



Nombre del Alumno: Dafne Paola Sánchez Aguilar

Nombre del tema: Herbolaría – Plantas Medicinales

2do. Parcial

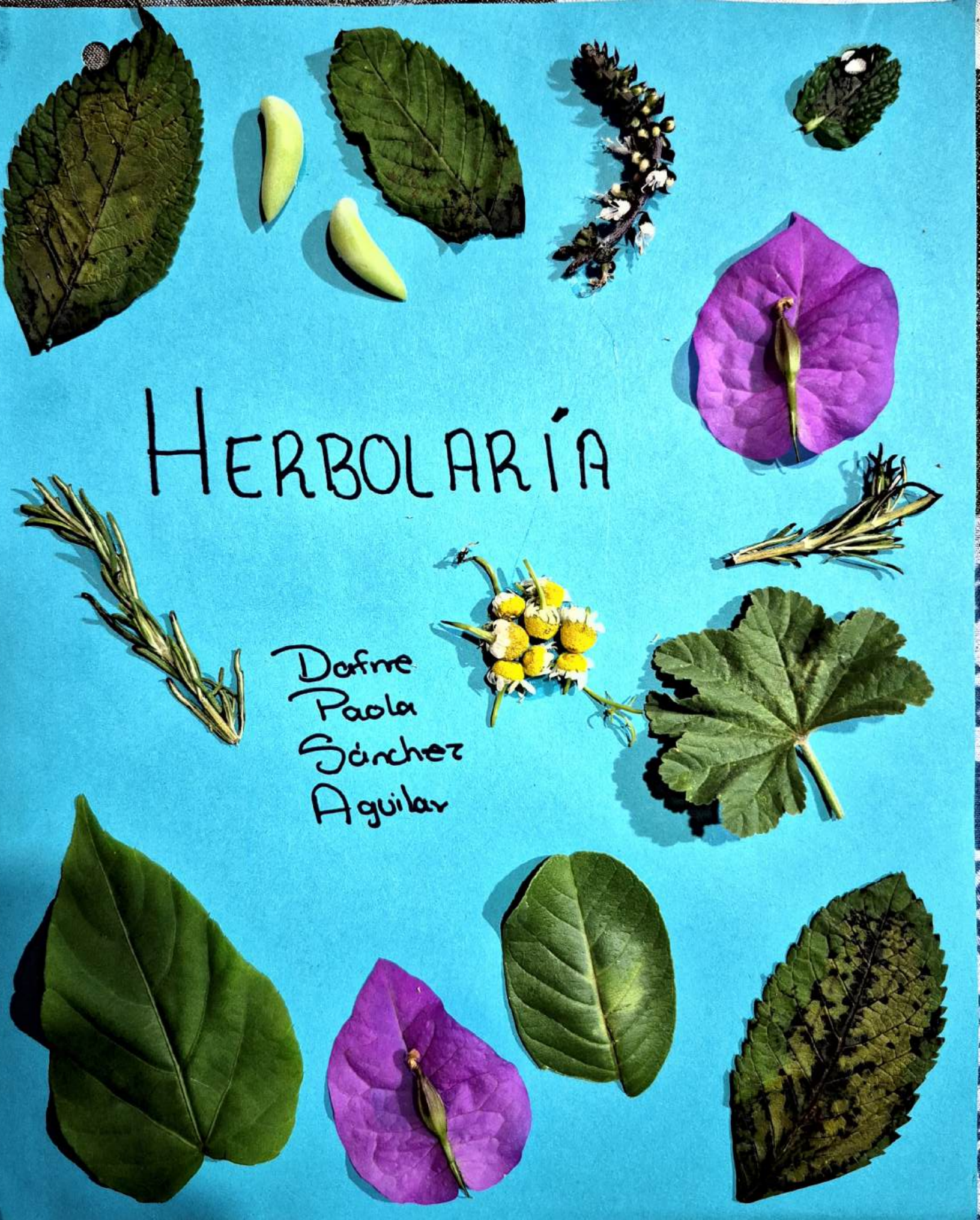
Nombre de la Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería General

8vo Cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas; 04 de Abril del 2025



HERBOLARÍA

Dafne
Paola
Sánchez
Aguilar

ÍNDICE

Plantas medicinales	Página
Manzanilla	3
Inulina	5
Hierba Santa	7
Albahaca	9
Punta de Chayote	11
Hinojo	13
Lengua de Suegra	15
Bugambilia	17
Cardo Santo	19
Laurel	21
Ruda	23
Cola de Borrego	25
Sábila	26
Tomillo	28
Orégano	30
Mugrey Morado	32
Epazote	34
Perejil	36
Hoja de Guayaba	38
Romero	40

Plantas medicinales

Páginas

Cola de Caballo

42

Elatoforte

44

Cinco Negrito

45

Herbabuena

46

Malva

48

MANZANILLA



También conocida como...

- Manzanilla romana
- Canomibi común

Nombre científico:

Chamaemelum nobile

Componentes

- Aceite esencial: Contiene bisababol.
- Flavonoides: Entre ellos, apigenina y luteolina.
- Cumarinas: herniarina y umbeliferona.
- Compuestos fenólicos: Se relaciona con el efecto antioxidante de la manzanilla.
- Vitaminas: Como la B1 y B2.
- Minerales: Calcio, magnesio, potasio y fósforo.

Propiedades

- Antiinflamatorias
- Calmantes
- Antiespasmódicas
- Antioxidantes
- Antialérgicas
- Antibióticas
- Antidiarreicas.

¿Qué cura?

- Aliviar síntomas gastrointestinales como la diarrea, los síntomas de la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) y la indigestión.
- Bajar inflamación.
- Bajar la fiebre.
- Aliviar cólicos menstruales, dolores musculares y otros tipos de molestias corporales.
- Desinfectar y aliviar infecciones en los ojos, oídos y garganta.
- Reducir inflamación de las encías.
- Aliviar síntomas de gripe, catarros y resfriados.

Modo de Preparación.

