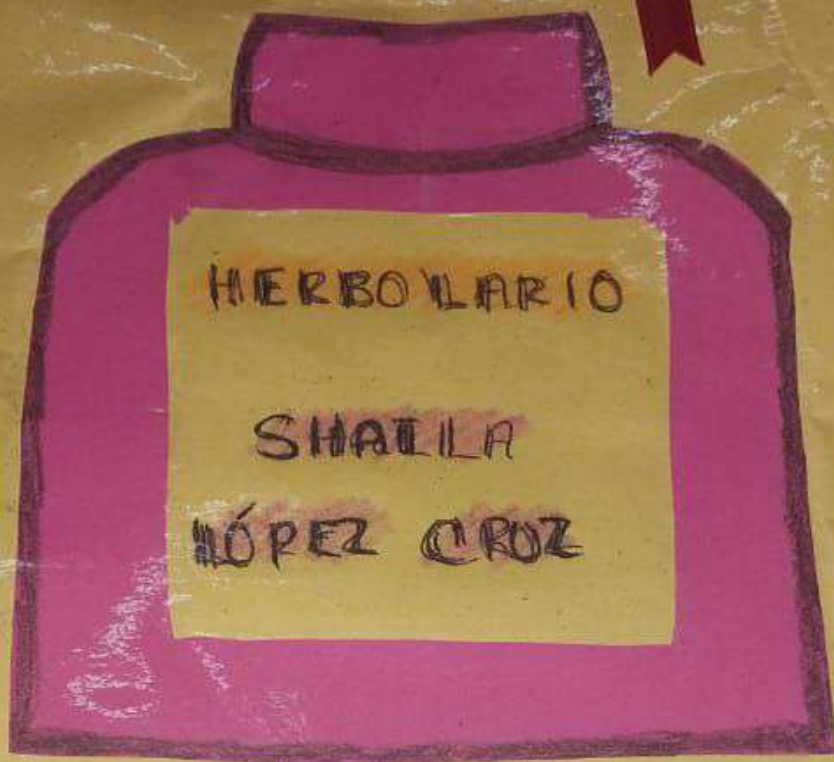




HERBOLARIO

SHAILA

MÓPEZ CROZ

Hierba Santa

Nombre científico: *Piper acutum*

Descripción: Son varitas, con forma de corazón y tienen una textura suave y delgada.

Usos:

Disminuir la fiebre e inflamación de los riñones, calmar dolores de estómago, evitar la indigestión, calentamiento, diarreas.

Preparación:

Colocar el agua en una olla y llevar a hervor, retirar del fuego, agregar la hierba santa, tapar y dejar reposar 10 minutos.



Verbena

Nombre científico: *Verbena bonariensis*

Descripción: Es una planta herbácea perenne, puede crecer hasta 100 cm de altura

Usos: Tratar la fiebre, picazón, aliviar tos, inflamación

Preparación: Se lleva cruda, se coque y se toma con sal de uvas



Flor de Jamaica

Nombre científico: Hibiscus sabdariffa

Descripción: Un hibisco de la familia de las malvaceas, crece hasta alcanzar una altura máxima de 3 metros

Usos: Ayuda a bajar de peso
Combate síntomas de la gripe
Trata enfermedades estomacales
Ayuda a bajar la presión arterial
Ayuda a controlar niveles de colesterol y glucosa en la sangre

Preparación: Calienta 4 tazas de agua en un cazo. Cuando empiece a hervir, retira del fuego, añade una taza de flores y tapa. Déjala infundir 5 minutos.



Té de limón

Nombre científico: Cymbopogon citratus

Descripción: Es una planta gramínea aromática con hojas alargadas y flores agrupadas en espigas.

Usos: Para la tos

Preparación: Se pone a hervir con 5 hojitas, se bebe caliente.



Hierba buena

Nombre científico: *Mentha spicata*

Descripción: Es una planta herbácea que alcanza los 80 cm de altura. Las hojas le dan su nombre por su forma lanceolada, son muy aromáticas.

Usos: Alivia dolores de cabeza musculares, cólicos.
Ayuda a tratar problemas de indigestión.
Ayuda a tratar el insomnio y mejorar la calidad de sueño.

