

UDS

Mi universidad.

fechables
11 6 10

Nombre del alumno: Yazmen Guadalupe Aguilar Aguilar.

Nombre del tema: Herbolario de plantas medicinales.

Nombre de la materia: Enfermería y practicas alternativas de salud.

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández.

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en enfermería.

Cuatrimestre: 8.

Comitán de Domínguez, Chiapas a 05 de abril de 2025.

- Nombre común: Sábila.
- Nombre científico: Aloe vera.
- Propiedades curativas:

- Ayuda a cicatrizar heridas, quemaduras, picaduras, estrías y acné.
- Suaviza la piel irritada.
- Hidrata la piel seca y sensible.
- Atenua las arrugas.
- Ayuda a controlar el estreñimiento.
- Actúa como laxante.
- Ayuda a depurar el hígado de toxinas y mejorar la salud hepática.

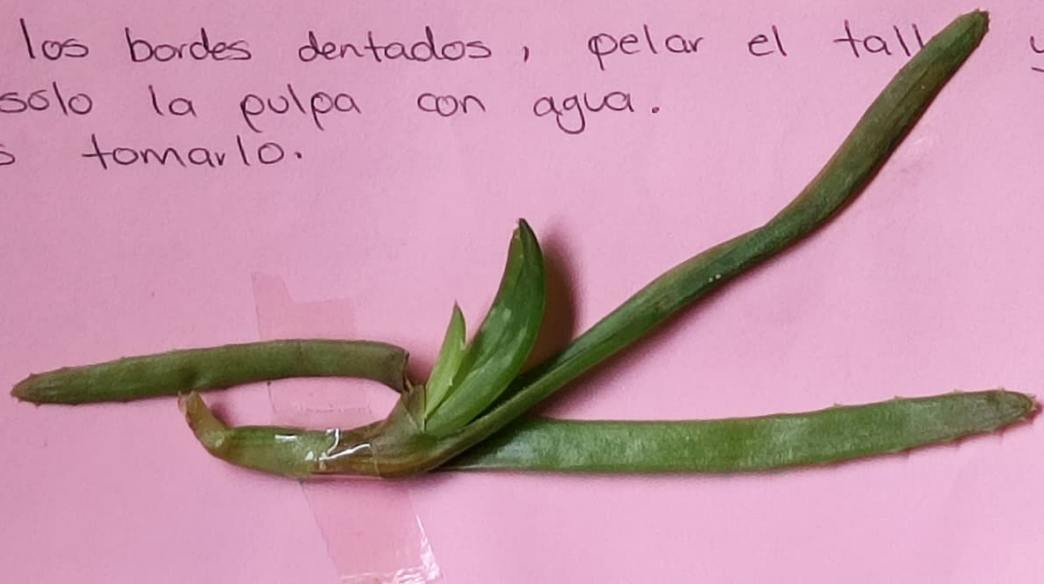
- Modo de preparación:

- * Para la piel:

Triturar el gel de sábila y colocar en la piel.

- * Para agua:

Retirar los bordes dentados, pelar el tallo y licuar solo la pulpa con agua.
Después tomarlo.



- Nombre común: Vaporub.
- Nombre científico: *Plectranthus coleoides* c.v mintleaf.
- Propiedades curativas:
 - Alivia síntomas de resfriado, sinusitis, tos y bronquitis.
 - Humedece el tracto respiratorio.
 - Reduce manifestaciones de alergias y asma.
 - Ayuda a abrir las vías respiratorias y aflojar la mucosidad.
 - En la piel: Dilata los poros, elimina bacterias y células muertas, mejora la apariencia de la piel.

• Modo de preparación:

- 1 Hervir un litro de agua y agregar las hojas de vaporub (durante 5 minutos).
- 2 Colar y dejar que se enfríe.
- 3 Tomarlo.

Para la piel:

- 1 La mezcla ya hervida.
- 2 Colocarlo así caliente, a una distancia de 20 a 30 cm de la cara.
- 3 Cubrir tu cabeza con una toalla.
- 4 Mantener tu cabeza cerca del vapor, durante 5 a 10 minutos.



