



*García Olivares Consuelo Anahí.*

*Enfermería y practicas alternativas de salud*

*Parcial I*

*Felipe Antonio Morales Hernández*

*Licenciatura en enfermería.*

*Cuatrimestre VIII*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 02 de abril del 2025.*

HERBOLARIO

DE

PLANTAS



# CILANTRO

Nombre común:

"CILANTRO."

Nombre científico:

"CORIANDRUM  
SATIVUM."

Propiedades Curativas:  
Es digestivo, carminativo,  
desintoxicante,  
diurético y regulador  
de azúcar en sangre.

Modo de preparación:

- Té
- Jugo
- Aceite.



# MENTA



Nombre común:  
"MENTA DE JARDÍN"

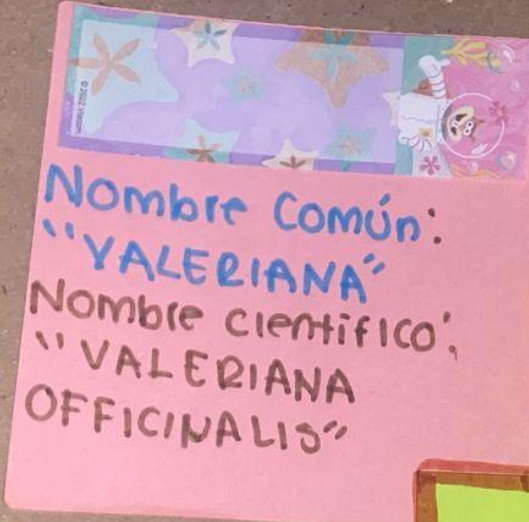
Nombre científico:  
"MENTA PIPERITA"

Modo de preparación: Infusión de menta.

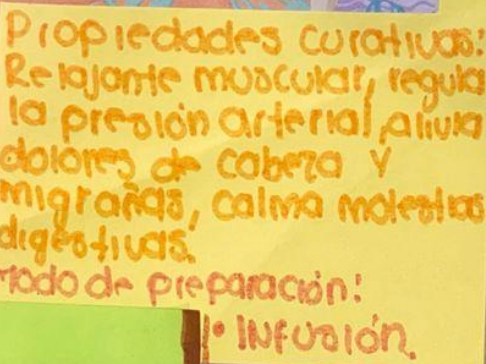
Propiedades curativas:  
Digestiva, Analgésica,  
antibacteriana y  
antifúngica, alivia el  
mal aliento.



# VALERIANA



Nombre Común:  
"VALERIANA"  
Nombre científico:  
"VALERIANA  
OFFICINALIS"



Propiedades curativas:  
Relajante muscular, regula  
la presión arterial, alivia  
dolores de cabeza y  
migrañas, calma molestias  
digestivas.  
Modo de preparación:  
• Infusión.



# EUCALIPTO

**Nombre común:**  
"EUCALIPTO  
BLANCO O AZUL"

**Nombre Científico:**  
"Eucalyptus  
GLOBULUS."

**Propiedades curativas:**  
Antisépticas, antiinflamatorias, expectorantes y antitúrdicas.

**modo de preparación:**  
Agregar hojas de eucalipto picadas, tapar y dejar reposar durante 5 minutos.



# APIO

Nombre común:  
"APIO"

Nombre científico:  
"APIUM GRAVEOLENS"

Modo de preparación: Crudo o en jugos,  
sopas, ensaladas, caldos, aguas y licuados.

Propiedades curativas:  
Diuréticas, depurativas,  
antioxidantes, antiinflamatorias  
y digestivas.



# SABILA



Nombre Común:  
"SABILA."

Nombre Científico:  
"ALOE VERA."



Propiedades Curativas:  
Cicatrizante y regenerador  
de piel, digestivo y  
depurativo, regula el  
azúcar en la sangre.


Modo de preparación:

- Jugo de sábila
- Gel de sábila.





# MEJORANA



Nombre común:  
"MEJORANA."

Nombre científico:  
"ORIGANUM  
MAJORANA."

Propiedades  
curativas: Digestivo,  
analgesico, expectorante,  
hipotensor y anties-  
pasmódico.

Modo de preparación:

- Infusión
- Aceite de mejorana.



# ALBAHACA

Nombre común:

"ALBAHACA"

Nombre científico:



"OCIMUM  
BASILICUM."

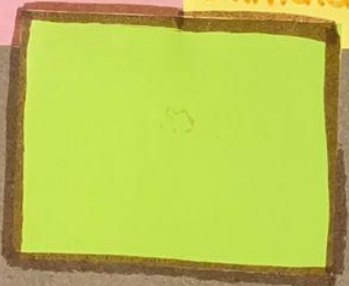
Modo de preparación: En infusión.

