



Nombre Del Alumno: Yaseli Cruz Girón

Nombre Del Tema: herbolaria

Nombre De La Materia: enfermería y prácticas alternativas de salud

Nombre Del Profesor: Felipe Antonio Morales

Nombre De La Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8° "B"

INTRODUCCION

La herbolaria no solo implica la utilización de determinadas plantas para curar dolencias, es toda una tradición de investigación y observación de los entornos naturales, así como de las diversas formas de utilizar las plantas, identificando incluso diferentes propiedades para cada parte de ellas (hojas, tallos, raíces, flores).

México es un país rico en plantas y muchas de ellas tienen uso medicinal. En todos los hogares siempre podremos encontrar alguna planta con propiedades curativas que solemos utilizar en ciertas dolencias.

Para el uso medicinal de las plantas es necesario conocer la complejidad de estos, ya que en algunas ocasiones no tendrá el mismo efecto, su flor, la raíz o las hojas.

Por ejemplo, de la bugambilia se utilizan sus flores (por medio de infusiones) como remedio para la tos, para reducir la fiebre, incluso como expectorante. Las flores de la bugambilia poseen una efectiva cualidad para combatir enfermedades respiratorias como resfriados, e incluso para mantener regulada el asma. Sin embargo, no solo las flores son utilizadas en el ámbito medicinal, pues sus raíces también poseen poderosas propiedades cicatrizantes al ser aplicadas directamente sobre la piel, pero si se ingieren, pueden tener un efecto laxante.

Muchos de nosotros, sino que todos, ya hemos hecho uso de la herbolaria mexicana. Un té de manzanilla para cólicos menstruales, un té de guayaba para dolor de estómago, un té de epazote para desparasitarnos.

La propiedad curativa de cada planta medicinal ha sido utilizada en ciertos fármacos. Algunos medicamentos que tienen principios activos de hierbas medicinales son aquellos que se usan para tratar insuficiencias cardíacas como digoxina, digitoxina y estrofantina; analgésicos como el tramadol, la morfina, lidocaína etcétera.

Es este trabajo vamos a hablar de 25 plantas de uso más común en las familias mexicanas.



NOMBRE COMUN: RUDA

NOMBRE CIENTIFICO: Ruta

PROPIEDADES CURATIVAS: La ruda tiene propiedades medicinales, alimentarias y energéticas.

ENFERMEDADES QUE CURA: se utiliza para tratar diversos malestares, como dolores de cabeza, cólicos, dolores menstruales, tos, gripe, ansiedad, insomnio, entre otros. También se usa para tratar la dermatitis, el reumatismo y otras enfermedades inflamatorias.

MODO DE PREPARACION: Té de ruda

- Hervir agua
 - Añadir las hojas de ruda secas o frescas
 - Retirar del fuego y dejar reposar
 - Colar
 - Beber
-



NOMBRE COMUN: manzanilla.

NOMBRE CIENTIFICO: Chamaemelum nobile.

PROPIEDADES: la manzanilla tiene propiedades antiinflamatorias, antiespasmódicas, antioxidantes y cicatrizantes.

ENFERMEDADES QUE CURA: La manzanilla puede ayudar a tratar trastornos digestivos, como la indigestión, náuseas, vómitos, y gases. También puede ayudar con problemas como: úlceras gástricas, gastritis, diarrea, enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), cólicos, principalmente en niños, desórdenes menstruales, calambres, espasmos musculares, dolor reumático, hemorroides.

COMO SE PREPARA: té de manzanilla

- Hierve agua
- Agrega las flores de manzanilla a una taza o tetera
- Vierte el agua hirviendo sobre las flores
- Deja reposar la infusión durante 5-10 minutos



NOMBRE COMUN: clavo de olor.

NOMBRE CIENTIFICO: Syzygium aromaticum.

PROPIEDADES: El clavo de olor tiene propiedades antibacterianas, analgésicas, antiinflamatorias y antioxidantes. También contiene vitaminas, minerales y ácidos grasos omega-3.

