



*Nombre del Alumno: Karla Sofía Tovar Albores*

*Nombre del tema: Herbolario*

*Parcial: Tercero*

*Nombre de la Materia: Enfermería y practica alternativas de salud*

*Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Octavo*



**Nombre común:** DIENTE DE LEON

**Nombre científico:** Taraxacum officinale

**Propiedades curativas:** El diente de león es una planta con una gran cantidad de propiedades medicinales. Algunas de sus principales propiedades curativas son:

**Diurética:** Ayuda a aumentar la producción de orina, lo que facilita la eliminación de toxinas del cuerpo.

**Desintoxicante:** Es excelente para limpiar el hígado y los riñones, favoreciendo la eliminación de impurezas.

**Digestiva:** Ayuda a mejorar la digestión, aliviando problemas como la indigestión, gases y estreñimiento.

**Antiinflamatoria:** Tiene efectos antiinflamatorios que pueden ser útiles en el tratamiento de afecciones como la artritis.

### **Método de preparación:**

El diente de león se puede utilizar en diversas formas para aprovechar sus beneficios. A continuación, te dejo algunos métodos comunes de preparación:

#### **Infusión de diente de león:**

Ingredientes:

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.

#### **Tónico de diente de león:**

Ingredientes:

Hojas frescas o secas de diente de león. Agua.

#### **Preparación:**

Hierve las hojas de diente de león en agua durante unos 15 minutos.

Cuela la mezcla y bebe como tónico diario para la desintoxicación y el apoyo digestivo.



**Nombre común:** EPAZOTE

**Nombre científico:** Dysphania ambrosioides (anteriormente Chenopodium ambrosioides)

**Propiedades curativas:** El epazote es una planta que se utiliza en la medicina tradicional debido a sus diversas propiedades curativas, entre las que se incluyen:

**Antiinflamatorio:** Puede ayudar a reducir la inflamación.

**Antibacteriano y antimicrobiano:** Es eficaz contra ciertos tipos de bacterias y hongos.

**Digestivo:** Es conocido por su capacidad para aliviar problemas digestivos como la indigestión y el malestar estomacal, y es muy utilizado para prevenir los cólicos y la hinchazón causados por frijoles y otros alimentos difíciles de digerir.

**Analgésico:** Tiene propiedades que pueden aliviar dolores leves, como dolores menstruales o dolores musculares.

### **Modo de preparación:**

El epazote se puede utilizar de varias formas:

**Infusión:** Se puede preparar una infusión o té utilizando las hojas frescas o secas. Para ello, se deben colocar unas pocas hojas en agua caliente durante unos minutos y luego beberla. Esta preparación es útil para tratar problemas digestivos o respiratorios.

**Decocción:** Si se busca aprovechar las propiedades de la planta para tratar enfermedades respiratorias, se puede hacer una decocción hirviendo las hojas en agua durante unos 10 minutos y luego colar.

**Uso externo:** En algunos casos, se preparan cataplasmas con las hojas trituradas y se aplican sobre la piel para aliviar dolores musculares o inflamaciones.

**En la cocina:** El epazote se usa comúnmente en la cocina mexicana para dar sabor a guisos, sopas y frijoles, ya que además de sus propiedades medicinales, tiene un sabor fuerte y peculiar que mejora la digestión de ciertos alimentos.



**Nombre común:** MANZANILLA

**Nombre científico:** Matricaria chamomilla (también conocida como Chamomilla recutita)

**Propiedades curativas:** La manzanilla es una de las plantas medicinales más populares debido a sus múltiples beneficios. Algunas de sus propiedades son:

**Calmante y relajante:** Es ampliamente conocida por sus efectos tranquilizantes, lo que la convierte en una opción natural para tratar el insomnio y la ansiedad.

**Digestiva:** Ayuda a aliviar cólicos, indigestión, gases y malestares estomacales. Es muy útil para tratar problemas digestivos leves.

**Antibacteriana y antimicrobiana:** Ayuda a combatir infecciones y a fortalecer el sistema inmunológico.

**Calmante para la piel:** Se utiliza para aliviar irritaciones de la piel como dermatitis, quemaduras leves o picaduras de insectos.

