UDS

Mi Universidad

Herbolaria

Nombre del Alumno: Hugo Leonel Espinosa Hidalgo
Nombre del tema: Plantas medicinales
Parcial: 4
Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de la salud
Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández
Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería
Cuatrimestre: 8

HERBOLARIA

Índice

1. BUGAMBILIA
2. MANZANILLA
3. AGUACATE
4. SACATINTA
5. CANELA
6. EPAZOTE
7. NÍSPERO
8. GUAYABA
9. HINOJO
10. TOMILLO
11. ORÉGANO
12. CLAVO
13. PELO DE ELOTE
14. VERBENA
15. PIMIENTA
16. APIO
17. JENGIBRE
18. HIERBABUENA
19. AJO
20. LAVANDA
21. JAMAICA
22. COLA DE CABALLO
23. TILA
24. LANTÉ
25. SÁBILA

Bugambilia

Bougainvillea glabra

Usos

- Alivia la tos
- Contra la indigestión
- Contra úlceras
- Contra la diarrea
- Para diabéticos
- Cura heridas
- Dolor articular
- Trata infecciones respiratorias como tos, asma, bronquitis y gripe
- Padecimientos en la piel gracias a sus propiedades antisépticas

Preparación

1. Lava bien las flores de bugambilia.
2. Pon a hervir agua en una olla.
3. Agrega las flores de bugambilia.
4. Deja hervir a fuego lento durante 1 minuto.
5. Retira del fuego y deja reposar durante 10 minutos.
6. Cuela el té.
7. Endulza al gusto con miel.

Manzanilla

Chamaemelum nobile

Usos

- Alivia los síntomas gastrointestinales como la diarrea, la indigestión, y el reflujo gastroesofágico.
- Ayuda a calmar la ansiedad y a mejorar la calidad del sueño.
- Reduce la inflamación y la fiebre.
- Se puede aplicar tópicamente para calmar la piel irritada, tratar las infecciones del oído y de los ojos.
- Se puede usar para aliviar el dolor de estómago, de espalda o muscular.

Preparación

1. Hervir agua en una olla.
2. Añadir flores secas de manzanilla al agua caliente.
3. Tapar la olla y dejar reposar durante 5-10 minutos.
4. Colar la infusión para retirar las flores.
5. Servir caliente.

Aguacate

Persea Americana

Usos

- Alivia el dolor de cabeza y de dientes
- Reduce la inflamación
- Mejora la digestión
- Combate dolores estomacales y cólicos
- Alivia la tos y la acidez estomacal
- Fortalece el sistema inmunológico
- Regula el sistema nervioso y mejora el sueño
- Reduce el estrés y promueve la relajación
- Elimina glucosa de la sangre

Preparación

1. Hervir agua
2. Añadir las hojas de aguacate secas o frescas
3. Reducir el fuego a medio-bajo
4. Dejar hervir durante unos 10 a 15 minutos
5. Reposar unos minutos
6. Colar
7. Servir caliente o frío

Sacatinta

Justicia spicigera

Usos

- Se usa para tratar la disentería, gonorrea, sarna, fiebre y sangrado uterino.
- Se usa para tratar padecimientos respiratorios como tos, bronquitis y constipación.
- Se usa como desinfectante en enfermedades de la piel.
- Se usa para tratar los granos.
- Se usa para tratar los sabañones.
- Se usa para disminuir los cólicos menstruales.
- Se usa para prevenir el cáncer de matriz.
- Se usa para dar baños después del parto.
- Se usa para curar a los niños de "susto"

Preparación

1. Se pone a hervir agua
2. Se le agregan las hojas de Sacatinta.
3. Se cubre la olla
4. Se deja que se infusione a fuego bajo durante unos 10 minutos.
5. Después de la infusión, se cuelan las hojas y se sirve el té en una taza.

