



Mi Universidad

Álbum

Nombre del Alumno: RUSBEL ISMAEL HERNANDEZ GOMEZ

Nombre del tema: HERBOLARIO

Parcial :4

Nombre de la Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS

ALTERNATIVAS DE SALUD

Nombre del profesor: MARIA CECILIA ZAMORANO RODRIGUEZ

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA



INTRODUCCION

En México, existe un sinnúmero de plantas medicinales de uso tradicional, producto de la combinación de la herbolaria precolombina y la europea. En este documento se ofrece información de cincuenta de ellas, las cuales fueron seleccionadas por ser ampliamente conocidas por el público y ser de uso general. Además de ser recomendadas para tratar malestares o enfermedades muy comunes entre otros.

el uso de plantas medicinales a través de la medicina tradicional es ancestral. Se utilizan las diferentes partes de la planta, según sea la afectación o la receta en cuestión. Lo más común es usar las hojas y las flores y esporádicamente, el tallo o la raíz. Las plantas medicinales se consumen directamente o pueden prepararse como infusiones o en presentación homeopática. El uso de terapias complementarias, que incluyen los remedios con plantas, es una práctica común y continúa extendiéndose a nivel mundial. Los remedios con plantas se usan tradicionalmente en una variedad de presentaciones y una gran variación de dosis que llegan hasta las más extremadamente bajas.

Antes de utilizar cualquier planta medicinal para tratar algún padecimiento, sobre todo aquellos que son de alto riesgo, se sugiere primero consulten con un facultativo ya que no se recomienda sustituir un tratamiento prescrito por un remedio casero que involucre cualquier planta medicinal.

JUSTIFICACION

Desde la historia la Medicina Natural ha sido considerada como una forma de tratamiento de la persona y no específicamente de la enfermedad, pues al consumir un producto natural trata a la persona de una forma integral como un solo cuerpo, y no particulariza la enfermedad.

Para los antepasados no existen una enfermedad sino un cuerpo enfermo, por lo tanto interesa tratar al cuerpo para mantenerlo sano. Este trabajo se realiza para dar a conocer algunas plantas medicinales, y cuales es la utilidad que tienen, así mismo donde se podrá conseguir y el modo de preparación ya que nos ayudara a nosotros como enfermeros, a impartir en algunas comunidades, así como personas que acuden a nosotros y no cuentan con la posibilidad de comprar medicamentos en farmacias, conocer las propiedades de las plantas nos proporcionara mayor conocimiento para poder utilizar en nosotros mismo, ya que en algunas patologías no se encuentra cura, y en algunas plantas tienen la propiedad que ayuda a la disminución de síntomas, o controlar la patología que las personas presenten, también habla acerca de problemas espirituales, de males y que en ella las plantas pueden ayudar para combatirlas.

OBJETIVO

- Poder saber los beneficios de utilizar plantas medicinales en los seres humanos.
- Tener la representación sistematizada de la biodiversidad vegetal con el fin de estudiar con precisión su presencia en determinada región geográfica en tiempo y espacio.
 - Describir las propiedades de cada planta



PLANTAS MEDICINALES

SÁBILA



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

Su nombre común es sábila y con su nombre científico se le conoce como Aloe vera

El lugar donde se produce Tiene su origen en el continente africano, en la península de Arabia, Asia y del Mediterráneo. América se considera el mayor productor de Aloe vera a nivel mundial, aportando alrededor de 81% en la producción total, destacando México como principal país productor con 10,700 ha cultivadas al año. Cabe mencionar que otros productores importantes son República Dominicana, Estados Unidos y Costa Rica. México sobresale como principal país exportador a nivel mundial de materia prima de este cultivo. En el ámbito nacional, el cultivo de Aloe vera se concentra principalmente en los estados de Veracruz, Yucatán y Tamaulipas. El estado de Tamaulipas ocupa el primer lugar en producción en el país con 158,000 ton por año, se distribuye entre los municipios de Llera, Padilla, Tula y principalmente en González y Jaumave. Sin embargo, a pesar de la gran importancia que tiene el cultivo, existe poca información en México.

Las propiedades curativas son:

• 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. • Calmante: Por su efecto analgésico alivia el dolor e inflamación de la piel. • Cicatrizante y regenerador: Ayuda a que la piel vuelva a su estado normal tras una lesión ya que estimula la producción de colágeno y la formación de nuevos vasos.

