

ILUSTRACIONES A COLOR

HERBOLARIA FEMENINA

Plantas de la Menstruación

MIRSA ERÉNDIRA AGUIRRE LARA

A mi hermana, a todas mis hermanas.

INTRODUCCIÓN

Este libro es un extracto digital que recopila ilustraciones a color de plantas que se mencionan en el libro "*Herbolaria Femenina Plantas de la Menstruación*"

La versión física de 144 paginas y recetario podrás encontrarlo en www.mirsaerendiraaguirrelara.com

"*Herbolaria Femenina*" es una serie cuya intención es dar a conocer plantas de uso comestible y medicinal que tienen importantes efectos en cada etapa de la mujer. Consta de tres ejemplares:

"*PLANTAS DE LA MENSTRUACIÓN*"

"*PLANTAS PARA EMBARAZO, PARTO Y LACTANCIA*"

"*PLANTAS PARA CLIMATERIO Y MENOPAUSIA*"

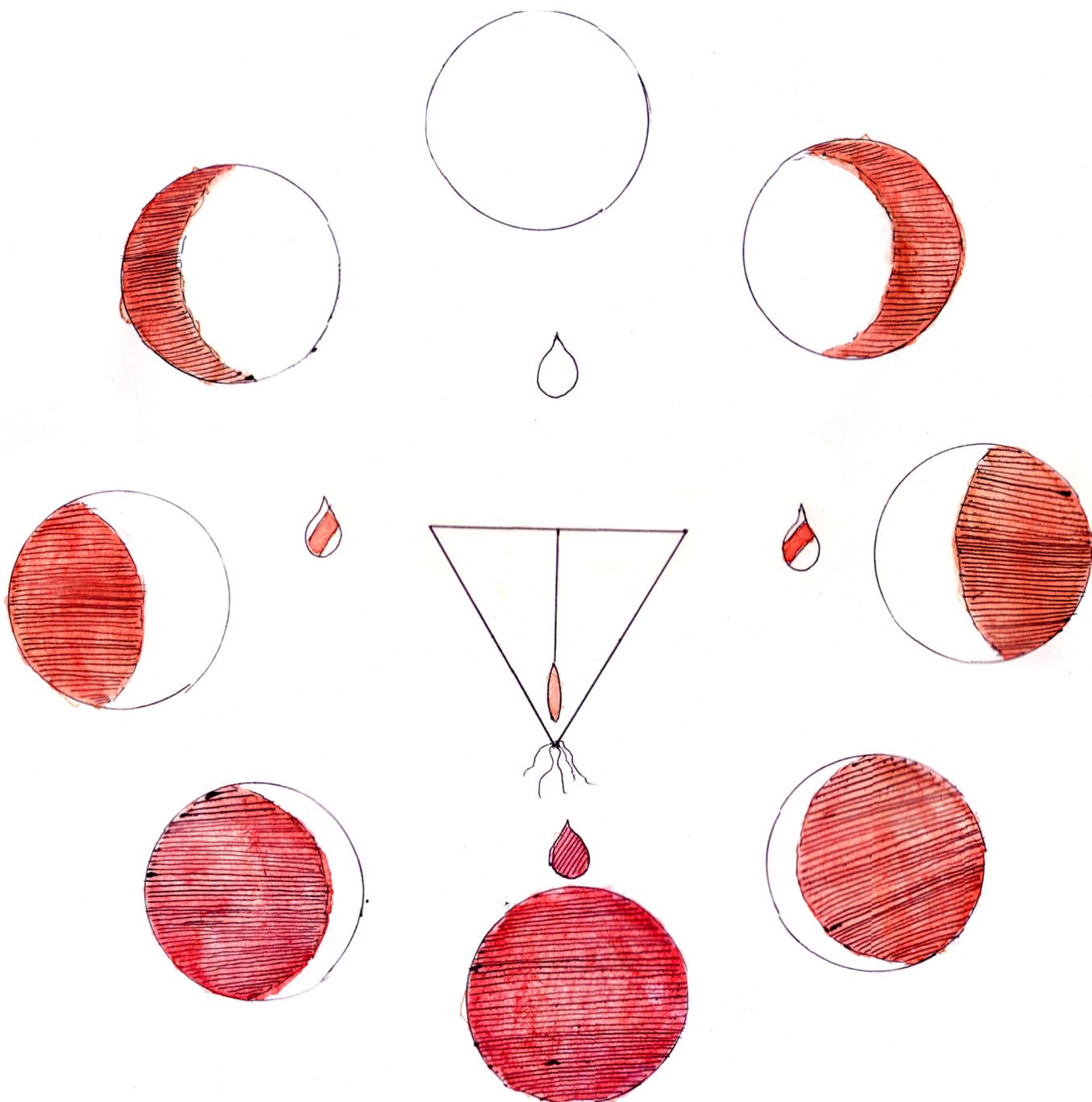
©.Texto e ilustraciones Mirsa Eréndira Aguirre Lara

ISBN 987-607-29-1989-1

¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

La menstruación es un proceso en el que sangre y tejido que cubre el endometrio se desprende mes a mes en ciclos promedio cada 28 días parecidos a los de la luna que duran 29.5 días, sin embargo, ciclos dentro de 21 a 35 días se consideran normales.

El ciclo menstrual también tiene fases de inicio, crecimiento, plenitud y menguantes.

