

**Nombre de alumno: FATIMA LIZBETH PONCE  
SOBERANO**

**Nombre del profesor: MARIA CECILIA  
ZAMORANO RODRIGUEZ**

**Nombre del trabajo: HERBOLARIO**

**Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS  
ALTERNATIVAS DE SALUD**

**Grado: 8VO CUATRIMESTRE**

**Grupo: A**

## INTRODUCCIÓN

En México, 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.

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 dicho popular señala que las plantas medicinales pueden “curar” cualquier enfermedad o malestar. Sin embargo, su uso es responsabilidad del consumidor por lo que esta publicación no tiene como objetivo ser un recetario. En este sentido, se debe tener presente que la mayoría de los grupos de investigación concuerda en una cosa: todavía no hay suficientes estudios clínicos en pacientes humanos para dar conclusiones finales.

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.

## **JUSTIFICACIÓN**

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 existía 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 cuáles 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.

## OBJETIVOS

- Describir las propiedades de cada planta
- 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.
- Poder saber los beneficios de utilizar plantas medicinales en los seres humanos.



# PLANTAS MEDICINALES





## 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.



## **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, aplicando en la zona afectada.

**TÓNICO:** se utiliza para la fatiga, la anemia y los trastornos digestivos; debe guardarse en frascos de vidrio esterilizados y de color opaco. El gel de aloe fermentado con miel y especias recibe el nombre de «kumaryasava» en la India y se emplea como tónico contra la anemia.



## ***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 tés, 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 reparar 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 sírvela.



## 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, almáciguas 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 frías 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.



## ***BUGANVILLA***

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 Baganvilia 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 del a 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.
- Hierva 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, hierve 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 1 cucharadita por taza de agua). Hierva 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 sívela 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: Hierva 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 sívelo caliente.



## AJÓ

**Su nombre común** es ajó 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.



## **VALERIANA**

**Su nombre común** es valeriana y con **su nombre científico** se le conoce como Valeriana officinalis

### **El lugar donde se produce**

La valeriana es una planta herbácea que crece de forma silvestre en muchas regiones del mundo, especialmente en áreas con climas templados y húmedos. Se encuentra comúnmente en Europa, Asia y América del Norte.

### **Las propiedades curativas son:**

- Ansiolítico
- Sedante
- Relajante muscular

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

- Síndrome premenstrual (SPM),
- Espasmos musculares
- Estrés
- Insomnio

## **Método de preparación**

Hierve una taza de agua en una olla o en el microondas.

1. Coloca la raíz de valeriana seca en una taza o tetera.
2. Vierte el agua caliente sobre la raíz de valeriana.
3. Cubre la taza o tetera y deja reposar durante 5-10 minutos.
4. Cuela la infusión para retirar los trozos de raíz de valeriana.
5. Puedes endulzar la infusión con miel si lo deseas.
6. ¡Tu infusión de valeriana está lista para beber!



## ***HOJAS DE OLIVO***

**Su nombre común** es hojas de olivo y con **su nombre científico** se le conoce como *Olea europaea*

### **El lugar donde se produce**

El olivo es una planta muy adaptable que puede crecer en una variedad de suelos y condiciones climáticas, siempre que haya suficiente luz solar y temperaturas cálidas. Se utiliza principalmente para la producción de aceite de oliva, pero también se cultivan para consumir sus frutos como aceitunas de mesa.

### **Las propiedades curativas son:**

- Con propiedades Antibacterianas
- Antioxidantes

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

- Se utiliza para fortalecer el sistema inmunológico
- Reducir la presión arterial
- Mejorar la salud cardiovascular.

### **Método de preparación**

Batido o prensado: La pasta de aceituna se somete a un proceso de batido o prensado para separar el aceite de oliva de la pulpa y el hueso. En el batido, la pasta se agita para separar el aceite, mientras que en el prensado se aplica presión para exprimir el aceite.



