



# Mi Universidad

Nombre del Alumno: Matilde Gómez González

Nombre del tema: Ensayo

Parcial: I

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor: Lic. Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Octavo

*Lugar y Fecha de elaboración: 31/03/2024*

***HERBOLARIA***

## MANSANILLA



**NOMBRE CIENTIFICO:** La Manzanilla o también llamada o Camomila, recibe el nombre científico de *Chamaemelum nobile*. La Manzanilla, noble hierba medicinal.

**PROPIEDADES CURATIVAS:** La manzanilla es una planta con flores pequeñas de pétalos blancos, parecidas a las margaritas, que se utiliza sobre todo con fines medicinales y terapéuticos.

Sus beneficios son altamente conocidos, y el consumo de esta se ha extendido de manera que es consumida por casi todo el mundo.

La parte más utilizada de esta planta es su flor, pues se ha demostrado que las infusiones realizadas con ella, ayudan a aminorar molestias de muy diversa índole, entre ellas

- Dolores estomacales asociados a infecciones
- Ansiedad y estrés
- Indigestión
- Limpieza de impurezas en la piel

### **MODO DE PREPARACION:**

Hervir una taza de agua a fuego medio por unos cuatro minutos; bajar del fuego. Poner el agua en una taza y añadir las flores de manzanilla al agua hirviendo, después tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos. Colar y beber.

## HIERBABUENA



**NOMBRE CIENTIFICO:** Mentha spicata

La hierbabuena (*Mentha spicata*) es una especie de planta de menta. Se cultiva por sus hojas y aceite esencial, que se utiliza como saborizante en alimentos y cosméticos.

### PROPIEDADES CURATIVAS

**Como antiséptico:** usándola de manera tópica para limpiar heridas superficiales de la piel.

**Con fines analgésicos:** puede utilizarse para calmar dolores musculares, de cabeza e, incluso, de ovarios.

**Como relajante emocional:** por sus propiedades liberadoras de estrés, también puede ser un remedio natural contra la ansiedad o la depresión.

**Para paliar la congestión:** gracias a sus aromas de mentol, la hierbabuena en infusión puede ayudar a liberar las vías respiratorias y sobrellevar los síntomas de gripes y catarros.

### MODO DE PREPARACION

Colocar 3 cucharadas de hojas secas de hierbabuena en 250 mL de agua hirviendo y tapar durante 5 minutos, colar y tomarlo entre 2 a 4 veces durante el día.

## TOMILLO



### NOMBRE CIENTIFICO Y NOMBRE COMUN

El tomillo (*Thymus*), es una planta aromática que proviene del norte de África y del mediterráneo. Su hoja y flora sirve como medicina y condimento. Su nombre científico es *Thymus Vulgaris*, que significa “Perfume”.

### PROPIEDADES CURATIVAS

El tomillo ofrece una variedad de nutrientes al organismo muy amplia, lo que la convierte en una planta muy beneficiosa para la salud del cuerpo humano.

- 14 gramos de Fibra.
- 20 gramos de Hidratos de Carbono.
- 5 gramos de Proteína.
- 1 gramo de sodio.
- 1 gramo de calcio.
- 2 gramos de potasio.
- 1 gramo de fósforo.
- 1 gramo de magnesio.
- 55 gramos de agua.

**BENEFICIOS:** Fortalece el sistema inmune. Es un Antiséptico, Expectorante, Antiinflamatorio, Desintoxica.

**MODO DE PREPARACION:** 1 cucharada sopera de tomillo fresco o seco y 1 taza de agua. Deje hervir de 1 a 3 minutos.

## EPAZOTE



### NOMBRE CIENTIFICO Y NOMBRE COMUN

*Dysphania ambrosioides* (L) El epazote, en particular, se utiliza para otorgar un sabor fuerte y característico a una gran variedad de platos y, en Latinoamérica, también se suele usar en la medicina tradicional.

