



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno
Aguilar

Pilar del Roció González

Nombre del tema

herbolaria

Parcial

2

Nombre de la Materia
Alternativas de salud

enfermería y practicas

Nombre del profesor

Felipe Antonio Morales

Nombre de la Licenciatura

Enfermería general

Cuatrimestre

8



CamScanner

Escaneado con CamScanner

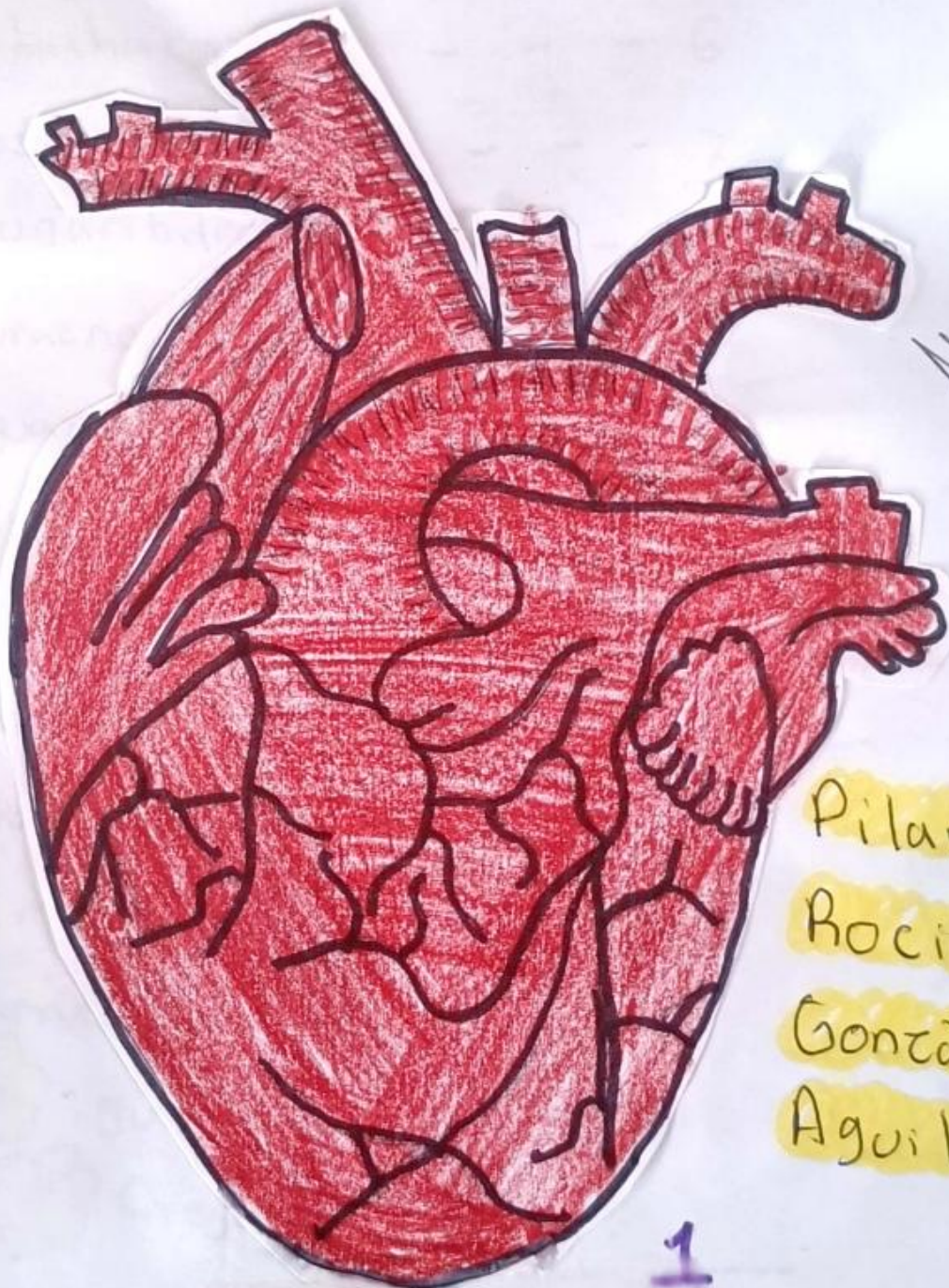
HERBOLARIA



Plantas Medicinales

Asignatura: Enfermería y prácticas
alternativas de salud.

