



***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, tercer parcial*

# JAMAICA

Árbol oriundo de Jamaica, México, América central, Antillas y parte de Suramérica. Crece a una altura de 5-10 m. corteza lisa similar a la del guayabo. Hojas oblongas, elípticas, pecioladas, lisas, brillantes. El fruto son pequeñas bayas como de 6mm de diámetro, verdes al principio y negruzcas cuando maduran.

**Nombre científico:** pimenta dioica, pimentaofficinalis.

**Otros nombres:** Pimienta, pimienta de castilla, pimienta de Jamaica, pimienta de olor.

**Parte utilizable:** Frutos y hojas

**Propiedades curativas:** Esta planta es benéfica para la digestión debido a su contenido de eugenol (que también se encuentra en el ajo), compuesto químico que activa las enzimas digestivas. es depresora del apetito y diurética, por lo que es útil en el control del sobrepeso.

**Advertencia:** La aplicación de una infusión de Jamaica en uso externo produce efecto anestésico en quemaduras extensas, como las por la exposición del sol.



**Preparación:** Infusión: verter 1 taza de agua hirviendo sobre una o dos cucharaditas de hojas o frutos, o bien de Jamaica en polvo. Dejar reposar durante 10-20 min y

**Dosificación:** Beber hasta 3 tazas de 8 oz al día.

**Contraindicaciones:** El aceite de Jamaica, que es muy concentrado nunca debe ingerirse porque es toxico. Aunque es eficaz en su aplicación externa, debe tenerse en caso de dolor de muelas, puede aplicarse aceite de Jamaica por gotas con un algodoncito en la muela cariada o en la encía.

# JENGIBRE

Hierba que crece a partir de un rizoma; produce un tallo a base de hojas lanceoladas lineales, pecioladas, envainadoras. La planta puede alcanzar hasta 60cm de altura y se encuentra en climas húmedos y montañosos.

Nombre científico: pimenta dioica, pimenta

**Nombre científico:** zingiber officinalis  
Otros nombres: ajengibre, ajengibre, jengibre.

**Parte utilizable:** rizoma

**Propiedades curativas:** Se puede emplear el rizoma (raíz) de esta planta como estimulante de la circulación periférica en caso de mala circulación, sabañones y calambres musculares. En caso de fiebre se usa para promover la transpiración. Promueve la secreción gástrica, por lo que se lo utiliza en caso de digestión difícil o lenta, flatulencia y cólico. Las gárgaras hechas con su infusión alivian los dolores de garganta. Debido a su acción antiespasmódico sobre los músculos lisos del útero, el jengibre alivia los calambres que suelen sentirse durante la menstruación. Es útil en resfríos, gripes y otras enfermedades infecciosas. Debido a que contiene sustancias antiinflamatorias, es un buen remedio para la artritis.



**Preparación y dosificación:** Infusión: Verter 1 taza de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de raíz fresca y dejar reposar 5min. Beber cuando sea necesario.

**Cocimiento:** Poner a hervir 1-1/2 cucharadita de raíz seca, en polvo o finamente picado. Cuando suelte el hervor, bajar el fuego y dejar hervir suavemente de 5-10min bebe cuando sea necesario.

**Contraindicaciones:** no se reconoce ninguna. Únicamente se recomienda no pasar de la dosis recomendada.

# MAGUEY MORADO

El maguey morado es conocido también como lirio de los barcos y araña de hoja púrpura. Alcanza una altura entre 30 a 60 cm. Cuenta con hojas simples y alargadas que crecen en roseta, las hojas tienen entre 3 a 5 cm de ancho y pueden crecer hasta 45 cm de largo, la principal característica de sus hojas es el color verde oscuro de la región dorsal, que contrasta con un color púrpura en la parte inferior o envés.

**Nombre científico:** Tradescantia spathacea

**Otros nombres:** maguey, maguey morado, magueyito, matlali y zopilotea.

**Parte utilizable:** Hojas

**Propiedades curativas:** El maguey morado es conocido por ser un buen antioxidante, capaz de convertir los radicales libres del cuerpo humano en compuestos digeribles, se usa sobre las heridas, para ayudarlas a sanar rápidamente, para tratar o aliviar las obstrucciones de la vesícula biliar, y eficaz tratamiento contra la tos, que, además, alivia la inflamación de la garganta. Suele emplearse para tratar abscesos e inflamaciones, tanto como también permite disminuir los cólicos menstruales.