### PROPIEDADES DEL EPAZOTE

El epazote es una planta realmente beneficiosa para la salud, por ser rico en fibra, ácido fólico, en minerales como calcio, manganeso, potasio, hierro, cobre, zinc y selenio, y en vitaminas A, B6 y C, que poseen un efecto antioxidante y contribuyen al buen funcionamiento del metabolismo. Además, contiene unos compuestos que ayudan a eliminar los parásitos intestinales.

### MODO DE PREPARACION

- 8 hojas frescas de epazote.
  - 500 ml de agua potable.
1. Hervir el agua y añadir las hojas cuando rompa el punto de ebullición.
  2. Cocinar por unos tres minutos.
  3. Retirar de la estufa y dejar reposar el té por unos tres minutos más.
  4. Colar la bebida.

## CURCUMA



### NOMBRE CIENTIFICO Y NOMBRE COMUN

Curcuma longa. La cúrcuma también es conocida comúnmente como “el azafrán de la India” o “el sabor del oro”.

Tradicionalmente, se ha usado como especie, como colorante de alimentos, y también como cosmético.

### PROPIEDADES CURATIVAS

El principal secreto de la cúrcuma se encuentra en sus componentes, los curcumoides y curcuminas, a los que se les atribuye efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Además, la cúrcuma contiene fibra dietética, vitaminas C, E y K, niacina, sodio, calcio, potasio, cobre, magnesio, hierro, zinc y aceites esenciales.

### MODO DE PREPARACION

Existen distintas formas de tomar la cúrcuma. Se puede usar como especia para la comida o tomar como complemento alimentario. Aun así, la forma más común de tomarla es en infusión.

## AJO



### NOMBRE CIENTIFICO Y NOMBRE COMUN

El ajo es una planta de nombre científico *Allium sativum*, el término *Allium* procede de la palabra *All*, que significa “ardiente o caliente” mientras que el nombre “*sativum*” procede del latín que significa “cultivado”.

### PROPIEDADES DEL AJO

Contiene yodo, fósforo, potasio y vitaminas como tiamina, vitamina B6 y C. Las propiedades del ajo están basadas sobre todo en los componentes sulfurados que contiene (alicina, alil/dialil sulfidos). Al ajo se le han atribuido numerosas propiedades beneficiosas para salud: efecto antiséptico, antiinflamatorio, bactericida, antiviral, antifúngico y antiparasitario intestinal.

### MODO DE PREPARACION

Para este método se deben coger unos tres o cuatro dientes de ajo y ponerlos a hervir en un litro de agua.

Esta manera de consumirlo es preferible para aquellos a los que no les guste el sabor fuerte. Puesto que mediante el hervor se pierde una gran parte de su fuerte sabor y, por supuesto, su olor desagradable.

## JENGIBRE



### NOMBRE CIENTIFICO Y NOMBRE COMUN

El jengibre (*Zingiber officinale* Rosc., shengjiang) es una especia y planta medicinal utilizada desde antiguo procedente de Asia Central y el Sudeste Asiático.

### PROPIEDADES DEL JENGIBRE

La importancia nutricional del jengibre reside en su amplísimo espectro de aceites esenciales (2,5-3%) y sustancias picantes no volátiles. Los principales componentes de la fracción de sustancias picantes son los gingeroles, con un 25%. posee cantidades apreciables de potasio, fósforo, magnesio y hierro. Además, el jengibre contiene numerosas sustancias vegetales secundarias con efectos antioxidantes.

los siguientes efectos del jengibre: evita las náuseas y vómitos, aumenta la fuerza de contracción del miocardio, fomenta la secreción de saliva y jugos gástricos, actúa como colágeno y estimula el peristaltismo intestinal.

### MODO DE PREPARACION

Sólo necesitamos medio limón, agua y jengibre rallado. En un caso ponemos agua a hervir y le añadimos una cucharada de jengibre rallado. Cuando hierva, retiramos del fuego y dejamos que infusione unos minutos.

