



**Nombre del Alumno:** Ivis Sady García Rodríguez

**Nombre del tema:** Herbolaria (medicina alternativa)

**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:** La Independencia, Chiapas a 1 de abril del 2024



# INTRODUCCIÓN

El funcionamiento de cada una de las plantas son realmente imprescindibles y sorprendentes para su uso en cuanto a la salud de las personas, pero para ello hay que conocer cada una de estas plantas y sus beneficios, aportaciones, su composición, y como consumirlas por eso hay que informarnos sobre su uso.

Cabe mencionar también que las plantas tienen una gran aportación a nivel internacional, nacional y estatal, porque han sido de gran aportación para la salud de las personas abarcando todas las edades, condición social, raza, etc., cada una de las plantas han sido utilizadas desde tiempos antiguos siendo estas las primeras en utilizar para curar a las personas.



# ÁRNICA

contiene

flavonoides, carotenos, resina y aceites esenciales naturales. Además, contiene ácido silícico



**NOMBRE CIENTÍFICO:** Heterotheca inuloides



## SIRVE PARA:

- **Cura los moretones** : debido a que el aceite de árnica aumenta la circulación en el área de aplicación, puede curar los moretones más rápido que un hematoma que no se trata.
- **Alivia los dolores musculares, el dolor muscular, los esguinces y otras inflamaciones** ; nuevamente, debido al aumento de la circulación, cuando se aplica tópicamente se lleva calor al área aliviando los dolores musculares, los esguinces y la inflamación.
- **Ayuda con la osteoartritis y mejora el túnel carpiano** ; como ocurre con la mayoría de las lesiones o dolores relacionados con la artritis, la inflamación juega un papel importante. Reduce la inflamación y vas a reducir el dolor.
- **Alivia los dolores de cabeza tensionales** : debido a que el árnica es un excelente remedio para los dolores musculares, a menudo los dolores de cabeza tensionales son el resultado de músculos estresados o tensos en el área del cuello y los hombros. La aplicación de aceite de árnica (o este ungüento de árnica) puede brindar un alivio duradero, ya que relajará y calmará los músculos sobrecargados.
- **Mejora la caspa y estimula el crecimiento del cabello** : el uso tópico de aceite de árnica en el cuero cabelludo puede ayudar a estimular los folículos pilosos, lo que en algunos casos puede promover el crecimiento de cabello nuevo. El aceite de árnica también puede ayudar a eliminar otros aceites acumulados y células muertas de la piel, lo que puede mejorar la caspa.

## PREPARACIÓN:

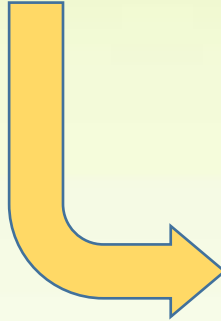
1. Cosechar flores de árnica.
2. Dejar secar al sol o en un lugar cálido y seco durante unos 30 a 60 minutos.
3. Llenar un frasco de vidrio limpio (de cualquier tamaño) con flores de árnica.
4. Cubrir las flores con aceite.
5. Asegurar con una tapa y colocarlo en un lugar fresco y oscuro durante 4 semanas.
6. Agitar el frasco varias veces al día durante la primera semana y luego una vez al día durante el resto de las cuatro semanas.
7. Colar las flores usando un colador de malla fina o muselina de mantequilla y guardar el aceite en un frasco sellado en un lugar fresco, fuera de la luz solar directa.

## CONTIENE

Es rica en fibra, ácido fólico, minerales como calcio, manganeso, potasio, hierro, cobre, zinc y selenio, así como vitaminas A, B6 y C, que poseen un efecto antioxidante y contribuyen al buen funcionamiento del metabolismo

# EPAZOTE

**NOMBRE CIENTÍFICO:** Dysphania ambrosioides



Dentro de sus propiedades medicinales destacan el disminuir los dolores menstruales (cólicos), estomacales e intestinales; asimismo, elimina los parásitos, calma el nerviosismo excesivo, descongiona las vías respiratorias y aumenta la producción de leche materna.

## PREPARACIÓN:

1. 8 hojas frescas de epazote.
2. 500 ml de agua potable.
3. Hierve el agua y añade las hojas cuando rompa el punto de ebullición.
4. Baja el fuego y cocina por unos tres minutos.
5. Retira de la estufa y deja reposar el té por unos tres minutos más.
6. Cuela la bebida y sírvela.





