



Nombre del Alumno: Cecilia Gabriela Pérez Vázquez

Nombre del tema: herbolaria

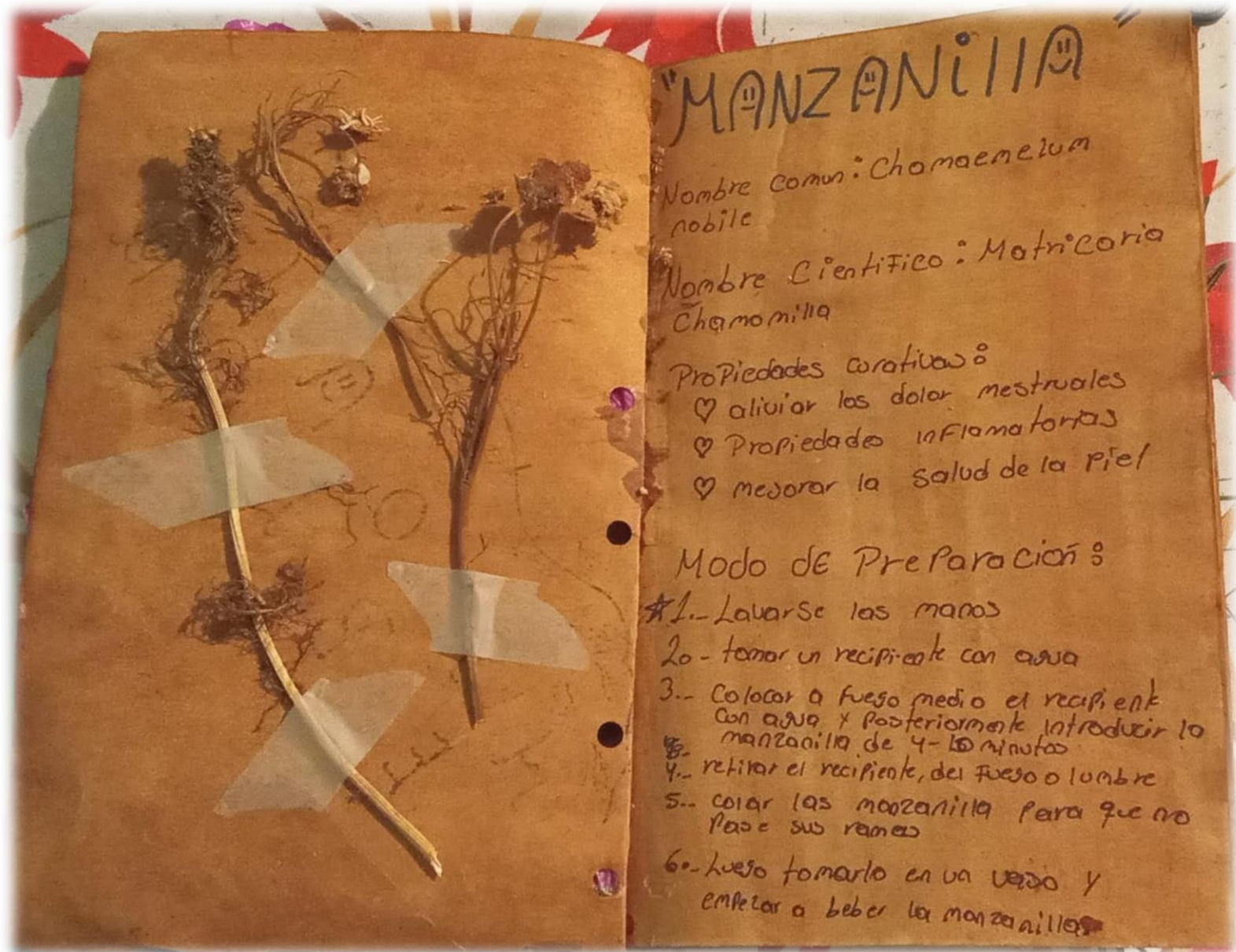
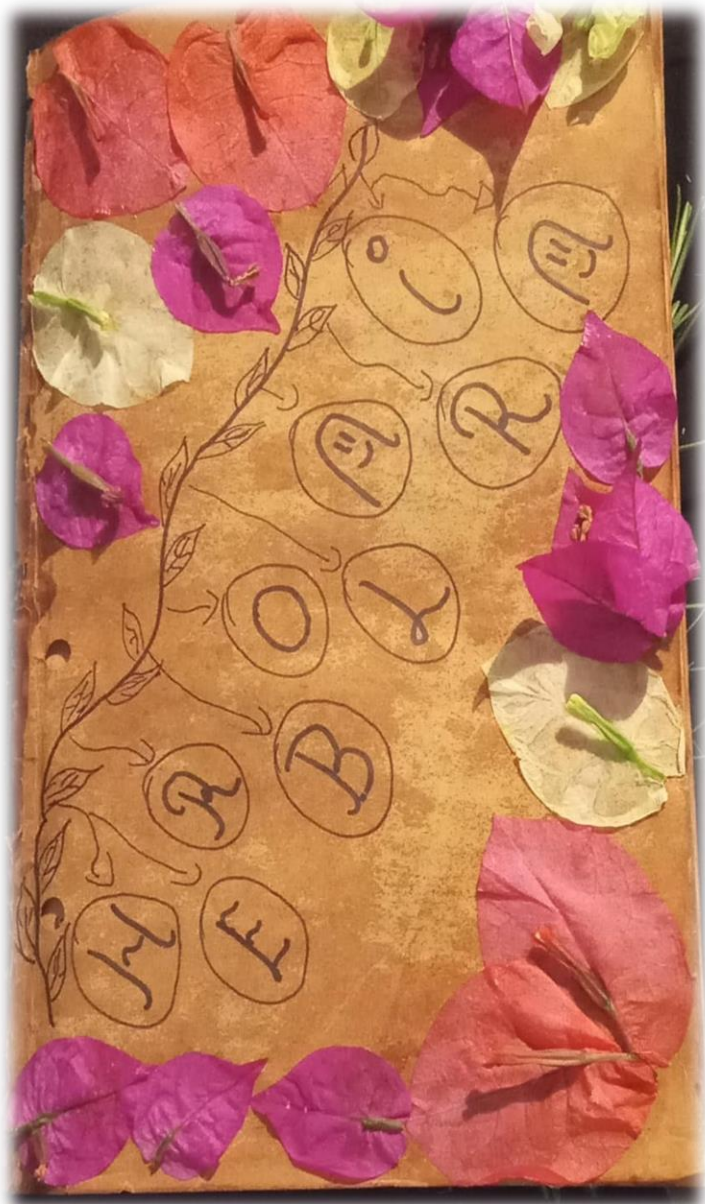
Parcial: 3

