



Nombre del Alumno: Jorge Alejandro Molina Moreno

Actividad: Álbum o herbolario

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor: María Cecilia zamorano

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8

1. Ajenjo

Nombre científico: Artemisa absinthium.

Lugar donde se produce: nativa de las regiones templadas de Europa, Asia y norte de África.

Propiedades curativas: El ajenjo posee propiedades antiinflamatorias, antibacterianas, digestivas, antiespasmódicas, analgésicas, antioxidantes, vermífugas, antimicrobianas, tónicas, estimulantes del útero y de la vesícula biliar, protectoras del hígado, antidepresivas y estimulantes del sistema inmunológico.

Para que patologías se usa: En medicina popular se emplea la infusión de las hojas y sumidades floridas frescas o desecadas del ajenjo en malestares estomacales y hepáticos, para eliminar parásitos intestinales, regular el ciclo menstrual (emenagogo) y como tratamiento del resfrío con tos.

Modo de preparación: Poner a hervir la taza de agua y, cuando llegue al punto de ebullición, retira del fuego y agrega la cucharadita de hojas de ajenjo. Tapa y deja reposar por 10 minutos. Una vez que se haya hecho la infusión, cuela en una taza y estará lista para beber.



2. Ajo

Nombre científico: Allium sativum.

Lugar donde se produce: Se cultiva en 21 entidades del país y los principales estados productores son Zacatecas, Guanajuato, Puebla, Baja California y Sonora, estados que aportan el 87.1 por ciento de la producción nacional

Propiedades curativas: El ajo tiene propiedades diaforéticas, expectorantes, antiespasmódicas, antisépticas, antimicrobianas, hipotensivas y antihelmínticas y es un promotor de la leucocitosis.

Para que patologías se usa: Tradicionalmente se ha utilizado en el tratamiento de bronquitis crónica, catarros, asma bronquial y gripe.

Modo de preparación: Primero, corta los dientes de ajo en trozos pequeños o pícalos. Luego, echa la miel en el frasco de vidrio y agrega los ajos picados al frasco. Seguidamente, coge medio limón, que puedes escurrir y/o separarle la cáscara de la pulpa. Añade la cáscara al frasco con la miel y los ajos.



3. Albahaca

Nombre científico: Ocimum vulgare.

Lugar donde se produce: los estados productores de albahaca en diferentes tipos de producción son: Baja California (invernadero), Morelos, Nayarit (convencional) y Baja California Sur.

Propiedades curativas: confiere propiedades digestivas, carminativas, espasmolíticas, además de antisépticas (contra bacterias y parásitos), insecticidas y sedantes.

Para que patologías se usa: es uno de los principales cultivos herbáceos del mundo que ha mostrado componentes que pueden ser beneficiosos para el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, trastornos inflamatorios y disminución del riesgo de cáncer.

Modo de preparación: lavar las hojitas de albahaca. Vierte el agua en una ollita y pon el agua a calentar. Cuando esta por entrar en ebullición añade la albahaca y déjalas hervir durante tres minutos. Pasado ese tiempo apaga el fuego, tápalo y déjalo reposar durante otros dos.



4. Alcachofa

Nombre científico: Cynara scolymus.

Lugar donde se produce: la producción anual de alcachofa en México asciende a más de dos mil toneladas, siendo Guanajuato, Michoacán y Puebla los principales estados productores de esta.

Propiedades curativas: la alcachofa es una planta medicinal con propiedades coleréticas y colagogas que también se emplea contra la migraña, la hipercolesterolemia y los valores altos de triglicéridos. La alcachofa (Cynara scolymus) es una planta de la familia de las asteráceas.

Para que patologías se usa: La alcachofa es una planta medicinal con propiedades coleréticas y colagogas que también se emplea contra la migraña, la hipercolesterolemia y los valores altos de triglicéridos.

Modo de preparación: Se mezclan 2 cucharadas de alcachofa seca con 500 cc de agua hirviendo, se deja en el fuego 2 minutos y se retira para que repose 10 minutos más. Luego se cuela y se bebe durante el día, puede ser caliente o fría.



5. Apio

Nombre científico: Apium graveolens.

Lugar donde se produce: en México, el apio se cultiva principalmente en Guanajuato, Baja California y Sonora.

Propiedades curativas: el jugo de apio neutraliza el efecto de los radicales libres, responsables del estrés oxidativo que daña las células. Además, contribuye a reducir la tensión arterial, lo que favorece la salud cardiovascular.

Para que patologías se usa: Gracias a su alto contenido de apigenina, un flavonoide natural con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, contribuye a evitar la formación de la placa de ateroma, que provoca oclusión de las arterias e infartos.

