



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Hannya Eunice Domínguez Santiago

Nombre del tema: herbario

Parcial: III

Nombre de la Materia: enfermería y prácticas alternativas de salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8° "B"

Comitán de Domínguez, 03 de marzo 2025



Mi Herbario

CONSERVA, IDENTIFICA Y COLECCIONA TUS
PLANTAS RECOLECTADAS

INTRODUCCION

Desde tiempos ancestrales, las plantas y especias medicinales han sido utilizadas por diferentes culturas como fuente de sanación y bienestar. Su riqueza en compuestos bioactivos las convierte en aliados fundamentales en la medicina natural, aportando beneficios que van desde la relajación y el alivio del dolor hasta el fortalecimiento del sistema inmunológico y la regulación de diversas funciones corporales.

Este herbario recopila 25 plantas y especias medicinales, detallando su nombre científico, propiedades curativas y modos de preparación, con el propósito de ofrecer un recurso útil para quienes buscan alternativas naturales en el cuidado de la salud. Cada una de estas especies ha sido seleccionada por su valor terapéutico comprobado, abarcando desde infusiones y aceites esenciales hasta cataplasmas y ungüentos, adaptándose a diferentes necesidades y aplicaciones.

A lo largo de este herbario, el lector encontrará información clave sobre plantas ampliamente reconocidas, como la manzanilla (*Matricaria chamomilla*), famosa por sus efectos calmantes y digestivos; el jengibre (*Zingiber officinale*), conocido por su poder antiinflamatorio y estimulante; la lavanda (*Lavandula angustifolia*), ideal para aliviar el estrés y mejorar el sueño; y la cúrcuma (*Curcuma longa*), valorada por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Este herbario no solo busca rescatar el conocimiento tradicional, sino también fomentar su aplicación en la vida cotidiana, promoviendo un enfoque más natural y equilibrado del bienestar. Al comprender las propiedades y formas de uso de cada planta, se abre la posibilidad de integrar estos remedios en la rutina diaria, contribuyendo a la salud de manera holística y sostenible.

AJO

NOMBRE CIENTIFICO: Allium sativum

PROPIEDADES CURATIVAS:

Sí, el ajo combate: la diabetes, baja la tensión arterial y regulariza el nivel de colesterol. Además, es antibiótico, antiséptico, regulador de la flora intestinal, purgante, estimulante, y regulador de las glándulas endocrinas.

También el ajo contiene antioxidantes que sostienen los mecanismos de protección de cuerpo contra la oxidación, así nos protege contra el daño celular y el envejecimiento, por tanto, puede disminuir el riesgo de sufrir Alzheimer y demencia.

MODO DE PREPARACION:

Infusión:

- Machacar 1 diente de ajo.
- Hervir en 1 taza de agua durante 5 minutos.
- Dejar reposar y beber con miel y limón.

Aceite de ajo:

- Triturar varios dientes de ajo y mezclarlos con aceite de oliva.
- Dejar reposar 1 semana y aplicar en la zona afectada.

Jarabe de ajo y miel (para tos y congestión):

- Machacar 3-4 dientes de ajo y mezclarlos con miel pura.
- Dejar reposar por 12 horas y tomar 1 cucharadita 2-3 veces al día.



MENTA

NOMBRE CIENTÍFICO: Mentha spp. (Las especies más comunes son Mentha piperita y Mentha spicata).

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Digestiva: Alivia indigestión, gases, cólicos y náuseas.
- ✚ Antiespasmódica: Relaja los músculos del tracto digestivo.
- ✚ Analgésica: Ayuda a reducir dolores de cabeza y musculares.
- ✚ Expectorante: Descongestiona vías respiratorias y alivia la tos.
- ✚ Antiséptica: Combate bacterias en la boca y ayuda con el mal aliento.
- ✚ Relajante: Reduce el estrés y mejora la concentración.

MODO DE PREPARACIÓN:

☉ Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 5-10 hojas de menta fresca o 1 cucharadita de menta seca.
- Tapar y dejar reposar 5-10 minutos.
- Colar y beber, opcionalmente endulzar con miel.