# HOJA DE GUAYABA

**NOMBRE CIENTÍFICO:** Psidium guajava

## PROPIEDADES

Las hojas de guayaba son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes. Contienen nutrientes esenciales como vitamina C, A y potasio



## PREPARACIÓN

1. Se pone a hervir una taza de agua
2. Se le agrega 4 hojas de guayaba
3. Se pone a hervir 10 minutos

## BENEFICIOS

Ayudar con la digestión, controlar los niveles de azúcar en sangre, estimular su sistema inmunológico, mejorar su piel e incluso promover el crecimiento del cabello, también favorece en los cólicos menstruales.

# BUGANVILIA

**NOMBRE CIENTÍFICO:** Bougainvillea glabra Choisy

## CONTIENE

berberina y gnaphalinas, las cuales ayudan a relajar el músculo liso que cubre la tráquea

## PREPARACIÓN

1. Se pone a calentar el agua.
2. Una vez que se encuentre hirviendo el agua, se agrega las flores y se deja hervir a fuego lento por 1 minuto.
3. Se retira del fuego y se deja reposar por 10 minutos.
4. Se cuela y endulza al gusto con la miel.

## BENEFICIOS

- Disminuye la tos seca y ayuda a eliminar las flemas
- Reduce la fiebre, gracias a que es antipirética.
- Mejora el funcionamiento de los pulmones ya que aumenta su capacidad de oxigenación





# VAPORUB

**NOMBRE CIENTÍFICO:** *Plectranthus coleoides*

Posee propiedades antiinflamatorias, antidiabéticas, descongestionantes y ayuda a combatir la ansiedad, también tiene flavonoides, espasmolíticos y coleréticos que sirven para relajar los músculos



**PREPARACIÓN:** Se pone 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



**BENEFICIOS:** vómitos, las náuseas, las infecciones de oído, el dolor de muelas, ayuda a problemas respiratorias, de garganta, quemaduras y dermatitis



# TOMILLO

**NOMBRE CIENTÍFICO:** Thymus

## BENEFICIOS

- Dolores de estomago
- Diarreas
- Elimina toxinas
- Ayuda combatir el dolor de garganta y tos
- Ayuda los cólicos



- ❖ Contiene fibra
- ❖ Alto contenido en calcio y fosforo

## PREPARACIÓN

1. Se pone a hervir una taza de agua
2. Se le agrega una cucharada de tomillo
3. Se exprime una mitad de limón
4. Una cucharada de miel
5. Se deja reposar



# CEBOLLA

**Nombre científico:** Allium cepa

## CONTIENE:

Fibra, hierro, calcio, potasio, sodio, vitamina C, flavonoides y distintos compuestos azufrados, contiene minerales y vitaminas

## BENEFICIOS:

son fuente de potasio mineral que contribuye al funcionamiento normal de los músculos y del sistema nervioso, combate afecciones respiratorias, como gripe, bronquitis, tos y resfríos



## PREPARACIÓN:

1. Primero, se debe poner a hervir un recipiente con agua
2. Luego, se pica la cebolla muy finamente la cebolla
3. se agrega al agua hervida y se deja en ella unos minutos para hacer la infusión
4. Después, se agrega miel para endulzar, se cuela y ya está listo para ser bebido



# HOJA SANTA O MOMO

**NOMBRE CIENTÍFICO:** Piper auritum

Es rico calcio, hierro, potasio y fósforo, también en vitamina A, C, K y Ácido Fólico



## **BENEFICIOS:**

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

## **PREPARACIÓN:**

1. Se pone a hervir dos tazas de agua
2. Cuando empieza a hervir se agrega una hoja de momo
3. Se deja reposar unos minutos y listo



# LIMÓN

**Nombre científico:** Citrus limon

## PREPARACIÓN

1. Se pone a hervir agua (500ml)
2. Se le agrega el jugo de un limón
3. Se pone las cascarras del limón
4. Una cucharada de miel
5. Se pone a hervir todo durante 10 minutos

## BENEFICIOS

- Contribuye con la producción de colágeno
- Fortalece el sistema inmunitario
- Mejora la digestión
- Cuida la salud cardiovascular
- Aumenta la energía y mejora el estado de ánimo
- Mantiene la piel limpia
- Rico en antioxidantes
- Disminuye problemas respiratorios, dolores estomacales