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio morales

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: 8



HERBABUENA

Nombre común: La menta

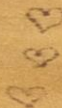
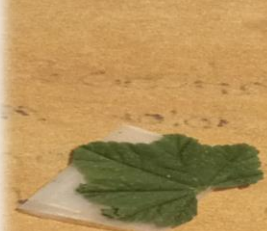
Nombre Científico: *Mentha spicata*

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 endulzar al gusto.



HERBABUENA



TOMILLO

Nombre Común: *Thymus vulgaris*

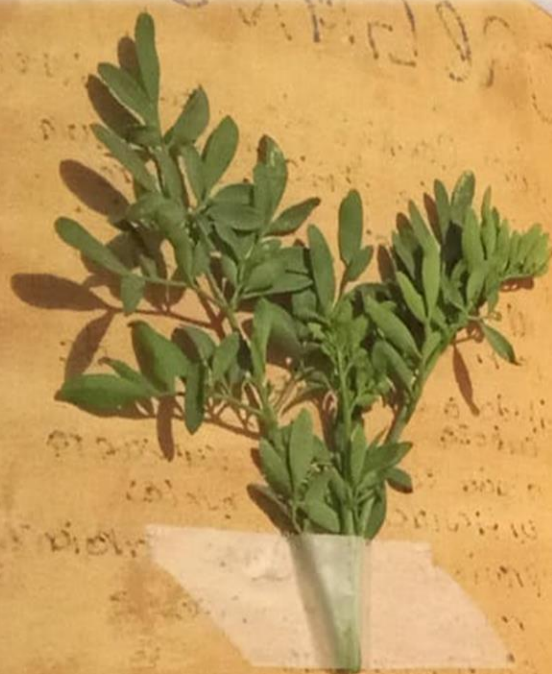
Nombre Científico: *Thymus vulgaris*

Propiedades curativas:

- ♥ Propiedades antimicrobianas bacterias y hongos
- ♥ ayuda a tratar infecciones o resfriado
- ♥ sirve para desinflamar
- ♥ es un antiséptico urinario
- ♥ limpia las vías respiratorias
- ♥ Elimina alivia y expulsa los mocos y alivia cuadros de bronquitis o resfriado

★ Modo de Preparación:

- 1.- Poner a calentar agua a fuego lento y agregar el tomillo por 15 minutos
- 2.- retirar el fuego dejar reposar
- 3.- Colar el agua y servir.



RUTA

Nombre común: Ruta graveolens
Nombre científico: Ruta

Propiedades: curativas
alivia malestares estomacales

Reduce el dolor de cabeza
trata trastornos como
parasitos intestinales

ayuda a calmar el dolor de
estomago

Calmar el dolor de estomago

Modo de Preparación:

1.- Se pone agua en un recipiente
a fuego medio

2.- Se agregan las hojas de
ruta

3.- Se deja hervir por 15 minutos

4.- Se retira del Fuego y se
cola

5.- y se pone en un vaso y se
disfruta.

