

HERBOL
OIRRA



UDS

Alumna: María José
Muñoz Argüello

Profesor: Felipe Antonio
Morales Hernandez

Materia: Medicina Alternativa

Grado: 8º Grupo: "A"

Fecha de entrega:
05 / Abril / 25

RUTA

- PROPIEDADES CURATIVAS -

- Alivia dolores:
 - ▷ Dolores de cabeza, muelas, oídos y estómago.
- Mejora la circulación
- ▷ Dolores reumáticos
- ▷ Dolores de aire
- ▷ Sensación de irritabilidad
- Afecciones de la piel:
 - ▷ Inflamación, psoriasis, eczemas y sarna.



- ASPECTO: -

- ▷ Hojas de color verde o azulado
- ▷ Flores amarillas

- MODO DE PREPARACIÓN - ¿Cómo se usa?

- Se puede consumir como infusión.
- En cocina como especia o para elaboración de bebidas alcohólicas.
- Se puede poner las hojas en alcohol y frotar el cuerpo para aliviar dolores.

RUTA

GRAVEOLIENS

MANZANILLA

- ASPECTO -

- Tallo ergido y ramificado
- Hojas divididas y flores blancas con un disco central dorado

- MODO DE PREPARACIÓN

Como infusión, se puede seguir este procedimiento:

- 1 Hervir agua
- 2 Añadir flores de manzanilla al agua hirviendo
- 3 Taper y dejar reposar
- 4 Colar y beber



- PROPIEDADES CURATIVAS -

- ▶ Antiinflamatorias
- ▶ Antiespasmódicas
- ▶ Antioxidantes
- ▶ Antialérgicas
- ▶ Antibióticas
- ▶ Antidiarreicas

Se utiliza para tratar problemas digestivos, aliviar dolores, reducir inflamación y bajar la fiebre.

CHAMAEMELUM NOBILE

VAPORUB

PROPIEDADES CURATIVAS

- Descongestionante
- Antiinflamatorio
- Aromático
- Antibacterial

Se utiliza para aliviar síntomas respiratorios como tos, congestión nasal, irritación en garganta y problemas digestivos.

ASPECTO:

- Hojas gruesas y carnosas que desprenden un aroma mantenido al ser frotadas.

OTROS NOMBRES:

- Monta mexicana
- Óregano cubano



MODOS DE PREPARACIÓN

¿Cómo usarla?

- Vaporizaciones: Hervir hojas en agua y aspirar el vapor
- Frotar hojas en el pecho: Para aliviar tos y congestión
- Aplicar hojas machacadas con aceite de oliva en el oído: Para limpiar el oído.

PLECTRANTHUS CALIFOLIUS

ORIGANO

PREPARACIÓN

• Como infusión:

- 1 Se puede preparar con hojas secas o frescas.
- 2 Se puede endulzar con lo que habitualmente la persona consume, o bien beberse amargo.

ASPECTO:

- ▶ Aromática
- ▶ Hojas ovaladas y color verde.
- ▶ Puede ser vellosa o lisa



PROPIEDADES

- ▶ Antiinflamatorio: Ayuda a reducir la inflamación gracias a la beta-cariofilina.
- ▶ Antioxidante: Neutraliza los radicales libres
- ▶ Antimicrobiano: Combate bacterias y hongos
- Digestivo: Favorece y ayuda a expulsar gases.

- Alivia dolores de cabeza, garganta, estómago y articulaciones.
- Previene problemas cardíacos, digestivos y estreñimiento.
- Alivia tos, asma y resaca.
- Ayuda a la cicatrización de heridas y tratar problemas de la piel.

