



Nombre del Alumno:

Yarix Karina Escobar González

Nombre del tema:

Herbolaria (plantas medicinales).

Nombre de la Materia:

Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor:

Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura:

Enfermería

Octavo Cuatrimestre, Grupo B, cuarto parcial

ROMERO

El romero es un arbusto amante del sol, originario del sur de Francia y de otras regiones del Mediterráneo. Es ampliamente cultivado por sus propiedades aromáticas y medicinales. Este árbol de hoja perenne con aroma a pino de la familia Lamiaceae, o menta, puede crecer hasta 5 pies (1,5 m) de altura en entornos favorables. El romero prospera en suelo calizo o arenoso a pleno sol.

Nombre científico: Salvia Rosmarinus.

Otros nombres: Planta polar, hierba brújula o planta brújula.

Partes utilizables: Las hojas.

Propiedades curativas: El romero puede ser infundido en un aceite y usado externamente para irritaciones de la piel como el eccema y problemas articulares como la artritis como también se ha reportado que acelera la cicatrización de heridas y moretones cuando se usa externamente. Una fuerte infusión de hojas de romero y ortiga es un excelente enjuague herbal para el cabello y puede ayudar a eliminar la caspa y acelerar el crecimiento del cabello cuando se usa después de cada lavado. La infusión de aceite de romero es un tratamiento intensivo para la caspa de la pérdida de cabello.



Preparación: Algunas hojas de romero seco y agua. Para una sola taza, basta con una cucharada de romero, un vaso de agua y seguir estos pasos:

Pon a hervir un poco de agua, cuando hierva, añade las hojas de romero seco, déjalo hervir durante entre 3 y 5 minutos.

Apaga el fuego y retira el cazo dejando reposar la infusión unos pocos minutos más y retira las hojas de romero de la infusión colando el líquido.

Contraindicaciones: Se debe evitar su consumo en mujeres embarazadas, las mujeres en lactancia y los niños de menos de 5 años de edad, también personas con enfermedades hepáticas, debido a su efecto colagogo.

Deben evitar su consumo las personas que presenten algún tipo de alergia a alguno de los principios activos de esta planta.

ORÉGANO

Normalmente, crece hasta 50 cm y tiene flores moradas. Su nombre proviene de las palabras griegas oros, que significa montaña, y ganos, que significa alegría. Puede llegar a crecer hasta 50 cm, es una planta perenne que tiene abundantes tricomas (pelos de las plantas) y es una planta con gran potencia aromática, sus flores son pequeñas y en racimos, varían de blanco a morado púrpura. Aunque el hábitat del orégano es un clima cálido y relativamente seco, se cultiva anualmente en climas más fríos, si bien no sobrevive al invierno.

Nombre científico: Origanum vulgare.

Otros nombres: Orenga y mejorana silvestre.

Partes utilizables: Las hojas y las flores.

Propiedades curativas: El orégano contiene compuestos que tienen propiedades analgésicas, por lo que se ha utilizado tradicionalmente para aliviar el dolor de cabeza, tradicionalmente para tratar los dolores menstruales y otras disfunciones menstruales. Ya que posee sustancias que tienen propiedades antivirales y antibacterianas, por lo que se ha utilizado para tratar los resfriados y la gripe. Se ha empleado para tratar los trastornos estomacales, como la indigestión, la diarrea y el dolor abdominal.



Preparación: Comenzaremos hirviendo agua en una tetera o en una olla y colocaremos las hojas de orégano en una taza resistente al calor. Verteremos el agua caliente sobre las hojas de orégano y dejaremos que la infusión repose durante 5-10 minutos para permitir que los compuestos medicinales se liberen en el agua y endulzarlo si así lo desea.

Contraindicaciones: Cirugía y trastornos hemorrágicos ya que se podría aumentar el riesgo de sangrado, también puede causar alergias por el consumo de orégano y en algunas personas malestar estomacal. En el embarazo y lactancia: si se consume en cantidades considerables, el orégano puede causar un aborto espontáneo debido a que no hay suficiente conocimiento sobre embarazo y lactancia, es preferible evitar su consumo en estos casos. Es necesario usarlo con moderación si la persona que lo usa es diabética.

VAPORUB

Planta herbácea perenne de porte arbustivo con tallos semi-suculentos y pubescentes, de hábito erecto a decumbente, con una altura que puede variar entre los 50 cm a 1,5 m y hasta 1 m de diámetro. Las hojas se disponen de forma alterna; textura gruesa, ovada a subredonda, 35 a 105 por 25 a 100 mm, densamente lanoso-tomentoso, ápice agudo a redondeado, cuneadas con base subcordadas, margen entre superficial a bastante crenado-dentado; pecíolo de 10 a 40 mm de largo.

