

MI HERBARIO

Federella
L.C.

10



UDS

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Dulce María Álvarez López

Nombre del trabajo: Herbario

Parcial: 2

Nombre de la materia: Enfermería y
Prácticas alternativas de la salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales
Hernández

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo Grupo: "B"

Las plantas parecen haber sido sembradas con profusión sobre la tierra, como las estrellas en el cielo, para invitar al hombre mediante el acicate del placer y de la curiosidad, al estudio de la naturaleza.

Jean-Jacques Rousseau

"Las plantas son un recordatorio de que con paciencia y cuidado podemos cultivar cosas hermosas y llenas de vida."

Introducción

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

El arte de curar con las plantas a perdurado desde los ancestros quienes la utilizaban como medicina alternativa para preservar la salud, por ello las comunidades indígenas las concideran mágico-religiosas, alimenticias y medicinales como también fuentes de vida, también son elaboradas en la huertas de los bogotanos, quienes los emplean para sus dolencias.



ESTIAFIATE.

Nombre científico: (*Artemisia ludoviciana*.)

Modo de preparación: Infusión

Una cucharada sopera de la planta en un litro de agua recién hervida. Dejar reposar de 15 a 20 minutos, tomar un litro diario, una taza antes de cada comida.

Enfermedad que cura.

- Dolor de estómago
- Cólicos estomacales
- Diarrea
- Parasitos, lombrices
- Falta de apetito.



CANELA.

Nombre científico: (*Cinnamomum verum*)

Modo de preparación: colocar las raja de canela en una olla, añadir agua, calentar hasta que hierve, dejar hervir a fuego lento durante unos minutos, retirar del fuego, colar y servir.

Enfermedad que cura.

- Ayuda a tratar la dismenorrea.
- Diabetes
- Colesterol alto
- Previene enfermedades del corazón
- Ácidos estomacal
- Náuseas
- Vómitos, gases.



@ MARIANO

Nombre científico: *Silybum marianum*

Modo de preparación:

Infusión, decocción o en capsulas

Enfermedad que cura:

- Trastornos hepáticos: Hepatitis C, Cirrosis, Hepatopatías alcohólicas, Hepatitis viral B o C.
- Trastornos digestivos: Hinchazón abdominal, Árida de estomago, Cólico
- Desintoxicación natural.



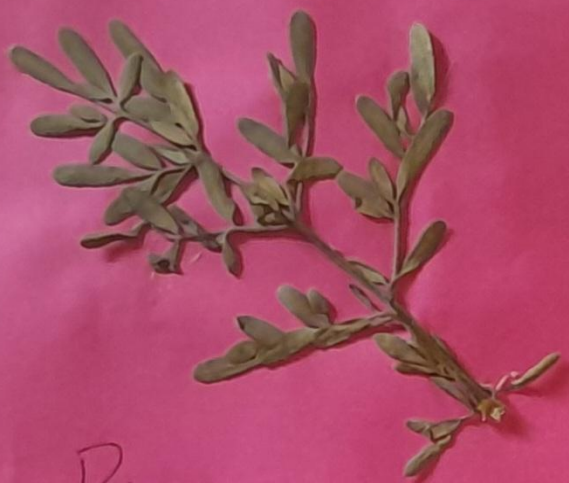
HIERBA BUENA.

Nombre científico: *Mentha spicata*

Modo de preparación: colocar 3 cucharadas de hojas secas de hierba buena en 250 ml de agua hirviendo y topar durante 5 minutos, tomar entre 2 a 4 veces al día.

Enfermedad que cura:

- Resfriados
- gripes
- Dolor de cabeza
- Ansiedad
- Insomnio
- mala digestión.



