



Mi Universidad

Actividad IV

Nombre del Alumno: Kenny Janeth Hernández
morales

Tema: Herbolario

Parcial: 4 unidad

Materia: Enfermería y Practicas Alternativas de Salud

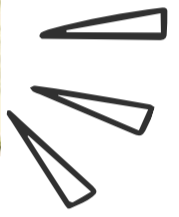
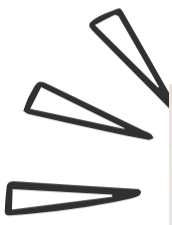
Nombre del Profesor: Felipe Antonio Morales
Hernández

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Octavo



Propiedades del Ruda



Nombre científico

(Ruta
graveolens)

para que sirve

Aliviar cólicos
abdominales

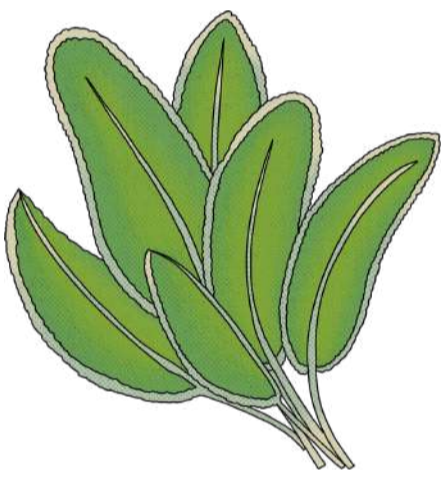
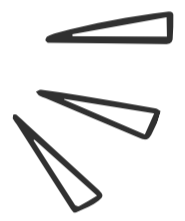
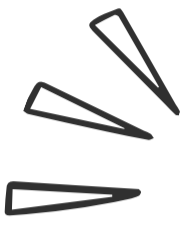
Preparación

- 1..hervir una taza de agua
- 2..retirar del fuego
- 3..agregar una o dos cucharadas de hoja de ruda
- 4..reposar de 5-10 minutos
- 5..colar con un colador
- 6..beber tibio





Propiedades del Nispero

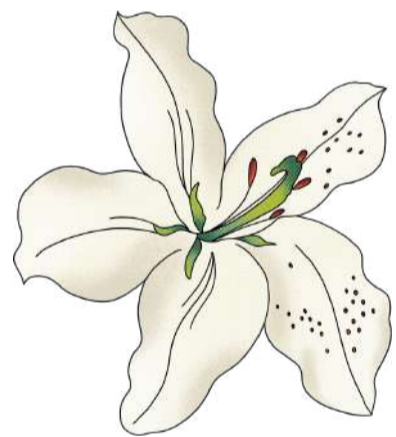


Nombre científico

Eriobotrya
japonica

para que sirve

ayudan a regular los niveles de glucosa en la sangre



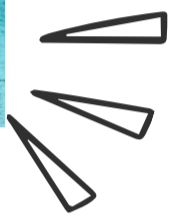
Preparación

1. Lava cuidadosamente las hojas frescas de níspero para eliminar cualquier suciedad o residuos.
2. Hierve el litro de agua en una olla o tetera.
3. Cuando el agua esté hirviendo, agrega las hojas de níspero al agua caliente.
4. Deja que las hojas de níspero hiervan en el agua durante unos 5 minutos.
5. Después de ese tiempo, retira la olla del fuego y deja reposar la infusión durante otros 5 minutos para permitir que las hojas liberen sus compuestos beneficiosos.
6. Finalmente, cuela la infusión para eliminar las hojas de níspero y sirve caliente.





Propiedades del Albahaca



Nombre científico

Ocimum
basilicum

para que sirve

enfermedades cardiovasculares,
trastornos inflamatorios y
disminución del riesgo de
cáncer.

Preparación

se vierte agua hirviendo y se deja reposar
hasta diez minutos.

Luego sólo necesitarás colar las hojas una
vez transcurrido el tiempo de reposo.

Si eliges hojas secas, una cucharadita de
ellas es suficiente. Las hojas secas
también se vierten sobre el agua hirviendo
y luego se dejan reposar. Luego, se puede
endulzar con algo de miel o tomarla tal
cual.





