

Fundamentos de enfermería III

Docente: MASS. Edgar Geovanny Liévano Montoya

CATALOGO DE PLANTAS MEDICINALES



Alumna: Dulce Citlali Encino Camaras

Cuatrimestre: 3

San Cristóbal de las casas, Chiapas.

INDICE

INTRODUCCION.....	4
ACHIOTE.....	5
ÁRNICA	5
ALBAHACA.....	6
ALCACHOFA	6
ALMENDRO	7
ALPISTE	7
AJO.....	8
AJENJO	8
AGUACATE.....	9
ANIS.....	9
APIO.....	10
ARÁNDANO	10
ARRAYAN	11
BERENJENA	11
BERRO	12
BUGAMBILIA MORADA.....	12
CAFÉ.....	13
CANELA	13
CALABACERA	14
CAÑA DE AZUCAR.....	14
CEBOLLA.....	15
CILANTRO.....	15
CIPRES	16
COLA DE CABALLO	16
COLA DE BORREGO	17
CHAYOTE	17
CHILCHAHUA	18
CLAVO.....	18
DIENTE DE LEON.....	19

EUCALIPTO.....	19
EPAZOTE.....	20
FRESA	20
GUAYABA	21
GORDOLOBO.....	21
HINOJO	22
HIERBA BUENA.....	22
HIERBA SANTA	23
JAMAICA	23
JENGIBRE	24
LAUREL.....	24
LLANTEN.....	25
LECHUGA	25
LIMON.....	26
MAIZ	26
MAGUEY MORADO	27
MALVA.....	27
MANGO.....	28
MANZANILLA.....	28
MARAVILLA.....	29
MARIHUANA.....	29
MIEL.....	30
NONI.....	30
NOPAL	31
NUEZ MOSCADA	31
ORÉGANO.....	32
PAPA.....	32
PAPAYA	33
PALMA DE COCO.....	33
PEPINO.....	34

PLANTA SOSA.....	34
PIMIENTA NEGRA.....	35
RABANO.....	35
REPOLLO.....	36
ROSA DE CASTILLA.....	36
ROMERO.....	37
RUDA.....	37
SÁBILA.....	38
TOMILLO.....	38
TORONJIL.....	39
TRIGO.....	39
UÑA DE GATO.....	40
UVA.....	40
VALERIANA.....	41
VERBENA.....	41
YUCA.....	42
ZANAHORIA.....	42
CONCLUSION.....	43
Bibliografía.....	43

INTRODUCCION

El uso de las plantas medicinales se remonta a la época prehistórica en la mayoría de las culturas conocidas. Gracias a sus infinitos conocimientos tradicionales, esta industria ancestral persiste en el equilibrio del bienestar.

De acuerdo con la OMS (1979) una planta medicinal es definida como cualquier especie vegetal que contiene sustancias que pueden ser empleadas para propósitos terapéuticos o cuyos principios activos pueden servir de precursores para la síntesis de nuevos fármacos. Las ventajas del empleo de las plantas radican en que, junto a sus principios activos, existen en muchos casos otros constituyentes de acción sinérgica, que potencian su acción y las hacen más completa y duradera que el principio activo aislado. Las plantas medicinales en muchos lugares son utilizadas como recurso fundamental para la salud ya que a veces son lo único que hay para combatir las enfermedades, existe una gran variedad de plantas medicinales con efectos extraordinarios sobre el organismo pero es importante saber cómo deben emplearse, la parte de esta que se debe emplear, estar seguro para que sirven y la cantidad a usar ya que como cualquier medicamento puede tener reacciones de cualquier tipo y sobre todo conocer muy bien las características de la planta debido a que pueden llegar a confundirse con plantas tóxicas poniendo en peligro la vida. En esta investigación se dan a conocer diversas plantas, semillas y frutos medicinales que se utilizan y que podemos encontrar en nuestra región y lo principal que debemos conocer de cada una.



ACHIOTE

Nombre científico:

Bixa orellana L.

Parte utilizada: Semillas

Usos:

Las hojas se emplean en casos de gonorrea, afecciones de la garganta y como antiemético. La masa obtenida de las semillas se emplea por vía tópica en caso de quemaduras y otras afecciones cutáneas, especialmente para evitar la formación de ampollas.

Uso externo: Antiinflamatorio, cicatrizante.

Modo de empleo: Tópico.

Aplicar la preparación una o más veces al día.



ÁRNICA

Nombre científico: *Tithonia diversifolia*

Parte empleada: rama y hoja.

Usos: curar heridas y dolores.

Preparación: Para heridas, hervir unas ramas añadiendo ramas de hierba cancerina y golondrina, y limpiar la herida con la preparación. Para dolores, machacar hojas y untar en la zona de dolor.

Características: Planta herbácea o arbustiva robusta, hojas alargadas y ovaladas. Las flores son grandes y amarillas. El tallo es erecto, ramificado, las ramas tiernas cubiertas de pelillos, que con la edad se pierden.

ALBAHACA

Nombre científico: ocimum sp

Uso: colitis, gripa

Preparación: en un litro de agua se hierve un manojo de albahaca y se toma como agua de tiempo hasta que el malestar desaparezca.