Propiedades Curativas:  
Ayuda de manera digestiva,  
relajante, antiinflamatoria,  
mejora la circulación,  
alivia la tos y problemas  
respiratorios.


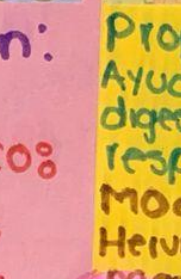


# HIERBABUENA.

 <b>Nombre común</b> "HIERBABUENA."	 <b>Propiedades curativas:</b> Mejora la digestión, refrescante y descongestio- nante, analgésica.
<b>Nombre Científico:</b> "MENTHA SPICATA."	<b>Modo de preparación:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Infusión</li><li>• Inhalaciones</li><li>• Compresas.</li></ul>
<b>Modo de preparación:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enjuague bucal.</li></ul>	



# MANZANILLA

	
<b>Nombre Común:</b> "CAMOMILA"	<b>Propiedades Curativas:</b> Ayuda con problemas digestivos, inflamatorios, respiratorios etc...
<b>Nombre Científico:</b> "CHAMAEMELUM NOBILE"	<b>Modo de preparación:</b> Hervir agua y agregarle manzanilla, deja reposar y cuela.



# : TOMILLO :

Nombre común:  
"TOMILLO"

Nombre Científico:  
"THYMUS VULGARIS"



Modo de preparación:  
En infusión, añadiendo  
a agua hirviendo.

Propiedades curativas:  
Ayudan a tratar  
enfermedades respiratorias,  
infecciones, dolor de  
garganta y mala digestión.

hojas secas o frescas



# JENGIBRE

	
<b>NOMBRE COMÚN:</b> "KION O QUION"	<b>Propiedades curativas:</b> Tiene propiedades antiinflamatorias, antibacterianas, antioxidantes, y antitumorales.
<b>NOMBRE CIENTÍFICO:</b> "ZINGIBER OFFICINALE"	
<b>MODO DE PREPARACIÓN:</b> Hierva el jengibre con agua por 5-10 minutos.	



# DIENTE DE LEÓN

Nombre común:

"ALMIRÓN"

Nombre científico:

"TARAXACUM  
OFFICINALE"

Propiedades curativas:  
Es una excelente fuente de  
vitaminas, mejora la  
digestión y la salud  
gastrointestinal.

Modo de preparación:  
En infusión, en ensalada  
o tostado.



# OREGANO

Nombre Común:  
"ORENGA, MEJORANA  
SILVESTRE, TOMILLO  
ESPAÑOL."

Nombre Científico:  
"ORIGANUM  
VULGARE."


Propiedades curativas:  
Ayuda con dolores,  
problemas digestivos,  
enfermedades respiratorias,  
propiedades antiinflamatorias  
y antioxidantes.

Modo de preparación:  
Como té o condimentar  
con él diversos  
platos.





# HINOJO



**Nombre común:**  
"HINOJO"





**Nombre científico:**  
"FOENICULUM  
VULGARE"

**Propiedades curativas:**  
Ayuda con la digestión, la  
inflamación, la expectoración  
y purificación de las vías  
uritarias.

**Modo de preparación:**  
En infusión.



# HOJA DE LAUREL

			
<p>Nombre Común: "LAUREL"</p>		<p>Propiedades Curativas: Mejora la digestión, antiinflamatorio y analgésico, fortalece el sistema inmunológico, regula el azúcar en la sangre y estimula la circulación.</p>	
<p>Nombre científico: "LAURUS NOBILIS"</p>		<p>Modo de preparación: En infusión.</p>	



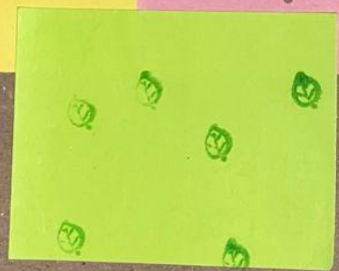
# HOJA DE GUAYABA




Nombre común:  
"Hoja de goyaba."  
Nombre científico:  
"PSIDIUM GUAYAVA."



Propiedades curativas:  
Mejora la digestión,  
antiviral, favorece la  
salud bucal y analgésica.  
Modo de preparación:  
En Infusión.



# BUGAMBILIA.



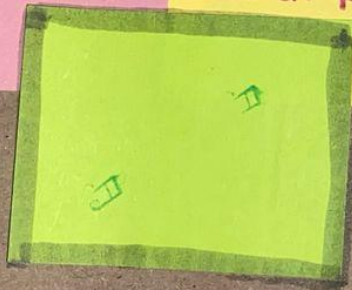
Nombre común:  
"BUGAMBILIA."