ENFERMEDADES QUE CURA: Infecciones
Combate bacterias en la boca y el estómago

Ayuda a eliminar el mal aliento

Contra caries y dolores de diente y encía

Cura infecciones de garganta y bucales

Dolores

Alivia dolores, especialmente dentales y musculares

Alivia dolores de cabeza y dentales

Alivia cólicos

Alivia inflamación en la garganta

PREPARACION: 1. Té de clavo de olor

Para hacer el té se deben aplastar 4 clavos y adicionar una taza de agua hervida, dejando reposar por 5 minutos. Otra opción es colocar 10 g de clavo de olor enteros en una cacerola con 1 litro de agua y llevar al fuego hasta hervir durante 15 minutos. Luego dejar enfriar, colar y beber hasta 3 veces al día.

2. Masticar un clavo de olor

Masticar un clavo de olor sirve para el mal aliento o para calmar los nervios en situaciones de máximo



NOMBRE COMUN: pimienta.

NOMBRE CIENTIFICO: Piper nigrum.

PROPIEDADES: La pimienta tiene propiedades antibacterianas, antioxidantes, antiinflamatorias y digestivas. También puede ayudar a reducir el estrés oxidativo y mejorar la absorción de nutrientes.

ENFERMEDADES QUE CURA: La pimienta negra puede ayudar a combatir infecciones, gripes, resfriados y congestiones nasales.

Promueve la salud arterial.

Ayuda a disminuir los valores de colesterol.

Favorece la absorción intestinal de otros nutrientes como el calcio.

Ayuda a proteger la piel contra síntomas de envejecimiento prematuro, tales como las líneas finas, arrugas y manchas oscuras.

PREPARACION: Calienta agua

Agrega pimienta negra molida o fresca

Si quieres, agrega miel o jugo de limón

Cola y bebe



NOMBRE COMUN: orégano

NOMBRE CIENTIFICO: Origanum vulgare

PROPIEDAES: El orégano, además de ser un condimento culinario, posee propiedades medicinales como ser antiinflamatorio, antioxidante y antimicrobiano, gracias a compuestos como el carvacrol y los flavonoides.

ENFERMEDAES QUE CURA: Dolores de cabeza

Dolores de estómago

Dolores de garganta

Dolores de articulaciones

Dolores de muelas

Tos

Asma

Resfriados

También puede ayudar a prevenir problemas cardíacos, digestivos y de estreñimiento.

PREPARACION: TÉ DE OREGANO

1. Hervir el equivalente a una taza de agua.
2. Apagar el fuego en el punto de hervor y añadir las ramas (lavadas previamente) o el orégano seco.
3. Tapar y dejar reposar durante 10 minutos.
4. Pasar la mezcla por el colador de té para filtrar los restos. Debe quedar una infusión de color ámbar o verdoso.

NOMBRE COMUN: tomillo.

NOMBRE CIENTIFICO: *Thymus vulgaris*.

PROPIEDADES: El tomillo posee propiedades antitusígenas, antioxidantes, antiinflamatorias, anti fúngicas, antibacterianas, neuroprotectoras, anticancerígenas, antihipertensivas y hipolipémicas.

ENFERMEDADES QUE CURA:



1. Combatir la tos
2. Controlar la presión arterial
3. Prevenir enfermedades cardiovasculares
4. Combatir el acné
5. Mantener la salud de los dientes y las encías
6. Combatir las infecciones causadas por hongos

PREPARACIÓN: 1. Té de tomillo

Para preparar el té de tomillo se deben colocar 2 cucharadas de hojas picadas en una taza de agua hirviendo y dejar reposar por 10 minutos, colar y beber hasta 3 veces al día. Si se desea, se puede endulzar con miel, que también ayuda a hidratar la garganta, aliviando en los casos de tos.

2. Jarabe de tomillo

Agregar 1 rama de tomillo seco en 3 tazas de agua hirviendo en fuego bajo hasta que el agua se evapore, disminuyendo un tercio de la cantidad inicial. Apagar el fuego y dejar reposar cerca de 3 minutos. Luego, cuando estuviera tibio, retirar la rama de tomillo y adicionar media taza de miel. Tomar una cucharada de jarabe de tomillo cada vez que sea necesario. Guardar el jarabe en un frasco de vidrio limpio y seco en la heladera, hasta 2 meses.



NOMBRE COMUN: Canela.

NOMBRE CIENTIFICO: *Cinnamomum verum*.