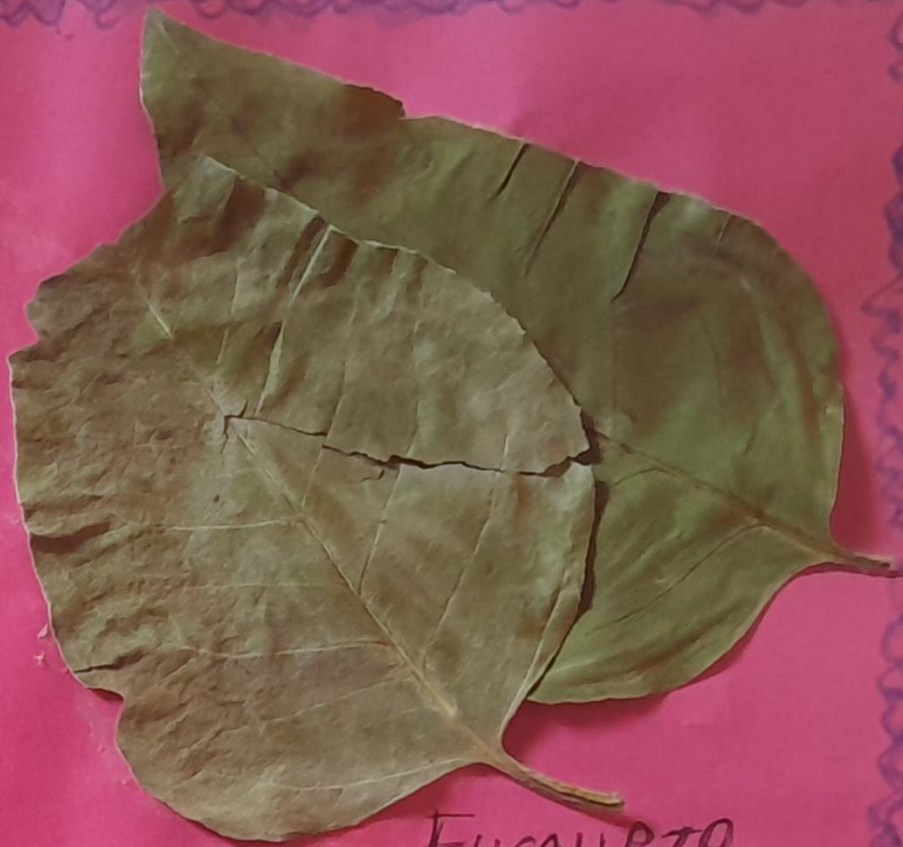
RUDA

Nombre científico: *Ruta graveolens*

Modo de preparación: hervir una taza de agua cuando este en su punto de ebullición agregar la ruda y dejar al fuego durante 3 minutos.

Enfermedad que cura:

- alivia la tos, gripe, malestares estomacales, y disminuye la sensación de dolor en golpes o heridas.



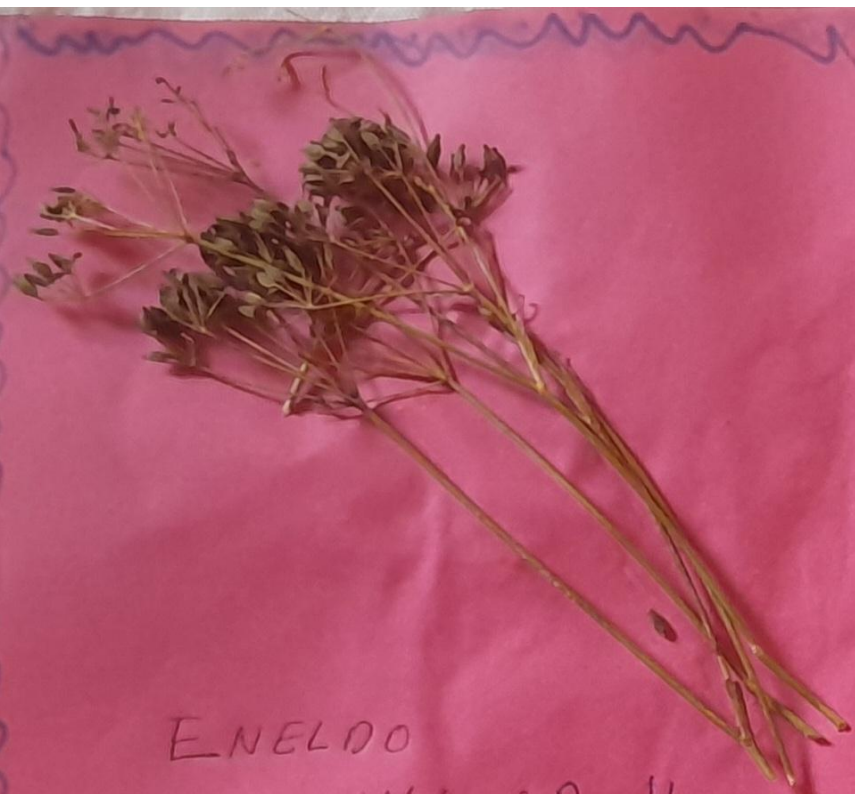
EUCALIPTO

Nombre científico: *Eucalyptus globulus*

Modo de preparación: hervir agua agregar las hojas de eucalypto, dejar reposar de 10 a 15 minutos, servir la infusión caliente.