Canela

Cinnamomum verum

Usos

- Mejora la digestión
- Reduce la hinchazón, gases y flatulencias
- Previene las digestiones pesadas
- Alivia las náuseas y la acidez
- Fortalece el sistema inmunológico
- Previene enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer
- Retarda el proceso de envejecimiento
- Mejora la memoria y las funciones cognitivas
- Ayuda a paliar los dolores de cabeza
- Ayuda a dormir mejor

Preparación

1. Hervir agua
2. Añadir unos palitos de canela o una cucharadita de canela molida
3. Dejar hervir a fuego lento durante unos minutos
4. Retirar del fuego y colar
5. Endulzar con miel o edulcorante al gusto

Epazote

Dysphania ambrosioides

Usos

- Disminuir dolores menstruales, estomacales e intestinales.
- Eliminar parásitos.
- Calmar el nerviosismo excesivo.
- Descongestionar las vías respiratorias.
- Aumentar la producción de leche materna.
- Aliviar vómitos, diarrea y dolores de estómago.
- Combatir el estreñimiento.
- Aliviar problemas menstruales.
- Aliviar dolores osteoarticulares.
- Calmar las molestias derivadas de gripes y resfriados

Preparación

1. Se puede agregar una cucharadita de epazote fresco en un vaso de agua hirviendo.
2. Se puede dejar reposar durante 10 minutos, colar y beber tibio.
3. Se pueden cocinar las hojas secas, o machacarlas.

Níspero

Eriobotrya

Usos

- La fruta del níspero se consume para detener el vómito y la sed.
- Las flores se utilizan por tener propiedades expectorantes.
- Los nísperos son ricos en fibra, vitaminas como los betacarotenos y minerales como el potasio.
- Son ideales para niños, personas que sufren estreñimiento, en dietas de pérdida de peso.

Preparación

1. Hervir 1 cucharada de hojas de níspero por 12 onzas de agua.
2. Retirar del fuego y dejar reposar durante 10 minutos en un recipiente cubierto.
3. Colar y beber.

Guayaba

Psidium guajava

Usos

- Combatir la diarrea
- Controlar la diabetes
- Bajar el colesterol “malo”
- Prevenir enfermedades cardiovasculares
- Evitar acumulación de grasa en el hígado
- Infección vaginal
- Contribuir a la perdida de peso
- Combatir infecciones
- Alivia el dolor
- Fortalece el sistema inmunitario
- Combatir la inflamación
- Combatir al combate del cáncer
- Combatir la caída del cabello

Preparación

1. Llevar el agua a ebullición y apagar el fuego
2. Adicionar los 30gr de hojas de guayaba y tapar la olla durante 3 a 5 minutos
3. Colar las hojas y colocar el té en una palangana.
4. Cuando esté tibio, sentarse en la palangana sin ropa para llevar a cabo el baño de asiento
5. Lavar cuidadosamente toda la región genital hasta que el agua se enfríe. Repetir el procedimiento de 2 a 3 veces al día, por 3 días.

Hinojo

Foeniculum vulgare

Usos

- Ayuda a la digestión.
- Ayuda a adelgazar.
- Alivia resfriados y catarros.
- Reduce la retención de líquidos.
- Reduce la inflamación del vientre.
- Aporta hierro y previene los cuadros anémicos

Preparación

Preparación de infusión

1. Agregar una cucharadita de semillas de hinojo a una taza de agua hirviendo.
2. Dejar reposar entre 5 y 10 minutos.
3. Colar el líquido.
4. Para mejorar el sabor, se puede agregar un poco de miel o limón.

Tomillo

Thymus vulgaris

Usos

- Trata malestares digestivos como cólicos, diarrea, flatulencia, parásitos y vómitos.
- Alivia afecciones respiratorias altas y actúa como antitusivo gracias a sus propiedades espasmolíticas.
- Funciona como antiséptico urinario y de la cavidad bucofaríngea.
- Se emplea para lavar heridas, favoreciendo la desinfección.
- Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y mejora la sensación de alerta.
- Contribuye a disminuir las bacterias responsables del acné.

Preparación

1. Hierve el litro de agua en una olla.
2. Cuando esté en ebullición, añade las ramas de tomillo y deja hervir por 2-3 minutos.
3. Retira del fuego y, con cuidado, inclínate sobre la olla manteniendo una distancia segura para evitar quemaduras.
4. Coloca una toalla sobre tu cabeza para concentrar el vapor y respira profundamente durante 5-10 minutos.
5. Descansa y repite hasta 2 veces al día si es necesario.