## HOJAS DE NARANJA



### NOMBRE CIENTÍFICO Y NOMBRE COMÚN

*Citrus vulgaris* La hoja de naranjo se refiere a las hojas de los árboles de naranjo (*Citrus sinensis*), que es una especie de cítrico perteneciente a la familia Rutaceae.

Usos culinarios: Las hojas de naranjo se utilizan en la cocina en diversas culturas para dar sabor y aroma a varios platos.

### PROPIEDADES DE LAS HOJAS

- Son altamente recomendables para tranquilizar y relajar nuestro sistema nervioso.
- Ayudan a conciliar el sueño y combatir el insomnio.
- Ayudan a combatir los problemas digestivos comunes como las malas digestiones, los gases, la diarrea.
- Alivian en circunstancias de epilepsia y taquicardias.
- Fortalecen el sistema inmunológico.
- Reducen la fiebre.

### MODO DE PREPARACION

Hervir las hojas durante 5 minutos, y luego deberás dejarlo enfriar.

tomar una infusión media hora antes de irnos a la cama.

## HOJAS DE LAUREL



### NOMBRE COMUN Y NOMBRE CIENTIFICO

Laurus nobilis Centrándonos en sus usos medicinales, podemos afirmar que se emplean sus hojas y especialmente los frutos, que son ricos en cineol, linalol, eugenol y terpineol, además de glicéridos como ácido oleico, linoleico, palmítico y láurico.

### PROPIEDADES DEL LAUREL

- Puede ayudar a aliviar los cólicos, problemas estomacales y a eliminar los gases intestinales, combatiendo así la aerofagia.
- Es analgésico.
- Es relajante y puede favorecer el sueño, calmar el estrés y aliviar el síndrome premenstrual.
- El laurel es astringente y, por tanto, excelente para la diarrea.
- Puede ayudar con los dolores reumáticos y articulares, y para los enfermos de artritis.
- Puede ayudar en los cálculos renales y controlar la presión arterial.
- Combate el mal aliento.

### MODO DE PREPARACION

Para prepararlo, hay que colocar las hojas de laurel en el agua hirviendo y dejar reposar alrededor de 10 minutos y beberlo después. Se puede tomar 3-4 veces al día.

## ROMERO



### NOMBRE CIENTIFICO Y NOMBRE COMUN

El romero (*Rosmarinus officinalis*) es un arbusto aromático originario de las costas rocosas del Mediterráneo y del Cáucaso. Es conocido y utilizado desde épocas antiguas como condimento y con fines medicinales gracias a las múltiples propiedades.

### PROPIEDADES CURATIVAS

La actividad principal del romero está íntimamente vinculada al sistema digestivo por estimular y favorecer las secreciones y la producción de jugos gastrointestinales.

- Efecto carminativo: favorece la disminución de la generación de gases en el tubo digestivo y con ello disminuyen las flatulencias y cólicos.
- Facilita la expulsión de la bilis retenida en la vesícula biliar.
- Efecto diurético como la cola de caballo, antiinflamatorio, antiulcerogénico y antioxidante.
- Efecto anti bactericida, antiséptico, fungicida y balsámico.
- Efecto rubefaciente y cicatrizante aumenta el flujo de sangre en la zona localizada aliviando dolores de afectaciones osteomusculares.

### MODO DE PREPARACION

- Infusión es la forma más tradicional. Mezclar de 2-4 g de hojas secas en 150 ml de agua hirviendo. Infusar de 10-15 minutos y filtrar. Tomar de dos a tres (tazas) al día, preferiblemente después de las comidas principales.
- Cápsulas son de hojas pulverizadas concentradas en diferentes dosis.
- Extracto fluido: 30 gotas, tres veces al día.
- Esencia 3-4 gotas, tres veces al día diluido en líquido.