ORIGANUM VULGARE

HIERBABUENA

- PROPIEDADES -

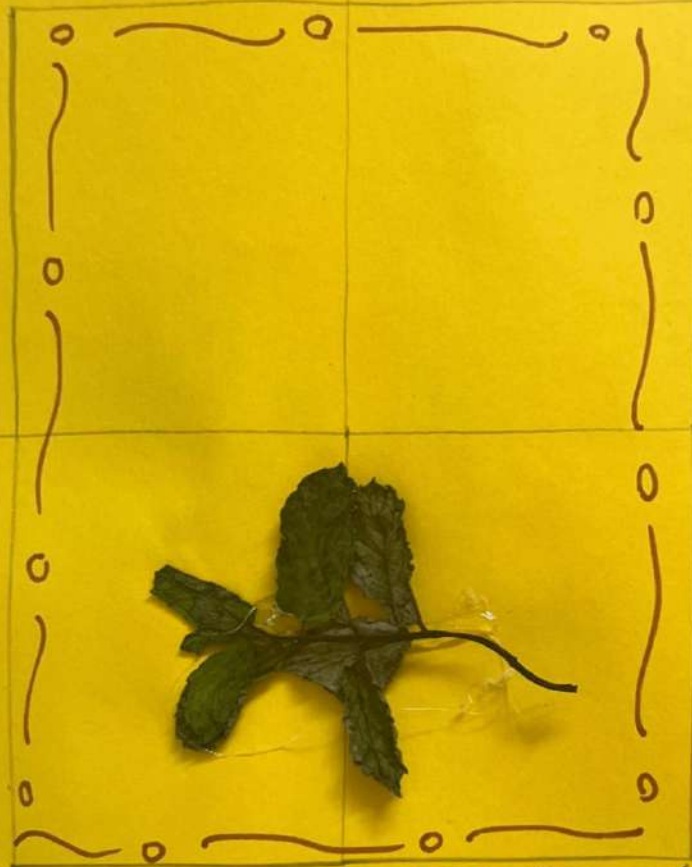
- ▶ Antioxidante y antimicrobiana
- ▶ Favorece la digestión
- ▶ Alivia dolores y espasmos
- ▶ Antibacterial
- ▶ Ayuda a la relajación

- OTROS NOMBRES:

- ▶ Menta de jardín
- ▶ Verbabuenas
- ▶ Menta verde
- ▶ Menta críspa

- ASPECTO: -

- Hojas ovaladas o lanceoladas
- Flores pequeñas
- Tallos erguidos



- PREPARACIÓN -

se consume deshidratada, para hacer té, fresca y en combinación con otras especies aromáticas.

MENTHA SPICATA

RUIMEKU

-ASPECTO-

- Sus hojas son perennes, estrechas, de color verde intenso y muy aromáticas.
- sus flores son azul blancas o rosáceas,

-PREPARACIÓN-

Se prepara en infusión, cápsulas, extracto fluido o esencia.

• Infusión:

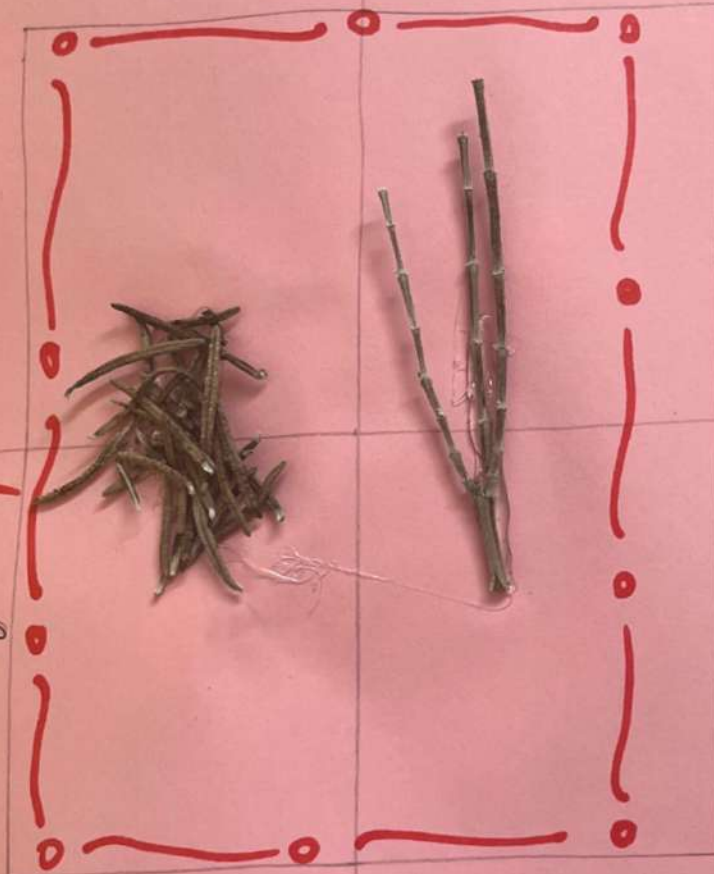
- 1 Mezclar 2-4 g de hojas secas de ruimeku en 150 ml de agua hirviendo.
- 2 Dejar reposar 10-15 minutos
- 3 Filtrar
- 4 Tomar de 2 a 3 tazas al día, de preferencia después de comidas