PROPIEDADES: posee propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y antioxidantes que ayudan a mejorar la capacidad cognitiva, mejorar el estado de ánimo, controlar los niveles de azúcar en sangre y mejorar la salud cardiovascular.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Enfermedades que puede ayudar a prevenir

- Enfermedades del corazón
- Algunos tipos de cáncer
- Enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer
- Resfriados y gripe
- Mejorar la capacidad cognitiva
- Mejorar el funcionamiento sexual
- Favorecer la pérdida de peso

PREPARACION: te de canela

Colocar 1 palo de canela en una taza de agua hirviendo y dejar reposar durante 10 minutos. Retirar el palo y beber hasta 3 tazas por día, antes de las comidas.



NOMBRE COMUN: laurel

NOMBRE CIENTIFICO: Laurus nobilis

PROPIEDADES: son el cineol y el eugenol, dos componentes que le confieren propiedades carminativas —reducen los gases— y hepatoprotectoras. Además, contiene diversos ácidos orgánicos, minerales (como hierro y calcio) y otras sustancias con acción antioxidante (como la vitamina A) y bactericida.

ENFERMEDADES QUE CURA: Combate síntomas gastrointestinales, Apoya al sistema inmunitario, alivia calambres, alivio de migrañas y cefaleas, disminuye el colesterol malo y aumenta el bueno. reduce la inflamación en articulaciones afectadas por artritis reumatoide u osteoartritis.

PREPARACION: TE DE LAUREL

- Colocar trozos de hojas secas en una bolsa filtrante similar a la que se usa para otros preparados.
- Introducir la bolsa en una taza con agua en ebullición.
- Dejar reposar alrededor de 10 minutos.



NOMBRE COMUN: Comino

NOMBRE CIENTIFICO: Cuminum cyminum

PROPIEDADES: esta es una planta que se ha utilizado durante muchos años como un saborizante en las comidas y, por su peculiar olor, como un aromatizante natural.

Sus propiedades son muy importantes para mejorar la salud de nuestro organismo:
el consumo de comino nos aporta vitaminas como: magnesio, vitamina e, potasio, fósforo, calcio, hierro y vitamina a.

ENFERMEDADES QUE CURA: sus minerales ricos en hierro dan fuerza al sistema inmunológico, lo cual aumenta las defensas y ayuda a combatir enfermedades como la anemia ferropénica.

Es un sedante natural que ayuda a disminuir el insomnio.

Es un adelgazante natural y ayuda a mejorar la digestión, disminuyendo las flatulencias y reduciendo la inflamación abdominal.

PREPARACIÓN: té de comino

Agregar las hojas o las semillas a los 200 ml de agua hirviendo, tapar y dejar reposar durante 10 minutos. A continuación, colar y beber 2 a 3 tazas de té por día.



NOMBRE COMUN: epazote

NOMBRE CIENTIFICO: Dysphania ambrosioides.

PROPIEDADES: es una planta medicinal con propiedades digestiva, carminativa, calmante, analgésica, antiinflamatoria y vermífuga.

ENFERMEDADES QUE CURA:

- Parasitosis.
- Dolores estomacales.
- Diarreas.
- Vómitos.
- Retención de la menstruación o escasez.
- Cólicos menstruales.

También se usa para calmar el nerviosismo excesivo, descongestionar las vías respiratorias y aumentar la producción de leche materna.

PREPARACION: té de epazote

agregar el epazote en el agua hirviendo, dejar reposar durante 10 minutos, colar y beber tibio 1/2 o 1 taza por la mañana durante 3 días.



NOMBRE COMUN: jengibre

NOMBRE CIENTIFICO: Zingiber officinale.

PROPIEDADES: El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, antibacterianas y digestivas. Se ha usado durante miles de años como remedio natural para tratar diversas dolencias.

ENFERMEDADES QUE CURA:

Alivia síntomas tales como:

Náuseas y mareos de viaje

Dolores y espasmos musculares

Trastornos gástricos y digestivos

Vértigos

Migrañas

Calambres

Síntomas de resfriados y gripe

Síntomas de artritis

PREPARACION: Té.

En época de frío se recomienda consumir té de jengibre con un toque de canela y limón, ingredientes que se mezclan a la perfección logrando un sabor un tanto picante con un aroma delicioso, pero que ayudan a combatir el resfriado y sus síntomas.



NOMBRE COMUN: limón.

NOMBRE CIENTIFICO: citrus limón.

PROPIEDADES: El limón es una fruta cítrica con múltiples propiedades beneficiosas para la salud, como fortalecer el sistema inmunológico gracias a su alto contenido de vitamina C, mejorar la digestión y ayudar en la prevención de cálculos renales.

