



Mi Universidad

Herbolaria

Nombre del Alumno: Wendy Cárdenas Guillen

Nombre del tema: Herbolaria

Parcial: 3er

Nombre de la Materia: Medicina alternativa

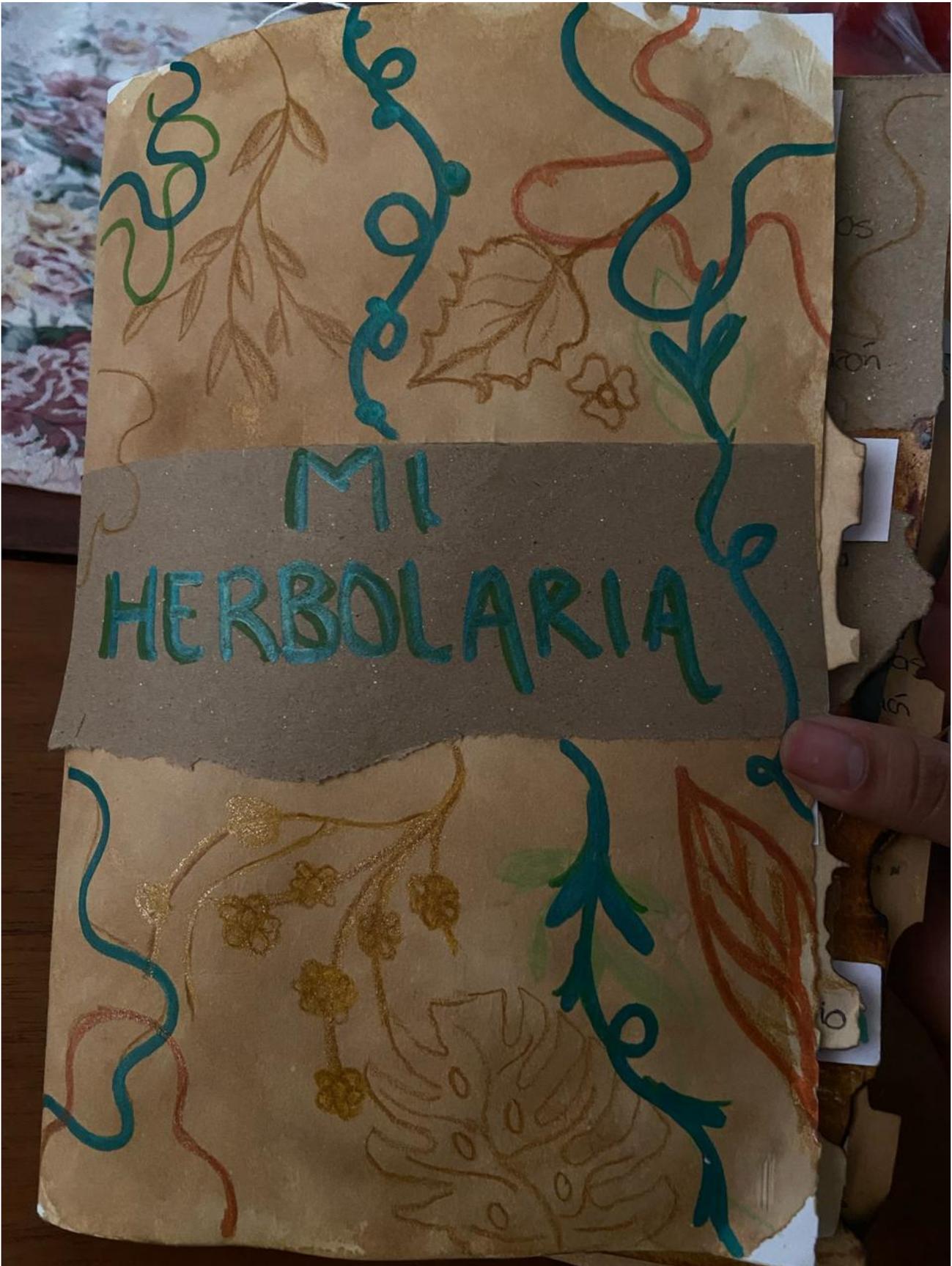
Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales

Nombre de la Licenciatura: Enfermería General

Cuatrimestre: Octavo

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de marzo de 2025.

MI
HERBOLARIA



Bugambilia

Bougainvillea.

Propiedades curativas:

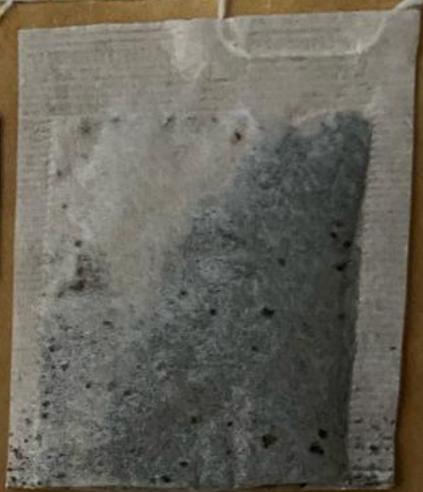
- Antibiótico natural
- Auxiliar en afecciones naturales

- Es un poderoso purgante
- Antitósiva
- Mejora el sistema respiratorio
- Elimina tos con flemas

Preparación

- > Calentar el agua
- > Una vez hirviendo el agua, agrega las flores y deja hervir a fuego lento por 1 minuto.
- > Cuelalo y endulza al gusto (con miel).