🌿 Vapor para la congestión:

- Hervir agua en una olla y agregar hojas de menta.
- Inhalar el vapor cubriendo la cabeza con una toalla.

👤 Aceite esencial para masajes:

- Diluir en aceite portador y aplicar en sienes para aliviar dolores de cabeza.



JENGIBRE

NOMBRE CIENTÍFICO: Zingiber officinale

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Digestivo: Alivia indigestión, náuseas, vómitos y mareos.
- ✚ Antiinflamatorio: Reduce dolores articulares y musculares.
- ✚ Analgésico: Ayuda con migrañas y cólicos menstruales.
- ✚ Expectorante: Descongestiona vías respiratorias y combate la gripe.
- ✚ Antioxidante: Refuerza el sistema inmunológico.
- ✚ Termogénico: Estimula el metabolismo y ayuda a la pérdida de peso.

MODO DE PREPARACIÓN:

☉ Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 1 rodaja de jengibre fresco o 1 cucharadita de jengibre en polvo.
- Dejar reposar 5-10 minutos y colar.
- Opcional: añadir miel y limón para potenciar efectos.

🍯 Jarabe para la tos:

- Mezclar 2 cucharadas de jengibre rallado con miel.
- Tomar 1 cucharadita 2-3 veces al día.

🌀 Vapor para la congestión:

- Hervir agua con jengibre rallado.
- Inhalar el vapor cubriendo la cabeza con una toalla.



HIERVABUENA

NOMBRE CIENTÍFICO: Mentha spicata

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Digestiva: Alivia indigestión, cólicos, gases y náuseas.
- ✚ Antiespasmódica: Relaja los músculos del tracto digestivo.
- ✚ Expectorante: Ayuda a descongestionar vías respiratorias y aliviar la tos.
- ✚ Antiséptica: Combate bacterias bucales y refresca el aliento.
- ✚ Analgésica: Reduce dolores de cabeza y musculares.
- ✚ Relajante: Disminuye el estrés y la ansiedad.

MODO DE PREPARACIÓN:

☕ Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 5-10 hojas frescas o 1 cucharadita de hojas secas de hierbabuena.
- Tapar y dejar reposar 5-10 minutos.
- Colar y beber, opcionalmente endulzar con miel.

🌿 Vapor para la congestión:

- Hervir agua con un puñado de hojas de hierbabuena.
- Inhalar el vapor cubriendo la cabeza con una toalla.

👤 Aceite esencial para masajes:

- Diluir en aceite portador y aplicar en sienes para aliviar dolores de cabeza.



ROMERO

NOMBRE CIENTÍFICO: Rosmarinus officinalis

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Estimulante y energizante: Mejora la concentración y combate la fatiga.
- ✚ Digestivo: Alivia indigestión, gases y cólicos.
- ✚ Antiinflamatorio: Reduce dolores musculares y articulares.
- ✚ Antioxidante: Protege las células del daño oxidativo.
- ✚ Expectorante: Ayuda a despejar las vías respiratorias.
- ✚ Circulatorio: Favorece la circulación sanguínea y alivia piernas cansadas.
- ✚ Antiséptico y cicatrizante: Acelera la curación de heridas y combate infecciones cutáneas.

MODO DE PREPARACIÓN:

☉ Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 1 cucharadita de hojas secas o 2 ramitas frescas de romero.
- Tapar y dejar reposar 5-10 minutos.
- Colar y beber. Opcional: endulzar con miel.

👉 Baño o compresa para dolores musculares y circulación:

- Hervir 2 litros de agua con un puñado de romero.
- Dejar enfriar un poco y aplicar con un paño sobre zonas doloridas o sumergir pies y piernas en el agua.

👤 Aceite de romero para masajes (dolores musculares y circulación):

- Macerar hojas de romero en aceite de oliva por 2 semanas.
- Aplicar sobre la piel con masajes circulares.



RUDA

NOMBRE CIENTÍFICO: Ruta graveolens

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Antiespasmódica: Alivia cólicos menstruales y dolores digestivos.
- ✚ Digestiva: Favorece la eliminación de gases y mejora la digestión.
- ✚ Relajante: Ayuda a calmar los nervios y el estrés.
- ✚ Antiinflamatoria: Reduce el dolor muscular y articular.
- ✚ Circulatoria: Mejora la circulación sanguínea y ayuda en casos de varices.
- ✚ Antiséptica: Se usa en heridas superficiales para prevenir infecciones.