Orégano

Origanum vulgare

Usos

- Alivia dolores de cabeza, estómago, garganta, articulaciones y muelas
- Previene problemas cardíacos, digestivos y de estreñimiento
- Alivia la tos, asma y resfriados
- Actúa como analgésico y cicatrizante
- Es antibacteriano
- Ayuda a tratar trastornos gastrointestinales, dolores menstruales, dolor de oído, bronquitis, dolores musculares, dolor de muelas, alergias, fatiga, dolor de cabeza y trastornos de las vías urinarias

Preparación

1. Hervir agua en una tetera u olla
2. Colocar las hojas de orégano en una taza resistente al calor
3. Verter el agua caliente sobre las hojas de orégano
4. Dejar reposar la infusión durante 5-10 minutos
5. Colar las hojas de orégano
6. Endulzar la infusión con miel o limón si lo deseas

Clavo

Syzygium aromaticum

Usos

- Alivia malestares leves como dolores de cabeza, fiebre y síntomas de gripe.
- Favorece la salud digestiva y el control de azúcar en la sangre.
- Ayuda a mejorar la circulación sanguínea.
- Ayuda a purificar la sangre.
- Mejora la digestión.
- Ayuda a reducir la formación de gases intestinales.
- Alivia las molestias asociadas a la indigestión, gases o náuseas.
- Combate infecciones estomacales.
- Combate el mal aliento o alivia el dolor dental.

Preparación

1. Para preparar una infusión, hierve agua y agrega clavos de olor. Deja reposar, cuela y bebe.
2. Para usar en comidas, agrega clavos de olor enteros o molidos a guisos, sopas, postres o currys.
3. Para usar en masajes o cuidado dental, diluye aceite de clavo en un aceite portador.
4. Para preparar té herbal, combina clavos de olor con otras hierbas y especias.

Pelo de elote

Stigma maydis

Usos

- Se toma para tratar dolores en los riñones
- Ardor al orinar
- Molestias en el sistema digestivo.
- Se toma para aliviar el dolor
- Facilitar la expulsión de los cálculos renales.

Preparación

1. Lava bien el pelo de elote si es fresco, asegurándote de quitar cualquier residuo de maíz.
2. Hierve el litro de agua y, cuando alcance el punto de ebullición, añade el pelo de elote.
3. Deja hervir a fuego bajo durante 10-15 minutos.
4. Retira del fuego y deja reposar tapado por 5-10 minutos.
5. Cuela la infusión y sirve caliente. Puedes endulzar con miel o añadir unas gotas de limón si lo deseas.

Verbena

Verbena

Usos

- Analgésicas y antiinflamatorias
- Sedante y relajante
- Antipirética
- Expectorante
- Antiespasmódica
- Digestiva
- Insecticida
- Desodorante natural
- Útil para el cutis seco y para tratar quemaduras y heridas

Preparación

1. Hierve los 2 litros de agua y agrega la verbena.
2. Apaga el fuego, tapa y deja reposar por 20 minutos.
3. Cuela la infusión y agrégala al agua de baño caliente.
4. Sumérgete durante 20-30 minutos, respirando profundamente.

Pimienta

Piper nigrum

Usos

- Estimula la producción de jugos gástricos, mejorando la digestión.
- Alivia los gases y combate la inflamación abdominal.
- Previene el estreñimiento leve
- Ayude a aumentar la temperatura corporal, favoreciendo la quema de grasa.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Reduzca los dolores musculares y articulares cuando se aplica de forma tópica.
- Alivia las molestias de resfriados y congestión nasal
- Ayuda a prevenir infecciones leves debido a sus propiedades antibacterianas
- Actúa como expectorante, favoreciendo la eliminación de mucosidad

Preparación

1. Hierve el agua y agrega la pimienta triturada.
2. Apaga el fuego y deja reposar
3. Cuela y endulza con miel o añade limón

Apio

Apium graveolens

Usos

- Alivia inflamaciones musculares y articulares.
- Reducir la hinchazón por golpes.
- Puede ayudar en infecciones cutáneas leves.
- Favorece la eliminación de toxinas.
- Mejora la digestión y ayuda en el tránsito intestinal.
- Aporta energía y refuerza el sistema inmunológico.
- Estimulante digestivo y diurético.
- Alivia dolores articulares y musculares.
- Ayuda a regular el ciclo menstrual.
- Favorece la eliminación de líquidos y toxinas (diurético).
- Alivia problemas digestivos y gases.
- Reducir la presión arterial.
- Uso externo para desinflamar golpes o heridas.

