



Nombre del Alumno: Elizabeth Hernández Santiz

Nombre del tema: Herbolario

Parcial II

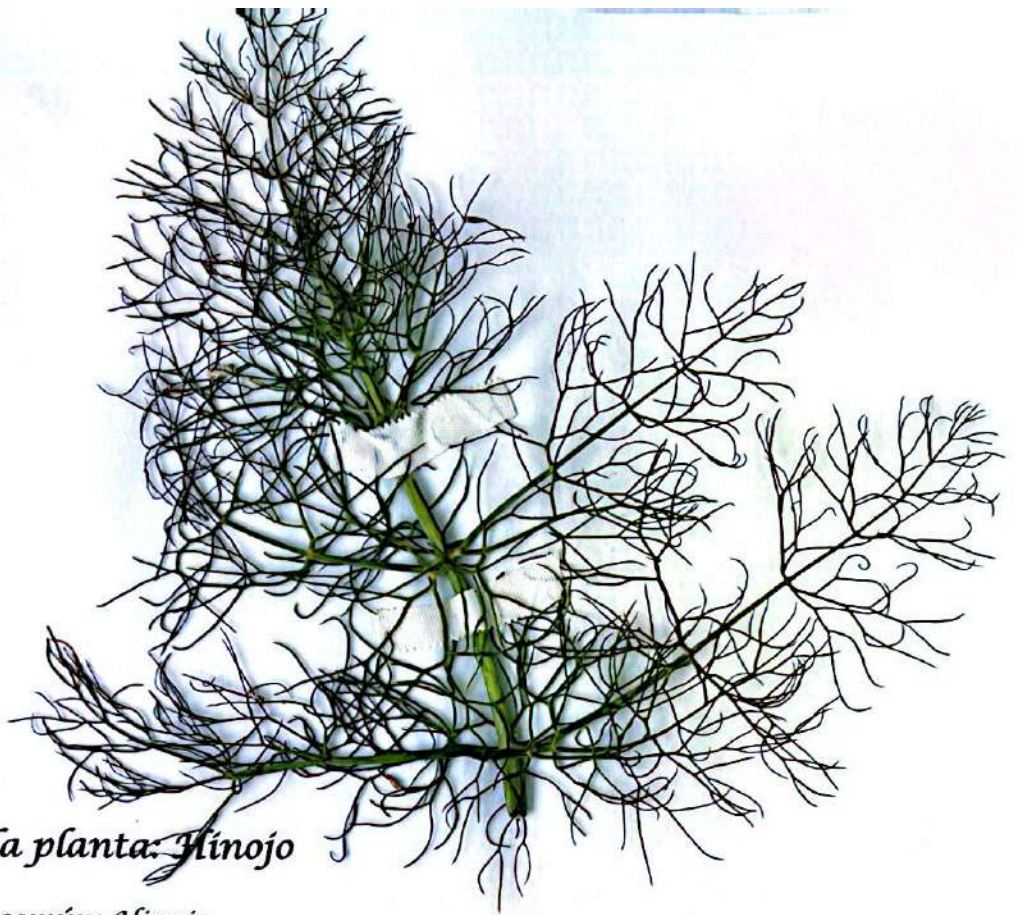
Nombre de la Materia: Enfermería Y Practicas Alternativas De Salud

Nombre del profesor: Lic Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8°A

PLANTAS PARA EL SISTEMA DIGESTIVO



Nombre de la planta: *Hinojo*

- **Nombre común:** *Hinojo*
- **Nombre científico:** *Foeniculum vulgare*
- **Propiedades curativas:**
 - Favorece la digestión y alivia cólicos, gases e hinchazón abdominal
 - Estimula la producción de leche materna en lactantes
 - Ayuda a tratar infecciones respiratorias y aliviar la tos
 - Diurético natural, útil para la retención de líquidos
- **Modo de preparación:**
 - **Infusión digestiva:** Hervir una taza de agua, agregar 1 cucharadita de semillas de hinojo, dejar reposar 10 minutos y beber después de las comidas.
 - **Para aumentar la leche materna:** Tomar 1-2 tazas de infusión al día.
 - **Para afecciones respiratorias:** Beber la infusión con miel y limón para aliviar la tos y descongestionar las vías respiratorias.