Las patologías las cuales se utiliza son: • Quemaduras y heridas • Acné • Psoriasis • Virus del herpes simple • Estreñimiento

Método de preparación GEL: pulpa transparente que está contenida en las hojas de la sábila. Es la forma en que más se utiliza esta planta para todas sus recetas curativas; se usa bastante para las quemaduras ocasionadas por el sol o por el contacto con superficies calientes y también es efectiva para el tratamiento del acné, con la aplicación del gel se reduce el enrojecimiento y la inflamación. ZUMO: es el líquido puro que se extrae de la pulpa, es la parte más difícil de conservar, dado su alto grado de oxidación. Lo más recomendable es licuar sólo la parte que se vaya a consumir; antes de proceder a licuar la hoja se debe pelar y tener la precaución de extraer al menos 2 milímetros de pulpa junto con la piel, ya que en esta zona se concentra la aloína o látex con su peculiar sabor amargo, muy irritante y de propiedades laxantes. Es aconsejable lavar con abundante agua el trozo de planta ya cortada que se vaya a utilizar; seguidamente lo pasamos por la licuadora y bebemos el zumo extraído. CREMA: las cremas caseras con aloe vera brindan una solución natural a una gran variedad de problemas de la piel y el cabello. Para hacer pomada se necesita una buena cantidad de gel y hervirlo hasta formar una pasta espesa que se deberá guardar en frascos limpios y en un lugar fresco, se utiliza igual que las hojas,

MANZANILLA



Es una planta con florecillas de blancos pétalos, parecidas a las margaritas, que se utiliza sobre todo con fines medicinales y terapéuticos. Su nombre se debe a que su aroma recuerda al de una manzana. La variedad de usos que se puede dar a esta hierba la convierte en un remedio natural indispensable.

Su nombre común es manzanilla y con su nombre científico se le conoce como matricaria chamomilla.

El 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. Se adapta bien a lugares secos y arenosos como las montañas.

Las propiedades curativas son: La manzanilla está relacionadas al cuidado del estómago y al tratamiento de padecimientos como úlceras gástricas, gastritis etc., todo esto por sus propiedades antiinflamatorias. El uso de esta planta está registrado en culturas ancestrales como la egipcia en la cual era utilizada como remedio para casi cualquier cosa. Desde tratamientos de cuidado de la piel, hasta para aliviar dolores menstruales o para los lavados de ojos que eran muy comunes en las regiones en donde la arena continuamente los irritaba.

Las patologías las cuales se utiliza son: • Dolores estomacales asociados a infecciones • Ansiedad y estrés • Indigestión • Limpieza de impurezas en la piel
Método de preparación Preparar un té de manzanilla es realmente muy sencillo, basta con calentar agua hasta que hierva y colocar en una taza una cucharada de la hierba seca o también en saquitos. Luego, esperas tres minutos y ya está listo para colar. La infusión puede beberse tanto fría como caliente.

HIERBABUENA



La hierbabuena es una hierba de olor y un condimento muy apreciado por el aroma y el contenido de aceite de sus hojas. Se usa sobre todo en la industria alimenticia y en la elaboración de licores; en menor escala se consume deshidratada, para hacer té, fresca y en combinación con otras especies aromáticas.

Su nombre común es hierbabuena y con su nombre científico se le conoce como *Mentha spicata*

El lugar donde se produce Fácilmente por rizomas, esquejes o partición de plantas. Se hacen hoyos a treinta centímetros de distancia a un lado del surco, en suelo húmedo, y se entierran uno o dos rizomas en cada uno. El rizoma o tallo se pone acostado a una profundidad de cinco centímetros y se tapa con tierra. La reportan en Coahuila, Distrito Federal, Durango, Hidalgo, Estado de México, Oaxaca, Querétaro, Tlaxcala y Veracruz. Se da bien en casi todos los terrenos, aunque prefiere los profundos, sueltos, frescos, bien provistos de materia orgánica muy descompuesta y limpios de malas hierbas. En tierras ligeramente ricas en materia orgánica, que se rieguen regularmente, puede producir buenos rendimientos. Su origen se remonta a regiones de Asia o Europa, pero al ser una planta que logra crecer en climas templados y con alturas variables, es muy popular en México, sobre todo como remedio casero para ciertas afecciones.

Las propiedades curativas son: • Alivia dolores de estomago • Auxiliar en gases intestinales • Afecciones del hígado • Activa la producción de la bilis • Mareos

Las patologías las cuales se utiliza son: Las personas usan la hierbabuena para la memoria, la digestión, la osteoartritis, las náuseas y los vómitos después de una cirugía y muchas otras condiciones, pero no hay pruebas científicas sólidas que respalden estos usos.

