



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Marcia Guadalupe Gordillo Santiago

Nombre del tema: herbolaria

Parcial:3

Nombre de la Materia: enfermería y practicas alternativas de enfermería

Nombre del profesor: Felipe Antonio morales

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to



LAUREL

Nombre Científico

Laurus nobilis

Tipo: Lauraceae

Origen: Región mediterránea.

Propiedades Curativas

El laurel tiene propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias, antioxidantes y también antivirales y para la menstruación en las mujeres. Alivia el dolor de cabeza y para las infecciones respiratorias.

modo de preparación

Té: Se añaden 1-2 hojas de laurel frescas o secas a un litro de agua caliente, se deja reposar por 5-6 minutos y se cuece.



PEREJIL

Nombre Científico

Petroselinum Crispum

Tipo: Familia Apiaceae

Origen: Central del mediterráneo.

Propiedades Curativas

Es un antioxidante, antiinflamatorio, antibacteriano y diurético, también ayuda a la salud digestiva, a la salud renal, salud ósea y la salud en la piel.

Modos de preparación:

Infusión: Se añaden 1-2 cucharadas de perejil al agua hirviendo y se deja reposar durante 10-15 minutos y se cuela.

Acete: Se mezcla hoja seca con un aceite vegetal en un recipiente se deja secar durante 1 o 2 semanas y se cuela.



LAVANDA

Nombre Científico

LAVANDULA

Tipo:

Genero:

Propiedades Curativas

La lavanda es una planta aromática que es un relajante, ayuda a la inflamación intestinal, es anticeptica y cicatrizante, es un sedante, antioxidante y sirve para la aromaterapia.

modo de preparación:

Acete esencial: Se extrae el acete de las flores mediante destilación al vapor.

Crema: Se mezcla flores de lavanda con un acete vegetal y crema en un recipiente. Se bate hasta que este suave y se enfría.



ALBAHACA

Nombre Científico

Ocimum basilicum

Tipo: Familia Lamiaceae

Origen: Sudeste Asia y
Africa central

Propiedades Curativas

Estudios recientes proporcionan evidencia de efectos antioxidantes, antibacterianos, antifúngicos y anticancerígenos.

modo de preparación: hierva el agua, agregar la albahaca durante 10 minutos, retirar del fuego y deja reposar por 5 minutos, añade zumo de limón y bebela en ayunas.

HINOJO

Nombre Científico

Foeniculum Vulgare

Tipo: Familia Umbelíferas

Origen: Europa, Mar del
Norte, Egipto

Propiedades Curativas

Este vegetal ayuda a regular nuestro sistema digestivo y a disminuir el dolor de estómago y a reducir la inflamación del vientre, también es depurativo.

modo de preparación:

Poner a hervir en agua, luego agrega una cucharada de semillas o de la hoja, deja reposar durante 5 minutos y agrega miel o un poco de limón al gusto.



OREGANO

Nombre Científico

Origanum vulgare

Tipo: Familia labiadas

Origen: Europa y Asia
(zona mediterránea)

Propiedades Curativas

Sus propiedades medicinales (alto contenido en minerales y ácidos)

Ayudan a disminuir dolores de cabeza, estomago, garganta, articulaciones y muelas. Contribuyen igualmente a

Prevenir problemas cardiacos, digestivos y de estreñimiento

Modo de preparación: Primero

hierve el agua, agrega el oregano al agua hirviendo, dejar que sus

propiedades se liberen, apaga el

fuego, deja reposar durante 5 minutos colar y beberlo.





HIERBABUENA

Nombre Científico

Mentha spicata

Tipo: Magnoliopsida

Origen: Europa y Asia

Propiedades Curativas

Tiene propiedades antiinflamatorias, antisepticas y analgesicas, alivia el dolor de cabeza y musculares, favorece el tránsito intestinal, reduce las flatulencias, combate el mal aliento.

modo de preparación: poner 3 cucharadas de hojas en agua hirviendo esperar a que suelte todas sus propiedades, apaga el fuego, deja reposar, colar y tomarlo.

TILA



Nombre Científico

TILIA

Tipo: Familia Malvaceae

Origen: Europa, Asia y el Cáucaso.

Propiedades Curativas

Gracias a que actúa como un relajante y ayuda a combatir el insomnio, calma los nervios, ayuda a la salud cardiovascular, es antiespasmódica, antiinflamatoria y diurético. Alivia la fiebre.

modo de preparación:

Las flores y las hojas secas se puede emplear en toma de té.

En una tetera, hervir agua, cuando el agua hierva, añade las flores y hojas tapa y deja reposar por 5 minutos luego cota y beber



RUDA

Nombre científico

Ruta

Tipo: Rutaceae

Origen: Sur de Europa

Propiedades Curativas

Uno de los principales usos de esta planta medicinal es para los padecimientos de la menstruación, desde regular y provocar la regla, hasta dolores causados por la menstruación. También se utiliza para dolores de cabeza, de oído, musculares y punzadas y padecimientos estomacales y digestivos.

modo de Preparación:

Agregar una taza de agua en la tetera, hacer hervir, luego agregar las ramitas de ruta, mantener el fuego encendido hasta que hierva, apagar y dejar reposar. Cuele y tome.

CANELA

Nombre Científico

Cinnamomum Verum

TIPO: ZEYLANICUM

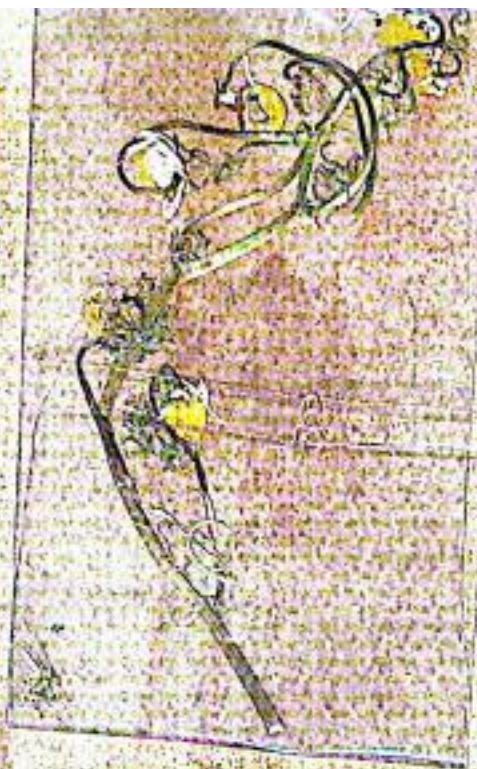
Origen: Sur de India

Propiedades Curativas

La Canela aporta diversos beneficios para la salud del corazón, además, también posee propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que ayudan a mejorar la capacidad cognitiva y mejorar el estado de ánimo.

modo de Preparación

Añade agua en la tetera, ponla al fuego para hervir, una vez que el agua este hirviendo agrega la canela, espera 10-15 minutos para que la corteza libere todo su sabor en el agua.



MANZANILLA

NOMBRE CIENTIFICO

Chamaemelum nobile

TIPO: herbácea Perenne

Origen: Europa Occidental

Propiedades Curativas

Entre sus bondades saludables esta para contrarrestar los malestares menstruales. Es un tratamiento tradicional para aliviar los trastornos digestivos, incluyendo indigestión, náuseas, vomitos, pérdida de la hora del comer, y es bueno para las personas con diabetes tipo 2.

modo de preparación: Hervir una taza de agua a fuego lento por 4 minutos. Poner el agua en una taza y añadir las flores de manzanilla al agua hirviendo después tapa la infusión y deja reposar durante 3 minutos. Colar y beber.