-PROPIEDADES-

- ▶ Digestivas
- ▶ Antiinflamatorias
- ▶ Analgésicas
- ▶ Antioxidantes
- ▶ Estimulantes
- ▶ Para la piel y el cabello
- ▶ Diurético
- ▶ Antiséptico y antibacteriano
- ▶ Antifúngico
- ▶ Potencial anticancerígeno
- ▶ Neuroprotector

-OTROS NOMBRES-

- ▶ Rosmarina
- ▶ Rosmarino
- ▶ Hierba de las coronas



SALVIA ROSMARINUS

AJO

- PROPIEDADES -

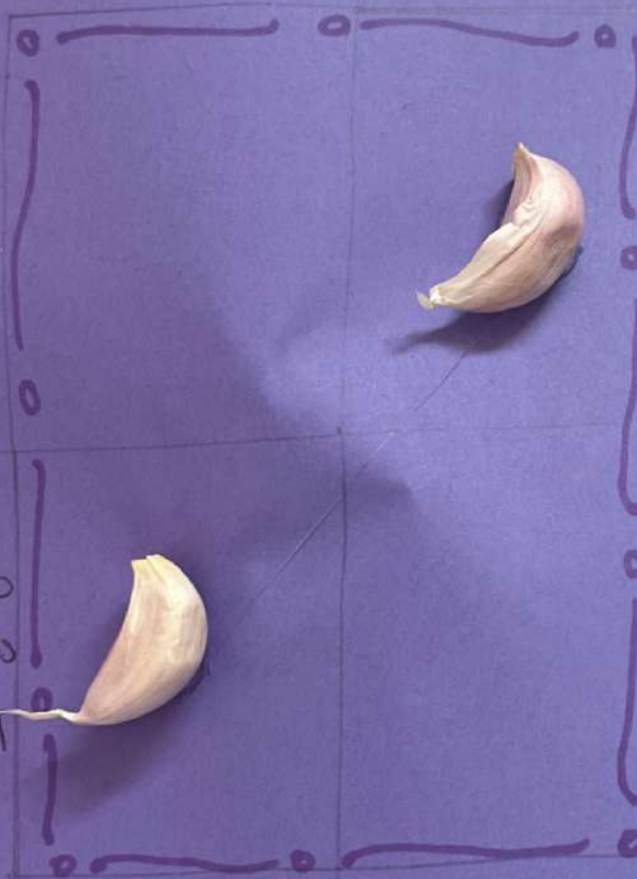
- ▶ Antioxidantes
- ▶ Antibacterianos y antivirales
- ▶ Cardioprotectoras
- ▶ Antiinflamatorias
- ▶ Inmunomoduladoras
- ▶ Antidiabéticas
- ▶ Antiobesidad

- OTRO NOMBRE -

▶ Rosa apastosa

- ASPECTO -

- Bulbo compuesto por varios dientes
- Hojas planas y delgadas



- PREPARACIÓN -

- 1 Cortar de 2 a 3 dientes de ajo eneldo, por la mañana
- 2 Machacarlo y agregar jugo de medio limón o de naranja.

ALLIUM SATIVUM

CLAVO DE OLOR

ASPECTO

- ▶ Son pequeños y tienen forma de tachuela.
- ▶ Son de color vino tinto oscuro.
- ▶ Tienen aroma muy fuerte.
- ▶ Son intensos en aroma debido a su alto contenido en aceite esencial.