**Preparación:** Se requiere de una porción de hoja de al menos 4 cm de largo, por cada taza de agua. Las hojas de esta planta se vierten en el agua, cuando esta ha alcanzado casi la temperatura de ebullición. Una vez que el agua hierve, se debe apagar y dejar reposar al menos por 5 minutos con una tapa. Luego de este tiempo, se retiran las hojas y se puede consumir la cocción, endulzando con azúcar o con miel.

**Contraindicaciones:** Si se consume cruda puede producir irritaciones del sistema digestivo, ya que se compone de sustancias medianamente tóxicas. Estas causan dolores y quemaduras en la boca, garganta y esófago.

# SÁBILA

Esta planta se considera dentro de las suculentas, sus hojas son carnosas y elongadas. Estos órganos vegetales alcanzan una altura de hasta 70 cm, entre la corteza y el gel se encuentran los conductos de aloína, esta planta también cuenta con un escapo floral de 30 a 40 cm de longitud, y la inflorescencia es racimosa con flores tubulares, colgantes y de color amarillo.

**Nombre científico:** *Áloe barbadensis* (Miller)

**Otros nombres:** *Áloe vera*, *Áloe de borbados*, *Áloe de cruzados*

**Parte utilizable:** Gel que se encuentra en las hojas y líquido amarillo que secreta la planta).

**Propiedades curativas:** Reduce la inflamación, la mejora de la digestión, la regulación del azúcar en la sangre y el fortalecimiento del sistema inmunológico. También se ha demostrado que el consumo regular de sábila puede ayudar en la prevención de enfermedades cardiovasculares y la reducción del colesterol en la sangre. También es utilizada para tratar diversas afecciones de la piel, como quemaduras, cicatrices, psoriasis y acné. El uso tópico del gel de sábila



puede ayudar a reducir la inflamación y el enrojecimiento, así como a hidratar y rejuvenecer la piel

**Preparación:** Realizar un corte longitudinal en la hoja para exponer el

gel interior. Una vez que se ha extraído el gel de la hoja de sábila, existen diversas formas de utilizarlo. Puedes consumir el gel

directamente, mezclado con un zumo natural o incluido en un batido verde. También puedes aplicar el gel sobre tu piel, masajeando suavemente para ayudar a su absorción.

**Contraindicaciones:** No es recomendable para mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, personas con problemas de coagulación sanguínea o con enfermedades del tracto intestinal. Algunas personas pueden desarrollar una reacción alérgica al gel de sábila.

# MALVA

Arbusto anual erecto o rastrero, ramificado desde la base, tallos que alcanzan hasta los 60 cm, hojas pecioladas, redondeadas con bordes dentados y vellosos. Tienen vellosidades en el tallo y en hojas pequeñas que brotan de los pliegues o axilas foliares

**Nombre científico:** Malva sylvestris  
**Otros nombres:** Cumana, tamianan, granizo, hierba de la pastorcita, oreganilla.

**Parte utilizable:** Toda la planta

**Propiedades curativas:** A infusión preparada con esta planta es útil como expectorante y antiinflamatoria en caso de tos, infecciones de la garganta, bronquitis, inflamación de la laringe y las amígdalas. Es útil en la recuperación de la gastritis y úlceras del estómago. El cocimiento puede usarse externamente para lavar abscesos, heridas y escoriaciones.

**Preparación:** Usar solo la planta fresca infusión: verter 1 taza de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de planta y dejar reposar de 10-15 minutos. Cocimiento para uso externo: hervir una cucharadita de hierba en 1 taza de agua de 10-15.



**Dosificación:** Tomar 1 cucharada cada 6-8 horas, niños igual dosis.

**Contraindicaciones:** El consumo excesivo de malva puede causar leves trastornos gastrointestinales como diarrea o calambres abdominales.

## COLITA DE BORREGO

Es una popular suculenta apreciada por su hábito de crecimiento colgante único. Esta siempre verde, produce cascadas de hojas verde-azuladas que pueden alcanzar longitudes de hasta 130 cm, pareciendo una cola. Originaria de México, prospera a pleno tolerancia a la sequía la convierte en una excelente opción para jardines en macetas, cestas colgantes o jardines rocosos.