Preparación: Vierte en una olla el litro de agua y ponla a hervir. Justo antes de que rompa el hervor, incorpora las hojas frescas de hierbabuena déjalas dos minutos.



Ikñonina

Nombre científico: Ipomoea pes-caprae

Descripción: Es una planta herbácea, seculenta y rastrera que se usa en la medicina tradicional. Es conocida también como rompe-piedra o muelle.

Usos: Para curar el riñón (piedras)

Preparación: Se pone a hervir con 8 hecilitos, se toma tibia.



Sauco

Nombre científico: Sambucus

Descripción: Arbusto o árbol caducifolio que tiene flores blancas y frutos en forma de bayas

Usos: Para la gripe y tos

Preparación: Se pone a hervir con un poco de agua, y se bebe caliente



Apio

Nombre científico: *Apium graveolens*

~~Descripción~~: Es una hortaliza de color verde, con tallos gruesos y hojas acunadas.

Usos: Como diurético y depurativo contra la diabetes
Como antiinflamatorio y para dolores en las articulaciones
Antioxidante en el colesterol

Preparación: Se hierven tallos de apio troceados en agua
Se le puede agregar limón o miel
Se cocina a fuego lento 10 - 15 minutos.



Hoja de naranjo

Nombre científico: Citrus x sinensis

Descripción: Son ovaladas lustrosas de color verde intenso y con un aroma agradable

Usos: Reducir la ansiedad
Aliviar dolores estomacales
Tratar trastornos digestivos

Preparación: Hervir las hojas de naranjo durante 5 minutos
Dejar enfriar
Colar el contenido y retirar las hojas.



Hoja de nance

Nombre científico: *Byrsonima crassifolia*

Descripción: Simple alargada de 5 a 15 cm de longitud, elíptica, decussada con el margen entero, con el haz verde oscuro y casi glabro y envés verde amarillento y casi pubescentes.

Usos: Tratar problemas ginecológicos
Inflamación de la matriz
Inflamación de los ovarios
Afecciones de la piel
Lavar heridas

Preparación: Si es bebida se debe hervir 20 min, y se toma tibia.
Se debe colar



Hola de aguacate

Nombre científico:

Descripción: Son de forma oblonga, de color verde oscuro y de color verde claro a marrón en la parte inferior.

Usos: Para golpes, para bajar la inflamación

Preparación: Se hierve y se le agrega sal, con un trapo se dan ligeros golpes sobre el golpe



Cola de macho

Nombre científico: *Equisetum arvense*

Descripción: Es una planta herbácea perenne con tallos articulados y huecos. Es originaria de América y es una de las plantas más antiguas del planeta.

Usos:

- Fortalecimiento óseo
- Fortalecimiento de cabello y uñas
- Cicatrizante
- Suplemento deportivo
- Antiinflamatorio
- Diorético

Preparación:

Hervir agua
Colocar la cola de caballo seca o fresca en un recipiente adecuado
Verter el agua hirviendo sobre la planta
Dejar reposar la mezcla durante 10 a 15 minutos
Colar la infusión para eliminar los restos de la planta.



Nombre científico: *Artemisia graveolens*

Descripción: Es una planta perenne, aromática y lanosa, nativa de Europa. Se caracteriza por sus hojas de color verde azulado y sus flores de color amarillo apagado.

Usos: Antinflamatoria
Antispasmodica
Antibacteriana
Estimulante de menstruación
Calmante

Preparación: Hervir una taza de agua
Activar del fuego
Agregar dos cucharaditas
de hojas de planta
Dejar reposar durante 5-8 min
colar y beber



Romero

Nombre científico: *Salvia Rosmarinus*

Descripción: Una hierba leñosa perenne con follaje siempre verde y flores blancas, rosas, púrpuras o azules. perteneciente a la familia Lamiaceae nativa de la región mediterránea.

Usos: Madurar la digestión, aliviar el dolor de cabeza, favorecer el crecimiento del cabello y combatir el cansancio frecuente.