## ***INSULINA***

**Su nombre común** es insulina y con **su nombre científico** se le conoce como Cissus verticillata

### **El lugar donde se produce**

Prefiere crecer en áreas boscosas, bordes de bosques, riberas de ríos y áreas con humedad, donde puede trepar enredándose en árboles u otras estructuras cercanas. Es una planta adaptable que puede crecer en una variedad de condiciones de luz y suelo, pero tiende a prosperar mejor en áreas con clima cálido y húmedo.

### **Las propiedades curativas son:**

- Diurético
- Antioxidante
- Antimicrobiano
- Anticancerígeno

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Sirve para mantener bajo control los niveles de la glucosa en la sangre, y los desórdenes renales como eliminar la orina retenida.

## **Método de preparación**

Recolecta algunas hojas frescas de *Cissus verticillata*. Asegúrate de recolectarlas de una fuente confiable y en un entorno no contaminado.

1. Lava las hojas cuidadosamente para eliminar cualquier suciedad o residuo.

2. Hierve agua en una olla.

3. Mientras tanto, pica las hojas de *Cissus verticillata* en trozos pequeños.

4. Coloca los trozos de hojas en una taza resistente al calor.

5. Cuando el agua hierva, viértela sobre las hojas en la taza.

6. Cubre la taza y deja reposar durante unos 10-15 minutos para permitir que las propiedades medicinales se infundan en el agua.

# **MAGUEY MORADO**

**Su nombre común** es Maguey morado y con **su nombre científico** se le conoce como Rhoecus discolor

## **El lugar donde se produce**

México y Centroamérica, y naturalizada en Florida, Texas, Hawái y varias islas oceánicas. Viven en matorrales, pastizales, bosques de pino y encino, selvas secas y húmedas. Algunas especies crecen sobre afloramientos rocosos con muy poco suelo.

## **Las propiedades curativas son:**

- Desinfectante
- Desinflamatorio

## **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Contra el tétanos

## **Método de preparación**

Para ello las hojas se hierven y con esta agua se lavan las partes afectadas. Contra la cefalea se aplican en la cabeza las hojas soasadas (pasadas por el fuego), untadas con vaporub, y se amarran con un trapo.



## ***UÑA DE GATO***

**Su nombre común** es uña de gato y con **su nombre científico** se le conoce como *Uncaria tomentosa*

### **El lugar donde se produce**

Es una planta que se encuentra principalmente en las selvas tropicales de América del Sur, incluyendo países como Perú, Brasil, Colombia, Ecuador y Bolivia.

### **Las propiedades curativas son:**

Con propiedades antiinflamatorias e inmunomoduladores

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Se utiliza para fortalecer el sistema inmunológico y aliviar la artritis y otras enfermedades inflamatorias

### **Método de preparación**

Infusión: Para preparar una infusión de uña de gato, hierva agua y luego viértela sobre una o dos cucharaditas de hojas secas de uña de gato en una taza. Deja reposar durante unos 5 a 10 minutos, luego cuela y endulza si lo deseas. Se puede tomar hasta tres veces al día.



## ***TOMILLO***

**Su nombre común** es tomillo y con **su nombre científico** se le conoce como *Thymus vulgaris*

### **El lugar donde se produce**

Clima templado y originario de los países de la cuenca mediterránea occidental. Crece sobre suelos secos y soleados y resiste bien las heladas y sequías.

### **Las propiedades curativas son:**

Antiespasmódica, antiséptica, antihelmíntico, antioxidante, eupéptica (ya que abre el apetito, favorece la digestión e impide la formación de gases). Antibiótico, antibacteriana, antivírica, antiinflamatoria, expectorante, digestiva, mucolítica, hipotensora, carminativa, analgésica, antiséptica, antifúngica, demulcente (protector de las mucosas digestivas), antitusiva y diurética.

