



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

*Nombre del tema: **Herbolaria***

*Parcial: **3***

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

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

*Nombre de la Licenciatura: **Enfermería***

*Cuatrimestre: **8vo***

HERBOLARIA



Nombre científico: *Piper nigrum*

Propiedades curativas

1. **Propiedades digestivas:** La pimienta estimula la producción de jugos gástricos y mejora la digestión. Ayuda a aliviar problemas como la indigestión, el estreñimiento y la acidez estomacal.
2. **Antiinflamatoria:** Contiene piperina, que tiene efectos antiinflamatorios y puede ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo.
3. **Antioxidante:** La pimienta tiene compuestos antioxidantes que ayudan a combatir el daño de los radicales libres, protegiendo las células del cuerpo. **Preparación**

Pimienta negra: Es la más común. Se obtiene a partir de los frutos inmaduros de la planta. Se puede utilizar entera o molida en comidas y también se puede hacer en infusiones.

2. Clavo:



Nombre científico: *Syzygium aromaticum*

Propiedades curativas

El clavo tiene varias propiedades beneficiosas para la salud, algunas de las cuales incluyen:

1. **Antiinflamatorio:** El clavo contiene eugenol, un compuesto que tiene propiedades antiinflamatorias. Esto puede ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo y aliviar dolores articulares.
2. **Antibacteriano y antimicrobiano:** El clavo tiene propiedades antibacterianas y antimicrobianas que ayudan a combatir infecciones. Se utiliza tradicionalmente para tratar infecciones en la boca, como dolores de muelas y encías inflamadas.
3. **Analgésico:** Gracias al eugenol, el clavo actúa como un analgésico natural, especialmente útil en el alivio de dolores de dientes y enoías.

Preparación: Se puede preparar una infusión de clavo para aprovechar sus propiedades digestivas y antiinflamatorias. Para ello, hierva 2-3 clavos enteros en una taza de agua durante 5-10 minutos. Luego, cuélalo y bébelo.

3. Oregano:



Nombre científico: *Origanum vulgare*

Propiedades curativas

Alivio de la tos y resfriados: Gracias a sus propiedades antisépticas, el oregano es eficaz para aliviar síntomas de resfriados, tos y dolor de garganta.

Antiespasmódico: El oregano puede ayudar a aliviar los calambres musculares y los espasmos intestinales.

Mejora la circulación: Algunos estudios sugieren que el oregano tiene un efecto positivo sobre la circulación sanguínea y puede ayudar a regular la presión arterial.

Preparación: Para preparar una infusión de oregano, hierva una taza de agua y agrega una cucharadita de oregano seco (o 2 cucharaditas de oregano fresco). Deje reposar durante 5-10 minutos, cuélalo y bébelo. Esta infusión es excelente para aliviar problemas digestivos, dolores de garganta y resfriados.

4. Tila:



Nombre científico: *Tilia* spp. (varias especies, principalmente *Tilia cordata* y *Tilia platyphyllos*)

Propiedades curativas

Sedante y ansiolítica: La tila es conocida por sus efectos relajantes y calmantes. Es utilizada comúnmente para aliviar el estrés, la ansiedad, la nerviosidad y los trastornos del sueño, ayudando a mejorar la calidad del descanso.

Antiinflamatoria: La tila tiene propiedades antiinflamatorias que ayudan a reducir la inflamación y aliviar condiciones relacionadas con la inflamación como la artritis o la fiebre.

Preparación: Para hacer una infusión de tila, coloca 1-2 cucharaditas de flores secas de tila en una taza de agua caliente (aproximadamente 250 ml). Deja reposar la mezcla durante 5-10 minutos. Luego, cuela y bébela. Esta infusión es especialmente útil para relajarse antes de dormir o para reducir la ansiedad.

5. Tomillo :



Nombre científico- *Thymus vulgaris*

Propiedades curativas

Antibacteriano y antimicrobiano: El tomillo contiene compuestos como el timol y el carvacrol, que tienen propiedades antibacterianas y antimicrobianas. Se utiliza para combatir infecciones bacterianas y fúngicas.

Antioxidante: El tomillo es rico en antioxidantes, como los flavonoides y los ácidos fenólicos, que protegen las células del daño causado por los radicales libres y ayudan a prevenir enfermedades crónicas.