- Hierve el agua: Lleva una taza de agua a ebullición.
- Agrega la manzanilla: Coloca las flores (o bolsitas de té) en una taza o tetera.
- Vierte el agua caliente: Vierte el agua sobre las flores.
- Deja reposar: Cubre la taza y deja reposar la infusión durante 5-10 min.
- Cuela y sirve.
- Endulza al gusto: Puedes agregar miel, limón o azúcar si lo deseas.

INSULINA



Nombre científico
Chamacostos
cuspidatus

Componentes

- Ácido ascórbico
- α -tocoferol
- β -caroteno
- Terpenoides
- Esteroides
- Flavonoides

Propiedades

- Antidiabéticas
- Antioxidantes

Además contienen

- Proteínas
- Almidón

¿Qué cura?

- Trata la diabetes: Ayuda a regular el azúcar en sangre.
- Protege al corazón.
- Reduce los efectos de la hiperglucemia.
- Alivia el dolor estomacal.
- Ayuda con la hipertensión.
- Modula la absorción.

¿Cómo se usa?

- Se puede agregar en ensaladas, batidos, sopas, guisos, etc.
- Se puede preparar una infusión.

Modo de Preparación

- Colocar la bolsa de té de inulina o en su caso las hojas.
- Agregar agua caliente.
- Dejar reposar durante 3-5 minutos.
- Cuela y sirve.

HIERBA SANTA



También conocida como:
Hoja de mono, juníper, acuyo o jeco

Nombre científico

Piper auritum

Componentes

- Calcio
- Fósforo
- Hierro
- Ácido ascórbico
- Caroteno
- Aceite volátil
- Oxalato ácido de potasio
- Saponinas
- Gomas
- Heterósidos
- Taninos
- Almidones
- Mucílago
- Azufre orgánico

Propiedades

- Antiinflamatoria
- Analgésica
- Antidiarreica
- Antiespasmódica
- Antioxidante
- Antimicrobiana
- Antitúor
- Antibacteriana
- Sedante

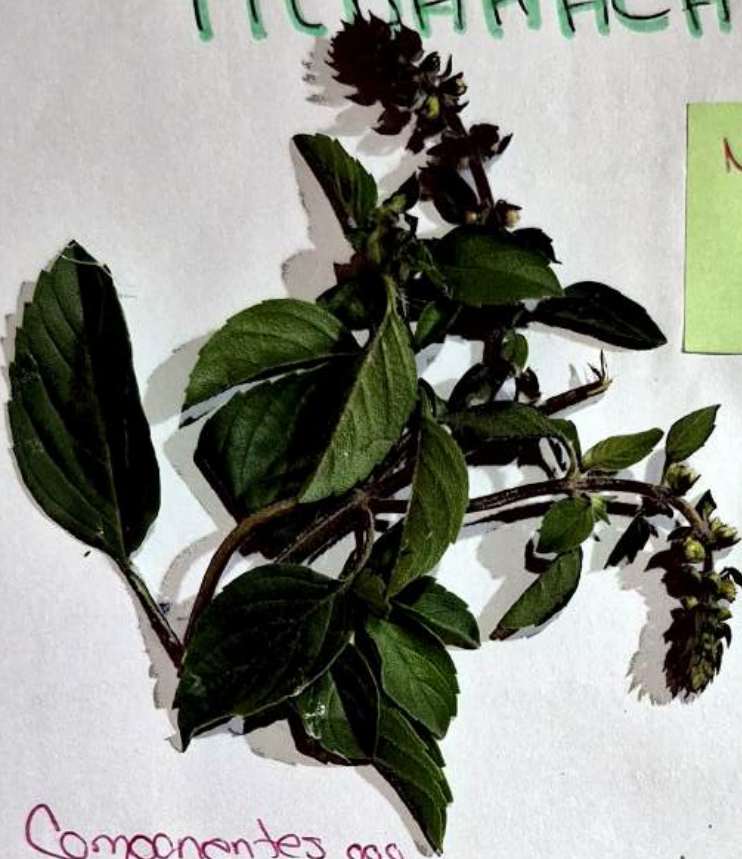
¿Qué cura?

- Sistema Digestivo: Alivia dolores de estómago, indigestión, estreñimiento y diarrea.
- Sistema Respiratorio: Trata problemas respiratorios como asma, bronquitis, tos y resfriados.
- Otros usos: Tratar inflamación, dolores musculares, cólicos, quemaduras, mordeduras de siberes y como estimulante de la producción de leche en mujeres lactantes.

Modo de Preparación

- Hervir el agua
- Agregar la hoja santa: Una vez hirviendo el agua, agrega la hoja.
- Tapar y dejar reposar hasta 10 minutos.
- Después de reposar, cuela colar la infusión y servir la en una taza.
- Tomar una vez al día o aumentar la dosis hasta tres tazas diarias por un máximo de tres días.
- Opcional agregar un poco de miel, pero se recomienda no usar azúcar.

ALBAHACA



Nombre científico

Ocimum basilicum

Componentes

- Aceites esenciales: Linalol, geraniol, citral, alcanfor, eugenol, timol y estragol.
- Polifenoles: ácido cafeico, vainilico y rosmarínico, queretina, rutina, apigenina, ácido clorogénico.
- Ácidos grasos.
- Vitaminas y minerales: vitaminas A, C, K, potasio, magnesio, hierro, calcio, cobre, ácido fólico.

Propiedades

- Antioxidantes
- Antiinflamatorias
- Antibacterianas
- Antimicrobianas
- Antifúngicas

¿Qué cura?

- Reducción de la ansiedad y alivio del estrés y depresión.
- Disminución de concentración de azúcar en sangre.
- Mejora de la función respiratoria y reducción de asma.

- Dolor de estómago, gastritis, indigestión, gases y otras alteraciones del sistema digestivo.
- Reducir inflamación y dolor articular.
- Tratar heridas y acelerar cicatrización.

Modo de Preparación

- Infusión: Poner hojas frescas o secas en agua hirviendo, tapar, dejar, reposar, colar y beber.
- Ensaladas: Consumir hojas enteras, lavadas y crudas.
- Limonada: Mezclar hojas frescas con zumo de limón, agua y hielo.