MODO DE PREPARACIÓN:

⚠ Precaución: La ruda no debe consumirse en grandes cantidades, ni por mujeres embarazadas o personas con problemas hepáticos.

☕ Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 2-3 hojas de ruda (no más, debido a su potencia).
- Tapar y dejar reposar 5 minutos.
- Colar y beber ocasionalmente, no más de una taza al día.

🚿 Baño o compresa para dolores musculares y circulación:

- Hervir 2 litros de agua con un puñado de hojas de ruda.
- Dejar enfriar un poco y aplicar con un paño sobre la zona afectada o sumergir los pies en el agua.



MANZANILLA

NOMBRE CIENTÍFICO: Matricaria chamomilla

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Digestiva: Alivia indigestión, gases, cólicos y náuseas.
- ✚ Antiinflamatoria: Reduce inflamaciones en la piel, ojos y sistema digestivo.
- ✚ Sedante y relajante: Ayuda a calmar la ansiedad y mejorar el sueño.
- ✚ Antiespasmódica: Alivia cólicos menstruales y musculares.
- ✚ Antiséptica y cicatrizante: Se usa para heridas, irritaciones y quemaduras leves.
- ✚ Expectorante: Alivia síntomas de resfriado, gripe y congestión nasal.

MODO DE PREPARACIÓN COMO REMEDIO:

☉ Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 1 cucharada de flores secas o una bolsita de manzanilla.
- Tapar y dejar reposar 5-10 minutos.
- Colar y beber, opcionalmente endulzar con miel.

🌿 Compresas para ojos irritados o piel inflamada:

- Preparar una infusión concentrada de manzanilla.
- Empapar una gasa o algodón y aplicar en la zona afectada.

👉 Vapor para congestión nasal y resfriados:

- Hervir agua con un puñado de flores de manzanilla.
- Inhalar el vapor cubriendo la cabeza con una toalla.



TÉ LIMÓN

El té de limón puede prepararse con diferentes ingredientes, pero los más comunes son:

- 🍋 Cáscara de limón (Citrus limon)
- 🌿 Toronjil o cedrón (Cymbopogon citratus, conocido como hierba de limón o limoncillo)
- 🌿 Hojas de limón (Citrus limon)

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Digestivo: Alivia indigestión, gases y náuseas.
- ✚ Refuerza el sistema inmunológico: Rico en vitamina C, ayuda a prevenir resfriados.
- ✚ Expectorante: Alivia la tos, gripe y congestión nasal.
- ✚ Relajante: Disminuye el estrés y mejora el sueño.
- ✚ Diurético: Favorece la eliminación de líquidos y toxinas.
- ✚ Antiinflamatorio: Reduce dolores musculares y articulares.
- ✚ Antioxidante: Protege las células contra el envejecimiento.

MODO DE PREPARACIÓN:

- ☕ Infusión:
 - Hervir 1 taza de agua.
 - Agregar cáscara de medio limón, 5 hojas de limón o 1 cucharadita de hierba de limón.
 - Tapar y dejar reposar 5-10 minutos.
 - Colar y beber caliente. Opcional: endulzar con miel y agregar unas gotas de jugo de limón.



HOJA DE NISPERO

NOMBRE CIENTÍFICO: Eriobotrya japonica

PROPIEDADES CURATIVAS:

Las hojas de níspero tienen diversos beneficios medicinales, especialmente en la salud respiratoria y digestiva:

- ✚ Antioxidante: Protege las células del daño oxidativo y fortalece el sistema inmunológico.
- ✚ Expectorante: Ayuda a eliminar la mucosidad y alivia la tos y bronquitis.
- ✚ Hipoglucemiante: Reduce los niveles de azúcar en sangre, útil en la diabetes.
- ✚ Digestivo: Alivia indigestión, inflamación estomacal y problemas hepáticos.
- ✚ Diurético: Favorece la eliminación de líquidos y toxinas.
- ✚ Antiinflamatorio: Reduce dolores articulares y musculares.