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Infusiones destinadas al tratamiento de afecciones respiratorias tos irritativa, laringitis, bronquitis, asma, enfisema y gripe. Digestivas o para lavados antisépticos tópicos (cutáneos, bucales, vaginales, etc.) fortalece las vías respiratorias.

### **Método de preparación**

Calienta en un recipiente 250 mililitros de agua hasta que empiece a hervir. Cuando el agua esté hirviendo, apaga el fuego, añade una cucharada pequeña de tomillo y deja reposar. Mientras está reposando, añade una cucharada pequeña de miel. Exprime el zumo de medio limón (entre dos y tres cucharadas grandes). Cuando hayan transcurrido unos cinco minutos, vierte el zumo de limón en el agua con tomillo y miel. Cuela el tomillo y la infusión estará lista para servir. Puedes tomarla tanto en caliente como en frío.



## **VAPORUB**

**Su nombre común** es vaporub y con **su nombre científico** se le conoce como lectranthus coleoides c.v mintleaf

### **El lugar donde se produce**

Regiones tropicales de Asia, África, Australia e Islas del Pacífico. La mayoría son cultivadas por su carácter ornamental y sus aceites esenciales que se emplean contra los vómitos, las náuseas, las infecciones de oído, el dolor de muelas, de garganta, quemaduras y dermatitis.

### **Las propiedades curativas son:**

Posee propiedades antiinflamatorias, antidiabéticas, descongestionantes y ayuda a combatir la ansiedad, de igual forma tiene flavonoides, espasmolíticos y coleréticos que sirven para relajar los músculos, por lo que es un gran auxiliar en los dolores musculares.

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Se emplea contra vómito, náusea, infecciones del oído, dolor de muelas o garganta, quemaduras, dermatitis y como antiséptico. Descongestionante de las vías respiratorias, combate la tos seca y disminuye síntomas de resfriado.

### **Método de preparación**

Poner a hervir un litro de agua y agregar un par de hojas de esta planta para que salga el aroma a mentol y el vapor ayude a descongestionar la nariz y eliminar los problemas de respiración.



## ***COLA DE CABALLO***

**Su nombre común** es cola de caballo y con **su nombre científico** se le conoce como Equisetum arvense

### **El lugar donde se produce**

La cola de caballo es común en toda Europa, Asia, América del Norte hasta la región ártica, pudiendo crecer hasta 2500 metros de altitud. Prefiere los lugares húmedos y los terrenos arenosos.

### **Las propiedades curativas son:**

Tienen efecto de antioxidantes, antiinflamatorios, diuréticos y antimicrobianas, combate problemas urinarios y renales al ser un diurético natural, evita la retención de líquidos, fortalece las uñas y el cabello, sirve para tratar fracturas óseas, ayuda a bajar de peso y cicatrización de heridas.

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Sirve para la retención de líquidos, las infecciones del tracto urinario (ITU), la osteoporosis, la pérdida del control de la vejiga, ayuda a los huesos, piel y cabello, fortalece y vigoriza el pelo y las uñas, sirve para detener hemorragias (nasales, uterinas, hemorroides).

### **Método de preparación**

1 taza de agua hirviendo, 1 cucharada de cola de caballo, modo de preparación: Colocar el tallo seco de la cola de caballo en la taza de agua hirviendo y deja reposar alrededor de 5 a 10 minutos. Colar y beber hasta 2 tazas al día, de preferencia después de las principales comidas del día, este té no debe utilizarse por más de 1 semana seguida, para evitar deshidratación y eliminación de algunos minerales esenciales para el cuerpo.



## ***ALCANFOR***

**Su nombre común** es alcanfor y con **su nombre científico** se le conoce como Cinnamomum camphora

### **El lugar donde se produce**

Es originario de las costas cálidas y tropicales de la zona oriental de Asia, especialmente de Japón, Sumatra y Borneo.

