



Nombre del Alumno: **Cesar Iván Espinoza Morales.**

Nombre del tema: *Herbolaria*

Parcial: **4**

Nombre de la Materia: **Medicina tradicional.**

Nombre del profesor: **Felipe Antonio Morales Hernández**

Nombre de la Licenciatura: **Enfermería**

Cuatrimestre: **8vo**

17. Berberca :



Su nombre científico es *Verbena officinalis*

Propiedades relajantes y sedantes. La verbena es conocida por sus efectos calmantes sobre el sistema nervioso. Se utiliza comúnmente para reducir el estrés, la ansiedad y la tensión nerviosa, promoviendo la relajación y mejorando la calidad del sueño.

Propiedades digestivas. La verbena es eficaz para tratar problemas digestivos como la indigestión, los cólicos, la flatulencia y la acidez estomacal. Estimula la producción de bilis y favorece la digestión.

Preparación: Hierve una taza de agua. Coloca las hojas de verbena en una taza y vierte el agua caliente sobre ellas. Deja reposar durante 5-10 minutos para que los compuestos activos se liberen en el agua. Cuela la infusión y, si lo deseas, endulza con miel o añade limón. Bebe la infusión una vez al día para reducir el estrés, mejorar la digestión o aliviar dolores menstruales.

18 Cola de caballo :



Su nombre científico es *Equisetum arvense*

Propiedades diuréticas. La cola de caballo tiene un fuerte efecto diurético, lo que significa que estimula la producción de orina. Esto lo convierte en una planta útil para tratar problemas de retención de líquidos, como la hinchazón y la insuficiencia renal leve.

Preparación: Hierve una taza de agua. Coloca las hojas secas de cola de caballo en una taza y vierte el agua hirviendo sobre ellas. Deja reposar durante 5-10 minutos para que se liberen los principios activos. Cuela la infusión y, si lo deseas, endulza con miel. Bebe una taza al día para aliviar la retención de líquidos, estimular la función renal y ayudar a la desintoxicación.

19. Pelo de Elefante :



Su nombre científico es *Zea mays*

Propiedades antiinflamatorias. Se ha demostrado que el pelo de esta planta posee efectos antiinflamatorios, lo que lo hace útil para tratar inflamaciones en el cuerpo, como las inflamaciones articulares.

Propiedades depurativas. Actúa como un depurativo, ayudando al cuerpo a eliminar toxinas a través de la orina, lo cual es útil en procesos de desintoxicación.

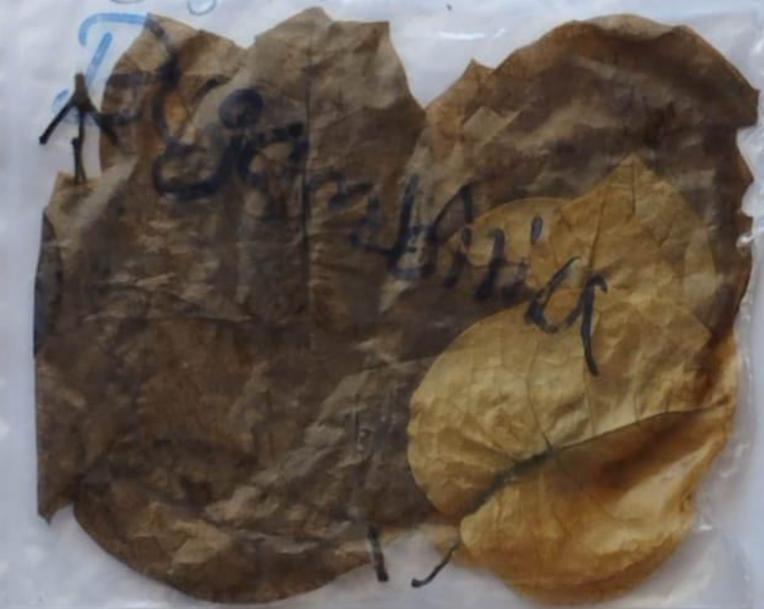
Preparación: Hierve una taza de agua. Coloca las hebras secas de pelo de elefante en una taza y vierte el agua caliente sobre ellas. Deja reposar durante 10-15 minutos para que los principios activos se liberen en el agua. Cuela la infusión y, si lo deseas, endulza con miel o agrega un poco de limón al gusto. Bebe de 1 a 2 tazas al día para ayudar a eliminar líquidos, mejorar la función renal y aliviar la retención de líquidos.

20. Hierba Buena :



Su nombre científico
Proy flatu
Prop hinc
Prep
Deja dese
de d

21. Bugambilia :



Su nombre científico
l
e
P
a
Pr
flo
de
un

22. Sabila



A
P
c
d
P
ci
P
C
er
cc

23. Te de limón



No
Fo
sit
Pr
pi
et
Pr
bi
y

24. Tila.



- Consumo de manaa infección .

- Relajante y ansiolítico.
- Sedante Natural.
- Digestivo
- Antiinflamatorio
- Antioxidante
- Mejora la circulación sanguínea.

25. Mispelo.



- Hacer losajos y tomar 1 vaso , y no en exceso.

- Propiedades Digestivas
- Propiedades antioxidantes
- Efecto calmante y antiinflamatorio
- Propiedades Diuréticas
- Mejora la salud cardiovascular