Nombre de la planta: Menta

- *Nombre común: Menta*
- *Nombre científico: Mentha piperita*
- *Propiedades curativas:*
 - *Alivia problemas digestivos como indigestión, náuseas y cólicos*
 - *Relajante muscular y analgésico natural para dolores de cabeza*
 - *Descongestionante, útil para resfriados y problemas respiratorios*
- *Modo de preparación:*
 - *Infusión digestiva: Hervir una taza de agua, agregar 5-6 hojas de menta, dejar reposar 5 minutos y beber después de las comidas.*
 - *Para resfriados: Inhalar el vapor de una infusión caliente o beber el té con miel y limón.*



Nombre de la planta: Hierbabuena

- **Nombre común:** Hierbabuena
- **Nombre científico:** *Mentha spicata*
- **Propiedades curativas:**
 - Alivia problemas digestivos y cólicos
 - Relajante y calmante para el estrés
 - Expectorante, útil para resfriados y congestión
- **Modo de preparación:**
 - **Infusión digestiva:** Hervir una taza de agua, agregar 5-6 hojas de hierbabuena, dejar reposar 5 minutos y beber después de las comidas.
 - **Para resfriados:** Inhalar el vapor de una infusión de hierbabuena o beber el té caliente con miel y limón.



Nombre de la planta

- Nombre común
- Nombre científico: *Laurus nobilis*
- Propiedades curativas:
 - Favorece la digestión y alivia gases y molestias en el abdomen
 - Antiinflamatorio, útil para dolores musculares y articulares
 - Expectorante y antiséptico, ayuda a aliviar la tos y congestión
 - Relajante natural, reduce el estrés y mejora el sueño
- Modo de preparación:
 - **Infusión digestiva:** Hervir una taza de agua, agregar 2-3 hojas de laurel, dejar reposar 10 minutos y beber después de las comidas.
 - **Para resfriados y congestión:** Inhalar el vapor de una infusión caliente de laurel o beber con miel y limón.
 - **Para dolores musculares:** Aplicar aceite de laurel con un masaje en la zona afectada.
 - **Baño relajante:** Agregar hojas de laurel al agua caliente del baño para aliviar el estrés y relajar los músculos.

Nombre de la planta: Cilantro

- ***Nombre común: Cilantro***
- ***Nombre científico: Coriandrum sativum***
- ***Propiedades curativas:***
 - *Favorece la digestión y ayuda a eliminar gases y cólicos*
 - *Antibacteriano y desintoxicante, ayuda a eliminar metales pesados del cuerpo*
 - *Antiinflamatorio, útil para aliviar dolores articulares y musculares*
 - *Regula el azúcar en la sangre y mejora la salud cardiovascular*
- ***Modo de preparación:***
 - ***Infusión digestiva:*** *Hervir una taza de agua, agregar 1 cucharadita de semillas o unas hojas frescas de cilantro, dejar reposar 10 minutos y beber después de las comidas.*
 - ***Para desintoxicación:*** *Consumir hojas frescas en ensaladas, batidos o jugos verdes.*
 - ***Para inflamaciones:*** *Aplicar cataplasmas de hojas machacadas sobre la zona afectada.*

Nombre de la planta: Ajenjo

- **Nombre común:** Ajenjo
- **Nombre científico:** *Artemisia absinthium*
- **Propiedades curativas:**
 - Estimula la digestión y alivia problemas como indigestión, cólicos y gases
 - Antiparasitario natural, ayuda a eliminar lombrices intestinales
 - Estimula el apetito y combate la falta de hambre
 - Antiséptico y febrífugo, ayuda a bajar la fiebre y tratar infecciones
- **Modo de preparación:**
 - **Infusión digestiva y antiparasitaria:** Hervir una taza de agua, agregar 1 cucharadita de hojas secas de ajenjo, dejar reposar 5-10 minutos y beber en ayunas (no más de 7 días seguidos).
 - **Para estimular el apetito:** Tomar una infusión 30 minutos antes de las comidas.
 - **Para fiebre y resfriados:** Beber té de ajenjo caliente con miel y limón.
 - **Uso externo:** Aplicar la infusión fría en compresas sobre heridas o picaduras para desinfectar y aliviar la inflamación.