Método de preparación Si quieres hacer una infusión de hierbabuena para combatir el dolor de estómago, sigue los siguientes pasos: Necesitarás 10 hojas de hierbabuena y un litro de agua. Preparación: Lava las hojas de hierbabuena Vierte en una olla el litro de agua y ponla a hervir Justo antes de que rompa el hervor, incorpora las hojas frescas de hierbabuena y déjalas durante dos minutos. Apaga el fuego pasado ese tiempo. Tapa la infusión y déjala en reposo 5 o 10 minutos Para terminar, cuela para separar las hojas del líquido Puedes beberla tibia, o incluso fría agregándole hielo

EPAZOTE



Además de ser una hierba aromática para condimentar muchos platillos, contiene varias funciones curativas.

Su nombre común es Epazote y con su nombre científico se le conoce como *Dysphania ambrosioides*

El lugar donde se produce Es una planta silvestre proveniente de América Central, que se adapta a gran variedad de climas y diversas formas de humedad, floreciendo en el otoño e invierno. La producción anual mexicana es de más de dos mil toneladas, los principales estados productores son Puebla, Tlaxcala y Estado de México; se cultiva en huertos y es una excelente planta de huerto de traspatio o familiar.

Las propiedades curativas son: • Disminuir los dolores menstruales (cólicos) • Dolores estomacales e intestinales • Asimismo • Elimina los parásitos • Calma el nerviosismo excesivo • Descongestiona las vías respiratorias • Aumenta la producción de leche materna.

Las patologías las cuales se utiliza son: • Aliviar dolores estomacales • Diarrea • Reducir la presencia de gases. • Aliviar los calambres menstruales. • Reducir síntomas de enfermedades respiratorias, como la tos. • Tratar dolores musculares de pecho y espalda.

Método de preparación Ahora que ya conoces para qué sirve el té de epazote, ¡solo queda aprovechar todas sus propiedades y beneficios! Aprender cómo preparar el epazote es muy sencillo. Necesitarás: • 8 hojas frescas de epazote. • 500 ml de agua potable. Para prepararlo, sigue estos pasos: 1. Hierve el agua y añade las hojas cuando rompa el punto de ebullición. 2. Baja el fuego y cocina por unos tres minutos. 3. Retira de la estufa y deja reposar el té por unos tres minutos más. 4. Cuela la bebida y sívela.

ÁRNICA



El árnica es una hierba que a veces se usa para dar sabor a los alimentos. Puede ser venenoso cuando se consume en grandes cantidades.

Su nombre común es árnica y con su nombre científico se le conoce como Heteroteca inuloides

El lugar donde se produce Esta especie es nativa de México y se encuentra creciendo en forma silvestre en varias partes del país, incluyendo algunas regiones fronterizas con los Estados Unidos. Aunque esta especie tiene aplicaciones casi idénticas al árnica verdadera o europea (*Arnica montana*), es muy distinta morfológicamente y no contiene exactamente los mismos compuestos activos. Crece en prados y pastizales de montaña, entre los 1.600 y los 2.400 metros de altitud, y está presente en las grandes sierras montañosas de Europa, desde Portugal a Escandinavia.

Las propiedades curativas son: Esta planta es muy beneficiosa para la salud, ya que tiene cualidades que ayudan a calmar el dolor provocado por torceduras, esguinces, golpes y otras diversas lesiones. Los diversos beneficios que proporciona la planta de árnica en el ámbito de la cosmética incluyen la hidratación y recuperación de la piel, el alivio de diversos problemas en la piel, y la eliminación de moretones por golpes o lesiones diversas. Adicionalmente, esta planta tiene una gran cualidad para la regeneración celular y es muy desinflamatoria. Todas estas propiedades beneficiosas hacen del árnica una de las plantas más solicitadas por las personas.

Las patologías las cuales se utiliza son: • Alivia dolores musculares • Inflamaciones • Curar heridas • Reducir la hinchazón • Acelerar la reabsorción de la sangre • Tratar el acné, forúnculos y salpullidos.

Método de preparación Infusión de Árnica

Ingredientes • Árnica seca • Agua • Azúcar o miel

Preparación • Pon una olla con dos litros de agua. • Agrega lo que tomen tus dedos de árnica. • Pon una tapa para conservar el calor. • Déjala hervir a fuego medio. • Luego de que hierva debes retirarla del fuego. • Déjala reposar durante 10 minutos con la tapa puesta. • Cuela el té al servirlo en una taza. • Puedes endulzarlo al gusto con miel o azúcar y recuerda que tú puedes secar tu árnica para no usarla fresca.

Precauciones que debes tener con el árnica A pesar de su valor el árnica puede ser venenosa, por ello no debes consumirla fresca ni en grandes cantidades o pura, ya que esto es considerado como inseguro por la Administración de Alimentos y Medicamentos.