ALCACHOFA

Nombre científico: cyanara soolymus

Usos: hipoglucemiante, hipocolesteromiante, favorece la secreción de la bilis.

Parte empleada: hojas

Preparación: 30 grs de hojas para un litro de agua, verter agua hirviendo sobre las hojas dejar reposar y filtrar, tomar 3 veces al día.





ALMENDRO

Nombre científico: *prunus dulcis*

Parte utilizada: cascara, semilla, aceite

Uso: expectorante en enfermedades de la vías respiratorias, para reducir la presión arterial, hipoglucemiante. El aceite de almendras se utiliza como laxante y para tratar trastornos inflamatorios de la piel.



ALPIESTE

Nombre científico: *phalaris canariensis*

Parte utilizada: frutos o granos

Usos: reductora de colesterol, diurético, anticalculos renales.

Preparación: 10 a 20 grs. de planta seca en una taza de agua, hervir a fuego lento durante 5 minutos dejar reposar durante 6-8 horas, filtrar. Tomar 3 veces al día.



AJO

Parte empleada: bulbos

Usos: bronquitis crónica, gripe, tosferina, mejora la circulación en trastornos arteriales periféricos, antimicrobiano.

Modo de empleo: tomar un diente de ajo al día al inicio del desayuno para obtener un efecto preventivo para las enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades.



AJENJO

Nombre científico: *Artemisia absinthium*, es una planta perenne herbácea, con un rizoma leñoso y duro. Los tallos son rectos. Crece entre 80 a 120 cm, y es de coloración verde plateada. Las hojas, dispuestas de forma espiralada, son de color verde grisáceo por el anverso y blancas en el reverso, cubiertas de pelillos blanco plateados, con glándulas productoras de aceite.

Indicaciones: te

Enfermedades que cura o alivia: Se utiliza como tónico estomacal (contrarresta la indigestión y el dolor gástrico), y antiséptico.

Presentación: planta, hojas secas.



AGUACATE

Nombre científico: *Persea americana*

Familia: Lauraceae

Parte empleada: hoja.

Usos: colesterol y diabetes.

Preparación: para el colesterol hervir siete hojas en un litro de agua y tomar como agua de tiempo.

Características: árbol frondoso y de hoja perenne; con floración generosa. Flores de color verde, aparecen en racimos. El fruto es de color verdoso, de superficie lisa o rugosa y piel fina o gruesa, dependiendo de la variedad.



ANIS

Nombre científico: *pimpinela anisium*

Parte utilizada: frutos

Uso: actividad antiséptica, antimicrobiana, mucolítica, expectorante, lactogoga.

Preparación: 2-5 grs de granos de anís triturados para una taza de 150 ml, verter el agua caliente sobre la planta, dejar reposar durante 10 minutos, colar y tomar 3 veces al día.



APIO

Nombre científico: apio graveolens

Usos: diurético y antiséptico urinario.

Parte empleada: frutos o semilla

Preparación: 2 grs de semillas de apio, para una taza de agua de 150 ml, hervirá fuego lento durante 5 minutos, dejar reposar tapado durante 10 minutos

y filtrar. Tomar 3 veces al día.



ARÁNDANO

Nombre científico: Vaccinium Myrtillus

Características: Las hojas son alternas con el borde dentado, de forma oval, de color verde claro. Las flores son colgantes y solitarias, con forma de cascabel y de color verderosa. Los frutos son unas bayas negruzcas o azuladas, de carne jugosa.

Parte empleada: Los frutos y las hojas.

Propiedades: Antiinflamatoria, antihemorrágica, astringente, antiséptica, actividad vitamínica P, que mejora la circulación, aumenta la resistencia y controla la permeabilidad capilar.

Usos y aplicaciones: En el tratamiento de los problemas de mala circulación venosa, en diarreas, diabetes, cistitis, uretritis. En uso externo para eczemas, heridas o úlceras dérmicas. Útil en oftalmología para el tratamiento de la miopía y de las retinopatías.

ARRAYAN

Nombre científico: *Mirtus communis*

Parte empleada: hojas

Usos: antiséptico y antimicrobiano en infecciones de las vías respiratorias como rinitis, sinusitis, laringitis y de las vías urinarias como nefritis, cistitis.

Preparación: 15 grs de hojas secas para un litro de agua, verter el agua hirviendo sobre las hojas dejar reposar durante 5 minutos, colar y tomarlo 3 veces al día.



BERENJENA

Beneficios del agua de berenjena es su acción es diurética De este modo, ayuda a eliminar los líquidos retenidos en el cuerpo, tiene una acción antiinflamatoria y antibiótica. Así, ayuda en el tratamiento de diferentes dolencias provocadas, por ejemplo, por el reumatismo y la artritis, prevenir

enfermedades cardiovasculares y bajar el colesterol.

Preparación: berenjena mediana, un litro de agua, medio limón, el litro de agua de berenjenas ha de ser distribuido para beberlo varias veces al día.



BERRO

Nombre científico: *Nasturtium officinale*

Usos: anti anémico, antiescorbútico, también estimula la glándula tiroides.