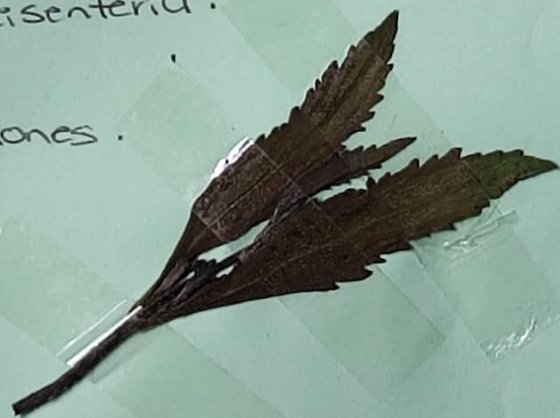
- Nombre común : Verbena.
- Nombre científico : *verbena officinalis* L.

- Propiedades curativas :

- Ayuda a tratar dolores e inflamaciones.
- Ayuda a mejorar digestiones lentas y pesadas.
- Previene o mejora la retención de líquidos.
- Combate el insomnio y la ansiedad.
- Ayuda a tratar la diarrea y disenteria.
- Trata dolores de cabeza.
- Tratar dolores de hígado y riñones.
- Trata el nerviosismo o enojo.

- Modo de preparación :

1. Hervir un litro de agua.
2. Agregar una ramita de 4-5 hojas.
3. Dejar reposar de 5 a 10 minutos.
4. Colar y servir.



- Nombre común: Manzanilla.
- Nombre científico: *Chamaemelum nobile*.

- Propiedades curativas:

- Fiebre.
- Inflamación.
- Espasmos musculares.
- Desórdenes menstruales.
- Insomnio.
- Úlcera, herida.
- Desórdenes gastrointestinales.
- Dolor reumático.
- Hemorroides.

- Modo de preparación:

1. Hervir agua.
2. Añadir las flores de manzanilla.
3. Tapar y dejar reposar entre 3 a 10 minutos.
4. Colar la infusión.
5. Servir.



- Nombre común: Insulina.
- Nombre científico: *Costus igneus*.



- Propiedades curativas:

- Ayuda a mantener bajo control la glucosa sanguínea y previene las complicaciones de la diabetes.

- Modo de preparación:

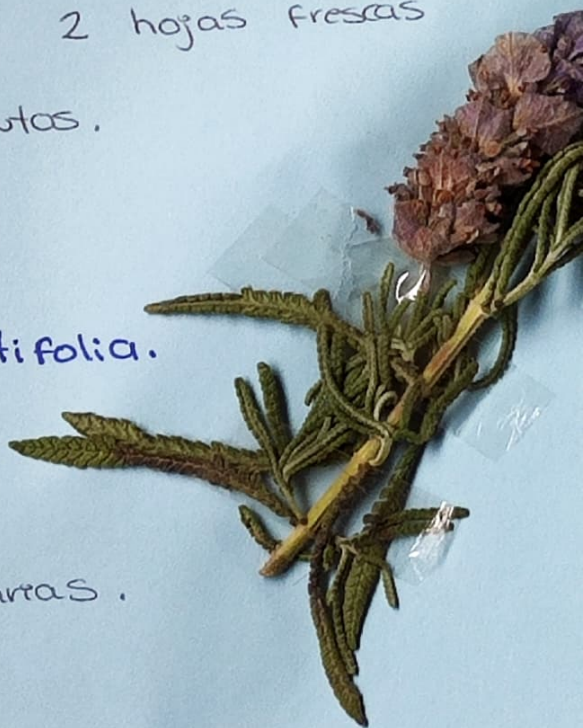
1. Hierve 250 ml de agua y añade 2 hojas frescas o secas.
2. Dejar reposar durante 5 a 10 minutos.

- Nombre común: Lavanda

- Nombre científico: *Lavandula angustifolia*.

- Propiedades curativas:

- Ayuda a tratar el acné.
- Tratar inflamación en las vías urinarias.
- Ayuda a conciliar el sueño.
- Ayuda a tratar la sinusitis.
- Ayuda a aliviar síntomas digestivos relacionados con la ansiedad.
- Diurético: Ayuda a estimular la orina.
- Ayuda a prevenir infecciones.



- Modo de preparación:

1. Hervir agua y agregar unas flores secas.
2. Dejar reposar durante 5 a 10 minutos.
3. Cuela el té, agrega miel al gusto y sirve.