ENFERMEDADES QUE PUEDE AYUDAR A TRATAR:

- Resfriados
- Malestares estomacales
- Acné, piel grasa, puntos negros y caspa
- Flatulencias
- Beneficios para la salud
- Desintoxica el hígado
- Previene las hemorroides
- Refresca el aliento
- Protege el corazón
- Fortalece el sistema inmunitario
- Elimina bacterias y toxinas
- Ayuda a perder peso

PREPARACIÓN: miel con jugo de limón

1. En una jarra grande mezcle el jugo de limón y la miel.
2. Incorpore el agua hirviendo y mezcle hasta que la miel se disuelva.
3. Divida entre 3 tazas. Beba mientras esté caliente.



NOMBRE COMUN: te limón.

NOMBRE CIENTIFICO: Cymbopogon Citratus.

PROPIEDADES: El té de limón, también conocido como zacate de limón, tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, diuréticas y carminativas. Se le atribuyen varios beneficios para la salud, aunque no todos están comprobados.

ENFERMEDADES QUE TRATA:

- Enfermedades digestivas Dolor de estómago, Vómito, Mala digestión, Diarrea, Hinchazón, Cólicos.
- Enfermedades respiratorias Tos, Gripe, Bronquiales, Tuberculosis.
- Enfermedades del sistema nervioso Dolor de cabeza, Migraña, Fiebre, Nervios.

Otras enfermedades Colesterol, Infecciones estomacales, Infecciones por hongos, Gastritis.

PREPARACION: té

1. Pon a hervir el agua y, cuando suelte el primer hervor, agrega las hojas de té.
2. Deja que hierva durante otros cinco minutos, retira del fuego y permite que repose durante diez minutos aproximadamente.
3. Por último cuela y sirve.



NOMBRE COMÚN: naranja.

NOMBRE CIENTIFICO: citrus × sinensis.

PROPIEDADES: la naranja tiene muchas propiedades para la salud, entre ellas, ser antioxidante, fortalecer el sistema inmunológico, ayudar a prevenir enfermedades y mejorar la digestión.

Propiedades antioxidantes

La vitamina c y los flavonoides de la naranja ayudan a combatir los radicales libres, que son dañinos para el organismo.

La vitamina c inhibe la oxidación del colesterol malo (ldl).

Los flavonoides refuerzan la pared de los vasos capilares y mejoran la circulación venosa.

ENFERMEDADES QUE TRATA:

- Ayuda a normalizar los niveles altos de colesterol en sangre.
- Ayuda a combatir la anemia.
- Ayuda a prevenir enfermedades degenerativas.
- Fortalece el sistema nervioso.
- Contribuye a evitar resfriados.
- Ayuda a adelgazar y a prevenir la retención de líquidos.

PREPARACION: té de naranja con canela

Para hacerlo, sólo necesitas la piel limpia de una naranja (sólo la parte naranja), una ramita de canela y 400 ml. De agua.

Pon el agua a calentar y, cuando hierva, añade la piel de naranja y la canela. Deja que la mezcla hierva durante unos minutos para que los sabores se mezclen y se intensifiquen.

Retira del fuego y deja reposar la infusión durante unos minutos más.



NOMBRE COMUN: hinojo.

NOMBRE CIENTIFICO: Foeniculum vulgare.

PROPIEDADES: Los frutos (semillas), las hojas y el cogollo del hinojo contienen azúcares, fibra, sales minerales (potasio, calcio, magnesio y fósforo) y vitaminas A, B3 y C, proteínas, carbohidratos, ácido fólico y aceites esenciales

ENFERMEDADES QUE TRATA:

Trastornos digestivos: Combate la acidez, los gases, la distensión abdominal, la diarrea, los espasmos gastrointestinales y el estreñimiento.

Infecciones urinarias: Favorece la depuración de toxinas y evita que aparezcan infecciones como cistitis o uretritis.

Síntomas de la menopausia: Ayuda a reducir los síntomas de la menopausia, como la falta de sueño o la sequedad vaginal.

Cólicos menstruales: Ayuda a regular la menstruación y a tratar los cólicos menstruales.

Infecciones bucales: Ayuda a tratar infecciones bucales y a reducir la inflamación de las encías.

Bronquitis: Ayuda a tratar la bronquitis.