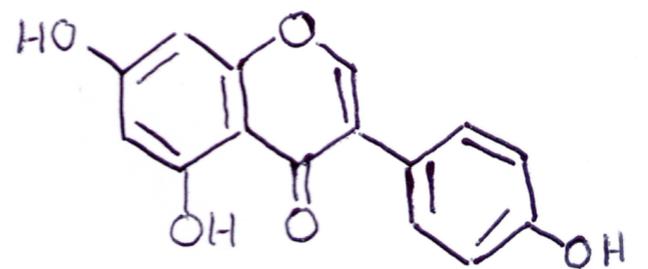
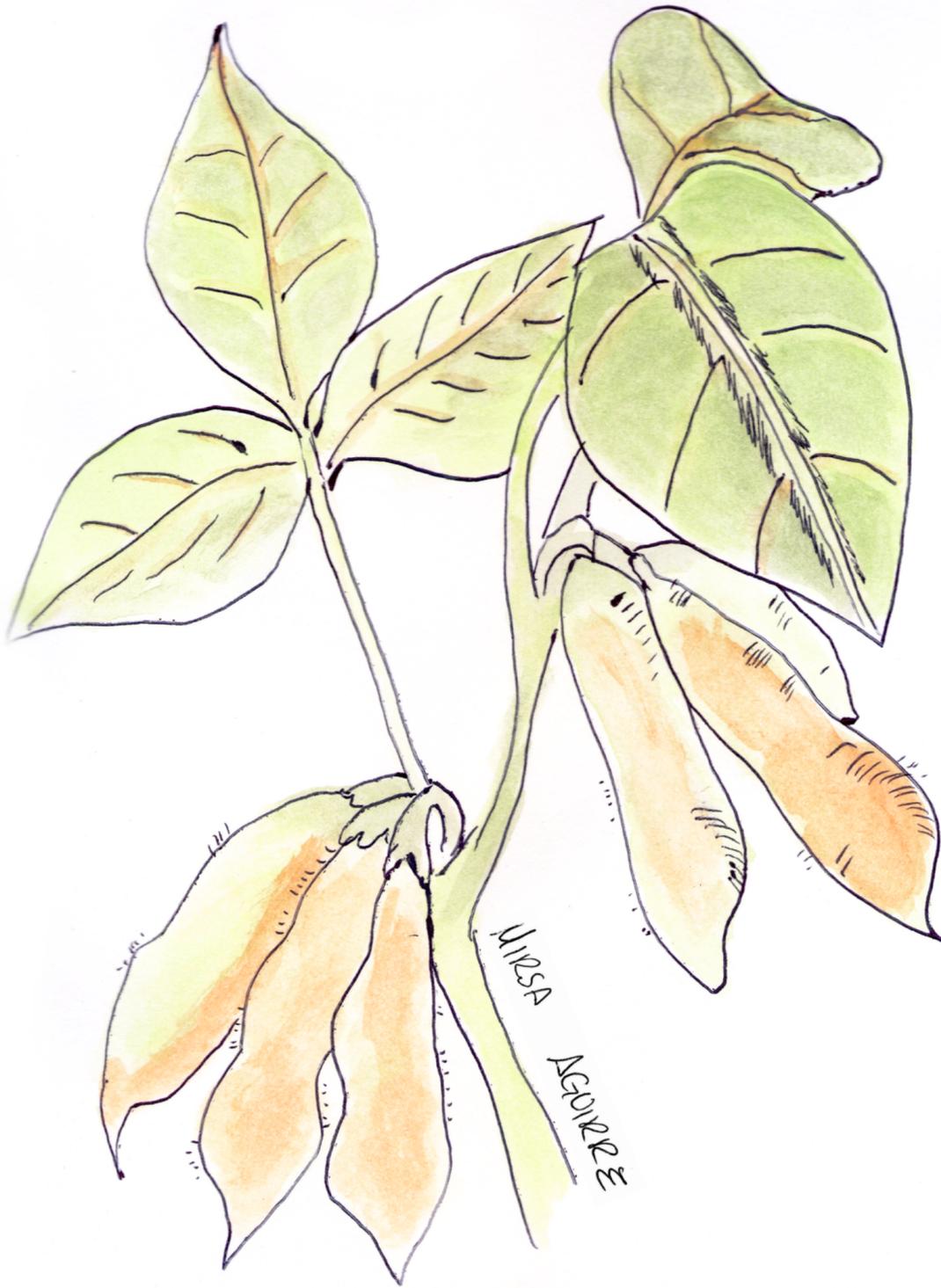


Y SON LAS
PLANTAS AQUÍ
MENCIONADAS
LAS QUE PUEDEN
AYUDAR A QUE EL
CICLO SE DE EN
SALUD.

SOYA

Glycine max (L.) Merr.

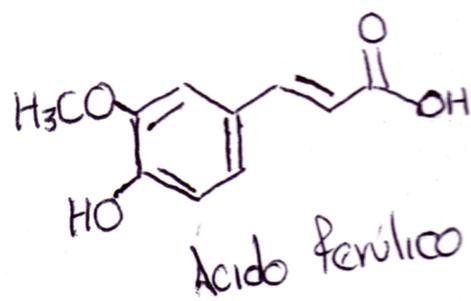
Fabaceae



COHOSH NEGRO

Actae racemosa (L.)

Ranunculaceae



BROCOLÍ

Brassica oleracea var. *italica* Plenck

Brassicaceae



SAUZGATILLO

Vitex agnus-castus (L.)

Lamiaceae



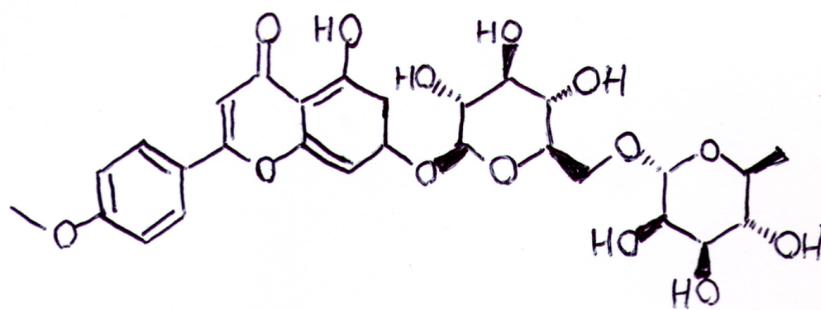
BOLSA DE LA PASTORA

Capsella bursa-pastoris (L.) Medik.
Brassicaceae



TEPOZÁN

Buddleja cordata Kunth
Scrophulariaceae



CACAO

Theobroma cacao (L.).

Malvaceae



MANZANILLA

Matricaria recutita (L.)

Compositae



YAUTLI

Tagetes lucida (Cav.)

Compositae



HIERBA DE POLLO

Commelina coelestis Willd.