Enfermedad que cura:

- Enfermedades respiratorias como la tos, resaca, congestión nasal, dolores musculares, desinfecta y cicatriza heridas.



ENELDO

Nombre científico: *Anethum graveolens*

Modo de preparación: colocar una cucharada de hojas y semillas de eneldo en una taza de agua hirviendo dejar reposar durante 15 minutos.

Enfermedades que cura:

- Trastornos gastrointestinales
- Flatulencias - Hemorroides
- cólicos - Espasmos
- Acidez gástrica
- Dolores menstruales
- Insomnio
- Vías urinarias



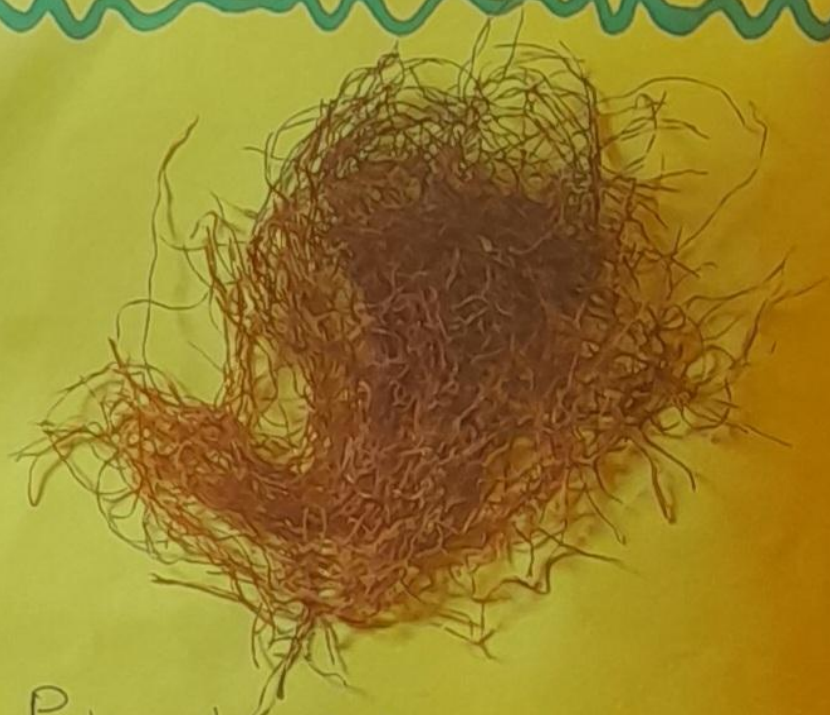
MALVA

Nombre científico: *Malva*

Modo de preparación: hervir agua agregar 2 cucharadas de malva dejar hervir de 5 a 7 minutos dejar enfriar.

Enfermedades que cura:

- Trata inflamaciones originadas por golpes, heridas, empachos alivia el dolor en caso de emorroides y trata la regla dolorosa.



Pelos de elote

Nombre científico: (Stigma maydis)

Modo de preparación: Hervir el agua con el extracto seco de pelo de elote, cubrir y dejar reposar por 10 min. Esperar que enfríe un poco y colar, se puede beber este té 3 veces por día.

Enfermedad que cura:

- Cálculos renales
- Cistitis, - Colon irritable
- Dolores de cabeza
- Problemas del riñón
- Malestar estomacal



Hoja DE LIMON

Nombre científico: citrus limón

Modo de preparación: agua a punto de ebullición, dejar que se coque por 5 minutos. Retirar del fuego enfriar y beber.

Enfermedad que cura:

- facilita la digestión
- Reduce el dolor e inflamación
- mejora la función de los vasos sanguíneos
- Reduce la retención de líquido.



VERBENA

Nombre científico: *Verbena officinalis*
 Modo de preparación: cocinar y dorar las hojas y flores de Verbena, dejar enfriar, colocar la solución en compresas. Infusión, beber una taza 3 veces al día.

Enfermedad que cura:

- Fiebre
- Diarrea
- Úlceras estomacales
- Malestares hepáticos
- Infecciones respiratorias, tos
- gripe
- Uso externo para dolor muscular