HOJA DE AGUACATE



Es una especie arbórea del género *Persea* perteneciente a la familia Lauraceae, cuyo fruto, el aguacate o palta, es una baya comestible.

Su nombre común es aguacate y con su nombre científico se le conoce como *Persea americana*

El lugar donde se produce Árbol frondoso y de hoja perenne; con floración generosa. Flores de color verde, aparecen en racimos. El fruto es de color verdoso, de superficie lisa o rugosa y piel fina o gruesa, dependiendo de la variedad. El aguacate es de origen mexicano. Un árbol puede producir un millón de flores y solo una de cada mil se transforma en fruto.

Las propiedades curativas son: Es utilizada en forma medicinal ya que alivia el dolor de cabeza, de dientes, inflamaciones, además de contrarrestar la fatiga y eliminar bacterias. Asimismo, se puede consumir en té por las noches para evitar el insomnio, es un suave laxante, alivia el malestar estomacal, leves infecciones urinarias y es un gran remedio contra las úlceras. Propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, Regulación de la glucosa en sangre, Propiedades Diuréticas

Las patologías las cuales se utiliza son: • Reduce los niveles de colesterol malo en sangre y aumenta el colesterol bueno. • Regulariza el azúcar en sangre y ayuda a evitar la resistencia a la insulina. • A quienes padecen artritis reumatoide les ayuda a desinflamar articulaciones. • Mejora la digestión. • Nutre la piel, las uñas y el cabello por su alto contenido en vitaminas C y E. • Contribuye a nivelar la presión arterial por ser rico en Potasio. • Reduce el riesgo de padecimientos en los ojos, como las cataratas.

Método de preparación El hueso de aguacate es utilizado en multitud de productos cosméticos porque tiene un 70% más de antioxidantes (que ya es decir) que la propia pulpa. Pero no solo de mascarillas vive nuestra piel, también de lo que ingerimos. Por eso el té de hueso de aguacate resulta tan beneficioso. Tan solo necesitas un hueso y agua. Límpialo, quítale la piel y ponlo a hervir en un litro de agua durante 15 minutos. Pasado este tiempo, retíralo y deja reposar el agua hasta que se enfríe. Ayuda a controlar el colesterol, alivia dolores musculares y además es rico en fibra. El aguacate es oro. Eso sí, no tomes más de una taza al día ya que puede provocar estreñimiento. Para el colesterol hervir siete hojas en un litro de agua y tomar como agua de tiempo.

ALBAHACA



Por su intenso aroma y sabor, esta planta es ampliamente utilizada fresca, en ensaladas, en la preparación del “pesto”, o como condimento en todo tipo de platos; en nuestro país es ingrediente obligado de varios guisos propios de la temporada veraniega.

Su nombre común es albahaca y con su nombre científico se le conoce como *Ocimum basilicum*

El lugar donde se produce La albahaca crece bien en suelos fértiles, con buena exposición solar y de textura ligera, situados en áreas con buena circulación de aire. Se multiplica por semillas, las que pueden sembrarse en bandejas, almacigueras o en almácigos en el suelo. La siembra se efectúa en primavera. Antecedentes agronómicos: la albahaca es una planta de origen presumiblemente asiático, que se cultiva actualmente en muchas regiones cálidas y templadas del mundo, especialmente del área mediterránea.

Las propiedades curativas son: confiere propiedades digestivas, carminativas, espasmolíticas, además de antisépticas (contra bacterias y parásitos), insecticidas y sedantes. En medicina popular se emplean las hojas frescas o secas (en infusión) para tratar malestares del aparato digestivo (inapetencia, dispepsia, estreñimiento, cólicos, dolor de estómago, vómitos, meteorismo); como emenagogo en menstruaciones difíciles; en forma externa para lavar heridas; macerada en alcohol se usa en friegas para calmar dolores reumáticos y articulares. También se puede utilizar el jugo fresco de las hojas de albahaca para uso interno y para aplicar directamente sobre la piel en casos de acné.

Las patologías las cuales se utiliza son: 1. Favorece la digestión. 2. Previene y favorece la expulsión de gases en estomago e intestinos. 3. Calma los retortijones intestinales. 4. Impide el desarrollo de microbios. 5. Estimula o favorece el flujo menstrual. 6. Favorece la evacuación del vientre

Método de preparación Ingredientes • 1 taza agua • 1/2 cucharada albahaca • zumo de 1/2 limón Preparación 1. Hierve el agua con la albahaca durante 10 minutos. 2. Retira del fuego y deja reposar por 15 minutos. 3. Añade el zumo de limón recién exprimido y bebe, siempre en ayuna. 4. Espera 15 minutos para desayunar.