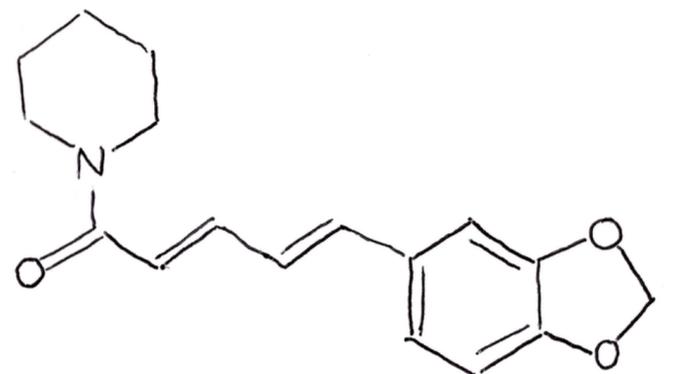
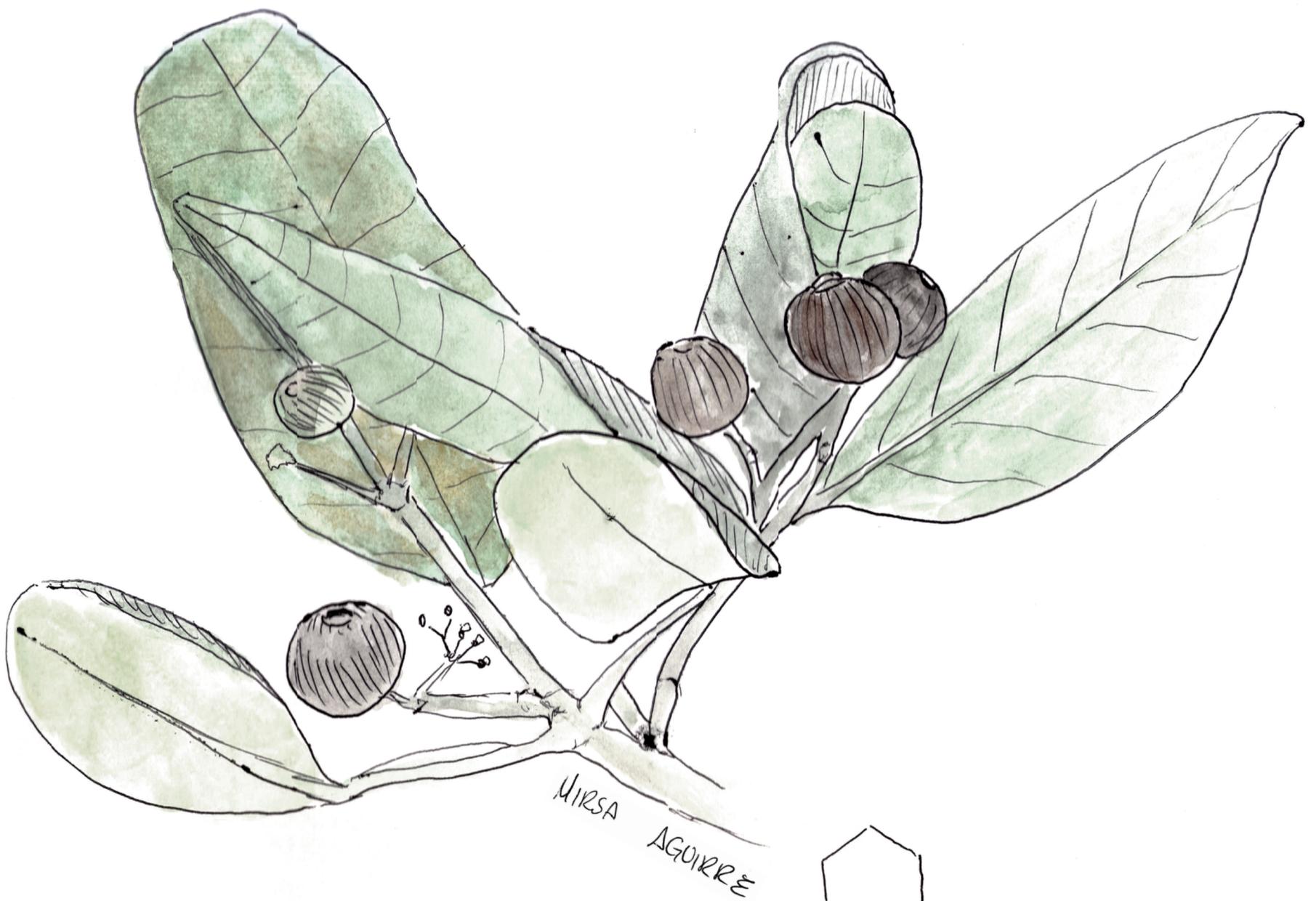
Commelinaceae



PIMIENTA

Pimenta dioica (L.) Merr.

Myrtaceae



Piperina

RUDA

Ruta graveolens (L.)

Rutaceae



ZOAPATLE

Montanoa tomentosa Cerv.

