

Universidad del sureste

Presenta:

Erick Villegas Martínez

Materia:

Antropología

Docente:

Itzel Citlalhi Trejo Muños

Tema:

Herbolario

Introducción

Una hierba es una planta o una parte de una planta que se usa por su aroma, sabor o propiedades terapéuticas. Los productos de la medicina herbolaria son suplementos dietéticos. Se venden como píldoras, cápsulas, polvos, tés, extractos o como plantas frescas o secas. Las personas las toman para mejorar su salud.

Muchos creen que los productos etiquetados "natural" son siempre seguros y buenos para ellos. Esto no es necesariamente cierto. Las hierbas medicinales no pasan por el mismo control y pruebas que las medicinas convencionales. Ciertas hierbas, como la consuelda y efedra pueden causar daños severos. Algunas hierbas pueden interactuar con medicamentos de receta o de venta libre.

AJO



Nombre científico: Allium sativum

Beneficios:

- Protege tu corazón; Comer ajo con regularidad mejora la circulación sanguínea, ya que provoca vasodilatación.
- Abre el apetito: Otra de las cualidades del ajo es que estimula las mucosas gastrointestinales, provocando un aumento de las secreciones digestivas y de la bilis.
- Es un eficaz antibiótico

Preparación:

- Lo correcto es machacarlo o, mejor aún, cortarlo en finas láminas y, si se quiere suavizar un poco el sabor, mezclado con aceite de oliva, de lino, nuez o coco.

CANELA



Nombre científico: Cinnamomum verum

Beneficios:

Antiinflamatoria, antioxidante, antimicrobiana, antifúngica y anticancerígena.

Preparación:

Si vamos a consumirla en infusión, tendremos que hervir agua durante dos minutos, después introduciremos la canela y la dejaremos reposar durante otros 10 minutos. Pueden tomarse un máximo de tres tazas al día y es preferible hacerlo antes de las comidas

MANZANILLA



Nombre científico: *Chamaemelum nobile*

Beneficios:

Se emplean las flores y hojas para tratar un gran número de afecciones: trastornos digestivos (dolor de estómago, indigestión, dispepsia, cólicos, diarreas), afecciones renales y de la vejiga, dolores menstruales

Preparación:

Hervir una taza de agua a fuego medio por unos cuatro minutos; bajar del fuego. Poner el agua en una taza y añadir las flores de manzanilla al agua hirviendo, después tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos. Colar y beber.

TILA



Nombre científico: Tilia platyphyllos

Beneficios:

- Ayuda a combatir el insomnio: gracias a que actúa como relajante a nivel del sistema nervioso una infusión de tila ayuda a combatir el insomnio.
- Calma los nervios: gracias a su composición, la tila es uno de los relajantes naturales más antiguos que existen.
- Cuida nuestra salud cardiovascular

Preparación:

- Añadir 1,5 g de flores y hojas secas de tila en 150 ml de agua hirviendo, tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos. Luego, colar, dejar entibiar y beber de 2 a 4 veces al día

HIERBABUENA



Nombre científico: *Mentha spicata*

Beneficios:

- Prevención de diabetes.
- Actividad antioxidante.
- Efectos antiespasmódicos y analgésicos.
- Propiedad antibacterial.
- Favorece la digestión.
- Aliviar síntomas del intestino irritable.
- Propiedades relajantes.
- Alivio de quemaduras.

Preparación:

- Para hacer el té de hierbabuena, basta colocar 3 cucharadas de hojas secas de hierbabuena en 250 mL de agua hirviendo y tapar durante 5 minutos, colar y tomarlo entre 2 a 4 veces durante el día. De manera alternativa, se pueden utilizar las hojas frescas retiradas de la planta.

OREGANO



Nombre científico: *Origanum vulgare*

Beneficios:

- Está estrechamente relacionado con otras hierbas, como la menta, el tomillo, la mejorana y la albahaca.
- El orégano contiene sustancias químicas que pueden ayudar a reducir la tos.
- El orégano también podría ayudar con la digestión y con la lucha contra algunas bacterias y virus.

Preparación:

1. Hierva el agua y agrega las hojas de orégano, no importa si son frescas o secas.
2. Después de unos minutos retira del fuego y deja reposar.
3. Cuela el té y endulza.

LIMON



Nombre científico: Citrus limon

Beneficios:

- Las hojas también tienen propiedades anti-bacterianas y anti-inflamatorias. Por ello están indicadas para prevenir la diarrea, el estreñimiento y las flatulencias. Además ayuda a la eliminación de parásitos estomacales, ha realizar la digestión y desintoxicar el hígado, riñones y vejiga.

Preparación:

1. Pon a calentar el agua en una olla, cuando empiece a hervir añade las hojas y deja por cinco minutos. Pasado ese tiempo se retira del fuego y deja enfriar por tres minutos.
2. Antes de servir, cuela las hojas y endulza con un poco de miel. Procura no tomar más de una taza o dos al día, el consumo de hierbas en exceso puede tener efectos contradictorios a los que se desea.