BELLADONA



Es una planta que crece desde Europa occidental hasta el Himalaya. También se cultiva en los Estados Unidos. Todas las partes de la planta son venenosas.

Su nombre común es belladona y con su nombre científico se le conoce como *Atropa belladonna*

El lugar donde se produce La belladona (*Atropa belladonna*) es una especie de arbusto perenne, de la familia Solanaceae. Es nativa de Europa, África del Norte, y Asia Occidental, y se puede encontrar naturalizada en partes de Norteamérica. Tiene una tolerancia baja a la exposición directa al sol. Siembra en otoño o principios de primavera o aplicar tratamiento artificial con frío.

Las propiedades curativas son:

- Cuenta con efectos relajantes musculares e inhibidores de las secreciones gracias a su acción depresora sobre el sistema parasimpático.
- Es eficaz para tratar neuralgias, convulsiones, epilepsia, constricciones espasmódicas, tos nerviosa y asma.
- Es efectiva para combatir el dolor de cabeza, tratar el colon irritable, la inflamación y los mareos, ya que reduce el dolor gracias a su poder analgésico.
- Tiene propiedades diuréticas.
- Alivia la retención de líquidos y combate la incontinencia urinaria.
- Actúa como anestésico suave.
- Combate la intoxicación por hongos.
- Cuenta con propiedades anticolinérgicas.
- Antiguamente, las mujeres también usaban la belladona para dilatar sus pupilas y conseguir una mirada más erótica y sensual.

Las patologías las cuales se utiliza son:

- Combate el insomnio
- Reduce los dolores cólicos.
- Mejora la acidez de estómago.
- Reduce los síntomas de la menstruación y mitiga los trastornos de la menopausia.

Método de preparación Hoja (*Belladonnae folium*). Según la Farmacopea Europea, consiste en la hoja desecada, sola, o bien mezclada con la sumidad florida, y ocasionalmente con fruto, de *Atropa belladonna* L., con un contenido mínimo del 0,30% de alcaloides totales expresados como hiosciamina con respecto a la droga seca. Los alcaloides están constituidos mayoritariamente por hiosciamina, acompañada de pequeñas cantidades de hioscina (escopolamina). Otras definiciones de preparación incluidas en la Farmacopea Europea:

- Extracto seco de hoja estandarizado (*Belladonnae folii extractum siccum normatum*), consiste en el extracto seco (etanol 70%) de hoja de belladona, con un contenido de entre 0,95-1,05% de alcaloides totales expresados como hiosciamina.
- Tintura de hoja de belladona estandarizada (*Belladonnae folii tinctura normata*), consiste en la tintura (1:10, etanol 70%) de polvo de hoja de belladona, con un contenido de entre 0,027-0,033% de alcaloides totales expresados como hiosciamina.
- Polvo de belladona estandarizado (*Belladonnae pulvis normatus*): consiste en el polvo de hoja, ajustado si fuera necesario añadiendo lactosa o polvo de hoja de belladona con un contenido menor en alcaloides. Debe contener entre un 0,28- 0,32% de alcaloides totales expresados como hiosciamina. En si ya vienen en pastillas o en suplementos.

BUGANVILIA



Durante muchos años, las flores se han utilizado por la medicina tradicional mexicana en forma de té para el tratamiento de la tos y diversos problemas respiratorios.

Su nombre común es Buganvilia y con su nombre científico se le conoce como *Bougainvillea spectabilis*.

El lugar donde se produce Este arbusto o árbol espinoso es nativo de Sudamérica, principalmente de Brasil y Perú. Actualmente se cultiva como planta ornamental en varias regiones subtropicales y tropicales del mundo y crece en el Estado de Morelos, México con dos flores abiertas y bráctea rosa.

Las propiedades curativas son: Los beneficios de la Bugambilia son muchos y variados. La mayoría de las propiedades medicinales de la Bugambilia están en sus flores, no obstante, raíces y hojas también contienen beneficios que son altamente aprovechables. Entre sus propiedades más conocidas se encuentran las siguientes: Antitusígena: Es perfecta para cuando nos estamos recuperando de un resfriado y nos queda una tos molesta y persistente. Expectorante: ayuda a que las mucosidades de los pulmones no se adhieran, ayudándonos a expulsarlas para que podemos respirar y tener una recuperación más calmada. Febrífuga: Se trata de un antipirético por lo que ayuda a combatir la fiebre. Para las personas que quieren bajar la fiebre de manera natural o simplemente como ayuda extra, la bugambilia es la opción ideal.