Preparación: consumir directamente en ensaladas o jugos de berro fresco rebajado con agua o zumos de frutas, tomar 30-50 ml, 3 a 6 veces al día.



BUGAMBILIA MORADA

Nombre científico: *Bougainvillea glabra*

Parte empleada: flor.

Usos: tos.

Preparación: hervir unas flores en un litro de agua. Tomar como agua de tiempo mientras se presenta la tos.

Características: arbusto extendido o trepador, con ramas leñosas provistas de espinas fuertes y generalmente rectas. Con flores pequeñas amarillas cubiertas de hojas modificadas de color llamativo, las cuales generalmente confundimos con la flor.

CAFÉ



Nombre científico.

Coffea arabica L.

Parte utilizada: Semillas.

Usos:

En general, la planta es usada como tónico, estimulante, diurético, hemostático, broncodilatador y para el dolor de cabeza.

Modo de empleo: Oral

Infusión: 15g/día



CANELA

Uso: antidiarreica, dolor abdominal, resfriado común, tratamiento para la amenorrea.

Preparación: 1gr de corteza desmenuzada para una taza de 150 ml, verter el agua sobre la planta, dejar reposar tapada durante 10 mins, para después colar y tomar, 3 veces al día.



CALABACERA

Nombre científico: cucúrbita pepo

Usos: trastornos urinarios de la próstata o vejiga y para combatir parásitos intestinales.

Preparación: trastornos urinarios: tomar por la mañana 10 a 20 grs de semilla molida o masticada conjuntamente con un poco de líquido.

Antiparásitos: hacer ayuno de 12 horas, pesar medio kilogramo de semillas con cascara, pelarlas y machacarlas hasta formar una pasta, repartir en tres partes iguales, cada parte será una comida de día (desayuno, comida y cena) disuelta en zumo de zanahoria.



CAÑA DE AZUCAR

Nombre científico: saccharum

Uso: tos

Preparación: en un litro de agua se deja hervir el tallo de la caña de azúcar y se toma como agua de tiempo o en ayunas hasta que desaparezca.

CEBOLLA

Parte empleada: bulbo



Uso: antihipertensivo, anti infeccioso, expectorante.

Preparación: jarabe de cebolla, miel y limón: se pica la cebolla finamente, se coloca en una taza se cubre con miel, se añade el zumo de limón, dejar reposar una noche, posteriormente colar y se obtiene jarabe para la tos.



CILANTRO

Nombre científico: coriandrum sativum

Uso: bronquitis, gases estomacales, indigestión.

Preparación: en un litro de agua se deja hervir las semillas de cilantro y se toma en ayunas.

CIPRES

Parte utilizada: frutos y hojas

Uso: varices y hemorroides, antitusígeno y expectorante.

Preparación: 2 a 3 grs de frutos triturados en una taza de 150 ml, hervir a fuego lento durante 10 minutos, dejar reposar 5 a 10 minutos colar. Tomar 3 veces al día.



COLA DE CABALLO

Nombre científico: equisetum

Uso: circulación, desintoxicación, dolor de riñón

Preparación: se pone a hervir un litro de agua se coloca una taza un puñito de cola de caballo y se toma en ayunas hasta que el malestar desaparezca.



COLA DE BORREGO

Nombre científico: *Sedum Morganianum* o *Burrito*, tiene grandes tallos que alcanzan los 30 cm de longitud y hojas carnosas de color azul-verdosas, las flores, terminales, son de color rosa o rojas.

Indicaciones: se hierven unas ramitas en una taza de agua, se toma tres veces al día una taza del té hasta que se calme la diarrea.

Enfermedades que cura o alivia: diarrea, disentería, nervios, torzón o vómito.

Presentación: planta, gotas.



CHAYOTE

Nombre científico: *Sechium edule*

Características: Planta trepadora de la cual hay numerosas variedades; enredadera perenne con el tallo robusto, sus hojas acorazonadas producen zarcillos que recuerdan la vid. Flores pequeñas, blancas, de donde nace el fruto ovoide, espinoso o liso, verde.

Parte utilizable: Hojas y rizomas.

Propiedades curativas: La infusión de las hojas se emplea para bajar la presión arterial, y como expectorante.

CHILCHAHUA



Parte empleada: tallos y hojas

Uso: es usada para aliviar infecciones gastrointestinales como la salmonelosis y otros problemas estomacales.

Preparación: se puede licuar y tomar así crudo o hervir 8 hojas y tomar como te.



CLAVO

Nombre científico: *syzygium aromaticum*

Usos: cólicos digestivos, anestésico local para muelas y encías o dolor de oídos.

Preparación: 2 a 3 grs de clavo para una taza de 150 ml, verter agua hirviendo dejara reposar por 10 minutos y tomar. El aceite esencial puede ser más adecuado para las muelas o encías inflamadas o dolorosas o con un hisopo para los oídos.

DIENTE DE LEON

Nombre científico:

Taraxacum officinale

Parte utilizada: Hojas y raíz

Usos:

Se emplea como, diurético, contra enfermedades del hígado y de la piel, para disminuir niveles de ácido úrico en la sangre en pacientes con gota, para tratar afecciones gástricas, erradicar verrugas y para tratar el paludismo.