Propiedades del hinojo



Nombre científico

Foeniculum
vulgare

para que sirve

alivia el malestar estomacal.

Preparación

se vierte agua hirviendo y se deja reposar hasta diez minutos.

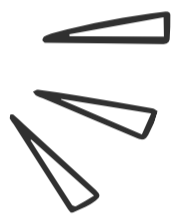
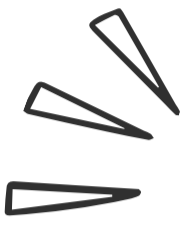
Luego sólo necesitarás colar las hojas una vez transcurrido el tiempo de reposo.

Si eliges hojas secas, una cucharadita de ellas es suficiente. Las hojas secas también se vierten sobre el agua hirviendo y luego se dejan reposar.

Luego, se puede endulzar con algo de miel o tomarla tal cual.



Propiedades del Te Limon



Nombre científico
Cymbopogon
citratu

para que sirve

alivia problemas respiratorios,
como tos y gripa

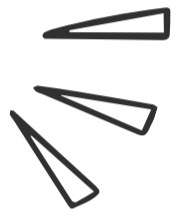
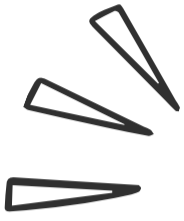
Preparación

1. Pon a hervir el agua y, cuando suelte el primer hervor, agrega las hojas de té.
2. Deja que hierva durante otros cinco minutos, retira del fuego y permite que repose durante diez minutos aproximadamente.
3. Por último cuela y sirve





Propiedades del Hoja de aguacate



Nombre científico

Persea
americana

Para que sirve

Reducen la inflamación

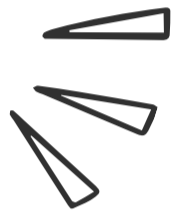
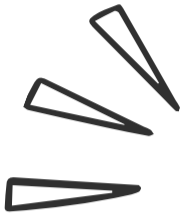
Preparación

1. Hierve el agua: lleva el agua en una olla.
2. Añade las hojas: coloca las hojas en el agua hirviendo y baja el fuego. Dejar durante 5 a 7 minutos.
3. Cuela y sirve: retira las hojas, endulza con miel si lo prefieres, y disfruta de esta bebida cálida



Propiedades del

Verbena



Nombre científico

Verbena

Para que sirve

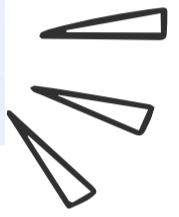
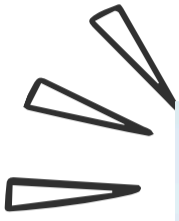
Antipirético: se usa para bajar la fiebre en caso de resfriados

Preparación

1. Hierve el agua: lleva el agua en una cubeta
2. machacamos la verbena lo agregamos al agua
3. revolvemos y movemos todo agregamos un poco de alcohol esperamos 4 minutos
4. empezamos a mojar los pies con el agua y cuando ya este menos caliente sumergimos los pies



Propiedades del Hoja de Guayaba



Nombre científico
Psidium

Para que sirve

para tratar problemas de digestión, como la diarrea

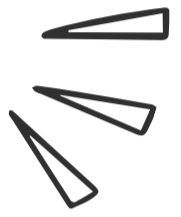
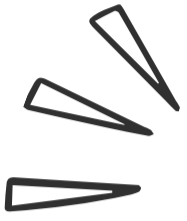
Preparación

1. Lavar bien las hojas de guayaba para eliminar impurezas.
2. Hervir agua en una olla.
3. Añadir las hojas de guayaba al agua hirviendo.
4. Cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos.
 - Retirar del fuego y dejar reposar la infusión por 5 minutos.
 - Colar la infusión. ✨
 - Servir en una taza. ✨



