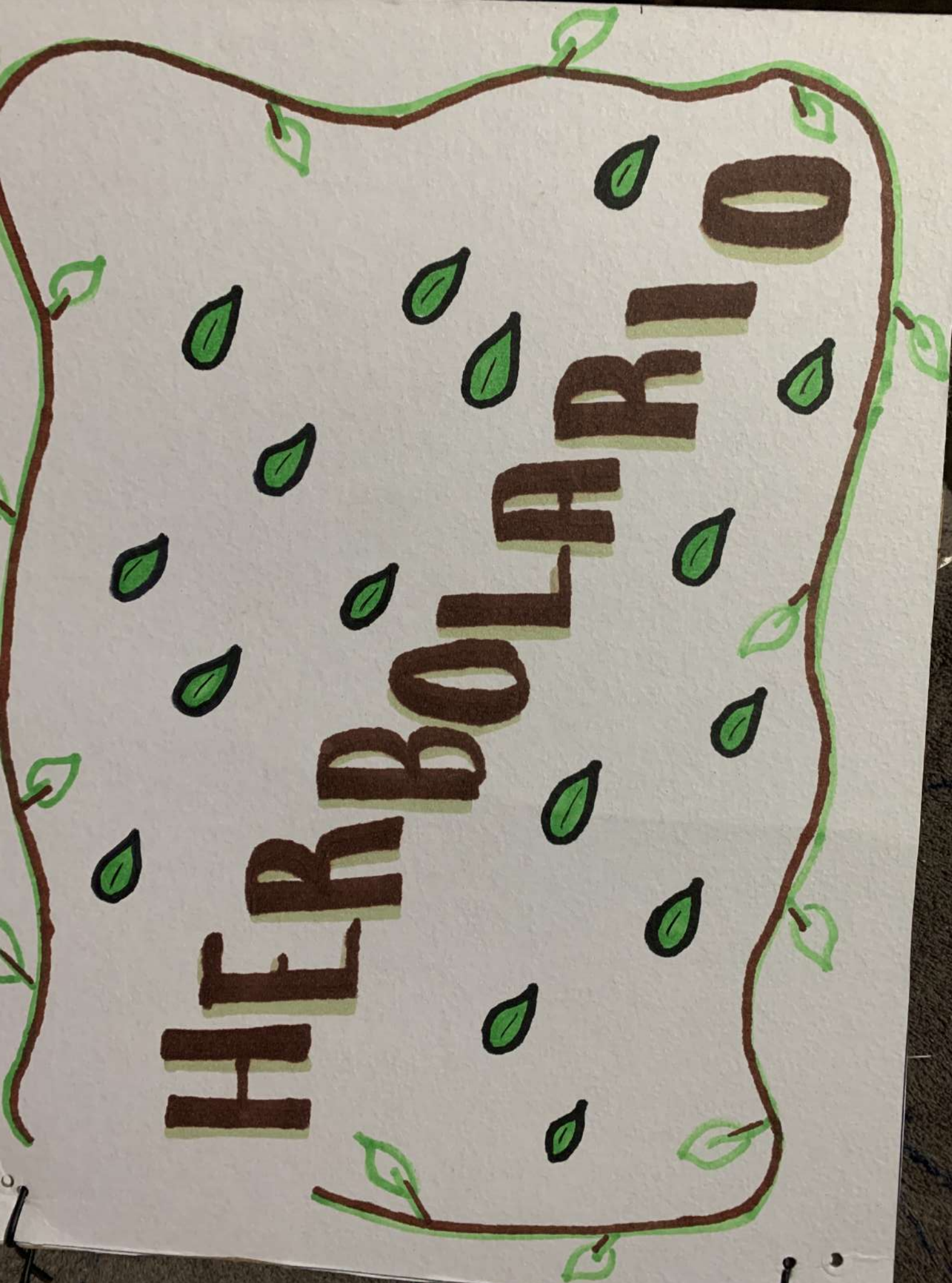


# HERBOLARIO



# Indice

Introduccion...	2
Ajo .....	3
Apio.....	4
Albahaca.....	5
Aguacate .....	6
Bugambilia.....	7
Cebolla .....	8
Cilantro .....	9
Chaya .....	10
Epazote .....	11
Eucalipito.....	12

Guayaba.....	13
Hierba mora..	14
Hierba buena..	15
Jengibre .....	16
Manzanilla.....	17
Oregano .....	18
Romero .....	19
Ruda .....	20
Subila .....	21
Tomillo .....	22
Yerba santa..	23
Conclusion.....	24

# Introduccion

Las plantas medicinales tienen propiedades curativas que se han difundido a través del tiempo. Este trabajo da a conocer los beneficios de las plantas medicinales curativas que se encuentra comunmente en comunidades cercanas en donde habitamos.

