



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Diana Paola Perez Briones

Nombre del tema: Herbolaria

Parcial: Tercer

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Octavo

HERBOLARIA



Epazote

Nombre común: Epazote

Nombre científico:

Dysphania ambrosioides

Propiedad curativa:

- > Alivia dolores estomacales y menstruales
- > Elimina parásitos.
- > Descongestiona las vías respiratorias.
- > Purifica y suaviza la piel.
- > Trata heridas superficiales, irritación en la piel y picaduras de mosquito.
- > Alivia vómitos, diarrea y dolores de estómago.

Modo de preparación:

1. Lavar las hojas
 2. Hervir agua, en una olla pequeña
 3. Agregar las hojas de epazote.
 4. Reducir el fuego y dejar que las hojas hiervan a fuego lento durante 5-7 min.
 5. Retirar del fuego y colocar la infusión
 6. Endulzar con miel o añadir unas gotas de limón si se considera necesario.
 7. Consumir caliente y con moderación.
- > Una taza por mañana durante 3 días.



Hinojo

Nombre común: Hinojo

Nombre científico:
Foeniculum Vulgare

Propiedad curativa:

- > Digestivas:
 - Ayuda con la digestión, cuando es pesada.
 - Elimina gases y el estreñimiento.
 - Alivia el malestar estomacal.
- > Antiinflamatorias:
 - Reduce la inflamación del vientre.
 - Combate la inflamación de encías y su sangrado.
 - Baja la inflamación de los párpados.
- > Analgesica:
 - Alivia el dolor y la inflamación.
- > Expectorantes:
 - Alivia resfriados.

Modo de preparación:

- 1 poner hervir agua (mín 2 tazas).
- 2 Colocar 1 cucharadita de semilla de hinojo
- 3 Deja infusionar durante 5 min.
- 4 Después, cuela el líquido.



Ajo

Nombre común: Ajo

Nombre científico:
Allium Sativum

Propiedad Curativa:

- Mejora la digestión
- Reducir el colesterol
- Reducir el riesgo de cáncer
- Reducir la presión arterial,
- Reducir la inflamación.
- Favorece la circulación sanguínea y reduce la formación de coágulos.
- Ayuda a la eliminación de toxinas del cuerpo.

Modo de preparación:

> Té de ajo y miel

1 Hervir un diente de ajo en agua

2 Una vez tibio, añade una cucharadita de miel.

> Aceite de ajo:

1. Coloca varios dientes de ajo picados en aceite

2. Dejar reposar durante una semana.

> Infusión de ajo:

1 Colocar un diente de ajo machacado en una taza de agua caliente.

2. Dejar reposar durante 5-10 min.

↖ Alivia resfriados.



Hoja de Guayaba

Nombre común: Guayaba
(hoja)

Nombre científico:

Psidium guajava

Propiedad curativa:

- Alivia diarrea, indigestión, gastritis e inflamación abdominal.
- Mejora la flora intestinal.
- Cura úlceras e infecciones en la piel.
- Elimina parásitos intestinales.
- Evita la retención de líquidos.
- Disminuye el dolor de muela.

Modo de preparación:

> Infusión de hojas de guayaba:

1. Coloca alguna hojas secas de guayaba
2. Colocar en una taza de agua hirviendo.
3. Dejar reposar durante 5-10 min.
4. Colar el agua

> Té de guayaba:

1. Hervir algunas hojas frescas de guayaba.
2. Colocar en una olla con agua hirviendo durante 10 min.
3. Beber el té, calma la tos.



Hierbabuena

Nombre común: Hierbabuena

Nombre científico:
Mentha Spicata

Propiedad Curativa:

- > Digestión: Favorece el tránsito intestinal, reduce las flatulencias y ayuda a la digestión.
- > Respiración: Descongestiona las vías respiratorias y combate la tos seca.
- > Inflammatorias: Trata el acné y las picaduras de mosquito.
- > Analgesico: Reduce el dolor.