**Nombre científico:** Sedum Morganianum

**Otros nombres:** Cola de burro, siemprevivas, conchitas o flor de piedra.

**Parte utilizable:** Hojas

**Propiedades curativas:** La cola de borrego es una planta antiinflamatoria y relajante muscular, se utiliza principalmente para tratar dolores musculares y articulares por lo que su consumo puede ayudar a reducir la inflamación y el dolor en diferentes partes del cuerpo. Además, se ha demostrado que esta planta también tiene efectos sedantes y analgésicos, lo que la convierte en una opción natural para aliviar dolores de cabeza, migrañas y otros malestares. Entre los principales beneficios de la cola de borrego, se encuentran su capacidad para reducir la ansiedad y el estrés, mejorar la calidad del sueño y aliviar dolores musculares y articulares



**Preparación:** La cola de borrego se puede consumir de diversas formas, dependiendo de la dolencia que se quiera tratar. Algunas de las formas más comunes de consumo son:

Se pueden preparar infusiones con las hojas secas de la cola de borrego. Para ello, basta con añadir una cucharadita de hojas secas en una taza de agua caliente y dejar reposar durante 10 minutos. Se recomienda tomar una taza de esta infusión dos veces al día. También se puede encontrar la cola de borrego en forma de extracto líquido, que se puede diluir en agua o jugo y tomar según las indicaciones del fabricante.

**Contraindicaciones:** Aunque la cola de borrego es una planta segura para la mayoría de las personas, tener en cuenta algunas precauciones y contraindicaciones:

No se recomienda su consumo en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, ya que no se ha estudiado lo suficiente su seguridad en estos casos. Las personas que toman medicamentos anticoagulantes deben consultar con su médico antes de consumir cola de borrego, ya que puede interactuar con estos fármacos.

# HOJA DE GUAYABA

El árbol de guayaba es pequeño, de aproximadamente 5 a 10 centímetros de altura, con un tronco grisáceo-café con la corteza lisa, escamosa, dice la naturópata Gabriela Ordoñez. Sus ramas son cuadrangulares y sostienen unas hojas en forma elíptica u oblonga, de 4 a 12 centímetros de longitud y 3 a 5 centímetros de ancho. Tiene flores blancas que se encimas u, otras veces, están en solitario.

**Nombre científico:** Psidium guajava

**Otros nombres:** Sahuinto

**Parte utilizable:** Hojas

**Propiedades curativas:** Contribuye a tratar enfermedades gastrointestinales como diarrea y dolor de estómago, así como a estimular la digestión y eliminar los parásitos. Las hojas de guayaba también son empleadas para hacerle frente a las espinillas y el acné estas podrían proteger la piel del envejecimiento, además de impedir los daños ocasionados por los radicales libres. Es posible que ayude a combatir la retención de líquidos que provoca inflamación. Igualmente, podría ayudar a aliviar el dolor de muelas y las úlceras bucales.



**Preparación:** El té o la infusión se prepara con una taza de hojas de guayaba, en un litro de agua. Primero se calienta el agua hasta que comience a hervir. Después se coloca la planta y luego se apaga el fuego. Deje reposar por unos minutos y luego tómeselo durante el día

**Contraindicaciones:** El consumo excesivo de la guayaba o tomar la infusión de las hojas de este fruto no es recomendable para las personas embarazadas y niños pequeños. Así como quienes padecen de colon irritable o estreñimiento



# CAÑA DE CRISTO

La Caña de Cristo (*Costus pictus*) es una hierba con tallos flexuosos en espiral, que alcanzan una altura de 1 a 4 metros. Posee hojas alternas y espigas globosas que portan flores amarillas llamativas con tonalidades rojas. Se distribuye desde el centro de México hasta Costa Rica, y se encuentra en bosques tropicales húmedos, a altitudes que oscilan entre los 300 y 1100 m.

**Nombre científico:** *Costus pictus*

**Otros nombres:** apagafuego, camote de lipana, caña agria, caña de jabalí, caña de tigre, cañuela.

**Parte utilizable:** Las hojas, el tallo, los rizomas (tallos subterráneos) y flores.

**Propiedades curativas:** Los tallos, que son los que se usan en medicina tradicional, poseen un flavonoide antioxidante llamado quercetina que en combinación con la vitamina C se ha usado para controlar las alergias, proteger los riñones de medicamento o de diversas afecciones como inflamaciones, cistitis, cálculos renales, nefritis, para aumentar la orina, eliminar toxinas y para aumentar la menstruación o para calmar los dolores menstruales. También se le reconoce como astringente, depurativa y diurética.

**Preparación:** Hervir el agua junto con las hojas; tan pronto como hierva, apague el fuego y ahogue; cuando la bebida esté tibia, cuele y beba



**Dosificación:** Beber en ayunas o una taza por la mañana y una por la tarde

**Contraindicaciones:** Los efectos secundarios de la planta no se conocen con certeza. Algunas fuentes de productos naturales informan que el uso prolongado de esta hierba puede favorecer la aparición de cálculos renales

# MIL DERRAME

La milenrama (*Achillea millefolium*) es una planta vivaz que se caracteriza por sus flores y su follaje verde. Es originaria de las zonas templadas de Eurasia y se adapta bien a los jardines mediterráneos. El follaje es largo y de encaje, y generalmente de color verde plata. Tienen una tendencia a los montículos, aunque los tallos son bastante rígidos. La mayoría de las milenramas crecen de 2 a 4 pies de altura, aunque también hay variedades de bajo crecimiento.