Profe: Felipe Antonio Morales



24
Felipe
10

Pilar del
Rocio
González
Aguilar

1



CamScanner

Escaneado con CamScanner



ÍNDICE



Introducción - - - - 4

Romero - - - - 5

Albahaca - - - - 6

Rosa blanca - - - - 7

Bugambilia - - - - 8

Durazno - - - - 9

Agacate - - - - 10

Nispero - - - - 11

Girasol - - - - 12

Manzanilla - - - - 13

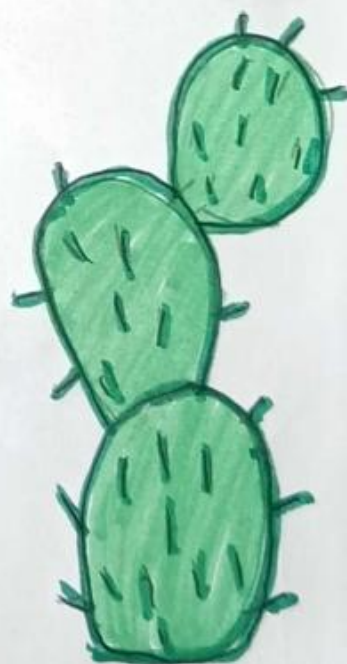
Epatote - - - - 14

Limón - - - - 15

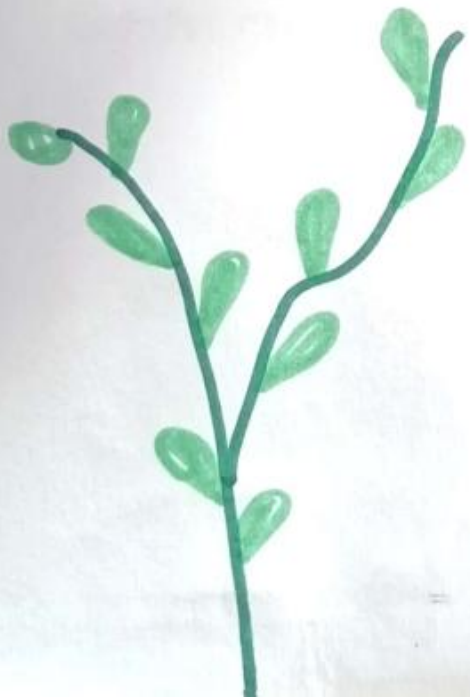
Hierba santa - - - - 16

guineo - - - - 17

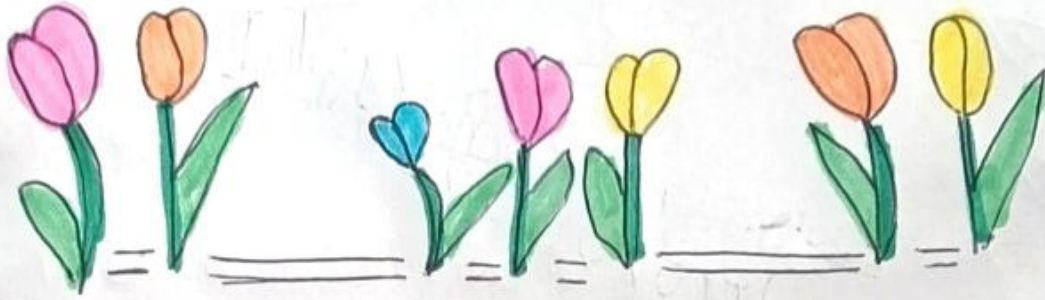
Oregano - - - - 18



Malva	- - - - -	19
Insulina	- - - - -	20
Guayaba	- - - - -	21
Higo	- - - - -	22
Lente jilla	- - - - -	23
Pepino dulce	- - - - -	24
Geranio	- - - - -	25
Mango	- - - - -	26
Chayote	- - - - -	27
Granada	- - - - -	28
Dama de noche	- - - - -	29



INTRODUCCIÓN



Las 25 plantas medicinales que se pueden encontrar en un jardín

Las plantas medicinales son aquellas especies vegetales que tienen propiedades curativas o terapéuticas y pueden ser usadas como infusiones, ungüentos, cremas, comprimidos y cápsulas, entre otros.