Compositae



TOCHOMITE

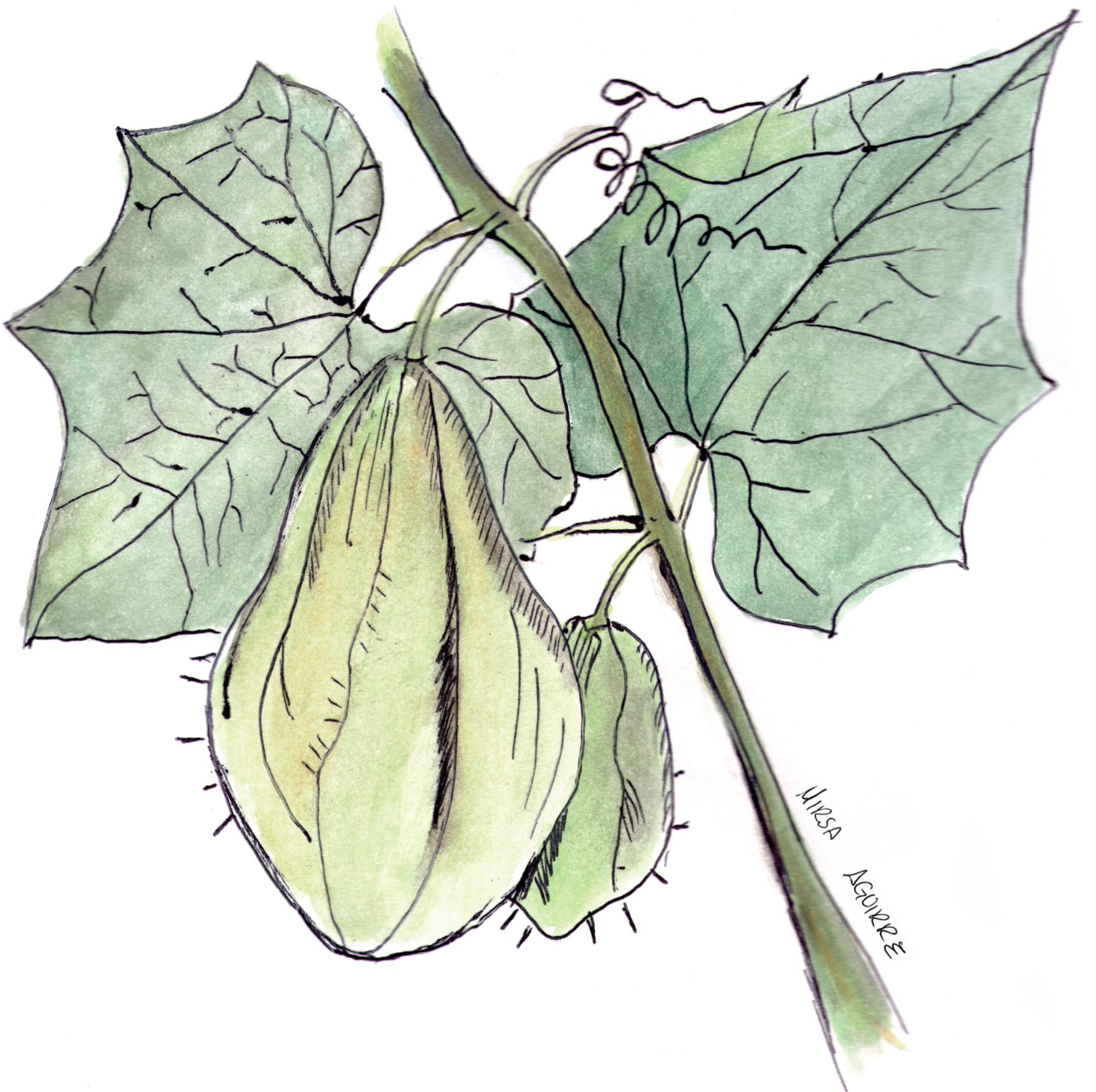
Hamelia patens Jacq.
Rubiaceae



ALBAHACA
Ocimum basilicum (L.)
Lamiaceae



CHAYOTE
Sechium edule (Jacq.) Sw.
Cucurbitaceae



CHAYA

Cnidoscolus chayamansa McVaugh
Euphorbiaceae



GUAYABA

Psidium guajava (L.)
Myrtaceae



MAGUEY MORADO

Tradescantia spanta Sw.
Commelinaceae



ESCOBILLA

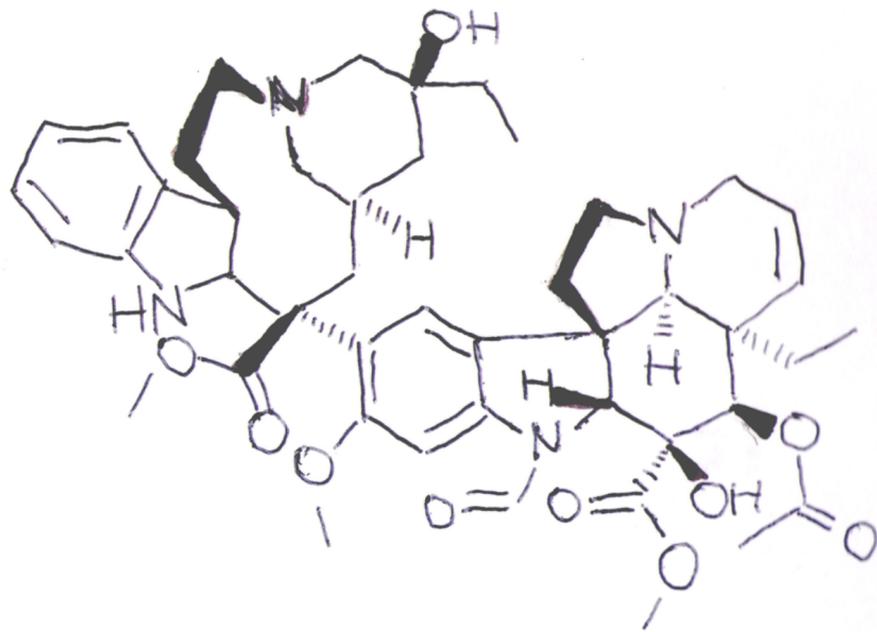
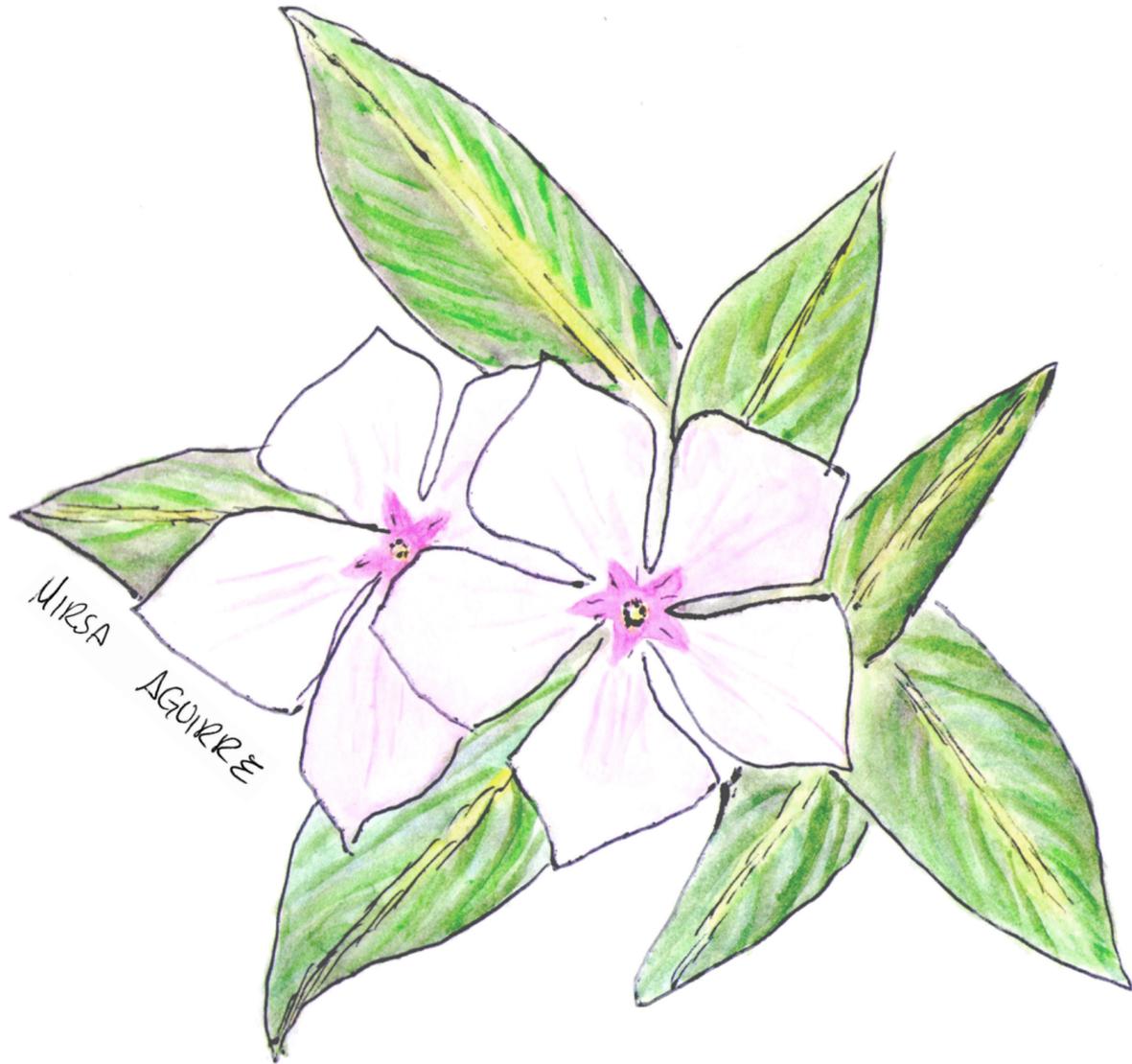
Parthenium hysterophorus (L.)
Compositae