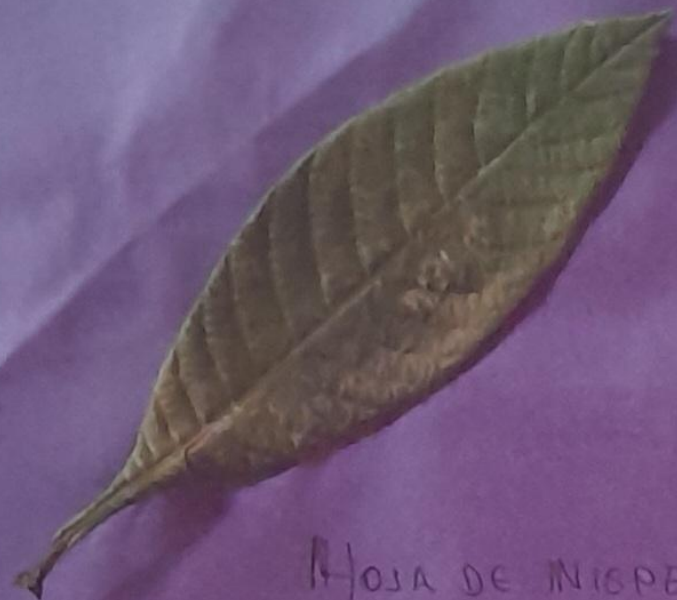
NOPAL

Nombre científico: *Opuntia ficus*

Modo de preparación: 2 piezas de nopal quitarle las espinas, lavarlos y llevarlos en un litro de agua.

Enfermedad que cura:

- Diabetes
- Colesterol alto
- La obesidad
- La resaca
- La gastritis
- prevenir el cáncer.



HOJA DE NISPERO.

Nombre científico: (*Eriogonja japonica*)

Modo de preparación: limpiar y lavar los hojas, añadirlos a la olla junto con agua, cocinar durante varios minutos hasta que el agua se coloree, reservar añadir en una taza junto con la miel y el limón.

Enfermedades que cura:

- Afecciones como la diabetes
- Hipertensión arterial
- Dolor de riñones
- Diarrea
- Úlceras



QUEBRA MUELAS

Nombre científico: *Aselepias curassavica*

Modo de preparación: Látex, se aplica directamente sobre la pieza dental, se mezcla con manteca para formar una pomada.

Cocimiento: hervir la planta

Infusión: se prepara con las flores y alcohol, se deja fermentar por 8 días.

Enfermedad que cura

- Tratamiento de caries dental
- Mitigar dolencia de las reumas
- Tratar resfriado, descongestiona la nariz, garganta y el asma
- Tratar mordedura de víboras

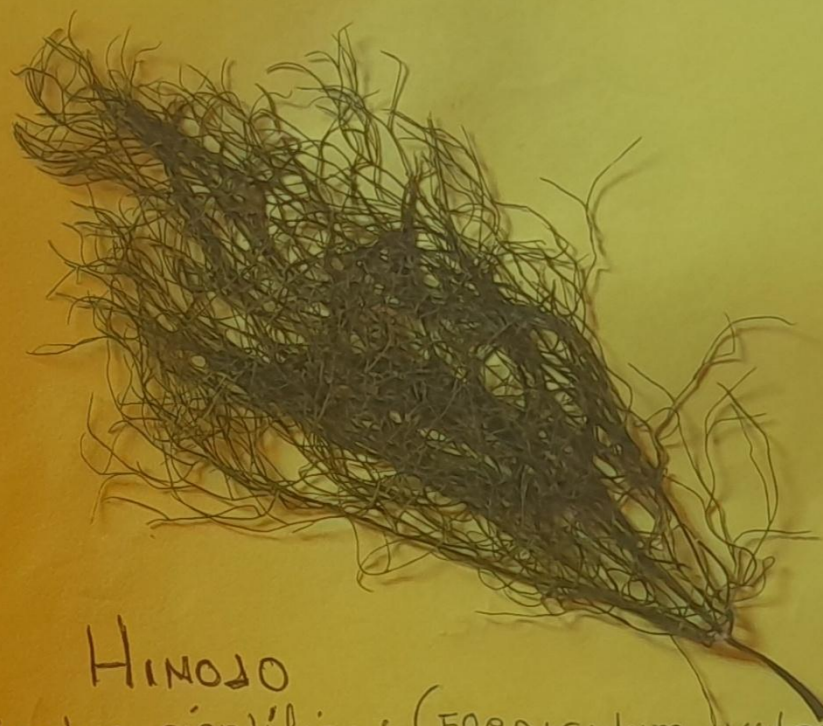


HOJA DE PAPAYA

Nombre científico: *Carica papaya*
 Modo de preparación: sumergir la hoja en agua hirviendo durante 8 minutos

Enfermedad que cura

- Para tratar diabetes tipo 1 y 2
- Tónico para el corazón
- Como apósito para heridas
- Como cataplasma para tratar la reuma
- Es antioxidante
- Es desintoxicante
-



HINOJO

Nombre científico: *(Foeniculum vulgare)*
 Modo de preparación:

- Puede ser crudo o cocido o infusión
 Para que sirve:

- Enfermedad del aparato digestivo
- Malestar estomacal.
- Controla la producción de hormonas
- Cólicos menstruales
- Síntomas de la menopausia
- Elimina las toxinas
- Infecciones de orina.