PUNTA DE CHAYOTE



Componentes ooo

- o Vitaminas: Vitamina C, folato, tiamina, riboflavin, piridoxina, Vitamina B.
- o Minerales: Sodio, potasio y hierro
- o Compuestos bioactivos: Peroxidos, alcaloides, saponinas, cardenos, fenolicos, flavonoides, carotenoides, fitosteroides y acorbinos, fitosteroides.

Propiedades ooo

- o Diureticas
- o Vasodilatadoras
- o Hipotensivas
- o Espasmodicas
- o Estimulantes del corazón.

¿Qué cura?

- Favorece la digestión y la salud cardiovascular.
- Ayuda a prevenir el estreñimiento y enfermedades intestinales como la diverticulosis.
- Contribuye a la pérdida de peso.
- Ayuda a regular el colesterol y la presión arterial.
- Ayuda a prevenir la anemia.

Modo de Preparación

- Hervir agua y retirar del fuego.
- Agregar las hojas.
- Cobrir la taza y reposar por 5 min.
- Colar.
- Consumir.

HINOJO



Nombre científico
Foeniculum vulgare

Componentes

- o Aceite esencial: Anetol, fenchona, estagal, 1,8-cineol (eucalipto), limoneno, pineno, etc.
- o Minerales: Potasio, calcio, sodio, magnesio y fósforo.
- o Vitaminas: A, B y C
- o Fibra.
- o Azúcares
- o Proteínas.
- o Carbohidratos
- o Ácido fólico.

Propiedades

- o Antiséptico
- o Carminante
- o Antiinflamatorio
- o Antioxidante.

¿Qué cura?

Digestión

- o Ayuda con la digestión pesada, los gases, el estreñimiento y el malestar estomacal.
- o Combate la distensión abdominal
- o Ayuda a eliminar las sustancias tóxicas del cuerpo.

Inflamación

- o Alivia la inflamación general.
- o Ayuda a reducir la inflamación de los endos y los ganglios.
- o Ayuda a reducir la inflamación del vientre.

Menopausia

- o Ayuda a reducir los síntomas de la menopausia, como la fatiga, falta de sueño y la sequedad vaginal.

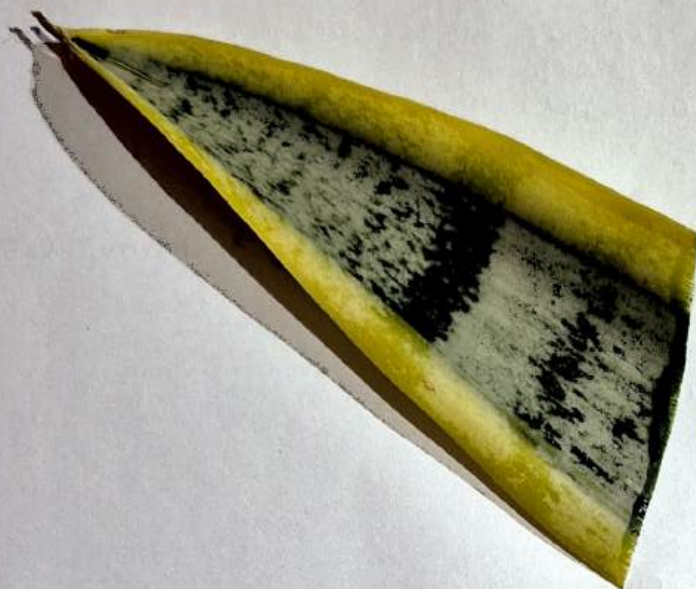
Otros usos

- o Ayuda a regular la menstruación y en casos de bronquitis.
- o Ayuda a suavizar los síntomas de infarto de miocardio.
- o Ayuda a regular la presión arterial y colesterol.
- o Ayuda a controlar la producción de hormonas.
- o Ayuda a la retención de líquidos.
- o Ayuda a combatir la halitosis.
- o Ayuda a prevenir los cuadros anémicos.
- o Ayuda a combatir los síntomas de la salmonella.
- o Ayuda a combatir la gripe.

Modo de Preparación.

- o Calienta agua hasta que hierva.
- o Añade una ramita de hinojo.
- o Deja reposar durante 5 minutos.
- o Cuele el líquido.

LENGUA DE SUEGRA



Nome científico
Scaevola taccada

Componentes

- o Saponinas
- o Antraquinonas
- o Neogodina
- o Emodina
- o Ácido licothímico
- o Taninos
- o Proteínas

Propriedades

- o Antibacterianas
- o Antianêmicas
- o Estimulantes de defesas
- o Expectorantes
- o Cicatrizantes
- o Diuréticos

¿Qué cura?

- Cicatrizar heridas.
- Reducir el dolor de cabeza y migrañas.
- Dominar los niveles de azúcar en la sangre.
- Aliviar padecimientos de riñón.
- Combatir inflamación de las vías respiratorias.
- Prevenir el cáncer.
- Tener preparados laxantes.
- Combatir parásitos, hongos y bacterias.
- Utilizarse en tratamientos para enfermedades de transmisión sexual.

Modo de Preparación

Infusión

- Corta 10 cm de una hoja.
- Pon la hoja en un litro de agua.
- Déjala reposar durante 30 min.
- Toma una taza cada 4 hrs. por 9 días.

Licuada

- Corta 20 o 30 pedacitos finos de la planta.
- Agrega dos vasos de agua.
- Licúa por unos segundos.
- Utiliza un colador para eliminar los grumos y restos de planta.

Té

- Corta dos pedacitos del especo de tu árbol índico.
- Colócalos en una taza.
- Vierte agua caliente en la taza.
- Déjala reposar por 10 min.

BUGAMBILIA



Nombre científico
Bougainvillea



Componentes ooo

- o Flavonoides.
- o Alcaloides
- o Saponinas
- o Taninos
- o Terpenoides
- o Fenoles
- o Glucósidos
- o Esteroides
- o Quinonas
- o Flabotaninas

Propiedades ooo

- o Antiinflamatoria
- o Antibacteriana
- o Analgésica
- o Antirreptica
- o Purgante
- o Antidiabética.