En la actualidad el uso de las plantas medicinales se consideran como medicina alternativa.

# AJO

Nombre científico:

**Allium  
Sativum**

## Descripción

Una de las plantas que más utilizamos en la cocina es también una de las plantas medicinales más conocidas.



## Uso

El ajo es un potente fortalecedor del sistema inmune y tiene efectos que promueven una circulación sanguínea eficiente. Es anticoagulante, además de ser antibacteriano y antibiótico y tener propiedades antioxidantes.

## Preparación

El ajo se puede consumir de forma cruda.

# APIO

Nombre Científico:

**Apium graveolens**

## Descripción

El apio es un ingrediente habitual a la hora de preparar platos muy conocidos en la cocina pero también puede ser considerado un miembro del grupo de plantas medicinales

## Uso

Esta verdura se usa como laxante y digestivo, debido a su alto contenido en fibra. Los efectos diuréticos de este vegetal de tallo grueso también son bien conocidos

## Preparación

En algunos lugares se acostumbra a comerlo crudo aunque comúnmente se consume en las comidas.



# ALBAHACA

Nombre Científico:

**Ocimum  
basilicum**



## Descripción

Es una hierba aromática que se emplea tanto con fines culinarios como medicinales.

## Uso

Como planta medicinal la albahaca alivia el dolor de cabeza y los dolores menstruales, mejora la digestión, combate el insomnio, ayuda a evitar la caída del cabello y refuerza el sistema inmunitario.

## Preparación

En lugares más conocidos se toma en Te.

# AGUACATE

Nombre científico:

Persea Americana

## Descripcion

Es fruta y verdura a la vez. Tiene forma de pera, aunque tambien puede tener forma de pepino o de manzana,

## Uso

Se utiliza para aliviar el dolor de cabeza, de dientes, inflamaciones, ademas de contrarrestar la fatiga. y eliminar bacterias

## Preparacion

Se prepara en "Té". para la maburacion de golpes.

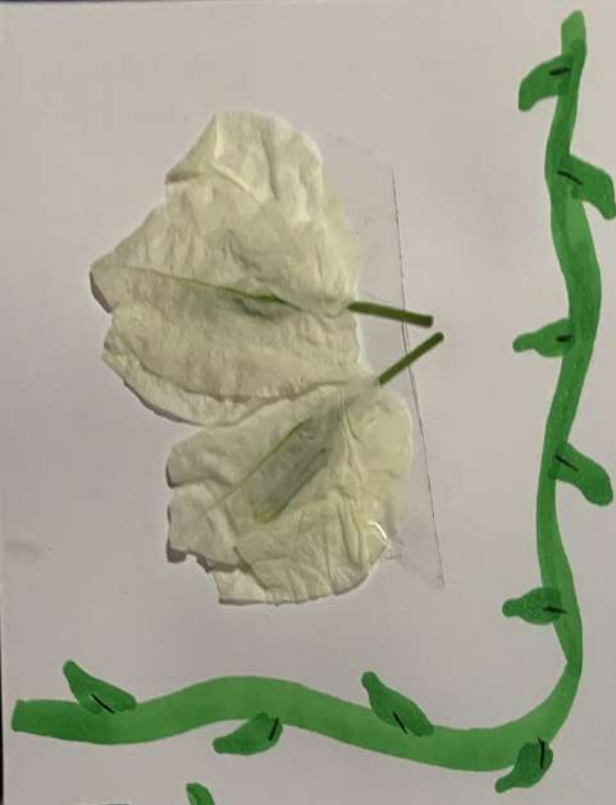
Y tambien se acostumbra a bañar con agua hervida con hoja de aguacate.