• Nombre común: Hierbabuena.

• Nombre científico: *Mentha spirata*.

• Propiedades curativas:

- Alivia dolores y espasmos.
- Favorece la digestión.
- Ayuda a la relajación.
- Trata problemas de digestión.
- Alivia mareos.
- Ayuda a combatir los gérmenes de la boca.

• Modo de preparación:

(Infusión)

1. Calentar agua en un cazo.
2. Cuando el agua esté a punto de hervir, agregar las hojas de hierbabuena.
3. Cocer durante 2 minutos.
4. Apagar el fuego, y dejar reposar durante 3 minutos.
5. Colar la infusión y servir.



- Nombre común : Epazote.
- Nombre científico : *Chenopodium ambrosioides*.

- Propiedades curativas:

- * Ayuda a tratar dolores estomacales, intestinales, menstruales, y problemas respiratorios.

- Modo de preparación:

- * Infusión.

1. Agregar una cucharada de epazote seco a agua hirviendo.
2. Dejar reposar durante 10 minutos.
3. Colar y beber tibio.

- * Decocción.

1. Hervir el fruto del epazote en agua.

- * Aceite esencial.

1. Usar el aceite esencial de epazote bajo la orientación de un profesional de la salud.



• Nombre común: Hinojo.

• Nombre científico: *Foeniculum vulgare*.

Propiedades curativas:

- Ayuda con la digestión pesada y los gases.
- Reduce la inflamación del vientre.
- Elimina toxinas y líquidos.
- Favorece la menstruación en caso de dismenorrea o amenorrea.

• Modo de preparación:

1. Hervir 2 tazas de agua.
2. Añadir 2 ramitas de hinojo.
3. Deja infusionar por 5 minutos.
4. Cuela y toma.



• Nombre común: Orégano.

• Nombre científico: *Origanum vulgare*

• Propiedades curativas:

- Ayuda con los problemas respiratorios.
- Alivia contra picaduras de insectos.
- Alivia el dolor de garganta.
- Disminuye la ansiedad.
- Soluciona los problemas del sueño (insomnio).
- Sirve para controlar el nivel de azúcar en la sangre.

• Modo de preparación:

* Té :

1. Hervir dos tazas de agua.
2. Agregar 1 ramita de orégano.
3. Dejar reposar la infusión 5 - 10 minutos.
4. Cuela las hojas de orégano.
5. Endulza con miel al gusto.



* Jarabe de orégano.

1. Hervir una taza de agua.
2. Agrega 1 ramita de orégano y 2 dientes de ajo.
3. Hervir por 5 minutos y luego apagar.
4. Enfriar unos minutos y agrega miel.

- Nombre común: Ruda.
- Nombre científico: *Ruta graveolens*.

Propiedades curativas:

- Ayuda con problemas digestivos y elimina parásitos intestinales.
- Ayuda a reducir tos y dolor de pecho.
- Elimina el ácido úrico y la bilis en exceso.
- Auxiliar contra el reumatismo.
- Ayuda con problemas del corazón y fortalece el sistema circulatorio.
- Activa la menstruación y para baños post-parto.
- Elimina ronchas.

• Modo de preparación:

*Infusión:

1. Hervir 2 tazas de agua.
2. Agregar 2 ramitas de ruda.
3. Hervir por 5 minutos y colar.
4. Tomar.



*Baño:

1. Hervir una cubeta de agua.
2. Colocar 5 ramas grandes de ruda.
3. Esperar que enfrie un poco, mezclar con agua fría.
4. Bañarse (con el agua de ruda).

• Nombre común: Romero

• Nombre científico: *Salvia rosmarinus*.

• Propiedades curativas:

- Alivia dolores musculares, tendinitis y problemas articulares.
- Trata: dolor de estómago, indigestión, úlcera, diarrea, gastritis, colitis, gases.
- Regula la presión sanguínea.
- Mejora la diabetes mellitus.
- Cuida la piel y el pelo.
- Provoca la menstruación.