¿Qué cura?

- Tratamiento de la tos, asma, bronquitis, gripe, resfriados y dolores de estómago.
- Alivio de uberes y el dolor que producen.
- Control de diabetes.
- Prevención del cáncer.
- Desinfección de heridas y desecaciones.

Modo de Preparación

Té de bugambilia

olavar bien las flores

- Hervir agua.
- Agregar las flores al agua hirviendo.
- Reducir el fuego y dejar hervir a fuego lento por 10 minutos.
- Retirar del fuego y dejar reposar por 10 minutos.

◦ Color.

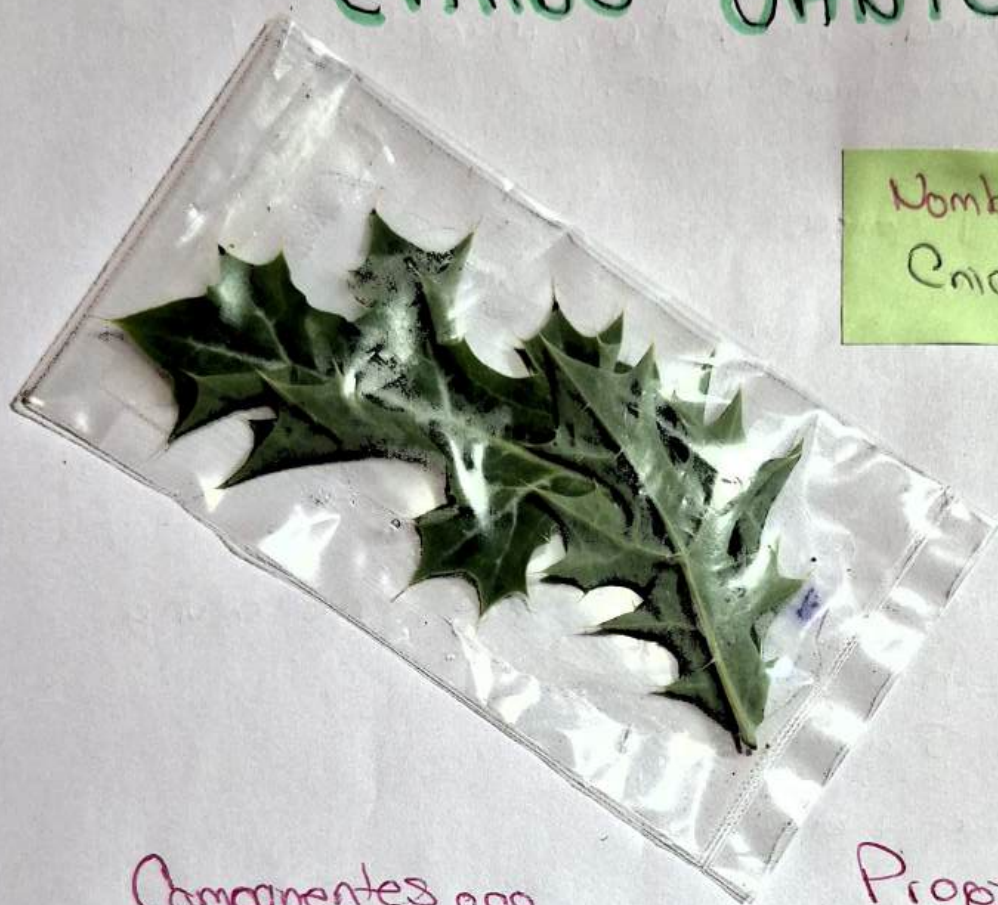
- Endulzar al gusto con miel o azúcar.

Agua de bugambilia

olavar bien las flores.

- En una olla o cacerola, agregar el agua y las flores.
- Dejar hervir durante 15 min.
- Agregar las flores secas y dejar infusionar por otros 5 o 7 min.
- Endulzar al gusto con azúcar.

CARDO SANTO



Nombre científico

Cnicus benedictus

Componentes ooo

- o bacterias aerobias, como la cnicina y la benedictina.
- o Ácidos fenólicos, como el elavogénico y el sináptico.
- o Flavonoides, como el agerol, el luteol y hemofenol.
- o Aceite esencial.
- o Sales minerales.
- o Taninos, ayudan a la diarrea, tos y la hinchazón.

Propiedades ooo

- o Antiinflamatorio
- o Antitumoral
- o Desinfectante de heridas
- o Antidiabético.
- o Antibacteriano.

¿Qué cura?

- o Ayuda en la diarrea, indigestión, inapetencia y los espasmos gastrointestinales leves.
- o Desinfecta heridas.
- o Trata granos y heridas.
- o Trata el asma.
- o Trata afecciones pulmonares.
- o Trata úlceras.

Modo de Preparación

- o Añadir 1 o 2 cucharaditas de cardo santo a una taza de agua hirviendo.
- o Dejar reposar 5 a 10 min.
- o Colar la hierba y beber.

LAUREL



Nombre científico
Laurus nobilis

Componentes

- o Aceite esencial
- o Vitaminas A, C, E
- o Minerales: Calcio, hierro, manganeso.
- o Eugenol.
- o Ácidos orgánicos.
- o Compuestos sesquiterpénicos
- o Taninos

Propiedades

- o Respetuosa
- o Antiinflamatorio
- o Diurético
- o Antiséptico
- o Antioxidante.
- o Antibacteriano.

¿Qué cura?