PREPARACIÓN

Infusión:

1. Hervir agua
Agregar 2 a 5 clavos de olor
2. Dejar hervir por 5 a 10 minutos
colar el líquido
3. Endulzar con miel o jugo de limón

Acorte o pasta
(para tratar dolores,
congestiones, acné y
espinitas).

PROPIEDADES

- ▶ Antibacterianes
- ▶ Analgésicas
- ▶ Antiinflamatorias
- ▶ Antioxidantes
- ▶ Antiespermáticas
- ▶ Antibióticas
- ▶ Anticoagulantes
- Contiene vitaminas
Minerales
Ácidos grasos
Omega 3

OTROS NOMBRES

- ▶ Clavero
- ▶ Jirofle
- ▶ Clavillo

SYZYGIUM AROMATICUM

LAUREL

PROPIEDADES

- Antiinflamatorio
- Antimicrobiano
- Antioxidante
- Digestivo
- Analgésico

ASPECTO

- Las hojas son lanceoladas, color verde oscuro y brillantes.
- Tienen una longitud de 5-10 cm y un ancho de 2-4 cm.



PREPARACIÓN

Infusión:

Se utiliza 1-2 cucharaditas de laurel por taza de agua caliente. Dejar reposar

durante 5-10 minutos y luego colar.

Pomada:

Se pueden utilizar de 1-2 cucharaditas de hojas secas de laurel por 100 gramos de pomada. La pomada puede ser preparada a base de vaselina.

LAURUS NOBILIS

TOMILLO

PREPARACIÓN

• Té:

Se utiliza 1-2 cucharadas de hojas secas de tomillo por taza de agua caliente. Dejar reposar durante 5-10 minutos y luego colar.

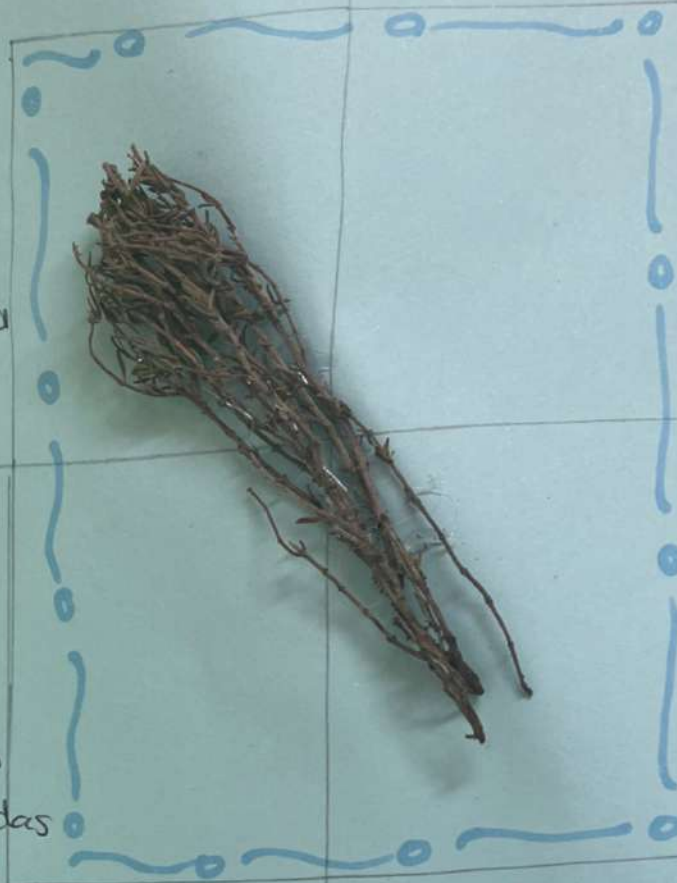
• Infusión:

Aceite esencial

• Pomada: Se prepara con las hojas ohras a base de vaselina o la lanolina.