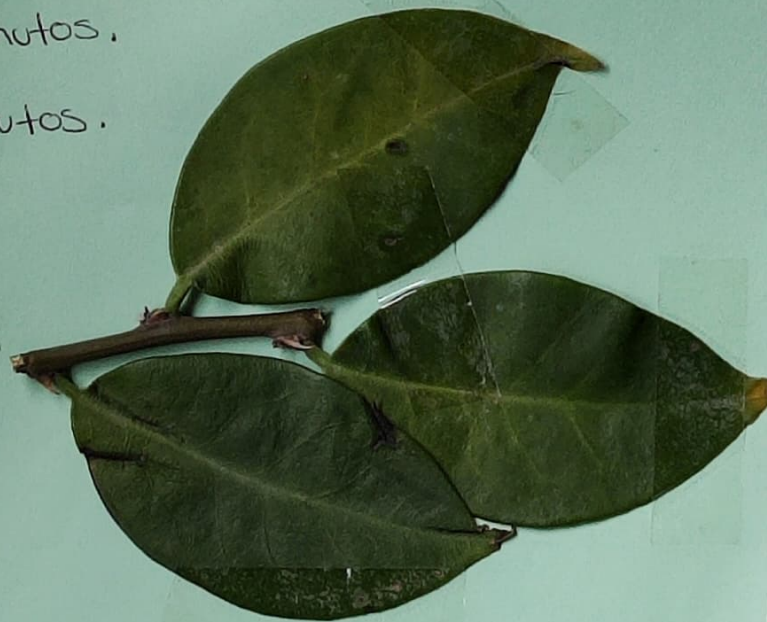
• Modo de preparación:

* Infusión.

1. Hervir 1 L de agua.
2. Agrega 2 ramitas de romero, dejar hervir 10 min.
3. Apagar el fuego y colar.
4. Tomar el té.



- Nombre común: Uña de gato
- Nombre científico: *Uncaria tomentosa*.
- Propiedades curativas:
 - Normaliza los niveles de linfocitos.
 - Reduce la hipertensión arterial.
 - Relaja los músculos.
 - Protege el hígado.
 - Reduce el riesgo de úlceras.
 - Mejora la circulación.
 - Ayuda con dolores y problemas urinarios.
- Modo de preparación:
 1. Hervir 1 litro de agua.
 2. Agregar una vara de 30 cm (en pedacitos).
 3. Hervir durante 15 minutos.
 4. Dejar reposar 10 minutos.
 5. Colar y beber.



- Nombre común: Estafiate.
- Nombre científico: *Artemisia ludoviciana*.

- Propiedades curativas:

- Alivia el dolor de estómago.
- Alivia el dolor e inflamación en la boca del estómago.
- Reduce el dolor de cabeza.
- Alivia malestar del riñón.
- Mejora la digestión.
- Controla la glucosa en sangre.

- Modo de preparación:

1. Hervir 1 litro de agua.
2. Agrega 1 ramita de estafiate.
3. Dejar hervir 5 minutos.
4. Deja reposar de 3 a 5 minutos.
5. Colar y beber.



- Nombre común: Ajenjo.
- Nombre científico: *Artemisia absinthium*.

- Propiedades curativas:

- Elimina parásitos intestinales.
- Ayuda a tratar la indigestión.
- Elimina el dolor estomacal.
- Ayuda a bajar de peso.
- Alivia síntomas de tos, anginas o la gripe.
- Alivia cólicos y otros síntomas menstruales.
- Aplicar tópicamente lesiones de la piel.

- Modo de preparación:

1. Hervir 1 litro de agua.
2. Agregar 2 ramitas de ajeno.
3. Dejar hervir 5 minutos.
4. Reposar 5 - 10 minutos.
5. Colar y beber.



- Nombre común: Cinco negritos.
- Nombre científico: Lantana camara.

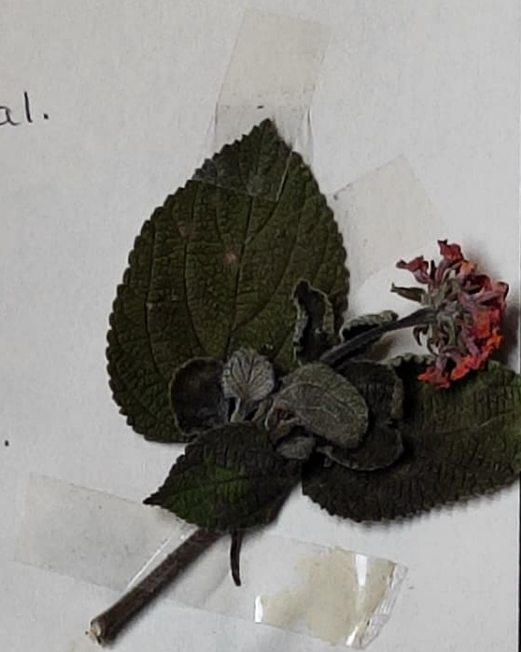
- Propiedades curativas:

- Trata la inflamación y dolor estomacal.
- Trata la diarrea, vómitos, amibas.
- Alivia problemas menstruales.
- Se usa como diurético.
- Se usa para tratar el reumatismo.

- Modo de preparación:

- * Té:

1. Hervir un litro de agua.
2. Agregar 2 ramitas de la planta.
3. Dejar hervir 5 minutos.
4. Dejar reposar 5 a 10 minutos.
5. Colar y beber.



• Nombre común: Perejil.

• Nombre científico: *Petroselinum crispum*.

• Propiedades curativas:

- Mejora la circulación sanguínea.
- Reduce el edema y la hinchazón.
- Ayuda a expulsar arenilla de los riñones.
- Ayuda a expulsar gases intestinales.
- Abre el apetito y favorece la digestión.
- Ayuda a tratar golpes y hematomas.
- Eficaz contra picadura de insectos.

• Modo de preparación:

1. Hervir medio litro de agua.
2. Agregar 2 ramitas de perejil.
3. Dejar hervir por 5 minutos.
4. Retirar del fuego.
5. Colar y beber (sin endulzar).



• Nombre común: Malva.

• Nombre científico: Malva.

• Propiedades curativas:

- Ayuda a reducir la inflamación en el cuerpo, en caso de artritis (baños).
- Se usa para el estreñimiento o estómago irritado.
- Se usa para tratar resfriados, congestión nasal, tos o fiebre.
- Calma la irritación de la piel o garganta.

• Modo de preparación:

* Té.

1. Hervir 1 litro de agua.
2. Agregar 4 hojas de la planta.
3. Hervir 5 minutos.
4. Dejar reposar 3 minutos.
5. Colar y beber.

* Baños.

1. Hervir 8 litros de agua, y agregar 16 hojas de la planta.
2. Mezclar con agua fría.
3. Bañar el cuerpo con la infusión.



- Nombre común: Eucalipto.

- Nombre científico: Eucalyptus.

- Propiedades curativas:

- Se puede usar para tratar heridas y quemaduras.
- Se puede usar como enjuague bucal para combatir las llagas y las aftas.
- Se puede usar para aliviar el dolor muscular y articular.
- Para tratar la inflamación de vías respiratorias.
- Para despejar vías respiratorias.
- Para tratar afecciones como (asma, bronquitis y gripe).

- Modo de preparación:

* Infusión;

1. Calentar una taza de agua.
2. Agregar 3 hojas de eucalipto.
3. Hervir por 5 a 10 minutos.
4. Colar y beber.

* Vaporizaciones;

1. Hervir agua en un cazo.
2. Agregar 2 ramas de eucalipto.
3. Dejar hervir 5-10 minutos, esperar 5 minutos.
4. Colocarse frente al recipiente y cubrir la cabeza con una toalla,



• Nombre común: Tronadora.

• Nombre científico: Tecoma stans.