# BUGAMBILIA

Nombre Científico:

Bougainvillea



## Descripción

Esta pequeña y hermosa flor blanca a la que dan vistosidad y colorido sus hojas modificadas o brácteas de variados colores, crece en racimos de la planta trepadora.

## Uso

Se utiliza principalmente el color fucsia, magenta anti-pirético, y expectorante, es decir, combate la tos seca, reduce la fiebre y ayuda a eliminar la mucosidad de las vías respiratorias altas.

## Preparación

Puede ser utilizada en "Té" para resfriados, en "agua o la infusión" para desinfectar heridas.



# CEBOLLA

Nombre científico:

**Allium Ceba**

## Descripción

Es una planta monocotiledónea herbácea bienal que usualmente se cultiva como planta anual, excepto para producir la semilla

## Uso

- Fuente de vitaminas y minerales
- Controlador del peso natural
- Alivia y combate enfermedades respiratorias
- Ayuda contra el envejecimiento

## Preparación

Se puede consumir de forma cruda.

En algunos lugares, como remedio para la gripe usan cebolla morada, miel ajo, orégano, canela y limón



# CILANTRO

Nombre Científico:

**Coriandrum  
sativum**

## Descripcion

Es una hierba anual de la familia apiáceas, de tallos rectos, hojas compuestas, flores blancas y frutos aromáticos

## Uso

Ayuda a Problemas estomacales, el insomnio e incluso la fatiga

## Preparacion

Se utilizan sus hojas y las semillas, en grano o molidas.



# CHAYA

## Descripcion

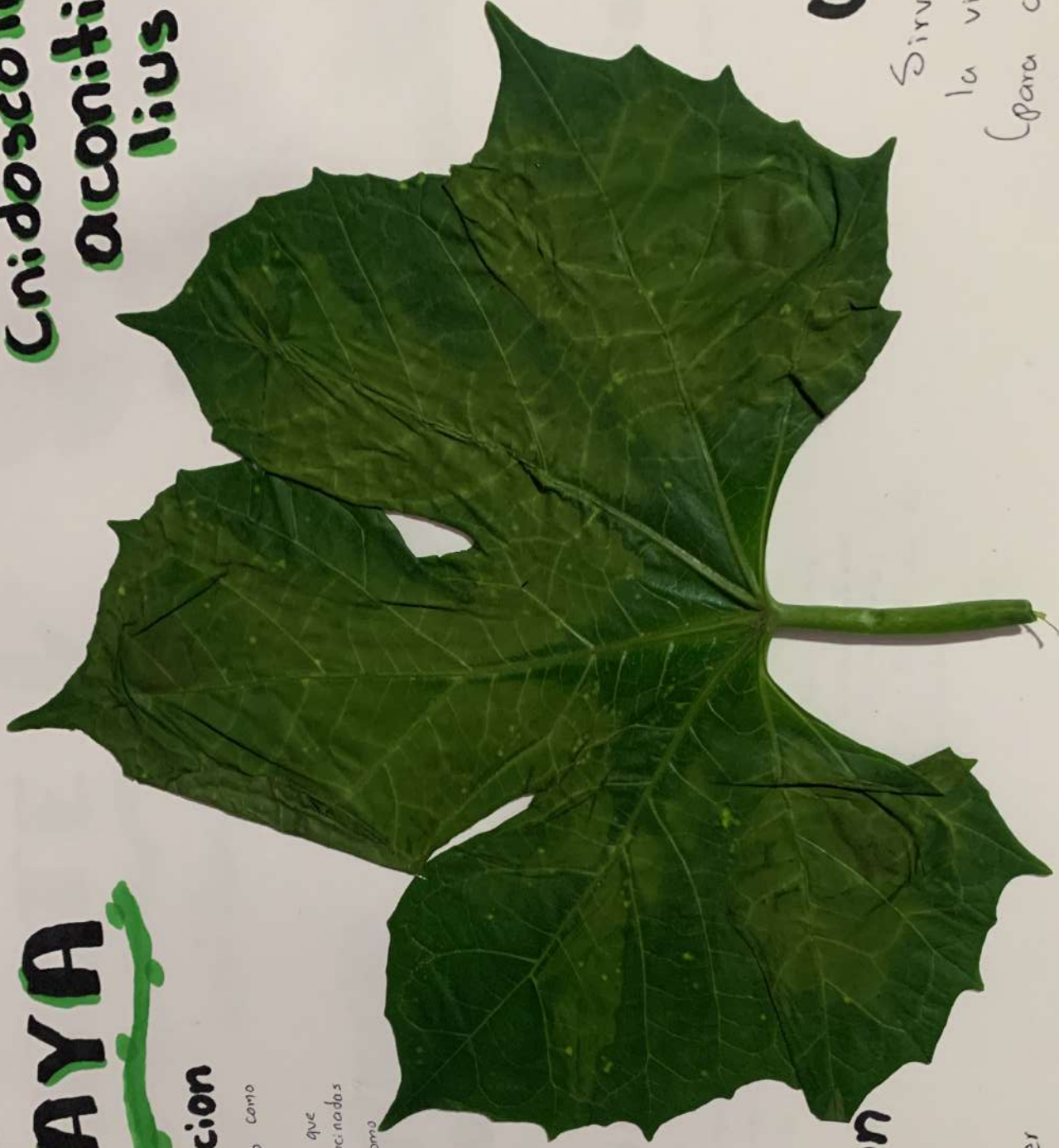
Tambien conocido como árbol espinaca, es conocido ya que sus hojas son cocinadas y preparados como las espinacas.