**Modo de preparación:**

**Infusión:** Coloca una cucharadita de flores secas de manzanilla en una taza de agua caliente (aproximadamente 250 ml).

Deja reposar durante 5-10 minutos.

Cuela y bebe. Esta infusión es ideal para calmar nervios, tratar insomnio o aliviar problemas digestivos.

**Compresas o cataplasmas para la piel:**

Prepara una infusión concentrada de manzanilla (más flores en la misma cantidad de agua).

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

Aplica sobre la piel irritada o inflamada (como en quemaduras menores, picaduras o piel sensible).

**Baño relajante de manzanilla:**

Puedes agregar unas 2-3 cucharadas de flores secas de manzanilla en un saquito de tela o una bolsa de muselina.

Colócalo en el agua del baño para disfrutar de sus efectos relajantes y calmantes sobre el cuerpo.



**Nombre común:** HINOJO

**Nombre científico:** Foeniculum vulgare

**Propiedades curativas:** El hinojo es una planta medicinal que se utiliza ampliamente en la medicina tradicional por sus diversas propiedades beneficiosas para la salud. Algunas de sus propiedades curativas incluyen:

**Digestivo:** Es excelente para aliviar problemas digestivos, como gases, cólicos, indigestión, y malestares estomacales.

**Antiinflamatorio:** Ayuda a reducir la inflamación en el cuerpo.

**Antioxidante:** 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.

**Antiespasmódico:** Es útil para aliviar calambres musculares y cólicos intestinales.

**Diurético:** Promueve la eliminación de líquidos del cuerpo y ayuda a tratar problemas renales y urinarios.

**Modo de preparación:**

**Infusión de hinojo:** Coloca una cucharadita de semillas de hinojo trituradas en una taza de agua hirviendo (aproximadamente 250 ml).

Deja reposar durante 5-10 minutos.

Cuela y bebe. Esta infusión es especialmente útil para aliviar problemas digestivos y mejorar la lactancia.

**Té de hojas de hinojo:**

Puedes preparar una infusión similar usando las hojas de la planta en lugar de las semillas.

El té de hojas también es excelente para calmar cólicos y dolores de estómago.

**Decocción de semillas de hinojo:**

Coloca una cucharada de semillas de hinojo en agua fría.

Lleva a ebullición y deja hervir durante 10-15 minutos.

Cuela y bebe. Esta preparación es útil para tratar trastornos digestivos y respiratorios.



**Nombre común:** AJO

**Nombre científico:** Allium sativum

**Propiedades curativas:** El ajo es ampliamente reconocido tanto en la cocina como en la medicina tradicional debido a sus potentes propiedades terapéuticas. Algunas de sus propiedades curativas incluyen:

**Antibiótico natural:** El ajo contiene alicina, un compuesto con propiedades antimicrobianas que puede ayudar a combatir infecciones bacterianas y virales.

**Cardioprotector:** El ajo puede ayudar a reducir la presión arterial, el colesterol y la grasa en la sangre, lo que contribuye a la salud cardiovascular.

**Antioxidante:** Su alto contenido en antioxidantes ayuda a combatir el daño causado por los radicales libres, protegiendo así las células del envejecimiento prematuro.

**Mejora la circulación:** El ajo favorece la circulación sanguínea y reduce la formación de coágulos, lo que es beneficioso para la salud del corazón.

**Modo de preparación:**

**Ajo crudo:** Comer ajo crudo es una de las formas más efectivas de aprovechar sus propiedades curativas. Puedes picar o triturar un diente de ajo y consumirlo directamente o agregarlo a ensaladas y jugos.

**Consejo:**

Tritura o pica el ajo y déjalo reposar unos minutos antes de consumirlo para activar la alicina, el compuesto más beneficioso.

**Infusión de ajo:**

Puedes preparar una infusión colocando un diente de ajo machacado en una taza de agua caliente y dejándolo reposar durante 5-10 minutos.

