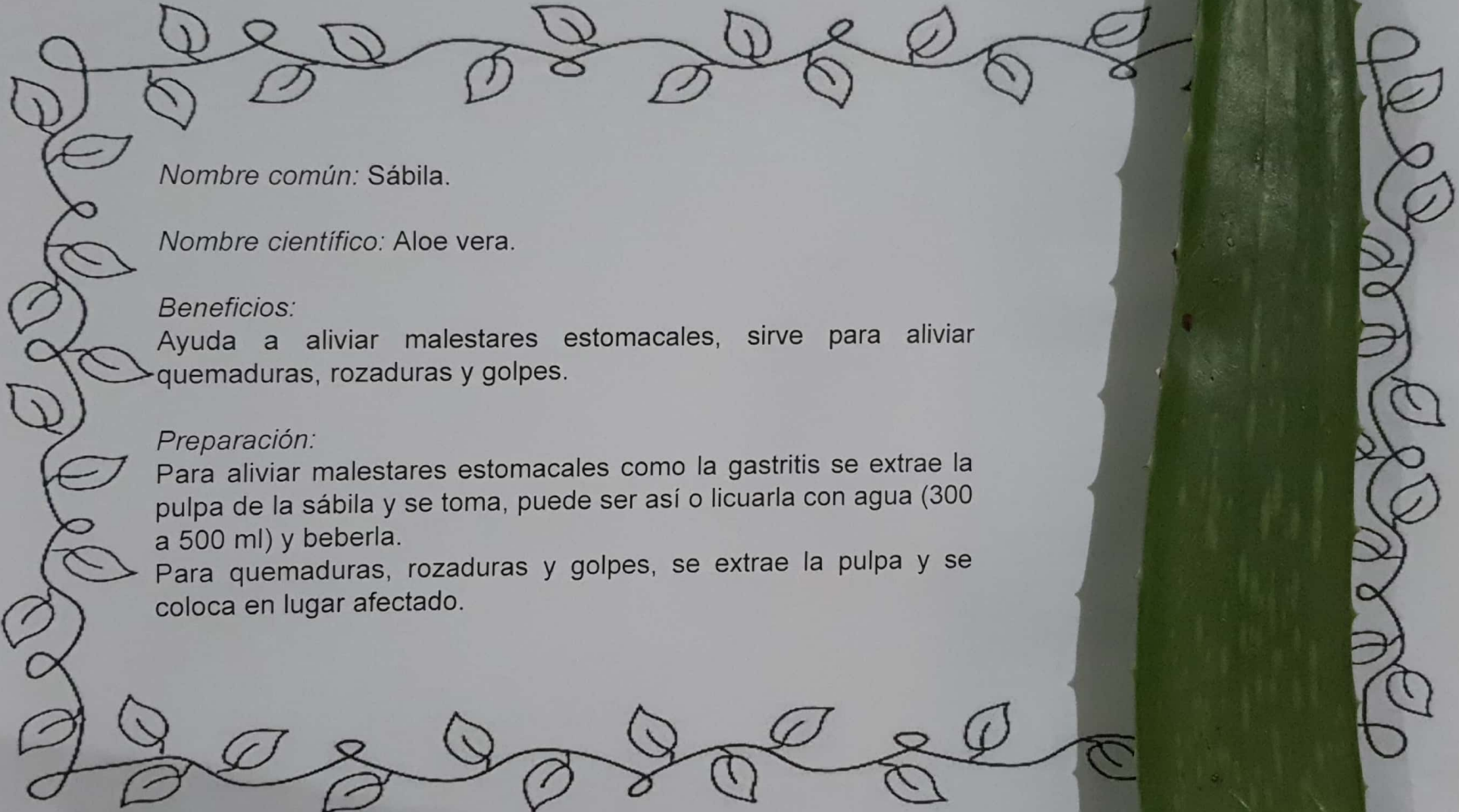
También se usa en la cocina como condimento y aromatizante.