Uso interno: Diurético. Coadyuvante en el tratamiento de alteraciones de la secreción biliar.

Modo de empleo: Oral 400mg-1g al día



Extracto (1:1 en alcohol): 4-10mL al día

Tintura (1:10): 50-100 gotas cada 8 horas

Decocción o infusión: Una taza tres veces al día.



EUCALIPTO

Nombre científico: eucalyptus globulus

Uso: enfermedades que afectan las vías respiratorias, posee importantes propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y expectorantes, descongestionante nasal y para combatir dolores musculares y de articulaciones, herpes labial, repelente de mosquitos natural

Preparación: se pone a hervir con canela y se endulza con miel, la infusión de dos hojas de Eucalipto en un jarro de agua hirviendo y tratar de tomar lo más calentito que se pueda a libre demanda.

Presentación: aceite, planta, ungüento, en pastillas, caramelos inhalantes, infusiones, jarabes o en vaporizaciones.



EPAZOTE

Nombre científico: *Chenopodium ambrosioides*

Parte empleada: hoja.

Usos: desparasitar.

Preparación: hervir unas hojas en agua y tomarla en ayunas por la mañanas durante dos días.

Características: es una planta erguida o ascendente, de 40cm a 1m de alto. El tallo es simple o ramificado. Las hojas son aromáticas y tienen forma de lanza. Los frutos son pequeños, de 1mm de ancho. La planta tiene un olor fuerte.



FRESA

Nombre científico: *fragancia vesca*.

Características: Planta de la familia de las rosáceas, con tallos rastreros, nudosos, hojas vellosas blanquecinas en el envés, divididas en tres lóbulos, de bordes dentados, flores blancas o amarillentas y fruto casi redondeado algo punteado de color rojo brillante.

Parte empleada: Frutos y hojas.

Propiedades curativas: La fresa deberá ser consumida por los que padecen de anemia y desnutrición debido a que posee abundancia de hierro y calcio es útil en casos de artritis, gota, reumatismo, cálculos y arenillas. Sus hojas en infusión tienen un efecto astringente, lo que le hace beneficiosa en caso de diarrea; también ejerce un efecto diurético y antiséptico que le da características importantes como auxiliar en las infecciones urinarias y de la piel, como muchas, pecas y resequedad.

GUAYABA

Nombre científico: *Psidium guajava*

Parte empleada: hoja.

Usos: cabello y colitis.

Preparación: preparar un té con las hojas o el fruto y y tomar como agua de tiempo.

Características: árbol o arbusto siempre verde y frondoso, que alcanza de 3 a 10m de altura. Tiene el tronco generalmente torcido y muy ramificado. Los frutos son redondos, un poco achatados en los polos, de color crema amarillenta, y pueden pesar aproximadamente cien gramos. Tienen una pulpa gruesa,

de color crema, sabor dulce y textura crujiente antes de su completa madurez, que es el momento ideal para el corte.



GORDOLOBO

Es ideal para controlar la tos y la bronquitis, para ello se recomienda tomar té de gordolobo de tres a cuatro tasas al día- filtrado con algún tipo de tela para colar las fibras sueltas de la planta, que pueden ser irritantes y en vez de calmar la tos, la aumentaría.

Está indicada para casos de diarrea o inflamación intestinal, ya que calma los

espasmos. Se usa para casos de irritación en el sistema respiratorio, del sistema digestivo y las vías urinarias.





HINOJO

Nombre científico: *Foeniculum vulgare*

Parte empleada: hoja.

Usos: dolores.

Preparación: hervir unas hojas con hierba maestra, ruda, estafiate, manzanilla y ajo.

Características: planta herbácea de hasta 2m de alto. El tallo brillante, finamente estriado, con franjas azulosas. Las hojas

están divididas en segmentos y presenta flores amarillas.



HIERBA BUENA

Nombre científico: *mentha spicata*

Uso: cólicos, parásitos, diarrea

Preparación: se pone hervir agua, se coloca la planta en una taza y se le agrega el agua caliente, se deja reposar y se toma caliente.

HIERBA SANTA

Nombre científico: Piper Auritum



Características: Arbusto de unos 2-4 metros de altura, de ramas frágiles con hojas alternas pecioladas, acorazonadas y textura aterciopelada, de 20 a 25 cm de largo por 14 a 18 de ancho.

Indicaciones: Sedante: Tomar el cocimiento de las hojas, emenagogo: Tomar la infusión de las hojas, bronquitis: Tomar el cocimiento de las hojas, caspa: aplicar la infusión de la planta en forma de lavados. Dermatitis:

Aplicar en forma de lavados la maceración acuosa de las hojas tiernas. Diarrea: Tomar la infusión de las hojas. Dispepsia: Tomar la infusión de hojas y flores. Hemorroides: Aplicar en forma de baños de asiento la infusión de las hojas.

Enfermedades que cura o alivia: afecciones de la piel. También se emplea para padecimientos como la inflamación vaginal, infección de la matriz, galactógeno (aumentar la leche de las mujeres que amamantan) y para acelerar el parto, mediante las hojas remojadas en alcohol, dolor de estómago, falta de apetito, estreñimiento, diarrea e inflamación de estómago.