**Nombre científico:** *Achillea millefolium*

**Otros nombres:** aquilea, cientoenrama o milhojas, milenrama.

**Parte utilizable:** Flores, ramas, tallos, raíces y Hojas.

**Propiedades curativas:** Como la manzanilla tiene poder antiinflamatorio y digestivo. Es muy eficaz en caso de pérdida de apetito, baja la tensión arterial y favorece la circulación en general, sus principios activos astringente hacen que sea eficaz en caso de diarrea. Tomada en infusión con otras plantas digestivas (tipo salvia e hinojo), aumenta el poder calmante y combate las tensiones que se pueden generar a nivel del estómago o del intestino y para combatir infecciones vaginales cuando se presentan flujos.



**Preparación:** Poner una cucharadita de milenrama seca en una taza, añadir agua muy caliente y Dejar reposar 3 minutos. Colar y beber poco a poco según se va enfriando.

**Contraindicaciones:** Los preparados de milenrama están contraindicados en caso de hipersensibilidad a la droga u otras plantas de la familia de las Compuestas (son relativamente frecuentes las reacciones cruzadas).

# EPAZOTE

El epazote es una planta anual o perenne, erecta o ascendente, de hasta 1m. de altura. Es una hierba aromática nativa de Mesoamérica, usada en México desde tiempos prehispánicos con fines medicinales y también como ingrediente culinario. Sus hojas son alargadas y aserradas, y hay una variedad verde y otra morada o violeta, y ambas poseen un sabor parecido.

**Nombre científico:** Dysphania ambrosioides

**Otros nombres:** Paico, ambrosía, hierba sagrada, epasota, pazota, yerbasanta.

**Parte utilizable:** Las hojas.

## Propiedades curativas:

- Disminuye los dolores menstruales: debido a sus propiedades como analgésico y antiinflamatorio. Además, favorece el flujo menstrual.
- Calma las molestias estomacales e intestinales: como diarreas, vómitos, flatulencia, empacho, dolor de estómago, indigestión, estreñimiento y cólicos.
- Elimina los parásitos: se usa como desparasitante en niños y mayores de edad
- Calma el nerviosismo: por sus propiedades calmantes y sedante.
- Descongestiona las vías respiratorias



- Combate el estreñimiento: gracias al porcentaje de fibra que contiene.
- Uso tópico: se usa en quemaduras, raspones, hemorroides, llagas y picadura de insectos.

**Preparación:** 8 hojas frescas de epazote con 500 ml de agua potable. Para prepararlo, sigue estos pasos:

- Hierve el agua y añade las hojas cuando rompa el punto de ebullición.
- Baja el fuego y cocina por unos tres minutos.
- Retira de la estufa y deja reposar el té por unos tres minutos más. Cuela la bebida y sírvela.

**Contraindicaciones:** Para empezar, debido a la toxicidad del aceite esencial, no se recomienda la ingesta en ese formato, ya que puede provocar malestares, vómitos, náuseas y dolores de cabeza. En el caso de la infusión o como hierba aromática, muy presente en la gastronomía mexicana, no se recomienda exceder mucho su consumo. Un par de tazas de infusión y unas pocas hojas con la comida.

# AJO

El bulbo del ajo, llamado “cabeza”, tiene un tamaño aproximado de 5 cm de diámetro y se encuentra dividido en numerosos “dientes”. Estos dientes crecen envueltos en una capa de color blanco, grisáceo, púrpura o rosado, cuya textura fina se asemeja al papel de calco o papel cebolla.

Aunque los dientes de ajo tienen una textura firme, pueden cortarse o triturarse fácilmente. Su sabor picante, aromático y penetrante no se parece a ningún otro, resultando particularmente intenso cuando lo comemos crudo.