Plantas para el sistema respiratorio



Nombre de la planta: Tomillo

- *Nombre común: Tomillo*
- *Nombre científico: Thymus vulgaris*
- *Propiedades curativas:*
 - *Antiséptico, útil para tratar infecciones respiratorias y de la piel*
 - *Expectorante, ayuda a aliviar la tos y descongestionar los pulmones*
 - *Antiinflamatorio, ayuda a reducir la inflamación y el dolor en articulaciones*
 - *Estimula la digestión y combate cólicos y gases*
- *Modo de preparación:*
 - *Infusión respiratoria: Hervir una taza de agua, agregar 1-2 cucharaditas de hojas secas de tomillo, dejar reposar 5-10 minutos y beber para aliviar tos y resfriados.*
 - *Para problemas digestivos: Beber una infusión de tomillo después de las comidas para mejorar la digestión y reducir gases.*
 - *Para infecciones de la piel: Aplicar una infusión fría de tomillo sobre la zona afectada o usar como enjuague bucal para tratar encías inflamadas o dolor de muelas.*



Nombre de la planta: Orégano

- **Nombre común:** Orégano
- **Nombre científico:** *Origanum vulgare*
- **Propiedades curativas:**
 - Antibacteriano y antifúngico, útil para tratar infecciones
 - Expectorante, ayuda a aliviar la tos y problemas respiratorios
 - Antiinflamatorio, reduce inflamación y dolor muscular
 - Mejora la digestión y combate gases, indigestión y cólicos
- **Modo de preparación:**
 - **Infusión respiratoria:** Hervir una taza de agua, agregar 1-2 cucharaditas de orégano seco, dejar reposar 5-10 minutos y beber para aliviar la tos y descongestionar.
 - **Para problemas digestivos:** Beber una infusión después de las comidas para mejorar la digestión y reducir gases.
 - **Para infecciones:** Inhalar el vapor de una infusión de orégano o aplicar aceite esencial diluido en la piel (con precaución) para tratar infecciones superficiales.



Nombre de la planta: Romero

- **Nombre común:** Romero
- **Nombre científico:** *Rosmarinus officinalis*
- **Propiedades curativas:**
 - Estimulante de la circulación sanguínea, mejora la memoria y la concentración
 - Alivia dolores musculares y articulares por su acción antiinflamatoria
 - Antioxidante, protege el cuerpo contra el daño celular
 - Ayuda a mejorar la digestión, aliviando cólicos y flatulencias
 - Expectorante, útil para tratar problemas respiratorios como tos y bronquitis
- **Modo de preparación:**
 - **Infusión para la memoria y circulación:** Hervir una taza de agua, agregar 1-2 cucharaditas de hojas secas de romero, dejar reposar 5-10 minutos y beber una vez al día.
 - **Para dolores musculares:** Hacer un aceite infusionado de romero (dejar las hojas secas en aceite de oliva durante 2-3 semanas) y masajear la zona afectada.
 - **Para problemas respiratorios:** Beber una infusión de romero con miel y limón para aliviar la tos o inhalar su vapor para descongestionar.

Nombre de la planta: Clavo de olor

- *Nombre común: Clavo de olor*
- *Nombre científico: Syzygium aromaticum*
- *Propiedades curativas:*
 - *Analgésico, alivia dolores de muelas, cabeza y otros dolores corporales*
 - *Antiinflamatorio, útil para reducir inflamaciones en las articulaciones*
 - *Antibacteriano y antifúngico, combate infecciones y ayuda a cicatrizar heridas*
 - *Estimulante digestivo, ayuda a mejorar la digestión y aliviar náuseas y vómitos*
 - *Expectorante, ayuda a aliviar tos y problemas respiratorios*
- *Modo de preparación:*
 - *Para dolores de muelas: Masticar un clavo de olor o aplicar aceite esencial diluido directamente sobre la zona afectada.*
 - *Infusión digestiva: Hervir una taza de agua, agregar 1-2 clavos de olor enteros y dejar reposar 5-10 minutos, beber después de las comidas para mejorar la digestión.*
 - *Para problemas respiratorios: Inhalar el vapor de una infusión caliente de clavo de olor o beber la infusión con miel para aliviar la tos.*

Nombre de la planta: Malva

- *Nombre común: Malva*
- *Nombre científico: Malva sylvestris*
- *Propiedades curativas:*
 - *Alivia afecciones respiratorias como tos, bronquitis y resfriados*
 - *Antiinflamatoria, útil para calmar irritaciones de la piel y mucosas*
 - *Emoliente, suaviza y calma la piel en casos de quemaduras o dermatitis*
 - *Laxante suave, ayuda a combatir el estreñimiento*
- *Modo de preparación:*
 - *Infusión para la tos y problemas respiratorios: Hervir una taza de agua, agregar 1-2 cucharaditas de flores o hojas secas de malva, dejar reposar 10 minutos y beber 2-3 veces al día.*
 - *Para la piel: Aplicar una infusión de malva fría sobre la piel irritada, quemada o inflamada, para calmar y suavizar.*
 - *Para el estreñimiento: Beber una infusión suave de malva en ayunas para promover el movimiento intestinal.*
 - *Enjuague bucal: Hacer gárgaras con infusión de malva para aliviar dolor de garganta o inflamación en las encías.*