Nombre: Romero

Nombre científico: Salvia
Rosmarinus



Enfermedades que curan:

- Digestivos
 - Hepatobiliar
 - Antiinflamatorio y cicatrizante
 - Dolores musculares
 - Se usa en productos de skincare
 - Para dar volumen y brillo al cabello.
- *también se utiliza para hacer Aceites esenciales



Nombre: Romero

Nombre científico: Salvia
Rosmarinus

Modo de preparación:

1. Calentar el agua hasta que hierva
2. Agrega una o dos cucharadas de hojas secas de romero a una taza
3. Tapa la taza y deja reposar entre 5 y 10 minutos
4. Cuela las hojas de romero y sirve.

Enfermedades que cura:

- Digestivos
- Hepatobiliar
- Antiinflamatorio y cicatrizante
- Dolores musculares
- Se usa en productos de skincare
- Para dar volumen y brillo al cabello.

*también se utiliza para hacer Aceites esenciales



Nombre: Albahaca

Nombre científico: Ocimum

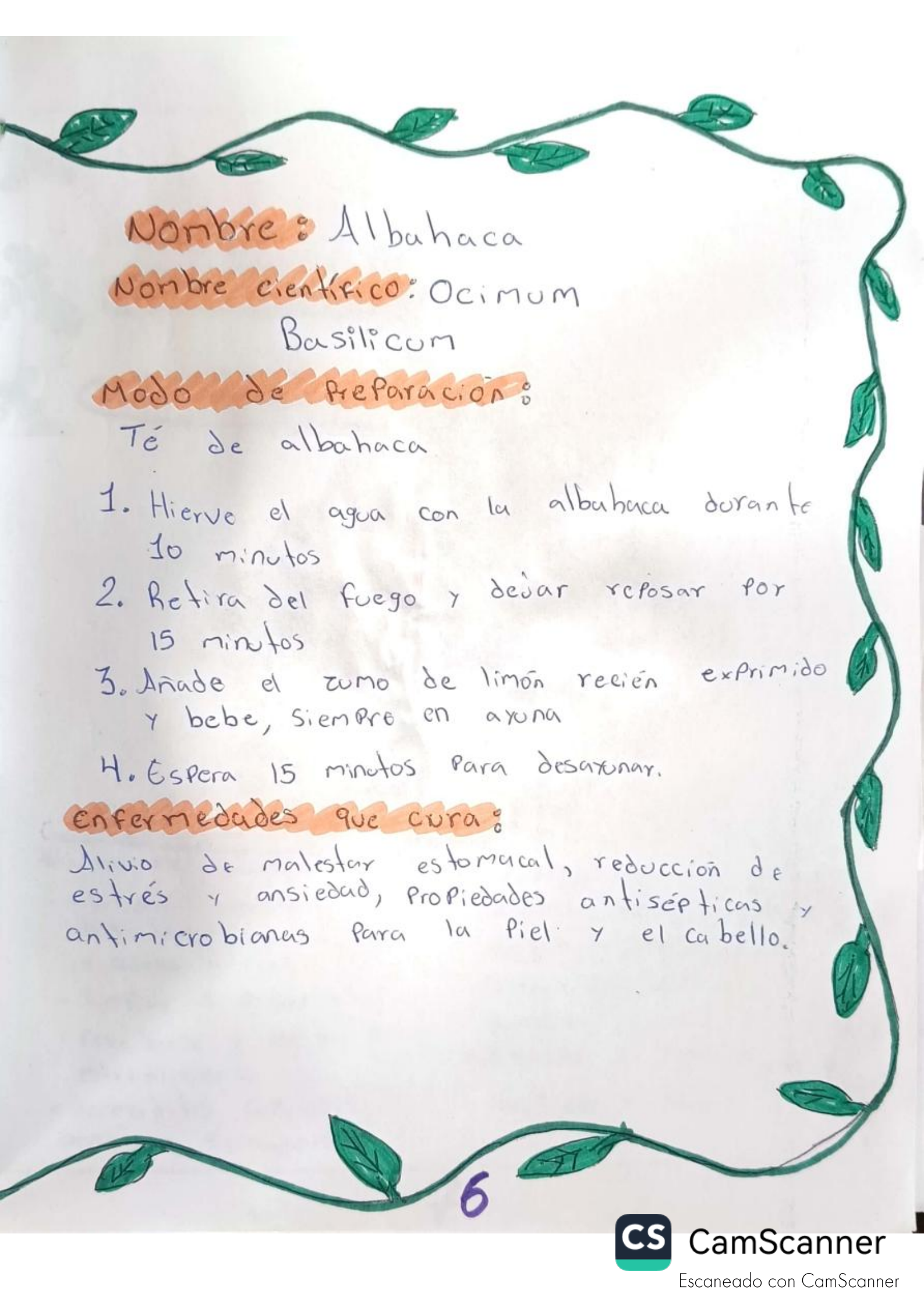
Basilicum

Modo de preparación:



Enfermedades que cura:

Alivio de malestar estomacal, reducción de estrés y ansiedad, propiedades antisépticas y antimicrobianas para la piel y el cabello.



Nombre: Albahaca

Nombre científico: Ocimum
Basilicum

Modo de preparación:

Té de albahaca

1. Hierva el agua con la albahaca durante 10 minutos
2. Retira del fuego y dejar reposar por 15 minutos
3. Añade el zumo de limón recién exprimido y bebe, siempre en ayuna
4. Espera 15 minutos para desayunar.

Enfermedades que cura:

Alivio de malestar estomacal, reducción de estrés y ansiedad, propiedades antisépticas y antimicrobianas para la piel y el cabello.

Nombre: Rosa blanca

Nombre científicos: Rosa alba L...

Modo de Preparación:



* Usos medicinales

- Prevenir arrugas, hidratar, suavisar, y calmar la piel.
- limpiar el organismo, relajarse y evitar el estreñimiento
- dermatitis, couperosis, acné y quemaduras

* simbólicos

- Pureza, inocencia, la Paz y la iluminación
- amor puro, leal y duradero
- atención y consuelo