COLA DE CABALLO:

Nombre científico: *Equisetum arvense*.

Modo de preparación: colocar el tallo seco en una taza de agua hirviendo y dejar reposar alrededor de 5 a 10 minutos.

Enfermedad que cura:

- Dolores musculares y reumáticos
- Heridas, hemorragias, control de peso, sistema óseo y sistema urinario.



CEBOLLA

Nombre científico: *Allium cepa* L.

Modo de preparación: añadir trozos picados de cebolla al agua hirviendo, luego dejar reposar, servir caliente.

Enfermedad que cura:

- Obesidad
- problemas de hígado
- Desequilibrio de los hormonas
- Infecciones
- Asma y bronquitis
- Problemas de la piel



Romero

Nombre científico: *Salvia rosmarinus*.

Modo de preparación: hervir agua agregar hojas de romero frescas o secas, dejar reposar, colocar la infusión tomar 2 o 3 tasas al día.

Enfermedad que cura:

- Trastornos digestivos
- Dolores, inflamaciones, afecciones de la piel, como los colicos gastritis, colitis y afecciones biliares.



HOJA DE GUAYABA.

Nombre científico: *Psidium guajava*.

Modo de preparación: Hervir agua y agregar las hojas, cocinar a fuego lento durante 10 minutos dejar reposar la infusión durante 5 minutos, endulzar con miel y limón.

Enfermedad que cura:

- problemas digestivos
- resaca, tos, dolor de muela
- Ulceras bucales, reduce el colesterol y los triglicéridos.



ARTEMISA

Nombre científico: (*Artemisia vulgaris*)

Modo de preparación: en infusión o en gotas orales.

Enfermedades que cura:

- Mala digestión
- Gases
- Afecciones hepáticas
- Parásitos intestinales
- Alteración del tránsito intestinal
- Alteraciones de la menstruación
- Nerviosismo
- Jaquecas
- Neuralgias



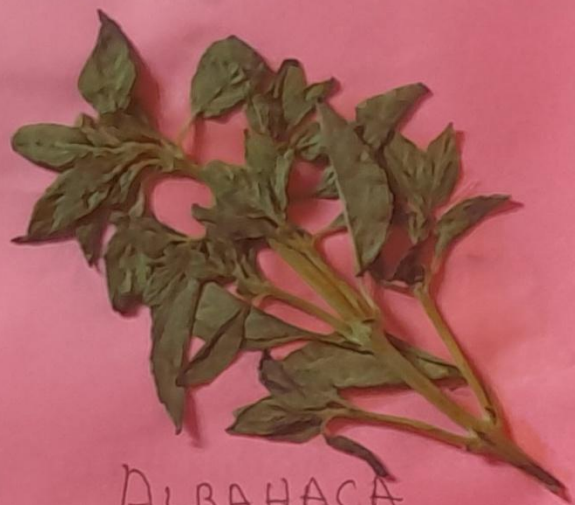
HOJA DE CHAYOTE

Nombre científico: *Sechium edule*

Modo de preparación: Hervir agua con las hojas de chayote, reposar 10 minutos.

Enfermedad que cura.

- Cálculos renales
- arteriosclerosis.
- Presión alta
- Hipertensión
- Problemas respiratorios
- Dolor de oído, cólicos y bronquitis.



ALBAHACA

Nombre científico: *Ocimum basilicum*

Modo de preparación: Hierve el agua con la albahaca durante 10 minutos, dejar reposar por 15 minutos, añadir zumo de limón, beber en ayunas.

Enfermedad que cura:

- Alivia el malestar estomacal.
- Calma los nervios.
- Combate insomnio y migraña.
- mal aliento,
- estrés y ansiedad.



AJO

Nombre científico: (*Allium sativum*)

Modo de preparación: hervir agua, agregar 3 dientes de ajo triturados, dejar reposar durante unos minutos, colar y endulzar con miel o limón.

Enfermedad que cura:

- Infecciones urinarias, fúngicas.
- Estomacales y respiratorias.



FLOR DE TILIA

Nombre científico: (*Tilia cordata*)

Modo de preparación: calentar agua a punto de ebullición, verter el agua hirviendo sobre las flores u hojas secas de tila, cubrir la infusión, dejar reposar entre 5 y 10 minutos y filtrar la infusión.