VICARIA

Catharanthus roseus (L.) G. Don

Apocynaceae



CANABIS, MARIHUANA

Catharanthus spp.
Cannabaceae



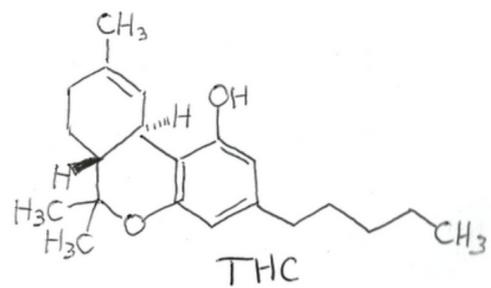
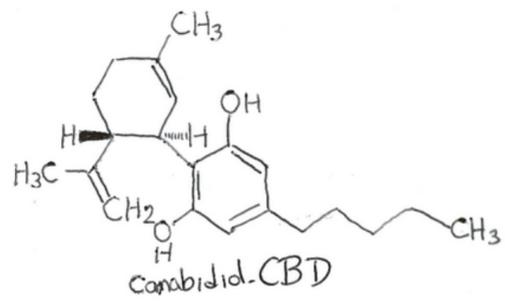
MICA AGUIRRE

CANABIS, MARIHUANA

Catharanthus spp.
Cannabaceae



MIRSA AGUIRRE



CAFÉ

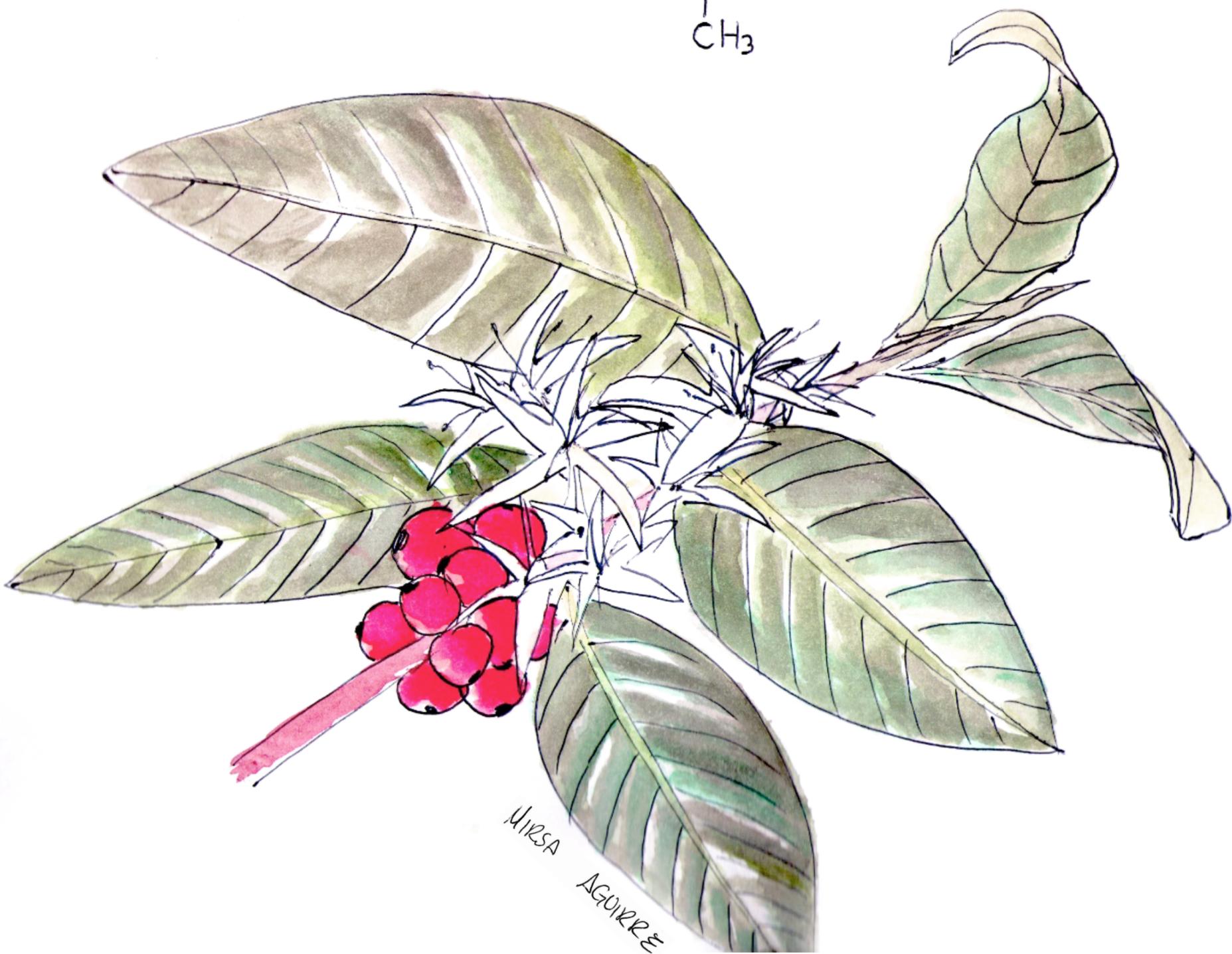
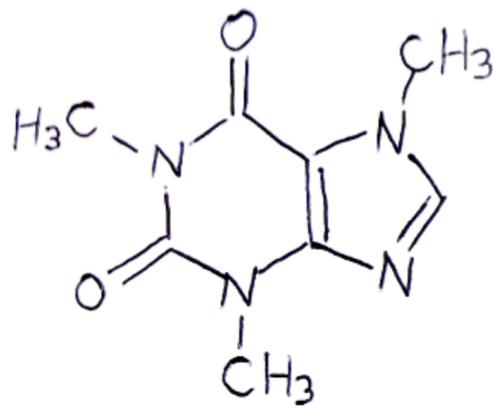
Coffea spp.
Rubiaceae



