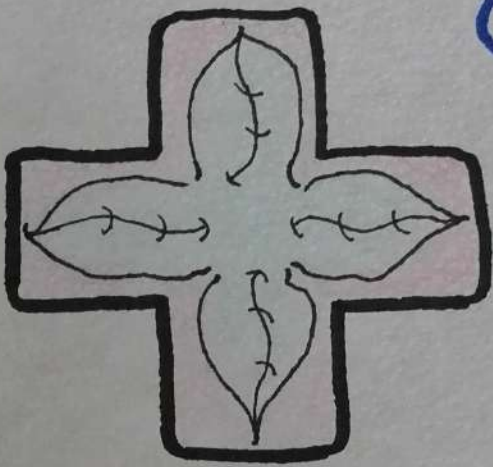
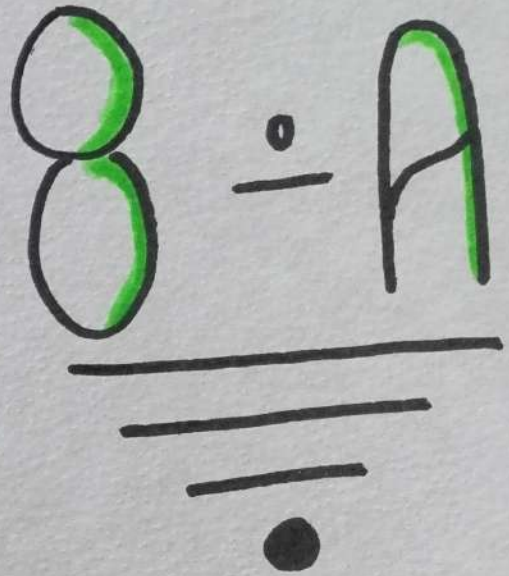


HERBOLARIO



- Nombre de la planta: Clavo
- Nombre Científico: aromaticum
- Nombre Común: Clavo de olor
- Propiedades Curativas: (Analgésico natural útil para aliviar dolores dentales. Mejora la digestión, alivia náuseas, flatulencias y acidez estomacal)
- Mode preparación: Hervir 3-5 clavos en una taza de agua durante 10 minutos dejar enfriar y beber una taza al día...





- Nombre de la planta: Manzanilla
- Nombre Científico: Matricaria chamomilla
- Nombre común: Manzanilla
- Propiedades curativas: (Problemas digestivos, Reducir estrés y ansiedad, Cólicos menstruales protege las células del cuerpo).
- Modo de preparación: Hervir agua agregar las flores de Manzanilla dejar reposar durante 5 minutos y tienes un rico té tomar una taza 3 veces a la semana...



- Nombre de la planta: Bugambilia
- Nombre Científico: Bougainvillea spectabilis
- Nombre común: Veranera, Papelillo etc.
- Propiedades curativas: (Alivio de Problemas respiratorios, inflamación de vías respiratorias alivia la ansiedad y estrés).
- Modo de preparación: Hervir 2 tazas de agua con flores de bugambilia con una rama de canela agregar miel y mezclar bien que quede homogénea. y tomar 1 cucharada de jarabe 2 o 3 veces al día hasta que desaparezca la tos...

- Nombre de la planta: Hinojo
- Nombre Científico: Foeniculum vulgare
- Nombre común: anís, finollo, hinojo
- Propiedades curativas: (Mejora la digestión gases, hinchazón y cólicos, estimula la producción de orina, ayudar eliminar toxinas y líquidos retenidos)
- Modo de preparación: Hervir el agua añadir las ramitas de hinojo reposar por 10-15 minutos para que agarre consistencia y listo tenemos un té para tomar y aliviar problemas digestivos



- Nombre de la planta: Guayabo
- Nombre Científico: Psidium Guajava
- Nombre común: Hoja de Guayaba, Guayabo
- Propiedades curativas: (ayuda con problemas de diarrea, indigestión y gastritis, ayuda a reducir los niveles de colesterol malo (LDL) y triglicéridos)
- Modo de preparación: Hervir agua y agregar de 4 a 5 Hojas de Guayaba y dejar reposar por 20 minutos y tomar dos tazas al día para tener un mayor beneficio...





