



*Nombre del alumno: Ana Belén Gómez Álvarez*

*Parcial: 3ra unidad*

*Nombre de la materia: Enfermería y practicas alternativas de salud*

*Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández*

*Nombre de la licenciatura: Lic. En Enfermería*

*Cuatrimestre: 8 "B"*

*Lugar y fecha: Comitán de Domínguez Chiapas, Marzo de 2024*

## Índice

- 1 Portada
- 2 Índice
- 3 Ajo y Albahaca
- 4 Berro y Baganvilia
- 5 Cilantro y Chaya
- 6 Romero y manzanilla
- 7 Epazote y Diente de león
- 8 Ejote y Laurel
- 9 Guayaba y Hierbabuena
- 10 Hinojo y Jengibre
- 11 Nopal y Perejil
- 12 Ruda y Sabila
- 13 Orégano y Malba
- 14 Verbena y Caña de cristo
- 15 Hoja de níspero y Té de limón

## HERBOLARIO

**NOMBRE COMUN:** Ajo

**NOMBRE CIENTIFICO:** Allium sativum

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

-Puede ayudar a reducir la intensidad del dolor, la sensibilidad e inflamación de las articulaciones

-Puede combatir varias infecciones en la piel, especialmente aquellas ocasionadas por hongo, como lo son el pie de atleta y la tiña.

**MODO DE PREPARACION:**

Crudo: Se pueden frotar los dientes enteros y pelados sobre el pan para aromatizarlo.

Machacado: Se recomienda machacarlo al menos 30 minutos antes de usarlo para que concentre sus propiedades benéficas.

Picado: Se utiliza para sazonar verduras crudas o para dar sabor a mantequillas o salsas.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Albahaca

**NOMBRE CIENTIFICO:** Ocimum basilicum

**PROPIEDADES CURATIVAS:** La albahaca tiene propiedades medicinales que pueden ayudar a mejorar la digestión, reducir el estrés, y fortalecer el sistema inmunitario. Calma el dolor de estómago, evita la formación de gases, mejora la digestión, estimula el apetito, combate el malestar digestivo.

**MODO DE PREPARACION:** Para preparar té con albahaca fresca o seca, utilice 1-2 cucharaditas colmadas de hojas verdes trituradas en 250 ml de agua potable hirviendo. Después de dejar reposar durante 10 a 15 minutos, cuele la hierba y beba el té de albahaca fresco sin azúcar.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Berro

**NOMBRE CIENTIFICO:** Nasturtium officinale

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

Sistema inmunitario: Su contenido de vitamina C ayuda a fortalecer el sistema inmunitario.

Salud cardiovascular: Su contenido de fibra ayuda a reducir la absorción de grasas y a disminuir el riesgo de hipertensión arterial, aterosclerosis e infartos. Su consumo regular se asocia con la reducción de la presión arterial y el aumento del colesterol HDL, conocido como colesterol bueno.

**MODO DE PREPARACION:**

Té de berro: para preparar este té, se debe agregar 1/2 taza de hojas y tallos de berro picados en 150 ml de agua hirviendo, luego dejar reposar entre 5 a 10 minutos. Después colar y endulzar con una cucharada de miel. Se recomienda beber 2 a 3 tazas por día

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Baganvilia

**NOMBRE CIENTIFICO:** Bougainvillea

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

La buganvilia tiene propiedades medicinales que ayudan a tratar problemas respiratorios, de la piel, y otros padecimientos.

Propiedades respiratorias: Alivia la tos seca y ayuda a eliminar flemas, reduce la fiebre, mejora la capacidad de oxigenación de los pulmones.

**MODO DE PREPARACION:**

En una taza de agua, ponemos a hervir las flores por aproximadamente 5 minutos o hasta que hayan soltado su color y su esencia. El agua debe verse color rosa intenso y debe hervir de modo intenso. Después de eso es necesario dejarla reposar.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Cilantro

**NOMBRE CIENTIFICO:** Coriandrum sativum

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

El cilantro tiene propiedades curativas como antiinflamatorias, antibacterianas, antioxidantes y estimulantes. También es rico en vitaminas y minerales.