Presentación: hierba en forma de hojas.



JAMAICA

Nombre científico: hibiscus sp

Uso: obesidad, cansancio, colesterol

Preparación: se pone a hervir agua se coloca Jamaica en una taza y se le agrega agua caliente, se deja reposar y se toma caliente.



JENGIBRE

Nombre científico: zingiber sp

Uso: circulación, indigestión, gases estomacales, gripa.

Preparación: se pone a hervir agua, se colocan trozos de jengibre en una taza y se le agrega el agua caliente, se deja reposar, se toma caliente para mejores resultados

Presentación: ungüentos, tópicos, plantas.



LAUREL

Uso: cólicos, dolor de muelas.

Preparación: se pone a coser un puño de hojas en agua, el resultado de cocimiento se sumerge una compresa se exprime lo más que se pueda, se coloca en el área a tratar los más caliente posible, se deja reposar.



LLANTEN

Nombre científico: platango mayor

Uso: inflamación de órganos, infección de las vías urinarias, úlceras internas.

Preparación: se pone a hervir agua, se coloca las hojas de la planta en una taza y se le agrega el agua caliente, se deja reposar y se toma caliente para mejores resultados en ayunas.



LECHUGA

Nombre científico.

Lactuca sativa

Parte utilizada: Hojas de planta florecida.

Usos tradicionales.

El jugo de la base de las hojas y la infusión de las hojas se emplean como sedante e hipnótico.

Modo de empleo: Oral

Infusión :2-3 tazas diarias.

LIMON

Nombre científico: citrus limón



Uso: antiespasmódico, es recomendado para tratar situaciones de diarreas y cólicos estomacales, taquicardias o palpitaciones, en las palpitaciones de origen nervioso tiene la propiedad de tranquilizar el músculo cardíaco y restablecer el ritmo normal del corazón. También se utiliza como repelente de mosquitos, sin afectar a niños ni bebés, dolor de estómago, con propiedades antidepresivas, ansiolíticas y antioxidantes en sus compuestos.

Preparación: hervido dos o tres hojas en una taza de agua, y tomar lo más calentito que se pueda.

Presentación: planta, hoja secas.

MAIZ

Nombre científico: zea mays



Uso: dolor de riñones, cálculos en los riñones, infección en las vías urinarias.

Preparación: se pone a hervir agua, se colocan los pelos de maíz en una taza y se le agrega, se toma caliente, para mejores resultados tomar en ayunas.



MAGUEY MORADO

Nombre científico: *Rhoeo discolor*

Parte empleada: hoja.

Usos: infección vaginal.

Preparación: hervir unas hojas en agua suficiente para emplear en baños de asiento.

Características: planta de tallo corto del que salen numerosas hojas empalmadas, arrosetadas, de 30 o más centímetros de

largo. Tienen forma de espada, por encima verdes y el reverso violeta o morado púrpura.



MALVA

Nombre científico: *Sida rhombifolia*

Parte empleada: rama.

Usos: arreglo hormonal.

Preparación: preparar un té con cinco ramas en un litro de agua y tomar.

Características: arbusto o hierba anual de 50cm a 1.50m de altura, con los tallos muy ramificados. Las hojas son a veces

más anchas en medio, o un poco alargadas y los bordes con dientes. Las flores son amarillas, y los frutos tienen forma de farolitos.

MANGO

Nombre científico: *Mangifera indica*

Parte empleada: hoja.

Usos: sangrado de encías.

Preparación: preparar un té de hojas y hacer enjuagues bucales.

Características: árbol de hasta 20m de altura, con el tronco grueso con un follaje denso y extendido. Tiene las hojas de 10 a 20cm de largo, de

color verde oscuro o verde pálido sin pelos. Las flores son verde-blanquecinas o amarillentas, agrupadas en racimos muy grandes.



MANZANILLA

Nombre científico: *matricaria camomilla*

Uso: dolor de estómago, diarrea, colitis, estrés

Preparación: se pone a hervir agua se coloca la hierba, se deja reposar y se toma caliente.





MARAVILLA

Nombre científico: *caléndula officinalis*

Uso: desinflamante, infección de las vías urinarias.

Preparación: 3 o 4 hojas en un litro de agua, se toma de agua de tiempo.



MARIHUANA.

Nombre científico: *cannabis*, es el psicoactivo o psicotrópico obtenido de la planta del cáñamo o *Cannabis sativa* con fines recreativos, religiosos y medicinales.

Indicaciones: pueden ser inhalados, mezclados con otros químicos, baños o te.

Enfermedades que cura o alivia: náusea producida por tratamientos de quimioterapia o de tratamiento contra el sida, estimulante del apetito ayuda a combatir la inapetencia, así como la anorexia, reduce la presión ocular asociados a glaucoma, epilepsia, síndrome de West, esclerosis múltiple, desórdenes de ansiedad, esquizofrenia.

Presentación: planta, hojas secas, ungüentos.



MIEL

Propiedades: Alivia la tos y disminuye la inflamación de la garganta

Preparar un té con miel y zumo de limón .

Es auxiliar para tratar herida y quemaduras, aplicar directamente sobre la zona afectada.