**Nombre científico:** *Allium sativum*

**Otros nombres:** Ajo chino.

**Partes utilizables:** los dientes de ajo (fruta).

**Propiedades curativas:** Antibiótico natural: El ajo contiene alicina, un compuesto con propiedades antimicrobianas que puede ayudar a combatir infecciones bacterianas y virales, puede ayudar a reducir la presión arterial, el colesterol y la grasa en la sangre, lo que contribuye a la salud cardiovascular. Su alto contenido en antioxidantes ayuda a combatir el daño causado por los radicales libres, protegiendo así las células del envejecimiento prematuro. El ajo favorece la circulación sanguínea y reduce la formación de coágulos, lo que es beneficioso para la salud del corazón, ayuda en la eliminación de toxinas del cuerpo y



puede ser útil en procesos de desintoxicación.

**Preparación:** Puedes picar o triturar un diente de ajo y consumirlo directamente o agregarlo a ensaladas y jugos. Puedes preparar una infusión colocando un diente de ajo machacado en una taza de agua caliente y dejándolo reposar durante 5-10 minutos.

**Contraindicaciones:** Personas pendientes a una cirugía o que han sido operadas recientemente deben evitar el ajo, ya que puede aumentar el riesgo de hemorragia, bebés y niños muy pequeños no deben consumir ajo. Individuos que toman medicación para la coagulación sanguínea deben evitar el ajo, ya que es anticoagulante y puede interferir con la acción del medicamento.

# RUDA

Se pueden encontrar arbustos y subarbustos siempreverdes, con alturas que van desde los 20 a 75 cm, pudiendo llegar en algunos casos al 1,5 m. De acuerdo a la especie, sus tallos están más o menos ramificados y son duros. Pueden ser ascendentes o erectos. Emiten un olor intenso y acre. Sus hojas presentan un aspecto correoso, con colores que varían entre verde a verde azulado. Los pecíolos se encuentran ramificados en pecíolos más pequeños. Las hojas se dividen en segmentos numerosos, de lineares a oblongos, enteros o estipuláceos. Son alternas, de 1, 2 o 3 pinnatisectas, que pueden ser sésiles o pecioladas con su raquis no alado.

**Nombre científico:** Ruta graveolens.

**Otros nombres:** Hoja de ruda, ruda de olor pesado.

**Partes utilizables:** Las hojas.

**Propiedades curativas:** La ruda tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo, es útil para aliviar cólicos abdominales, dolores menstruales y espasmos musculares, ayuda a mejorar la digestión, aliviar gases y malestares estomacales, puede ayudar a regular el ciclo menstrual y aliviar los síntomas menstruales.

Tiene un efecto calmante sobre dolores musculares y articulares y útil para combatir infecciones.



**Preparación:** Coloca una cucharadita de hojas secas de ruda en una taza de agua caliente, deja reposar durante 5-10 minutos, cuela y bebe. Esta infusión es útil para aliviar problemas digestivos, cólicos y dolores menstruales.

Se puede combinar la ruda con menta para preparar un té que calme los cólicos y mejore la digestión. Para ello, mezcla 1 parte de ruda con 1 parte de menta y prepara una infusión.

**Contraindicaciones:** Su abuso puede tener ramificaciones genuinas para el bienestar, ya que se considera una planta peligrosa.

# ALBAHACA

Planta herbácea de tallo erecto, muy ramificado y de sección triangular, que puede alcanzar 30-130 cm. Planta de ciclo anual o bienal que puede cultivarse como perenne cuando las condiciones son favorables, ya que las semillas que caen germinan continuamente. Sus hojas son verde brillante, ovo-lanceoladas, pecioladas, de textura sedosa y fuertemente aromáticas. Miden 2-6 cm de ancho por 4-10 cm de largo, de ápices agudos, superficie glabra, márgenes ligeramente dentados y apariencia ondulada.



**Nombre científico:** Ocimum basilicum

**Otros nombres:** Alhábega, alhábega, alfábega, albahaca, albahaca de hoja grande o ancha.

**Partes utilizables:** La hoja y la flor

**Propiedades curativas:** El té de albahaca posee propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que ayudan a combatir la indigestión, pues es rico en ácido ursólico, el cual ayuda a mejorar la función del hígado, previene úlceras gástricas. Algunos estudios realizados con ratones en laboratorio mostraron que el té de albahaca puede ayudar a prevenir las úlceras gástricas en personas que emplean con frecuencia antiinflamatorios no esteroideos, posee propiedades antihistamínicas,

antiinflamatorias e inhibidoras de la secreción gástrica. No obstante, aún son necesarios más estudios en humanos que comprueben este beneficio.

**Preparación:** 10 hojas frescas o secas de albahaca; 1 taza de agua. Llevar el agua a ebullición, apagar el fuego y añadir el agua en una taza con las hojas de albahaca. Tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos. Luego, colar, dejar entibiar y beber 1 taza, hasta 3 veces al día.