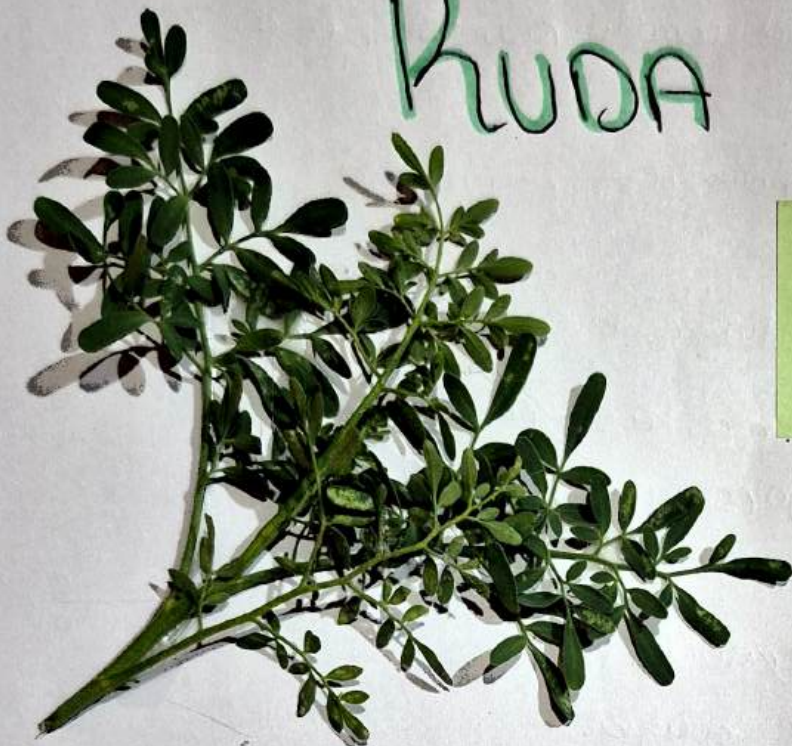
- Alivia dolores musculares y articulares.
- Ayuda con las migrañas y cefaleas.
- Es un tónico estomacal.
- Ayuda con la digestión.
- Alivia la bronquitis y los síntomas de la gripe.
- Ayuda a disminuir las molestias del periodo menstrual.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Modo de Preparación.

Infusión

- Hervir una taza de agua.
- Agregar una o varias hojas de laurel secas o frescas.
- Tapar y dejar reposar entre 5 y 15 minutos.
- Pesar las hojas de laurel.
- Servir.

RUDA



Nombre científico

Ruta.

Componentes

- o Aceite esencial: Metilnitrilacetona, furanocumarinas, terpenos de anetol.
- o Carotinos: Psoraleona, bergapteno, xantoxantina, isourapterina, limetina.
- o Heterosidos: Rutósido, eridibósido y picnocusobido.
- o Alcaloides: Arbutina, rutamina, graecina, graecolina, y T-faguerina.

o Taninos.

- o Resina, goma, isoflavonoides.
- o Vitaminas C y P.

Propiedades

- o Sedantes
- o Analgésicos
- o Antiespasmódicos
- o Digestivos.

¿Qué cura?

- o Alivia dolores de cabeza, dolores abdominales y menstruales.
- o Reduce la sensación de irritabilidad.
- o Estimula la función biliar.
- o Tonifica las arterias y normaliza la circulación.

- Trata afecciones de la piel como la psoriasis, eczemas o inflamación.
- Alivia la tos, gripe, malestares estomacales, diarreas y cefaleas.
- Combate la fiebre y llagas de la garganta.
- Trata enfermedades como la sarna.
- Trata reumatismo, golpes y distensión muscular.

Modo de Preparación

- Agua: Hierve una taza de agua.
- Ruda: Agrega una cucharadita de ruda seca por taza de agua.
- Infusión: Deja que la ruda hierva con el agua durante unos 3 min., luego retira del fuego.
- Preparación: Cobre la taza y deja reposar la infusión durante 5-10 min.
- Celación: Cuela la infusión para eliminar las hojas.
- Consumo: Sirve caliente o frío, según tu preferencia.

COLA DE BORREGO



Nombre científico

Sedum morganianum
o borrito - cola de burro

Propiedades

- o Antiinflamatorias
- o Analgésicas
- o Antimicrobianas
- o Calorante

¿Qué cura?

- o Promover la cicatrización de heridas.
- o Reducir inflamación.
- o Tratar afecciones de la piel como quemaduras y picaduras de insectos
- o Alivia el dolor y malestar.
- o Combatir infecciones bacterianas

Modo de aplicación

- Exprimir la cola de borrego y aplicar el líquido en la zona afectada.

SABILA



Nombre científico

Aloe Vera

- También conocido como aloe o acíbar.

Componentes

- o Agua
- o Mucilagos
- o Carbohidratos
- o Ácidos
- o Sales
- o Enzimas
- o Saponinas
- o Taninos
- o Esteroides
- o Aminoácidos
- o Vitaminas B1, C y A.
- o Minerales

Propiedades

- o Cicatrizante y regeneradora.
- o Antiinflamatoria y calmante.
- o Hidratante y emoliente.
- o Antiséptico y antibacteriano.
- o Digestiva
- o Fortalece el sistema inmunológico

¿Qué cura?

- Alivia la piel inflamada, quemada o irritada. También reduce el dolor y la hinchazón asociados a trastornos musculares.
- Ayuda a cicatrizar heridas.
- Combate los radicales libres.
- Ayuda a tratar al estreñimiento.
- Ayuda a desinflar y limpiar el **tracto digestivo**.
- Hidrata la piel.
- Alivia y tonifica la piel.
- Astringente.

Modo de Preparación

- Se puede extraer el gel de las hojas, ya sea para usarla directamente sobre la piel o para hacer jugo o infusión.
 - o Cortar las hojas: Cerca de la base de la planta.
 - o Lavar y retirar las espinas laterales.
 - o Abrir el gel directamente por la mitad y con una cuchara, extraer el gel.
 - o Aplicar sobre la piel limpiada, dejando actuar durante 20-30 minutos y enjuagar con agua tibia.
- Jugo: Licúa el gel con agua y opcionalmente agregar miel o zumo de frutas para mejorar el sabor.
- Infusión: Hervir el agua y agregar una cucharada de gel, cocinar a fuego lento y luego dejar reposar antes de beber.

TOMILLO

Nombre científico
Thymus



Componentes o.o

- Ácidos: Oleico, palmítico, mirístico, linoleico, cáprico, rosmarínico, caproico, olandico, ursólico.
- Aceites esenciales: Carvacrol, cineol, timol, alcanfor.
- Aminoácidos: Cisteína, valina, glicina, isoleucina.
- Minerales: Potasio, Calcio, hierro, manganeso, magnesio, selenio.
- Vitaminas: C, A y B-6.
- Flavonoides.