Preparación:

- Hervir agua
- Agregar hojas de romero
- Dejar reposar entre 5 y 10 minutos
- Colocar la infusión
- Servir



Nombre científico: Itéredil

Descripción: *Petroselinum crispum*

Es una planta herbácea de la familia Apiaceae, bianual. Se cultiva una vez en verano y otra invierno, aunque se cultiva principalmente como anual por sus hojas y peciolo.

Usos:

Aliviar dolores de muelas, oídos, y tendones

Contiene fibra, que facilita la digestión

Contiene vitamina C, zinc y vitamina A

Preparación:

Lavar el perejil fresco
Calentar agua en una olla hasta que hierva

Agregar perejil a la olla

Tapar la olla y dejar hervir a fuego lento durante 5 a 10 minutos

Retirar la infusión para separar las hojas y servir



Bugambilia

Nombre científico: Bougainvillea

Descripción: Es una planta trepadora de Brasil. Lamosa y espinosa, originaria y medicinal. Se cultiva como ornamental y medicinal.

Uso: Alivia los y otros problemas respiratorios
Ayuda a tratar la indigestión
Ayuda a tratar la diarrea
Disminuye hinchazón
Alivia dolor articular

Preparación:

Lava bien las Flores
En una olla o cazuela amplia agrega el agua y las Flores
Deja hervir durante 15 minutos
Cuélalo
Endulza al gusto con miel o azúcar



Eucalipto

Nombre científico: *Eucalyptus globulus*

Descripción: Es un árbol perenne de gran tamaño, con hojas y tallos aromáticos.

Usos: Para calmar la tos

Preparación: Se pone hervir con canela y limón, y hojas de eucalipto, s, se endulza con miel de abeja, se bebe caliente.



Albahaca

Nombre científico: *Ocimum basilicum*

Descripción: Hierba anual, cultivada como ~~perenne~~ en climas tropicales de crecimiento bajo entre 30 y 130 cm con hojas opuestas de un verde lustroso, ovales u ovadas, dentadas y de textura sedosa que miden de 3 a 11 cm de longitud por 1 a 6 cm de anchura.

Usos: Reducir la ansiedad y estrés
Moderar la función respiratoria
y reducir las crisis en personas con asma
Reducir la inflamación y el dolor articular

Preparación: Colocar las hojas frescas o secas de albahaca en una taza con agua hirviendo. Tapar la taza y dejar reposar la infusión entre 5 y 10 minutos.



Eparote

Nombre científico: *Dysophantia ambrosioides*

Descripción: Es una planta herbácea anual, de hasta un metro de altura, tiene hojas alargadas con bordes curvados y de color verde oscuro. Sus flores nacen en racimos, estas se pueden tomar en infusión.

Usos:

- Calmar nerviosismo
- Aliviar torceduras
- Eliminar parásitos intestinales
- Tratar afecciones respiratorias tales como bronquitis, asma, y catarro.

Preparación:

Agregar el eparote en el agua hirviendo, dejar reposar durante minutos, colar y beber tibio 1/2 o 1 taza por la mañana durante 3 días.



MALVA

Nombre científico: *Byrsontima crassifolia*

Descripción: Simple alargada de 5 a 15 cm; elíptica, decusada, con el margen entero, con el haz verde oscuro y casi glabro y los envés amarillentos grisáceos.