Enfermedad que cura:

- Alivia resfriados
- Ayuda a combatir el insomnio
- Ayuda a mejorar la salud cardiovascular.
- Diurético
- Calma los nervios
- Antiinflamatorio, disminuye los espasmos.



HOJA DE AGUACATE

Nombre científico: *Persea americana*.

Modo de preparación:

Hervir el agua a punto de ebullición, añadir las hojas, bajar el fuego.

Dejar que infusione de 5 a 7 minutos, endulzar con miel.

Enfermedad que cura:

- Dolor de cabeza y de dientes
- Reduce inflamaciones
- Contrae la fatiga
- Elimina bacterias
- Regula la presión arterial
- Favorece la circulación
- Protege el corazón.



ZACATE LIMON

Nombre científico: *Cymbopogon*

Modo de preparación: *citriatus*

Hervir agua a punto de ebullición, agregar la hoja de té, dejar hervir 5 minutos, reposar 10 minutos, colar y servir.

Enfermedad que cura:

- alivia la digestión, vomito y la diarrea.
- alivia dolores musculares
- alivia dolor de cabeza
- alivia la tos
- calentura
- Presión arterial alta, gripe
- Colesterol alto, Tuberculosis.



BOLDO

Nombre científico: *(Peumus boldus)*

Modo de preparación: colocar un gramo de hojas secas de boldo, verter agua hirviendo sobre las hojas, dejar reposar entre 5 y 10 minutos, colar la infusión y tomar el té tibio.

Enfermedades que cura:

- Problemas estomacales
- Dolores, infecciones, náuseas, diarrea y reflujo



TOMILLO

Nombre científico: *Thymus vulgaris*

Modo de preparación: Infusión

Calentar agua a 95°C , agregar una cucharada de tomillo seco o fresco, dejar reposar de 5 a 10 minutos

Enfermedades que cura:

- Enfermedades respiratorias, gripe, bronquitis y la tos, asma.



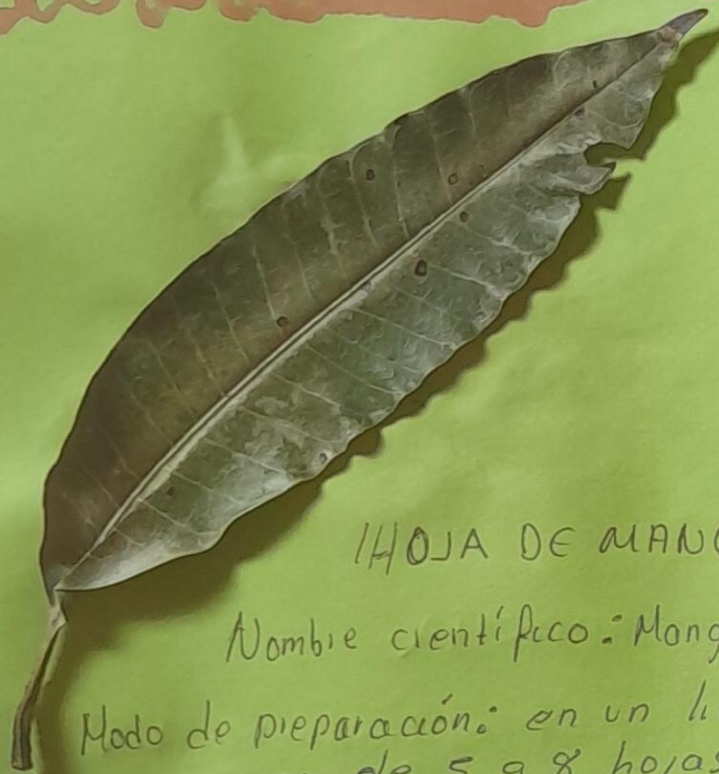
CUCARACHA.

Nombre científico: *Tradescantia virginiana*

Modo de preparación: Dejar reposar hojas y flores en agua caliente durante unos minutos, dejar reposar hasta que su sabor llegue a su deliciosa cúspide

Enfermedad que cura:

- Dolores después del parto
- mal de aire
- Dolor de muela
- menstruaciones abundantes
- Dolor de cabeza, contra picaduras de alacrán