## CONTIENE

Potasio, vitamina C, ácidos orgánicos y flavonoides





# JENGIBRE

**Nombre científico:** Zingiber officinale

## **BENEFICIOS:**

evita las náuseas y vómitos, aumenta la fuerza de contracción del miocardio, fomenta la secreción de saliva y jugos gástricos, actúa como colagogo y estimula el peristaltismo intestinal

## **COMPUESTO POR:**

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

## **PREPARACIÓN:**

1. Verter el agua en un recipiente (500ml)
2. Agregarle un trozo de jengibre
3. Una cucharada de miel



# CANELA

## CONTIENE:

hierro y calcio, seguido de zinc, potasio, selenio, vitamina B6 y C . Además, la canela posee múltiples compuestos químicos como son los fenoles y los aldehidos (ácido cinámico, cinamadehido, cinamato, eugenol...).

## BENEFICIOS:

Ayudar a bajar de peso, controlar la diabetes y mejorar la circulación sanguínea. 3. La canela aumenta los niveles de insulina y puede inhibir algunas enzimas digestivas, lo que beneficia a personas con problemas de azúcar en sangre



## Nombre científico:

Cinnamomum verum



## PREPARACIÓN:

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

# ORÉGANO

En el orégano, los compuestos activos, son derivados fenólicos de los ácidos cafeico y romérico

## NOMBRE CIENTÍFICO:

*Origanum vulgare*

## BENEFICIOS:

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

## PREPARACIÓN:

1. Se pone a hervir agua
2. Se le añade hojas de orégano
3. Se pone a hervir 3 minutos
4. Se deja reposar 5 minutos





# AJO

**NOMBRE CIENTÍFICO:** Allium sativum

## **BENEFICIOS:**

- ❖ **Es un potente anticoagulante.** Contribuye a diluir la sangre y previene la trombosis.
- ❖ **Tiene efectos antibacterianos.** Puede ser efectivo contra numerosas bacterias, entre ellas la salmonela y la escherichia-coli.
- ❖ **Es antifúngico.** Reduce la necesidad de oxígeno de algunos hongos, lo que ralentiza su crecimiento
- ❖ **Reduce el colesterol malo.** Consumir entre medio y un gramo al día produce un ligero descenso en los niveles de este colesterol.
- ❖ **Actúa sobre la presión sanguínea.** El sulfuro que contiene este vegetal relaja y mejora la elasticidad de las venas y permite un paso más fluido de la sangre.
- ❖ **Es antioxidante.** Los extractos de ajo contienen sustancias antioxidantes que pueden ayudar a prevenir enfermedades degenerativas.
- ❖ **Tiene propiedades antitóxicas.** En dosis elevadas, los sulfóxidos del ajo son una barrera contra la toxicidad de los metales pesados.
- ❖ **Antiviral.** En investigaciones in vitro se ha establecido que tiene alguna actividad contra la gripe.

**CONTIENE:** Vitamina C, yodo, fósforo, vitamina B6 y compuestos sulfurados, posee un alto contenido de compuestos fenólicos, polifenoles y fitoesteroles. En cuanto a los minerales, tiene niveles importantes de potasio, fósforo, magnesio, sodio, hierro y calcio



## **PREPARACIÓN:**



1. Hervir el agua
2. Apagar el fuego
3. Añadir el ajo machacado en la taza de agua caliente
4. Dejar reposar 5 minutos
5. Colar
6. Agregar miel

# HIERBABUENA

**NOMBRE CIENTÍFICO:** *Mentha spicata*

**CONTIENE:** fibra, vitamina A, magnesio, hierro y folato



## **BENEFICIOS:**

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.

## **PREPARACIÓN:**

1. Se pone a hervir agua
2. Cuando llegue a la ebullición se retira del fuego y se agrega las hojas de hierbabuena
3. Se tapa el recipiente y se deja de reposar 5 o 10 minutos



# MANZANILLA

**NOMBRE CIENTÍFICO:** Chamaemelum nobile

**CONTIENE:** azuleno, alfa bisabolol, ácido cafeico, ácido tánico, ácido clorogénico, umbelliferona, apigenina, herniarina, luteolina, ligeras cantidades de carotenos, vitamina C y alcohol sesquiterpético

**BENEFICIOS:** Es un antiinflamatorio, beber té de manzanilla es un tratamiento tradicional para aliviar los trastornos digestivos, incluyendo indigestión, náuseas, vómitos, pérdida del apetito y gases. Excelente opción para las personas que padecen diabetes tipo dos. También ayuda para la ansiedad y estrés.