## ALOE



### NOMBRE CIENTIFICO Y NOMBRE COMUN

La *Aloe vera* (Tourn. ex Linn; sin: *Aloe barbadensis* Miller) El Aloe vera durante siglos fue utilizada por sus propiedades medicinales y terapéuticas sin ningún entendimiento claro o análisis científico de cada una de sus propiedades. En la actualidad, se usa en muchos lugares del mundo en la medicina moderna para tratar múltiples enfermedades, además de ser utilizada en la industria cosmética, farmacéutica y alimentaria.

### PROPIEDADES DEL ALOE

Fortalece el sistema inmunológico. Además, ayuda a las afecciones en los ojos y desórdenes intestinales como el control del estreñimiento y actúa como anti disentérica, antihemorroidal, cicatrizante, laxante y colerética. Los desórdenes intestinales son curados gracias a los metabolitos secundarios que contiene, ya que se encuentran las antraquinonas, incluyendo emodina de *Aloe* y crisofanol, que ayudan en el sistema gastrointestinal.

### PREPARACION

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.

## MARIHUANA



### NOMBRE COMUN Y NOMBRE CIENTIFICO

La marihuana es una droga que se compone de las hojas, las flores y los brotes de la planta de cáñamo *Cannabis sativa*.

### PROPIEDADES CURATIVAS

El tratamiento con marihuana medicinal consiste en el uso de esta droga para ayudar a tratar síntomas como dolor, rigidez muscular náuseas y falta de apetito. Puede ser utilizada por personas que tienen afecciones como cáncer, SIDA o esclerosis múltiple.

### MODO DE PREPARACION

La marihuana generalmente se fuma. También puede prepararse en té o vaporizada, rociarse debajo de la lengua, aplicarse en la piel o cocinarse con alimentos.

## CANELA



### NOMBRE CIENTIFICO Y NOMBRE COMUN

*Cinnamomum verum* fue descrita por el químico, botánico, zoólogo, geólogo, mineralogista y palentólogo checo Jan Svatopluk Presl en 1825. La canela tiene infinidad de usos. Por ejemplo, la corteza molida se utiliza para dar sabor a postres, pasteles y dulces. En cambio, la corteza no molida se usa en infusión (el té de canela) para tratar la gripe y mitigar los malestares durante los resfriados.

### PROPIEDADES DE LA CANELA

En medicina se han utilizado extractos de canela para tratar problemas gastrointestinales y para ayudar combatir la diarrea y las náuseas matutinas; previene el sangrado en las hemorragias nasales o en menstruaciones abundantes. La canela también es un remedio tradicional para el dolor muscular y en zonas rurales para inducir sueño a los niños.

### MODO DEPREPARACION

La canela se puede consumir en ramas, molida, en aceite esencial o como suplemento puro (extracto).

La mejor forma de aprovechar las propiedades de la canela es consumirlo en forma de té. Esto se debe a que, a través del proceso de ebullición del agua, la canela libera mejor sus componentes saludables.

## ANIS



### NOMBRE COMUN Y CIENTIFICO

El anís estrellado (*Illicium verum*) es un árbol perenne nativo del suroeste de China, Corea y Japón, cuyos frutos en forma de estrella se utilizan ampliamente tanto en la medicina tradicional china como en su cocina, ampliándose su uso al sur de Asia e Indonesia.

### PROPIEDADES

El anís estrellado se usa para mejorar las digestiones. Por su efecto carminativo (facilitador de la eliminación de los gases) se usa contra la aerofagia y el meteorismo, como además tiene efecto antiespasmódico es útil para aliviar el flato y cuando hay dolor abdominal debido a espasmos.

### FORMAS DE PREPARACION

Las infusiones se deben preparar de la siguiente forma: añadir una estrella de anís (aprox. 1 g), o una bolsita filtro, a una taza de agua hirviendo, tapar, dejar reposar cinco minutos y filtrar. Se aconseja su uso después de las comidas principales o cuando haya sensación de flatulencia.