- bautismos y bodas.

~~Nombre~~ : Rosa blanca

Nombre científico: Rosa alba L...

Modo de Preparación:

- Deshojar una rosa y lavar muy bien cada uno de los pétalos
- En una olla poner a calentar el agua
- Retirar la cacerola del fuego y poner los pétalos de la rosa
- Dejar reposar por 5 minutos
- Colar y servir en una taza.

Enfermedades que cura:

* Usos medicinales

- Prevenir arrugas, hidratar, suavizar, y calmar la piel.
- Limpiar el organismo, relajarse y evitar el estreñimiento
- dermatitis, couperosis, acné y quemaduras

* Simbólicos

- Pureza, inocencia, la Paz y la iluminación
- amor puro, leal y duradero
- atención y consuelo
- bautismos y bodas.

~~Nombre:~~ Bugambilia

~~Nombre científico:~~ Bougainvillea

~~Modo de Preparación:~~

* Té



- tos, resfriados
- dolores de estomago
- combate la fiebre
- calma las ulceraciones
y alivia el dolor articular
- desinfectar las bebidas.



~~Nombre:~~ Bugambilia

~~Nombre científico:~~ Bougainvillea

~~Modo de Preparación:~~

* Té

- lavar bien las flores
- Hervir agua
- agregar las flores al agua hirviendo
- dejar hervir a fuego lento por 10 minutos
- retirar del fuego y dejar reposar por 10 minutos
- colar de infusión
- endulzar al gusto con miel o azúcar.

~~Enfermedades que cura:~~

- tos, resfriados
- dolores de estómago
- combate la fiebre
- calma las ulceraciones
y alivia el dolor articular
- desinfectar las bebidas.

Nombre: Dorazno

Nombre científico: Prunus Persica.

Modo de Preparación



Beneficios que cura:

- ayuda con la digestión
- reducir la inflamación
- Proporcionar antioxidantes
- Dolor de estómago
- disenteria
- Problemas dermatológicos.
- tos
- bronquitis
- antiparasitario

9

Nombre: Dorazno

Nombre científico: Prunus Persica

Modo de Preparación:

- calienta el agua hasta que esté cerca de hervir
- Agregue las hojas de dorazno al agua caliente
- Debe reposar por unos 5 minutos
- cuele el té para eliminar las hojas.