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



# SÁBILA

**NOMBRE CIENTÍFICO:** Aloe vera

## CONTIENE:

Principalmente contiene agua, licina, valina, leucina, fenilalanina, metiocina, cobre y ácido fólico, entre otros. Minerales: calcio, potasio, sodio, manganeso, zinc, cobre, hierro y magnesio. Vitaminas: A, B1, B2, B6, C y B12

## BENEFICIOS:

- 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.

## PREPARACIÓN:

Corta la hoja en varios trozos y corta también ambos lados y la parte de arriba para separar la piel o corteza y llegar a la pulpa. Con la ayuda de una cuchara retira la pulpa de la sábila y ve poniéndola en un vaso grande o un bol. Licua el gel con agua para que tenga una consistencia más líquida





# STEVIA

**NOMBRE CIENTÍFICO:** Stevia rebaudiana

## CONTIENE:

Esteviósido y rebaudiosidos A, B, C, D y E; Dulcósido A, y Esteviolbiónido



## BENEFICIOS:

contiene ingredientes activos que pueden poseer efectos terapéuticos benéficos adicionales contra la diabetes, la hipertensión arterial, como anti-inflamatorio, anti-cáncer, contra la diarrea, como diurético, así como moduladores del sistema inmunológico



## PREPARACIÓN:

Colocar en una olla el agua fría y las hojas de stevia. Cocinar a fuego bajo hasta hervir. Dejar hirviendo unos minutos. Apagar el fuego y colar en un colador de malla fina, presionando con una cuchara para recuperar el líquido retenido en las hojas



# ROMERO

**NOMBRE CIENTÍFICO:** Salvia rosmarinus

**CONTIENE:** Fibra, calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio, taninos, ácido rosmarínico, rosmaricina, folatos, tiamina, riboflavina, vitaminas A, C y B6

## PREPARACIÓN:

1. Se pone a hervir agua
2. Se le agrega las hojas de romero
3. Se retira del fuego
4. Se tapa la infusión por 30 minutos

## BENEFICIOS:

- **Mejora la digestión:** alivia la acidez y el ardor de estómago, además de mejorar el tránsito intestinal. También ayuda a reducir el exceso de gases y la distensión abdominal.
- **Tiene acción diurética:** es rico en antioxidantes, por lo que combate contra los radicales libres del organismo y elimina las toxinas a través de la orina. Por ello se recomienda para combatir la retención de líquidos.
- **El romero es bueno contra la anemia:** tiene un alto contenido de hierro, por lo que ayuda a tratar la anemia.
- **Es antiinflamatorio:** puede aliviar inflamaciones en articulaciones, estómago e incluso la tendinitis.
- **Favorece la circulación:** cuenta con propiedades antiplaquetarias, por lo que evita los coágulos y trombos.
- **Mejora la memoria:** al mejorar la circulación sanguínea, hace que el cerebro se oxigene mejor.
- **Favorece el apetito:** mejora la salivación y la secreción de los jugos gástricos y es indicado para personas que sienten desgana a la hora de comer.





# ALBAHACA

## PROPIEDADES:

son una buena fuente de ácidos grasos  $\alpha$ -linolénico, aceite y polifenoles con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que afectaría de forma favorable en la salud, restaurando la homeostasis en diversas patologías



**NOMBRE CIENTÍFICO:** *Ocimum basilicum*

## BENEFICIOS:

La albahaca es muy rica en calcio, básico para reforzar huesos y dientes, y potasio, que regula el contenido de agua de las células y su movimiento, además de moderar el sistema nervioso y muscular e intervenir en la construcción de proteínas

## Preparación:

- Hierva el agua con la albahaca durante 10 minutos.
- Retira del fuego y deja reposar por 15 minutos.
- Añade el zumo de limón recién exprimido y bebe, siempre en ayuna.
- Espera 15 minutos para desayunar.

# HINOJO

**NOMBRE CIENTÍFICO:** *Foeniculum vulgare*

contienen azúcares, fibra, sales minerales (potasio, calcio, magnesio y fósforo) y vitaminas A, B3 y C, proteínas, carbohidratos, ácido fólico y aceites esenciales (entre 2 y 6%: anetol, fenchol, anisaldehído, cumarinas...), además de un bajo contenido en grasas



## **BENEFICIOS:**

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

## **PREPARACIÓN:**

Añade a dos tazas de agua hirviendo una ramita y una cucharada de semillas de hinojo. Deja infusionar durante 5 minutos. Después, cuela el líquido y ¡listo!