MIRSA AGUIRRE

CAFÉ

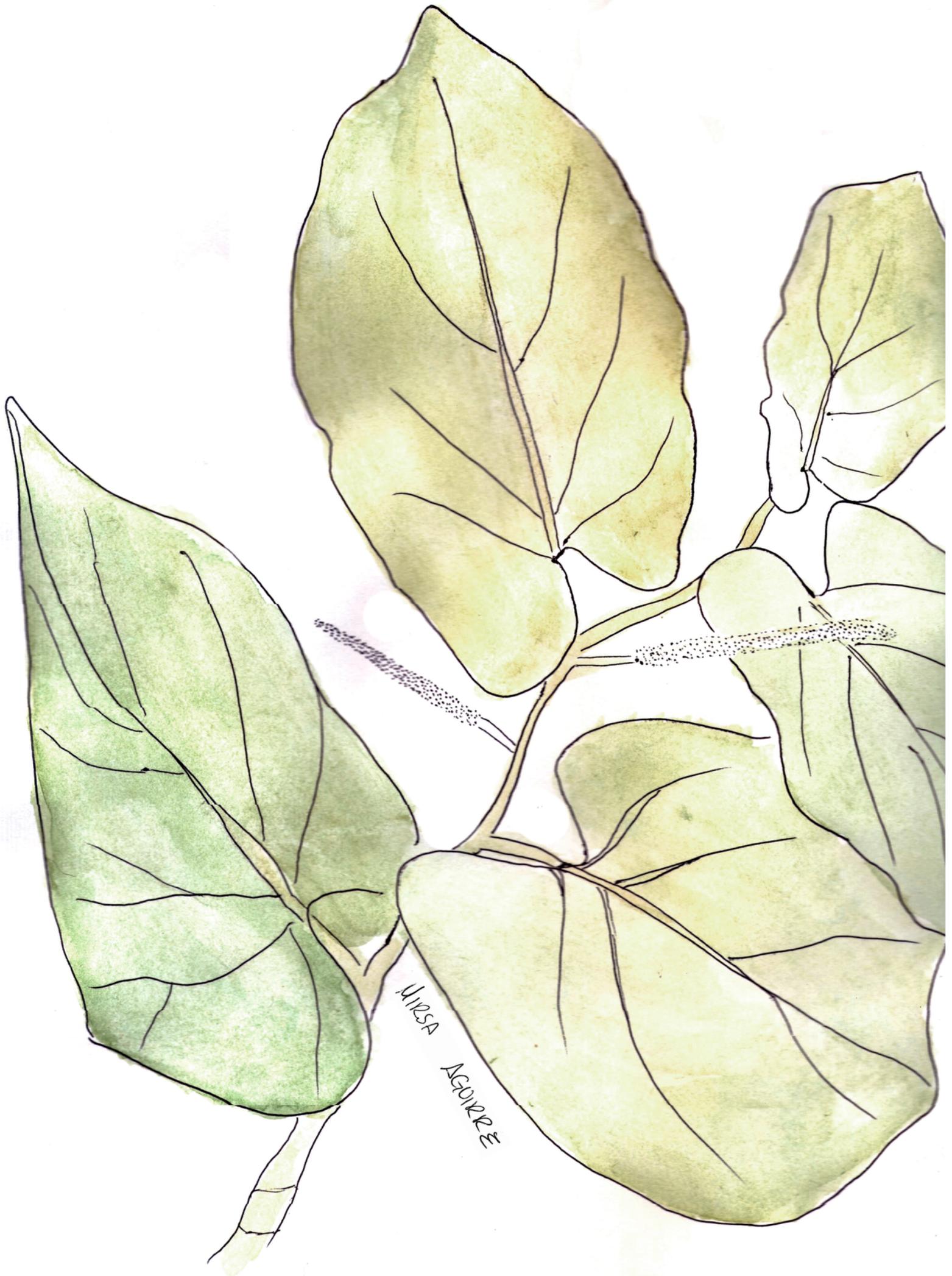
Coffea spp.
Rubiaceae



ACUYO o HIERBA SANTA

Piper auritum Kunth

Piperaceae



EPAZOTE

Chenopodium ambrosioides (L.)

