

# Herbolario



Ana luisa Ortiz rodríguez  
Doctora: Itzel Citlalhi Muñoz Trejo  
Antropología medica

# Introducción

- ▶ Este herbolario consiste en la presentación de 15 plantas medicinales donde especifique su función y preparación que tiene cada una de ellas para el consumo humano y mas que nada para el rendimiento del cuidado de la salud.
- ▶ Este trabajo busca como objetivo visualizar el uso de las plantas medicinales como algo positivo para nuestra salud, de igual forma darles el uso necesario es bueno conocer cada una de estas funciones que pueden tener estas plantas medicinales.

# objetivo

- ▶ Conocer las funciones que tienen las plantas sobre el cuerpo humano.
- ▶ Identificar cada una de ellas mediante su funcionalidad.
- ▶ Reconocer cada planta mediante su forma y tamaño.

# índice

1. Valeriana
2. Ajo
3. Ginkgo biloba
4. Lavanda
5. Menta
6. Jengibre
7. Hojas de frambuesas
8. Salvia
9. Llantén
10. Eucalipto
11. Toronjil
12. Anís
13. Sábila
14. Perejil
15. Diente del león

# Valeriana

nombre científico: Valeriana officinalis

Beneficios: actúa como el remedio más eficaz contra el insomnio

preparación: se toma una hora y media antes de acostarse y puede ser como infusión o pastillas de 300 mg de extracto seco de la planta.



# Ajo

nombre científico: *Allium sativum*

Beneficios: excelente reductor del colesterol en la sangre, así que previene las enfermedades cardiovasculares y el riesgo de sufrir infartos

preparación: Se recomienda una dosis diaria de 6-10 miligramos, el equivalente a un diente de ajo crudo.



# Ginkgo biloba

nombre científico: Ginkgo biloba

Beneficios: para las úlceras varicosas y para las hemorroides, refuerza la circulación en los capilares cerebrales, lo mantiene y mejora la memoria

preparación: Se puede preparar en forma de infusión con 50 gramos de hojas secas y 500 mililitros de agua



# lavanda

nombre científico: Lavandula

beneficios: para combatir el agotamiento, dolor de cabeza, cólicos e indigestión.

preparación: 10 gotas en 25 mililitros de aceite





# Menta

nombre científico: Mentha

Beneficios: para combatir jaquecas

preparación: utilizar una parte de aceite esencial diluida en nueve mililitros de alcohol y realizar un masaje circular en las sienes aplicando unas gotas. También se puede aplicar sobre cualquier zona dolorida del cuerpo.



# Jengibre

nombre científico: Zingiber officinale

Beneficios: problemas estomacales, incluyendo mareos, náuseas, cólicos, malestar estomacal, gases, diarrea y náuseas

preparación: en forma de te un trozo de 125 gr diluidos.



# Hoja de la frambuesa

nombre científico: Rubus idaeus

Beneficios: trastornos de las vías gastrointestinales incluyendo la diarrea, los trastornos del sistema respiratorio y la gripe

preparación: en forma de te de 3 a 4 hojitas



# Salvia

nombre científico: salvia

Beneficios: para calmar la digestión, las infecciones bacterianas y fúngicas, bilis, mordeduras

preparación: en aceite o en forma de parches.



# Llantén

nombre científico: Plantago major

Beneficios: es desinfectante y antiinflamatorio para heridas y moretones.

preparación: Se pone un poco de agua a hervir y luego se coloca en una taza con 4 o 5 hojas grandes de llantén, se deja reposar un rato y se coloca sobre la herida.



# Eucalipto

nombre científico: Eucalyptus

Beneficios: para infecciones del aparato respiratorio y fiebres

preparación: en forma de aceite si se aplica en las áreas afectadas alivia dolores musculares. Te o ungüento



# Toronjil

nombre científico: *Melissa officinalis*

Beneficios: se utiliza para trastornos de estrés y ansiedad

preparación: en formas de te



# Anís

nombre científico: Pimpinella anisum

Beneficios: alto contenido en vitamina C, mejora la visión, tiene efecto antioxidante y previene infecciones

preparación: en forma de te. Ungüento





# Sábila

nombre científico: Aloe

Beneficios: trata afecciones de la piel de todo tipo, quemaduras y úlceras.

preparación: en forma de ungüento, crema y directo en la piel



# Perejil

nombre científico: *Petroselinum crispum*

Beneficios: es antiinflamatorio, previene la diabetes y el asma.

preparación: en forma de te, gotas



# Diente de león

nombre científico: *Taraxacum officinale*

Beneficios: puede actuar como diurético, o laxante

preparación: a tintura de raíz se receta para los trastornos del hígado, en forma de te la parte de La raíz



# Conclusión

- ▶ Este herbolario cumplió con sus objetivos planteados ya que especifico los puntos a tratar y el uso de cada una de las plantas es recomendable el uso de estas planta, claro que solo puede aliviar el dolor pero no eliminarlo por completo.
- ▶ El ingerir productos naturales mejora el rendimiento de tu salud de manera gradual pero no van a contratacar de manera especifica un enfermedad sin ayuda de un fármaco.

# Bibliografía

- ▶ Cambio 16 por un mundo mas humano, mas justo y sotenible, **5 plantas medicinales altamente efectivas**
- ▶ <https://www.cambio16.com/15-plantas-medicinales-altamente-efectivas/>