Infecciones respiratorias: Ayuda a aliviar síntomas de afecciones respiratorias como la congestión nasal, la tos y el asma.

Síndrome premenstrual: Ayuda a controlar la producción de hormonas y se utiliza habitualmente como remedio natural para el síndrome premenstrual.

Infecciones de orina: Ayuda a suavizar los síntomas de las infecciones de orina.

PREPARACION:

La mejor manera de preparar una infusión de hinojo es utilizando sus hojas y semillas. Para ello, añada a dos tazas de agua hirviendo una ramita y una cucharada de semillas de hinojo. Deja infusionar durante 5 minutos. Después, cuela el líquido y ¡listo!



NOMBRE COMUN: jamaica.

NOMBRE CIENTIFICO: Hibiscus sabdariffa.

PROPIEDADES: La flor de Jamaica, también conocida como hibisco, ofrece diversos beneficios para la salud, incluyendo propiedades antioxidantes, diuréticas, antihipertensivas y ayuda en la digestión, además de ser rica en vitamina C.

ENFERMEDADES QUE TRATA: sirve para ayudar a controlar la presión arterial, prevenir enfermedades cardíacas, regular los niveles de azúcar en sangre y favorecer la pérdida de peso.

PREPARACION: 1. Agua o té de flor de jamaica

Ingredientes:

1 cucharada de flores de Jamaica deshidratadas.

400 ml de agua hirviendo.

Modo de preparación:

Agregar las flores en el agua hirviendo, dejar reposar durante 5 minutos. Colar y beber tibio o frío, 3 veces por día. Para la pérdida de peso, se recomienda ingerir 1 taza de este té después de las comidas.

Para la presión arterial, un estudio clínico indica que tomar el agua de flor de Jamaica, preparada con 1 cucharada (10 g) en 500 ml de agua hirviendo, a diario 2 horas después de cada comida y durante 4 semanas como mínimo, podría mejorar la tensión.



NOMBRE COMUN: romero.

NOMBRE CIENTIFICO: Salvia rosmarinus.

PROPIEDADES: el romero posee propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antiespasmódicas y diuréticas, pues posee algunos compuestos bioactivos como flavonoides, terpenos y ácidos fenólicos que le proporcionan todas sus propiedades.

ENFERMEDADES QUE TRATA: sirve para mejorar la digestión y la circulación sanguínea, además de favorecer el crecimiento del cabello, combatir el cansancio frecuente, proteger la salud del hígado y controlar la diabetes.

PREPARACIÓN:

- **Infusión:** es la forma más tradicional. Mezclar de 2-4 g de hojas secas en 150 ml de agua hirviendo. Infundir de 10-15 minutos y filtrar. Tomar de dos a tres (tazas) al día, preferiblemente después de las comidas principales.
- **Baños de romero usados como antisépticos y antiinflamatorios.** Hervir 50 g de hoja de romero en 1 litro de agua, dejar reposar 30 minutos, colando y añadiéndolo a la bañera.



NOMBRE COMUN: albahaca.

NOMBRE CIENTIFICO: Ocimum basilicum.

PROPIEDADES: la albahaca posee una serie de beneficios nutricionales. Cargadas de vitamina K, sólo dos cucharadas de albahaca fresca picada proporcionan casi el 100 % de la ingesta diaria recomendada. La vitamina K contribuye a la salud ósea, cognitiva y cardiaca. Esta hierba también contiene aceites esenciales, antioxidantes, hierro, calcio y magnesio, que se han asociado con propiedades antiinflamatorias, una mejor digestión y la salud cardiovascular.

ENFERMEDADES QUE TRATA: la albahaca ha mostrado componentes que pueden ser beneficiosos para el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, trastornos inflamatorios y disminución del riesgo de cáncer.

PREPARACION: té con albahaca (fresca):

Para preparar té con albahaca fresca o seca, utilice 1-2 cucharaditas colmadas de hojas verdes trituradas en 250 ml de agua potable hirviendo. Después de dejar reposar durante 10 a 15 minutos, cuele la hierba y beba el té de albahaca fresco sin azúcar.

Para un tratamiento terapéutico del estómago y los intestinos (especialmente para las flatulencias crónicas), beba una taza de té de albahaca dos veces al día. Después de 8 días, se toma un descanso de 14 días y se continúa el tratamiento otros ocho días.