## Preparacion

Se muele la hoja y se puede extraerle una gota y así poder cocinar en el agua.

Nombre Científico

**Cnidoscolus  
acontifolius**



## Uso

Sirve para la vista,  
(para aclararla la vista)

# EPAZOTE

Nombre científico:

**Dysphania  
ambrosioides**

## Descripción

Es una planta aromática silvestre originaria del continente americano, ya conocida por los aztecas.

## Uso

Disminuye dolores menstruales, estomacales e intestinales; así mismo elimina los parásitos, calma el nerviosismo excesivo, descongestiona las vías respiratorias y aumenta la producción de leche materna.

## Preparación

Se usa comúnmente en "Te".



# EUCALIPTO

Nombre científico:

Eucalyptus

## Descripción

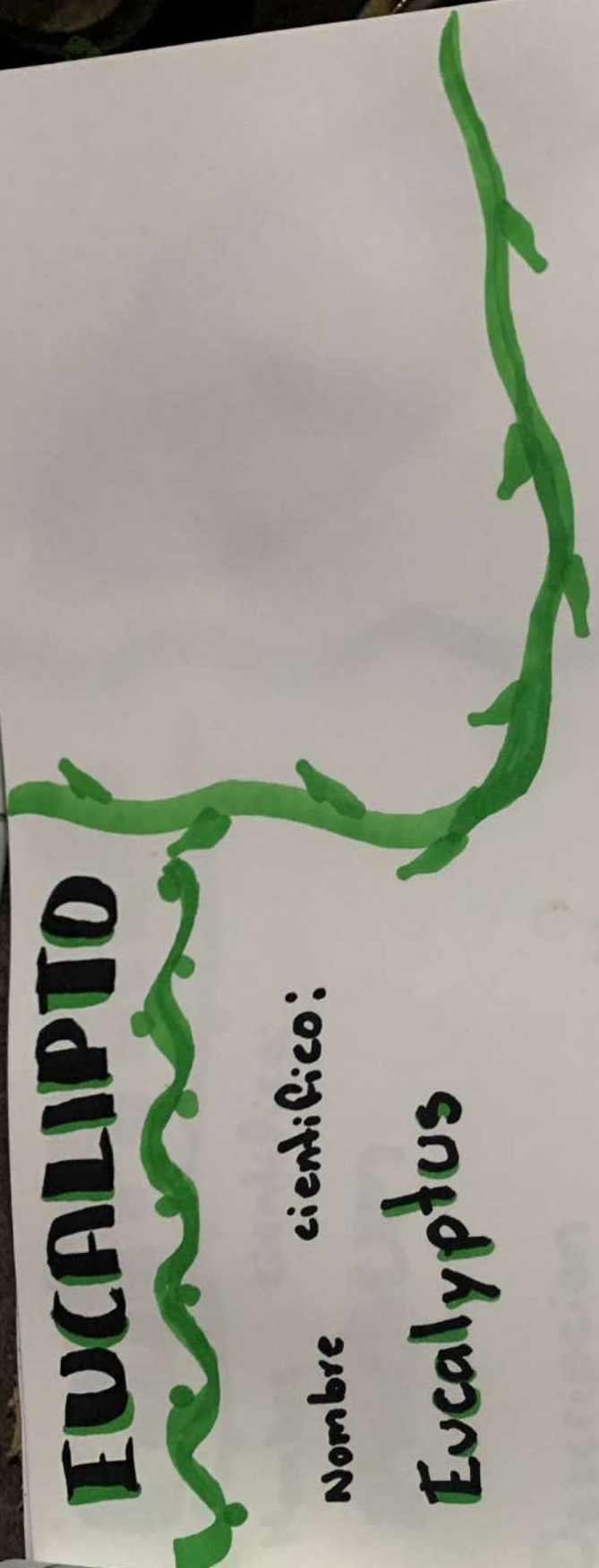
Es otra de las plantas medicinales más conocidas, especialmente en lo que se refiere a su acción ante enfermedades respiratorias.