Esta infusión puede ayudar a aliviar resfriados, problemas respiratorios y digestivos.

**Té de ajo y miel:**

Para aliviar dolores de garganta o resfriados, puedes preparar un té de ajo con miel. Hierva un diente de ajo en agua y, una vez tibio, añade una cucharadita de miel, que complementan los efectos del ajo.



**Nombre común:** RUDA

**Nombre científico:** Ruta graveolens

**Propiedades curativas:** La ruda es una planta que se ha utilizado durante siglos por sus propiedades medicinales. Algunas de sus propiedades curativas incluyen:

**Antiinflamatoria:** La ruda tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo.

**Antiespasmódica:** Es útil para aliviar cólicos abdominales, dolores menstruales y espasmos musculares.

**Digestiva:** Ayuda a mejorar la digestión, aliviar gases y malestares estomacales.

**Emenagoga:** Es conocida por sus efectos sobre el sistema reproductivo femenino, ya que puede ayudar a regular el ciclo menstrual y aliviar los síntomas menstruales.

**Analgésica:** Tiene un efecto calmante sobre dolores musculares y articulares.

**Antimicrobiana:** La ruda tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas que la hacen útil para combatir infecciones.

**Desintoxicante:** Ayuda en la eliminación de toxinas del cuerpo.

**Modo de preparación:**

**Infusión de ruda:** 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.

**Baño de ruda:**

Prepara una infusión concentrada de ruda (puedes usar entre 10 y 15 hojas por litro de agua).

Vierte la infusión en el agua del baño. Este baño puede ayudar a aliviar dolores musculares y a relajar el cuerpo, además de tener propiedades desintoxicantes.

**Té de ruda y menta:**

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.



**Nombre común:** GUAYABA

**Nombre científico:** Psidium guajava

**Propiedades curativas:** La guayaba es una fruta tropical muy valorada tanto por su sabor como por sus propiedades medicinales. Algunas de sus propiedades curativas son:

**Rica en vitamina C:** La guayaba es una de las frutas con mayor contenido de vitamina C, lo que refuerza el sistema inmunológico y ayuda a combatir resfriados y gripes.

**Antioxidante:** Gracias a su alto contenido de antioxidantes (como flavonoides), ayuda a combatir los radicales libres y a prevenir el envejecimiento celular.

**Digestiva:** Es excelente para mejorar la digestión, aliviar el estreñimiento y regular el tránsito intestinal debido a su alto contenido en fibra.

**Antibacteriana y antimicrobiana:** Sus hojas son especialmente útiles para tratar infecciones bacterianas y micóticas.

**Controla el azúcar en sangre:** Algunos estudios sugieren que el té de hojas de guayaba puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre, siendo útil para personas con diabetes.

**Modo de preparación:**

**Jugo de guayaba:**

Pela la guayaba y córtala en trozos pequeños.

Licúa la guayaba con un poco de agua y, si lo deseas, endulza con miel o azúcar al gusto.

Este jugo es muy nutritivo y refrescante, ideal para mejorar el sistema inmunológico y la digestión.

**Infusión de hojas de guayaba:**

Coloca algunas hojas secas de guayaba (unas 5-6) en una taza de agua hirviendo.

Deja reposar durante 5-10 minutos y luego cuela. Esta infusión puede ayudar a reducir la glucosa en sangre y mejorar problemas digestivos.

**Té de guayaba para la tos:**

Hierve algunas hojas frescas de guayaba con agua durante 10 minutos.

Bebe este té para calmar la tos y aliviar la irritación de garganta debido a sus propiedades antibacterianas.



**Nombre común:** SÁBILA

**Nombre científico:** Aloe vera

**Propiedades curativas:** La sábila, o aloe vera, es conocida por sus poderosas propiedades medicinales y cosméticas. Algunas de sus

**Infusión de Sábila (Aloe Vera)**

**Ingredientes:**

1 hoja de sábila (Aloe vera) fresca

1 taza de agua

Miel o limón (opcional)

**Modo de preparación:**

**Preparar la hoja de sábila:** Corta una hoja gruesa de sábila, lávala bien con agua corriente.

Con un cuchillo, retira las espinas a los lados de la hoja y, con mucho cuidado, corta la cáscara de la hoja para obtener el gel transparente en su interior.