Enfermedades que cura:

- ayuda con la digestión
- reducir la inflamación
- Proporcionar antioxidantes
- Dolor de estomago
- disenteria
- Problemas dermatológicos.
- tos
- bronquitis
- antiparasitario

9

Nombre: Aguacate (choyos)

Nombre científico:

Modo de preparación:



Enfermedades que cura:

- Digestivos
- Antiinflamatorios
- Analgésicos
- Antioxidantes
- Diabetes
- Para la piel
- Para el sistema inmunológico
- Para el insomnio.

Nombre: Aguacate (hojas)

Nombre científico: Persea indica

Modo de preparación:

- Hierve el agua
- colocar las hojas en el agua hirviendo
- Dejar que infundan durante 5 a 7 minutos
- Cuele y sirva
- endulzar con miel o azúcar.

Enfermedades que curan:

- Digestivos
- Antiinflamatorios
- Analgésicos
- Antioxidantes
- Diabetes
- Para la piel
- Para el sistema inmunológico
- Para el insomnio.



Nombre : Níspero

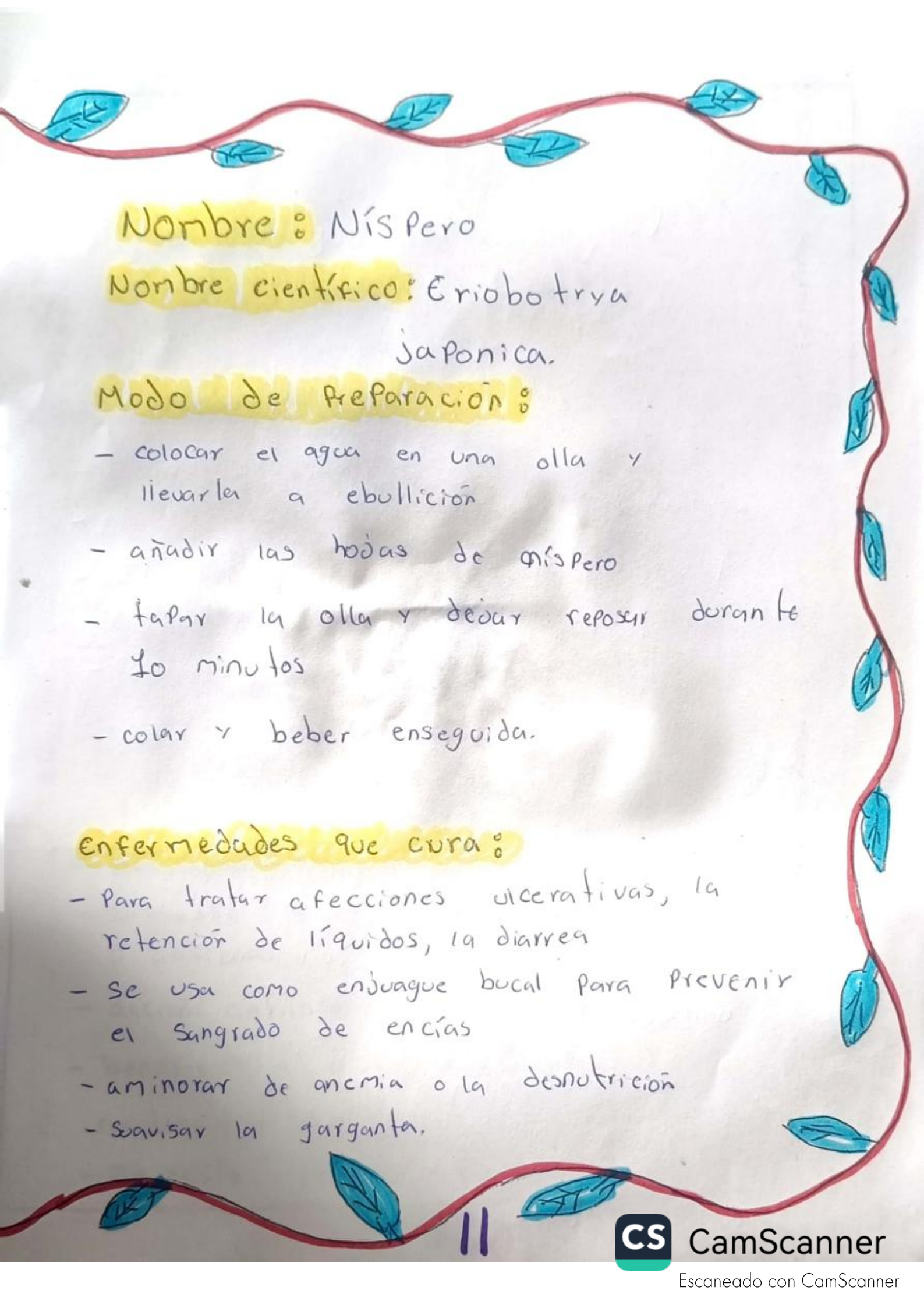
Nombre científico: Eriobotrya
japonica.