**Contraindicaciones:** El efecto secundario de la albahaca incluye reacciones alérgicas, y está contraindicado en altas dosis durante el embarazo, en niños con menos de 2 años y durante el período de lactancia materna, además, la infusión de albahaca no se recomienda para personas que toman anticoagulantes, debiendo siempre consultar a su médico tratante.

# HINOJO

La planta es de porte erecto y puede alcanzar los dos metros de altura. Las hojas, de color verde intenso, son largas y delgadas, acabando en segmentos con forma de aguja, que se endurecen exteriormente en el verano para evitar la pérdida de agua. La inflorescencia es una umbela de pedúnculos largos y las flores están organizadas en umbelulas terminales de diez a cuarenta florecillas.

**Nombre científico:** Foeniculum vulgare

**Otros nombres:** cañiguera, perejilón

**Partes utilizables:** Las hojas, el tallo, las semillas y el bulbo.

**Propiedades curativas:** Digestivo: Es excelente para aliviar problemas digestivos, como gases, cólicos, indigestión, y malestares estomacales, ayuda a reducir la inflamación en el cuerpo, contiene compuestos antioxidantes que ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres.

Estimulante de la producción de leche: en mujeres lactantes, el hinojo es utilizado para aumentar la producción de leche materna.

Es útil para aliviar calambres musculares y cólicos intestinales y promueve la eliminación de líquidos del cuerpo y ayuda a tratar problemas renales y urinarios.



**Preparación:** Coloca una cucharadita de semillas de hinojo trituradas en una taza de agua hirviendo (aproximadamente 250 ml). deja reposar durante 5-10 minutos.

**Contraindicaciones:** Se debe evitar en caso de sensibilidad conocida al anetol o hipersensibilidad o alergia a esta planta o a otras plantas de la familia de las Umbelíferas (perejil, comino, cilantro, apio, angélica, etc.).

# TÉ DE LIMÓN

Es una gramínea de uno o dos metros de altura. Sus hojas son de color verde oscuro, amontonadas cerca de la base, alargadas como listones. Si se estrujan despiden un agradable aroma. Las flores están agrupadas en espigas y se doblan como las hojas.

**Nombre científico:** Cymbopogon citratus

**Otros nombres:** Zacate de limón o zacatillo

**Partes utilizables:** Las hojas

**Propiedades curativas:** El té de limón es reconocido por su rico contenido en antioxidantes, los cuales ayudan a combatir los radicales libres y a aliviar una amplia gama de malestares, tiene propiedades diuréticas y antioxidantes que pueden ayudar a la pérdida de peso. Es una buena fuente de vitamina C, lo que puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico y prevenir resfriados y gripe. Tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a aliviar el dolor de garganta y otros síntomas del resfriado común. Además, el té de limón posee propiedades astringentes que, junto con la eficacia de la vitamina C, ayuda a eliminar las células muertas y a disminuir las manchas generadas en la piel.

## **Preparación:**

1 Rodaja de limón

Cucharadita de miel

Racimo de limoncillo o hierba de limón



4 tazas de agua

**Procedimiento:** Pon a hervir las cuatro tazas de agua en un recipiente y añade el racimo de hierba de limón o limoncillo junto a la rodaja de limón. Una vez que el agua comience a hervir, déjalo por al menos 15 minutos para que las hojas se infundan de manera correcta. Por último, cuela la bebida y añade una cucharadita de miel o endulzante de tu preferencia. Para tomar el té frío, te recomendamos dejar que enfríe un poco y posteriormente añadir hielos para evitar accidentes

**Contraindicaciones:** No es recomendable para personas con enfermedades renales, en la vesícula o en las vías urinarias, no debe consumirse por más de tres días, puede estimular la formación de cálculos en riñones o vesícula, puede causar efectos secundarios como ardor de estómago, náuseas, vómitos y malestar gástrico.



# HOJA DE AGUACATE

El aguacate o palta es una fruta de origen mexicano muy conocida por sus variadas propiedades medicinales y por su exquisito sabor, siendo uno de los platos insignias en muchas culturas latinoamericanas. Además, de este árbol y fruto no se desaprovecha nada, ya que también existen beneficios de las hojas.

Las hojas de aguacate son individuales, de forma alargada y redonda, gruesas, con la base de punta, un color rojizo cuando son pequeñas y verde a medida que pasa el tiempo.