Preparación

1. Tritura las hojas de apio hasta formar una pasta.
2. Si deseas, mezcla con arcilla para mayor absorción.
1. Aplique sobre la zona afectada y cubra con el paño.
2. Deja actuar por 20-30 minutos y enjuaga con agua tibia.

Jengibre

Zingiber officinale

Usos

- Antiinflamatorio
- Analgésico
- Antiemético
- Antiséptico
- Antioxidante
- Digestivo
- Mejora la absorción de nutrientes
- Me
- jora el flujo sanguíneo
- Para combatir resfriados y fiebre.
- Para aliviar dolores de estómago y mejorar la digestión.
- Para calmar náuseas o evitar mareos en viajes.
- Para aliviar y suavizar la garganta.
- Para disminuir las migrañas.
- Para combatir el envejecimiento prematuro y reducir los niveles de estrés.

Preparación

1. Para hacer una infusión de jengibre, se puede verter agua caliente sobre un trozo de jengibre pelado y rallado.
2. Se puede agregar miel o limón al gusto.
3. Se puede servir caliente o frío.

Hierbabuena

Mentha spicata

Usos

- Alivia dolores estomacales e intestinales
- Combate infecciones
- Reduce la inflamación del hígado
- Descongestiona las vías respiratorias
- Combate el mal aliento
- Alivia los mareos
- Ayuda a tratar el estrés y la ansiedad
- Ayuda a tratar el insomnio
- Repelente de mosquitos y hormigas

Preparación

Macerado de la hierbabuena:

1. Lava y seca bien las hojas de hierbabuena.
2. Tritura ligeramente las hojas para liberar sus aceites naturales.
3. En un frasco de vidrio, coloque la hierbabuena y cúbrela completamente con el aceite elegido.
4. Deja reposar en un lugar oscuro y fresco durante 1-2 semanas, agitándolo suavemente cada día.

Ajo

Allium sativum

Usos

- Combatir infecciones virales, como el resfriado o las alergias
- Combatir parásitos intestinales, como amibas, oxiuros, tricocéfalos y tenia
- Mejorar la circulación de la sangre
- Reducir el nivel de grasas en la sangre
- Disminuir los niveles del colesterol "malo" (colesterol LDL)
- Normalizar los niveles elevados de tensión arterial
- Expectorante, por lo que resulta muy útil en afecciones respiratorias como asma, bronquitis aguda o crónica
- Antiverrugas

Preparación

Tintura:

1. Coloque el ajo triturado en un frasco de vidrio oscuro con tapa hermética.
2. Agregue el alcohol y mezcle bien.
3. Deja reposar en un lugar fresco y oscuro por 2 a 3 semanas, agitándolo suavemente una vez al día.
1. Filtra el líquido usando una gasa o colador fino, y guarda la tintura en un frasco de vidrio oscuro bien cerrado.

Lavanda

Lavandula

Usos

- **Relajante y ansiolítico:** Ayuda a reducir el estrés, ansiedad e insomnio.
- **Alivio de dolores de cabeza:** Sus efectos calmantes pueden disminuir cefaleas tensionales.
- **Antiséptico y cicatrizante:** Útil en la desinfección y cicatrización de heridas leves y quemaduras.
- **Digestivo:** Alivia cólicos, indigestión y flatulencias.
- **Antiinflamatorio:** Eficaz en el alivio de dolores musculares y articulares.
- **Repelente natural:** Ahuyenta insectos como mosquitos y polillas.

Preparación

• Infusión:

1. Pon a calentar el agua hasta que esté a punto de hervir, pero sin que llegue a burbujear fuerte.
2. Retira del fuego y añade las flores de lavanda. Tapa y deja reposar de 5 a 10 minutos para que liberen sus propiedades y aroma.
1. Cuela la infusión para retirar las flores.
2. Endulza si lo deseas con miel o stevia, aunque también puedes tomarla natural.