Las patologías las cuales se utiliza son: Gracias a su composición, esta planta medicinal tiene muchos beneficios medicinales. y por ello se ha convertido en una de las flores más demandadas actualmente. Como hemos detallado anteriormente la buganvilia puede combatir la tos, la fiebre o mucosidades. • Alivia la tos • Contra la indigestión • Excelente contra úlceras • Adiós a la diarrea • Para diabéticos • Curas heridas • Dolor articular

Método de preparación INGREDIENTES: • Flores de buganvilia (magenta) • Agua • Azúcar • Jugo de limón

PROCEDIMIENTO: • Para iniciar es necesario que las flores estén muy bien lavadas, para esta receta solamente se utilizan los pétalos así que es necesario quitar la pequeña parte amarilla o blanca que crece junto a los pistilos de la flor. • En una taza de agua, ponemos a hervir las flores por aproximadamente 5 minutos o hasta que hayan soltado su color y su esencia. El agua debe verse color rosa intenso y debe hervir de modo intenso. Después de eso es necesario dejarla reposar. • Mientras tanto pondremos en una jarra el agua y endulzamos con azúcar de acuerdo a nuestro gusto, posteriormente agregaremos el extracto de buganvilia que teníamos reservado, procurando colar muy bien todos los pétalos. Cuando hayamos integrado bien esta mezcla podremos agregar el jugo de limón, procura no usar demasiado, ya que el sabor del limón puede opacar el sutil sabor de la buganvilia. • Para servir podrás agregar hielo y adornar con algunas flores frescas.

CRISANTEMO



Se trata de una flor de origen asiático, pero extendida por todo el mundo, con numerosas variaciones y colores. Y aunque se les asocia con la muerte, simbolizan la eternidad, la fidelidad, el optimismo, la sabiduría y la larga vida, aunque también depende del color.

Su nombre común es crisantemo y con su nombre científico se le conoce como hrysanthemum

El lugar donde se produce El crisantemo se cultiva en dos mil 675 hectáreas, siendo el Estado de México el principal productor con dos mil 460 hectáreas; seguido de Puebla, con 148 hectáreas; Morelos, 57 hectáreas, y San Luis Potosí, 10 hectáreas, que suman un total de 11 millones 379 mil 925 plantas. El mejor sitio para colocar crisantemos en el jardín es un rincón a pleno sol, ya que se trata de una planta que necesita mucha luz para florecer. La mayoría de las especies son originarias de Asia oriental y el centro de origen se encuentra en China.

Las propiedades curativas son: En la medicina herbal occidental, el té de crisantemo se bebe y emplea para tratar desórdenes circulatorios como varices y arterioesclerosis. En la medicina tradicional china, el té de crisantemo también se usa para tratar los ojos, y se dice que limpia el hígado y los ojos.

Las patologías las cuales se utiliza son: En la medicina herbal occidental, el té de crisantemo se bebe y emplea para tratar desórdenes circulatorios como varices y arterioesclerosis. En la medicina tradicional china, el té de crisantemo también se usa para tratar los ojos, y se dice que limpia el hígado y los ojos.

Método de preparación En las dietéticas o las farmacias homeopáticas se suele vender té de crisantemo en saquitos, listo para tomar. Pero también se puede preparar a partir de las flores que se cortan de la planta y se secan. En ese caso, hay que tomar una cucharada de flores de crisantemo secas – son unos 3 gramos – y una taza grande de agua. Hervir el agua y, en el fuego, poner las flores secas. Bajar la llama y cocinar solo un minuto más. Luego, apagar y dejar reposar por 10 minutos. Colar la infusión y tomar con una cucharada de miel. Se pueden tomar hasta dos tazas por día.

No se recomienda mucho más que esto

ORÉGANO



Su nombre común es orégano y con su nombre científico se le conoce como *Origanum vulgare*

El lugar donde se produce Es una planta aromática que crece de forma silvestre en muchas regiones del mundo, pero también se cultiva comercialmente en diversos países. Se puede encontrar en climas mediterráneos, templados y subtropicales, aunque prefiere áreas con suelos bien drenados y exposición al sol.

Las propiedades curativas son: Con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes

Las patologías las cuales se utiliza son: Se utiliza para aliviar las náuseas, mejorar la digestión y reducir la inflamación

Método de preparación Infusión de orégano: • Puedes preparar una infusión de orégano para beneficiarte de sus propiedades, medicinales y aromáticas. • Hierve agua y agrega unas cuantas ramitas de orégano fresco o una cucharadita de orégano seco. • Deja que la infusión repose durante unos minutos, luego cuela y sirve caliente o fría.