ASPECTO

- El tallo es delgado, recto, ramificado.
- Las hojas son pequeñas, lanceoladas y opuestas, con un color verde oscuro y un aroma característico



PROPIEDADES

- Antimicrobiano
- Antiinflamatorio
- Antioxidante
- Expectorante
- Antiparasitario
- Digestivo
- Antiviral

THYMUS VULGARE

CURCUMA

- PROPIEDADES -

- Antinflamatorio
- Antioxidante
- Antimicrobiana
- Anticancerígena
- Neuro protector
- cardioprotector
- Digestivo



- PREPARACIÓN -

• Infusión:

Se puede utilizar 1/2 cucharadita de polvo de cúrcuma por taza de agua caliente. Dejar reposar durante 5-10 minutos y luego colar.

CURCUMA LONGA

JENGIBRE

PREPARACIÓN

Infusión:

Se puede utilizar 1-2 cucharaditas de raíz de jengibre fresca o seca por taza de agua caliente. Dejar reposar durante

5-10 minutos
y luego colar

ASPECTO

- Es una raíz tuberosa, color amarillo-marrón, textura suave y aroma característico
- Tallo delgado, recto y ramificado, puede alcanzar una altura de hasta 1 metro.



PROPIEDADES

- Cardioprotector
- Analgesico
- Antiemético
- Digestivo
- Antimicrobiano
- Antioxidante
- Antiinflamatorio

ZINGIBER OFFICINALE

TE DE LIMÓN

PROPIEDADES

- ▶ Antiinflamatorias
- ▶ Analgésicas
- ▶ Carminativas
- ▶ Digestivas
- ▶ Febrífugas
- ▶ Repelente de insectos

OTROS NOMBRES

- ▶ Zacate de limón
- ▶ Citronela
- ▶ Toronjil
- ▶ Limoncillo
- ▶ Caña santa
- ▶ Limonaria
- ▶ Pajete
- ▶ Caña de limón

ASPECTO

- Perno con hojas alargadas.
- Flores agrupadas en espigas.
- Tiene olor y sabor a limón.

- Puede llegar a medir 60 a 120 cm de altura.

PREPARACIÓN

- 1 Pon a hervir 1/2 litro de agua y, cuando suelte el primer hervor agrega 2 cucharadas secas de zacate de limón.
- 2 Dejar hervir durante 5 min.
- 3 Retira del fuego y permite que repose durante 10 minutos aproximadamente.
- 4 Por último cuela y sirve.



CYMBOPOGON CITRATUS

HINOJO

ASPECTO

- Hojas plumosas y de color verde oscuro.
- Flores amarillas



PREPARACIÓN

- 1 Tritura un poco de semillas de hinojo para potenciar la extracción de sus aceites esenciales.
- 2 Agrega una cucharadita de hinojo a una taza de agua hirviendo.
- 3 Déja reposar durante 5-10 minutos.
- 4 Cuela el líquido.

PROPIEDADES

- Diurético
- Expectorante
- Antiinflamatorio
- Antioxidante
- Carminativo
- Antiséptico
- Antimicrobiano
- Hidratante

Otros usos:

- Hemorroides
- Menopausia
- Síndrome premenstrual
- Picaduras de insectos
- Gingivitis

FOENICULUM VULGARE

AJENJO

PROPIEDADES

- Digestivas
- Antiinflamatorias
- Antipiréticas
- Antimicrobianas
- Vermífugas

Estimula el
apetito

Alivia dolor
menstrual

Trata infecciones
bilíacas

ASPECTO

- Hojas alternas de color grisáceo a verdoso.
- Densamente tomentosas por ambas caras.

• Flores amarillo
pálido tubulares

• Tallo recto y
muy ramificado



NOMBRES

- Absenta
- Artemisa
- Asensio
- Absintio
- Artemisa amarga

➤ Salvia ajeno

PREPARACIÓN

• Infusión:

- 1 Calentar agua hasta que hierva.
- 2 Agrega una cucharada de ajeno al agua.
- 3 Retira del fuego y cubre el recipiente.
- 4 Dejar reposar durante 5 a 10 minutos
- 5 Cuela la infusión para retirar las hojas.

ARTEMISIA ABSINTHIUM

CANELA

- OTROS NOMBRES -

- Canelo
- Canela en rama
- Canola de Ceilán

- PREPARACIÓN -

- 1 Hervir 1 taza de agua a fuego medio.
- 2 Cuando alcance el punto de ebullición.
- 3 Añadir 2 palos de canela y dejar hervir durante 2 min.
- 4 Apagar el fuego, tapar y dejar reposar 5 min.
- 5 Destapar, colar y tomar.