MODO DE PREPARACIÓN:

☉ Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 3-5 hojas de níspero (frescas o secas).
- Tapar y dejar reposar 10-15 minutos.
- Colar y beber 1-2 veces al día.

⚠ Precauciones:

- No consumir en exceso, ya que puede causar malestar estomacal.
- Consultar con un médico antes de usar en casos de diabetes o embarazo.



HOJA DE GUAYABA

NOMBRE CIENTÍFICO: Psidium guajava

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Digestivo: Alivia la diarrea, indigestión y cólicos estomacales.
- ✚ Antibacteriano y antiséptico: Combate infecciones digestivas y bucales.
- ✚ Regulador del azúcar en sangre: Ayuda a controlar la diabetes.
- ✚ Antiinflamatorio: Reduce la inflamación en articulaciones y piel.
- ✚ Expectorante: Alivia tos, gripe y bronquitis.
- ✚ Cicatrizante: Ayuda en la curación de heridas y quemaduras.
- ✚ Diurético: Favorece la eliminación de líquidos y toxinas.

MODO DE PREPARACIÓN:

☉ Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 5 hojas frescas o 1 cucharada de hojas secas de guayaba.
- Tapar y dejar reposar 10 minutos.
- Colar y beber 1-2 veces al día.

⚠ Precauciones:

- No consumir en exceso, ya que puede causar estreñimiento.
- Consultar con un médico si se toma para controlar la diabetes.



SÁBILA

NOMBRE CIENTÍFICO: Aloe vera

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Cicatrizante y regenerador de la piel: Acelera la curación de heridas, quemaduras y cortes.
- ✚ Antiinflamatorio: Reduce la inflamación en piel, articulaciones y sistema digestivo.
- ✚ Hidratante y nutritivo: Favorece la salud de la piel y el cabello.
- ✚ Digestivo: Ayuda en casos de gastritis, estreñimiento y acidez estomacal.
- ✚ Antiséptico y antibacteriano: Combate infecciones cutáneas y bucales.
- ✚ Inmunoestimulante: Refuerza el sistema inmunológico.
- ✚ Desintoxicante y depurativo: Favorece la eliminación de toxinas del organismo.

MODO DE PREPARACIÓN:

🌿 Gel para heridas, quemaduras y piel irritada:

- Cortar una hoja de sábila y extraer el gel transparente.
- Aplicar directamente sobre la piel afectada.
- Repetir 2-3 veces al día.

🍷 Jugo para la digestión y desintoxicación (uso moderado):

- Extraer 1 cucharada del gel interno de la sábila (sin la cáscara verde, que es laxante).
- Mezclar con 1 vaso de agua o jugo natural.
- Beber en ayunas por un máximo de 7 días seguidos.

👤 Mascarilla capilar para hidratación del cabello:

- Aplicar gel de sábila en el cuero cabelludo y dejar actuar 20 minutos antes de enjuagar.



EPAZOTE

NOMBRE CIENTÍFICO: Dysphania ambrosioides

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Digestivo: Ayuda a aliviar cólicos, indigestión, gases y náuseas.
- ✚ Antibacteriano: Combate infecciones digestivas y en la piel.
- ✚ Antiinflamatorio: Reduce inflamación en el tracto digestivo y en las articulaciones.
- ✚ Analgésico: Alivia dolores musculares y articulares.
- ✚ Antiespasmódico: Calma espasmos estomacales e intestinales.
- ✚ Desparasitante: El epazote es conocido por su efectividad en eliminar parásitos intestinales, especialmente en combinación con otras hierbas.
- ✚ Expectorante: Ayuda a aliviar la tos y la congestión en vías respiratorias.

MODO DE PREPARACIÓN:

☉ Infusión para problemas digestivos y desparasitante:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 1-2 hojas de epazote frescas o secas.
- Tapar y dejar reposar 5-10 minutos.
- Colar y beber 1-2 veces al día, especialmente después de las comidas.

☺ Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Añadir 1-2 hojas frescas o secas de epazote.
- Inhalar el vapor o beber la infusión caliente para aliviar la tos y la congestión.