SABILA



Nombre científico: Aloe

Beneficios:

- la sábila o aloe vera tiene muchos beneficios para curar ciertas afecciones en la piel, como irritaciones, heridas, quemaduras, psoriasis y acné gracias a su poder emoliente suavizante y a que “contiene vitamina A, B1, B2, B6, C, E, ácido fólico y aminoácidos esenciales y polisacáridos que estimulan el crecimiento de los tejidos y la regeneración celular”.

Preparación:

- Por lo general, las personas utilizan el gel transparente de la sábila de forma tópica en cremas y ungüentos para tratar quemaduras, la psoriasis e incluso el acné.

ZACATE LIMON



Nombre científico: Cymbopogon

Beneficios:

- El hecho de hacerlo en forma de infusión

Preparación:

- Se utiliza como diurético y en casos de migraña bebiendo 3 tazas diarias con jugo de limón. Para bajar la fiebre se toma en infusión y se acompaña de piña o frutas frescas.

Miel



Nombre científico: Apis mellífera

Beneficios:

- Contiene una gran cantidad de nutrientes saludables. ...
- Es rica en antioxidantes. ...
- Es mejor que el azúcar para los diabéticos. ...
- Sus antioxidantes bajan la presión arterial. ...
- Ayuda a reducir el colesterol malo. ...
- Puede reducir los triglicéridos.

Preparación:

- La miel promueve el desbridamiento autolítico, que produce un entorno húmedo, lo que permite la curación³. Actualmente, la miel de grado médico está indicada para heridas agudas y crónicas, como las heridas quirúrgicas, abrasiones, quemaduras de primer y segundo grado, úlceras de decúbito y úlceras en piernas y pies.

MENTA



Nombre científico: Mentha

Beneficios:

- la menta es una de las plantas más utilizada por la población del país en todo tipo de desórdenes digestivos, como antiparasitario y para combatir cefaleas. Las hojas y sumidades floridas tienen propiedades estimulantes, estomáquicas, carminativas y antiséptica

Preparación:

- Puedes tener un par de macetas en casa y cortar las hojas para preparar la infusión. Para ello lavas y picas las hojas de menta, retirando las partes más duras. A continuación echas la menta picada en un recipiente resistente al calor y le añades agua hirviendo. Lo dejas reposar 10 minutos y listo para tomar.

EPAZOTE



Nombre científico: Dysphania ambrosioides

Beneficios:

- Dentro de sus propiedades medicinales destacan el disminuir los dolores menstruales (cólicos), estomacales e intestinales; asimismo, elimina los parásitos, calma el nerviosismo excesivo, descongestiona las vías respiratorias y aumenta la producción de leche materna

Preparación:

- La forma más común de aprovechar las propiedades de esta planta es mediante la infusión de sus hojas, preparando un té: Infusión de epazote: colocar una taza de la planta fresca con las semillas en agua hirviendo y dejar reposar durante 10 minutos. Después, colar y beber una taza hasta 3 veces al día.

APIO



Nombre científico: *Apium graveolens*

Beneficio:

- Además de la vitamina C, el apio contiene ácido fólico, lo cual facilita la regulación de los ciclos hormonales. Es un alimento muy recomendado a mujeres, tanto en edad menstrual como en menopausia

Preparación:

1. Para empezar, poner a hervir el agua y añadir las semillas de apio.
2. Después, dejar hervir durante 10 minutos y apagar el fuego.
3. A continuación, tapar la cazuela y dejar reposar durante 10 minutos más.
4. Por último, colar y endulzar al gusto

CAFÉ



Nombre científico: Coffea

Beneficios:

1. ES RICO EN ANTIOXIDANTES. ...
2. ACTIVA LA MENTE. ...
3. CAFÉ CONTRA EL DOLOR DE CABEZA ESPORÁDICO. ...
4. ES ADECUADO PARA DEPORTISTAS. ...
5. CONTRIBUYE A LA PÉRDIDA DE PESO. ...
6. PUEDE PROTEGER FRENTE A CÁNCER, ICTUS Y ENFERMEDADES CORONARIA.

Preparacion:

Beethoven empleaba exactamente 60 granos de café para prepararse con ellos una taza de café. Los médicos ingleses refirieron en el siglo XVI sus muchas ventajas para la salud. Ayuda a la digestión, acelera las facultades mentales, aligera el corazón, alivia la tos, las cefaleas y la hidropesía.

CEBOLLA



NOMBRE CIENTIFICO: Allium cepa

BENEFICIOS:

Se ha usado para aliviar la tos, el resfrío, el catarro y el asma. Pero más recientemente sus propiedades curativas han sido atribuidas a un componente llamado sulfuro de propilo, que se cree tiene un efecto similar al de la insulina. Eso significa que ayudaría a equilibrar los niveles de azúcar en la sangre.

PREPARACION:

1. Primero, pela las cebollas y córtalas en varios trozos.
2. Luego, llévalos a la licuadora y mézclalos con zumo de un limón y dos dientes de ajo.
3. Tras obtener una pasta espesa, pásala a través de un paño y almacena el jugo.
4. Si notas que está demasiado espeso, agrégale un par de cucharadas de agua y vuelve a licuar.
5. Tras obtener el remedio, almacénalo en un frasco de vidrio durante 24 horas.
6. Finalmente, y de manera opcional, puedes endulzarlo con una cucharada de miel al momento de servirlo.