**Nombre científico:** Persea americana.

**Otros nombres:** Quilaguato, aguaco.

**Partes utilizables:** La hoja

**Propiedades curativas:** Tienen propiedades digestivas se utilizan en infusiones para aliviar trastornos estomacales como indigestión, cólicos y malestar gastrointestinal, tienen un efecto diurético, ayudando a eliminar el exceso de líquido del cuerpo y promoviendo la función renal. Esto puede ser útil en casos de retención de líquidos, hipertensión o problemas renales, también ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre, ayudan a aliviar dolores musculares y articulares, como también dolores menstruales.



**Preparación:** 5 o 6 hojas de aguacate frescas (o 1-2 hojas secas), 1 litro de agua Miel (opcional, para endulzar) Lava bien las hojas de aguacate para eliminar cualquier impureza. Hierva el agua en una olla y, cuando esté en ebullición, agrega las hojas de aguacate. Cocina a fuego lento durante 10-15 minutos.

Apaga el fuego y deja reposar la infusión durante unos minutos, cuela las hojas y sirve la infusión. Si lo prefieres, puedes endulzarla con miel.

**Dosificación:** Puedes beber 1-2 tazas al día, especialmente después de las comidas, para mejorar la digestión, reducir la inflamación o controlar el azúcar en la sangre.

**Contraindicaciones:** El consumo excesivo o frecuente de té de hojas de aguacate puede provocar una serie de síntomas, que incluyen:

- Náuseas y vómitos
- Dolor abdominal
- Diarrea
- Dificultad para respirar
- Irritación de la piel

Además, el té de hojas de aguacate también puede interactuar con ciertos medicamentos, como los anticoagulantes, y provocar efectos secundarios no deseados.

# VERBENA

La verbena es una planta perenne de la familia de las Verbenáceas que mide hasta 75 cm de altura. Tallos erectos con entrenudos muy distanciados, con cuatro ángulos bien marcados. Ramas opuestas, abiertas cada pareja formando una V con el vértice inferior unido al tallo. Hojas opuestas, las inferiores romboideas, muy divididas con lóbulos que casi alcanzan el nervio principal, lóbulos divididos, dentados. Hojas superiores muy pequeñas y escasas, sésiles, con muchas menos divisiones.

Flores muy pequeñas de color lila rosado, agrupadas en inflorescencias en forma de espigas de unos 8 a 12 cm de longitud. Cada flor de unos 4 a 5 mm de longitud, con la corola prácticamente el doble de larga que el cáliz, bilabiada, con cinco lóbulos planos de tubo corto. Tanto el cáliz como la corola vellosos. Cada flor con 4 frutos en núcula, de color marrón rojizo con costillas bien marcadas.

**Nombre científico:** Verbena officinalis

**Otros nombres:** Verbena, verbena macho, verbena mayor, hierba de Santa Isabel, hierba de los hechizos, hierba de la verbena, yerba sagrada.

**Partes utilizables:** Hojas, tallo

**Propiedades curativas:** Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y el insomnio, es útil en el tratamiento de inflamaciones leves y dolores musculares también estimula la



digestión y puede aliviar los problemas estomacales, como la indigestión o la hinchazón, ayuda a combatir los radicales libres y promueve la salud celular. Se ha utilizado en el tratamiento de infecciones leves.

**Preparación:** La verbena se puede preparar de diversas formas.

Infusión de verbena:

Ingredientes:

1 cucharadita de hojas secas de verbena.

1 taza de agua caliente.

Hierve el agua, coloca las hojas de verbena en una taza, vierte el agua caliente sobre las hojas, deja reposar durante 5-10 minutos. Cuela y bebe.

**Contraindicaciones:** En Personas alérgicas o que hayan presentado intolerancia a las plantas de la familia de las Labiadas. Evitar consumir durante el embarazo, durante el período de lactancia y en niños.

# MANZANILLA

La manzanilla es una planta herbácea, de tallo rectangular, erguido, ramoso, de hasta 50 cm de altura. Presenta hojas alternas, con los folíolos. En posición terminal presenta en verano una inflorescencia en forma de capítulo paniculado. Las flores radiales son unos 20 mm, con la lígula blanca, son un poco amargas y fragantes.

**Nombre científico:** Matricaria chamomilla.

**Otros nombres:** Manzanilla alemana, Camomila, manzanilla común o romana, hierba de mayo perfumada.

**Partes utilizables:** flores y hojas.

**Propiedades curativas:** Muy beneficiosa para las dolencias que se producen en el tracto digestivo, es eficaz para la acidez de estómago. La manzanilla ayuda a eliminar los gases, mejora los síntomas del síndrome premenstrual, alivia el dolor de cabeza, reduce la hinchazón y el malestar, es útil en los casos de osteoartritis de rodilla. Se usa para la conjuntivitis, Aplicada localmente mejora las irritaciones y las lesiones que se producen en la piel, también reduce las inflamaciones del tracto urinario, estimula la eliminación de líquidos acumulados y ejerce un efecto beneficioso sobre los niveles de azúcar en sangre, siendo útil para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 por ser capaz de reducir la glucemia.