NOMBRE COMUN: Bugambilia

NOMBRE CIENTIFICO: Bougainvillea

PROPIEDADES. La mayoría de las propiedades medicinales de la bugambilia están en sus flores, no obstante, raíces y hojas también contienen beneficios que son altamente aprovechables. Entre sus propiedades más conocidas se encuentran las siguientes:

Antitusígena: Es perfecta para cuando nos estamos recuperando de un resfriado y nos queda una tos molesta y persistente.

Expectorante: ayuda a que las mucosidades de los pulmones no se adhieran, ayudándonos a expulsarlas para que podemos respirar y tener una recuperación más calmada.

Febrífuga: Se trata de un antipirético por lo que ayuda a combatir la fiebre.

ENFERMEDADES QUE TRATA: se usa para tratar enfermedades respiratorias, como la tos, el asma y la bronquitis. También se usa para tratar problemas de la piel, como el acné y las descamaciones.

PREPARACION: Té de bugambilia.

Ingredientes:

3 a 6 flores de bugambilia (preferentemente frescas)

500 ml de agua

Miel o limón (opcional)

Modo de preparación:

Para preparar el té, se deben lavar bien las flores frescas de bugambilia. Luego, se hierve 500 ml de agua en una olla. Una vez que el agua está hirviendo, se añaden las flores y se deja hervir durante 5 minutos.

Después, se retira la olla del fuego y se deja reposar la infusión durante 10 minutos adicionales. Finalmente, se cuela el té y se sirve caliente, pudiendo añadir miel o limón al gusto para mejorar el sabor y potenciar sus efectos en el sistema respiratorio.



NOMBRE COMUN: hierba santa.

NOMBRE CIENTIFICO: Piper auritum.

PROPIEDADES: La hoja santa posee propiedades antipiréticas, antioxidantes, antimicrobianas, antiinflamatorias, analgésicas, digestivas, hipoglucémicas, estimulantes, antirreumático. Esto se debe a que esta hierba posee flavonoides, terpenoides, taninos, cumarinas, clorofila y compuestos fenólicos que le proporcionan todas estas propiedades.

ENFERMEDADES QUE TRATA: ayuda a disminuir la fiebre e inflamación de los riñones, calmar dolores de estómago, evitar la indigestión, estreñimiento, diarreas, problemas respiratorios (principalmente asma y bronquitis). Asimismo, contribuye al combate del nerviosismo e insomnio, gracias a los sedantes que contiene.

PREPARACION: té.

Colocar el agua en una olla y llevar a hervor, retirar del fuego, agregar la hoja santa, tapar y dejar reposar durante 10 minutos. Retirar la hoja, dejar enfriar y beber 1 taza al día. Para la gripe se puede colocar 1 cucharadita de miel para endulzarlo.



NOMBRE COMUN: cebolla.

NOMBRE CIENTIFICO: *Allium cepa*.

PROPIEDADES: La cebolla, rica en vitaminas, minerales y antioxidantes, ofrece beneficios como mejorar la digestión, reducir la presión arterial y el colesterol, además de ser antiinflamatoria y ayudar a la salud cardiovascular.

ENFERMEDADES QUE TRATA: Existen estudios que sugieren que su consumo puede prevenir o mitigar comorbilidades relacionadas con el síndrome metabólico: obesidad, resistencia a la insulina, dislipidemias y presión arterial elevada y enfermedades cardiovasculares y respiratorias, así como algunos tipos de cáncer.

PREPARACION: té de cebolla contra la tos.

Primero, se debe poner a hervir un recipiente con agua. Luego, se pica la cebolla muy finamente la cebolla, se agrega al agua hervida y se deja en ella unos minutos para hacer la infusión.

Después, se agrega miel para endulzar, se cuela y ya está listo para ser bebido.



NOMBRE COMUN: guayaba.

NOMBRE CIENTIFICO: Psidium guajava.

PROPIEDADES: la guayaba es una fruta rica en fibras, antioxidantes y otros nutrientes, como vitamina A, B y C, ayudando a mejorar la salud gastrointestinal, aumentar las defensas del organismo, favorecer la pérdida de peso, cuidar de la salud de la piel y del corazón.

ENFERMEDADES QUE TRATA:

Diarrea: La guayaba verde tiene propiedades astringentes que ayudan a controlar la diarrea.

Estreñimiento: La guayaba madura contiene fibra insoluble, que actúa como un suave laxante.