Preparación:

Se utiliza preparando una infusión, se hierva 500 a 800 ml de agua con 3 a 4 hojas frescas de orégano, y se bebe en té.

Para los resfriados, se pone a secar la hoja y se coloca en una botella de alcohol y se puede untar en la espalda y pecho.





Nombre común: Sábila.

Nombre científico: Aloe vera.

Beneficios:

Ayuda a aliviar malestares estomacales, sirve para aliviar quemaduras, rozaduras y golpes.

Preparación:

Para aliviar malestares estomacales como la gastritis se extrae la pulpa de la sábila y se toma, puede ser así o licuarla con agua (300 a 500 ml) y beberla.

Para quemaduras, rozaduras y golpes, se extrae la pulpa y se coloca en lugar afectado.

Nombre común: Hoja de Zorrillo .

Nombre científico: *Conepatus semistriatus* .

Beneficios:

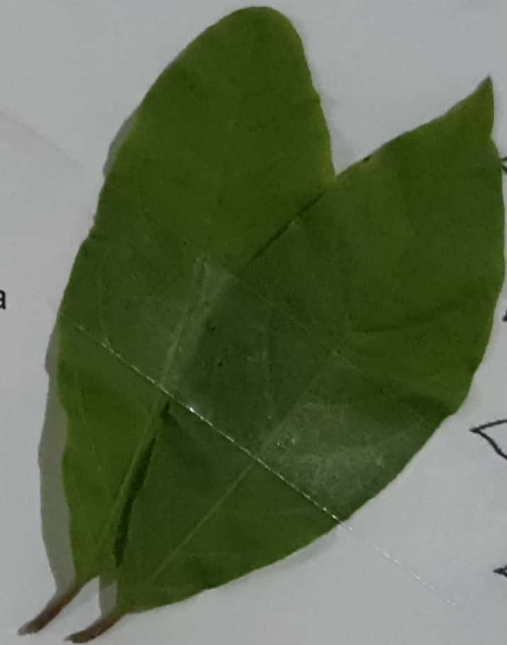
Ayuda en el sistema respiratorio, descongestiona la nariz, alivia resfriados.