## BUGAMBILIA



### NOMBRE COMUN Y NOMBRE CIENTIFICO

Bougainvillea glabra Choisy Fam. a bugamilia es un arbusto trepador que se extiende sobre construcciones y otros árboles. Su tallo leñoso presenta espinas y sus hojas son alargadas. Posee tres flores rodeadas por brácteas u hojas de llamativos colores.

### PROPIEDADES

La planta buganvilia recibe amplio uso medicinal en los estados del centro y sur del territorio mexicano, principalmente en casos de afecciones respiratorias como tos, asma, bronquitis, gripa y tosferina. Para su tratamiento son empleadas las flores y brácteas, así como su preparación en té, el cual se administra por vía oral.

### FORMA DE PREPARACION

En una taza de agua, se pone 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.

## RUDA



### NOMBRE COMUN Y CIENTIFICO

*Ruta chalepensis* se distingue de *Ruta graveolens* por la presencia de “cilios” en los bordes de sus pétalos, los que pueden ser observados a simple vista.

### PROPIEDADES

Se utilizan las ramas con sus hojas, sobre todo, para calmar los cólicos abdominales y eliminar parásitos intestinales; como estimulante del flujo menstrual en casos de reglas dolorosas, irregulares y débiles. En forma externa se emplea para calmar dolores reumáticos, curar sarna, psoriasis, eccemas, conjuntivitis y como tratamiento natural de la pediculosis.

### FORMAS DE PREPARACION

Estos son los pasos que debe seguir si quiere probar el té de ruda:

1. Agregar una taza de agua en una olla y una cucharadita de ruda.
2. Mantenga el fuego encendido hasta que hierva.
3. Apague el fuego, tape la olla durante 10 minutos y deje reposar 5 a 10 minutos más.
4. Cuele y tome frío o caliente.

## HOJA SANTA



### NOMBRE COMUN Y NOMBRE CIENTIFICO

La hoja santa (*Piper auritum*) es una hierba de color verde intenso que se usa tanto para fines medicinales como gastronómicos. Tiene forma de corazón y su aroma es fuerte. Pertenece a la familia de las pimientas negras. Se cultiva y produce en zonas de clima cálido o templado.

### PROPIEDADES

En la medicina, ayuda a disminuir la fiebre e inflamación de los riñones, calmar dolores de estómago, evitar la indigestión, estreñimiento, diarreas, problemas respiratorios (principalmente asma y bronquitis). Asimismo, contribuye al combate del nerviosismo e insomnio, gracias a los sedantes que contiene.

### FORMAS DE PREPARACION

Si deseas hacer una infusión de hoja santa, solamente requieres poner a hervir un litro de agua, y disponer de cuatro gramos de la planta, según las recomendaciones de la misma Conafor.

Cuando el agua esté hirviendo, agrega las hojas de la planta, cubre y deja reposar, dice la Conafor, que recomienda tomar la preparación de hoja santa como agua de uso durante 10 días.

## VAPORRUB



### NOMBRE COMUN Y NOMBRE CIENTIFICO

*Plectranthus coleoides* c.v. mintleaf (vaporub) es una planta ornamental introducida que se utiliza en la medicina popular para problemas respiratorios. En los mercados de México se vende la parte vegetativa, pues la floración es poco frecuente.

### PROPIEDADES

Si se prepara como infusión esta planta ayuda a bajar los niveles de glucosa y a combatir los síntomas de la gripe como lo es el dolor de cabeza, el ardor en los ojos, el dolor de garganta y otros síntomas. El resultado es mayor si se agrega limón y miel.

### FORMAS DE PREPARAR

**Vaporizaciones:** la forma ideal de usar este tipo de plantas es a través de **vaporizaciones**, por lo que se recomienda 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.

## ESPINOSILLA



### NOMBRE COMUN Y CIENTIFICO

La Loeselia mexicana, comúnmente llamada espinosilla Es una planta que mide de 50 a 80cm de altura, que se siente áspera al tacto y tiene abundantes pelos. Sus hojas son rígidas, más anchas en la parte de abajo y arriba puntiagudas, en sus bordes tiene dientecillos con pequeñas espinas. Las flores son tubulosas y rojas, crecen en las axilas de las hojas.