# ALTAMISA

## CONTIENE:

vitamina A, B, C, artemisinina y mucílagos

## BENEFICIOS:

prevenir y curar dolores de cabeza, el que continúa teniendo hasta el presente; se le emplea además para tratar trastornos ginecológicos, artritis, reumatismo, neuralgias, fiebre y en cuadros de jaqueca

**NOMBRE CIENTÍFICO:** Artemisia vulgaris



## PREPARACIÓN:

Llevamos agua hasta la ebullición 250 ml y cuando rompa a hervir añadimos la planta. Dejamos infundir (tapando con un platito) durante de 5 a 8 minutos y a disfrutar



# LAUREL

## **NOMBRE CIENTÍFICO:**

Laurus nobilis

## **CONTIENE:**

Hierro, calcio, eugenol y cineol

## **BENEFICIOS:**

Es bueno para el sistema digestivo (estimula el apetito, las secreciones digestivas y los movimientos intestinales, facilita la digestión, mejora y previene la acidez estomacal y los espasmos intestinales), para el sistema respiratorio (favorece la expulsión de las mucosidades de las vías respiratorias)

## **PREPARACIÓN:**

Solo se necesita una taza de agua y tres hojas de laurel. Comienza por poner el agua a hervir y, una vez que alcance el punto de ebullición, apaga el fuego y añade las hojas de laurel al agua caliente. Deja que repose durante aproximadamente 15 minutos y luego sirve la infusión.



# PEREJIL

**NOMBRE CIENTÍFICO:** *Petroselinum crispum*

## **CONTIENE:**

Proteínas, fibra, calcio, hierro, potasio, vitamina A, folatos, tiamina, flavonoides, miristicina y apiol.

## **BENEFICIOS:**

- Disminuye el riesgo de piedras en el riñón.
- Reduce la presión arterial.
- Mejora la salud cardiovascular.
- Ayuda al páncreas a regular el azúcar.
- Mejora la cicatrización de heridas.
- Disminuye el riesgo de cáncer colorrectal.
- Contribuye a prevenir la osteoporosis.



## **PREPARACIÓN:**

Poner a hervir una taza de agua (250 ml) e incluir en la tetera las ramitas de perejil para obtener su esencia. Una vez listo, dejar que repose

# COLA DE CABALLO

Es rica en minerales como hierro, fósforo, potasio, así vitaminas del grupo B: B1, B2 y B3

**NOMBRE CIENTÍFICO:**

*Equisetum arvense*

## **BENEFICIOS:**

- 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.
- Cicatrización de heridas.



## **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.



# MAGUEY

**NOMBRE CIENTÍFICO:** Agave

Posee un contenido de etanol no mayor al 6%, minerales como calcio, fósforo y hierro, niacina y un contenido de vitamina C aceptable que mejora la absorción del hierro y zinc en el sistema digestivo. Además, por su contenido de fitasas aumenta la biodisponibilidad de hierro y zinc que consumimos.

## **BENEFICIOS**

Se extrae de la hoja o penca y sirve para curar: • Gastritis, • Diabetes, • Granos en la cara • Cicatrizar heridas • Para aliviar la tos. Además, se emplea en enfermedades del sistema digestivo, endocrino, heridas y desórdenes del sistema respiratorio, cutáneo, inflamaciones (tomar el agua miel) prostáticas.

## **PREPARACIÓN:**

Sancochar las hojas en 1 litro de agua y dejar hervir durante 5 minutos. Suspende del fuego y dejar que se enfríe un poco, colar el agua. Usos: Tomar poco a poco hasta consumir el 1 litro de agua.



# APIO **NOMBRE CIENTÍFICO:** *Apium graveolens*

Es rico en agua, vitaminas A, B, C y K, ácido fólico, fibra y potasio

## **BENEFICIOS:**

El apio contiene fibras que favorecen los movimientos intestinales, ayudando a aliviar el estreñimiento. Además de esto, podría proteger la mucosa gástrica y evitar la formación de úlceras. Asimismo, se ha encontrado que el apio podría actuar como analgésico y antiespasmódico, aliviando el dolor estomacal.