## Uso

Se utiliza en problemas de asma, bronquitis o gripe. Tiene capacidades antimicrobianas y facilita la secreción de fluidos tales como los mocos.

## Preparación

Se usa comúnmente en "Té".



# GUAYABA

Nombre científico:

**Psidium**

## Descripcion

La guayaba es un arbol pequeño de 3 a 8 m de altura que empieza a fructificar entre los 2 a 4 años de edad.

## Uso

Son anti sépticas ya que se utilizan para combatir la diarrea, el acné y los espinitos; impide los daños ocasionados en la piel por los radicales libres y la protege del fotoenvejecimiento.



## Preparacion

Se utiliza la hoja de esta planta y se elabora un "Té"

# HERBA MORERA

Nombre científico:

**Solanum nigrum**

## Descripcion

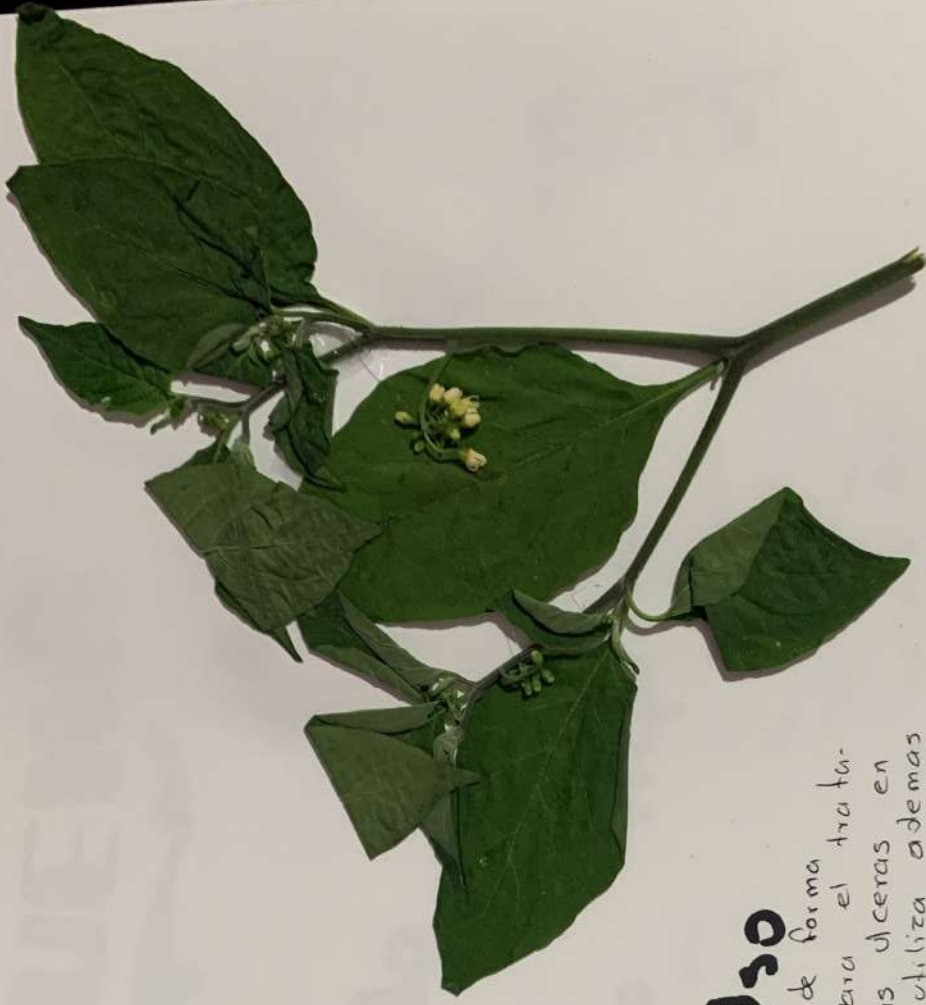
Es una planta herbácea de la familia de las solanaceas. Crece silvestre en casi todo el mundo.