MENTA



Su nombre común es menta y con su nombre científico se le conoce como *Mentha spp*

El lugar donde se produce Es una planta perenne que crece principalmente en áreas con climas templados y húmedos. Prefiere suelos húmedos y bien drenados, y prospera en lugares con luz solar parcial o completa. La menta se puede encontrar en muchas regiones del mundo donde se cumplen estas condiciones, incluyendo Europa, Asia, América del Norte y América del Sur.

Las propiedades curativas son: • Digestiva • Antiespasmódica • Analgésica • Antibacteriana • Antimicrobiana • Descongestionante

Las patologías las cuales se utiliza son: • Náuseas • Vómitos • Gases • Cólicos y • Síndrome del intestino irritable • (SII) • Dolor de cabeza y migraña • Congestión nasal • Problemas respiratorios

Método de preparación Infusión de menta: Para preparar una infusión de menta, hierva agua y viértela sobre hojas de menta fresca o seca en una taza. Deja reposar durante unos 5-10 minutos, luego cuela y endulza si lo deseas con miel o azúcar. Esta infusión es excelente para aliviar problemas digestivos o para disfrutar como una bebida refrescante

CANELA



Su nombre común es canela y con su nombre científico se le conoce como *Cinnamomum verum*

El lugar donde se produce es originario de Sri Lanka, pero también se cultiva en otras partes del mundo. Aunque Sri Lanka, anteriormente conocida como Ceilán, ha sido históricamente el principal productor de canela, hoy en día se cultiva en varias regiones tropicales y subtropicales alrededor del mundo.

Las propiedades curativas son: Con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias

Las patologías las cuales se utiliza son: Se utiliza para mejorar la circulación, regular el azúcar en la sangre y aliviar dolores menstruales.

Método de preparación Canela en polvo: La canela en polvo es la forma más común de canela y se utiliza ampliamente en una variedad de recetas dulces y saladas. Se puede agregar a postres como pasteles, galletas, panes, budines y helados para darles sabor y aroma a canela. También se puede espolvorear sobre bebidas calientes como café, té, chocolate caliente y lattes.

ROMERO



Su nombre común es romero y con su nombre científico se le conoce como *Rosmarinus officinalis*

El lugar donde se produce El romero se cultiva ampliamente en regiones de clima templado alrededor del mundo, incluyendo América del Norte, América del Sur, Australia y partes de Asia. Se adapta bien a suelos secos y arenosos y prefiere áreas soleadas con buena circulación de aire

Las propiedades curativas son: • Antioxidante • Antiinflamatorio • Antimicrobiano • Estimulante y tónico • Mejora la memoria y la concentración • Cuidado capilar Las patologías las cuales se utiliza son: • Dolor articular y muscular • Problemas circulatorios • Fatiga mental • Estrés • Indigestión • Flatulencia • Cólicos y espasmos intestinales

Método de preparación Infusión de romero: Para preparar un té de romero, hierva agua y viértela sobre hojas frescas o secas de romero en una taza. Deja que las hojas se infundan durante unos 5-10 minutos, luego cuela y endulza si lo deseas con miel o azúcar. Esta infusión se puede disfrutar caliente o fría y es ideal para estimular la digestión y calmar los nervios.

JENGIBRE



Su nombre común es jengibre y con su nombre científico se le conoce como Zingiber officinale

El lugar donde se produce El jengibre es una planta originaria de Asia tropical, específicamente de las regiones costeras de la India y China. Sin embargo, hoy en día se cultiva en muchas otras partes del mundo con climas tropicales y subtropicales.

Las propiedades curativas son: • Mejora la función cognitiva • Propiedades antibacterianas y antivirales • Alivia el dolor muscular y articular • Antioxidante, • Alivia las náuseas

Las patologías las cuales se utiliza son: • Inflamación • Dolor • Malestar menstrual • Resfriados y gripes • Colesterol alto, Salud cardiovascular

Método de preparación Corta o ralla una porción de raíz de jengibre fresca (aproximadamente 1cucharadita por taza de agua). Hierve agua en una olla y agrega el jengibre rallado. Reduce el fuego y deja hervir a fuego lento durante unos 10-15 minutos. Cuela la infusión y sírvela caliente.

