



# **Mi Universidad**

## **Herbolaria**

*Nombre del Alumno: Diana Paola Perez Briones*

*Nombre del tema: Herbolaria*

*Parcial: Cuarta*

*Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas*

*Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Octavo*

# HERBOLARIA



# Jamaica

Nombre común: Jamaica

Nombre científico:

Hibiscus Sabdariffa

Propiedad curativa:

- Regula los niveles de glucosa en la sangre.
- Ayuda con problemas de la presión arterial.
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas
- Sirve para combatir infecciones
- Ayuda a mejorar la digestión.
- Mantiene el sistema digestivo saludable.

Modo de preparación:

1. Calentar agua en una olla hasta que se hierva.
2. Agregar las flores de Jamaica.
3. Dejar a hervir a fuego lento durante 5 min.
4. Apagar el fuego y dejar reposar la infusión durante 10 min.
5. Colocar la infusión para quitarle todo resto sólido.
6. Tomarlo tibio.



# Hoja de Agua cate

Nombre común: Hoja de  
Agua cate

Nombre científico:  
Persea americana

## Propiedad curativa:

- Mejora la digestión.
- Alivia trastornos estomacales,
- indigestión, cólicos, malestar gastrointestinal.
- Ayuda a eliminar el exceso del líquido del cuerpo.
- Regula los niveles de glucosa en la sangre.
- Ayuda a aliviar dolor muscular.

## Modo de preparación:

- 1 lavar bien las hojas de aguacate.
- 2 Hicnie el agua en una olla
- 3 cuando este en ebullición agregar las hojas de aguacate.
4. Cocinar a fuego lento durante unos minutos.
5. Apagar el fuego y dejar reposar la infusión durante unos minutos.
6. Coela las hojas, y servir tomar tibio.



# Vaporub

**Nombre común:** vaporub

**Nombre científico:**

*La plectrathus coleides* c.v.  
mintleaf

**Propiedad curativa:**

- Alivia la congestión nasal
- Reduce la inflamación y el dolor en músculos y articulaciones
- Disminuye el dolor
- Ayuda a prevenir infección en heridas.
- Alivia la gripe y resfriados.

**Modo de preparación:**

1. En una olla se pone a hervir un litro de agua.
2. Cuando este en el punto de ebullición se agrega 2 cucharadas de hoja de Vaporub.
3. Agregar también una cucharada de miel.
4. Se aparta del fuego, se deja fusionar 10 min.
5. Se cuele, se exprime un limón ya estará listo para tomar.



# Hoja de Mango

Nombre común: Hoja de mango

Nombre científico:

Mangifera Indica

Propiedad curativa:

- tiene alto en vitaminas A y C.
- Permite el buen funcionamiento del metabolismo
- Mejora el sistema inmune y el tránsito intestinal.
- Promueve el buen funcionamiento del organismo.

Modo de preparación:

1. Colocar una olla y agregarle agua
2. Llevarla a ebullición.
3. Apagar el fuego y agregar las hojas de mango.
4. Tapar la cazeroleta y dejar reposar durante 5 min.
5. Colar y beber tibio.



# Magüey

**Nombre común:** Magüey

**Nombre científico:**

Agave Salmiana

**Propiedad curativa:**

- Disminuye el dolor estomacal
- Lava heridas
- Alivia afecciones respiratorias
- Alivia dolor de cabeza, tos y gripe
- Disminuye la inflamación.

**Modo de preparación:**

1. En una olla agregar agua y ponerla a hervir
2. Agregarle 3 hojas de magüey
3. Cuando este hirviendo, apagar el fuego.
4. Colar y beberlo
5. Se puede agregar miel al gusto.



# Eucalipto

Nombre común: Eucalipto

Nombre científico: Eucalyptus

Propiedad curativa:

- permite eliminar bacterias.
- favorece el proceso de cicatrización.
- Reduce el dolor y el proceso inflamatorio.
- limpia y desinfecta cortes, heridas y llagas.

Modo de preparación:

1. poner una olla y agregar agua
2. ponerla a hervir
3. Retirar del fuego.
4. Agregar las hojas de eucalipto picadas.
5. Tapar y dejar reposar durante 5 min.
6. Se debe colar y beber 1 taza de té entre 2 a 3 veces al día.





# Laurel

**Nombre común:** Laurel

**Nombre científico:**  
*Laurus nobilis*

## **Propiedad curativa:**

- Favorece la expulsión de las mucosidades de las vías respiratorias.
- Alivia el dolor muscular.
- Ayuda en caso de resfriados y gripe.
- Facilita la digestión.
- Mejora y previene acidez estomacal.
- Alivia cólicos.
- Alivia espasmos gastrointestinales.

## **Modo de preparación:**

1. Poner a hervir agua.
2. Agregar las hojas de laurel secas.
3. Tapar y dejar hervir de 5-10 min.
4. Retirar del fuego y colarlo.
5. Tomarlo tibio.



# Ruda

Nombre común: Ruda

Nombre científico:

*Ruta graveolens*

Propiedad Curativa:

- Reduce la inflamación del cuerpo.
- Ayuda a mejorar la digestión.
- Alivia cólicos abdominales.
- Alivia malestares estomacales.
- Controla dolores musculares y articulares.
- Alivia los síntomas menstruales.

Modo de preparación:

> Infusión:

- 1 Colocar una cucharada de hojas secas de ruda en una taza de agua caliente.
- 2 Dejar reposar durante 5-10 min.
- 3 Cuela y beber tibio.

> baño de ruda:

- 1 preparar una infusión concentrada de ruda.
- 2 Vierte la infusión en el agua del baño.
- 3 Este baño alivia dolores musculares.



# Hoja de Naranja

Nombre común: Hoja de Naranja

Nombre científico:

Citrus Sinensis

Propiedad curativa:

- Ayuda a disminuir el estrés.
- Alivia dolores de cabeza.
- Alivia dolores estomacales.
- Trata trastornos digestivos.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Ayudan a las pieles grasas.

Modo de preparación:

> Infusión -

1. Se pone a hervir agua.
2. Se añade las hojas de naranja.
3. Cuando este hirviendo, se retira la olla del fuego.
4. Se cuela y se bebe tibio.



# Hoja de limón

Nombre común: Hoja de limón

Nombre científico:  
Citrus limon

## Propiedad Curativa:

- Tratar problemas gastrointestinales.
- Tratar resfriados.
- Alivia inflamación gastrointestinal.
- Calma los nervios
- Tratar problemas de estreñimiento.

## Modo de preparación:

1. Lavar las hojas
2. Cortarlas en trozos pequeños
3. Colocarlas en una olla con dos tazas de agua.
4. Llevar el líquido a ebullición.
5. Bajar el fuego a medio-bajo y dejar que las hojas se cocinen durante 5 min.
6. Retirar el fuego y colar el líquido
7. Servir caliente.