Propiedades o.o

- Antiséptico
- Antiinflamatorio
- Expectorante
- Anticongestivo
- Antitumor

¿Qué cura?

- Problemas respiratorios: Alivia la tos, resfriados, congestiones.
- Problemas digestivos: Ayuda a la digestión, alivia gases, cólicos y problemas de tránsito intestinal.
- Antiséptico: Combate bacterias y hongos.
- Antioxidante: Protege el cuerpo contra el daño de los radicales libres.

- Diurético: Favorece la eliminación de toxinas del organismo.
- Antiinflamatorio: Reduce la inflamación y el dolor.
- Otros usos: Alivia dolores musculares, cólicos y problemas de piel.

Modo de Preparación

- Calentar agua a 95°C .
- Agregar una cucharadita de fenillo seco o ramitas de fenillo fresco.
- Dejar reposar entre 5 y 10 minutos.
- Filtrar la infusión.

Variaciones

- Para un sabor más intenso, se pueden añadir más hojas.
- Se puede agregar miel, azúcar o edulcorante.
- Se puede agregar ralladura de limón.
- Se puede agregar romero.

ORÉGANO

También llamada oronga y
mejorana silvestre.

Nombre científico
Origanum vulgare



Componentes

- Aceites esenciales.
- Flavonoides
- Ácidos cafeícos
- Vitaminas A, B₆, B₉, C, E y K
- Minerales: Hierro, magnesio, manganeso, zinc, cobre y potasio.
- Proteínas, calcio, fósforo, nicotina, timol y carvacrol.

Propiedades

- Preagratizantes
- Antimicrobianas
- Antioxidantes
- Antibacterianas.
- Digestión.

¿Que cura?

- o Alivia dolores de cabeza, estómago, garganta, articulaciones y ^y ~~muñecas~~.
- o Previene problemas cardiovasculares, digestivos y de estreñimiento.
- o Alivia la tos, asma y resfriados.
- o Ayuda a combatir las infecciones bacterianas y virales en la garganta.
- o Ayuda a reducir la hinchazón y los gases.
- o Ayuda a fortalecer el sistema óseo.
- o Ayuda a eliminar toxinas del organismo.
- o Ayuda a cicatrizar heridas, tratar llagas, urticarias y acné.

Modo de Preparación.

Infusión.

- Colocar dregamo en una tetera (dos cucharadas).
- Colocar agua hirviendo.
- Dejar reposar durante 4 min.
- Usar un colador para colar la infusión.
- Consumir.

MAGUEY MORADO



Nombre científico
Tradescantia
spathulacea.

Componentes

- Flavonoides
- Alcaloides
- Taninos
- Quinonas
- Cacterinas
- Terpenos.

Propiedades

- Anticancerígena
- Antiinflamatoria
- Antioxidante
- Desinflamatoria
- Gastroprotector.

¿Qué cura?

- o Trata el dolor de estómago.
- o Trata la tos, el asma y el tétanos.
- o Lavar heridas.
- o Trata el cólico y la gangrena.
- o Trata la gastritis.
- o Trata la diabetes.
- o Trata los gromos en la cara.
- o Trata enfermedades del sistema digestivo, endocrino, respiratorio, articular e inflamaciones protéicas.

Modo de Preparación.

- o Lavar bien las hojas.
- o En una olla, colocar agua y las hojas. (3 hojas en 2 litros de agua).
- o Llevar a ebullición y cocinar por 15 min.
- o Dejar enfriar la infusión.
- o Agregar miel y jugo de limón al gusto.
- o Tomar la infusión durante el día como agua de tiempo.
- o Evitar consumir líquidos fríos.

EPAZOTE



También llamado qerzote,
papote o paico.

Nombre científico
Dysphania ambrosioides

Componentes 000

- Agua: 84.8%
- Hidratos de carbono: 4.72g / 100g
- Fibra: 0.81g / 100g
- Calcio: 389 mg / 100g
- Hierro: 4.02 mg / 100g
- Fósforo: 46 mg / 100g
- Vitamina C: 18.2 mg / 100g
- Vitamina A
- Vitamina B6
- Aceite esencial
- Ácido fólico
- Manganeso
- Potasio
- Cobre
- Zinc
- Selenio.

Propiedades 000

- Digestivo
- Antiparasitario
- Antiinflamatorio
- Analgésico
- Cicatrizante
- Antioxidante
- Emenagogo

¿Qué cura?

- Alivia problemas digestivos
- Alivia alitos.
- Alivia dolores menstruales.
- Combate parásitos intestinales.
- Descongestiona vías respiratorias.
- Calma el nerviosismo.
- Aumenta la producción de leche materna.

Modo de Preparación

- Hervir agua.
- Agregar ~~separate~~ al agua hirviendo.
- Reducir el fuego y dejar hervir a fuego lento durante 5-7 minutos.
- Retirar del fuego y colar la infusión.
- Endulzar con miel o añadir unas gotas de limón.
- Consumir caliente y con moderación.

PEREJIL



Nombre científico
Petroselinum crispum

Componentes

- Vitaminas A, C y K
- Flavonoides
- Ácido y mineralina
- Berberina
- Cumarinas
- Ácido petroselinico
- Fitol
- Ácidos fenólicos.
- Folato, potasio, fósforo, hierro, calcio, azufre.

Propiedades

- Antioxidantes
- Antiinflamatorias
- Diuréticas

¿Qué cura?

- Combate los radicales libres y protege las células del daño.
- Facilita la digestión, alivia la indigestión, combate las flatulencias y los reterijones.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Controla la diabetes.
- Previene la dismenorrea (dolores menstruales).
- Ayuda a eliminar líquidos retenidos en el cuerpo.
- Ayuda a reducir la presión arterial.
- Mejora la circulación.
- Combate problemas articulares.

Modo de Preparación

- Lavar el perejil para eliminar residuos.
- Hervir agua.
- Añadir el perejil al agua caliente.
- Tapar y dejar reposar entre 10 y 15 min.
- Colar la infusión.
- Se puede consumir tibia o fría.