Nombre científico: *Plectranthus coleoides* c.v. mintleaf.

Otros nombres: Planta de Vick.

Partes utilizables: Las hojas.

Propiedades curativas: En la medicina popular se emplea contra vómito, náusea, infecciones del oído, dolor de muelas o garganta, quemaduras, dermatitis y como antiséptico. Descongestionante de las vías respiratorias, combate la tos seca y disminuye síntomas de resfriado.



Preparación: Las vaporizaciones se preparan cortando una rama de la planta, se hierve en un litro de agua y el vapor se debe dirigir hacia la boca y la nariz para absorberse lo más caliente posible.

Se deben machacar hojas de la planta y mezclar con aceite de oliva, poner dos gotas en el oído, colocar algodón para que no se salga el líquido y dejar reposar por algunos minutos y luego retirar los algodones.

Contraindicaciones: para niños, mujeres embarazadas y lactantes, y personas padecen o han padecido anteriormente enfermedades como asma bronquial, u otras enfermedades o hipersensibilidades respiratoria.

HOJA DE NISPERO

Árbol que alcanza los 35m de altura. Hojas simples, alternas en forma elíptica de color verde oscuro por el haz y verde pálido por el envés. Las flores son solitarias de color blanco con aroma dulce. Los frutos son en forma de baya de 5 a 10cm de diámetro. El fruto contiene 5 semillas de color negro, brillantes.

Nombre científico: Eriobotrya japonica.

Otros nombres: Hojas de níspero.

Partes utilizables: Hojas y fruto.

Propiedades curativas: Ayuda a reducir la inflamación en el cuerpo, mejora la digestión y alivia problemas gastrointestinales como la indigestión. Contribuye a regular los niveles de azúcar en la sangre y favorece la salud cardiovascular al reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, ya que ayuda a mantener la presión bajo control.

Es eficaz en el tratamiento de la tos y problemas respiratorios, facilita la eliminación de mucosidad en los pulmones.

Puede ayudar a prevenir úlceras estomacales.

Alivia el dolor y la incomodidad y fortalece el sistema inmunológico.



Preparación:

5 hojas frescas de níspero (o 2 cucharadas de hojas secas)

1 litro de agua

Miel o limón al gusto (opcional)

Preparación:

-Lava bien las hojas de níspero para eliminar cualquier suciedad o residuo.

-Hierva el litro de agua en una olla.

Una vez que el agua alcance el punto de ebullición, añade las hojas de níspero.

-Reduce el fuego a medio y deja hervir durante 10 minutos para extraer todas las propiedades de las hojas.

-Apaga el fuego, tapa la olla y deja reposar la infusión por 5 minutos más.

-Cuela el té y sirve caliente. Puedes agregar miel o unas gotas de limón para mejorar el sabor si lo deseas

Contraindicación: Debido al alto contenido en agua y potasio de los nísperos, se recomienda moderar el consumo a todas aquellas personas que padecen ataques de gota o tienen altos niveles de ácido úrico

HIERBABUENA

La hierbabuena es una hierba aromática caracterizada por su fuerte aroma dulce y sabor fresco. Esta planta llega a medir hasta 80 cm y es rastrera. Por su forma tan fácil de multiplicar, hoy en día puede encontrarse en muchos lugares del mundo. Su componente activo principal es el 'mentol', por lo que es una planta medicinal muy usada.

Nombre científico: *Mentha spicata*.

Otros nombres: Menta de jardín.

Partes utilizables: Las hojas.

Propiedades curativas: Es conocida por sus efectos beneficiosos sobre el sistema digestivo. Ayuda a aliviar problemas como la indigestión, el malestar estomacal, los cólicos y los gases. Se puede utilizar en infusiones para mejorar la digestión, sus compuestos, como el mentol, tienen propiedades antiinflamatorias, lo que la hace útil para aliviar dolores musculares y articulares, así como para tratar afecciones como la artritis y tiene propiedades relajantes, por lo que es efectiva para reducir el estrés, la ansiedad y promover la calma.



Preparación: Para prepararlo puedes usar hojas frescas o secas, solo tienes que hervir un poco de agua y agregar las hojas, esperar 10 minutos después de hervida el agua para que las hojas suelten su magia y ¡listo!, podrás añadir miel o azúcar, aunque la hierbabuena ya es dulce.

Contraindicaciones: Las mujeres embarazadas deben tener precaución al utilizar hierbabuena en forma de suplementos o aceites esenciales, ya que podría tener efectos adversos en el embarazo, también en pacientes con problemas de salud específicos, como enfermedades del hígado, cálculos biliares, o trastornos gastrointestinales, es importante evaluar cuidadosamente el uso de hierbabuena, ya que podría empeorar ciertas condiciones médicas.