Modo de Preparación:



Enfermedades que cura:

- Para tratar afecciones ulcerativas, la retención de líquidos, la diarrea
- Se usa como enjuague bucal para prevenir el sangrado de encías
- aminorar de anemia o la desnutrición
- suavizar la garganta.



Nombre : Níspero

Nombre científico: Eriobotrya
japonica.

Modo de Preparación:

- colocar el agua en una olla y llevarla a ebullición
- añadir las hojas de níspero
- tapar la olla y dejar reposar durante 10 minutos
- colar y beber enseguida.

Enfermedades que cura:

- Para tratar afecciones ulcerativas, la retención de líquidos, la diarrea
- Se usa como enjuague bucal para prevenir el sangrado de encías
- aminorar de anemia o la desnutrición
- suavizar la garganta.

Nombre: Girasol

Nombre científico: Helianthus
annuus

Modo de Preparación:



Enfermedades que cura:

- calmante suave en momentos de estrés o ansiedad
- acción antiinflamatoria y antiséptica
- beneficios a nivel hepático y cardiorrelajante
- Pleuresía, resfriado, catarro

Nombre: Girasol

Nombre científico: Helianthus
annuus

Modo de Preparación:

- Hervir las hojas y tallos del girasol durante una hora a fuego lento
- Dejar enfriar la infusión
- Endulzar con miel al gusto.

Enfermedades que cura:

- calmante suave en momentos de estrés o ansiedad
- acción antiinflamatoria y antiséptica
- beneficios a nivel hepático y cardiocirculatorio
- Pleuresía, resfriado, catarro

Nombre: Manzanilla

Nombre científico:

Chamaenelum nobile

Modo de Preparación:



- calmante
- descongestiona las vías respiratorias
- desinflama los intestinos y es auxiliar en enfermedades como la gripe y el catarro.

Nombre: Manzanilla

Nombre científico

Chamaenerium nobile

Modo de Preparación:

1. Calienta agua hasta que hierva
 2. Agrega una cucharadita de manzanilla
 3. Dejar reposar la infusión unos 5 minutos
4. Cuela el líquido y sirve.

Enfermedades que cura:

- calmante
- descongestiona las vías respiratorias
- desinflama los intestinos y es auxiliar en enfermedades como la gripe y el catarro.



Nombre: Epazote

Nombre científico: Dysphania
ambrosioides

Modo de Preparación:

1. Hervir el agua
2. Agregar las hojas al agua hirviendo
3. reducir el fuego y dejar hervir de 5-7 min.
4. Retirar del fuego y colar la infusión
5. Endulzar con miel o añadir unas gotas de limón.
6. Consumir caliente y con moderación.

Enfermedades que cura:

- Alivia Problemas estomacales
- Reduce gases y la inflamación
- Alivia calambres menstruales
- Descongestiona las vías respiratorias
- Aumenta la producción de leche materna

Nombre: limón

Nombre científico:

Citrus limon

Modo de preparación:

- Beber agua con el jugo de medio limón.
- tomar durante 9 mañanas en ayunas.