*Plantas para el sistema
circulatorio y el corazón*



Nombre de la planta: Albahaca

- *Nombre común: Albahaca*
- *Nombre científico: Ocimum basilicum*
- *Propiedades curativas:*
 - *Antiinflamatoria, útil para aliviar dolores musculares y articulares*
 - *Estimulante digestivo, ayuda a aliviar cólicos, gases e indigestión*
 - *Antioxidante, ayuda a combatir el estrés oxidativo y fortalece el sistema inmune*
 - *Relajante, ayuda a reducir el estrés y la ansiedad*
 - *Expectorante, alivia la tos y mejora la respiración*
- *Modo de preparación:*
 - *Infusión digestiva: Hervir una taza de agua, agregar 1-2 hojas de albahaca fresca o seca, dejar reposar 5-10 minutos y beber después de las comidas para mejorar la digestión.*
 - *Para aliviar el estrés: Beber una infusión de albahaca antes de dormir o inhalar su aroma como un aceite esencial para relajarse.*
 - *Para la tos y problemas respiratorios: Beber una infusión caliente de albahaca con miel y limón para aliviar la tos y despejar las vías respiratorias.*



Nombre de la planta: Perejil

- **Nombre común:** Perejil
- **Nombre científico:** *Petroselinum crispum*
- **Propiedades curativas:**
 - Diurético natural, ayuda a eliminar el exceso de líquidos y a reducir la retención de agua
 - Rico en antioxidantes, ayuda a combatir el daño celular y fortalece el sistema inmunológico
 - Mejora la digestión y alivia los cólicos y problemas estomacales
 - Desintoxicante, favorece la eliminación de toxinas del cuerpo
 - Alivia dolores articulares por su efecto antiinflamatorio
- **Modo de preparación:**
 - **Infusión diurética:** Hervir una taza de agua, agregar 1 cucharadita de perejil fresco o seco, dejar reposar 5-10 minutos y beber 1-2 veces al día.
 - **Para la digestión:** Comer hojas frescas de perejil después de las comidas para mejorar la digestión y reducir gases.
 - **Para desintoxicación:** Incorporar perejil fresco en jugos verdes o batidos para apoyar la eliminación de toxinas.

Nombre de la planta: Canela

- **Nombre común:** Canela
- **Nombre científico:** *Cinnamomum verum* (canela de Ceilán) o *Cinnamomum cassia* (canela china)
- **Propiedades curativas:**
 - Mejora la digestión, aliviando cólicos, gases e indigestión
 - Ayuda a regular el azúcar en la sangre, útil para personas con diabetes tipo 2
 - Antiinflamatoria, ayuda a reducir la inflamación en articulaciones
 - Antioxidante, protege las células del daño causado por los radicales libres
- **Modo de preparación:**
 - **Infusión digestiva:** Hervir una taza de agua, agregar 1 ramita de canela o 1 cucharadita de canela en polvo, dejar reposar 5-10 minutos y beber después de las comidas para mejorar la digestión.
 - **Para regular azúcar en sangre:** Beber una infusión de canela con clavo de olor en ayunas.
 - **Para resfriados y tos:** Hervir agua con canela y miel para aliviar la tos y la congestión.

Plantas para el sistema nervioso y el estrés



Nombre de la planta: Verbena

- *Nombre común: Verbena*
- *Nombre científico: Verbena officinalis*
- *Propiedades curativas:*
 - *Relajante y calmante: Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y el insomnio.*
 - *Digestiva: Favorece la digestión y alivia malestares estomacales como cólicos y gases.*
 - *Analgésica y antiinflamatoria: Alivia dolores de cabeza, musculares y menstruales.*
 - *Cicatrizante: Se usa externamente para tratar heridas y afecciones de la piel.*

Modo de preparación:

- *Infusión para relajación y digestión:*
Hervir 1 taza de agua y agregar 1 cucharadita de hojas y flores secas de verbena. Dejar reposar 5-10 minutos y beber antes de dormir o después de las comidas.
- *Infusión para la tos y resfriados:*
Preparar la infusión como se indica arriba y beber 2-3 veces al día para aliviar la congestión y expulsar flemas.