HOJA DE GUAYABA



Nombre científico
Psidium guajava

Componentes

- Proteínas
- Carbohidratos
- Ácido ascórbico
- Flavonoides
- Taninos
- Triterpenos
- Esteroides
- Saponinas
- Aceite esencial
- Macronutrientes
- Micronutrientes
- Compuestos bioactivos
- Aromas volátiles

Propiedades

- Antioxidantes
- Antimicrobianas
- Antiinflamatorias
- Antidiarreicas

¿Qué cura?

- Ayuda a aliviar diarrea, indigestión, gastritis.
- Ayuda a reducir infecciones intestinales.
- Ayuda a reducir colesterol y triglicéridos.

- Prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Reducir niveles de glucosa en sangre.
- Fortalecer el sistema inmunológico.
- Aliviar síntomas de la menstruación.
- Tratar heridas en la piel.
- Combatir infecciones vaginales y bucales.
- Disminuir el estrés.
- Tratar problemas de piel como granos y puntos negros.

Modo de Preparación

- Lavar las hojas.
- Hervir agua.
- Añadir las hojas al agua hirviendo.
- Cocinar a fuego lento durante 10-15 min.
- Dejar reposar la infusión por 5 min. antes de colarla.
- Servir en una taza y añadir miel o limón para potenciar el sabor.

ROMERO



Nombre científico

Salvia rosmarinus
- *Rosmarinus officinalis*.



Componentes

- o Aceite esencial: 1,8-cineol, alcanfor, α -pineno, camfeno, bornedil, monoterpenos.
- o Flavonoides: Diosmetina, diosmina, hipladulina, apigenina, luteolina.
- o Triterpenoides: Rosmariquinona, ácido carmósico, ácido ursólico, ácido oleológico y picocaulina.
- o Taninos
- o Vitaminas: A, B y C
- o Minerales: Calcio, hierro, magnesio, zinc y potasio.
- o Ácidos: ácido rosmarínico, ácido caféico, ácido ursólico y ácido betulínico.
- o Alcaloides: Rosmaricina.
- o Otros compuestos: Fibra, saponina, folatos, triamina y riboflavina.

Propiedades

- o Antiinflamatorio
- o Analgésico
- o Antioxidante
- o Antibacteriano
- o Antiséptico

¿Qué cura?

- o Alivia dolores de cabeza, menstruales y musculares.
- o Combate el daño oxidativo causado por los radicales libres
- o Combate la anemia.
- o Ayuda a prevenir y tratar infecciones.
- o Facilita la digestión, reduce gases y espasmos intestinales
- o Mejora la circulación sanguínea.
- o Favorece la cicatrización de heridas y problemas de piel.
- o Mejora la memoria
- o Se le atribuyen propiedades como la diabetes melitus.

Modo de Preparación.

Infusión.

- o Hervir agua
- o Agregar hojas secas o frescas.
- o Dejar reposar de 5 a 15 min
- o Colar
- o Endulzar al gusto.

Agua de romero

- o Hervir hojas frescas o secas en agua.
- o Dejar enfriar
- o Colar.

COLA DE CABALLO



Nombre científico
Equisetum arvense

Componentes

- Minerales: Potasio, magnesio, calcio, fósforo, aluminio, manganeso, hierro.
- Oligoelementos: Silicio orgánico.
- Compuestos bioactivos: Flavonoides, alcaloides, taninos, saponinas, vitamina C, esteroides, ácidos fenólicos.
- Aceite esencial.
- Sales minerales en solución y cloro.
- Hidrógeno
- Oxígeno

Propiedades

- Diuréticas
- Antioxidantes
- Antiinflamatorias
- Antimicrobianas.

¿Qué es?

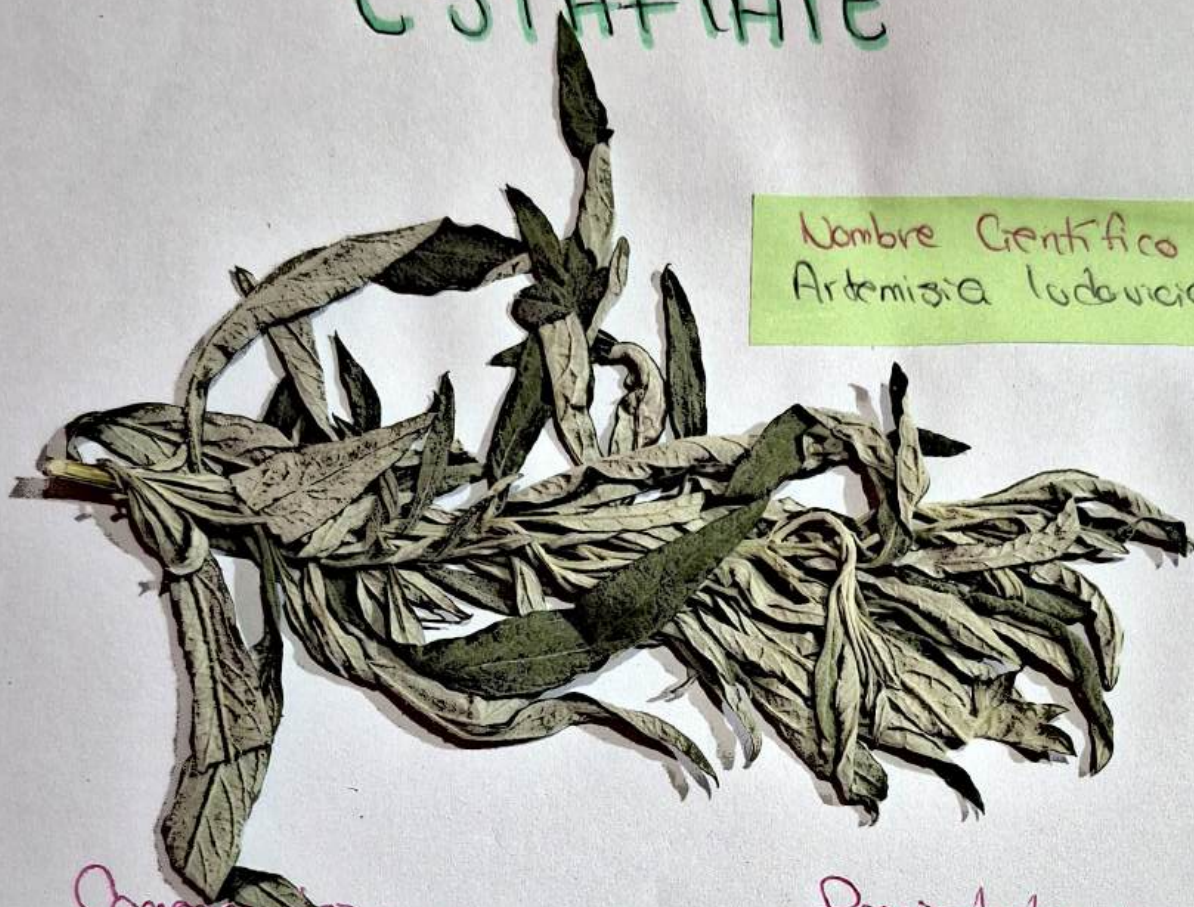
- Ayuda a eliminar el exceso de líquidos y toxinas del cuerpo.
- Remineralización del sistema óseo.
- Reducir la inflamación y aliviar el dolor.
- Combatir los radicales libres y proteger las células del daño.
- Se ha utilizado para detener hemorragias.