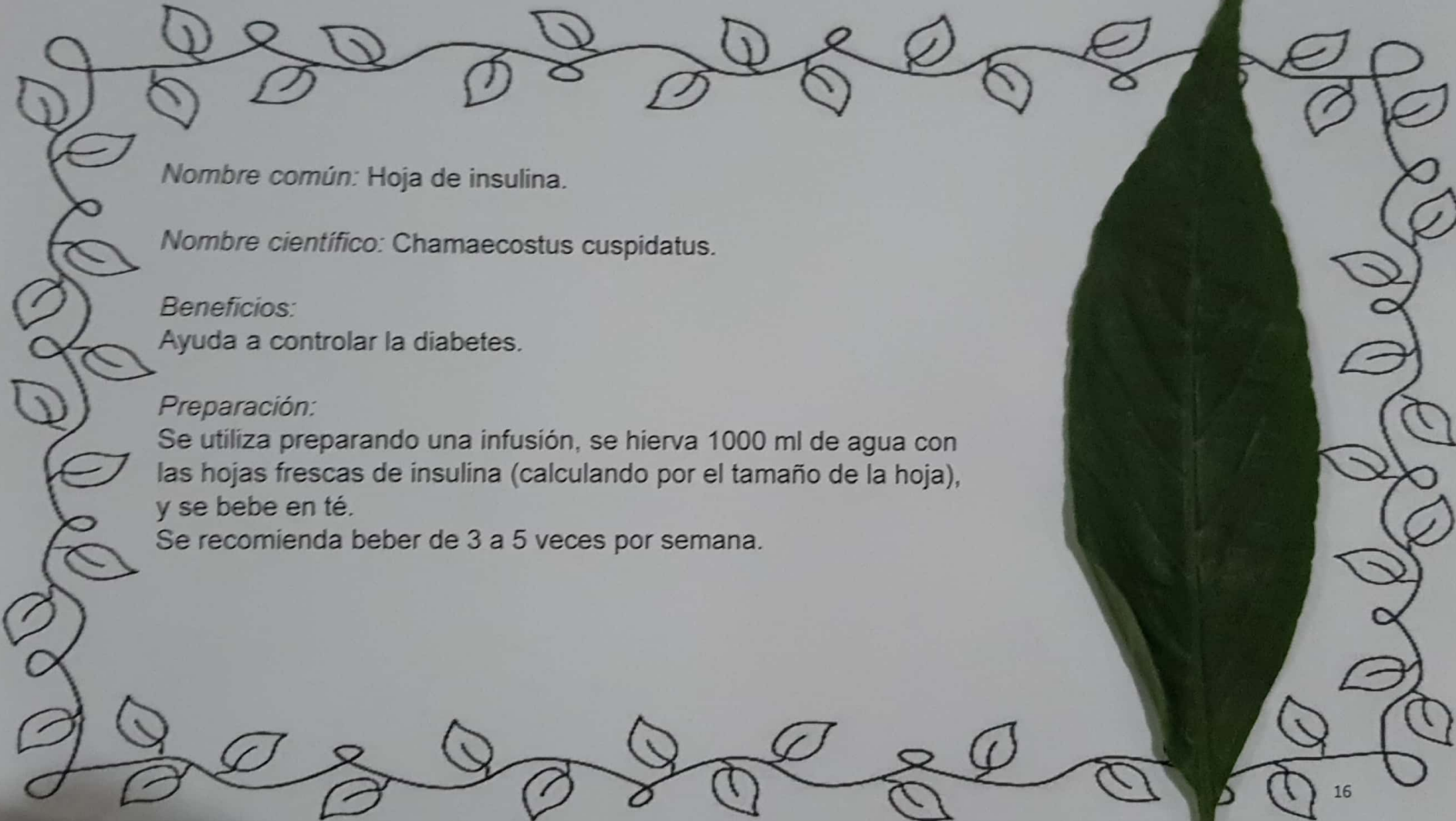
Preparación:

Se utiliza preparando una infusión, se hierva 500 ml de agua con una hoja fresca de zorrillo (calculando por el tamaño de la hoja), y se bebe en té.

Se recomienda beber cada que se sienta el malestar.

También se usa poniendo hoja seca de zorrillo en una botellita de alcohol para inhalar cada vez que la nariz este congestionada.





Nombre común: Hoja de insulina.

Nombre científico: Chamaecostus cuspidatus.

Beneficios:

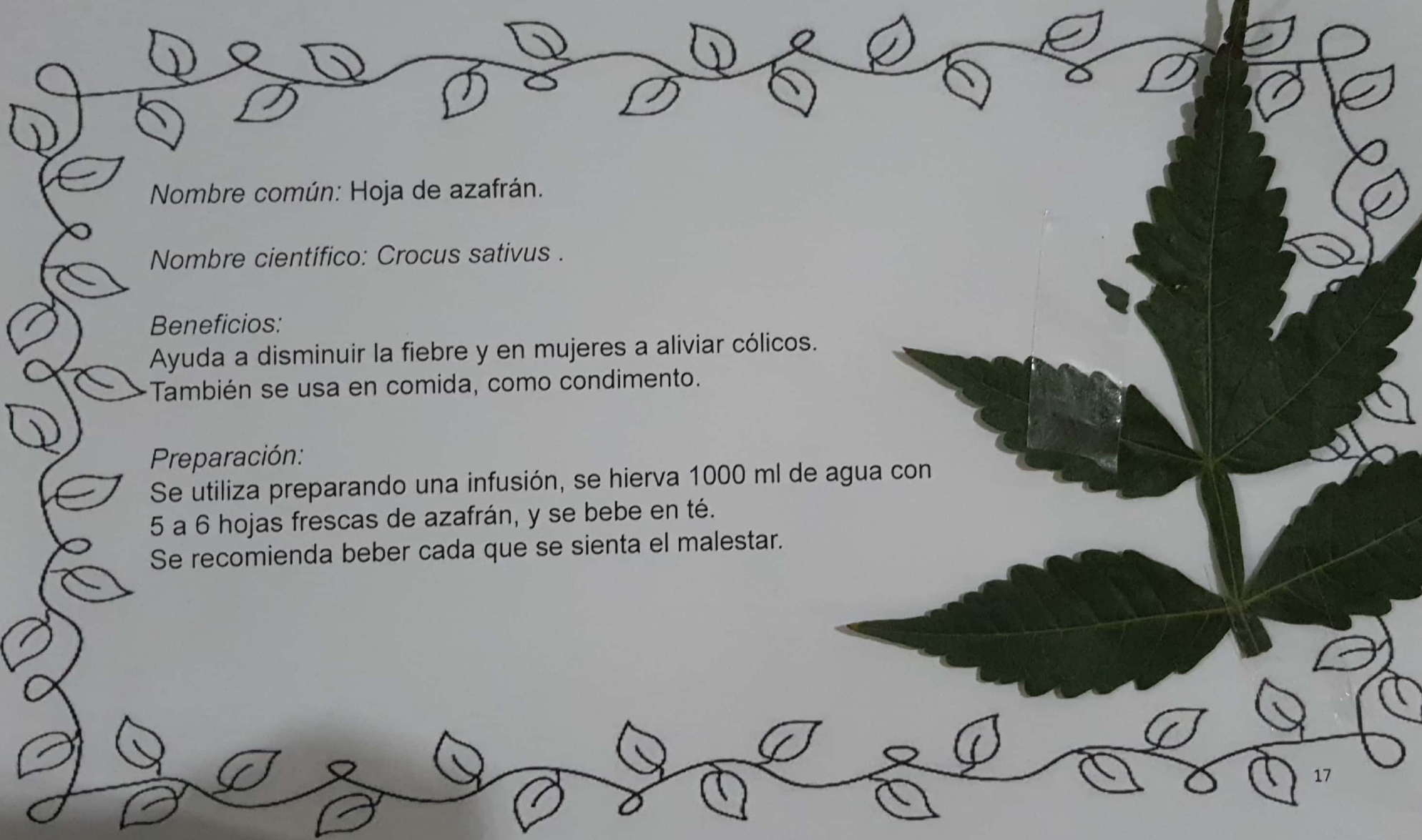
Ayuda a controlar la diabetes.

Preparación:

Se utiliza preparando una infusión, se hierva 1000 ml de agua con las hojas frescas de insulina (calculando por el tamaño de la hoja), y se bebe en té.

Se recomienda beber de 3 a 5 veces por semana.





Nombre común: Hoja de azafrán.

