



# Mi Universidad

*Nombre del alumno: Ana Belén Gómez Álvarez*

*Parcial: 4 ta 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*

# 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.



**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, tapar 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.



**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:**