## Uso

Es usada de forma tradicional para el tratamiento de las úlceras en la piel, se utiliza además como antiinflamatorio y antiséptico en enfermedades de la piel.

## Preparacion

Se utiliza en "Te" aunque en algunas colonias es mejor consumirlo en caldo.



# HIERBABUENA

Nombre científico:

*Mentha spicata*



## Descripcion

Es una planta de menta, se cultiva por sus hojas y aceite esencial, que se utiliza como saborizante en alimentos y cosméticos

## Uso

La usan para la memoria, la digestion, la osteoartritis, las nauseas y los vomitos despues de una cirugía

## Preparacion

Se prepara en forma de "Té" ya que así es mas fácil ingerirla.



# JENGIBRE

Nombre Científico:

*Zingiber officinale*

## Descripcion

Es la planta mas conocida segun su especie. La parte mas usada es el rizoma y apreciado por su aroma y sabor picante.

## Uso

Tiene propiedades antibacterianas, antivirales y antiparasitarias se ha observado que tiene efectos antiinflamatorios y antimeticos.

Ayuda a problema digestivos como la fatiga, cefaleas y dolores menstruales son algunos problemas en los que se ha visto eficaz.

## Preparacion

Se puede usar fresco o crudo, en polvo con el "te" o licuandolo.



# MANZANILLA

Nombre Científico:

*Chaenactis leucantha*

Descripción

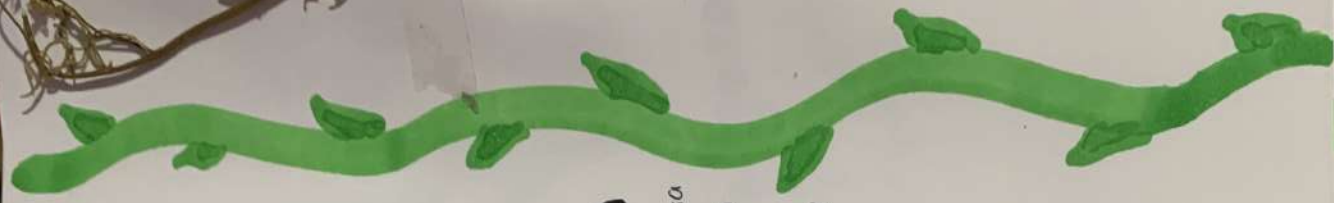
Es una planta parecida a las margaritas, que se utiliza sobre todo con fines medicinales y terapéuticos.

Uso

Se usa como tratamiento de molestias gastro-intestinales, tiene efectos antiflamatorios, antibacterianos y relajantes, etc.

Preparación

La mejor manera y la más común para ingerirla es en forma de "Te".