**MODO DE PREPARACION:**

1. Poner agua en un recipiente, hervir durante 10 minutos e introducir el cilantro, previamente lavado.
2. Retirar del fuego, tapan el recipiente y dejar reposar la infusión durante 10 minutos.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Chaya

**NOMBRE CIENTIFICO:** Cnidoscolus aconitifolius

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

La chaya tiene propiedades medicinales y nutricionales. Se utiliza para tratar diversos problemas de salud, como la diabetes, la anemia, la inflamación, las enfermedades cardiovasculares y los problemas gastrointestinales.

**MODO DE PREPARACION:**

Lo más recomendable es usar cinco hojas largas de chaya (o más, si son pequeñas), cortarlas en trocitos y cocerlas en un litro de agua, por 20 minutos. Una vez fría, la infusión puede ser adicionada con unas gotas de lima o sal y tomar tres tazas a lo largo del día.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Romero

**NOMBRE CIENTIFICO:** Salvia rosmarinus

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

El romero tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, antimicrobianas y antiespasmódicas. Se utiliza para tratar dolores gastrointestinales, problemas respiratorios, afecciones articulares, y más.

**MODO DE PREPARACION:**

El romero se puede preparar como infusión, en cápsulas, extracto fluido o esencia. Infusión, hervir agua, agregar 2-4 g de hojas secas de romero en 150 ml de agua hirviendo, tapar y dejar reposar 10-15 minutos, colar, servir.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Manzanilla

**NOMBRE CIENTIFICO:** Chamaemelum nobile

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

La manzanilla tiene propiedades curativas que pueden ayudar con problemas digestivos, inflamatorios, respiratorios y menstruales

**MODO DE PREPARACION:**

Hervir una taza de agua a fuego medio por unos cuatro minutos; bajar del fuego. Poner el agua en una taza y añadir las flores de manzanilla al agua hirviendo, después tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos. Colar y beber.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Epasote

**NOMBRE CIENTIFICO:** Dysphania ambrosioides

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

El epazote tiene propiedades medicinales que pueden ayudar con problemas digestivos, menstruales, respiratorios, nerviosos, y más.

**MODO DE PREPARACION:** agregar el epazote en el agua hirviendo, dejar reposar durante 10 minutos, colar y beber tibio, 1/2 o 1 taza por la mañana durante tres días.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Diente de león

**NOMBRE CIENTIFICO:** Taraxacum officinale

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

El diente de león actúa como fármaco amargo de suave acción colerética, diurética y estimuladora del apetito; y como coadyuvante en las patologías hepáticas, las colecistopatías y los trastornos de la digestión, especialmente cuando existe una mala digestión de las grasas

**MODO DE PREPARACION:** Para preparar la infusión se toman 1-2 cucharaditas (3-4 g) del producto finamente triturado o en polvo y se añaden 150-200 ml de agua hirviendo, se deja reposar la infusión 10-15 minutos y se filtra

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Ejote

**NOMBRE CIENTIFICO:** Phaseolus vulgaris.

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

Contienen vitaminas como la A, C y K, así como minerales como el hierro y el calcio. La fibra en los ejotes favorece la digestión y ayuda a mantener un sistema digestivo saludable. Son una excelente opción para aquellos que buscan controlar su peso, ya que son bajos en calorías pero ricos en nutrientes

**MODO DE PREPARACION:**

La mejor forma de consumir las vainas es cocinándolas con poca agua, por hasta 2 minutos, o también cocida al vapor o salteada en aceite o agua.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Laurel

**NOMBRE CIENTIFICO:** Laurus nobilis

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

El laurel tiene propiedades medicinales que pueden ayudar con la digestión, el sistema respiratorio, los dolores musculares, y más.

**MODO DE PREPARACION:**

Hierve una taza de agua en una olla y, una vez que esté hirviendo, retira la olla del fuego y agrega las hojas de laurel. Cubre la olla y deja reposar la infusión durante aproximadamente 5 a 10 minutos, permitiendo que los compuestos beneficiosos del laurel se liberen en el agua.

