



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Adriana Zohemy Roblero Ramírez

Nombre del tema: Herbolaria

Parcial: Tercer parcial

Nombre de la Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud

Nombre del profesor: Enfermero Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura de enfermería

Cuatrimestre: Octavo cuatrimestre, grupo A.

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez, 09/03/2025

Canela



Cinnamomum verum

* La infusión de la canela ayuda a combatir la pesadez estomacal, digestión lenta

• Ingrediente:

2 palos de canela

1 taza de agua

(tomar cada vez que sientas pesadez en el estómago)

• Modo de preparación:

Se pone a calentar el agua a fuego medio

una vez transcurrido el tiempo podrá destapar, colar y tomarlo

cuando el agua alcance el punto de ebullición, añadir la canela y dejar hervir por 2 min.

tapa y deja reposar durante 5 min. para que el sabor se concentre

MOMON

Piper auritum



• El momon se utiliza para el dolor de estomago y diarrea

• Ingredientes:

- * hojas de momon
- * aceite

• Modo de preparación:

* Se ~~boasan~~ se cocinan las hojas y con aceite se colocan sobre el vientre.

Tomillo



Thymus Vulgaris

• El té de tomillo sirve para la tos

• Ingredientes:

- * Tomillo
- * Agua
- * Miel

(Beber hasta 3 veces al día).

• Modo de Preparación:

- * Hervir el agua
- * Dejar reposar 10 min.
- * Colocar 2 cucharadas de hojas picadas en la taza de agua hirviendo
- * Colar y si se desea agregar miel al gusto

Oregano



Origanum Vulgare

- El oregano sirve para la tos

- Ingredientes:

- * Agua

- * azucar o miel

- * Oregano fresco o seco

- Modo de Preparación:

- * ~~Verter~~ Echar agua en una hoya o tetera

- * Dejar reposar durante 3 a 10 min

- * Agregar oregano fresco o seco

- * Colar la Infusion

- * Verter el agua caliente sobre el oregano

- * Endulzar al gusto con azucar o miel

Almendro



Prunus dulcis

• Se ve a depurar eliminando toxina y grasas

• Ingredientes:

1 o 1 1/2 cucharada de almendra

1 taza de agua caliente

Azúcar

• Modo de preparación:

Se pone a calentar el agua

Una vez que se encuentra calentando el agua, agrega una o 1 1/2 cucharada de almendra en polvo

Revuelve y agrega azúcar al gusto

Jengibre



Zingiber officinale

Alivia los problemas digestivos y las náuseas

Ingredientes:

- # 15 gramos de jengibre fresco
- # 125 mililitros de agua

(consumir al día de 1 a 3 gramos. Esto puede variar según el tipo de jengibre).

• Modo de preparación:

- # Se pone a calentar el agua
- # Mientras el agua se calienta, pelar el jengibre y cortarlo en rodajas no muy finas.

pasado ese tiempo, dejar reposar unos 5 min. (A. si los aceites del jengibre se infusionaran mejor en el agua,

Hinojo



Boenicum Vulgare

• El té de hinojo sirve para la diarrea

• Ingrediente:

1-2 cucharadas de semilla
o ramitas del hinojo

1 taza de agua

• Modo de preparación:

Se pone a calentar el agua

Cuando el agua alcance el punto
de ebullición agregar el hinojo

Dejar infusionar durante 5 min.

Después calora el líquido y agregarle
azúcar al gusto

Guayaba



PSYLLIUM

• El té de la hoja de guayaba sirve para controlar la diabetes.

(beber de 2 a 3 veces al día).

• Ingredientes:

* 1/2 litro de agua

* hojas frescas o secas de guayaba

• Modo de preparación:

* Hervir el agua

* Cuando este tibio, se debería colar

* apagar el fuego y adicionar las hojas de guayaba

* Tostar la olla y dejar reposar 5 min o hasta 10



Bufo graveolens

• Sirve para el dolor de cabeza

• Ingrediente:

* alcohol

* Bufo

• Modo de preparación

* Se hace una maceración con alcohol

* Aplicar en la sien dando masaje