Amarantaceae



MUICLE

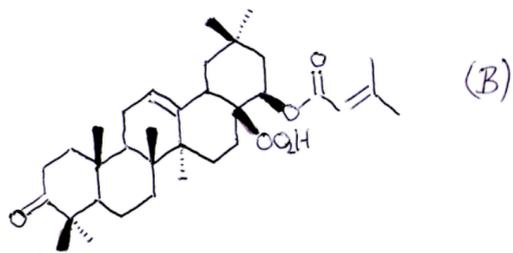
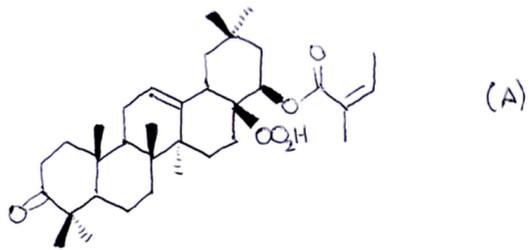
Justicia spicigera Schltdl.
Acanthaceae



LANTANA

Lantana camara (L.)

Verbanaceae



SANTA MARIA

Tanacetum parthenium (L.) Shultz-Bip
Compositae



SALVIA

Salvia officinalis (L.)
Lamiaceae



ROMERO

Rosmarinus officinalis (L.)
Lamiaceae



CEMPASÚCHITL

Tagetes erecta (L.)

