

HERBOLARIO



UDS
MI UNIVERSIDAD

- HERBOLARIO DE LAS PLANTAS

- ALUMNO: Christian Ivan Salomon Rojas

- MATERIA: Prácticas Alternativas de Salud

- PROFESOR: Felipe Antonio Morales H.

- CUATRIMESTRE: 8 "B"

Herbolario Lic.

10

II INTRODUCCIÓN

Estas plantas contienen compuestos activos que pueden ayudar a prevenir aliviar o curar distintas enfermedades. Su uso, transmitido de generación en generación, ha sido la base de muchas prácticas de medicina tradicional en todo el mundo.

En la actualidad a pesar del avance de la medicina moderna, las plantas medicinales siguen siendo valoradas por sus propiedades terapéuticas, su accesibilidad y su conexión con la naturaleza.

Estudiarlas nos permite comprender mejor la relación entre el ser humano y el entorno natural.

En países como Colombia, México, Perú, Bolivia, aún se conservan prácticas medicinales basadas en el uso de hierbas, raíces, flores y cortezas que forman parte esencial de la identidad cultural y espiritual de muchas comunidades.

ZENGIBRE

NOMBRE CIENTIFICO:

Zingiber Officinale



PROPIEDADES CURATIVAS:

- Reduce la inflamación y el dolor
- Mejora la absorción de nutrientes, reduce gases, y alivia la indigestión
- Elimina radicales libres que causan envejecimiento prematuro
- Alivia dolores cólicos y puede ayudar con la osteoartritis



MODO DE PREPARACIÓN

1. Pela y corta el jengibre en rodajas
2. Hierve agua en una olla
3. Agrega el jengibre y reduce a fuego lento
4. Cocina por 5-15 minutos, dependiendo de la fortaleza deseada
5. Retira del fuego y deja reposar
6. Cuela el agua
7. Agrega jugo de limón y/o miel al gusto

ANIS DE ESTRELLA

NOMBRE CIENTIFICO:

Illicium Verum



PROPIEDADES CURATIVAS:

- Alivia malestares digestivos
- Alivia malestares asociados con problemas de salud como la gripe
- Alivia el dolor abdominal por espasmos
- Alivia cólicos, despeja las vías respiratorias
- Reduce el estrés oxidativo

MODO DE PREPARACIÓN

1. • Agrega una estrella de anís o una bolsita filtro a una taza de agua hirviendo.
2. • Tapa la taza y deja reposar durante cinco minutos.
3. • Filtra con un colador.

momo

NOMBRE CIENTIFICO:

Piper Auritum o
Hierba Santa

PROPIEDADES
CURATIVAS:

- Reduce la fiebre
- Alivia dolores estomacales
- Ayuda a disminuir la inflamación de los riñones
- Evita la indigestión, estreñimiento, diarreas
- Alivia la tos y la congestión respiratoria



MODO DE PREPARACIÓN

1. Hervir una hoja de momo en un litro de agua
2. Dejar reposar unos minutos para que se enfríe
3. Beberlo frío o caliente

ZACATE LIMÓN

NOMBRE CIENTIFICO:

Cymbopogon citratus

PROPIEDADES
CURATIVAS:

- Alivia el dolor asociado con la artritis y otras enfermedades inflamatorias
- Fortalece el sistema inmunológico
- Combate las bacterias, los hongos y los virus
- Reduce el colesterol
- Baja la presión
- Se utiliza para detener la hemorragia vaginal

MODO DE PREPARACIÓN

1. Calentar medio litro de agua
2. Cuando hierva, agregar dos cucharadas de hojas secas zacate limón
3. Dejar hervir por cinco minutos más
4. Apagar el fuego y dejar reposar por 10 minutos
5. Colar y servir