Preparación:

Para preparar una infusión de tomillo, coloca 1-2 cucharaditas de hojas de tomillo secas en una taza de agua caliente (aproximadamente 250 ml). Deja reposar durante 5-10 minutos, cuélate y bébelo. Esta infusión es útil para aliviar problemas respiratorios, digestivos y para combatir infecciones leves.

6. Jengibre :



Nombre científico- *Zingiber officinale*

Propiedades curativas

Digestivo: El jengibre es muy conocido por su capacidad para mejorar la digestión. Ayuda a aliviar problemas como la indigestión, el malestar estomacal, la acidez y el estreñimiento. Estimula la producción de enzimas digestivas, favoreciendo la descomposición de los alimentos.

Antiinflamatorio y analgésico: El jengibre tiene potentes propiedades antiinflamatorias, gracias a los compuestos activos como el **gingerol**. Esto lo convierte en un remedio eficaz para aliviar dolores articulares y musculares, especialmente en condiciones como la artritis.

Preparación: Para hacer una infusión de jengibre, pela y corta una pequeña cantidad de raíz de jengibre fresco (unos 2-3 cm) y colócala en una taza con agua hirviendo. Deja reposar durante 5-10 minutos, luego cuélate y bébelo. Puedes agregar miel y limón para mejorar el sabor y aumentar sus propiedades calmantes y antiinflamatorias.

7. Ajo :



Nombre científico- *Allium sativum*

Propiedades curativas

Antiinflamatorio: Tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo, lo que lo hace útil en el tratamiento de condiciones inflamatorias como la artritis.

Antioxidante: El ajo es rico en antioxidantes que protegen las células del daño de los radicales libres, lo que puede ayudar a prevenir el envejecimiento prematuro y enfermedades crónicas como el cáncer.

Preparación: Puedes comer un diente de ajo crudo al día, ya sea solo o mezclado con miel o aceite de oliva. También puedes agregarlo a ensaladas, batidos o tomarlo con agua.

8. Almendra :



Nombre científico- *Prunus dulcis*

Propiedades curativas

Ricas en nutrientes: Las almendras son una excelente fuente de proteínas, fibra, grasas saludables (como los ácidos grasos monoinsaturados), vitamina E, calcio, magnesio, y antioxidantes.

Preparación: Se prepara licuando almendras con agua y luego filtrando la mezcla para obtener una leche vegetal rica en nutrientes. Es una excelente alternativa a la leche de vaca para personas intolerantes a la lactosa.



Hibiscus sabdariffa

Propiedades curativas

Propiedades antioxidantes: Las flores de Jamaica contienen antocianinas, compuestos antioxidantes que ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres y a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

Regula la presión arterial: Se ha demostrado que el consumo de infusión de Jamaica puede ayudar a reducir la presión arterial, especialmente en personas con hipertensión leve. Esto se debe a los efectos vasodilatadores de los compuestos presentes en la flor.

Preparación: La Jamaica se puede preparar de varias maneras, pero la forma más común es en infusión o como agua de Jamaica.

10. Guayaba:



Psidium guajava

Propiedades curativas de la guayaba

La guayaba es rica en nutrientes y compuestos bioactivos que ofrecen varias propiedades medicinales. Algunas de las principales son:

Rica en vitamina C: La guayaba es una de las frutas con mayor contenido de vitamina C, incluso mucho más que la naranja. Esta vitamina es un potente antioxidante que refuerza el sistema inmunológico, mejora la absorción de hierro y ayuda a la reparación celular.

Preparación: La guayaba es una fruta muy nutritiva y versátil que se puede disfrutar tanto fresca como en jugos, mermeladas o postres, y que aporta numerosos beneficios para la salud.

11. Hinojo:



Apiaceae

Propiedades curativas del hinojo:

Mejora la digestión: El hinojo es conocido por sus propiedades digestivas. Ayuda a aliviar la indigestión, los gases, la hinchazón y los cólicos estomacales, ya que estimula la producción de jugos gástricos y tiene un efecto carminativo (reduce los gases).

Propiedades antiinflamatorias: El hinojo contiene compuestos antiinflamatorios, como los flavonoides y los aceites esenciales, que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo, aliviando afecciones como la artritis y otros trastornos inflamatorios.