Extrae una pequeña cantidad del gel de aloe vera (aproximadamente 1-2 cucharaditas) y colócalo en un vaso.

**Hervir el agua:** En una olla pequeña, hierva una taza de agua. Cuando el agua esté caliente (pero sin llegar a hervir de forma violenta), retira del fuego.

**Mezclar el gel con agua:** Coloca el gel de sábila en el vaso o taza y agrega el agua caliente. Remueve bien para disolver el gel.

**Dejar reposar:** Deja que la infusión repose durante unos minutos. Luego, puedes colarla si prefieres que el gel de sábila no quede en la bebida.

**Beneficios de la infusión de sábila:**

**Digestiva:** Ayuda a mejorar la digestión, aliviar el estreñimiento y reducir la inflamación intestinal.

**Desintoxicante:** El aloe vera es conocido por sus propiedades desintoxicantes y puede ayudar a eliminar toxinas del cuerpo.

**Propiedades antiinflamatorias:** Su consumo regular puede ayudar a reducir la inflamación en el sistema digestivo.



**Nombre común:** VAPORUB

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

**Propiedades curativas:** es una planta ampliamente usada en la medicina tradicional de México debido a su gran popularidad para ayudar en diversos problemas respiratorios.

**Modo de preparación:**

**Vaporizaciones:** la forma ideal de usar este tipo de plantas es a través de vaporizaciones, por lo que se recomienda poner a hervir un litro de agua y agregar un par de hojas de esta planta para que salga el aroma a mentol y el vapor ayude a descongestionar la nariz y eliminar los problemas de respiración.

**Infusión:** si se prepara como infusión esta planta ayuda a bajar los niveles de glucosa y a combatir los síntomas de la gripe como lo es el dolor de cabeza, el ardor en los ojos, el dolor de garganta y otros síntomas. El resultado es mayor si se agrega limón y miel.

**Con alcohol:** las hojas mezcladas con alcohol etílico son un buen tónico para aliviar los síntomas de sinusitis; para prepararla bajas con dejar reposar la mezcla por una semana y luego se unta en el pecho y la nariz.

**Pomada:** para hacer un ungüento se deben machacar las hojas de esta planta hasta crear una pasta, después se debe agregar un poco de vaselina y se coloca en un frasco. Ésta puede ser untada en el pecho o en las fosas nasales para aliviar la congestión.

**Con aceite de oliva:** las hojas machacadas del vaporub mezcladas con unas gotas de aceite de oliva también son un buen limpiador de oídos. Para ello sólo se deberá agregar el ungüento y se debe dejar reposar por algunos minutos y retirar con algodón.



**Nombre común:** HIERBABUENA

**Nombre científico:** *Mentha spicata*.

**PROPIEDADES CURATIVAS:** tiene diversas propiedades curativas, que la hacen útil tanto en la medicina tradicional como en la herbolaria. Algunas de sus propiedades más destacadas son:

**Digestiva:** La hierbabuena 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.

**Antiinflamatoria:** 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.

**Calmante y relajante:** Tiene propiedades relajantes, por lo que es efectiva para reducir el estrés, la ansiedad y promover la calma. Una infusión de hierbabuena puede ayudar a mejorar el sueño y disminuir la tensión.

**Alivio de dolores de cabeza:** El mentol presente en la hierbabuena es conocido por sus propiedades analgésicas, que pueden ayudar a aliviar los dolores de cabeza, especialmente los que están relacionados con la tensión.

### **Modo de preparación:**

Gárgaras con infusión de hierbabuena

Para aliviar dolores de garganta o problemas bucales.

Ingredientes:

1 cucharadita de hojas secas o frescas de hierbabuena.

1 taza de agua.

### **Preparación:**

Prepara una infusión con las hojas de hierbabuena y agua caliente.

Deja reposar durante 5-10 minutos.