**Preparación: Infusión:** Verter una taza de agua hirviendo sobre dos

cucharaditas de flores de manzanilla y dejar reposar de 10-20min.

**Compresas:** La infusión fría se aplica sobre la parte afectada utilizando pedazos de tela de gasa o algodón. También se utiliza para baños tibios y en inhalación.

**Dosificación:** Beber hasta 3 tazas (750ml) de infusión al día.

**Contraindicaciones:** Si se aplica a la piel por tiempo prolongado puede manchar la piel con una coloración amarillenta.

# LAUREL

Árbol siempre verde que alcanza de 6 a 7m de altura tronco liso, hojas aromáticas lanceoladas, lustrosas de color verde oscuro. Sus flores son de color blanco verdoso, agrupadas en pequeños racimos. Su fruto es una vaya ovoide negruzca se lo encuentra tanto en estado silvestre como cultivado.

**Nombre científico:** Laurus nobilis.  
**Otros nombres:** Laurel griego, laurel hojipequeño, laurel romano, magnolia.  
**Partes utilizables:** Frutos y hojas.

**Propiedades curativas:** Además de estimular el apetito, nos pueden ayudar en el proceso de hacer la digestión sirven para eliminar el exceso de gases intestinales, es decir, combaten la aerofagia. Además de que alivian los molestos cólicos, así como cualquier problema estomacal, como también son buena opción para cortar la diarrea. facilitan que se pueda expulsar la bilis obstruida en la vesícula biliar. Pueden ayudar a aquellas personas con dolores articulares y reumáticos, así como a los enfermos de artritis, también desinflan y desinfectan las heridas, además, pueden ayudar en el proceso de cicatrización.

Ayudan en los casos de faringitis y bronquitis, ya que facilitan la expulsión de mucosidades y pueden combatir las bacterias, reducen los niveles de glucosa en sangre, por lo que es ideal para los diabéticos.



Son relajantes, favorecen el sueño y calman el estrés. Alivian el síndrome premenstrual.

**Preparación:** **infusión:** 1-2 cucharaditas de hoja machacada para 1taza de agua hirviendo.

**Cocimiento:** Hervir el fruto y las hojas para hacer una pasta con miel, o sirope.

**Dosificación:** Puede tomarse a razón de hasta 3 tazas al día.

**Contraindicaciones:** No es recomendable administrar a niños menores de 2 años.

# DIENTE DE LEÓN

El diente de león es una planta herbácea perenne que crece a partir de una raíz de clavo gruesa y sin ramas. Las hojas profundamente dentadas son basales, lo que significa que no crecen en los tallos, sino que emergen de la copa de la planta a nivel del suelo. Las flores de color amarillo brillante, crecen en tallos huecos que pueden abrazar el suelo o alcanzar hasta 70 cm de altura.

**Nombre científico:** Taraxacum Officinale.

**Otros nombres:** Achicoria amarga, Taraxacón.

**Partes utilizables:** Hoja, raíces y flor.

**Propiedades curativas:** Tiene efecto estimulante para la producción de bilis, se utiliza en casos de padecimientos del hígado y de la vesícula biliar, tales como ictericia, hepatitis, cirrosis, cálculos biliares e insuficiencia hepática. Sirve para tratar los síntomas de los padecimientos de las vías urinarias, próstata y cálculos renales. Tiene efectos benéficos en la apariencia y salud de la piel, lo que es importante en padecimientos tales como eczemas, manchas en la piel y acné, es estimulante del apetito, así como un laxante suave en caso de estreñimiento. Tiene ligera actividad hipoglucemia en las personas con diabetes. Se usa en casos de artritis.



**Preparación: Infusión:** 1 cucharadita de hojas secas de diente de león (o 1 cucharada de hojas frescas).

1 taza de agua caliente.

**Preparación:** Hierve una taza de agua. Coloca las hojas de diente de león en una taza. Vierte el agua caliente sobre las hojas. Deja reposar durante 5-10 minutos. Cuela y bebe. Puedes endulzar con miel si lo deseas.

**Contraindicaciones:** Puede producir molestias gástricas con hiperacidez. En caso de insuficiencia renal o cardíaca, los diuréticos deben emplearse bajo control médico, no emplearse en la lactancia. Y el embarazo.