👉 Baño para dolores musculares y articulaciones inflamadas:

- Hervir 2-3 litros de agua con varias hojas de epazote.
- Dejar enfriar un poco y aplicar sobre la zona afectada o agregar al agua del baño.



ALBAHACA

NOMBRE CIENTÍFICO: Ocimum basilicum

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Digestiva: Ayuda a aliviar la indigestión, los cólicos y el malestar estomacal.
- ✚ Antiinflamatoria: Reduce la inflamación en el cuerpo, especialmente en las articulaciones.
- ✚ Antibacteriana: Combate infecciones bacterianas y ayuda a purificar el cuerpo.
- ✚ Relajante y antiespasmódica: Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y los espasmos musculares.
- ✚ Analgésica: Alivia dolores de cabeza, musculares y articulares.
- ✚ Antioxidante: Protege las células del daño causado por radicales libres.
- ✚ Expectorante: Alivia la tos, resfriados y congestión nasal.

MODO DE PREPARACIÓN:

☕ Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 1 cucharadita de hojas de albahaca frescas o secas.
- Tapar y dejar reposar 5-10 minutos.
- Colar y beber, opcionalmente endulzar con miel. Esta infusión es ideal para aliviar cólicos y mejorar la digestión.

👤 Aceite esencial para dolores musculares:

- Mezclar aceite esencial de albahaca con aceite portador (como aceite de oliva o coco).
- Aplicar sobre músculos tensos o adoloridos para aliviar el dolor y la tensión.



TOMILLO

NOMBRE CIENTÍFICO: Thymus vulgaris

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Antibacteriano y antifúngico: Combate infecciones bacterianas y fúngicas.
- ✚ Expectorante y broncodilatador: Alivia la tos, la bronquitis y otros problemas respiratorios, facilitando la expulsión de flemas.
- ✚ Antiinflamatorio: Reduce la inflamación, especialmente en problemas articulares y musculares.
- ✚ Antioxidante: Protege las células del daño oxidativo, fortaleciendo el sistema inmunológico.
- ✚ Digestivo: Mejora la digestión, alivia cólicos y combate la indigestión.
- ✚ Relajante y antiespasmódico: Ayuda a calmar los nervios, reducir el estrés y aliviar espasmos musculares.
- ✚ Analgésico: Ayuda a reducir el dolor, especialmente el dolor muscular y articular.

MODO DE PREPARACIÓN:

☉ Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 1 cucharadita de tomillo seco o 3-5 ramas frescas.
- Tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos.
- Colar y beber. Esta infusión es útil para aliviar la tos, la bronquitis y problemas digestivos.

👤 Aceite esencial de tomillo para masajes musculares:

- Mezclar unas gotas de aceite esencial de tomillo con aceite portador (como aceite de oliva o coco).
- Masajear las áreas doloridas para aliviar dolores musculares o articulares.



HOJA DE AGUACATE

NOMBRE CIENTÍFICO: *Persea americana*

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Antiinflamatorias: Ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo, especialmente en las articulaciones y en los músculos.
- ✚ Antioxidantes: Protegen las células del daño oxidativo, fortaleciendo el sistema inmunológico.
- ✚ Digestivas: Ayudan a aliviar problemas estomacales como la indigestión, los cólicos y el exceso de gases.
- ✚ Antibacterianas y antifúngicas: Son eficaces en la prevención de infecciones bacterianas y fúngicas.
- ✚ Diuréticas: Favorecen la eliminación de líquidos y toxinas, ayudando a tratar problemas renales y la retención de líquidos.
- ✚ Hipotensoras: Pueden ayudar a reducir la presión arterial alta.
- ✚ Relajantes: Ayudan a reducir el estrés y la ansiedad.

MODO DE PREPARACIÓN:

☉ Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 3-4 hojas de aguacate secas o frescas.
- Tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos.
- Colar y beber 1-2 veces al día. Esta infusión es útil para mejorar la digestión y controlar la presión arterial.



HOJA DE MUMU

NOMBRE CIENTÍFICO: *Piper auritum*.