### PROPIEDADES

- Es empleada con mayor frecuencia para la calentura, padecimiento que puede provenir de diferentes causas y se caracteriza por dolencia de cuerpo y cabeza, a causa de resfriado o gripe, o por temperatura en el estómago.
- Es también utilizada contra desórdenes de tipo digestivo como bilis, disentería, dolor de estómago, indigestión, inflamación del estómago, "tapeaduras", tifoidea, "ventiados" y vómito.
- Así mismo se recurre a la espinosilla en enfermedades respiratorias tales como bronquitis, gripa, resfriados, ronquera y tos.

### MODO DE PREPARACION

Se puede preparar una infusión de espinosilla agregando hojas y flores secas de la planta a agua caliente. Esta infusión se puede consumir para tratar problemas gastrointestinales y enfermedades respiratorias.

## BARRANQUILLA O MAGUEY



### NOMBRE COMUN Y NOMBRE CIENTIFICO

La *Tradescantia spathacea*, llamada popularmente maguey morado, es una especie herbácea perteneciente a la familia de las commelináceas. Es una planta muy atractiva con tallo corto, donde se originan varias hojas empalmadas que abren en forma arrostrada, conforme van aumentando su longitud en dirección vertical.

### PROPIEDADES

El maguey morado es utilizado para curar llagas y heridas a través del lavado de la zona afectada con agua de cocción de las hojas. Asimismo, cura la disentería del calor, es decir, el padecimiento digestivo que es causado cuando se rompe el equilibrio corporal por ingreso de calor al organismo por medio de bebidas o comida.

### FORMAS DE PREPARACION

- Para obtener los beneficios medicinales del agave, se puede preparar de dos formas principalmente, ya sea como infusión para beberla o como compresas para usarla sobre la piel.
- En el caso de la infusión, se recomienda utilizar 30 gramos de raíz o de hojas secas trituradas y ponerlas a hervir en un litro de agua. Se recomienda beber de tres a cuatro tazas al día y endulzarlas con miel para un mejor sabor.

## HIERBA DULCE



### NOMBRE COMUN Y NOMBRE CIENTIFICO

El intenso sabor dulce es la característica dominante de las hojas de *Calceolaria thyrsoiflora*; de ahí su nombre popular de “hierba dulce”.

### PROPIEDADES

La infusión de las hojas de hierba dulce es usada en medicina popular como cicatrizante, en dolores de garganta por inflamación de las amígdalas, lesiones diversas de la mucosa bucal (estomatitis, aftas, inflamación de las encías); por sus propiedades astringentes y diuréticas también se le emplea en el tratamiento de la incontinencia urinaria y de otras afecciones renales y de la vejiga.

### FORMAS DE PREPARACION

Sus hojas son comestibles, tiene un sabor muy dulce, se pueden consumir solas o en ensaladas, se usan para endulzar té o en ensaladas de frutas, son muy comunes en la cocina mexicana, se relaciona con el orégano mexicano (*Lippia Graveolens*).

## OREGANO



### NOMBRE COMUN Y NOMBRE CIENTIFICO

Orégano (*Origanum vulgare*) es una hierba que se utiliza para dar sabor a los alimentos. Se considera seguro en cantidades comunes de alimentos, pero tiene poca evidencia de beneficios para la salud.

El orégano tiene hojas de color verde oliva y flores de color púrpura. Está estrechamente relacionado con otras hierbas, como la menta, el tomillo, la mejorana y la albahaca.

### PROPIEDADES

Sus propiedades medicinales (alto contenido en minerales y ácidos) ayudan a disminuir dolores de cabeza, estómago, garganta, articulaciones y muelas. Contribuyen igualmente a prevenir problemas cardíacos, digestivos y de estreñimiento. Asimismo, alivian la tos, asma y resfriados.