Propiedades del

Epazote



Nombre científico

Dysphania
ambrosioides

Para que sirve

Trata heridas
superficiales, irritaciones
en la piel y picaduras de
mosquitos

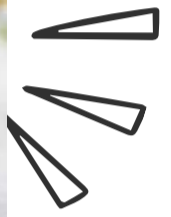
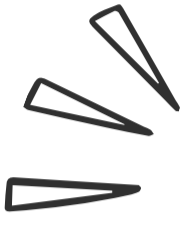
Preparación

requieres 8 hojas frescas de
epazote y 1 litro de agua potable;
el primer paso será hervir el agua,
posteriormente luego que rompa
el punto de ebullición añade el
epazote dejar 10-20 minutos
después entibia y lava la herida
utilizando un algodón o una gasa
estéril





Propiedades del Hierbabuena



Nombre científico
Mentha spicata

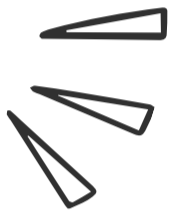
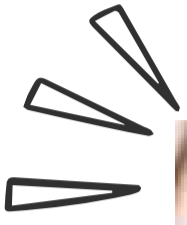
Para que sirve
las náuseas y los
vómitos

Preparación

Vierte en una olla el litro de agua y ponla a hervir. Justo antes de que rompa el hervor, incorpora las hojas frescas de hierbabuena y déjalas durante dos minutos. Apaga el fuego pasado ese tiempo. Tapa la infusión y déjala en reposo 5 o 10 minutos luego agregamos una tostada quemada colamos y tomamos ✨



Propiedades del Manzanilla



Nombre científico
Chamaemelum
nobile

Para que sirve

Para dolores
menstruales

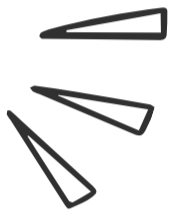
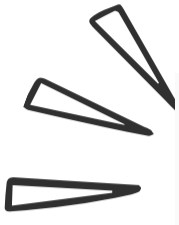
Preparación

- se recomienda poner de dos a cuatro gramos de flores secas por cada taza de agua.
- Deja que hierva, luego retira del fuego y deja reposar unos cinco minutos.
- Finalmente, cuela el líquido y sirve





Propiedades del Genjibre



Nombre científico

Zingiber
officinale

Para que sirve

Para resfriado y
tos

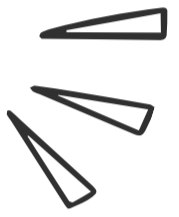
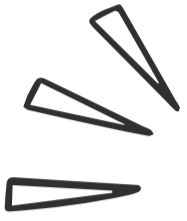
Preparación

- Colocar el agua y el jengibre en una olla y calentar a fuego lento, después de 5 minutos agregar la miel y el limón, deje enfriar un poco y tomar





Propiedades del Oregano



Nombre científico

Origanum vulgare

Para que sirve

- ayudan a disminuir dolores de cabeza, estómago, garganta, articulaciones y muelas.

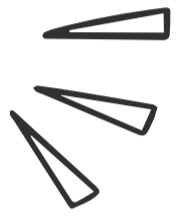
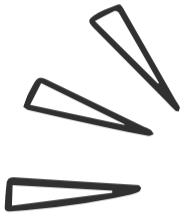
Preparación

- 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 desee



Propiedades del

Ajo



Nombre científico
Allium sativum

Para que sirve

- ayuda a prevenir inflamaciones estomacales y favorece la eliminación de bacterias dañinas en los intestinos.

Preparación

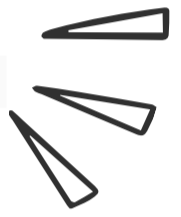
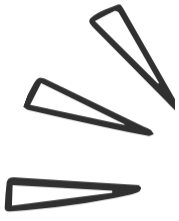
- comer de dos a tres dientes de ajo por las mañanas





Propiedades del

Insencio



Nombre científico

Plectranthus
coleoides

Para que sirve

- Dolor de estomago y cólicos

Preparación

- Calienta agua hasta que hierva.
- Agrega una cucharadita de hojas de ajeno al agua hirviendo.
- Retira del fuego y tapa el recipiente.
- Deja reposar entre 5 y 10 minutos.
- Cuela la infusión para retirar las hojas.