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Antiinflamatoria: Ayuda a reducir la inflamación, especialmente en casos de artritis o dolores musculares.
- ✚ Digestiva: Se utiliza para aliviar problemas digestivos, como cólicos y malestares estomacales.
- ✚ Antioxidante: Contiene compuestos que ayudan a prevenir el daño celular causado por los radicales libres.
- ✚ Analgésica: Alivia dolores, especialmente dolores musculares y de cabeza.
- ✚ Antibacteriana: Tiene propiedades que combaten infecciones bacterianas.
- ✚ Sedante: Ayuda a calmar el sistema nervioso y puede ser útil para reducir el estrés.

MODO DE PREPARACIÓN:

☉ Infusión:

- Se pueden hervir las hojas de la planta en agua durante unos 10-15 minutos.
- Esta infusión se utiliza para tratar problemas digestivos, dolores o como sedante.

🌿 Cataplasma:

- Las hojas frescas se pueden machacar y aplicar sobre la zona afectada para aliviar dolores musculares o inflamación.

👉 Baños de vapor:

- Se pueden utilizar las hojas en baños de vapor para aliviar dolores articulares



PIMIENTA

NOMBRE CIENTÍFICO: Piper nigrum

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Digestiva: Estimula la producción de jugos gástricos, ayudando en la digestión y aliviando la indigestión y los gases.
- ✚ Antiinflamatoria: Ayuda a reducir la inflamación, especialmente en las articulaciones.
- ✚ Antioxidante: Protege las células del daño causado por los radicales libres.
- ✚ Antibacteriana y antiviral: Ayuda a combatir infecciones bacterianas y virales, y refuerza el sistema inmunológico.
- ✚ Descongestionante: Ayuda a aliviar la congestión nasal y problemas respiratorios como el resfriado común.
- ✚ Alivio del dolor: Se utiliza en el tratamiento de dolores musculares, articulares y dolor de cabeza.
- ✚ Mejora la circulación sanguínea: Favorece la circulación y puede ayudar en problemas de circulación, como las piernas cansadas.
- ✚ Estimulante: Aumenta el metabolismo y puede ayudar a la pérdida de peso.

MODO DE PREPARACIÓN:

- Infusión:
 - Hervir 1 taza de agua.
 - Agregar ½ cucharadita de pimienta negra molida.
 - Dejar reposar durante 5-10 minutos.
 - Colar y beber después de las comidas para mejorar la digestión.



HINOJO

NOMBRE CIENTÍFICO: Foeniculum vulgare

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Digestivo: Alivia la indigestión, gases, cólicos y estreñimiento.
- ✚ Antiespasmódico: Relaja los músculos del tracto digestivo, ayudando con cólicos y molestias abdominales.
- ✚ Expectorante: Ayuda a aliviar la tos y la congestión respiratoria.
- ✚ Antiinflamatorio: Reduce la inflamación en el cuerpo, especialmente en el tracto digestivo.
- ✚ Antioxidante: Protege las células del daño causado por los radicales libres.
- ✚ Estimulante de la lactancia: Favorece la producción de leche en madres lactantes.
- ✚ Diurético: Favorece la eliminación de líquidos del cuerpo, ayudando a reducir la retención de agua.

MODO DE PREPARACIÓN:

☉ Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 1 cucharadita de semillas de hinojo trituradas o 2 cucharaditas de hinojo fresco picado.
- Tapar y dejar reposar 5-10 minutos.
- Colar y beber después de las comidas para aliviar la indigestión y los cólicos.

🍷 Infusión para la lactancia (aumentar la producción de leche):

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar la planta de hinojo.
- Dejar reposar 5-10 minutos, colar y beber, especialmente en las primeras semanas de lactancia.



CANELA

NOMBRE CIENTÍFICO: Cinnamomum verum o Cinnamomum cassia

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Antiinflamatoria: Ayuda a reducir la inflamación en el cuerpo, especialmente en las articulaciones.
- ✚ Antioxidante: Protege las células del daño de los radicales libres, mejorando la salud general.
- ✚ Antibacteriana y antimicrobiana: Combate infecciones bacterianas, virales y fúngicas.
- ✚ Digestiva: Alivia problemas digestivos como indigestión, gases y cólicos.
- ✚ Reguladora del azúcar en sangre: Ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre, siendo útil en personas con diabetes tipo 2.
- ✚ Estimulante: Aumenta la circulación sanguínea y favorece la energía.
- ✚ Antidepresiva y relajante: Ayuda a reducir el estrés y mejora el estado de ánimo.
- ✚ Expectorante: Ayuda a aliviar la tos y la congestión en las vías respiratorias.