Té Verde de Mango



- Estimula el metabolismo
- Las células grasas
- Quema grasa de forma rápida y segura
- Previene el envejecimiento
- Estimula el metabolismo.
- Oxigenador.

Preparación

- Calienta 1 taza de agua
- Añade las bolsitas de té
- Enfrié el té en una galleta
- se puede usar hielo.



Almendra



- Mantiene el cerebro lucido y activo
- Mejora el sistema inmunitario
- Desintoxica - Inflamación
- Sirve como fibra

Preparación:

- > Hervir agua
- > Poner unas cuantas almendras
- > dejar el agua...

H
- A
- C
- A
- A
- IN
- EX
Con
F
-
tarap
disua
os d

RUDA =

Ruta Graveolens.

- Gran Sedante del Sistema Nervioso
- Alivia dolores de cabeza
- Ayuda a fortalecer vasos sanguíneos
- Regula el ciclo menstrual femenino



Preparación ←

- Hervir una taza de agua
- Añadir ^{answer} una cucharada ^{answer} de hojas secas
- Hervir durante 10 minutos
- Colar y beber sin azúcar.
- Tomar 3 dosis diarias en un periodo de una semana.

Canela

- Antiinflamatorio
- Enfermedades respiratorias
- Estimulante potencial respiratorio
- Mejora la función digestiva

Preparación

- Hervir agua
- Poner la infusión de canela
- Cocerla antes de...



Jamaica

- Sirve para combatir los síntomas de gripe
- Enfermedades estomacales
- Tratamiento del corazón
- Molestias en la piel
- Ulceras

Preparación

- 1- Coloque las flores de Jamaica secas en una tetera.
- 2- cubriéndolas con agua hirviendo
- 3- Añadir menta si es necesario
- 4- Sevirlo - Colarlo.

Clavo

- Alivia síntomas de gripe
- Resfriado
- Dolor de cabeza
- Escaldado - Analgesico

Preparación

- 1- Hervir el agua con la especie por 2 minutos
- 2- Colar la mezcla y sevir

Toronjil



Preparación

- Hierve agua
- Pon la bolsita de té
- Cuela y sirve.

- Tiene propiedades relajantes
- Digestivas
- Beberlo durante la mañana
- Ayuda al insomnio

Sacatinta

Justicia Spicera

- Ayuda a combatir enfermedades de todo tipo gracias a sus propiedades antiinflamatorias y desintoxicantes.
- Mejora la circulación
- Estado de ánimo
- Mezclar la sacatinta en agua hirviendo
- colarla
- Dejarla reposar
- Servirla

Preparación

Pre

- Ca
- ca
- Ar
- De
- Mie

Pre

- H
- ch
- To
- p
- o

Lanté

- Ayuda y previene estreñimiento
- También desinflama la piel
- Remedio pectoral
- Es diurético
- cicatrizante

Preparación

- lavar muy bien las hojas
- Escaldarlas en agua hirviendo
- Escurrirlas y luego tomarlo o molerlo dependiendo su uso (repetir 3 veces al día)

Tila-

- Ayuda a relajar el cerebro
- Ansiedad
- Nervios
- Ayuda a recuperar apetito
- Resfriado
- Diurético

Preparación

- calienta el agua hasta hervir
- cubrir la infusión (con la tila)
- Repasar la mezcla 10 min
- colarlo
- consumir solo el te (Infusión)

Tilia cordata

AJO

- Mejora el sistema inmune
- Auxiliar para combatir la gripe
- Reduce la presión Arterial
- Sirve para la to
- Los niveles de colesterol
- Podría mejorar la memoria.
- Colocar en una olla 2 tazas de agua, calientalas al fuego
- Dejar que llegué a ebullición
- Poner los ajos y que hiervan 5 minutos
- Reposar el té, colar y servir.
- Si es para la tos (agregar limón y miel)

Preparación

Óregano

- Ayuda a reducir la tos
- Buena contra algunas bacterias
- Ayuda a reducir el estrés
- Mejora la calidad de sueño

Preparación

- Hervir una taza de agua con una cucharada de hojas de oregano
- Cocinar 3 minutos el té
- Retirar y esperar 5 minutos antes de colar
- Tomarlo durante el día.

Tomillo.



- Sirve para dolores de estomago
- Diarrea
- Diuretico
- Para la tos (tomillo y orégano)
- Bronquitis
- Faringitis

Preparación

- Calienta un recipiente con agua
- cuando el agua este hirviendo
- Añade 1 cucharado de tomillo
- Deja reposar
- Mientras reposa añadir 1 cucharada de miel

Infusion (Flores de bieso, Piña y coco)

- Para el estres
- Relajación
- Meditar
- Inhalar

Preparación

- Hierve agua
- una vez en punto de ebullición
- Tomar la infusion y dejar reposar durante 5 minutos
- Tomarla y disfrutar su aroma y sabor
- sin azúcar