**PLANTA:**





**NOMBRE COMUN:** Guayaba

**NOMBRE CIENTIFICO:** Psidium

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

La guayaba tiene propiedades curativas que ayudan a mejorar la digestión, fortalecer el sistema inmunológico, y reducir la inflamación

**MODO DE PREPARACION:**

- Consiga de seis a siete hojas de guayaba. Lave estas hojas cuidadosamente.
- Ponga a hervir tres vasos de agua.
- Cuando el agua esté hirviendo, agregue las hojas de guayaba hasta que despidan lo suficiente. Este proceso dura aproximadamente 10 minutos.
- Sirva el té. Repita el procedimiento cuantas veces sea necesario.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Hierbabuena

**NOMBRE CIENTIFICO:** Mentha spicata

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

La hierbabuena tiene propiedades medicinales que pueden ayudar con la digestión, la relajación y el mal aliento. También se usa para tratar la congestión, los dolores musculares y la ansiedad.

**MODO DE PREPARACION:**

Poner el agua a calentar en un cazo, y cuando esté a punto de comenzar a hervir, añadir las hojas de hierbabuena y cocer durante 2 minutos. Apagar el fuego, tapar y dejar reposar durante 3 minutos. Servir la infusión y endulzar con un poquito de miel si se desea.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Hinojo

**NOMBRE CIENTIFICO:** Foeniculum vulgare

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

El hinojo tiene propiedades diuréticas, antiinflamatorias, antioxidantes, carminativas, expectorantes, antimicrobianas, hidratantes y espasmolíticas.

**MODO DE PREPARACION:**

Añadir dos tazas de agua hirviendo una ramita y una cucharada de semillas de hinojo. Deja infusionar durante 5 minutos y después, cuela.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Jengibre

**NOMBRE CIENTIFICO:** Zingiber officinale

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, antivirales y antibióticas. Se utiliza para tratar náuseas, resfriados, gripes, y otros problemas de salud.

**MODO DE PREPARACION:**

En una olla pequeña, hierva el jengibre con agua. Reduzca a fuego lento y cocine por 5-10 minutos, dependiendo de fortaleza deseada. Retire del calor y añada el jugo de limón, si lo usa y miel a azúcar al gusto. Tome de inmediato o enfríe.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Nopal

**NOMBRE CIENTIFICO:** Opuntia ficus-indica

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

El nopal, también conocido como cactus de higo chumbo, tiene propiedades curativas que pueden ayudar a mejorar la digestión, prevenir enfermedades y controlar el peso.

**MODO DE PREPARACION:**

El nopal se puede consumir crudo, cocido, en polvo, en jugos, en sopas, en guisos, en ensaladas, en dulces, en tortillas, en salsas, en bebidas y en postres.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Perejil

**NOMBRE CIENTIFICO:** Petroselinum crispum

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

El perejil tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, y diuréticas, por lo que puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular, la digestión, y la salud renal.

**MODO DE PREPARACION:**

Pon el agua a hervir junto con la rama de perejil dentro de un recipiente pequeño. Cuando esté hirviendo y veas que el agua se empieza a colorear debido a la planta, apaga el fuego y deja que repose durante unos 10 minutos.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Ruda

**NOMBRE CIENTIFICO:** Ruta

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

El consumo de la ruda reduce los dolores de cabeza y la sensación de irritabilidad, periodo menstrual y del síndrome menstrual. También se emplea en casos de amenorrea. Sedante: debido a que ejerce un efecto calmante y relajante, la ruda se utiliza para disminuir la sensación de dolor en golpes o heridas.

**MODO DE PREPARACION:**

La ruda se puede preparar en infusión, hirviendo las hojas en agua. También se puede usar para hacer baños.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Sábila

**NOMBRE CIENTIFICO:** Aloe

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

La sábila (aloe vera) tiene propiedades curativas para la piel, los ojos y el sistema digestivo.

Funciona como analgésico para dolores musculares, reumáticos, dentales y migrañas, basta con tomar o aplicar el gel en la zona afectada.