## **PREPARACIÓN:**

- Se pone 250 ml de agua e la licuadora
- Se licua un pedazo de apio
- Se debe de tomar en ayunas

Para té:

- Se pone a hervir 500 ml de agua y se le pone un trozo de apio





# ALFALFA

**NOMBRE CIENTÍFICO:** Medicago sativa

**CONTIENE:**

calcio, potasio, fósforo, hierro y vitaminas A, C, E y K.

**BENEFICIOS:**

- Evita las infecciones por virus o bacterias urinarias (cistitis)
- Combate la anemia.
- Aporta fuerza al cabello y retrasa su caída.
- Depura el organismo y favorece la eliminación de toxinas.
- Mejora la artrosis.
- Alivia los dolores de la menstruación.



**PREPARACIÓN:**

1. Se deshoja el manojo de alfalfa y se enjuagan las hojas.
2. En la licuadora se muele la alfalfa con agua y azúcar. Se cuela y se combina con el resto del agua y el jugo de limón.
3. Se refrigera antes de tomar.



# RUDA

Tiene un gran contenido de vitamina C

**NOMBRE CIENTÍFICO:** Ruta graveolens

## **BENEFICIOS:**

- Baja la presión arterial en la sangre, estimula su circulación, por lo que es utilizada en caso de varices y para bajar la menstruación o en reglas dolorosas e irregulares.
- Calma los síntomas de la menopausia.
- Alivia síntomas relacionados con trastornos nerviosos y ansiedad.
- Es antiespasmódica, lo que la vuelve útil para aliviar el dolor de estómago.
- Ha sido utilizada como antídoto contra el envenenamiento por hongos.
- Provoca sudor, que ayuda a bajar la fiebre.
- Ayuda contra los parásitos intestinales.
- Aleja a los gatos.
- Como componente de gotas oftalmológicas ayuda a descansar la vista irritada.

## **PREPARACIÓN:**

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 DE AGUACATE



**NOMBRE CIENTÍFICO:** Persea americana

**BENEFICIOS:** Alivia el dolor de cabeza, de dientes, inflamaciones, además de contrarrestar la fatiga y eliminar bacterias.

**PREPARACIÓN:** Lavar las hojas de aguacate y colocar en agua a fuego medio, esperar a que hierva, retirar y dejar infusionar por 3 minutos. Si se prefiere, se agrega unas gotas de jugo de limón y miel, pero la infusión sola es mejor.

# ESTAFIATE

**NOMBRE CIENTÍFICO:** Artemisia ludoviciana

**CONTIENE:** monoterpenos alcanfor, alfa y beta-belandrenos, limoneno.

## BENEFICIOS

- ✓ Combate la diarrea y la constipación
- ✓ Normaliza el movimiento intestinal
- ✓ Elimina los cólicos menstruales elimina el empacho
- ✓ Ayuda a combatir resfriados
- ✓ Alivia la mala digestión, vomito, malestar estomacal
- ✓ Elimina gases estomacales
- ✓ Combate parásitos intestinales



**PREPARACIÓN:** Hervir en un litro de agua 15 a 20 gramos de la planta, dejar reposar unos 5 minutos y tomarlo dos veces al día





# CONCLUSIÓN

Para concluir con la herbolaria es importante mencionar que las plantas mencionadas aquí, son plantas medicinales que nos aportan beneficios para nuestra salud porque son plantas que contienen muchas propiedades como vitaminas, minerales, anticoagulantes, etc, y muchas otras mas, las plantas que se mencionan aquí son solamente una parte de todas las que existen en el mundo, cabe mencionar también que algunas plantas medicinales hay que tener cuidado al ingerirlas por las propiedades que la componen porque algunas son contraindicadas en algunas afecciones del cuerpo humano, para ello es necesario informarnos de cada una de las plantas que deseamos consumir para evitar una intoxicación en el cuerpo.

Otro punto importante es mencionar que cada una de estas plantas pertenecen a la medicina alternativa que si son importantes y benéficas par la salud pero no suplen del todo la medicina científicamente comprobada es por ello que deben de caminar de la mano, no debemos dejar a un lado la medicina científica porque esta es la base para saber lo que realmente tiene una persona y la medicina alternativa es un complemento que nos aporta ciertos beneficios pero que no lo curan todo, son complementos nada mas para la salud.