### FORMAS DE PREPARAR

- Ingredientes:
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 taza de agua
- Hervir el agua.
- Poner el orégano seco en un colador de té.
- Dejar reposar las hojas en el agua caliente durante 2 a 5 minutos.
- Retirar el colador y tomar la infusión.

## ALBAHACA



### NOMBRE COMUN Y NOMBRE CIENTIFICO

Nombre Científico *Ocimum basilicum* L. Es una planta herbácea anual, hasta de 50 cm de altura, muy aromática. Sus hojas son opuestas, de tamaño y forma variable. Las flores se dan en racimos de hasta 20 cm de longitud y están situadas en el extremo de las ramas.

### PROPIEDADES

- Reducción de la ansiedad y el estrés
- Disminución del azúcar en sangre en personas con diabetes
- Tener niveles bajos de colesterol
- Protección contra las infecciones bacterianas y víricas
- Favorecimiento de la curación de heridas
- Reducción de la inflamación

### FORMA DE PREPARACION

1. Hierva 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.

## ROSA DE CASTILLA



### NOMBRE COMUN Y CIENTIFICO

Rosa centifolia y Rosa gallica no son la misma especie, aunque por la similitud de sus indicaciones terapéuticas se consideren una misma planta medicinal.

### PROPIEDADES

La rosa también contiene los fitoquímicos nerol, geraniol y citronelol que son eficaces contra muchas cepas de microbios y bacterias. Esto le da a la rosa sus propiedades cicatrizantes y la convierte en un maravilloso limpiador natural para combatir el acné, la rosácea y otras afecciones bacterianas de la piel. El té de rosas se ha utilizado durante mucho tiempo en diferentes culturas para equilibrar las hormonas y apoyar la salud menstrual.

### FORMA DE PREPARACION

- Pon los pétalos y el agua en una cacerola pequeña y deja que la mezcla hierva a fuego lento durante 10 a 15 minutos.
- Apaga el fuego y deja reposar una hora con la olla tapada, para que la mezcla infusione adecuadamente. Cuela el líquido y vacíalo a una botella limpia, de preferencia, que sea de vidrio.
- Es recomendable guardar el agua de rosas en el refrigerador para mantenerla fresca y en buen estado por más tiempo.

## LAVANDA



### NOMBRE COMUN Y CIENTIFICO

La lavanda (*Lavándula Angustifolia* y *Officinalis*), conocida también como espliego, es un arbusto que no suele superar el metro de altura. Destaca por sus florecillas de color violeta y con un maravilloso perfume.

### PROPIEDADES

La lavanda se le atribuyen propiedades sedantes, antiinflamatorias, digestivas, antibacterianas, cicatrizantes, antisépticas... En cuanto al ámbito de la cosmética, es astringente, antioxidante y antimicrobiana. En la composición de la lavanda encontramos, principalmente, taninos (con propiedades astringentes y antiinflamatorias), flavonoides (antioxidantes), ácidos rosmanírico y ursólico (antiinflamatorio, antimicrobiano y antioxidante) y alcoholes terpénicos.

### FORMA DE PREPARACION

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

## PELOS DE ELOTE



### NOMBRE COMUN Y NOMBRE CIENTIFICO

Estos pelos amarillos se encuentran dentro de la espiga del maíz y crecen durante el desarrollo de sus granos, el nombre científico de esta planta es *Stigma maydis* y en su composición se encuentran sustancias como vitaminas, proteína y carbohidratos, que son importantes para mantener el cuerpo saludable.

### PROPIEDADES

Los pelos de elote sirven para curar problemas del sistema renal y urinario, como cistitis, nefritis, prostatitis y uretritis, debido a sus propiedades diuréticas y antiinflamatorias.