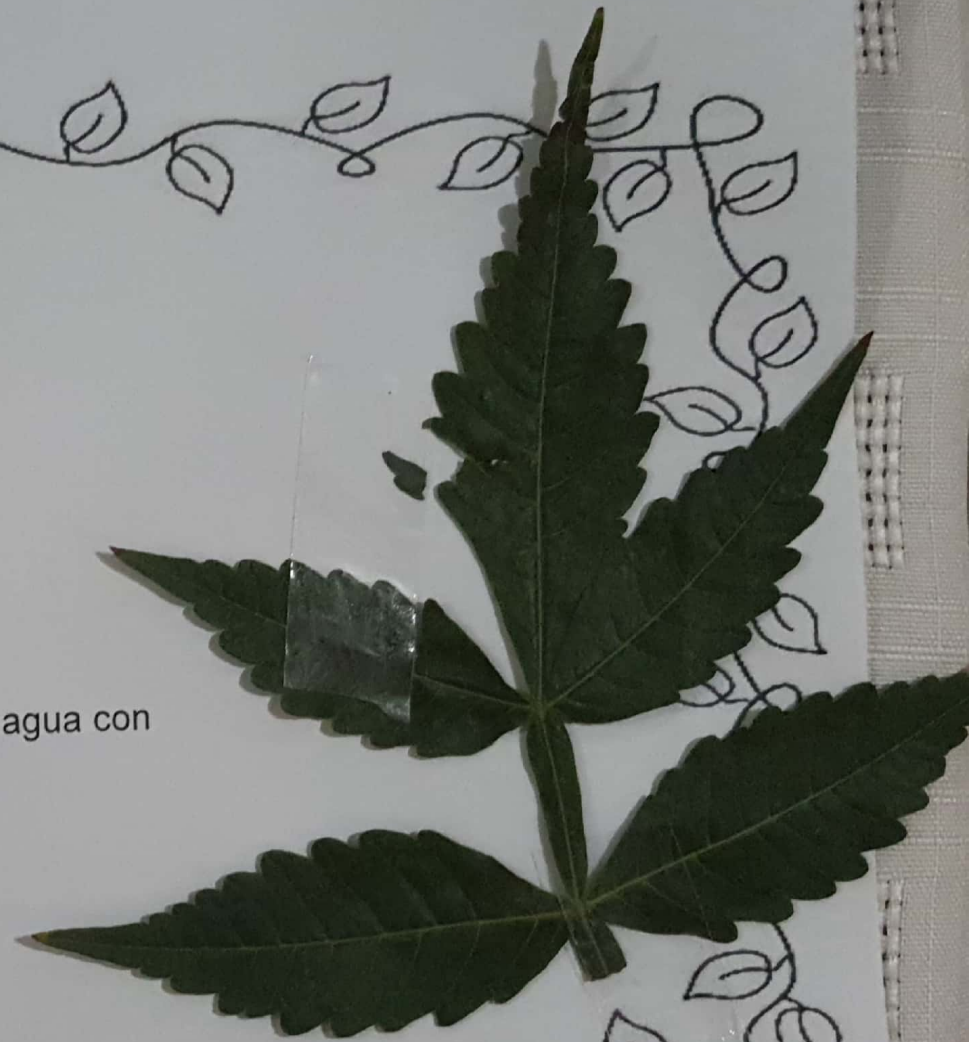
Nombre científico: *Crocus sativus* .

Beneficios:

Ayuda a disminuir la fiebre y en mujeres a aliviar cólicos.
También se usa en comida, como condimento.

Preparación:

Se utiliza preparando una infusión, se hierva 1000 ml de agua con
5 a 6 hojas frescas de azafrán, y se bebe en té.
Se recomienda beber cada que se sienta el malestar.



Nombre común: Hoja de albahaca.

Nombre científico: Ocimum basilicum.

Beneficios:

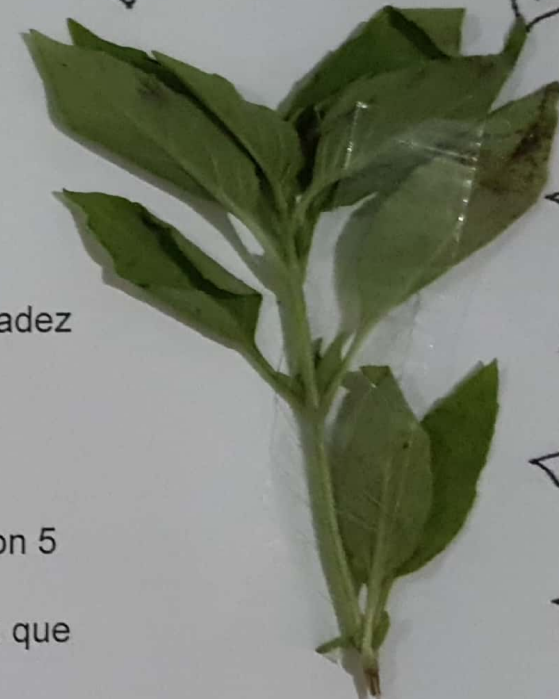
Favorece la digestión, disminuyendo los gases, la pesadez abdominal, la flatulencia y los calambres gastrointestinales.