Modo de preparación: Lo primero que debe hacer es lavar y limpiar el apio, no es necesario que quite las hojas. Ponga el apio, picado en trozos, a hervir a fuego alto, es importante que ponga el apio con el agua fría. Una vez haya hervido, baje el fuego y déjelo 10 minutos más.



6. Azucena

Nombre científico: *Lilium candidum* L.

Lugar donde se produce: el principal productor de *Lilium* en Europa es Holanda. Son también productores importantes Estados Unidos y Japón.

Propiedades curativas: la azucena contiene grandes propiedades antibacterianas que la hacen especial para este tipo de tratamiento.

Para que patologías se usa: esta es la forma más tradicional, aplicándose enfermedades como la hidropesía. Localmente, los bulbos, cocidos y machacados, se aplican en forma de cataplasma en tumores, úlceras e inflamaciones de la piel y abscesos. En homeopatía se utilizan las plantas frescas con flores como antiespasmódico.

Modo de preparación: Las aplicaciones más extendidas consisten en tisanas o decocción de los bulbos en agua o leche. Esta es la forma más tradicional, aplicándose enfermedades como la hidropesía. Localmente, los bulbos, cocidos y machacados, se aplican en forma de cataplasma en tumores, úlceras e inflamaciones de la piel y abscesos.



7. Canela

Nombre científico: Cinamomum zeylanicum.

Lugar donde se produce: La canela que se cultiva y produce en el Soconusco se ha convertido en uno de los productos con mayor demanda en el mercado internacional.

Propiedades curativas: Es antiinflamatoria: ayuda a controlar la inflamación crónica del organismo. Es antioxidante: protege al organismo de los daños causados por los radicales libres. Es antimicrobiana: el cinamaldehído, compuesto orgánico que da a la canela su sabor y aroma característicos, permite combatir virus, bacterias y hongos.

Para que patologías se usa: Tiene propiedades antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico y ayudan a prevenir cáncer y enfermedades del corazón.

Modo de preparación: Para su preparación hay que hervir la taza de agua a fuego medio. Cuando alcance el punto de ebullición, añadir los dos palos de canela y dejar hervir durante 2 minutos. Apagar el fuego, tapar y dejar reposar durante 5 minutos para que el sabor se concentre mucho más. Luego, se puede destapar, colar y tomar.



8. Eucalipto

Nombre científico: Eucalyptus globulus.

Lugar donde se produce: El eucalipto con sus muchas especies constituye la vegetación arbórea (principalmente bosque y monte) de más de la mitad de Australia.

Propiedades curativas: Tiene propiedades hipoglucemiantes, además de capacidad inhibitoria de gérmenes patógenos, lo cual justifica su uso como antiséptico de las vías respiratorias y urinarias.

Para que patologías se usa: la infusión de las hojas adultas de esta planta se emplea en afecciones respiratorias de diversa índole: bronquitis, asma, faringitis, amigdalitis, gripes y resfriados; también para el control de la diabetes, cistitis y vaginitis (en forma oral o duchas locales), y dermatitis de cualquier origen.

Modo de preparación: Para comenzar, recolecta hojas frescas de eucalipto y lávalas cuidadosamente para eliminar cualquier suciedad. Luego, hierva agua en una olla y retírala del fuego. Coloca las hojas de eucalipto en una taza o tetera y vierte el agua caliente sobre ellas. Deja que las hojas se infundan en el agua durante unos 10-15 minutos para extraer todos sus beneficios.



9. Hinojo

Nombre científico: Faeniculum vulgare

Lugar donde se produce: Sinaloa, Sonora y Veracruz

Propiedades curativas: Es antiséptico, cicatrizante, antiinflamatorio y antioxidante por lo que se suele utilizar en infecciones bucales y para calmar la inflamación en general. El hinojo también es expectorante y fluidificante, es decir, que la infusión de esta planta será beneficiosa para la expulsión de mucosidad y en casos de bronquitis.

Para que patologías se usa: se recomiendan contra la diarrea, malestares estomacales y hepáticos, cólicos, afecciones de las vías urinarias y para favorecer la secreción láctea.

Modo de preparación: La mejor manera de preparar una infusión de hinojo es utilizando sus hojas y semillas. Para ello, añade a dos tazas de agua hirviendo una ramita y una cucharada de semillas de hinojo. Deja infusionar durante 5 minutos. Después, cuela el líquido y ¡listo!



10. Jengibre

Nombre científico: Zingiber officinale

Lugar donde se produce: Esta planta con rizoma de la familia de las zingiberáceas, similar a un lirio, se cultiva en todas las regiones tropicales y subtropicales de Asia, en partes de África, en Brasil y Jamaica

Propiedades curativas: Tiene potentes propiedades antisépticas, antioxidantes, expectorantes, antiinflamatorias y antimicrobianas; además de gran contenido de hierro, vitamina C y polifenoles, entre otros. El jingerol estimula la transpiración y la circulación sanguínea, dando energía al cuerpo y promoviendo la desintoxicación del mismo.