- PROPIEDADES -

- Antioxidante
- Antiinflamatorio
- Antimicrobiano
- Digestivo

- ASPECTO -

- Color marrón claro, una textura suave y aroma delicado.

- Mejora la sensibilidad.
- Beneficios en enfermedades neurodegenerativas.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Previene enfermedades del corazón y cáncer.

- Se puede encontrar en bastones, trozos o polvo.
- Su tamaño es de 20 a 25 cm.

CINNAMOMUM VERUM L.

ARTEMISA

- ASPECTO -

- Perennifolia de 1 a 2 metros de altura.
- Hojas verde oscuro y pinnadas.
- Flores pequeñas de color amarilla o rojo oscuro.
- Tallos erectos con un tinte rojo púrpuro.



- PROPIEDADES -

- ▶ Antiparasitaria
- ▶ Antiinflamatoria
- ▶ Antioxidante
- ▶ Antiespasmódica
- ▶ Antiséptica
- ▶ Expectorante
- ▶ Hepatoprotectora.
- ▶ Tonificante

- PREPARACIÓN -

- 1 Agregar un puñado de hojas y tallos secos en 1 l. de agua hirviendo
- 2 Cuando la planta se utiliza fresca, agregar 2 puñados.
- 3 Retirar del fuego, cúbrela y déjala en infusión durante 15 minutos.

- OTROS NOMBRES -

- ▶ Altamisa
- ▶ Artamega
- ▶ Coñidor
- ▶ Yuyo crisantemo
- ▶ Madera
- ▶ Hierba de San Juan

ARTEMISIA VULGARIS L.

BUGANVILIA

- PROPIEDADES -

- ▶ Antisépticas
- ▶ Antiinflamatorias
- ▶ Antioxidantes

Se utiliza para tratar problemas respiratorios, infecciones de la piel, y para reducir la fiebre.

- OTROS NOMBRES -

- ▶ Veranera
- ▶ Trinitaria
- ▶ Santa Rita
- ▶ Napoleón

▶ Azuleo de gita

▶ Camelina

- ASPECTO -

- Es un arbusto perenne, espinoso, ramoso.
- Puede alcanzar 10m, no trepa, se apoya, no cuenta zarcillos.
- Hojas elípticas, de 10 cm de largo, de base estrecha y ápico agudo, glabras.
- Hay variedades variegadas.



- PREPARACIÓN -

- 1 En una taza de agua poner a hervir las flores de 5-7 por 5 min.
- 2 hasta que haya soltado su color y su esencia.
- 3 El agua debe verse color rosa intenso y debe hervir de modo intenso.
Después dejarlo reposar.

BOUGANVILLEA CHOISY

ANIS DE ESTRELLA

PREPARACIÓN

- 1 Hervir agua en una olla.
- 2 Agregar una o varias estrellas de anís y una rajita de canela.
- 3 Tapar y dejar reposar 5 minutos.
- 4 Servir con miel si se desea.

ASPECTO

- Fruto con 6-12 puntas, por lo general 8.
- Cada punta tiene una hendidura que deja ver una semilla de color pardo muy brillante.



- Tienen un aroma más fuerte que el anís verde.

PROPIEDADES

- ▷ Digestivos
- ▷ Antiinflamatorios
- ▷ Antioxidantes
- ▷ Antimicrobianos
- ▷ Antivirales
- ▷ Antiespasmódicos

ILLUM VERUM

ANIS

PROPIEDADES

- ▶ Analgésicas
- ▶ Antiinflamatorias
- ▶ Carminativas
- ▶ Diuréticas
- ▶ Expectorantes
- ▶ Anti-fúngicas
- ▶ Anti-bacterianas
- ▶ Antiespasmódicas

ASPECTO

- Planta herbácea y aromática.
- Hojas verdes brillantes y flores blancas.
- Sus semillas son ovaladas y de color verde-marrón.
- Tiene tallo erecto, cilíndrico, ramificado y de color verde claro.