Se usa como condimentos en algunas comidas.

Preparación:

Se utiliza preparando una infusión, se hierva 500 ml de agua con 5 a 6 hojas fresca de albahaca, y se bebe en té.

Se recomienda beber de 2 a 3 veces por semana, o cada vez que sienta malestar.



Nombre común: Hoja de guanábana.

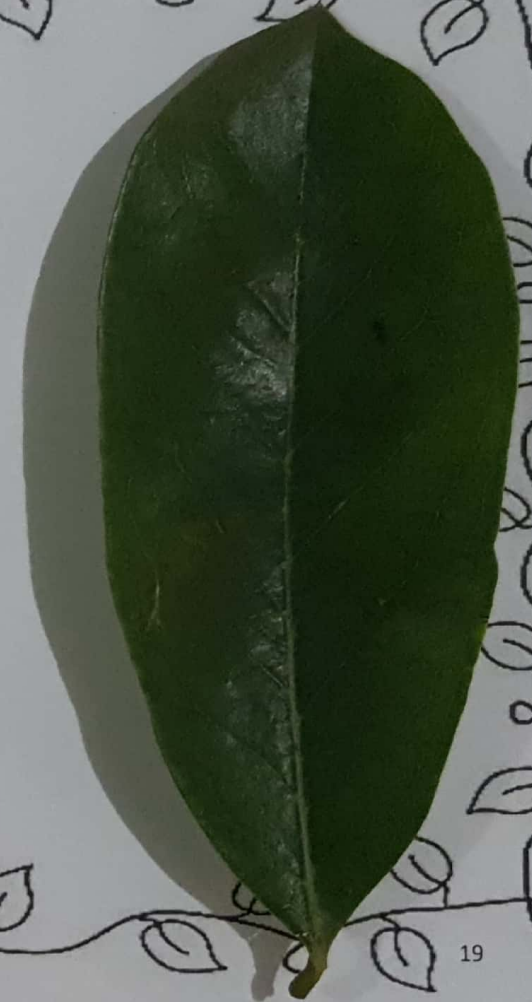
Nombre científico: Annona muricata.

Beneficios:

Se usa en personas que tienen cáncer, en mujeres se usa para aliviar cólicos menstruales y en mujeres recién aliviadas sirve para desinflamar el vientre.

Preparación:

Se utiliza preparando una infusión, se hierva 500 ml de agua con 3 a 4 hojas frescas de guanábana, y se bebe en té.
Se recomienda tomar de 3 a 4 veces por semana.





CONCLUSIÓN.

Un herbolario nos sirve para conocer los beneficios que nos brindan diferentes plantas medicinales, aprendemos y conocemos plantas que quizá no sabíamos que existían, para que se usa el remedio, el modo de preparar.

Muchas veces tenemos plantas medicinales en casa, o alguna vecina y no sabemos, es por ello que los herbolarios nos brindan información a cerca de ellas, y aunque no esta 100% comprobado que sean efectivas, es costumbre mexicana acudir a remedios caseros como las plantas medicinales.

Espero que este herbolario sea de ayuda.



BIBLIOGRAFÍA.

- S. (2018, 3 junio). *Nombres científicos de las plantas medicinales*. Plantas medicinales. <https://www.plantas-medicinales.org/nombre-cientifico/>.
- C.M. (s. f.). *Herbario de Plantas Medicinales | Colegio Montevalbir*. Colegio Montevalbir. <https://www.colegiomontevalbir.com/herbario-de-plantas-medicinales/>.
- Conocimiento de vecinas y mi mamá.