Infecciones estomacales: Las propiedades astringentes de la guayaba son efectivas para tratar las infecciones estomacales.

PREPARACION:Jugo de guayaba

Ingredientes

2 guayabas;

1 cucharada de menta.

1/2 litro de agua.

Modo de preparación

Pelar las guayabas y licuarlas con el resto de los ingredientes. Este jugo puede tomarse para la diarrea 2 veces al día.

2. Té de guayaba

Ingredientes

15 g de hojas de guayabo;

1/2 litro de agua.

Modo de preparación

Hervir el agua y agregar las hojas, tapar y dejar reposar durante 3 a 5 minutos. Colar y beber 2 a 3 veces al día.



NOMBRE COMUN: hierba buena.

NOMBRE CIENTIFICO: Mentha spicata

PROPIEDADES: la hierbabuena (Mentha spicata) tiene propiedades digestivas, calmantes, antisépticas y antiinflamatorias, además de ser rica en nutrientes como fibra, vitamina A, magnesio y hierro.

ENFERMEDADES QUE TRATA: alivia los mareos y dolores gracias al *mentho*, uno de sus principales componentes que actúa directo en los nervios. El té de hierbabuena se usa para calmar los problemas de acidez, dolor estomacal, diarrea, gastritis, estreñimiento e infección intestinal.

PREPARACION: té de hierba buena.

Colocar 3 cucharadas de hojas secas de hierbabuena en 250 ml de agua hirviendo y tapar durante 5 minutos, colar y tomarlo entre 2 a 4 veces durante el día. De manera alternativa, se pueden utilizar las hojas frescas retiradas de la planta.



NOMBRE COMUN: Ajo.

NOMBRE CIENTIFICO: Allium sativum.

PROPIEDADES: posee un alto nivel de proteínas, tales como manganeso, vitamina B6, vitamina C, selenio y fibra, así como hierro, calcio, vitamina B1, cobre y potasio; Además de sus destacables propiedades antioxidantes, el ajo también posee cualidades cardioprotectoras, anticancerígenas, antiinflamatorias, inmunomoduladoras, antidiabéticas, antiobesidad y propiedades antibacteriales, entre otras.

ENFERMEDADES QUE TRATA: ayuda a mejorar la circulación sanguínea y reduce los niveles de colesterol y triglicéridos. Además, su efecto antiagregante plaquetario puede ser útil en la prevención de enfermedades cardíacas. puede combatir infecciones desde resfriados comunes hasta infecciones respiratorias. el ajo puede ayudar a combatir el estrés oxidativo y, por ende, contribuir a prevenir el envejecimiento prematuro Alzheimer y demencia.

PREPARACION: comerlo en ayunas; ingerirlo puede ayudar a bajar de peso y a desparasitarse pero indispensable macharlo o tritararlo, debido a que al aplastarlo es cuando se libera su principal compuesto activo, la alicina.

Entre más machacado esté el ajo, mayores compuestos se liberarán, debido a que la alicina se encuentra en unas especies de bolsitas que están en el diente, las cuales se rompen al tritararla,



NOMBRE COMUN: aguacate.

NOMBRE CIENTIFICO: Persea americana.

PROPIEDADES: el aguacate es una excelente fuente de nutrientes, incluyendo grasas saludables, vitaminas (A, C, E, B6, K), minerales (potasio, magnesio) y fibra, que benefician la salud cardiovascular, digestiva, ocular y cutánea, además de ayudar a mantener la energía y la saciedad.

ENFERMEDADES QUE TRATA:

- Reduce los niveles de colesterol malo en sangre y aumenta el colesterol bueno.
- Regulariza el azúcar en sangre y ayuda a evitar la resistencia a la insulina.
- A quienes padecen artritis reumatoide les ayuda a desinflamar articulaciones.
- Mejora la digestión.
- Nutre la piel, las uñas y el cabello por su alto contenido en vitaminas C y E.
- Contribuye a nivelar la presión arterial por ser rico en Potasio.
- Reduce el riesgo de padecimientos en los ojos, como las cataratas.

PREPARACION: Consumir en infusiones

Té de hueso de aguacate: lavar la semilla, partirla en cuatro, quitarle la piel, y combinarla con canela en un litro de agua

Té de hojas de aguacate: hervir agua, agregar las hojas, dejar infusionar, colar y servir