Nombre de la planta: Epazote

- **Nombre común:** Epazote
- **Nombre científico:** *Dysphania ambrosioides*
- **Propiedades curativas:**
 - Antiparasitario natural, ayuda a eliminar lombrices intestinales
 - Alivia cólicos y problemas digestivos
 - Reduce la inflamación y los gases
 - Expectorante, útil para problemas respiratorios
- **Modo de preparación:**
 - **Infusión antiparasitaria:** Hervir una taza de agua, agregar 3-5 hojas de epazote, dejar reposar 5-10 minutos y beber en ayunas por no más de 3 días seguidos.
 - **Para problemas digestivos:** Agregar unas hojas de epazote a sopas o guisos para reducir gases e inflamación.
 - **Para afecciones respiratorias:** Beber té de epazote con miel y limón para aliviar la congestión.

Plantas para la piel y heridas

Algunas de las plantas que se utilizan para la piel son:

- Aloe vera*
- Manzanilla*
- Propolis*

• Echinacea

• Hierba de San Mateo

• Hierba de San Juan

Nombre de la planta: Aloe Vera

- *Nombre común: Sábila*
- *Nombre científico: Aloe barbadensis miller*
- *Propiedades curativas:*
 - *Cicatrizante y regenerador de la piel*
 - *Digestivo y laxante suave*
- *Modo de preparación:*
 - *Para quemaduras y heridas: Aplicar el gel directamente sobre la piel.*
 - *Para problemas digestivos: Licuar una cucharada del gel con agua o jugo y tomar en ayunas.*

Otras plantas para usos medicinales

Nombre científico:

Nombre común:

Modo de preparación:

1. Infusión: 10g de hojas secas de raíz, hervir en agua por 10 minutos y beber después de las comidas para mejorar la digestión.

2. Para dolores musculares: Bañarse con agua caliente con sal. No se debe consumir en exceso debido a su palatabilidad.

3. Para aliviar dolores musculares: Se utiliza para calentar y masajear las articulaciones solo en las zonas afectadas e inflamadas.



Nombre de la planta: *Ruda*

- **Nombre común:** Ruda
- **Nombre científico:** *Ruta graveolens*
- **Propiedades curativas:**
 - Estimula la digestión y ayuda a aliviar cólicos, gases e indigestión
 - Antiinflamatoria, útil para aliviar dolores musculares y articulares
 - Antiséptica, combate infecciones y ayuda a tratar heridas
 - Regula el ciclo menstrual, ayudando a aliviar dolores menstruales
 - Propiedades relajantes y antiestrés, favorece el descanso
- **Modo de preparación:**
 - **Infusión digestiva:** Hervir una taza de agua, agregar 1 cucharadita de hojas secas de ruda, dejar reposar 5-10 minutos y beber después de las comidas para mejorar la digestión.
 - **Para dolores menstruales:** Beber una infusión de ruda con miel (no se debe consumir en exceso debido a su potencia).
 - **Para aliviar dolores musculares:** Aplicar una cataplasma de hojas machacadas sobre las zonas doloridas o inflamadas.



Nombre de la planta: Yerba Santa

- **Nombre común:** Yerba Santa
- **Nombre científico:** *Eriodictyon californicum* (Aunque también existen especies relacionadas con el nombre "yerba santa", como *Piper auritum* en América Central).
- **Propiedades curativas:**
 - **Expectorante:** Ayuda a aliviar la tos y problemas respiratorios, promoviendo la expulsión de flemas.
 - **Anti-inflamatoria:** Reduce la inflamación en las vías respiratorias y otras partes del cuerpo.
 - **Antibacteriana y antimicrobiana:** Ayuda a combatir infecciones respiratorias, bronquitis y gripes.
 - **Antioxidante:** Protege las células del daño causado por los radicales libres.

Modo de preparación:

- **Infusión para problemas respiratorios:**
Hervir una taza de agua y agregar 1 cucharadita de hojas secas o frescas de yerba santa. Dejar reposar durante 5-10 minutos y beber 1-2 veces al día para aliviar la tos, la bronquitis o la congestión.
- **Tónico para la tos o resfriados:**
Beber una infusión de yerba santa con miel y limón puede ser útil para aliviar la tos y las molestias del resfriado.