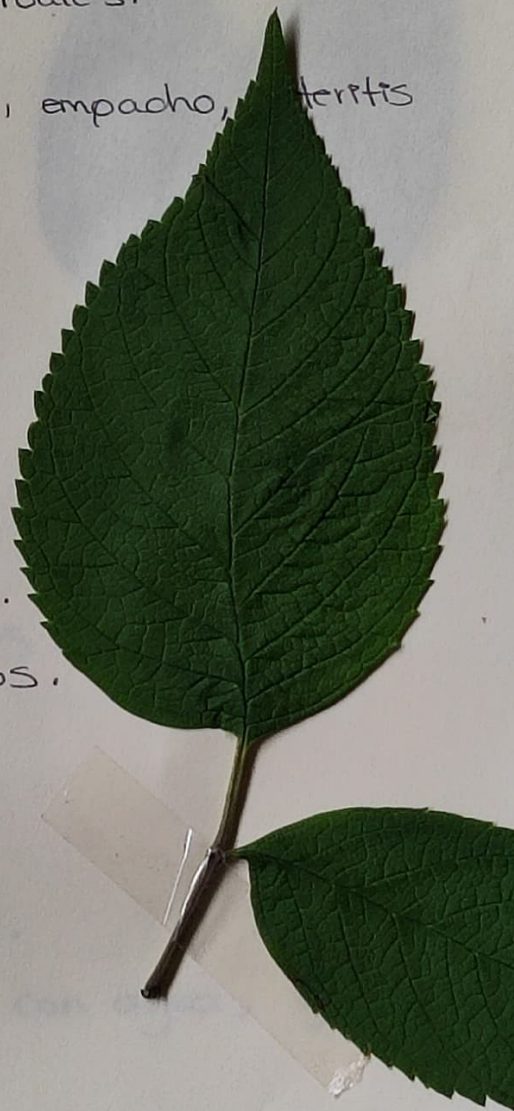
Propiedades curativas:

- Remedio popular para el tratamiento de la Diabetes tipo 2.
- Para tratar resfriados, fiebre, ictericia, dolor de cabeza y problemas renales.
- Se usa para aliviar cólicos menstruales.
- Se usa para combatir pirosis, diarrea, empacho, enteritis aguda, úlceras estomacales.

• Modo de preparación:

#Té:

1. Hervir un litro de agua.
2. Agregar una rama de la tronadora.
3. Dejar hervir de 5 a 10 minutos.
4. Colar y servir té.



- Nombre común: Hojas de chaca.
- Nombre científico: *Bursera Simaruba*.

- Propiedades curativas:

- Trata dolores e inflamaciones, asma, tos, tosferina.
- Para la fiebre.
- Para lavar heridas.
- Trabajo de parto.
- Trata infecciones intestinales.



- Modo de preparación:

* Té ;

1. Hervir agua (medio litro).
2. Agregar 5 hojas y dejar hervir 5 minutos.
3. Colar y agregar miel.

* Baños ;

1. Machacar las hojas (una rama).
2. Agregar las hojas a una olla con agua, y ponerlo a hervir.
3. Apagar el fuego y mezclarlo con agua fría (poca).
4. Bañarse con el agua.

- Nombre común: Guayaba (hojas).

- Nombre científico: *Psidium*.

- Propiedades curativas:

- Alivia la indigestión, diarrea y gastritis.

- Mejora el bienestar digestivo.

- Reduce los niveles de colesterol y triglicéridos.

- Ayuda a prevenir enfermedades cardio vasculares.

- Para tratar virus y bacterias en la garganta y las vías respiratorias.

- Modo de preparación:

*Té;

1. Hervir medio litro de agua.

2. Agregar una ramita de las hojas.

3. Dejar hervir de 5 a 10 minutos.

4. Colar y beber.



- Nombre común: Sacatinta
- Nombre científico: *Justicia spicigera*.