Modo de Preparación.

- Hervir agua.
 - Añadir la cola de caballo seca o fresca en un recipiente.
 - Verter el agua hirviendo sobre la cola de caballo.
 - Dejar reposar la infusión durante 10 a 15 min.
 - Colar la infusión.
- Se puede tomar en frío o caliente.

ESTAFIATE

Nombre Científico
Artemisia ludoviciana



Componentes

- Aceite esencial: Alcanfor, limoneno, borneno, α -3-ene, alfangeneno.
- Sesquiterpenos.
- Lactonas sesquiterpénicas.
- Flavonoides.

¿Qué cura?

- Dolor de estómago.
- Diarrea.
- Inapetencia.
- Vómitos.
- Eliminar parásitos intestinales.
- Calma el nerviosismo.
- Descongestiona vías respiratorias.
- Aumenta la producción de leche materna.

Propiedades

- Digestivo.
- Anti gastrélgico.

Modo de Preparación.

- Hervir agua.
- Agregar hojas secas de estafiate.
- Dejar reposar.
- Colar.
- Beber.

CINCO NEGRITO



Nombre científico
Leitania camara

Propiedades

- o Antiasmático
- o Antilucero
- o Antitumoral
- o Antiinflamatorio

¿Qué cura?

- o Reumatismo
- o Dolor de oído y sordera
- o Eclampsia, calambres, erupciones de la piel, úlceras, tumores.
- o Picaduras de insectos
- o Trastornos gastrointestinales.
- o Dolor e inflamación estomacal.
- o Diarrea.
- o Vómito, amibias, cólicos y molestias hepáticas.
- o Gripe, bronquitis, tos y asma.

Modo de Preparación

- o Hervir agua. en donde se cocinan las hojas, ramas o raíces, en pequeña cantidad.
- o Infusión durante no más de 30 segundos.

HIERBABUENA



Nombre científico

Mentha spicata

Componentes

- Vitaminas y minerales:
Vitamina A, C, magnesio,
hierro, potasio, calcio, fósforo
- Flavonoides: Quercetina,
apigenina, hesperidina, naringina,
luteolina, rutinoides.
- Aceite esencial: Mentol, mentenol,
cinéal, carvona, limoneno,
 α y β -pineno, β -mirano, β -carofileno.
- Compuestos fenólicos.
- Triterpenos pentacíclicos.
- Azuleno
- Isotlironeas
- Carotenos.

¿Qué cura?

- Favorece la digestión, reduce gases, indigestión y cólicos intestinales.
- Alivia dolores musculares (de cabeza, menstruales y calambres).
- Ayuda a reducir la inflamación y la irritación.

Propiedades

- Antiinflamatorias
- Antisépticas
- Analgésicas
- Antimicrobianas.

- Es útil para el mal aliento.
- Descongestiona las vías respiratorias y alivia los síntomas de resfriados y gripes.
- Reduce el estrés, la ansiedad y mejorar la calidad de sueño.
- Estimula y tonifica la piel para tratar acné y picaduras de insectos.
- Ayuda a las quemaduras y como calmante de calambres musculares.
- Ayuda a rejuvenir el hígado graso.

Modo de Preparación

- Pon a hervir agua.
- Agrega las hojas de hierbabuena.
- Deja que hierva por unos 2 min.
- Apaga el fuego y deja reposar ~~unos~~ unos 3 min.
- Cuela el líquido.

MALVA



Nombre científico
Malva

Componentes

- o Mucílagos
- o Vitaminas: A, B1, B2 y C
- o Minerales: Potasio y oxalato de calcio.
- o Taninos
- o Flavonoides
- o Terpenoides
- o Ácidos grasos
- o Carotenoides.

¿Qué cura?

- o Aliviar tos, suavizar la garganta y mejorar afecciones respiratorias.
- o Tratar problemas gastrointestinales.
- o Regular las funciones intestinales.

Propiedades

- o Antiinflamatorias
- o Laxantes
- o Creatrizantes
- o Calmantes
- o Digestivos
- o Expectorantes
- o Antitusivos
- o Hipoglucemiantes
- o Ducteas.

- Tratar inflamaciones o irritaciones como la amigdalitis, cistitis, faringitis, laringitis, conjuntivitis o bronquitis.
- Tratar dolores de cabeza, cintura, cuerpo y muelas.
- Aliviar dolores musculares.
- Combatir infecciones del tracto urinario.
- Tratar irritaciones como dermatitis, eczemas o picaduras de insectos.

Modo de Preparación

- Hervir agua.
- Retirar del fuego.
- Agregar las flores y hojas secas de malva.
- Cubrir la taza y dejar reposar entre 5 y 10 min.
- Colar.
- Consumir la infusión tibia.