OTROS NOMBRES

- ▶ Anís verde
- ▶ Matalahúva
- ▶ Anisete
- ▶ Ojón
- ▶ Anisado



PREPARACIÓN

- 1 Colocar una olla con agua al fuego.
- 2 Cuando rompa el hervor agregar 2 cucharadas.
- 3 Que hierva al menos por 5 minutos.
- 4 Luego bajar el fuego y dejarlo 2 minutos más.
- 5 Taparla y dejar reposar durante 10 minutos.

PIMPINELLA ANISUM L.

FLOR DE TILA

-PREPARACIÓN-

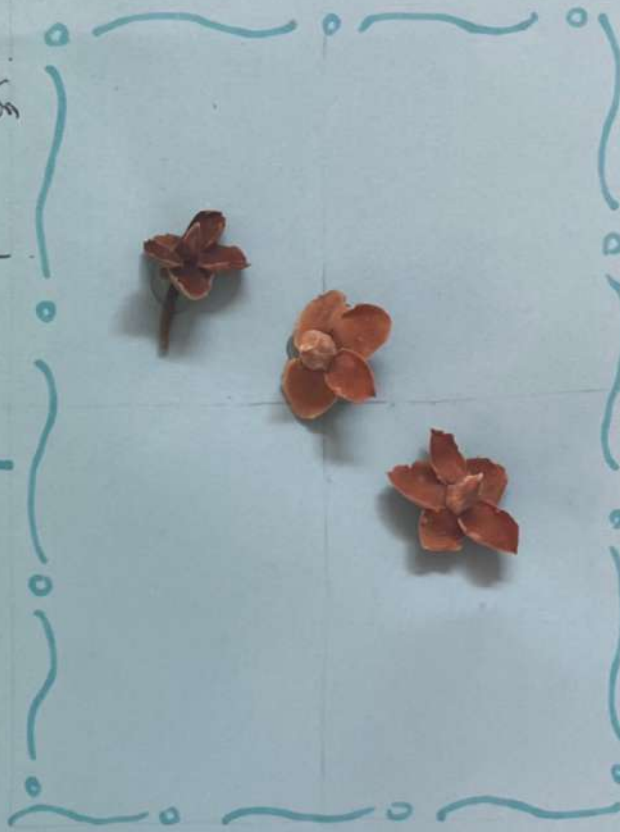
- 1 Machacar las flores para que queden finas.
- 2 Calentar agua hasta que lleguen al punto de ebullición.
- 3 Vertir el agua hirviendo sobre las flores.
- 4 Cubrir la infusión dejar reposar la mezcla entre 5-10 minutos y colarlo.

-OTROS NOMBRES-

- ▶ Tilo
- ▶ Tiloro
- ▶ Tilar
- ▶ Telleru
- ▶ Toyón

-ASPECTO-

- Son pequeñas de color amarillo y tienen muchos estambros.
- Son aromáticas y se agrupan en inflorescencias.
- Son hermafroditas.



-PROPIEDADES-

- ▶ Antiespasmódicas
- ▶ Sedante
- ▶ Sudorífica

- Auxiliar para trastornos de angustia y nerviosismo extremo.
- Ayuda a bajar la tensión arterial.
- Calma espasmos digestivos.

TILIA PLATYPHYLLOS

CACHALAHUÁ

- OTROS NOMBRES -

- ▶ Guayabo
- ▶ Cachalúa
- ▶ Pituhay de playa

- PREPARACIÓN -

1 Se pueden utilizar 1-2 cucharadas de hojas y flores secas por taza de agua caliente.

2 Dejar reposar durante 5-10 minutos y luego colar.



- PROPIEDADES -

- ▶ Antibacteriana
- ▶ Antiviral
- ▶ Antiinflamatoria
- ▶ Antioxidante
- ▶ Digestiva
- ▶ Diurética
- ▶ Antiprótica

- ASPECTO -

• Hojas ovaladas de color verde oscuro y con aroma característico.

• Flores pequeñas redondas y de color amarillo-anaranjado, con pulpa suave y jugosa.