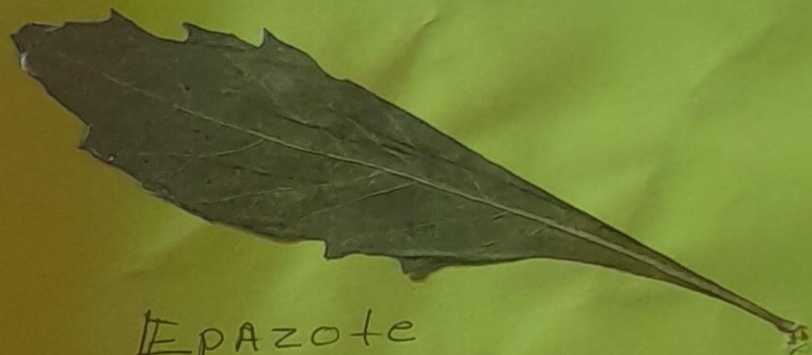
HOJA DE MANGO

Nombre científico: *Mangifera*

Modo de preparación: en un litro de agua agregar de 5 a 8 hojas de mango, dejar hervir durante 5 minutos, beber caliente sin azucar.

Enfermedad que cura:

- Enfermedades respiratorias
- Diabetes
- Presión arterial
- Incluso estrés.



Epazote

Nombre científico: *Dysphania ambrosioides*.

Modo de preparación: hervir el agua y añadir las hojas, cuando este a punto de ebullición, cocinar por 3 minutos, dejar reposar por 3 minutos más.

Enfermedad que cura:

- problemas estomacales
- intestinales, menstruales
- respiratorios y eliminar parásitos



BOGAINVILLEA

Nombre científico: Boagainvillea glabra

Modo de preparación: Lavar las flores hervir agua, añadir las flores dejar reposar, endulzar con miel o azúcar.

Enfermedad que cura

- tos, asma, bronquitis
- problemas digestivos
- problemas de la piel.



GERANIO

Nombre científico: Geranium

Modo de preparación: calentar agua hasta hervir, añadir las hojas y flores del geranio al agua caliente, dejar que se infundan durante 5 a 10 minutos, dejar reposar durante 5 minutos, servir el té caliente.

Enfermedad que cura:

- Trastornos inflamatorios, irritación de encías, hemorragias externas, afecciones pulmonares y cicatrices.



MANZANILLA

Nombre científico: *Chamaemelum nobile*

Modo de preparación: hervir agua, agregar ramos con flores de manzanilla, verter el agua hirviendo sobre las flores, dejar reposar de 3 a 6 minutos, agregar miel y limón al gusto.

Enfermedad que cura:

- problemas estomacales, dolores, infecciones, ansiedad, depresión o resaca.



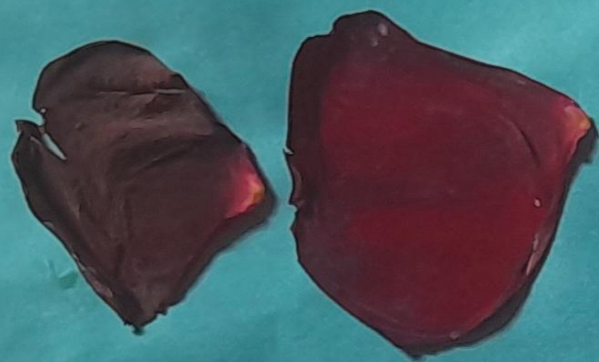
HOJA DE NARANJA

Nombre científico: *Citrus x sinensis*.

Modo de preparación: Hervir agua, añadir una cochada de hojas secas, dejar hervir 5 minutos, endulzar con miel.

Enfermedades que cura:

- ayudan a combatir problemas digestivos como los gases y la diarrea, alivian en circunstancias de epilepsia y taquicardias.
- Fortalece el sistema inmunológico



PETALO DE ROSA

Nombre científico: Infusión, agua a punto de ebullición, dejar caer los pétalos, dejar reposar, endulzar con miel.

Enfermedades que cura:

- Relajación
- Digestión
- Inmunidad
- Respiratorios
- Insomnio
- Depresión



LAUREL

Nombre científico: Laurus nobilis

Modo de preparación: hervir agua en una olla, retirar del fuego, añadir las hojas de laurel, tapar y dejar reposar entre 5 y 15 minutos, colocar la infusión, se le puede añadir, limón y miel.

Enfermedad que cura:

- alivia la tos
- Dolor de estómago
- Alivia el resfriado y dolor de garganta
- Alivia la presión de los senos nasales o congestión nasal
- Elimina la mucosidad de los pulmones



PEREJIL

Nombre científico: *Petroselinum crispum*
 Modo de preparación: hervir agua, añadir perejil picado, dejar hervir por 3 minutos, dejar reposar por 10-15 minutos, añadir limón y miel.