Ayuda a que las personas con insomnio logren conciliar el sueño, disminuye el estrés y la ansiedad.

Ayuda a prevenir la anemia y tratarla, así como aliviar problemas de estreñimiento.



NONI

Nombre científico: *Morinda citrifolia*

Parte empleada: fruto.

Usos: varias enfermedades y reforzar el cuerpo.

Preparación: licuar el fruto con jugo de uva y tomar por las mañanas.

NOPAL



El principal uso medicinal es contra la diabetes, las pencas se preparan licuadas con agua para su ingestión o bien comer crudas en ensaladas.

Es auxiliar contra la gastritis y cólicos intestinales, preparación: la raíz es cocida y mezclar con guayaba.

NUEZ MOSCADA



Nombre científico: Mirística fraguan

Características: Árbol frondosos de 5 a 15 m, de forma cónica o esférica, su follaje es de color verde claro; hojas lanceoladas de color verde oscuro, el fruto es una capsula con impresiones en su cascara, redondeada de color pardo a rojo naranja, cubierta por una membrana vidriosa.

Parte empleada: Fruto.

Propiedades curativas: La nuez moscada es un poderoso estimulante estomacal, la infusión de semillas pulverizadas se usa como antiinflamatorio

ORÉGANO

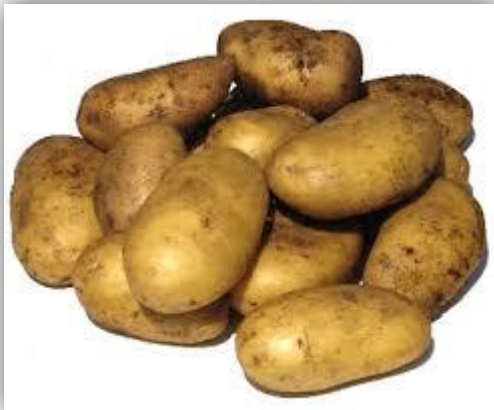


Nombre científico: *Lippia graveolens*

Parte empleada: hoja.

Usos: dolor de oído y tos.

Preparación: para dolor de oído, frotar la hoja y exprimir en el oído el agua que sale de la hoja. Para tos, se soasan (calentar un poco en fuego) siete hojas pequeñas y se exprimen en una cuchara y se toman.



PAPA

Nombre científico: *Solanum tuberosas*

Características: tallos ramosos de unos 40 cms, hojas profundamente partidas; flores blancas o moradas en ramillete terminal, el fruto es una raíz tuberosa redondeada, parda por fuera y amarillenta por dentro.

Parte empleada: Tubérculos.

Propiedades curativas: La papa contiene hierro, potasio, calcio, silicio, fosforo, proteína, y varias vitaminas. El jugo de la papa con miel en ayunas, evita acidez, ardor, diarrea, estreñimiento, escorbuto, úlceras. La papa aplicada directamente sirve para el cutis.

PAPAYA



Nombre científico: carica papaya

Uso: diarrea, heridas, parasitos

Preparación: se pone a hervir agua se coloca la papaya en un recipiente y se le agrega el agua caliente se deja reposar y se toma caliente.

PALMA DE COCO



Nombre científico: Cocos nucifera

Familia: Arecaceae

Parte empleada: fruto.

Usos: para el cabello y desparasitar.

Preparación: para desparasitar, preparar un licuado de agua de coco, con unas hojas de epazote

y semillas de calabaza. Esto se toma por tres días en ayunas.

Características: la palma tiene un solo tronco, casi siempre inclinado, liso o áspero, y alcanza gran altura, de 10 a 20m. Es delgado -aproximadamente 50cm, y se va adelgazando conforme sube. El coco es casi una esfera muy grande, de 20 a 30cm y pesa hasta dos y medio kilogramos.

Está cubierto de fibras. Adentro se aloja el agua de coco.



PEPINO

Nombre científico: *Cocumas sativos*

Características: Planta anual herbácea de tallos blancos, rastreros, vellosos, de 2-3 m de longitud, hojas pecioladas, vellosas, partidas en lóbulos puntiagudos, flores amarillas, fruto pulposo cilíndrico de 6-12 cm, color verde.

Parte empleada: Fruto.

Propiedades curativas: El pepino es un diurético eficaz, que lo hace un buen eliminador de toxinas, la ensalada de pepinos sin adobar o con limón, ajo, perejil, ingerida por las noches, tiene la virtud de limpiar el estómago, los intestinos, el hígado, los riñones y la garganta.

Limpia impurezas de la piel.



PLANTA SOSA.

nombre científico: *Solanum Torvum*, la planta injertada es más vigorosa y es inmune a las enfermedades de la raíz, el arbusto tiene una altura de 2-3 metros y generalmente un solo tallo a nivel del suelo, las ramas son gris-verde con pelusas..

Indicaciones: hervidas se aplican a nivel tópico, te hervido de forma controlado.

Enfermedades que cura o alivia: hiperactividad, los resfriados, la tos, las espinillas y la lepra.