Jamaica

Hibiscus sabdariffa

Usos

- **Diurética:** Ayuda a eliminar el exceso de líquidos, útil en edemas leves y retención de líquidos.
- **Antioxidante:** Rica en antocianinas y vitamina C, combate el estrés oxidativo.
- **Antihipertensivo:** Contribuye a disminuir la presión arterial, especialmente en casos de hipertensión leve.
- **Digestiva:** Favorece la digestión y alivia el estreñimiento ligero.
- **Antimicrobiana:** Ayuda a prevenir infecciones urinarias y problemas estomacales leves.

Preparación

1. Coloque las flores en un frasco oscuro y cúbrelas con el alcohol.
2. Deja macerar en un lugar oscuro por 2-3 semanas, agitándolo diariamente.
3. Filtra y conserva la tintura en un frasco oscuro bien sellado.

Dosis sugerida: 20 a 30 gotas diluidas en
agua, 2-3 veces al día (valoración medica)

Cola de caballo

Equisetum arvense

Usos

- **Diurético natural:** Favorece la eliminación de líquidos, útil en edemas, retención de líquidos e infecciones urinarias.
- **Remineralizante:** Gracias a su alto contenido de silicio, fortalece huesos, uñas y cabello.
- **Cicatrizante y antiinflamatorio:** Ayuda en heridas, úlceras y problemas cutáneos.
- **Desintoxicante:** Apoya la eliminación de toxinas a través de la orina.
- **Tratamiento de cálculos renales y arenillas:** Facilita la expulsión de pequeños cálculos.
- **Alivio de problemas articulares:** Útil en casos de artritis, gota y reumatismo.

Preparación

1. Hierve el agua y retira el fuego.
2. Añade la cola de caballo, tapa y deja reposar 10-15 minutos.
3. Aplicar con una gasa sobre heridas para acelerar su cicatrización

Tila

Tilia

Usos

- **Relajante natural:** Ideal para el estrés, ansiedad e insomnio.
- **Calmante digestivo:** Ayuda a aliviar cólicos, gases y digestión pesada.
- **Analgésico suave:** Disminuye dolores de cabeza tensionales.
- **Antiinflamatorio:** Puede calmar irritaciones leves de garganta y molestias musculares.
- **Vasodilatador:** Mejora la circulación sanguínea y ayuda a controlar la presión arterial.

Preparación

Baño relajante con tila:

1. Hierve 2 litros de agua con 3 cucharadas de flores de tila.
2. Deja reposar 10-15 minutos, cuela y añade el líquido al agua tibia de tu baño.
3. Relájate durante 15-20 minutos.

Lanté

Plantago major

Usos

- **Problemas respiratorios:** Alivia tos, bronquitis y congestión.
- **Cicatrizante:** Ideal para heridas, quemaduras leves y picaduras.
- **Digestivo:** Ayuda en casos de gastritis, diarrea o estreñimiento leve.
- **Antiinflamatorio:** Calma irritaciones de garganta y encías.

Preparación

1.Hierve el agua y retírala del fuego.
2.Agregue las hojas de llantén y tape el recipiente.
3.Déjalo reposar 10 minutos.
4.Cuela y bebe tibia. Puedes endulzar con miel si lo deseas.

•**Dosis:** 2-3 tazas al día, según

Sábila

Aloe Vera

Usos

- Cicatriza heridas y quemaduras leves.
- Hidrata la piel seca y combate el acné.
- Alivia irritaciones, picaduras y psoriasis.
- Ayuda en la gastritis y el reflujo.
- Regula el tránsito intestinal.
- Tiene un leve efecto desinfectante
- Fortalece el cuero cabelludo.
- Hidrata y previene la caspa.

Preparación

1. Lava bien la hoja de sábila y corta las espinas laterales.
2. Retire la piel superior y raspa el gel transparente con una cuchara.
3. Coloque el gel en el recipiente. Puedes licuarlo si deseas una textura más homogénea.
4. Aplicar directamente sobre la piel irritada, heridas o quemaduras leves. También puedes utilizar como mascarilla