Cuela y deja enfriar a temperatura ambiente.

Haz gárgaras varias veces al día para aliviar la irritación de garganta o mal aliento.

5. Jarabe de hierbabuena (para la tos o resfriados)

Un jarabe casero para aliviar los síntomas de la tos y la congestión.



**Nombre común:** JENGIBRE

**Nombre científico:** Zingiber officinale.

**Propiedades curativas:** es conocido por sus múltiples propiedades curativas. Es una planta con un alto valor medicinal, utilizada desde hace siglos en diversas culturas. A continuación, te menciono algunas de sus propiedades más destacadas:

**Digestiva:** El jengibre es ampliamente reconocido por su capacidad para mejorar la digestión. Ayuda a:

Aliviar los cólicos y las molestias estomacales.

Estimulante del apetito, promoviendo la secreción de jugos gástricos.

Aliviar las náuseas y el malestar estomacal (especialmente útil en casos de mareos, náuseas matutinas en el embarazo, o náuseas inducidas por tratamientos como la quimioterapia).

Mejorar la digestión de los alimentos pesados y alivia el estreñimiento

**Mejora la circulación sanguínea:**

El jengibre tiene propiedades vasodilatadoras, lo que significa que ayuda a mejorar la circulación sanguínea, lo que es beneficioso para el corazón y para la prevención de problemas circulatorios, como la hipertensión.

**Reducción de colesterol y azúcar en sangre:**

El jengibre puede ser útil para reducir los niveles de colesterol LDL (colesterol malo) y triglicéridos, además de mejorar los niveles de azúcar en sangre, lo que lo convierte en un aliado potencial en la lucha contra la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

**Modo de preparación:**

**Dolencias en la garganta**

Esta raíz es buenísima para combatir infecciones e inflamaciones leves en la garganta.

En caso de que tus actividades requieran de un constante esfuerzo de la garganta, es buena idea que consumas un poco de esta raíz antes de forzar tu voz.

**Digestivas**

El jengibre es un excelente aliado para tratar los efectos producidos por gastritis, úlceras y diarreas. Además, funciona como protector gástrico.



**Nombre común:** ALBACA

**Nombre científico:** Ocimum basilicum

**Propiedades curativas: Te de albahaca** La infusión o el té de albahaca lo toman personas a las que les gusta tomar estas bebidas muy aromáticas. No obstante, sí es una de las mejores formas de tomarla como tratamiento natural porque es una de las maneras en las que nuestro cuerpo puede aprovechar mejor sus componentes. Suele añadirse unas gotas de limón, mezclarse con menta en la infusión o añadir un poco de miel.

### **Combatir la indigestión**

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.

### **Prevenir úlceras gástricas**

Algunos estudios realizados con ratones en laboratorio [1, 2] mostraron que el té de albahaca puede ayudar a prevenir las úlceras gástricas en personas que emplean con frecuencia antiinflamatorios no esteroideos, como el ácido acetilsalicílico o la indometacina, por ejemplo.

Esto ocurre porque la albahaca posee propiedades antihistamínicas, antiinflamatorias e inhibidoras de la secreción gástrica. No obstante, aún son necesarios más estudios en humanos que comprueben este beneficio

El té de albahaca puede ser preparado con sus hojas secas o frescas, de la siguiente forma:

### **Ingredientes:**

10 hojas frescas o secas de albahaca;

1 taza de agua.

### **Modo de preparación:**

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



**Nombre común:** HOJA DE AGUACATE

**Nombre científico:** Persea americana.

**Propiedades curativas: Mejora la digestión:** Las hojas de aguacate tienen propiedades digestivas. Se utilizan en infusiones para aliviar trastornos estomacales como indigestión, cólicos y malestar gastrointestinal.

**Propiedades diuréticas:** Se considera que las hojas de aguacate 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.

**Control del azúcar en la sangre:** En la medicina tradicional, se utilizan las hojas de aguacate para ayudar a regular los niveles de glucosa en la sangre, lo cual es beneficioso para personas con diabetes o prediabetes.