Usos: Dolores intestinales, cólicos, ayuda a la vista

Preparación: Se pone a hervir, se debe beber a tiempo



Las hojas de guanábana

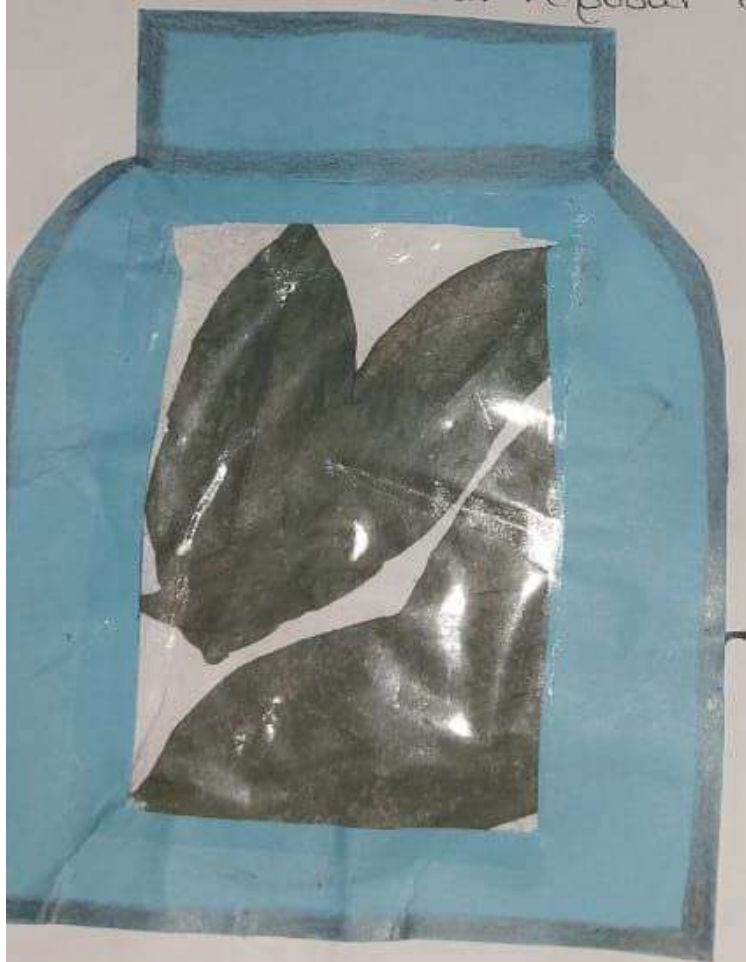
Nombre científico: Annona muricata

Descripción: Sus hojas son simples, duras, lisas, de color verde oscuro y tienen una forma oblongo-elíptica u oblongo-obovada.

Usos:

- Inflamación del cuerpo
- Antioxidante
- Problemas digestivos
- Anticancerígenas

Preparación: Agua caliente en una taza, agregar 5 hojas secas y dejar reposar durante 10 minutos.



Cilantro

Nombre científico: *Coriandrum sativum*

Descripción: Hierba aromática anual de la familia de las apiáceas. Sus tallos y frutos se usan condimento y/o especia.

Usos: Propiedades antinflamatorias, calmantes y antiespasmódicas.

Preparación: Poner agua en un recipiente, hervir durante 10 minutos e introducir el cilantro, previamente lavado, retirar el fuego, tapar el recipiente y dejar reposar la infusión durante 10 minutos.



Borraja

- Nombre científico: *Borago officinalis*

Descripción: Es una planta que pertenece a la familia de las boragináceas. Es una hierba que crece hasta unos 60 cm de altura.

Usos: Aliviar la tos

Preparación: Añadir las hojas de borraja y/o las flores al agua hirviendo. Poner al fuego y dejar que la mezcla hierva a fuego lento durante 10 min. Retirar del fuego y dejar reposar durante 5 min adicionales para que pueda ser bebida.



Manzanilla

Nombre científico: Chamaelom mobile

Descripción: Es una planta con flores blancas y amarillas, pertenecida a las margaritas, que se usa con fines medicinales y terapéuticos.

~~Uso~~ Ayuda a aliviar la ansiedad y el estrés

Descongestiona las vías respiratorias

Ayuda a trastornos digestivos

Afecciones de las vías urinarias

Dolores menstruales

Preparación

• Hervir una taza de agua a fuego medio

• Retirar del fuego

• Agregar las flores de manzanilla de agua hirviendo.

• Tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos.

• Colar y beber.



Laurel

Nombre científico: *Laurus nobilis*

Descripción: Es una especie de planta perenne de la familia de las lauráceas originaria de la región del Mar mediterráneo y de la mitad norte de la costa atlántica.

Usos: Para tratar acidez estomacal
Prevenir enfermedades cardiovasculares
como infartos y derrames cerebrales
Dolores reumáticos

Preparación: Se hierve agua y se le agregan hojas de laurel. Luego se deja reposar y se cuela.