Nombre científico:  
"BOUGAINVILLEA  
SPECTABILIS"

Propiedades Curativas:  
Especialmente para  
afecciones respiratorias,  
realiza el sistema inmu-  
nológico.

Modo de preparación:

- Infusión
- Compresas
- Vaporizaciones.



# JACARANDA

Nombre Común:

"JACARANDA"

Nombre científico:

"JACARANDA  
MIMOSIFOLIA."


Propiedades Curativas:  
Desintoxicante, digestivo,  
Antibacteriano y  
Antifúngico, antiséptico  
y cicatrizante.

Modo de preparación:

- Infusión
- Compresas.



# LAVANDA



**Nombre común:**  
"LAVANDULA"

**Nombre Científico:**  
"LAVANDULA  
ANGUSTIFOLIA."

**Propiedades Curativas:**  
Cicatrizante y antiséptico,  
digestivo, expectorante  
y descongestionante.

**Modo de preparación:**

- Infusión.
- Aceite



# ROMERO

Nombre Común:  
"ROMERO."


Nombre Científico:  
"ROSMARINUS  
OFFICINALIS."

Modo de Preparación: En Infusión.

Propiedades Curativas:  
Estimula la memoria y  
concentración, antiinflamatorio,  
analgesico, mejora la digestión,  
alivia el estrés y la ansiedad.



# LIMONCILLO

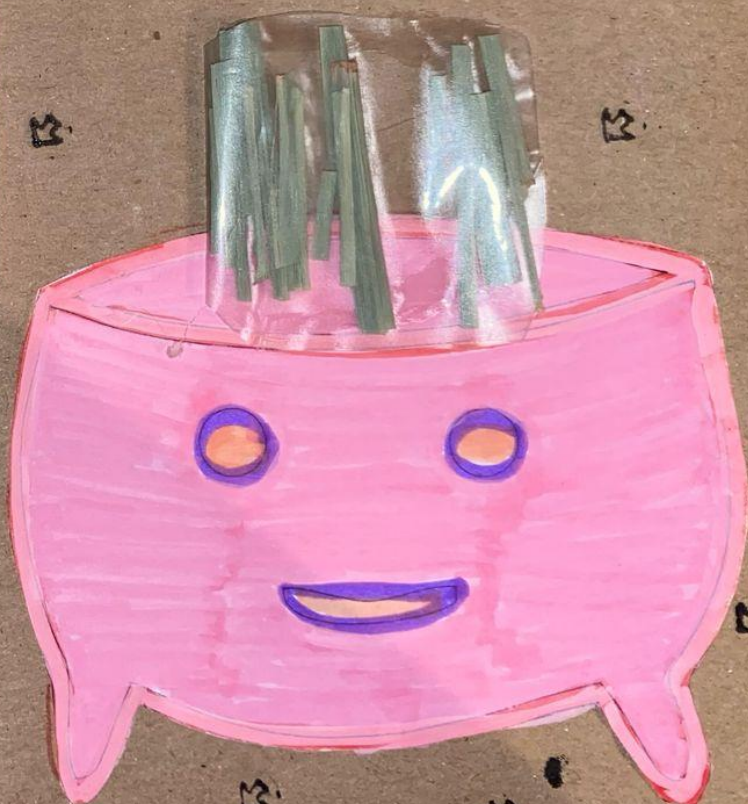


**Nombre común:**  
"ZACATE LIMON"

**Nombre científico:**  
"CYMBOPOGON  
CITRATUS."


**Modo de preparación:** En infusión.

**Propiedades curativas:**  
Digestivo, antiinflamatorio,  
antioxidante, calmante y  
relajante, diurético y  
Regulador de la TA.





# RUDA



**Nombre común:**  
"RUDA DE JARDÍN"

**Nombre científico:**  
"RUDA GRAVEOLENS"

**Propiedades curativas:**  
Alivia dolores, calmar cólicos, ayuda en problemas digestivos, en piel.

**Modo de preparación:**  
En Infusión, hirviendo agua y agregando la planta.



# JAMAICA

Nombre común:  
"ROSELLA"

Nombre científico:  
"HIBISCUS  
SABOARIFFA"

Propiedades curativas:  
Diurético, desintoxicante,  
Antioxidante, reguladora  
de la TA, antimicrobiana.  
Modo de preparación:  
Té o Infusión.  
• Agua.



# EPAZOTE

Nombre Común:  
"EPAZOTE."

Nombre científico:  
"DYSPHANIA  
AMBROSIODES."

Modo de Preparación:

Propiedades curativas:  
Antiparasitario, mejora  
la digestión, alivia  
problemas respiratorios,  
favorece el ciclo  
menstrual y la expulsión  
de flemas.

• Infusión, • Vaporizaciones  
• Cataplasmas.