- Nombre de la planta: Ajo
- Nombre Científico: *Allium sativum*
- Nombre común: Ajo
- Propiedades curativas: (El ajo puede ayudar a reducir el colesterol y la tensión arterial. Regulan los niveles de azúcar en la sangre y problemas cardiovasculares)
- Modo de preparación: Pelar una cabeza de ajo y triturarlo agregar un poco de miel para reducir el fuerte olor dejar reposar por 30 minutos y después consumir una o dos cucharadas al día. También se puede tomar en té calentando agua agregar 3 dientes de ajo agregar un poco de miel dejar reposar por 15 minutos y listo...



- Nombre de la planta: Jengibre
- Nombre científico: *Zingiber officinale*
- Nombre común: Kion (en Perú), Kion (en otros países)
- Propiedades curativas: (es un anti-nauseoso eficaz se usa para náuseas y vómitos ayuda para calmar dolores musculares, migrañas artritis y cólicos intestinales)
- Modo de preparación: Pelar el jengibre y lavarlo bien, calentar agua y añadir el jengibre dejar hervir durante 15 minutos colocar miel o limón al gusto beber 2-3 veces al día para mejorar la digestión y aliviar las náuseas...

- Nombre de la planta: Hierba buena
- Nombre científico: *Mentha spicata*
- Nombre común: Menta verde, Menta romana, Hierba buena
- Propiedades curativas: (Favorece el tránsito intestinal, reduce las flatulencias, alivia mareos, alivia los dolores de cabeza, ovarios y musculares)
- Modo de preparación: Hervir el agua y añadir la hierba buena reposar durante 20 min. Bebe una taza cuando se presente el dolor...



- Nombre de la planta: Tomillo
- Nombre científico: *thymus vulgaris*
- Nombre común: Tomillo, timo
- Propiedades curativas: (Ayuda a aliviar la tos, la congestión nasal, combate bacterias y hongos el es un aliado para el cuidado de la salud bucal y la piel.)
- Modo de preparación: Hervir el agua y añadir el tomillo dejar reposar 15 minutos y tomar de 1 taza o 3 al día para mayor efecto...





- Nombre de la planta: Jamaica
- Nombre Científico: Hibiscus Sabdariffa
- Nombre Común: Rosa de abisina
- Propiedades Curativas: (Ayuda a reducir la Hipertension Arterial, Favorece la digestion Ayuda a reducir el colesterol).
- Modo de preparacion: Se Hierven las flores Secas alrededor de 15-20 minutos
- Posteriormente se deja enfriar y listo para consumir...



- Nombre de la planta: Cilantro
- Nombre Científico: Coriandrum Sativum
- Nombre Común: Culantro, Perejil chino Cilantro.
- Propiedades Curativas: (Ayuda a mejorar la digestion, Ayuda a reducir el colesterol rico en vitamina C, A y K)
- Modo de preparacion: Hervir un puñado de Hojas frescas de cilantro en agua por 20 minutos deJa enfriar y tomar 1 Taza al dia

- Nombre de la planta: Epazote
- Nombre Científico: Dyschania ambrosioides
- Nombre Común: paico, Epazote, té de Mexico
- Propiedades Curativas: (Alivia Problemas Digestivos, Mejora la salud respiratoria util en caso de bronquitis o Asma
- modo de preparacion: Hervir 5-10 Hojas de epazote durante 20 minutos deJa reposar y toza 2 tazas al dia una en el dia y otro en la noche...



- Nombre de la planta: Marihuana
- Nombre Científicos: Cannabis sativa
- Nombre Común: marihuana, ganja, cannabis
- Propiedades Curativas: (alivio del dolor crónico (analgésico), eficaz Manejo de convulsiones, enfermedades de Parkinson y la Esclerosis múltiple)
- modo de preparacion:
Se puede aplicar en güentos y en algunos Medicamentos que requiere combinacion de los quimicos farmacobiologos





- Nombre de la planta: tila
- Nombre científico: *Tilia platyphyllos*
- Nombre común: tila
- Propiedades curativas: (Relajante, alivia el insomnio, Disminuye la ansiedad y el estrés).
- Modo de preparación: Hervir una cucharada de flores de tila en una taza de agua caliente durante 15-10 minutos y tomar antes de dormir...



- Nombre de la planta: pimienta negra
- Nombre científico: *Piper nigrum*
- Nombre común: pimienta
- Propiedades curativas: (mejora problemas del hígado, ayuda a estimular la función cerebral, ayuda a la absorción de nutrientes como el calcio).
- Modo de preparación: Hervir 1/2 cucharada de pimienta molida en una taza de agua durante 15 minutos y tomar para mejorar la digestión...