Modo de preparación:

1. Vierte en una olla agua y ponela a hervir.
2. Incorporar las hojas frescas de hierbabuena y dejalas durante 2 min.
3. Tapa la infusión y dejala en reposo 5 o 10 min.
4. Tomar entre 2 a 4 veces al día.



Jengibre

Nombre común: Jengibre

Nombre científico:

Zingiber Officinale

Propiedad curativa:

- Mejora la digestión
- Reducir náuseas y vomito.
- Combate resfriados y gripes
- Activa los jugos digestivos.
- Mejora la absorción de nutrientes.
- Ayuda a reducir cólicos, diarreas, espasmos intestinales.

Modo de preparación:

1. Cortar la raíz a rodajas y pelarla
2. Colocar una olla y agregar agua para hervir.
3. Antes de que el agua cueza, añade las rodajas de jengibre a la olla con agua
4. Deja que rompa a hervir y apaga el fuego
5. Tomar la infusión de jengibre caliente o bien dejarla enfriar.



Albahaca

Nombre común: Albahaca

Nombre científico:

Ocimum basilicum

Propiedad Curativa:

- Ayuda a la digestión, reducir la inflamación
- Alivia el estrés
- Alivia el malestar gastrointestinal.
- previene úlceras gástricas.
- Ayuda a reducir la inflamación crónica.
- Fortalece el sistema inmune.

Modo de preparación:

1. Llevar el agua a ebullición
2. Apagar el fuego, y agregar el agua en una taza con las hojas de albahaca.
3. Tapar y dejar reposar de 5-10 min.
4. Colar y dejar entibiar
5. Beber una taza, hasta 3 veces al día.



Nopal

Nombre común: Nopal

Nombre científico:

Opuntia ficus-indica

Propiedad Curativa:

- > Beneficios nutricionales:
 - Aporta vitaminas y minerales
 - Ayuda al sistema nervioso.
 - Ayuda al sistema digestivo.
 - Ayuda a reducir la inflamación en el cuerpo.
 - Contribuye a la formación de huesos, dientes.
 - Inhibe el crecimiento de bacterias.
 - Alivia infecciones y heridas

Modo de preparación:

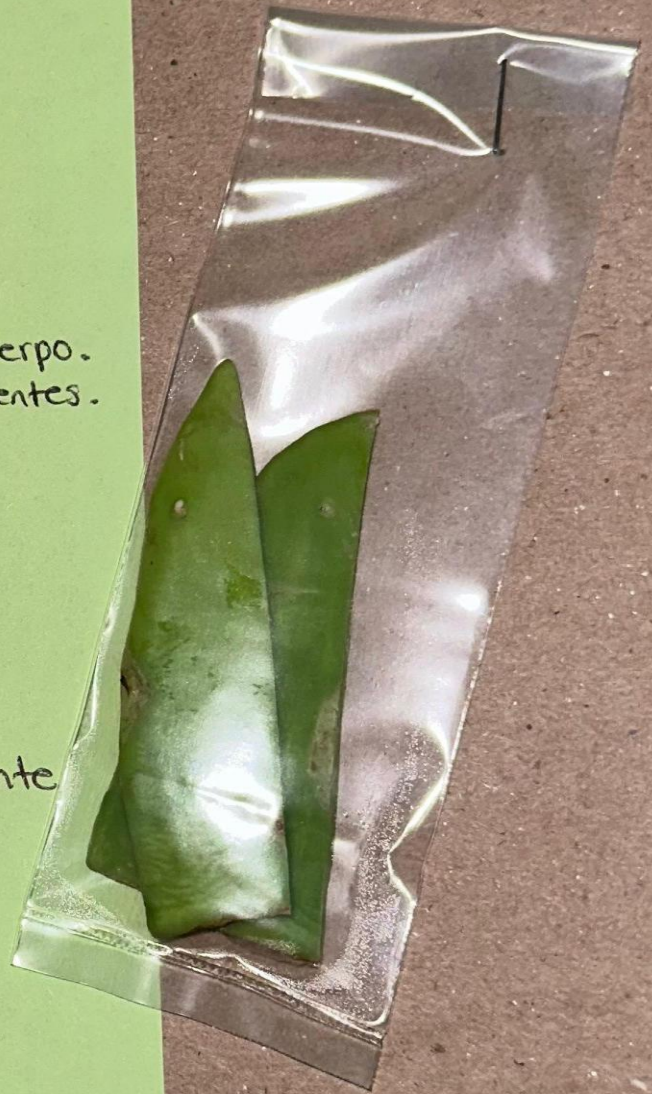
> Heridas:

1. Abrir el nopal a la mitad y calentar
2. Colocar sobre el sitio afectado
3. Asegurar con una venda y dejar durante 2 horas.

4. Repetir varias veces al día

> para tratar diabetes:

1. Licuar una porción de nopal
2. 2cm de pulpa de sábila.
3. Agregar agua
4. No colarlo
5. Tomarlo en ayunas o durante 30 días.



Verbena

Nombre común: Verbena

Nombre científico:

Verbena officinalis

Propiedad Curativa:

- Mejora la digestión
- Reduce o elimina dolores
- > Beneficios para la piel:
 - picaduras de insecto
 - pequeñas heridas.
 - daños cutáneos.
- > Digestiva:
 - Reduce cólicos, diarrea y vómitos.
 - Aumenta la producción de jugos gástricos.

Modo de preparación:

- > Infusión de verbena:
 - 1 Una cucharada de hojas secas de verbena.
 - 2 Una taza de agua caliente.
 - 3 Hervir el agua
 - 4 Colocar unas hojas de verbena en una taza.
 - 5 Vierte el agua caliente sobre las hojas.
 - 6 Dejar reposar durante 5-10 min.
 - 7 Colarlo y beberlo



Te de limón

Nombre común: Té de limón

Nombre científico:

Citrus limon

Propiedad curativa:

- Ayuda a mejorar la digestión
- Alivia malestar estomacal.
- Reduce dolores y molestias.
- Elimina toxinas
- Reduce dolor muscular
- Ayuda a combatir las radiaciones libres, promoviendo una piel sana.

Modo de preparación

> Ingrediente:

- 1 taza de agua caliente
- Jugo de limón (1/2).
- Miel o azúcar.

Preparación:

- 1 Hervir una taza de agua.
- 2 Exprimir el jugo de limón
- 3 Vierte el agua caliente en una taza.
4. Añade jugo de limón y mezcla bien.
5. Añade miel o azúcar para endulzar.
6. Beber mientras esta caliente.



Manzanilla

Nombre común: Manzanilla

Nombre científico:

Matricaria Chamomilla

Propiedad curativa:

- Calmante y relajante
- Ayuda a aliviar cólicos.
- Alivia malestar estomacal
- Reduce la inflamación.
- Alivia irritación en la piel, quemaduras o picaduras de insecto.

Modo de preparación:

> Infusión

1 Colocar una cucharadita de flores secas de manzanilla en una taza de agua caliente.

2 Dejar reposar durante 5-10 min.

3 Cuela y bebe

> Compresas:

1. preparar una infusión concentrada de manzanilla.

2. Deja enfriar y usa un paño limpio para empapar la infusión.

3. Aplicar sobre la piel irritada o inflamada.



Canela

Nombre común: Canela

Nombre científico:
Cinnamomum Verum

Propiedad Curativa:

- fortalece el sistema inmunológico
- Ayuda a controlar la inflamación crónica.
- Combate Virus, bacterias y hongos.
- Controla las contracciones involuntarias y dolorosas de las paredes intestinales.
- Se utiliza contra resfriados y gripe.
- Se utiliza como tónico estomacal.

Modo de preparación:

1. poner hervir la canela, agregando agua a fuego medio.
2. Cuando alcance el punto de ebullición agregar la canela
3. Apaga el fuego y tapa dejar reposar durante 5 min.
4. Destapar y colarlo para beberlo.