Enfermedad que cura

- Enfermedades como la gota
- Reumatismo
- Insuficiencia renal
- Prostatitis
- Hepatopatías



TULIPAN MEXICANO

Nombre científico: *Persea americana*
 Modo de preparación: Hervir el agua, a punto de ebullición, añadir las hojas, bajar el fuego. Dejar reposar. Infusión de 5 a 7 minutos endulzar con miel.

Enfermedad que cura:

- Alivia el dolor de cabeza y de dientes
- Reduce inflamaciones
- Contraresta la fatiga
- Elimina bacterias.
- Regula la presión arterial
- Favorece la circulación
- Protege el corazón.



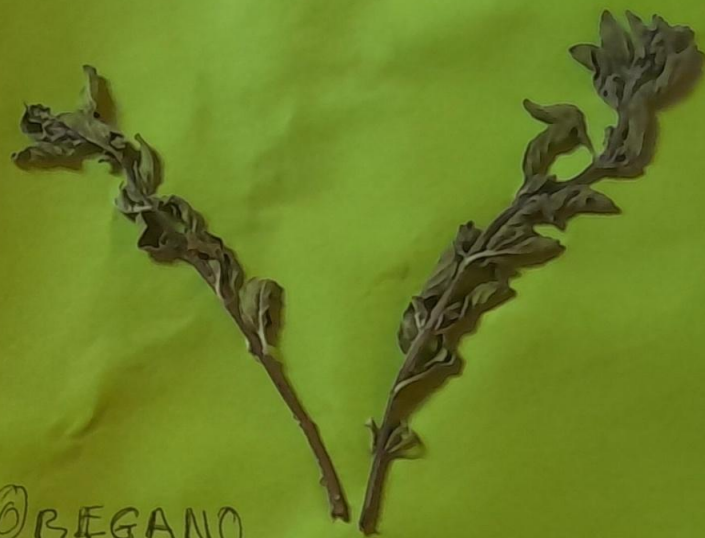
APIO

Nombre científico: *Apium graveolens*

Modo de preparación: Hervir agua, agregar los tallos de apio cocinar durante 5 min., dejar reposar, colar y reservar.

Enfermedad que cura:

- Enfermedades cardiovasculares
- Cáncer
- Problemas de la piel
- ayuda a la digestión.



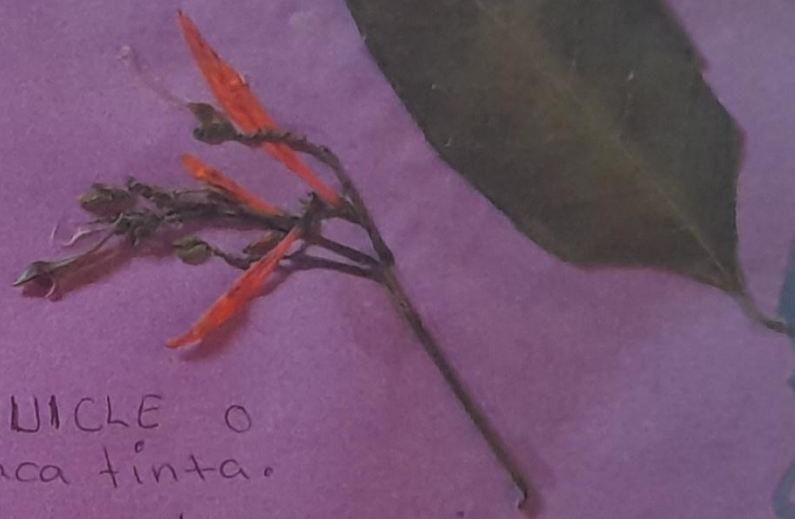
OREGANO

Nombre científico: *Oreganum vulgare*

Modo de preparación: Hervir agua, agregar los hojas de oregano en una taza, verter agua hirviendo, tapar y dejar reposar 5 a 10 minutos, endulzar con miel o limón.

Enfermedad que cura:

- Dolor de cabeza
- Dolor de estómago
- Dolor de garganta
- articulaciones
- Dolor de muela
- problemas cardíacos, digestivos y estriñimiento.



MUICLE O Saca tinta.

Nombre científico: *Justicia spicigera*

Modo de preparación: Infusión.

- 1: Hervir agua
- 2: agregar hojas secas de muicle
- 3: Cocer durante 10 a 15 minutos
- 4: endulzar con miel o limón.

Tintura.

Enfermedad que cura:

- Ayuda al dolor de estómago
- Cólicos menstruales
- Sífilis y el cáncer cervicouterino.
- Tumores
- Leucemia
- Depresión
- Ansiedad