### **Las propiedades curativas son:**

Antibacterianas, antisépticas y antiinflamatorias. Así mismo regenera el tejido conectivo, favoreciendo la cicatrización de heridas. Promueve la circulación sanguínea y es conveniente especialmente para evitar el acné y el dolor muscular.

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Para eliminar la tos y los dolores musculares

### **Método de preparación**

Para obtener el aceite esencial de alcanfor es importante tener en cuenta que se debe recoger del árbol cuando se presente en forma cristalizada. Conscientes de esto, el aceite de alcanfor se consigue a través de un método de destilación al vapor de las raíces, las maderas y las ramas del árbol.



## **RUDA**

**Su nombre común** es ruda y con **su nombre científico** se le conoce como ruta

### **El lugar donde se produce**

Este arbusto es nativa de la Europa Mediterránea, desde donde fue introducida al continente americano. Aunque es una planta que se cultiva, la ruda también crece silvestre en terrenos abandonados.

### **Las propiedades curativas son:**

Tiene propiedades, antisépticas, antioxidantes y antiinflamatorias, lo cual la hace ideal para el cuidado cutáneo

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Padecimientos de la menstruación: desde regular y provocar la regla, hasta dolores causados por la menstruación, también se utiliza para dolores de cabeza, de oídos, musculares y punzadas; así como padecimientos estomacales y digestivos, diarrea, mareos, flatulencias, contra parásitos intestinales y lombrices. La ruda ha resultado eficaz contra la fiebre y llagas en la garganta, enfermedades de la piel, es considerado lactógeno, emenagogo y abortivo, estimula la secreción de las glándulas mamarias durante la lactancia, funciona para la inflamación de pies, nervios, frialdad, cálculos renales, ataques, alferecía, para el latido, presión arterial, otitis de animales, combatir ruidos y sorderas, aire en oídos y ojos, contra el histérico, cura las perrillas, los ojos irritados.

### **Método de preparación**

Es consumida como infusión, poniendo a hervir un litro de agua con dos gramos de sus hojas, dejarla reposar y beber en un vaso tres veces al día por alrededor de 10 días.



## ***MOSTAZA***

**Su nombre común** es mostazay con **su nombre científico** se le conoce como Brassica juncea

### **El lugar donde se produce**

Entre los países asiáticos, India ocupa el primer lugar en la producción de este condimento, siendo el aceite de mostaza el más utilizado en la cocina del país.

### **Las propiedades curativas son:**

Contienen cantidades significativas de calcio, cobre y vitaminas C, A y K. ayuda a tratar síntomas de la hipotensión.

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Combatir síntomas de catarros y afecciones respiratorias como congestión nasal, bronquitis, aliviar el cansancio y dolor muscular, reducir el dolor de cabeza y de garganta, favorecer la digestión, estimular el apetito, aumentar la tensión y mejorar la circulación.

### **Método de preparación**

Para mejorar la digestión y reducir el estreñimiento, lo ideal es consumir dos cucharaditas de mostaza al día, acompañadas con la ingesta de abundante líquido. Hierva las semillas en una olla con agua y, tras dejarlas reposar alrededor de 10 minutos, aplícalas en forma de cataplasma en el pecho, haz el tratamiento durante 15 minutos, 2 o 3 veces al día.



## ***BERRO***

**Su nombre común** es berro y con **su nombre científico** se le conoce como *Nasturtium officinale*

### **El lugar donde se produce**

Es una planta perenne común en arroyos, torrentes de aguas claras y pantanos, originaria de Europa y Asia Central.

### **Las propiedades curativas son:**

Son ricos en yodo, hierro, y vitaminas A, C y E.

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Es muy útil como apoyo en estados de debilidad, anemia, convalecencia y falta de energía. Está indicado también para mujeres afectadas de reglas abundantes y debilitantes y en situaciones de fatiga por estrés o sobreesfuerzo físico.