Preparación: Coloca las semillas de hinojo en una taza. Hierva el agua y viértela sobre las semillas de hinojo. Deja reposar la infusión durante unos 5-10 minutos para que los aceites esenciales del hinojo se liberen. Cuela y endulza al gusto si lo deseas. Bebe esta infusión después de las comidas para mejorar la digestión y aliviar los gases o la hinchazón.

12. Perejil:



Su nombre científico es *Petroselinum crispum*.

Propiedades curativas del perejil

1. **Rico en vitaminas y minerales:** El perejil es una excelente fuente de vitamina C, vitamina A, vitamina K, ácido fólico y hierro. Estos nutrientes son esenciales para la salud general del cuerpo, la piel y el sistema inmunológico.

Preparación: Coloca las hojas de perejil en una taza. Hierva el agua y vierte sobre el perejil. Deja reposar durante unos 5-10 minutos. Cuela y, si lo prefieres, añade miel o unas gotas de limón al gusto. Bebe esta infusión.

13. Sacatinta :



Su nombre científico es *Blechum floribundum*

Propiedades antiinflamatorias: El sacatinta es conocido por sus efectos antiinflamatorios, lo que lo hace útil para tratar afecciones inflamatorias, como dolores articulares o musculares, y también para aliviar la hinchazón.

Propiedades antibacterianas: Esta planta tiene propiedades antimicrobianas que ayudan a combatir infecciones bacterianas. Tradicionalmente, se ha utilizado para tratar heridas y lesiones cutáneas, favoreciendo la cicatrización.

Preparación: Lleva una taza de agua a ebullición. Añade las hojas secas de sacatinta al agua hirviendo. Deja reposar durante 10-15 minutos. Cuela la infusión y, si lo deseas, endulza con miel. Bebe esta infusión una vez al día para aliviar dolores digestivos o como antiinflamatorio.

14. Ruda :



u nombre científico es *Ruta graveolens*.

Propiedades curativas de la ruda:

1. **Propiedades digestivas:** La ruda es un excelente remedio natural para problemas digestivos, como la indigestión, los cólicos abdominales, la flatulencia y la falta de apetito. Se cree que estimula la secreción de bilis y mejora la función del hígado.
2. **Efecto antiinflamatorio:** La ruda contiene compuestos que tienen efectos antiinflamatorios. Se utiliza para aliviar dolores musculares, articulares y para tratar afecciones inflamatorias como la artritis.

Preparación: Hierva una taza de agua. Agrega las hojas secas de ruda al agua hirviendo. Deja reposar durante 10-15 minutos para que se liberen los principios activos de la planta. Cuela la infusión y endulza al gusto con miel o algún endulzante natural si lo deseas. Bebe 1 taza al día para aliviar problemas digestivos o cólicos menstruales.

15. Canela :



Nombre científico *Cinnamomum verum*, mientras que la *canela cassia*.

Propiedades curativas de la canela

Propiedades antioxidantes: La canela es rica en antioxidantes, como los polifenoles, que ayudan a neutralizar los radicales libres en el cuerpo, protegiendo las células del daño y previniendo el envejecimiento prematuro y enfermedades crónicas.

Propiedades antiinflamatorias: La canela tiene compuestos que actúan como antiinflamatorios, lo que la hace útil para reducir la inflamación en el cuerpo. Esto puede ayudar a aliviar dolores articulares, artritis y otras afecciones inflamatorias.

Preparación: Cuela la infusión si usaste una rama de canela y endulza con miel o añade un poco de limón si lo deseas. Bebe esta infusión una vez al día, especialmente antes de las comidas, para mejorar la digestión y ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre.

16. Zante :



Su nombre científico es *Plantago major*

Propiedades curativas del llantén

Propiedades antiinflamatorias: El llantén es conocido por su capacidad para reducir la inflamación. Esto lo convierte en un remedio útil para tratar problemas como artritis, dolores articulares e inflamaciones en general.

Propiedades expectorantes: El llantén tiene un efecto expectorante, por lo que es útil para tratar afecciones respiratorias como tos, bronquitis y asma. Ayuda a despejar las vías respiratorias y a expulsar la mucosidad.

Preparación: Hierva una taza de agua. Agrega las hojas secas o frescas de llantén al agua hirviendo. Deja reposar durante 10-15 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 problemas respiratorios como tos, bronquitis, o para mejorar la digestión.