- Nombre de la planta: Albahaca
- Nombre científico: *Ocimum basilicum*
- Nombre común: Albahaca
- propiedades curativas: (Ayuda aliviar los espasmos gástricos para dolor de estómago, gastritis etc contiene magnesio que favorece la circulación y regula el ritmo cardíaco)
- Modo de preparación:



- Nombre de la planta: Ruda
- Nombre científico: *Ruta graveolens*
- Nombre común: Ruda
- propiedades curativas: (Aliviar dolores menstruales, tonificar las arterias y normalizar el flujo de sangre).
- Modo de preparación: Hervir 1 o 2 Gramos de Hojas Secas de ruda en una taza de agua durante 5 a 10 minutos y tomar en pequeñas cantidades para aliviar los dolores y para regular el ciclo menstrual...





- Nombre de la planta: lavanda
- Nombre Científico: *lavandula angustifolia*
- Nombre común: lavanda
- Propiedades curativas: (Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la irritabilidad alivia la tensión y mejora el estado de ánimo suaviza y mejora la textura de la piel).
- Modo de preparación: Calentar agua agregar las flores de lavanda a un infusor o tetera dejar reposar y tomar una pequeñas gotas o untarso en la piel para tener una mejor apariencia mas atractiva o hacerlas en Jabon...



- Nombre de la planta: ~~lavanda~~ Té verde
- Nombre Científico: *Camellia Sinensis*
- Nombre común: Té verde
- Propiedades curativas: (Contribuye a tratar la artritis, puede ayudar a quemar grasa y estimular el metabolismo ayuda a combatir el acné y controlar la producción de sebo alivia la ansiedad y estrés Puede ayudar a reducir la enfermedades cardiovasculares).
- Modo de preparación: Hervir agua agregar un manojo de Té verde dejar reposar 15 minutos y tomar dos tazas al día sin agregar azucar...

- Nombre de la planta: Oregano
- Nombre Científico: *Origanum vulgare*
- Nombre común: orégano, mejorana silvestre o mejorana dulce
- Propiedades curativas: (puede ayudar con los dolores de cabeza, estomago, garganta articulaciones y Muelas).
- Modo de preparación: Hervir agua y añadir el oregano, dejar reposar 10 minutos y beber 2-3 veces al día cuando se presente los dolores...



- Nombre de la planta: Menta
- Nombre Científico: *Mentha spicata*
- Nombre común: menta verde, menta piperita
- propiedades curativas: (alivia dolores de cabeza, migrañas y dolores articulares ayuda a tratar el insomio).
- Modo de preparación: Hervir el agua añadir la menta y dejar reposar durante 10 minutos y tomar 1 Taza al día...





- Nombre de la planta: Vicks
- Nombre científico: *Plectranthus amboinicus*
- Nombre común: Hierba de Indios, Planta Vicks
- Propiedades curativas: (Descongestionar las vías respiratorias, combatir la tos seca, alivia el dolor de cabeza, el ardor en los ojos y el dolor de garganta)
- Modo de preparación: Calentar agua caliente tiene que estar lo más caliente posible agregar las Hojas y al momento que comience a soltar el vapor hay que Inalar el vapor caliente para que ayude a calmar los síntomas de congestión...



- Nombre de la planta: Laureles
- Nombre científico: *Laurus nobilis*
- Nombre común: Hoja de Laurel
- Propiedades curativas: (fortalece el sistema inmunitario debido a su alto contenido en vitamina C, alivia la bronquitis y los síntomas contra la gripe es un antimicrobiano, disminuye el colesterol).
- Modo de preparación: Hervir agua caliente agregar 5 Hojas y Tomarlo lo más caliente que se queda para un mejor efecto...

- Nombre de la planta: Aloe vera
- Nombre científico: *Aloe barbadensis miller*
- Nombre común: sábila
- Propiedades curativas: (Cicatrizante, Hidratante, digestivo)
- Modo de preparación: Gel extraído de la Hoja aplicado sobre la piel o ingerido en Jugo...



- Nombre de la planta: Eucalipto
- Nombre científico: *Eucalyptus globulus*
- Nombre común: Eucalipto
- Propiedades curativas: (Elimina bacterias que causan infecciones en las vías respiratorias ayuda a reducir la fiebre ayuda a sanar Heridas y quemaduras etc).
- Modo de preparación: Calentar agua caliente y agregar las Hojas de Eucalipto dejar reposar unos 30 minutos después tome una taza al día para que no caiga muy Pesado...