PIMIENTA NEGRA

Nombre científico: *Piper nigrum*, Es una especie perenne trepadora que puede crecer más de 4 m soportándose en árboles, enrejados o cualquier otro soporte. El fruto es una drupa que se convierte en el grano de pimienta al madurar.

Indicaciones: Tomar la cantidad suficiente de pimienta negra molida para poder cubrir

todas las manchas que se tengan en el cuerpo, se añaden unas gotas del aceite elegido hasta lograr una mezcla que resulte consistente y cremosa, extender la mezcla por todas las manchas del cuerpo, cubriéndolas perfectamente, es importante dejar actuar el mayor tiempo posible sobre las manchas (nunca menos de 30 minutos), este proceso podrá repetirse hasta 3 veces cada día

Enfermedades que cura o alivia: El vitíligo es una patología que afecta a la coloración de la piel.

Presentación: planta, semilla, molido



RABANO

Nombre científico: *Raphanus sativus*

Parte utilizada: Raíz

Usos:

La infusión se utiliza en casos de tos crónica, bronquitis, desórdenes peptídicos, como diurético, contra enfermedades biliares, en desórdenes urinarios y como antifúngico.

Modo de empleo: Oral

100-500mL de extracto acuoso diluido de la raíz.

REPOLLO



Nombre científico: Brassica oleácea.

Características: La planta se prolonga a partir de una raíz blanquecina carnosa, iniciando inmediatamente una corona de hojas envolventes de color verde cloro o verde azulado, que le dan una forma globosa redondeada.

Parte empleada: Hojas.

Propiedades curativas: La infusión de las hojas o el extracto ingerido en pequeñas cantidades después de las comidas, es útil para el tratamiento de la ulcera péptica, también se utiliza de la misma forma para tratar los dolores reumáticos.

El jugo del repollo es desinfectante y ayuda en el tratamiento de la ringitis y pérdida de la voz.



ROSA DE CASTILLA

Nombre científico: Rosa sp.

Parte empleada: flor.

Usos: limpieza de ojos.

Preparación: hervir dos o tres rosas en agua y lavar los ojos con el agua.

Características: arbusto pequeño de 90cm a 1.2m de altura. Las hojas son más largas que anchas, de color verde oscuro, con bordes dentados. Las flores son de color rosa pálido o rojo oscuro.



ROMERO

Nombre científico: *rosmarinus officinalis*

Propiedades medicinales: con el aceite que se extrae directamente de las hojas, se prepara alcohol de romero para prevenir úlceras, dolores reumáticos, lumbalgias.

La infusión de hojas de romero alivia la tos y para tratar espasmos estomacales.

Propiedades antisépticas se puede aplicar sobre llagas o heridas como cicatrizante.



RUDA

Nombre científico: *Ruta graveolens*

Parte empleada: rama.

Usos: dolor de estómago y gastritis.

Preparación: para dolor de estómago, se hierven unas ramas en leche o agua, se deja enfriar por unos minutos. Posteriormente batir el preparado con un huevo y tomarlo mientras se presente el dolor. Para gastritis, preparar un

té con unas hojas y tomarlo por las mañanas.

Características: arbusto de 50 a 90cm de altura, con un tallo muy ramificado. Las hojas están muy divididas, de color verde azulado y con aroma fuerte. Las flores son amarillas con el centro verde.

SÁBILA



Nombre científico: Aloe vera

Parte empleada: hoja.

Usos: dolores y heridas.

Preparación: para dolores untar la salvia en la zona de dolor.

Características: la planta se parece a un pequeño maguey. Sus pencas son

grandes, gruesas, con dientes doblados hacia arriba; como otros magueyes, tiene puntas agudas y espinas en los bordes. Las hojas contienen una gelatina llamada acíbar, un jugo amarillo y amargo en donde se encuentra la aloína.

TOMILLO



Concepto: nombre científico Thymus es un género con alrededor de 1500 especies de plantas aromáticas herbáceas y perennes, conocidas comúnmente como tomillo, de la familia de las teneadas.

Indicaciones: hervido y tomado con una pisco de tomillo.

Enfermedades que cura o alivia: condimento gastronómico, activa la circulación y el sistema nervioso central, tónico, energizante, ayuda a mantener

nuestras defensas, tos ferina.

Presentación: planta, hojas secas.

TORONJIL



Nombre científico: *Melissa officinalis*

Características: Planta pequeña perenne de abundante follaje expide un fuerte olor a limón, sus hojas son alargadas, opuestas, ovaladas, cuyos bordes presentan dientes agudos y muy marcados por nervaduras.

Parte empleada: Toda la planta

Propiedades curativas: La infusión de esta planta es estimulante y un verdadero tónico cerebral, por lo que resulta eficaz contra toda clase de trastornos nerviosos como desmayos, jaqueca, dolores neurálgicos y trastornos menstruales que tienen trasfondo psicológico. Estimula la circulación y el funcionamiento del aparato digestivo, incluyendo las diversas secreciones. En aplicaciones externas es útil en la inflamación de los párpados y conjuntivas oculares, así como para aliviar la reacción por picaduras de insectos, las hojas machacadas se aplican en cataplasma para desinflamar las paperas. Es útil para el tratamiento del vértigo o mareo.