Para que patologías se usa

- Activa los jugos digestivos, por lo que mejora la absorción y asimilación de nutrientes esenciales en el cuerpo.
- Reduce las náuseas.
- Evita los calambres.
- Mejora el flujo sanguíneo y disminuye las migrañas.
- Combate el envejecimiento prematuro y reduce los niveles de estrés.

Modo de preparación: Prepara un té de jengibre con 20-40 gramos de rebanadas de jengibre fresco en una taza de agua caliente. Deja que se enfríe durante unos minutos antes de beberlo. Añade miel o zumo de limón para mejorar el sabor y calmar aún más la tos.



11. Lechuga

Nombre científico: Lactuca sativa

Lugar donde se produce: El cultivo de lechuga se da en 22 estados de la República Mexicana, donde Guanajuato, Zacatecas y Puebla se colocan como los principales productores de esta verdura verde

Propiedades curativas: Es un alimento remineralizante, alcalinizante y refrescante. Además, su alto contenido en agua hace que sea un alimento muy hidratante. Estimula el buen funcionamiento de los riñones y previene infecciones del tracto urinario. Posee una acción aperitiva.

Para que patologías se usa: Ayuda a eliminar los líquidos retenidos por su efecto diurético y está indicada en casos de cistitis, cálculos renales, hipertensión, obesidad, edemas, etc. Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre.

Modo de preparación: Lavar bien tres hojas de lechuga romana. 2) Llevar al fuego un recipiente con 250 cc de agua, agregar la lechuga y dejar que hierva durante 5 minutos. 4) Endulzar a gusto (con miel, azúcar o edulcorante), ¡y listo para beber!



12. Linaza

Nombre científico: *Linum usitatissimum*

Lugar donde se produce: Los principales productores de linaza en el mundo son Estados Unidos y Canadá, en nuestro país el Estado de México destaca en la producción de linaza ornamental (manejo), con casi 2 mil toneladas.

Propiedades curativas: La linaza generalmente se utiliza para mejorar la salud digestiva o aliviar el estreñimiento. La linaza también puede ayudar a reducir el colesterol total en sangre y los niveles de lipoproteína de baja densidad (LDL, o colesterol "malo"), lo cual puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca.

Para que patologías se usa: La linaza es rica en fibra dietética, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes, obesidad o hipertensión. Además, las semillas de lino, tanto enteras como molidas, contribuyen a promover el tránsito intestinal

Modo de preparación: necesitas un vaso de agua y agregar una cucharada de linaza molida y remueve hasta tener una solución homogénea, esperas 30 minutos para que se forme un gel y ya está listo para consumir.



13. Manzanilla

Nombre científico: Matricaria chamomilla

Lugar donde se produce: Es muy común en México, Europa y América del Norte. Crece alrededor de prados y lugares con mucha hierba. Habita en terrenos secos elevados, entre mil doscientos y dos mil metros de altitud.

Propiedades curativas: Es un antiinflamatorio, beber té de manzanilla es un tratamiento tradicional para aliviar los trastornos digestivos, incluyendo indigestión, náuseas, vómitos, pérdida del apetito y gases.

Para que patologías se usa: 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.

Modo de 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 tapan la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos. Colar y beber.



14. Mejorana

Nombre científico: *Origanum majorana*

Lugar donde se produce: Su hábitat natural es el este de Asia y la región mediterránea, su cultivo está muy extendido en España donde vegeta en zonas soleadas y secas.

Propiedades curativas: La mejorana es una planta aromática entre el orégano y el tomillo que calma los nervios, reduciendo el insomnio y la jaqueca, alivia el dolor y la inflamación articular y se usa como bálsamo reparador.

Para que patologías se usa: La infusión de mejorana tiene propiedades sedantes, por lo que es recomendado beberla en casos de problemas de insomnio, ansiedad o nerviosismo.

Modo de preparación:

1. Añade una cucharadita de la mezcla en una taza.
2. Vierte 200 ml de agua a 95 °C.
3. Deja reposar tapado de 5 a 8 minutos.
4. Cuela el líquido y desecha los posos



15. Orégano

Nombre científico: *Origanum vulgare*

Lugar donde se produce: Durango, Guanajuato, Jalisco, Querétaro, San Luis Potosí y Zacatecas son los estados con mayor producción comercial.

Propiedades curativas: Sus propiedades medicinales (alto contenido en minerales y ácidos) ayudan a disminuir dolores de cabeza, estómago, garganta, articulaciones y muelas.