# OREGANO



Nombre científico:

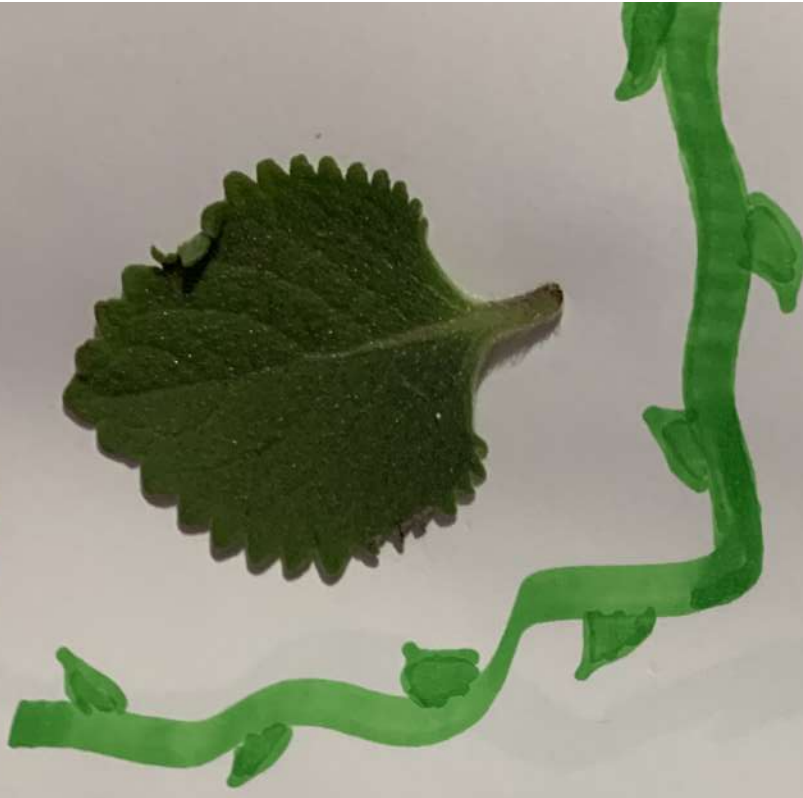
*Origanum vulgare*

## Descripcion

Es una hierba que se utiliza para dar sabor a los alimentos.

## Uso

Es antioxidante, tiene propiedades antifúngicas, antibacterianas, antiinflamatorias y antihistamínicas



## Preparacion

El método para ingerirlo, comúnmente es en Té.

# ROMERO

Nombre científico:

**Salvia rosmarinus**

## Descripción

Es una hierba leñosa perenne, con follaje siempre verde y flores blancas, rosas, púrpuras o azules.

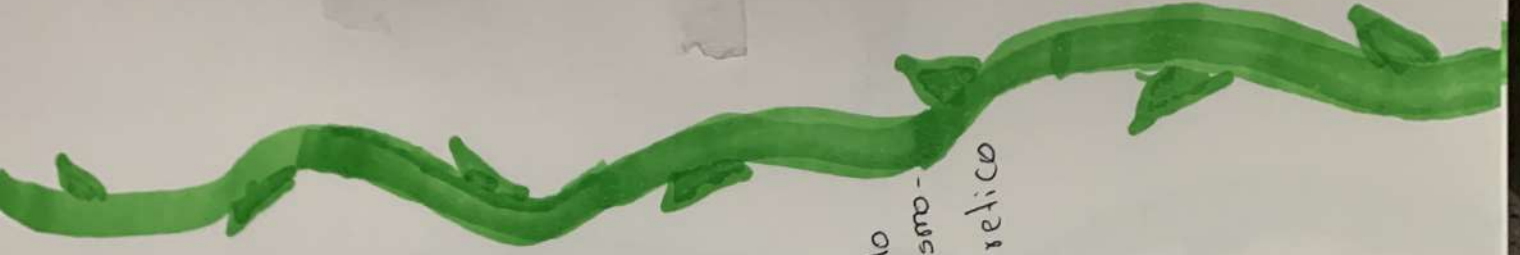
## Preparación

La mejor forma de ingerirlo es en "Té".

