



Nombre del Alumno: Ana Paola Lopez Hernández

Nombre del tema: Herbolario

Parcial: 3ra unidad

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo cuatrimestre

Fecha y lugar de trabajo: 12/03/2025

MI
HERBO
LARIO

Diente de león



Nombre científico:

Taraxacum
officinale

Nombre común

Diente de león

Propiedades curativas

- Digestivo
- Píscito ricante
- Antiasmático
- Digestivo
- Ayuda la salud
de la piel

Modo de Preparar:

Inyección de hojas:

Se pueden usar las hojas
frescas o secas de la
Planta, se coloca una
cucharadita de hojas
secas en una taza de
agua caliente, se deja
reposar durante 40 min
y colar.

Bugambilia



Nombre Científico:

Bougainvillea

Nombre común:

Bugambilia

Propiedades curativas:

- ★ Antiinflamatoria
- ★ Antibacteriana
- ★ Analgésica
- ★ Sedante
- ★ Antioxidante

Modo de preparación:

Inyección de hojas:

Se machacan las hojas de bugambilia durante unos minutos y luego se cuecen, se añaden para aliviar la tos y los dolores de garganta.

Ajenjo



Nombre científico:

Artemisia
absinthium

Nombre común:

Ajenjo

Propiedades curativas:

De gestación: cólicos
abdominales

Antiparasitaria
Antemicrobiana
y antimicrobiana
Antihelmíntica: elimina
Parásitos intestinales.

Modo de preparación:

Infusión

Se colocan entre
2 horas secas
de ajeno en una
taza de agua
caliente, se
debe reposar durante
3-10 minutos, y
luego se cuela.

Malva



Nombre científico:

Malva
sylvestris

Nombre común:

Malva

Propiedades relativas

Emoliente: suaviza y calma
mucosas irritadas

Antiinflamatoria

Expectorante
Cicatrizante

Modo de Preparación

Infusión de hojas

Se utilizan una
cantidad medida de
hojas de malva, aprox
2-3 hojas, se deja
secar en agua
hirviendo durante
5-10 minutos y se
apla. Puede ser
útil para calmar los
tos, problemas diges-
tivos o afecciones
de la garganta.

Granada



Nombre científico:

Punica granatum

Nombre común:

Hoja de
granada

Propiedades curativas:

- Antioxidante
- Antiinflamatoria
- Antibacteriana y
antemicrobiana
- Control de la glucosa
- Astringente: ayuda a
contraer los tejidos y reducir la
secreción de
flujos

Modo de preparación

Infusión de hojas

Se pican un par de
hojas de granada seca
en una taza de agua
fría, luego, luego
se deja reposar
entre 3-10 min.
y se cuece antes de
beber.

Esta infusión puede
ayudar con la diarrea,
problemas digestivos
o para aliviar la
inflamación de garganta.

Manzanilla



Nombre científico:

Matricaria chamomilla
Chamomila o noble

Nombre común:

Manzanilla

Propiedades curativas:

- calmante y relajante
- Digestiva
- Antiinflamatoria
- Antiespasmódica
- cicatrizante

Modo de preparación

Infusión de manzanilla

Se coloca una cucharada de ~~flor~~ 55 semillas de manzanilla en una taza de agua caliente. Se deja reposar durante unos 5-10 minutos y luego se cuela.

Esta infusión es excelente para aliviar problemas digestivos, reducir el estrés y promover el sueño.

Tallo de ajo

Nombre científico:

Allium sativum

Nombre común:

Tallo de ajo

Propiedades curativas:

Antibacteriana y
antimicrobiana

Antioxidante

Mejora la circulación
sanguínea

Fortalece el S.S.
Inmunológico

Modo de preparación:

Inyección de tallo de ajo:

Se corta el tallo de ajo
en trozos pequeños, y
se pela mer en una
taza caliente, se
deja reposar durante
10 minutos y se vela.

Esta inyección puede ayudar
a fortalecer el sistema
inmunológico, combatir
resaca y mejorar
la digestión

Oregano



Nombre Científico:

Origanum vulgare

Nombre común:

oregano

Propiedades curativas

- Antibacteriano y
- antimicrobiano
- Antifúngico natural
- Antioxidante
- Alivio de la tos y
- Problemas respiratorios
- Anticancer

Modo de Preparación:

Infusión de oregano

Se tocan unas cuantas de hojas de oregano en una taza de agua hirviendo, luego se deja reposar durante 15 minutos y se bebe.

Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.

Tomillo



Nombre científico:

Thymus vulgaris

Nombre común:

Tomillo

Propiedades
relativas:

- Antiespasmódico
- expectorante y
- broncodilatador
- Digestivo
- Antifébril
- estimulante del
- sistema inmunológico

Modo de
Preparación

Infusión de
tomillo

Se coloca 4 ramas de
tomillo en una taza
de agua hirviendo
se debe cocinar
durante 3-40
minutos, rociar
con la coque y
beber.

Es excelente para
aliviar problemas
respiratorios

Mirto

Nombre científico:

Myrtus communis

Nombre común

Mirto

Propiedades
colativas

- Antibacteriano y antimicrobiano
- mejora la circulación
- expectorante
- antiséptico y cicatrizante

Modo de
preparación:

Infusión de mirto

Agregar 4 o 5 ramitas de mirto en una taza de agua hirviendo, se deja reposar 10 minutos y se cuela.

es útil para problemas digestivos.