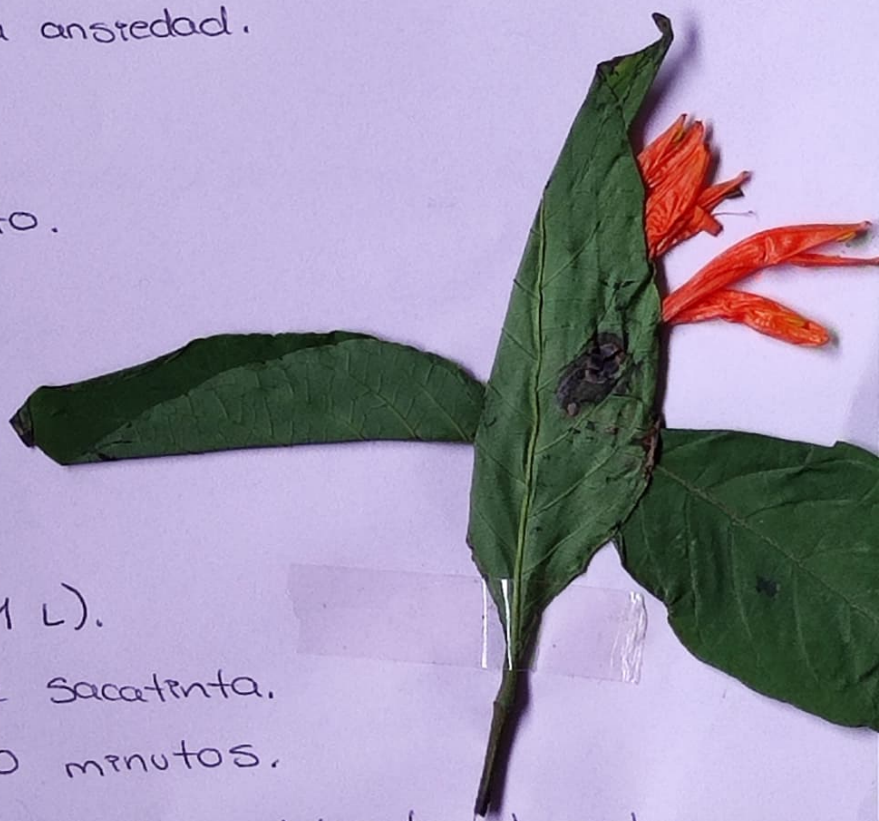
- Propiedades curativas:

- Trata dolores de estomago.
- Trata dolores menstruales.
- Desinfectante de enfermedades de la piel.
- Trata la depresion y la ansiedad.
- Trata la presion alta.
- Diarrea o estreñimiento.

- Modo de preparacion:

*Té ;

1. Poner a hervir agua (1 L).
2. Agregar 4 hojas de Sacatinta.
3. Dejar hervir por 10 minutos.
4. Colar y añadir miel u otro endulzante al gusto.



- Nombre común: Bugambilia.
- Nombre científico: Bougainvillea.

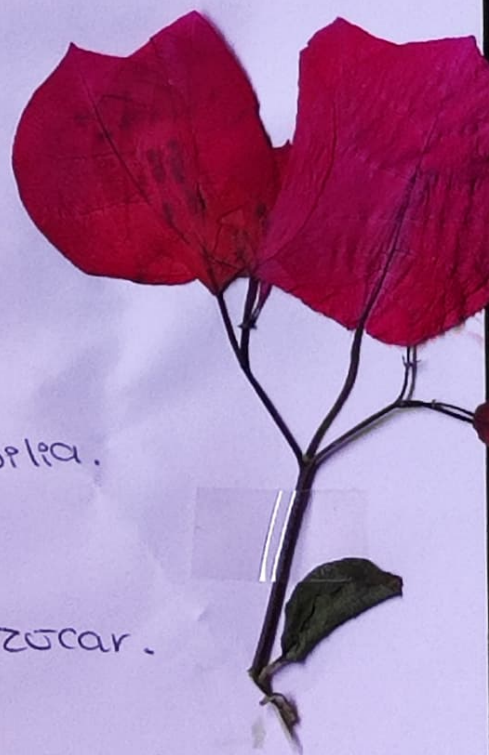
- Propiedades curativas:

- Alivia la tos seca y ayuda a expulsar flemas.
- Reduce la inflamación en las vías respiratorias.
- Descongestiona los pulmones.
- Reduce la fiebre.
- Elimina sustancias tóxicas y desechos del organismo.
- Alivia el dolor articular.

- Modo de preparación:

*Té;

1. Poner agua a calentar (2 tazas).
2. Agrega 6 o 8 flores de bugambilia.
3. Dejar hervir por 5 minutos.
4. Colar y endulzar con miel o azúcar.
5. Agregar jugo de limón al gusto.
6. Beber tibio.



- Nombre común: Laurel
- Nombre científico: Laurus nobilis.

- Propiedades curativas:

- Alivia el dolor muscular.
- Ayuda a combatir el estrés oxidativo en las células.
- Mejora la digestión.
- Ayuda en caso de resfriado, gripe, catarro, bronquitis o dolencias que provoca la congestión nasal o tos.

- Modo de preparación:

*Té;

1. Hervir 2 tazas de agua.
2. Agregar 8 a 10 hojas de laurel.
3. Dejar hervir de 3 a 5 minutos.
4. Dejar reposar.
5. Colar y beber el té.