**Propiedades analgésicas:** Las hojas de aguacate también tienen propiedades analgésicas que ayudan a aliviar dolores musculares y articulares cuando se usan en baños o aplicaciones tópicas.

**Alivio de dolores menstruales:** Se cree que las infusiones de hojas de aguacate pueden ayudar a aliviar los dolores menstruales, gracias a sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias.

### **Modo de preparación:**

Las hojas de aguacate pueden prepararse de varias maneras para aprovechar sus beneficios curativos. La forma más común es a través de infusiones, pero también se pueden utilizar en baños o como compresas para tratar dolores musculares y articulares. Infusión de hojas de aguacate

### **Ingredientes:**

5 o 6 hojas de aguacate frescas (o 1-2 hojas secas), 1 litro de agua Miel (opcional, para endulzar)

### **Instrucciones:**

Lava bien las hojas de aguacate para eliminar cualquier impureza.

Hierve 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. 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.



**Nombre común:** NOPAL

**Nombre científico:** Opuntia ficus-indica.

**Propiedades curativas:** El principal uso medicinal del nopal hoy en día es contra la diabetes. Las pencas se preparan licuadas con agua para su ingestión o bien se comen crudas o en ensaladas.

**Antioxidantes.** Los cactus presentan alta actividad antioxidante, tienen vitamina C, flavonoides y betalaínas. Además, varios estudios indican que tanto los frutos como los cladodios tienen un alto nivel de nutrientes, minerales y vitaminas.

**Contra el cáncer.** Estudios recientes muestran el potencial del cactus Opuntia para inhibir la carcinogénesis en cultivos de líneas celulares in vitro e in vivo.

### **Modo de preparación:**

El nopal y sus propiedades sirven para combatir abscesos y heridas.

Abrir una penca por la mitad y calentar.

Colocar sobre el sitio afectado, asegurar con una venda y dejar durante 2 horas.

Repetir varias veces al día.

### **Los nopales ayudan a tratar la diabetes.**

Licuar media penca mediana o una pequeña junto con un xoconoztle sin semillas, 2 cm de pulpa de sábila con un cuarto de litro de agua, o bien, licuar con jugo de naranja o de toronja.

No colar.

Tómelo diariamente en ayunas durante 30 días y descanse una semana. Repetir todo el tiempo que sea necesario.

### **Diurético.**

Hervir en medio litro de agua una penca cortada en trozos.

Beber 3 tazas al día.

### **Esguinces, luxaciones, torceduras.**

Proceder de la misma manera que en Abscesos y heridas.



**Nombre común:** JAMAICA

**Nombre científico:** Hibiscus sabdariffa

### **Propiedades curativas: Disminuir la presión arterial**

La flor de Jamaica podría ayudar a prevenir y controlar la hipertensión arterial leve y moderada, ya que promueve la relajación de los vasos sanguíneos. Este efecto se atribuye a su contenido de antocianinas, sus propiedades antioxidantes y su efecto diurético.

### **Cuidar la salud del corazón**

Además de contribuir a la reducción de la presión arterial, la flor de Jamaica podría ayudar a disminuir los niveles de colesterol "malo" (LDL) y triglicéridos, e incluso a aumentar el colesterol "bueno" (HDL).

### **Regular el azúcar en la sangre**

La flor de Jamaica podría ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre, ya que podría inhibir la actividad de ciertas enzimas pancreáticas e intestinales responsables de la digestión de los carbohidratos en el intestino delgado.

### **Cuidar la salud del hígado**

La flor de Jamaica podría inhibir la producción de ácidos grasos en el hígado, lo que ayudaría a prevenir el depósito de grasa en este órgano, conocido como hígado graso, y a mejorar su funcionamiento.

### **Disminuir el riesgo de cáncer**

Algunos estudios en modelos animales sugieren que los compuestos presentes en el hibisco, como los polifenoles, las antocianinas y los flavonoides, podrían inhibir el crecimiento de células cancerígenas y reducir el daño oxidativo asociado con el desarrollo de ciertos tipos de cáncer, como el de mama, por ejemplo.