MODO DE PREPARACIÓN:

☉ Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 1 rama de canela o 1 cucharadita de canela en polvo.
- Tapar y dejar reposar 10 minutos.
- Colar y beber 1-2 veces al día, especialmente después de las comidas.

🍯 Canela con miel para fortalecer el sistema inmunológico:

- Mezclar 1 cucharadita de canela en polvo con 1 cucharada de miel.
- Tomar una cucharadita de esta mezcla por la mañana para fortalecer el sistema inmunológico.



CURCÚMA

NOMBRE CIENTÍFICO: Curcuma longa

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Antiinflamatorio natural: Alivia el dolor en enfermedades como artritis y artrosis.
- ✚ Antioxidante: Protege las células del daño causado por los radicales libres.
- ✚ Digestivo: Favorece la digestión y alivia problemas como indigestión, acidez y gastritis.
- ✚ Hepatoprotector: Mejora la salud del hígado y favorece la eliminación de toxinas.
- ✚ Antibacteriano y antifúngico: Combate infecciones y acelera la cicatrización de heridas.
- ✚ Neuroprotector: Puede ayudar a prevenir enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.
- ✚ Regulador del azúcar en sangre: Beneficioso para personas con diabetes tipo 2.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión de cúrcuma para la inflamación y el sistema inmune

- Hervir el agua y agregar la cúrcuma.
- Dejar infusionar por 10 minutos.
- Colar (si se usó raíz fresca), agregar limón y miel si se desea.
- Beber una vez al día.

Pasta de cúrcuma para aliviar dolores articulares

- Calentar el agua y añadir la cúrcuma.
- Cocinar a fuego lento hasta formar una pasta espesa.
- Retirar del fuego y agregar el aceite.
- Aplicar sobre la zona afectada y dejar actuar 20 minutos.



LAVANDA

NOMBRE CIENTÍFICO: Lavandula angustifolia

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Relajante y ansiolítico: Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y el insomnio.
- ✚ Antiinflamatorio y analgésico: Calma dolores musculares, migrañas y artritis.
- ✚ Antiséptico y cicatrizante: Favorece la curación de heridas, quemaduras y picaduras de insectos.
- ✚ Digestivo: Alivia problemas estomacales como gases y cólicos.
- ✚ Expectorante y descongestionante: Útil para aliviar síntomas de resfriados y gripes.
- ✚ Regulador del sistema nervioso: Mejora la calidad del sueño y alivia la irritabilidad.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión de lavanda para el estrés y el insomnio

- Hervir el agua y verterla sobre las flores de lavanda.
- Tapar y dejar reposar por 5-10 minutos.
- Colar y beber antes de dormir para relajar el sistema nervioso.

Aceite de lavanda para masajes y heridas

- Colocar las flores en un frasco de vidrio y añadir el aceite.
- Dejar macerar en un lugar oscuro durante 2 semanas, agitándolo de vez en cuando.
- Colar y aplicar sobre la piel para masajes relajantes o sobre heridas leves.



TILA

NOMBRE CIENTÍFICO: Tilia spp. (Tilia platyphyllos, Tilia cordata, Tilia americana)

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Ansiolítico y relajante: Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y el insomnio.
- ✚ Hipotensor: Contribuye a la reducción de la presión arterial alta.
- ✚ Antiespasmódico: Alivia cólicos y espasmos musculares.
- ✚ Expectorante: Útil en casos de resfriados y tos con flemas.
- ✚ Digestivo: Favorece la digestión y calma problemas estomacales leves.
- ✚ Diurético: Ayuda a eliminar líquidos retenidos.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión de tila para el estrés y el insomnio

- Hervir el agua y verterla sobre las flores de tila.
- Tapar y dejar reposar por 5-10 minutos.
- Colar y beber antes de dormir para relajar el sistema nervioso.