### **Método de preparación**

Té de berro: para preparar este té, se debe agregar 1/2 taza de hojas y tallos de berro picados en 150 ml de agua hirviendo, luego dejar reposar entre 5 a 10 minutos. Después colar y endulzar con una cucharada de miel. Se recomienda beber 2 a 3 tazas por día hasta mejorar la tos y expectoración.



## ***EUCALIPTO***

**Su nombre común** es eucalipto y con **su nombre científico** se le conoce como Eucalyptus

### **El lugar donde se produce**

El eucalipto es un árbol oriundo de Tasmania y Australia; introducido posteriormente en la región mediterránea y países subtropicales

### **Las propiedades curativas son:**

Antiséptico, expectorante, febrífugo, hipoglicemiante.

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

En afecciones respiratorias de diversa índole: bronquitis, asma, faringitis, amigdalitis, gripes y resfriados; también para el control de la diabetes, cistitis y vaginitis.

### **Método de preparación**

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 1 taza 3 veces en el día. En enfermedades respiratorias se puede endulzar con miel. Para vahos (inhalaciones) preparar una decocción o cocimiento: 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, calentar hasta la ebullición y luego inhalar varias veces mientras el vapor se desprende.



## **ARBOL DE QUINA**

**Su nombre común** es árbol de quina y con **su nombre científico** se le conoce como *Cinchona officinalis*

### **El lugar donde se produce**

Es una especie de árbol originario de América del Sur, que se encuentra en la selva lluviosa de la Amazonia peruana.

### **Las propiedades curativas son:**

Posee diversos alcaloides naturales, entre los que destaca la quinina, que tiene propiedades antipiréticas (disminuye la fiebre), antipalúdicas y analgésicas

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Fue utilizada desde tiempos prehispánicos para tratar eficazmente enfermedades como la malaria o paludismo. Otro alcaloide derivado de este árbol es la quinidina, que se utiliza en el tratamiento de la frecuencia cardíaca anormal y otros trastornos del ritmo cardíaco, dado que influye en una mejor resistencia del corazón. Además de los alcaloides, la quinina posee principios astringentes, por su alta concentración de taninos, por lo que ayuda en la medicina tradicional para cicatrizar heridas y úlceras.

### **Método de preparación**

La corteza del árbol se secaba primero, luego se molía hasta un polvo fino que se mezclaba con vino o agua y el preparado era bebido por el enfermo en varias dosis hasta que las fiebres cesaban.



## ***ACHIOTE***

**Su nombre común** es achiote y con **su nombre científico** se le conoce como *Bixa orellana*

### **El lugar donde se produce**

Crece en las zonas cálidas de México, los estados productores son Yucatán y Quintana Roo. Su principal característica es que puede adaptarse a diferentes tipos de clima, suelo y altitud.

### **Las propiedades curativas son:**

contiene vitaminas a, b y c, calcio, hierro y fósforo (hojas) flavonoides, carotenoides, fibra, proteína vegetal y taninos

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Mejora la hipertensión arterial. Ayuda con los ardores de estómago y la gastritis. Es un remedio eficaz para la diarrea. Estimula el buen funcionamiento de los riñones. Ayuda a combatir o reducir la prostatitis. La infusión de frutos y semillas se usa para los dolores de cabeza y fiebre. Es beneficioso para tratar la infección de orina y de garganta. El achiote mejora las afecciones respiratorias. Mejorar la salud del hígado. La infusión de las hojas se usa para combatir la conjuntivitis. Mejora el estado general de la piel y prevenir el envejecimiento prematuro. Aplicado de forma externa ayuda a cicatrizar heridas. Protege a la piel ante la exposición al sol como protector solar.

### **Método de preparación**

Se puede preparar como infusión colocando 20 gramos de hojas secas en un litro de agua y tomarla como agua de tiempo para desinflamar la próstata y las vías urinarias.