Nombre de la planta: Bugambilia

- *Nombre común: Bugambilia*
- *Nombre científico: Bougainvillea glabra*
- *Propiedades curativas:*
 - *Antiinflamatoria: Ayuda a reducir la inflamación interna y externa.*
 - *Analgésica: Se utiliza para aliviar dolores leves, como dolores de cabeza y de articulaciones.*
 - *Sedante: Tiene un efecto calmante y se usa para tratar problemas de insomnio o ansiedad.*
 - *Antiespasmódica: Ayuda a aliviar cólicos y espasmos intestinales.*
 - *Propiedades diuréticas: Favorece la eliminación de líquidos del cuerpo, útil en casos de retención de líquidos.*
- *Modo de preparación:*
 - *Infusión relajante: Hervir una taza de agua y agregar 1-2 hojas secas o flores de bugambilia. Dejar reposar 10 minutos y beber para aliviar la ansiedad o problemas de insomnio.*
 - *Para dolores musculares: Hacer una infusión concentrada y aplicarla como compresa sobre la zona afectada para reducir la inflamación.*
 - *Para cólicos: Beber una infusión ligera de flores o hojas para aliviar espasmos y cólicos digestivos.*



Nombre de la planta: Hoja de guayaba

- *Nombre común: Guayaba*
- *Nombre científico: Psidium guajava*
- *Propiedades curativas:*
 - *Digestiva: Ayuda a mejorar la digestión y aliviar problemas gastrointestinales como la diarrea.*
 - *Antiinflamatoria: Alivia la inflamación en el cuerpo, especialmente en el sistema digestivo.*
 - *Antioxidante: Contienen compuestos antioxidantes que protegen las células del daño causado por los radicales libres.*
 - *Controla la glucosa: Puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre, lo que es útil para personas con diabetes.*
 - *Alivio de dolor de garganta: La infusión de hojas de guayaba se utiliza tradicionalmente para aliviar el dolor de garganta y la tos.*

Modo de preparación:

- *Infusión para la digestión y la diarrea:*
Hervir 3-4 hojas frescas de guayaba en 1 litro de agua durante 10-15 minutos. Dejar reposar y beber 1 taza al día para aliviar la diarrea o problemas digestivos.
- *Infusión para la tos o dolor de garganta:*
Hervir un puñado de hojas de guayaba en agua durante 5-10 minutos, colar y beber 1-2 tazas al día. Esta infusión alivia la irritación de garganta y reduce la tos.
- *Cataplasma para dolores articulares:*
Machacar las hojas de guayaba y aplicarlas directamente sobre las zonas inflamadas o doloridas para aliviar la inflamación.

Nombre de la planta: Apio

- ***Nombre común:*** Apio
- ***Nombre científico:*** *Apium graveolens*
- ***Propiedades curativas:***
 - ***Diurético:*** El apio ayuda a eliminar el exceso de líquidos del cuerpo, lo que puede ser útil para tratar la retención de líquidos y la hipertensión.
 - ***Antiinflamatorio:*** Ayuda a reducir la inflamación, especialmente en las articulaciones.
 - ***Digestivo:*** Facilita la digestión y alivia la hinchazón y los cólicos.
 - ***Antioxidante:*** Contiene compuestos antioxidantes que ayudan a combatir los radicales libres y a proteger las células del daño.
 - ***Alivio de la presión arterial:*** Se ha demostrado que el apio puede ayudar a reducir la presión arterial alta debido a sus propiedades diuréticas.

Modo de preparación:

- ***Jugo de apio:***
El jugo de apio fresco es muy popular por sus beneficios para la digestión y la salud en general. Se puede preparar licuando tallos de apio frescos con un poco de agua. Beber en ayunas para ayudar a detoxificar el cuerpo y mejorar la digestión.
- ***Infusión de apio:***
Hervir agua con algunas ramas de apio (también se pueden agregar hojas). Dejar reposar durante 5-10 minutos, colar y beber para aprovechar sus propiedades diuréticas y digestivas.



Nombre de la planta: Lechuga

- *Nombre común: Lechuga*
- *Nombre científico: Lactuca sativa*
- *Propiedades curativas:*
 - *Relajante y sedante natural:* Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y el insomnio.
 - *Digestiva:* Favorece el tránsito intestinal y previene el estreñimiento debido a su alto contenido de fibra.
 - *Antiinflamatoria:* Alivia dolores musculares y articulares.
 - *Antioxidante:* Protege las células del daño causado por los radicales libres.

Modo de preparación:

- *Infusión para el insomnio y relajación:*
Hervir 4-5 hojas de lechuga en 1 taza de agua durante 10 minutos.
Colar y beber antes de dormir para mejorar el sueño.