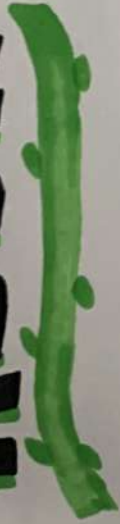
## Uso

Tiene propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas

Se utiliza en el tracto espasmódico, como digestivo, colerético, litico, colagogo, y emenagogo



# RUDA



Nombre científico

Ruta

## Descripción

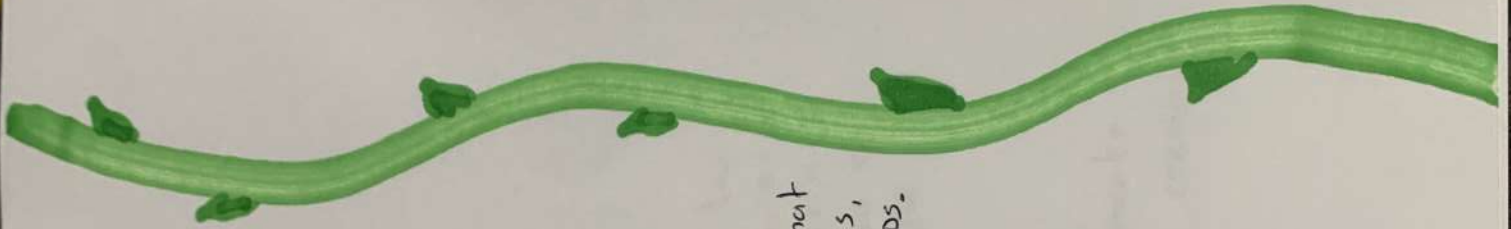
Arbusto siempre verde,  
ramoso, de 30-60 cm de  
altura, liso, fuertemente  
oloroso, leñoso con el  
tiempo

## Uso

Se usa para  
calmar cólicos y calmar  
dolores menstruales,  
eliminar parásitos.

## Preparación

Se puede tomar  
en "Té".



# SABILA



Nombre Científico:

**Aloe vera**

## Descripcion

La sabila, una planta, produce dos sustancias que se usan en productos para el cuidado de la salud, un gel transparente y un látex amarillo.

## Uso

Trata las quemaduras, las psoriasis e incluso el acné.

## Preparacion

Se utiliza el gel transparente de forma tópica en cremas y ungüentos.



# TOMILLO

Nombre científico:

Thymus

## Descripcion

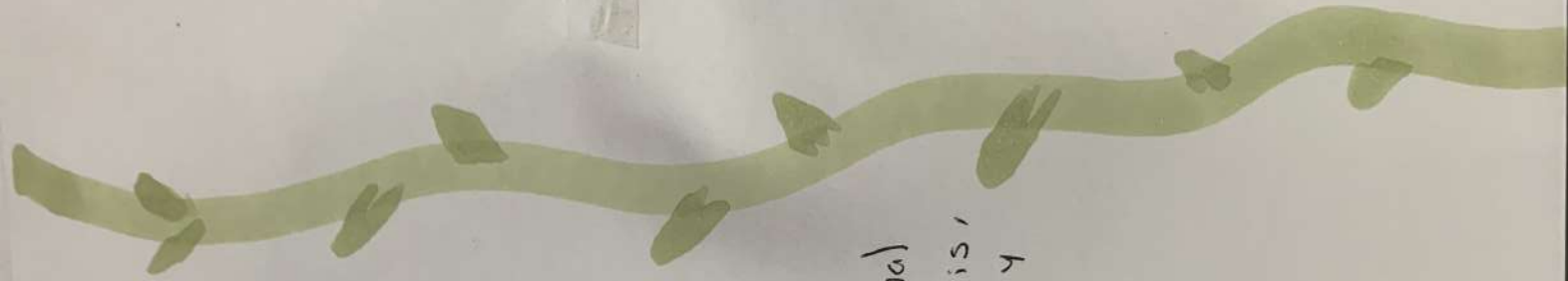
Hierba de origen mediterráneo, es un arbusto silvestre de unos 40 cm de alto, muy difundido en la cocina europea

## Uso

Se usa para afecciones de las vías respiratorias altas (tos irritativa, laringitis, bronquitis, asma, enfisema y gripe)

## Preparación

Se ~~usa~~ consume en forma de "Té".



# YERBA SANTA

Nombre científico:

*Piper auritum*

Preparación

La forma más común es en "Té" y en la comida.

Uso

Ayuda a disminuir la fiebre, ayuda al buen funcionamiento del intestino y disminuye dolor estomacal

Descripción.

Es una hierba de color verde intenso que se usa tanto en fines medicinales como gastronómicos.