ROSA BIANCA

Nombre común: Rosa
alba

Nombre científico: Rosa
alba

Propiedades curativas:

ayuda a aliviar el
dolor

alivia la
inflamación

del vientre

ayuda a eliminar
desechos

es calmante

Modo de
Preparación:

1.- Se pone a
hervir el agua a
fuego medio

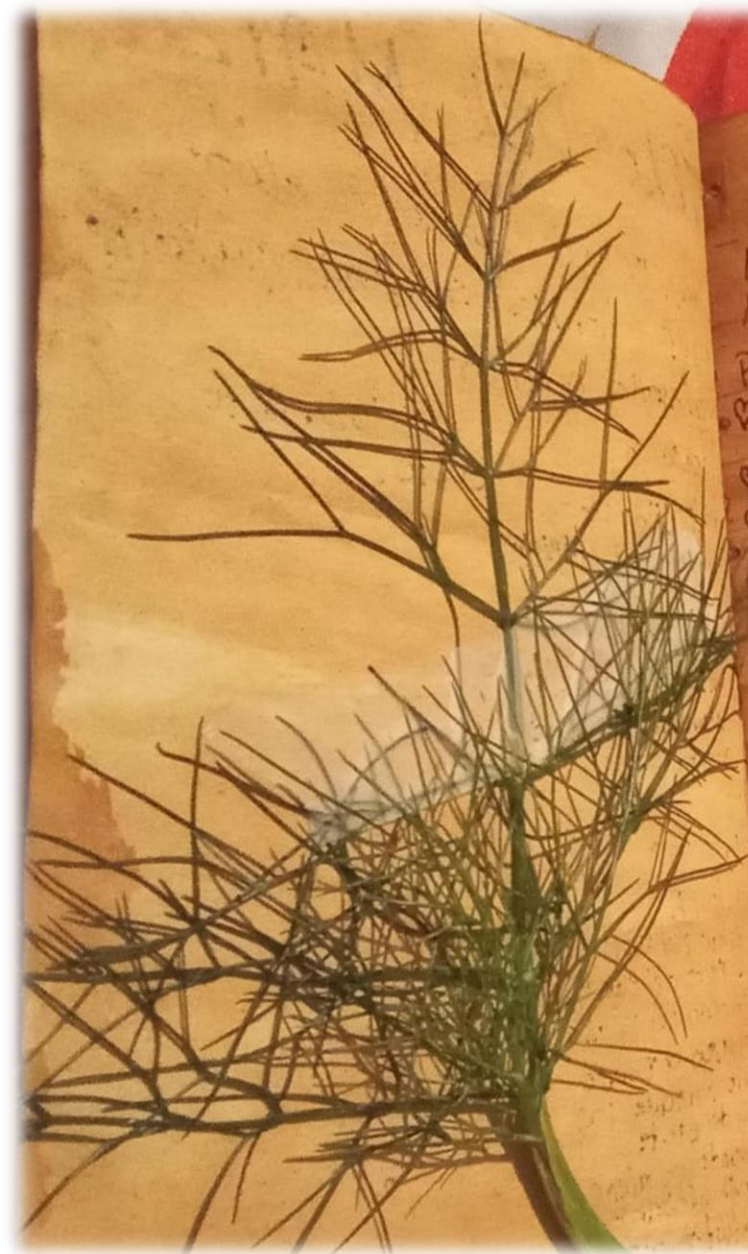
2.- se deja caer las
petalos de la rosa

3.- se deja hervir
de 10-15 minutos

4.- se apaga el
fuego y se retira

5.- Preparar
el té en un vaso
y servirse.





"HINOJO"

Nombre Común: hierba santa, carumudo
Nombre científico: Foeniculum vulgare

Propiedades curativas:

- ♥ alivia el dolor de estómago
- ♥ alivia cólicos
- ♥ es un buen emenagogo
- ♥ Favorece el apetito
- ♥ Favorece la digestión
- ♥ alivia las inflamaciones

Modo de Preparación

- * se lavan las hojas del hinojo
- * se pone un recipiente a fuego con agua
- * se deja poner las hojas del hinojo por 15 minutos hervir
- * se retira del fuego
- * se deja enfriar un rato

MIRABILIS

Nombre Común: Maravilla

Nombre científico: mirabilis

Propiedades curativas:

- * Desinflamatória
- * Secantes
- * antiinflamatoria

Modo de Preparación

- 1- Se lavan las hojas
- 2- Se fritan las hojas hasta que quede machacado
- 3- Se coloca la maravilla sobre los moretones
- 4- ponerle un paño uelo sobre el moretón para que no se vaya a salir del lugar