## ***CEMPASÚCHIL***

**Su nombre común** es cempasúchil y con **su nombre científico** se le conoce como Tagetes patula

### **El lugar donde se produce**

Se distribuyen desde el suroeste de Estados Unidos hasta Argentina de las cuales 30 son nativas México. Por la cantidad y diversidad en el país, México es considerado el centro de evolución de este género.

### **Las propiedades curativas son:**

Tiene propiedades como vitaminas A, C, riboflavina, niacina, minerales como calcio, fósforo, hierro y potasio beneficiando la salud de quien las consume

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Se utiliza para regular el ciclo menstrual y como desparasitante y también se ha usado contra el acné, bronquitis, dolor, resfriado común, el espanto y el cuajo y para verrugas. tratamiento de padecimientos digestivos, fiebre e incluso enfermedades respiratorias como la tos. En algunos lugares se utiliza para tratar problemas de la piel como salpullido y llagas, entre otros.

### **Método de preparación**

Lava los pétalos de cempasúchil para eliminar cualquier suciedad o residuos. En una cacerola, lleva a ebullición las 2 tazas de agua y agrega los pétalos de cempasúchil. Deja hervir durante unos minutos hasta que el agua adquiera el color y el aroma de las flores. Retira la cacerola del fuego y deja que la infusión de cempasúchil se enfríe. Cuela la infusión para eliminar los pétalos de cempasúchil y conserva el líquido. En una jarra grande, mezcla el líquido de cempasúchil con el azúcar y el jugo de limón. Ajusta la cantidad de azúcar y limón según tus preferencias personales. Agrega hielo a la jarra para enfriar la bebida. Luego, añade el pulque a la mezcla y revuelve bien para combinarlo con el curadito de cempasúchil. Sirve el “curadito de cempasúchil con pulque” en vasos y decora con algunos pétalos de cempasúchil frescos o rodajas de limón.



## **CHAYA**

**Su nombre común** es chaya y con **su nombre científico** se le conoce como *Cnidoscolus aconitifolius* ssp. *aconitifolius*

### **El lugar donde se produce**

Es un arbusto nativo de Tabasco y la Península de Yucatán, es muy popular ya que sus hojas son cocinadas y preparadas como las espinacas.

### **Las propiedades curativas son:**

Se le atribuye un gran poder hipoglucemiante, son el hierro, la proteína, la fibra, el calcio, potasio, vitaminas A y C y antioxidantes como los carotenoides.

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Reducen los niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre, ayudar a combatir y prevenir la anemia.

### **Método de preparación**

Lo más recomendable es usar cinco hojas largas de chaya (o más, si son pequeñas), cortarlas en trocitos y cocerlas en un litro de agua, por 20 minutos. Una vez fría, la infusión puede ser adicionada con unas gotas de lima o sal y tomar tres tazas a lo largo del día.



## ***HIERBA DE POLLO***

**Su nombre común** es hierba de pollo y con **su nombre científico** se le conoce como Commelina diffusa

### **El lugar donde se produce**

Se ha registrado de Aguascalientes, Baja California Sur, Chiapas, Chihuahua, Colima, Distrito Federal, Durango, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Estado de México, Michoacán, Morelos, Nayarit, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Luís Potosí, Sinaloa, Tlaxcala, Veracruz.

### **Las propiedades curativas son:**

Antiinflamatorias.

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Diarreas, disentería, irritación vaginal, dolores menstruales, males del corazón, incluyendo dolor de corazón; hemorragias de la nariz o del oído y sangrado de encías. Depurativa, desinflama los intestinos, desintoxica y mejora la sangre, ayuda a controlar la diarrea, ayuda a mejorar el sistema digestivo

### **Método de preparación**

Hacer una infusión: por cada litro de agua hirviendo, poner 1 cucharada sopera de hierbas. Colar a los 10 minutos y tomar durante el día (entre 3 y 4 veces) alejado de las comidas.