### **Modo de preparación:**

La flor de Jamaica puede consumirse en forma de té o "agua", cápsulas e incluso en la preparación de algunas comidas como pasteles, tacos, helados, ensaladas, entre otros.

### **Polvo de flor de Jamaica**

El polvo de flor de Jamaica se puede utilizar de diversas maneras para aprovechar sus beneficios. Una opción es preparar un té o infusión, agregando 1 a 2 cucharaditas de polvo en una taza de agua caliente. Deja reposar durante 5 a 10 minutos y beber.



**Nombre común:** VERBENA

**Nombre científico:** Verbena officinalis

**Propiedades curativas:** La verbena es una planta que ha sido utilizada tradicionalmente en medicina natural por sus múltiples beneficios. Algunas de sus propiedades curativas incluyen:

**Calmante y relajante:** Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y el insomnio.

**Antiinflamatoria:** Es útil en el tratamiento de inflamaciones leves y dolores musculares.

**Digestiva:** Estimula la digestión y puede aliviar los problemas estomacales, como la indigestión o la hinchazón.

**Antioxidante:** Combate los radicales libres y promueve la salud celular.

### **Método de preparación:**

La verbena se puede preparar de diversas formas, pero la más común es en infusión. Aquí tienes cómo prepararla:

### **Infusión de verbena:**

#### **Ingredientes:**

1 cucharadita de hojas secas de verbena.

1 taza de agua caliente.

Preparación:

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.

### **Tintura de verbena:**

Puedes preparar una tintura con hojas frescas de verbena y alcohol etílico al 40% (aproximadamente). La maceración debe durar unas dos semanas en un frasco oscuro, agitándolo regularmente.



**Nombre común:** TE DE LIMÓN

**Nombre científico:** Citrus limon

**Propiedades curativas:** El té de limón (usando el jugo de limón o las cáscaras) tiene varias propiedades beneficiosas para la salud. Algunas de ellas son:

**Rico en vitamina C:** El limón es conocido por su alto contenido de vitamina C, lo cual ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y proteger al cuerpo de infecciones.

**Digestivo:** Ayuda a mejorar la digestión, aliviando problemas como la indigestión y el malestar estomacal.

**Desintoxicante:** Actúa como un limpiador natural para el cuerpo, ayudando a eliminar toxinas y mejorando la función hepática.

**Antiinflamatorio:** El té de limón tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ser útiles para reducir dolores y molestias, especialmente en casos de artritis o dolor muscular.

### **Método de preparación:**

El té de limón es muy sencillo de hacer. Aquí te explico cómo:

1. Té de limón tradicional:

Ingredientes:

1 taza de agua caliente.

Jugo de ½ limón (puedes usar más si prefieres un sabor más intenso).

Miel o azúcar al gusto (opcional).

### **Preparación:**

Hierve una taza de agua.

Exprime el jugo de ½ limón (o más, según prefieras).

Vierte el agua caliente en una taza.

Añade el jugo de limón y mezcla bien.

Si lo deseas, añade miel o azúcar para endulzar.

Bebe mientras esté caliente.



**Nombre común:** MALVA

**Nombre científico:** Malva sylvestris

**Propiedades curativas:** La malva es una planta conocida por sus propiedades medicinales. Entre sus principales beneficios, se destacan los siguientes:

**Calmante y antiinflamatoria:** La malva tiene propiedades calmantes que ayudan a aliviar la irritación en la piel y las membranas mucosas, lo que la hace útil para afecciones respiratorias y digestivas.

**Emoliente:** Se utiliza para suavizar y aliviar la piel seca o irritada. También es eficaz para calmar la garganta inflamada o irritada.

**Antitusiva:** Ayuda a aliviar la tos y las afecciones respiratorias, como la bronquitis o el resfriado común.

**Antioxidante:** Contiene compuestos antioxidantes que ayudan a proteger el cuerpo contra el daño celular y promueven la salud en general.