Compositae



POCHOTE

Ceiba pentader (L.) Gaerth
Malvaceae

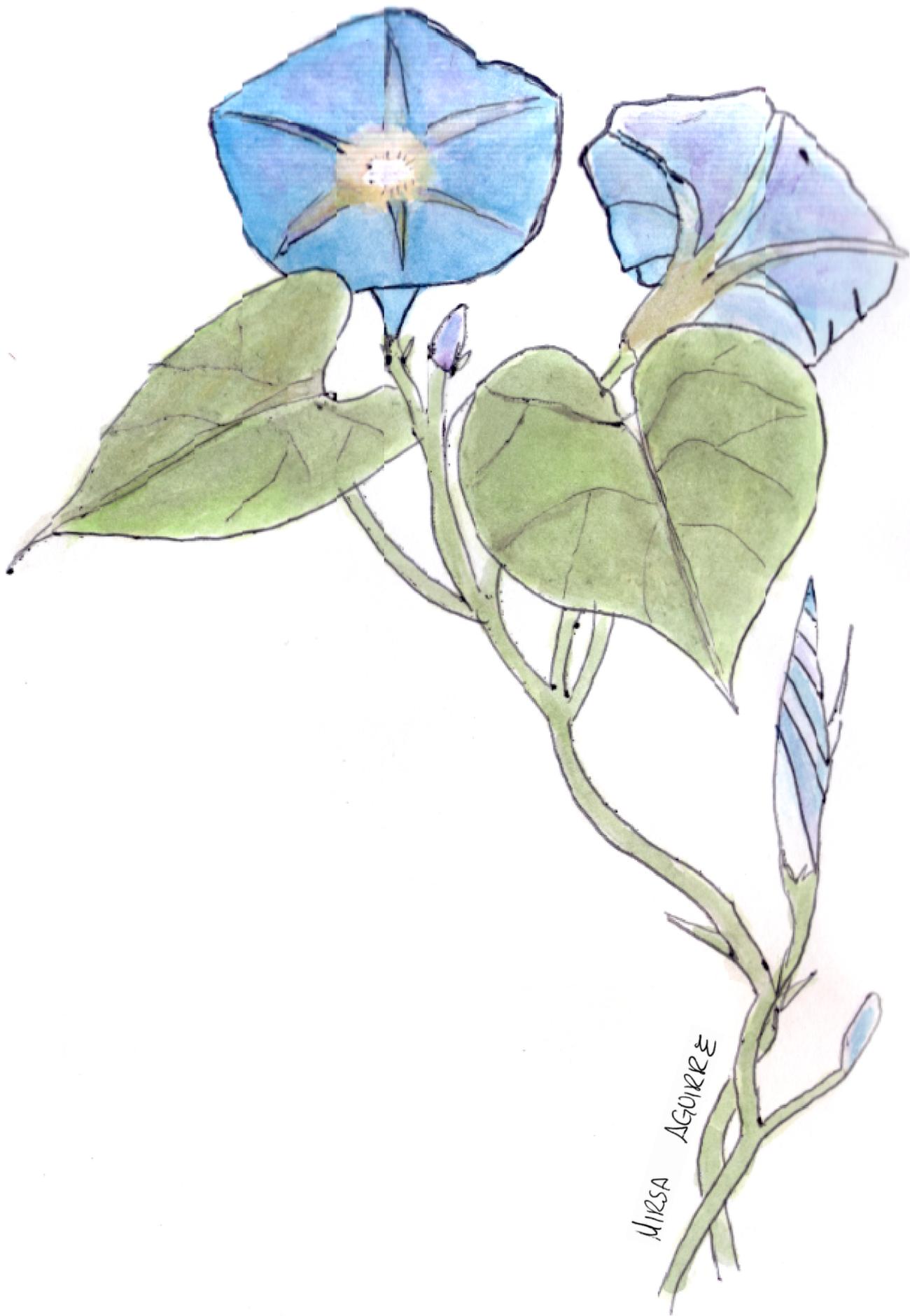


MIRTO DE MONTAÑA

Salvia microphylla Kunth
Lamiacea



OLOHUIQUI O QUIEBRA PLATO
Turbina corymbosa (L.) Raf
Convolvacea



CIGUAPAZTLE
Eupatorium odoratum (L.)
Compositae



POMOLCHE
Jatropha gaumeri Greenm.
Euphorbiaceae



MALVAVISCO

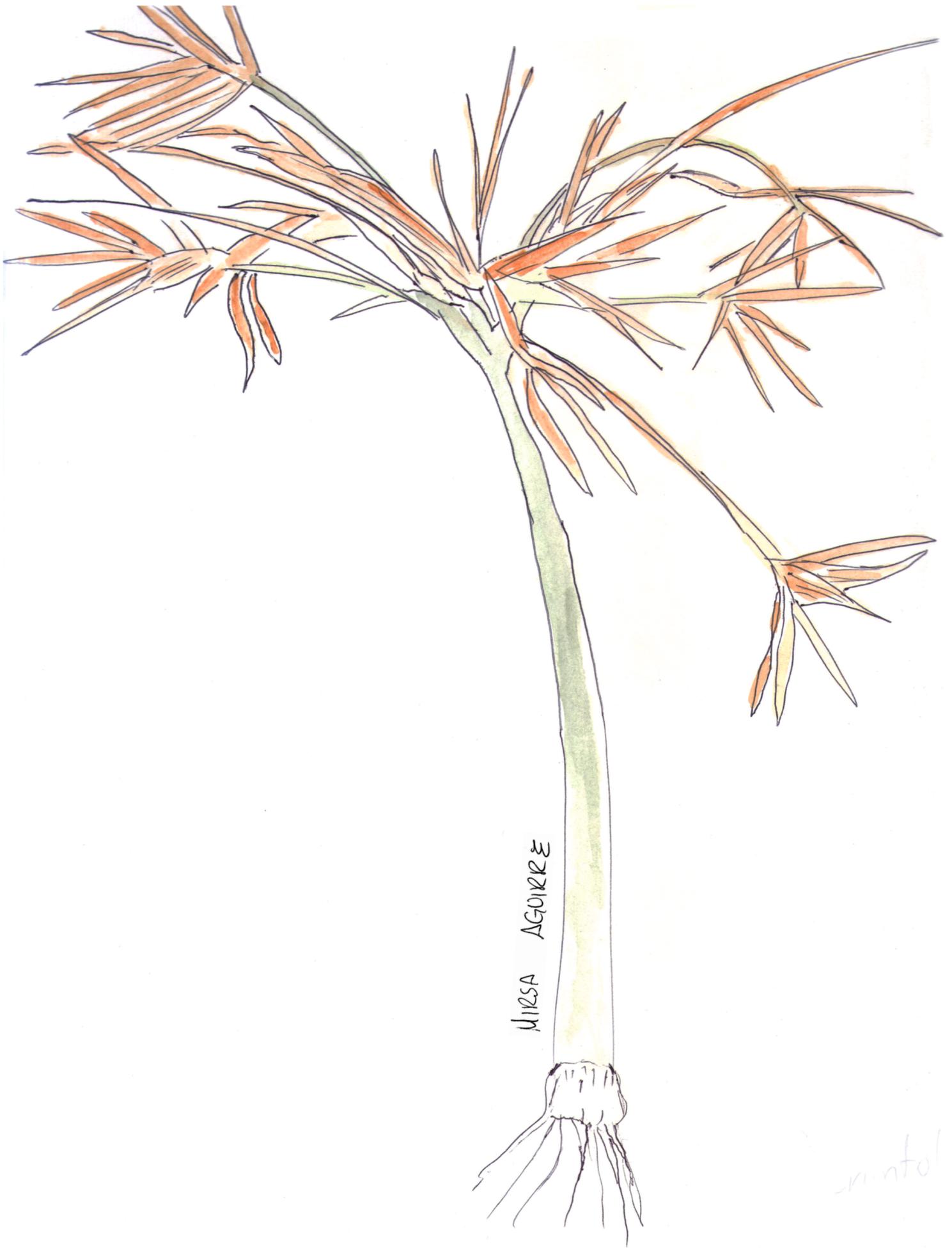
Capraria biflora (L.)
Scrophulariaceae



CHINTUL

Cyperus articulatus (L.)

Cyperaceae



PEREJIL

Petroselinum crispum (Mill). Fuss.
Apiaceae



DORMILONA

Mimosa pudica (L.)

Leguminosae



BETABEL o REMOLACHA

Beta vulgaris (L.)

Amaranthaceae



ORÉGANO

Origanum vulgare (L.)

Lamiaceae



MILENRAMA

Achillea millefolium
Compositae





COCINA
MENSTRUAL

GUISADO DE SOJA

Este guisado es útil para mujeres con amenorrea y otras alteraciones por deficiencia estrogénica y debe comerse caliente a mediados del ciclo.

Ingredientes:

1 taza de frijoles de soja

1 cebolla

1 diente de ajo

1 papa

2 zanahorias

1 jitomate

Aceite de oliva y sal

Una noche antes remoja los frijoles para suavizarlos. Corta la zanahoria, la papa, la cebolla y el diente de ajo en pequeños cuadros, fríe en un satén y cuando estén dorados agrega los frijoles de soja y agua hasta cubrir, cocina a fuego lento hasta la cocción. Agrega sal y cómelo caliente.

ENSALADA DE BRÓCOLI Y AGUACATE

Esta ensalada es relajante, refrescante y nutritiva. Útil contra la hinchazón y retención de líquidos.

1 pieza de brócoli mediana

6 nueces peladas y trozadas 1 aguacate

1 cucharada de semillas de mostaza

1 ramita de perejil

Aceite de oliva al gusto

Jugo de limón

Sal al gusto

Separa los brotes del brócoli y cuécelos al vapor. En un recipiente agrega el brócoli cocido, pela, corta en cuadritos y agrega el aguacate. Mezcla la mostaza, el jugo de limón, la sal y la ramita del perejil para crear un aderezo a tu gusto. Agrega al recipiente junto con las nueces y sirve.

SOPA DE BETABEL

Esta sopa es desintoxicante y depurativa.
Útil durante cualquier momento del ciclo.

1 betabel con sus hojas

1 zanahoria

1 papa

1 diente de ajo

¼ de cebolla

Aceite de coco

Sal

Corta finamente las hojas del betabel y sepáralas. Lava y pela todas la verduras, cocínalas a fuego bajo en una cacerola con agua que cubra los vegetales revisa la cocción y retira cuando estén suaves y se puedan pinchar con un tenedor. En una licuadora muele las verduras con la misma agua de la cocción, si requieres puedes agregar más agua. En una cacerola fríe la mezcla resultante de la licuadora hasta que el color se intensifique. Agrega sal al gusto y sirve adornando con las hojas de betabel.



©.TEXTO E ILUSTRACIONES MIRSA ERÉNDIRA
AGUIRRE LARA
ISBN 987-607-29-1989-1