### FORMAS DE PREPARAR

- 1 cucharada de extracto seco de pelo de elote;
- 250 mL de agua;

### **Modo de preparación**

Hervir el agua con el extracto seco de pelo de elote, cubrir y dejar reposar por 10 minutos. Esperar que se enfríe un poco y colar, se puede beber este té tres veces por día.

## PINPINELLA



### NOMBRE COMUN Y CIENTIFICO

Con nombre científico Sanguisorba Minor, la pimpinela es una planta bienal de uno a cuatro palmos de altura, con hojas compuestas de cuatro a doce pares de folíolos redondeados a elípticos dentados de tamaño similar; hojas basales en roseta, muy típica de la familia.

### PROPIEDADES

- PARA ALIVIAR LA IRRITACIÓN DE LA GARGANTA
- PARA EL TRATAMIENTO DE LA DIARREA AGUDA
- PARA EL CASO DE ESTOMATITIS
- PARA ALIVIAR LA FARINGITIS
- PARA EL TRATAMIENTO DE LA DERMATITIS SEBORREICA
- EN CASOS DE LESIONES CUTÁNEAS

### MODO DE PREPARACION

Para su infusión, coloque la bolsita en una taza, agregue agua hirviendo y deje reposar por 3 a 5 minutos, puede endulzarse con azúcar o miel de abeja.

## MORINGA



### NOMBRE COMUN Y CIENTIFICO

La Moringa oleífera es un árbol de gran valor nutricional y numerosas propiedades terapéuticas. Se le conoce como Morango, árbol de la vida o árbol milagroso.

### PROPIEDADES

la moringa es un alimento tan completo que una persona podría sobrevivir tomando sólo moringa y agua, ya que contiene una cantidad de vitaminas y minerales única: aporta más calcio que el sésamo, más potasio que el plátano, más vitamina A que la zanahoria y más proteína que cualquier otro vegetal.

### FORMAS DE PREPARACION

La dosis diaria recomendable es de 3 a 5 g al día, para una persona con mayor desgaste oxidativo la dosis puede incrementarse a 9 g por día.

Se puede tomar moringa en polvo añadiendo a las comidas o preparar infusiones de moringa con la hoja seca. Ten en cuenta que una cucharadita equivale a 3 g de moringa en polvo aproximadamente y una cucharada sopera a 3 g de hoja.

## GIRASOL



### NOMBRE COMUN Y CIENTIFICO

El girasol cultivado (*Helianthus annuus*) es una especie de gran importancia a nivel mundial por su alto contenido de aceite.

### PROPIEDADES

- Normalmente se consume en platillos a base de verduras o en pastas.
- Ayuda directamente al sistema urinario.
- Tiene propiedades antibióticas y es diurético.
- Es ideal para combatir los resfriados y gripes.

### FORMAS DE PREPARACION

#### **Ingredientes:**

- Un puñado de hojas y tallos de girasol
- 1 litro de agua
- Preparación:
  - Pon a hervir las hojas y tallos durante una hora a fuego lento.
  - Una vez terminado la hora cuela tu té y deja enfriar la infusión.
  - Puedes agregar un poco de miel para endulzarlo.

## COLA DE CABALLO



### NOMBRE COMUN Y NOMBRE CIENTIFICO

La cola de caballo es una planta medicinal importante en México. Crece en sitios húmedos, tanto en el paisaje cultural (como en zanjas de desagüe) como en sitios con vegetación natural. Puede ser una maleza ocasionalmente. Favor de notar que cola de caballo pueden ser varias especies con diferentes propiedades. Esta especie se distingue por tener tallos en forma de bambú, casi sin ramificaciones.

### PROPIEDADES

**Uso interno:** afecciones de vía urinaria (cálculos renales, retención de orina, cistitis o inflamación de la vejiga, uretritis); sangrado intestinal, rectal y vaginal; bronquitis, tos y congestión pulmonar; reumatismo, gota; diarreas.

**Uso externo:** heridas y úlceras; hemorroides. Usar misma infusión en lavados y baños de asiento calientes.

### MODO DE PREPARACION

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