Enfermedades que curan:

- resfriados
- malestares estomacales
- Problemas en la piel
- Desintoxica el hígado
- Protege el corazón
- ayuda a perder peso

Nombre: Guineo (hojas)

Nombre científico:

Musa spp

Modo de Preparación:

- Mecer una hoja de guineo seca en dos tazas de agua
- hervir por 5 minutos
- dejar enfriar a temperatura ambiente.

Enfermedades que cura:

- aliviar el dolor de garganta, tos y la fiebre
- curar heridas
- aliviar la caspa
- diarrea o dolores intestinales
- disminuir la glucosa en sangre

Nombre: Orégano

Nombre científico

Origanum Vulgare

Modo de Preparación:

- Verteremos el agua sobre las hojas de Orégano
- dejaremos reposar durante 5-10 minutos
- colar las hojas
- endulzar con miel o limón.

Enfermedades que cura:

- Problemas respiratorios
- Problemas digestivos y dolores
- antioxidante y antiinflamatorio
- Prevenir problemas cardiacos



Nombre: Malva

Nombre científico:

Malva

Modo de Preparación:

1. Colocar las flores o las hojas de malva en una taza de agua hervida
2. dejar reposar durante 10 minutos
3. Colar y beber hasta 3 veces al día

Enfermedades que cura:

- Afecciones respiratorias
- Afecciones digestivas
- Cuidado de la Piel
- inflamaciones
- dolores de cabeza, cintura, cuerpo.

Nombre: Insulina

Nombre científico:

Chamaecostus cuspidatus

Modo de preparación:

* Infusión *

- lleve a ebullición agua caliente
- agregue los tallos de toda
- mantenga la olla bien cubierta.

Enfermedades que cura:

- Reducir los niveles de Glucosa
- Proteger el páncreas
- Reducir los efectos de la hiperglucemia
- Aliviar el dolor estomacal
- hipotensión
- Desinfectar las heridas

Nombre: Guayaba

Nombre científico:

Psidium.

Modo de Preparación:

Té

- Ponga 4 hojas de guayaba en una olla con una taza de agua
- Hierva durante 10 minutos
- Retire y deje reposar
- cuele y disfrute.

Enfermedades que cura:

- Digestión
- sistema inmunológico
- Diabetes
- Retención de líquidos
- Salud de la Piel
- ayuda a mejorar el sueño

Nombre: higo

Nombre científico:

Ficus carica

Modo de Preparación:

té

- lavar las hojas
- agregar las hojas en medio litro de agua
- Calienta hasta que rompa en hervor
- apaga el fuego y debe reposar
- coela y bebe.

Enfermedades que cura:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Presión arterial
- niveles de colesterol

Nombre: Lentejilla

Nombre científico:

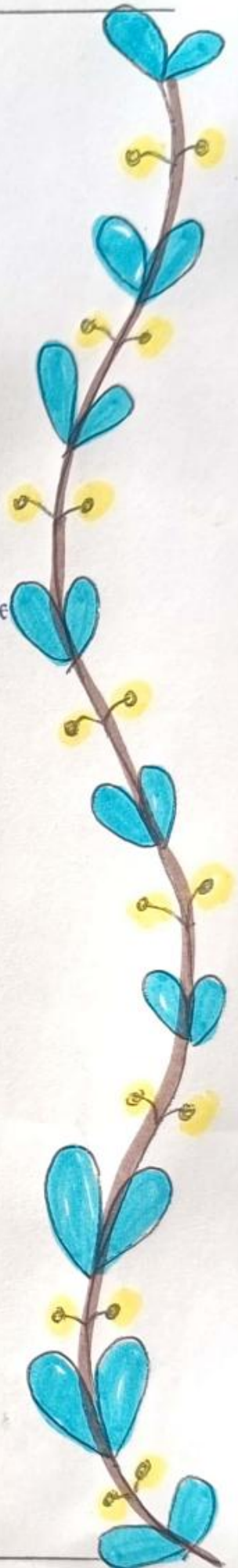
Lepidium Virginicum

Modo de Preparación:
infusión.

- 50 gramos de hojas y un litro de agua
- dejar hervir durante 20 minutos
- colocar en una taza y endulzar con miel

Enfermedades que cura:

- Para los que sufren de susto
- Dolores dentales
- Para lavar las rozaduras
- combatir los nervios.