**Hidratante:** Debido a sus propiedades emolientes, la malva ayuda a mantener la hidratación de las mucosas y la piel.

Método de preparación:

### **Modo de preparación:**

La malva se utiliza comúnmente en infusiones, cataplasmas y como ungüento. Aquí te explico cómo prepararla:

### **Infusión de malva:**

Ingredientes: 1 cucharadita de flores secas de malva (o 1 cucharada de flores frescas). 1 taza de agua caliente.

### **Preparación:**

Hierve una taza de agua. Coloca las flores de malva en una taza.

Vierte el agua caliente sobre las flores. Deja reposar durante 5-10 minutos. Cuela y bebe. Puedes endulzar con miel si lo deseas.

La infusión de malva es ideal para calmar la tos o aliviar la irritación de la garganta.



**Nombre común:** JICAMA

**Nombre científico:** Pachyrhizus erosus

**Propiedades curativas:** La jícama es una raíz comestible muy popular por sus beneficios para la salud. Algunas de sus propiedades curativas incluyen:

**Baja en calorías:** Es baja en calorías, lo que la convierte en un excelente alimento para quienes buscan perder peso o mantener una dieta balanceada.

**Fortalece el sistema inmunológico:** Contiene vitamina C, un antioxidante que refuerza las defensas del cuerpo y combate infecciones.

**Mejora la circulación sanguínea:** Sus propiedades antioxidantes ayudan a mantener la salud cardiovascular y mejorar la circulación.

**Hidratante:** Debido a su alto contenido de agua, la jícama ayuda a mantener una correcta hidratación en el cuerpo.

**Controla el azúcar en sangre:** La fibra que contiene puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre, lo que es beneficioso para las personas con diabetes.

**Modo de preparación:**

**Jugo o batido de jícama:** El jugo de jícama es refrescante y puede tener propiedades digestivas y desintoxicantes.

**Ingredientes:**

1 jícama fresca.

1 manzana verde (opcional, para dar sabor y propiedades antioxidantes).

Jugo de 1 limón.

Agua o agua de coco.

Miel o edulcorante (opcional).

**Preparación:**

Pela la jícama y córtala en trozos pequeños.

Coloca la jícama y la manzana (si la usas) en una licuadora.

Añade el jugo de limón y agua o agua de coco al gusto.

Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.



**Nombre común:** HOJA DE MISPERO

**Nombre científico:** Mespilus germanica

**Propiedades curativas:** La hoja de mísperos tiene varios beneficios medicinales, aunque su uso no es tan común como el de otras plantas. Algunas de las propiedades curativas de las hojas de míspero incluyen:

**Antiinflamatoria:** Las hojas de míspero tienen compuestos que pueden ayudar a reducir la inflamación y aliviar dolor en condiciones como la artritis o inflamación en la piel.

**Antioxidante:** Contienen antioxidantes que protegen las células del cuerpo del daño causado por los radicales libres.

**Digestiva:** Se cree que las hojas de míspero ayudan a mejorar la digestión y aliviar problemas estomacales leves, como la indigestión.

**Astringente:** Las hojas tienen propiedades astringentes, lo que puede ser útil en el tratamiento de diarreas leves o problemas intestinales.

**Antibacteriana:** Las hojas de míspero tienen propiedades antibacterianas que pueden ayudar a combatir infecciones leves.

**Cicatrizante:** Se puede usar en forma de cataplasmas o infusión para ayudar a acelerar la cicatrización de heridas superficiales.

### **Modo de preparación:**

Las hojas de míspero pueden ser utilizadas principalmente en infusiones, cataplasmas o incluso como parte de algunos jarabes caseros. Aquí te proporciono algunos métodos comunes de preparación:

#### **1. Infusión de hoja de míspero:**

##### **Ingredientes:**

1-2 cucharaditas de hojas secas de míspero. 1 taza de agua caliente.

##### **Preparación:**

Hierve una taza de agua. Coloca las hojas de míspero en una taza. Vierte el agua caliente sobre las hojas. Deja reposar durante 10 minutos. Cuela la infusión y bebe mientras está tibia. Esta infusión puede ser útil para problemas digestivos o para aliviar la inflamación.