HINOJO



Su nombre común es hinojo y con su nombre científico se le conoce como *Foeniculum vulgare*

El lugar donde se produce es una planta perenne que se encuentra en varias regiones del mundo. Aunque es originaria de la región mediterránea, incluyendo países como Italia y Grecia, el hinojo ahora se cultiva en muchas partes del mundo y se encuentra en áreas con climas templados y mediterráneos. Las propiedades curativas son: • propiedades carminativas •

Antiinflamatorio • Antioxidante • Regulador hormonal Las patologías las cuales se utiliza son:

Se utiliza para aliviar problemas digestivos como hinchazón, gases y cólicos, así como para estimular la producción de leche materna. Método de preparación Infusión de hinojo: Agrega semillas de hinojo a agua caliente y deja reposar durante unos minutos para hacer una infusión relajante. También puedes combinar semillas de hinojo con otras hierbas como manzanilla o menta para obtener un té digestivo y refrescante

CÚRCUMA



Su nombre común es cúrcuma y con su nombre científico se le conoce como *Curcuma longa*. El lugar donde se produce. En México se cultiva en Veracruz y Puebla, aunque su producción no abastece el mercado nacional. Las propiedades curativas son: Tiene propiedades beneficiosas para la salud del corazón, ya que actúa como antioxidante y antiinflamatorio. Las patologías las cuales se utiliza son: Dado que es un potente antiinflamatorio es útil para tratar el dolor y las enfermedades inflamatorias: artritis, artrosis, enfermedad periodontal, etc. Previene el parkinson y el alzhéimer. Es útil para tratar las enfermedades gastrointestinales, como la fibrosis hepática y la enfermedad inflamatoria intestinal. Método de preparación Para preparar esta infusión tan sólo necesitas un ingrediente: cúrcuma. Con una cucharadita de esta especia tendremos para un par de tazas. Así que, pon agua a hervir. Cuando llegue al punto de ebullición, baja el fuego y añade entonces la cúrcuma.

DIENTE DE LEÓN



Su nombre común es diente de león y con su nombre científico se le conoce como *Taraxacum officinale*. El lugar donde se produce se encuentra comúnmente en América del Norte y otras partes del mundo. Esta planta puede adaptarse a una variedad de condiciones climáticas y de suelo, lo que la hace ampliamente distribuida en muchas regiones. Las propiedades curativas son: Conocido por sus propiedades depurativas y diuréticas. Las patologías las cuales se utiliza son: Se utiliza para desintoxicar el hígado, mejorar la digestión y promover la salud de la piel. Método de preparación Té de diente de león: Hierve agua en una olla y agrega hojas de diente de león frescas o secas. Deja que las hojas se infundan en el agua caliente durante unos 5-10 minutos. Cuela el té y sírvelo caliente.

Ajón



Su nombre común es ajón y con su nombre científico se le conoce como *Allium sativum*. El lugar donde se produce se cultiva en diversas partes del mundo y también se encuentra silvestre en algunas regiones. El ajo es una planta resistente que puede crecer en una variedad de climas y suelos, pero prefiere climas cálidos y húmedos. Se cultiva tanto en grandes explotaciones agrícolas como en pequeñas huertas domésticas. Las propiedades curativas son: Con propiedades antibacterianas y antivirales. Las patologías las cuales se utiliza son: Se utiliza para fortalecer el sistema inmunológico, reducir el colesterol y mejorar la circulación sanguínea. Método de preparación Asado al horno: El ajo asado al horno se vuelve suave y dulce, lo que lo hace ideal para untar sobre pan tostado o mezclar en purés de verduras. Para asar ajo, corta la parte superior de una cabeza de ajo para exponer los dientes, rocía con aceite de oliva y envuelve en papel de aluminio. Hornea a 180°C (350°F) durante unos 30-40 minutos, o hasta que los dientes estén suaves y dorados.

LAVANDA



Su nombre común es lavanda y con su nombre científico se le conoce como *Lavandula angustifolia*. El lugar donde se produce es una planta nativa de la región mediterránea, específicamente de las zonas montañosas del sur de Europa y el norte de África. Sin embargo, debido a su resistencia y belleza, se ha cultivado y naturalizado en muchas otras partes del mundo con climas similares al mediterráneo. Las propiedades curativas son: • Antiséptico • Cicatrizante • Antiespasmódico • Repelente de insectos • Antiinflamatorio. Las patologías las cuales se utiliza son: • Ansiedad y estrés • Dolor de cabeza y migrañas • Problemas digestivos • Dolor y inflamación. Método de preparación Para preparar una infusión de lavanda: Calienta el agua en el microondas durante 2-3 minutos en una jarra del infusor de té. Echa varias flores secas de lavanda en el agua y deja infusionar unos minutos. Gira tu Infusor de té y disfruta del efecto lluvia al dejar caer tu infusión de lavanda. Abre el infusor de té, echa la infusión en tu taza favorita y ¡lista para tomar! Puedes consumirla tanto fría como caliente.