## **HUIZACHE**

**Su nombre común** es huizache y con **su nombre científico** se le conoce como Vachellia farnesiana

### **El lugar donde se produce**

Se reporta en Baja California Norte, Baja California Sur, Campeche, Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Colima, Durango, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Estado de México Michoacán, Morelos, Nayarit, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Querétaro, Quintana Roo, San Luís Potosí, Sinaloa, Sonora, Tabasco, Tamaulipas, Veracruz, Yucatán, Zacatecas.

### **Las propiedades curativas son:**

Astringente en medicina casera, fiebre tifoidea, hemorragias, problemas menstruales, artritis y dolores reumáticos, tónico digestivo, diarrea, irritación de mucosas, conjuntivitis y malaria. Se emplea contra la diarrea, la tifoidea, el bazo crecido, la inflamación de la garganta, heridas, dolor de cabeza y contra las nubes en los ojos.

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

La raíz cocida y combinada con la de tuna se utiliza contra el empacho; hervida se toma como agua de tiempo para combatir las hemorragias vaginales. Su fruto se aplica contra los fuegos en la boca, para afianzar la dentadura, como antiespasmódico y astringente y contra la tuberculosis. El cocimiento de su corteza cura el dolor de estómago y abre el apetito

### **Método de preparación**

Preparación: El cocimiento de las flores se usa como remedio en casos de dispepsia. De las flores se hace un unguento que se usa como remedio para el dolor de cabeza. Con el fruto verde, que es muy astringente, se prepara una infusión para las inflamaciones de la piel y de las membranas mucosas (fuegos, hemorragias) y para calmar trastornos del sistema nervioso. Raíz (cocimiento): disentería, tuberculosis y dolor de abdomen. Tallo: estado bilioso, evacuaciones amarillas, etc.



## ***HIERBA DEL SAPO***

**Su nombre común** es hierba del sapo y con **su nombre científico** se le conoce como *Eryngium heterophyllum*

### **El lugar donde se produce**

Originaria de México, está presente en climas secos, semisecos y templados

### **Las propiedades curativas son:**

Antiinflamatoria

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

La hierba del sapo es rica en antioxidantes que combaten los radicales libres, lo que puede tener un impacto positivo en la salud general. Estudian si podría ayudar a la diabetes: algunos estudios preliminares sugieren que esta planta podría contribuir a regular los niveles de azúcar en sangre, lo que podría ser beneficioso para personas con diabetes.

### **Método de preparación**

Se puede consumir como té para el tratamiento de la tos, infecciones urinarias y para bajar niveles de colesterol. Es antiinflamatoria, mejora la respiración y ayuda a la digestión. Los tallos y las hojas se hierven en agua y se toman como té. Ocasionalmente, se hace una decocción con la raíz y se toma como té



## **VERBENA**

**Su nombre común** es verbena y con **su nombre científico** se le conoce como Verbena officinalis

**El 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.

**Las propiedades curativas son:**

Antiinflamatorio, astringente, cicatrizante, madurativo

**Las patologías las cuales se utiliza son:**

Casos de fiebres, diarreas, úlceras estomacales y dolencias hepáticas; externamente la decocción se utiliza para lavar y cicatrizar heridas.

**Método de preparación**

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.



## **STEVIA**

**Su nombre común** es Stevia y con **su nombre científico** se le conoce como Stevia rebaudiana

### **El lugar donde se produce**

La estevia es una planta nativa del valle del río Monday en las llanuras del Paraguay. Los indios guaraníes la utilizaban desde tiempos precolombinos para endulzar sus comidas y bebidas y la llamaban “ka’a-hée”, que significa “hierba dulce”

### **Las propiedades curativas son:**

- Propiedades antioxidantes
- Antiinflamatorias
- Regulación de la glucosa en sangre
- Propiedades antimicrobianas

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

- Diabetes
- Hipertensión
- Obesidad y control de peso

### **Método de preparación**

Infusión de hojas de stevia: Puedes preparar una infusión dulce utilizando hojas frescas o secas de stevia. Simplemente hierva agua y añada las hojas de stevia. Deja que las hojas se infundan en el agua caliente durante unos minutos, luego cuela y bebe el líquido resultante. Puedes ajustar la cantidad de hojas de stevia según tu preferencia de dulzura.