Para que patologías se usa: Contribuyen igualmente a prevenir problemas cardíacos, digestivos y de estreñimiento. Asimismo, alivian la tos, asma y resfriados

Modo de preparación:

1. Pon agua a hervir con la cantidad que vayas a tomar en ese momento.
2. Cuando hierva, añade las hojas de orégano.
3. Deja hervir tres minutos.
4. Retira del fuego.
5. Deja reposar la infusión unos cinco minutos como mínimo. Si la quieres más concentrada, puedes esperar hasta diez minutos.
6. Cuela la infusión bien para que no quede ninguna hoja de orégano



16. Pasiflora

Nombre científico: Passiflora mollisima

Lugar donde se produce: La pasiflora es una planta trepadora que se encuentra en América Central y del Sur, pero también en Asia tropical y en Polinesia

Propiedades curativas: En la actualidad, se sabe que, en fitoterapia, permite calmar el nerviosismo y favorece un sueño reparador.

Para que patologías se usa: Medicamento tradicional a base de plantas utilizado para aliviar los síntomas moderados de estrés mental y para ayudar a dormir. Basado exclusivamente en su uso tradicional.

Modo de preparación:

El té de pasiflora se puede preparar con 2 cucharadas de té de hojas secas y se deben colocar en una taza con agua hirviendo, luego dejar reposar por 10 minutos y beber.



17. Romero

Nombre científico: Rosmarinus officinalis

Lugar donde se produce: Los estados mexicanos productores de romero son Estado de México y Baja California.

Propiedades curativas: La esencia de la planta tiene propiedades antibacterianas, antisépticas, fungicidas y balsámicas.

Para que patologías se usa: El romero ayuda a reducir el dolor e inflamación. Algunas enfermedades como la artritis o el reumatismo

Modo de preparación:

En infusión: 2-4 g de la droga al día. Se prepara echando 150 ml de agua hirviendo a la droga finamente cortada. Se deja infundir 10-15 min y se filtra. Se pueden tomar hasta 3 tazas al día, preferiblemente después de las comidas.



18. Sábila

Nombre científico: Aloe vera

Lugar donde se produce: La sábila es una especie introducida y cultivada en varios estados de zonas áridas en México. El cultivo se puede encontrar en estados como Tamaulipas, San Luis Potosí, Guanajuato, Puebla, Veracruz, Nuevo León, Sinaloa, entre otros.

- Propiedades curativas: Antiséptico y antibacteriano: Útil para afecciones de la piel y quemaduras.
- Hidratante: A nivel cosmético es ideal para hidratar las pieles secas y también las sensibles y para atenuar las arrugas.
- Depurativo y laxante: Incorporado en productos para el estreñimiento y para favorecer el tránsito intestinal.

Para que patologías se usa: Quemaduras y heridas. La aplicación de gel de sábila parece acortar el tiempo para la cicatrización de las quemaduras de primer y segundo grado.

Modo de preparación:

- Lavar bien la penca
- Retirar las espinas
- Colocarla en posición vertical por unos minutos
- Luego abrirla y retirar el gel
- Licuar 100 gr de gel con 1 litro de agua
- Si se desea, agregar zumo de naranja, piña o miel.



19. Valeriana

Nombre científico: Valeriana officinalis

Lugar donde se produce: Se cultiva en varios países, entre ellos Bélgica, Holanda y Alemania.

Propiedades curativas: Se utiliza como sedante nervioso, en malestares tales como dolor de cabeza, ansiedad, insomnio, colon irritable, cólicos gastrointestinales, asma y trastornos asociados a la menopausia.

Para que patologías se usa Se utilizan los órganos subterráneos (rizomas, raíces y estolones), que constituyen la droga, para el tratamiento de estados neurotóxicos, especialmente en casos de ansiedad y trastornos del sueño.

Modo de preparación:

La infusión de valeriana es la forma más común de consumir esta planta. Para su preparación basta con utilizar dos cucharadas de valeriana por cada litro de agua a punto de hervir. Se deja reposar la infusión durante mínimo cinco minutos y, a gusto de cada uno, se toma directamente o se endulza con miel y/o azúcar.



20. Verbena

Nombre científico: Verbena officinalis

Lugar donde se produce: Crece en Europa, Asia, África y América. Es una planta subnitrófila que se encuentra en terrenos incultos con cierta humedad y en bordes de caminos.

Propiedades curativas: Es diurética, carminativa, desestresante, estimulante suave y un eficaz repelente de insectos

Para que patologías se usa: En la medicina popular del país se emplean las sumidades floridas de verbena en casos de fiebres, diarreas, úlceras estomacales y dolencias hepáticas; externamente la decocción se utiliza para lavar y cicatrizar heridas.

Modo de preparación:

Busca un buen filtro para que no te queden muchos posos y sea lo suficientemente grande. Prepara agua alrededor de 95°C (no queremos cocer las hojas, solo hacer una infusión). Pon el filtro en el agua por alrededor de 5 minutos. Quita el filtro y disfruta de tu taza de verbena.