Baño relajante con tila (para calmar los nervios y aliviar dolores musculares)

- Hervir el agua y añadir la tila.
- Dejar infusionar por 15 minutos y colar.
- Agregar la infusión al agua del baño y sumergirse durante 15-20 minutos.

Compresas de tila para inflamaciones

- Remojar el paño en la infusión tibia.
- Aplicar sobre la zona inflamada o dolorida durante 10-15 minutos.



CLAVO

NOMBRE CIENTÍFICO: Syzygium aromaticum

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Analgésico y antiinflamatorio: Alivia el dolor, especialmente el dental y muscular.
- ✚ Antiséptico y antibacteriano: Combate infecciones y bacterias.
- ✚ Digestivo: Reduce la hinchazón, alivia gases y mejora la digestión.
- ✚ Expectorante: Ayuda en casos de tos, resfriados y congestión.
- ✚ Antifúngico: Combate infecciones por hongos.
- ✚ Regulador del azúcar en sangre: Beneficioso para diabéticos.
- ✚ Estimulante circulatorio: Favorece la circulación sanguínea.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión para la digestión y la tos

- Hervir el agua y añadir los clavos.
- Dejar reposar 10 minutos.
- Colar y beber tibio después de las comidas o para aliviar la tos.

Remedio para el dolor de muelas

- Masticar suavemente un clavo en la zona afectada.
- Si se usa aceite, diluirlo con un poco de agua y aplicar con un algodón en la encía.

Tónico antifúngico para la piel

- Hervir el agua con los clavos por 5 minutos.
- Dejar enfriar, colar y aplicar con un algodón en zonas afectadas por hongos.



JAMAICA

NOMBRE CIENTIFICO: Hibiscus sabdariffa

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Diurética: Ayuda a eliminar líquidos y toxinas del cuerpo.
- ✚ Hipotensora: Contribuye a reducir la presión arterial.
- ✚ Digestiva: Favorece la digestión y alivia problemas estomacales.
- ✚ Antioxidante: Protege las células del daño oxidativo y previene el envejecimiento prematuro.
- ✚ Hipolipemiente: Disminuye los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.
- ✚ Antibacteriana: Combate infecciones y refuerza el sistema inmunológico.
- ✚ Hepatoprotectora: Protege el hígado y mejora su función.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión para la presión arterial y digestión:

- Hervir el agua y añadir las flores de jamaica.
- Dejar reposar 10-15 minutos.
- Colar y beber una taza tibia después de las comidas.

Té diurético y depurativo

- Hervir el agua y agregar las flores.
- Cocer a fuego lento por 5 minutos.
- Colar y tomar 2 veces al día.

Jugo antioxidante y refrescante

- Hervir las flores en agua por 10 minutos.
- Dejar enfriar y colar.
- Endulzar al gusto y tomar frío.



HOJA DE LAUREL

NOMBRE CIENTÍFICO: Laurus nobilis

PROPIEDADES CURATIVAS:

- ✚ Digestiva: Favorece la digestión, aliviando gases, hinchazón y cólicos estomacales.
- ✚ Antiinflamatoria: Ayuda a reducir la inflamación en articulaciones y músculos, útil para artritis y dolores musculares.
- ✚ Expectorante y antiséptica: Se usa para aliviar congestión, resfriados y problemas respiratorios.
- ✚ Diurética: Favorece la eliminación de líquidos y toxinas del cuerpo.
- ✚ Calmante: Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y favorece un sueño reparador.
- ✚ Reguladora del azúcar en sangre: Puede contribuir a mejorar la sensibilidad a la insulina en personas con diabetes tipo 2.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión:

- Hervir 2 o 3 hojas de laurel en una taza de agua durante 10 minutos.
- Dejar reposar 5 minutos, colar y beber. Se recomienda consumir después de las comidas para mejorar la digestión.

Baño relajante:

- Agregar un puñado de hojas de laurel en agua caliente y dejar reposar.
- Usar esta agua para un baño relajante, ideal para aliviar tensiones musculares y estrés.

Aceite de laurel (uso tópico):

- Macerar hojas de laurel en aceite de oliva durante 2 semanas.
- Aplicar sobre articulaciones y músculos para aliviar dolores e inflamación.