## **RUIBARBO**

**Su nombre común** es ruiubarbo chino y con **su nombre científico** se le conoce como *Rheum palmatum*

### **El lugar donde se produce**

Es una planta que crece principalmente en regiones de Asia, específicamente en China y el Tíbet, aunque también se puede encontrar en otras áreas de Asia Central.

### **Las propiedades curativas son:**

- Propiedades antioxidantes
- Antimicrobiano
- Antiinflamatorio
- Propiedades laxantes

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Se utiliza como laxante natural para aliviar el estreñimiento y promover la regularidad intestinal.

### **Método de preparación**

Tisanas o decocciones: Una forma común de usar el ruiubarbo chino en la medicina tradicional china es preparar una decocción o tisana. Para hacer esto, se pueden usar las raíces secas o en polvo de la planta. Se hierve agua y se añaden las raíces de ruiubarbo chino, dejándolas hervir a fuego lento durante un período de tiempo específico, generalmente entre 15 y 30 minutos. La decocción resultante se filtra y se puede beber caliente o fría, dependiendo de las preferencias.



## ***PLATANILLO***

**Su nombre común** es platanillo y con **su nombre científico** se le conoce como Indigofera suffruticosa

### **El lugar donde se produce**

La especie es originaria de Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú, donde crece en los márgenes de los bosques húmedos y a lo largo de las riberas de los cursos de agua a bajas altitudes.

### **Las propiedades curativas son:**

Antiviral

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Asma

### **Método de preparación**

Hervir tres frutitas en agua por 5 minutos y tomar



***NEEM***

**Su nombre común** es neem y con **su nombre científico** se le conoce como Azadirachta indica

**El lugar donde se produce**

El neem crece, principalmente, en las zonas áridas de Sri Lanka.

**Las propiedades curativas son:**

Antibacteriano y antifúngico

**Las patologías las cuales se utiliza son:**

Diabetes

**Método de preparación**

Hervir en dos litros de agua 10 hojas y tomar como agua de tiempo



## ***ALACRACILLO (RAÍZ)***

**Su nombre común** es alacrancillo (raíz) y con **su nombre científico** se le conoce como *Heliotropium indicum*

### **El lugar donde se produce**

En otros países también es empleada. En la India utilizan el jugo para eliminar dolores y contra piquetes de insectos, planta anual, de tallo erecto, con un crecimiento de no más de 50cm. Presenta flores pequeñas de color lavanda suave a blanco, las cuales crecen en la parte final de la ramas. Florece y fructifica de enero a diciembre.

### **Las propiedades curativas son:**

- Propiedades antioxidantes
- Antiinflamatorias
- Propiedades
- Antiparasitarias

### **Las patologías las cuales se utiliza son:**

Se usa en padecimientos del aparato digestivo, como colitis, diarrea, empacho o gastroenteritis.

### **Método de preparación**

Recolecta algunas hojas frescas de alacrancillo. Asegúrate de hacerlo con cuidado, usando guantes y evitando el contacto directo con la savia, ya que puede ser irritante para la piel.

1. Lava las hojas cuidadosamente para eliminar cualquier suciedad o residuo.
2. Pica las hojas en trozos pequeños.
3. Hierve agua en una olla.
4. Mientras tanto, coloca los trozos de hojas de alacrancillo en una taza resistente al calor.

5. Cuando el agua hierva, viértela sobre las hojas en la taza.
6. Cubre la taza y deja reposar la infusión durante unos 10-15 minutos para permitir que los compuestos se infundan en el agua. Luego, cuela la infusión para eliminar los trozos de hojas.