ROMERO

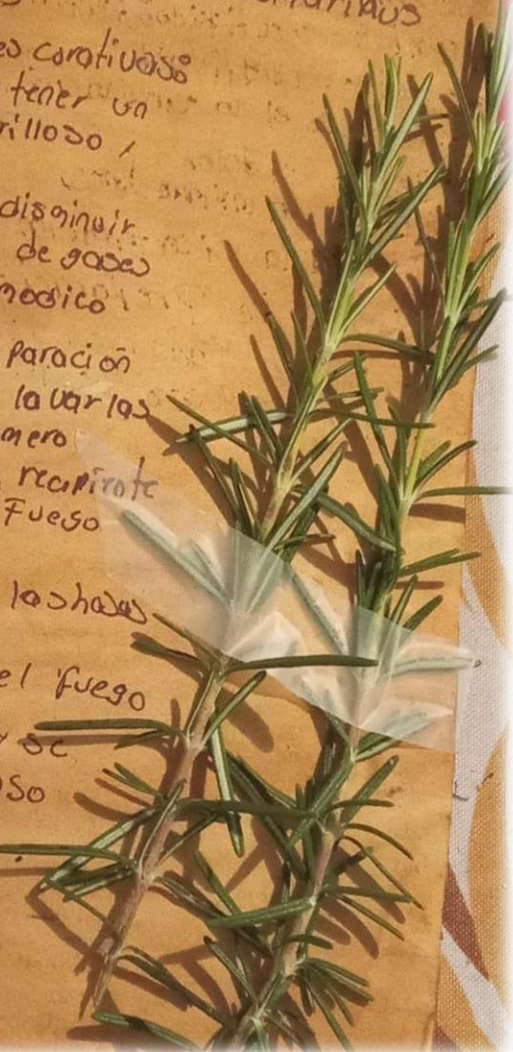
Nombre Común: Volgar del romero
 Nombre Científico: Rosmarinus
 officinalis

Propiedades curativas:

- ★ Ayuda a tener un Cabello brillante / Fuerte
- ★ Ayuda a disminuir la aparición de gases
- ★ Antiespasmódico

Modo de preparación

- Se pone a hervir las hojas del romero
- Se pone un recipiente de agua a fuego medio
- Se coloca la rama de romero
- Se retira el fuego
- Se cuela y se pone en un vaso y se disfruta.



HOJA DE ARNICA

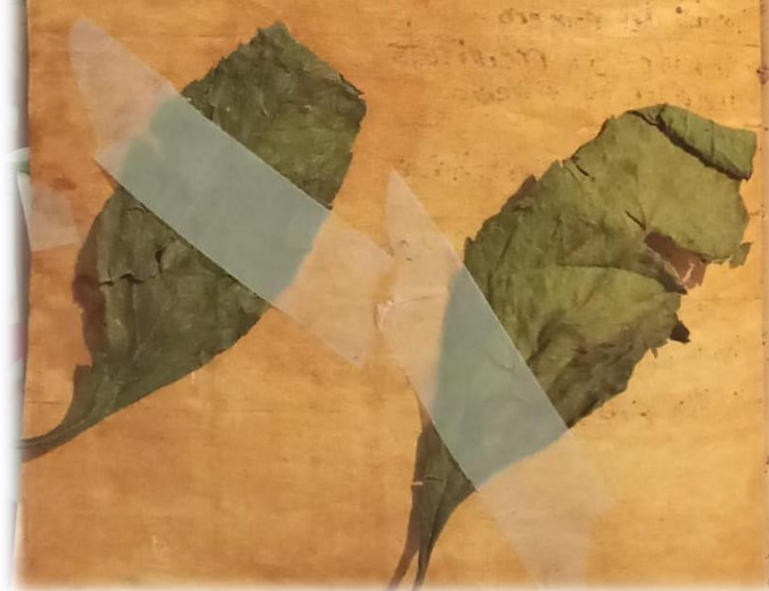
Nombre común: Arnica montana
 Nombre científico: Arnica montana

Propiedades curativas:

- ★ 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 con la arnica, a fuego lento



"ROMPEPIEDRA"

Nombre Común: Chacapietra
 Nombre científico: Lepidium latifolium

Propiedades curativas:

- ♥ Antioxidantes
- ♥ Antilitiasica ayuda a disolver calculos
- ♥ mejorando la digestión
- ♥ ayudando a tener más apetito.



Modo de Preparación

- Poner un recipiente con agua a fuego lento / medio
- Colocar una cucharada de Rompe Piedra por 5-10 minutos
- Cuela en un vaso
- Disfrutar de la infusión.