PSIDIUM LITTORALE

PEREJIL

- PROPIEDADES -

- Antioxidante
- Antiinflamatorio
- Antibacteriano
- Diurético
- Digestivo
- Antianémico
- Anticancerígeno



- ASPECTO -

Las hojas son tripartidas, con folíolos ovalados y dentados. Son de color verde brillante y con un aroma característico.

El tallo es delgado y recto, con textura suave.

La raíz es delgada y fibrosa.

- PREPARACIÓN -

- 1 Se puede utilizar de 1-2 cucharadas de hojas de perejil por una taza de agua caliente.
- 2 Dejar reposar durante 5-10 minutos.
- 3 Luego colamos y bebemos.

PETROSELTNUM CRISPUM

SAVILA

- PREPARACIÓN -

① Jugo:

Se puede extraer el jugo de la hoja de la savila y tomarlo directamente o con otros líquidos.

② Gel:

Se extrae el gel de la hoja y se aplica directo en la piel o en heridas.

- PROPIEDADES -

- Antiinflamatorio
- Antibacteriana
- Antiviral
- Antioxidante
- Cicatrizante
- Hidratante
- Antiácido

- ASPECTO -

- Hojas gruesas y carnosas, con forma lanceolada y color verde brillante.
- Tallo corto y grueso, puede alcanzar una altura de hasta 60cm.
- Flores son tubulares y de color amarillo o naranja.



- OTROS NOMBRES -

- Sábilla
- Aloe vera
- Gel de aloe

ALOE BARBADENSIS

ALBAHACA

- ASPECTO -

- Color verde intenso
- Hojas ovuladas
- Flores blancas o rosadas
- Tallos rectos y ramificados, son angulosos.
- Raíces delgadas y ramificadas.

- PROPIEDADES -

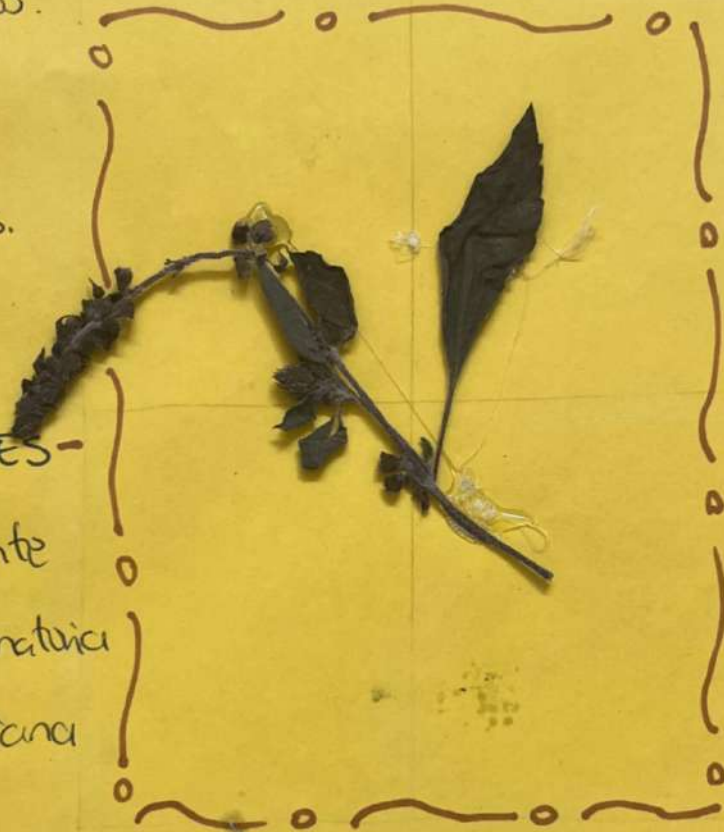
- Antioxidante
- Antiinflamatoria
- Antibacteriana
- Antiviral
- Digestiva
- Relajante
- Antiespasmódica

- PREPARACIÓN -

- 1 Hervir 1 taza de agua con 1/2 cucharada de albahaca durante 10 min.
- 2 Retira del fuego y deja reposar por 15 min.
- 3 Añadir el zumo de 1/2 limón recién exprimido y bebe, siempre en ayunas.

- OTROS NOMBRES -

- Hierba de toro
- Albacac



OCIMUM BASILICUM