**MODO DE PREPARACION:**

Corta la hoja en varios trozos y corta también ambos lados y la parte de arriba para separar la piel o corteza y llegar a la pulpa. Con la ayuda de una cuchara retira la pulpa de la sábila y ve poniéndola en un vaso grande o un bol. Licua el gel con agua para que tenga una consistencia más líquida.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Malva

**NOMBRE CIENTIFICO:** Malva

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

La malva tiene propiedades antiinflamatorias, cicatrizantes, laxantes, digestivas, antiespasmódicas, diuréticas, y más. Se puede usar para tratar afecciones del sistema respiratorio, gastrointestinal, y de la piel.

**MODO DE PREPARACION:**

Se puede preparar como una infusión, decocción o cataplasma; en todos estos casos puede servir para producir lociones para optimizar su utilización medicinal o para hacer gárgaras que puedan actuar en nuestro organismo.



**PLANTA:**

**NOMBRE COMUN:** Verbena

**NOMBRE CIENTIFICO:** Verbena

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

La verbena tiene muchas propiedades curativas, entre ellas:

Relajante: Ayuda a calmar la ansiedad, el insomnio y la depresión

Digestiva: Ayuda a aliviar los cólicos, la diarrea, los vómitos y la mala digestión

Analgésica y antiinflamatoria: Ayuda a tratar dolores de cabeza, dolores del nervio ciático y otros dolores.

**MODO DE PREPARACION:** Busca un buen filtro para que no te queden muchos posos y sea lo suficientemente grande. Prepara agua alrededor de 95°C ( no queremos cocer las hojas, solo hacer una infusión). Pon el filtro en el agua por alrededor de 5 minutos. Quita el filtro y disfruta de tu taza de verbena.



**PLANTA:**

**NOMBRE COMUN:** Caña de Cristo

**NOMBRE CIENTIFICO:** Costus pictus

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

La caña de cristo tiene propiedades medicinales como antihipertensiva, antiespasmódica, antiasmática, antifúngica y antibacteriana.

Hipertensión arterial: La tintura de caña santa al 20 % es efectiva para el control de la hipertensión arterial.

**MODO DE PREPARACION:**

Hervir las hojas, raíces, rizomas y flores de la caña de Cristo en agua.

Beber el té.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Níspero

**NOMBRE CIENTIFICO:** Eriobotrya japonica

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

-Antioxidante: Ayuda a combatir los radicales libres en el cuerpo, protegiendo las células del envejecimiento prematuro.

-Antiinflamatoria: Se utiliza para aliviar inflamaciones, como las que afectan las articulaciones o el sistema respiratorio.

-Digestiva: Ayuda a mejorar el proceso digestivo y es útil para combatir la indigestión, el estreñimiento y la acidez estomacal.

**MODO DE PREPARACION:** Lava las hojas de níspero con agua para eliminar impurezas, coloca las hojas en una olla con agua, lleva a ebullición y deja hervir durante unos 10-15 minutos, retira del fuego y cuela la infusión.

**PLANTA:**



**NOMBRE COMUN:** Té de limón

**NOMBRE CIENTIFICO:** Citrus limón

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

- Fuente de vitamina C: El limón es muy rico en vitamina C, que es esencial para fortalecer el sistema inmunológico y combatir resfriados y otras infecciones.
- Antioxidante: Ayuda a combatir los radicales libres, previniendo el envejecimiento celular y enfermedades crónicas.
- Digestivo: Estimula la producción de jugos gástricos y mejora la digestión, ayudando a aliviar la indigestión y el malestar estomacal.
- Desintoxicante: El té de limón actúa como un diurético natural, ayudando a eliminar toxinas del cuerpo y promoviendo la salud renal.
- Alcalinizante: Aunque el limón es ácido en su forma natural, tiene un efecto alcalinizante en el cuerpo, lo que puede ayudar a equilibrar el pH del organismo.

**MODO DE PREPARACION:**

- Calienta una taza de agua hasta que esté cerca de ebullición, pero sin que llegue a hervir completamente.
- Exprime el jugo de medio limón en la taza.
- Vierte el agua caliente sobre el jugo de limón.
- Revuelve bien y, si lo prefieres, endulza con un poco de miel o el endulzante que prefieras.

**PLANTA:**