Nombre: Pepino dulce

Nombre científico:
Solanum muricatum

Modo de Preparación:

- se consume generalmente en forma directa como fruta fresca
- Puede ser en ensalada
- aguas frescas, jugos.

Enfermedades que cura:

- controla la acidez estomacal
- estreñimiento
- fortalece los huesos
- alivia los síntomas de gripe, resaca y bronquitis
- preserva la función visual

Nombre: Geranio

Nombre científico:
Geranium.

Modo de preparación:



- astringente para tratar trastornos inflamatorios gastrointestinales
- analgésico, antibacteriano, cicatrizante
- afecciones pulmonares, hemorragias externas
- dolores crónicos



Nombre: Geranio

Nombre científico:
Geranium.

Modo de preparación:

- una cucharada o dos de agua floral de geranio diluida en un litro de agua
- beber a lo largo del día.

Enfermedades que cura:

- astringente para tratar trastornos inflamatorios gastrointestinales
- analgésico, antibacteriano, cicatrizante
- afecciones pulmonares, hemorragias externas
- dolores crónicos





Nombre: Mango

Nombre científico:

Mangifera indica

Modo de Preparación:
té

- hervir de 10 a 15 hojas frescas de mango en 2/3 de taza (150ml) de agua
- colar las hojas
- tomar el té.

Enfermedades que cura:

- es bueno para el sistema nervioso
 - la piel
 - el cabello
 - el sistema digestivo
 - sistema inmunológico
 - para la memoria
- 

Nombre: churrote

Nombre científico:

Sechium edule

Modo de Preparación:

- coloca los cubos de churrote en la licuadora
- añade el jugo de limón y una taza de agua
- licua hasta tener una mezcla homogénea
- endulzar al gusto.

Enfermedades que cura:

- ayuda a la digestión
- Presión arterial
- Perder peso
- estreñimiento
- anemia
- colesterol
- dolor de articulaciones

Nombre: Granada

Nombre científico

Punica granatum

Modo de Preparación:

Jugo



salud cardiovascular

Antioxidantes

sistema inmunológico

Digestión

salud renal

antiinflamatorio

memoria



Nombre: Granada

Nombre científico

Punica granatum

Modo de Preparación:

Jugo

- cortar la granada por la mitad
- Extraer las semillas
- Procesar las semillas en una licuadora
- colar el jugo
- endulzar al gusto con azúcar, miel o estevia
- Añadir hielo o una rodaja de limón.

Enfermedades que cura:

salud cardiovascular

Antioxidantes

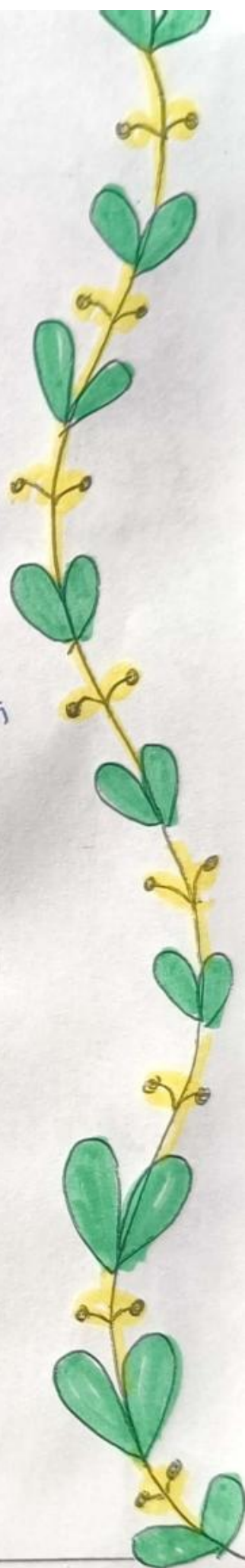
sistema inmunológico

Digestión

salud renal

antiinflamatorio

memoria





Nombre Dama de Noche

Nombre científico:

Epiphyllum oxypetalum

Modo de Preparación:

1. toma los esquejes de la planta.
2. colocarlos en un recipiente con agua
3. Se come el fruto.

Enfermedades que cura:

- tratar flema sanguinolenta
- tos
- sangrado uterino
- disnea
- espasmos
- erupciones cutáneas
- epilepsia