



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Cecilia Gabriela Pérez Vázquez*

*Nombre del tema: herbolaria*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: enfermería y practicas alternativas de salud*

*Nombre del profesor: Felipe Antonio morales*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre: 8*

# HERBIBUENA

Nombre común: La menta

Nombre Científico: *Mentha spicata*

Propiedades curativas:

\* Ayuda a tratar problemas  
Digestivos y gases intestinales

\* Alivia dolores de cabeza

\* Alivia dolores musculares

\* Alivia dolores menstruales

\* Modo de Preparación

1.- Ponemos a hervir el agua  
a Fuego medio por dos minutos

2.- Posteriormente agregamos hojas  
de herbabuena dejar hervir  
por 5 minutos

3.- apagar el Fuego

4.- Tapar y dejar reposar por 5 minutos

5.- Colar el Té

6.- Servir y consumir el té



# "ROMPEPIEDRA"

Nombre Común: Chacapietra

Nombre Científico: Lepidium latifolium

Propiedades curativas:

♥ antioxidantes

♥ antilitiásica

ayuda a disolver  
cálculos

♥ mejorando la

digestión

♥ ayudando

a tener más

apetito.



Modo de Preparación

• poner un recipiente  
con agua a fuego  
lento/medio

• colocar una  
cucharada de

Rompepiedra  
por 5-10 minutos

• cuela en un  
vaso

• disfrutas  
de la infusión.

# HOJA DE ARNICA

Nombre común: Arnica montana

Nombre científico: Arnica montana

Propiedades características:

- ★ Favorece el la circulación
- ★ Reduce el dolor
- ★ Reduce la inflamación
- ★ Acelera la cicatrización de la herida

Modo de Preparación

- hervir la el agua en un recipiente  
arnica, a fuego lento

# VERBENA

Nombre Común: hierba santa

Nombre Científico: Verbena officinalis

Propiedades Curativas:  
- dolor causado por ciática  
- contracturas musculares  
- dolor de estómago

Modo de Preparación:

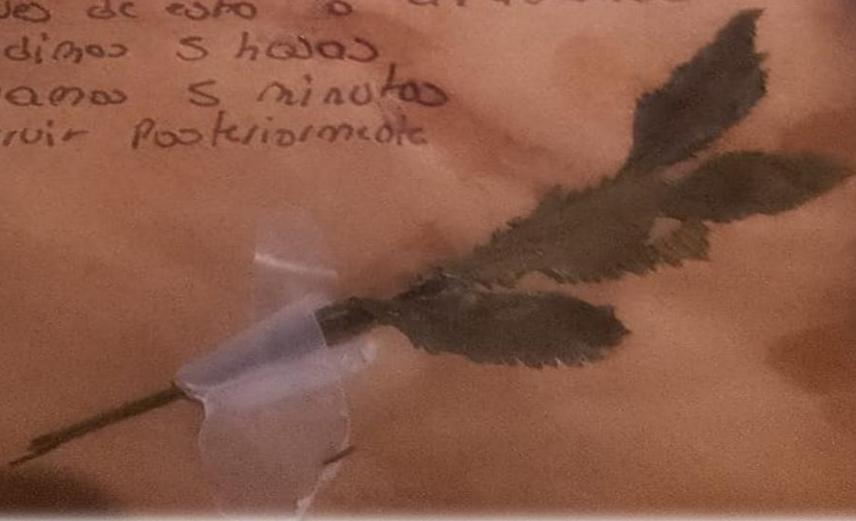
\* Ponemos hasta / calentamos en una olla el agua

\* Dejamos hasta que alcance hervor  
\* Después de esto lo apagamos

\* Añadimos 5 hojas

\* Dejamos 5 minutos

\* Se sirve posteriormente



# FLOR DEL SAUCO

Nombre común: Saúco

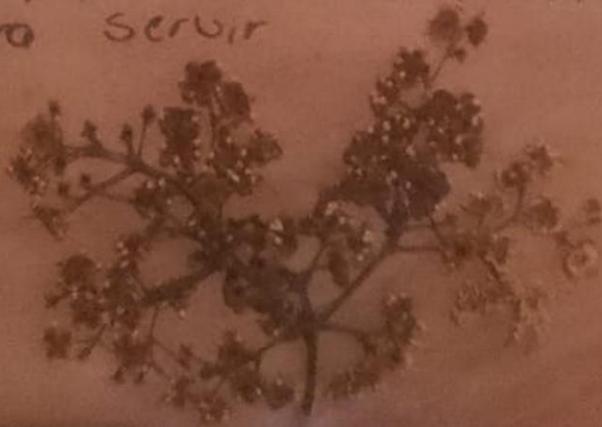
Nombre científico: Sambucus

Propiedades curativas:

- \* antioxidantes
- \* mejorar la digestión
- \* aliviar los síntomas de resaca y gripe

Modo de preparación:

- \* Primero se pone a lavar las flores
- ♥ se pone un recipiente con agua en el fuego, listo
- ♥ dejamos hervir 5-10 minutos
- ♥ se cuela con el colador
- ♥ se pone en un vaso y listo para servir



DE FOL

# CHAYA

Nombre común: árbol espinaza

Nombre científico: *Aconitifolius*

Propiedades curativas

- \* Comodisotivas
- \* bajar el colesterol, reducir la presión en caso de problemas con la circulación

Modo preparación

- \* Hervir las hojas frescas de chaya en un recipiente durante 5 minutos
- \* Retirar del fuego y esperar a que se enfríe
- \* Colar y beber caliente y frío



# CARDO SANTO

Nombre común: Cardo bendito

Nombre científico: *Cnicus benedictus*

Propiedades curativas

- ★ desinfectar heridas
- ★ antiinflamatoria
- ★ diuretico
- ★ Antibiótico
- ★

Modo Preparación:

- ★ alivia la diarrea
- ★ servir para tratar infecciones de orina
- ★ mejora el apetito
- ★ inflamaciones y heridas en la p.

# ="MALDA"="

Nombre común:

Nombre científico: Malva grande

Propiedades curativas: B. Malva  
S. Y. U. E. S. T. R. I. S.

\* tiene común acción antiinflamatoria

\* trata de problemas del tracto urinario

\* alivia la congestión nasal

Modo de Preparación

\* se pone a lavar las hojas

\* se pone en un recipiente con agua

\* se coloca las hojas a fuego lento

\* se deja en 5-20 minutos

\* se deja reposar y a servir



# HOJAS DE AGUACATE

Nombre Común: QuiLAGUA cate

Nombre Científico: Persea americana

Propiedades: Carativas

- \* Ayudar a calmar el nerviosismo
- \* mejorar el sueño
- \* estreñimiento
- \* malestar estomacal
- \* infección urinaria
- \* alivia para las úlceras

Modo de Preparación

\* Lavar las hojas de aguacate

\* Colocar el litro de agua en el litro y llevarlo

\* a hervir las hojas de aguacate al agua hierbiendo

\* durante lo minutos

\* retirar de Fuego Cuelo y a servir



# PIMIENTA

Nombre común: Pimienta negra

Nombre científico: *Peper nigrum*

Propiedades curativas:

- \* antioxidante
- \* aliviar los dolores
- \* antiséptico

Modo de preparación:

- \* se pone a hervir las pimientas
- \* se pone agua, caliente se aplica
- \* y hervir 5-12 minutos
- \* listo.



# "LAVA PLATO

Nombre común: Sosa

Nombre Científico: *Solanum torvum*

Propiedades curativas:

A ayuda a desinflamar

A baños de pies

A baños o compresas

Modo de Preparación

- Primero se lava las hojas
- Luego se pone a fuego medio en recipientes con agua
- Se deja hervir
- Se cocinan 2 o 3 horas
- Se pone a hervir 5-10 minutos
- Posteriormente se retira. listo

# Bouganvillas

Nombre común: Veranera

Nombre científico: Bouganvillea

Propiedades curativas:

- ayuda a tratar la desinflamación
- tratar infecciones respiratorias



Modo de preparación

\* Se lava las flor de bouganvillea

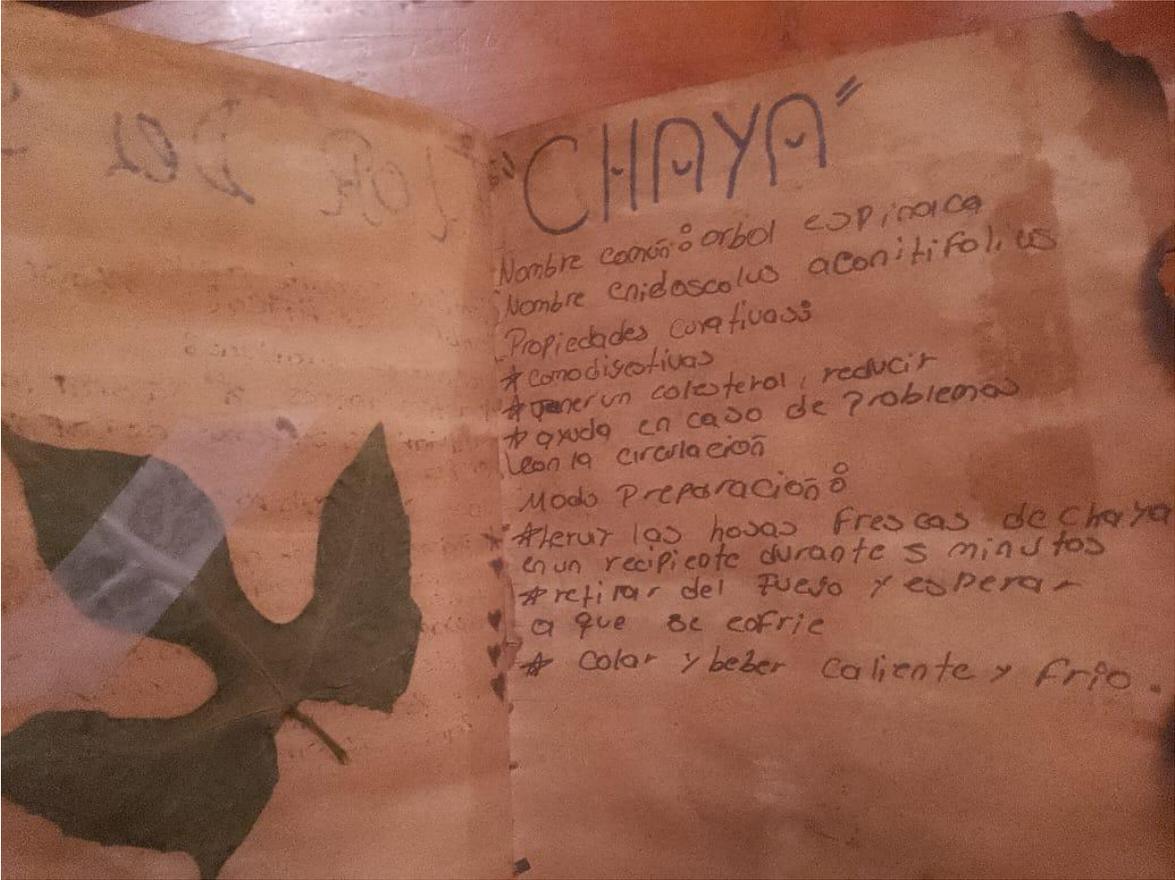
\* se pone las hojas en un recipiente y se deja 15-20 minutos

\* a fuego lento

\* se retira del fuego y se deja unos 5 minutos para reposar

\* se y listo a tomar caliente solo por las noches.





# CHAYA

Nombre común: orbol espinaca  
Nombre científico: Aconitifolius

Propiedades cardiovasculares

- \* Comodigestivas
- \* Generan colesterol, reducir
- \* Ayuda en caso de problemas
- con la circulación

Modo de preparación

- \* Hervir las hojas frescas de Chaya
- en un recipiente durante 5 minutos
- \* Retirar del fuego y esperar
- al que se enfríe
- \* Colar y beber caliente y frío.

# FLOR DEL SAUCO

Nombre común: Saúco

Nombre científico: Sambucus

Propiedades curativas:

- ★ antioxidantes
- ★ mejorar la digestión
- ★ aliviar los síntomas de resaca y gripe

Modo de preparación:

- ★ Primero se pone a lavar las flores
- ♥ Se pone un recipiente con agua en el fuego, listo
- ♥ dejamos hervir 5-10 minutos
- ♥ Se le cola con el colador
- ♥ Se pone en un vaso y listo para servir