TRIGO



Nombre científico: *Triticum aestivum*

Características: Familia de las gramíneas, con espigas terminales que contienen el fruto o grano.

Parte utilizable: Granos.

Propiedades curativas: Contiene un elevado poder alimentario, vitaminas B, hierro y otros minerales.

La cascara tiene uso medicinal en la prevención y curación del estreñimiento, además baja el contenido del colesterol en la sangre. Se recomienda para las personas anémicas, convalecientes, y niños.



UÑA DE GATO

Nombre científico.

Uncaria tomentosa

Parte utilizada: Corteza.

Usos tradicionales.

La infusión, la decocción y el extracto de la corteza han sido empleados para el tratamiento de enfermedades

inflamatorias, artritis, reumatismo, abscesos, fiebre, asma, alergias, infecciones virales, úlceras gástricas, gastritis, irregularidades menstruales, lupus, disentería, síndrome de fatiga, como tónico en las convalecencias y para las impurezas de la piel. La decocción y el jarabe de la corteza y la raíz se emplean para el tratamiento de problemas intestinales y del riñón.

Modo de empleo: Oral.

200mg de la droga al día.

Decocción al 2% : tres o más tazas al día.

Tintura 1:1 en alcohol de 70° : 50-100 gotas, una a tres veces al día.



UVA

Nombre científico: *Vites vinífera*

Características: Plantas trepadora, de vástagos muy largos, flexibles, y nudosos; hojas alteñas grandes partidas en cinco lóbulos puntiagudos, verde claro. Flores verdosas en racimos, de diferentes colores y tamaños según la variedad.

Parte utilizable: Fruto y hojas.

Propiedades curativas: La infusión preparada con las hojas de vid se ha usado con éxito en el tratamiento de enfermedades hepáticas, la ictericia, la hepatitis y los cálculos biliares.

También estimula el metabolismo y la glándula tiroides.

VALERIANA

Nombre científico: valeriana officinalis



Usos: insomnio, ansiedad nerviosa, relajante muscular. Para dolencias: migrañas, calambres abdominales, problemas cardiovasculares. Se utiliza para combatir adicciones como para dejar de fumar.



VERBENA

Nombre científico.

Verbena littoralis Kunth.

Parte utilizada: Sumidades floridas.

Usos tradicionales.

La planta se utiliza como anti infeccioso, antiinflamatorio, para tratamiento de problemas gastrointestinales y hepáticos, diarrea, paludismo, fiebre, parasitismo y tos.

También se emplea en caso de contusiones, heridas, dermatitis, úlceras, erupciones cutáneas y desórdenes menstruales.

Modo de empleo: Oral

300-500mg de la droga al día.

Extracto 1:1 en etanol: 2-4mL al día.

Infusión (1.5g de la droga): 1-3 tazas al día.

YUCA

Nombre científico: Jarropa maniota



Características: Familia de las filiaceis con tallo absorbente, nudoso, hueco, coronado por un penacho de hojas largar gruesas risadas.

Parte utilizable: Tubérculos.

Propiedades curativas: De los tubérculos se obtienen harina y almidón que administrados con jugo de limón o naranja, producen un efecto astringente muy muy útil en el tratamiento de las diarreas.

Externamente el almidón de la yuca es eficaz para aliviar la irritación de la piel de los bebes.

ZANAHORIA

Nombre científico: daucus carota



Usos: su consumo regular ayuda a prevenir las cataratas, también ayuda a mejorar las condiciones de la piel, debido a estas propiedades antioxidantes ayude a eliminar los radicales libres responsables de enfermedades como el cáncer.

Modo de empleo: Oral

500-1500mg de droga al día.

Infusión: una taza tres veces al día.

CONCLUSION

Es importante conocer diversas alternativas para mejorar nuestra salud por ello después de conocer las diferentes plantas, frutos y semillas en algún momento las podemos llegar a emplear tomando en cuenta estos conocimientos y precauciones ya que hay que recordar que a pesar del paso del tiempo y el avance de la tecnología médica, las plantas medicinales continúan utilizándose en muchas partes, son importantes porque brindan al ser humano una posibilidad de poder tener en ellas un tratamiento para aliviar y prevenir muchas enfermedades y aunque sean utilizadas desde la antigüedad y algunas de sus propiedades son utilizadas en medicamentos farmacológicos, también muchas de estas no han sido estudiadas científicamente por lo cual no están cien por ciento aprobadas debido a esto hay que tomar en cuenta que no hay que auto medicarse ni sustituir los medicamentos indicados por un profesional por plantas medicinales y moderar su uso y las dosis consumida ya que en exceso puede crear dependencia o generar consecuencias al mismo organismo.

Bibliografía

catalogo de plantas usados por medicos tradicionales. (junio de 2009). Obtenido de www.hierbasorganicas.com.mx/ierbas

Casasola, B. E. (s.f.). PLANTAS MEDICINALES. Jampa, veracruz, mexico.

López Silva Vanessa Nataly, C. (s.f.). *plantas medicinales.* Obtenido de [Plantas_medicinales_Seminario_Final_Silva_Nataly](#).

suarez, J. c. (2007). *medicina popular* . cusco.