



**Nombre del profesor:**

Nancy Domínguez Torres



**Materia:**

Enfermería y Practicas Alternativas de  
Salud

**Grado: 8vo cuatrimestre**

**Grupo: A**

Pichucalco; Chiapas 11 de febrero del 2021

# PLANTAS MEDICINALES



## Introducción

Damos el nombre de planta medicinal a todo aquel vegetal que tiene propiedades positivas que pueden ser utilizadas bien directamente o bien maceradas o en infusión con el fin de contribuir a una recuperación o mejora del estado de salud de un sujeto con algún tipo de enfermedad. El conocimiento respecto a para qué se utilizaban y cómo usarlas ha ido pasándose de generación en generación y ha ido modernizándose poco a poco hasta día de hoy. De hecho, aunque el uso de plantas medicinales parece algo del pasado, lo cierto es que según la OMS el porcentaje de población que utiliza algún tipo de hierba medicinal es bastante elevado. Si bien por norma general los usos de estas plantas pueden ser beneficiosas, lo cierto es que hay que tener en cuenta que tienen sus limitaciones: a menudo la concentración de principios activos es muy baja y sus efectos son más limitados que otras alternativas. Asimismo, debe tenerse precaución con posibles interacciones cuando se consumen con fármacos. El uso de plantas medicinales tampoco está especialmente regulado, con lo que pueden darse malos usos y no tenerse en cuenta posibles interacciones con medicamentos y otras contraindicaciones.

## Índice

<b>Manzanilla.....</b>	<b>4</b>
<b>Aloe Vera.....</b>	<b>5</b>
<b>Ajo.....</b>	<b>6</b>
<b>Eucalipto.....</b>	<b>7</b>
<b>Cola de Caballo.....</b>	<b>8</b>
<b>Jengibre.....</b>	<b>9</b>
<b>Tila.....</b>	<b>10</b>
<b>Diente de León.....</b>	<b>11</b>
<b>Orégano.....</b>	<b>12</b>
<b>Pasiflora.....</b>	<b>13</b>
<b>Agave.....</b>	<b>14</b>
<b>Arándanos.....</b>	<b>15</b>
<b>Flor de Sauco.....</b>	<b>16</b>
<b>Poleo de Menta.....</b>	<b>17</b>
<b>Amapola.....</b>	<b>18</b>
<b>Apio.....</b>	<b>19</b>
<b>Ajenjo.....</b>	<b>20</b>
<b>Ruda.....</b>	<b>21</b>
<b>Albahaca.....</b>	<b>22</b>
<b>Ortiga.....</b>	<b>23</b>
<b>Conclusión y Bibliografía.....</b>	<b>24</b>

# MANZANILLA



## **Definición:**

La manzanilla, denominada científicamente como *Matricaria recutita*, es una planta originaria de Europa occidental y el norte de Asia que se caracteriza por contar con un porte herbáceo y una floración de uso medicinal.

## **Propiedades:**

Las propiedades de esta hierba son antiinflamatorias, antialérgicas, antibacterianas y sedantes. Además, posee buenas ventajas digestivas.

## **Indicaciones:**

No es aconsejable el consumo habitual de manzanilla en personas que padecen de alergia al polen o rinitis alérgica.

## **Vía de Administración:**

Oral.

## **Preparación:**

Hervir una taza de agua, añadir las hojas de manzanilla al agua hirviendo, colar y beber.

## **Contraindicaciones:**

Puede ocasionar erupciones cutáneas, hinchazón de garganta o dificultad para respirar

## ALOE VERA



### **Definición:**

Se denomina aloe vera a una planta del conjunto de las suculentas que forma parte de la familia de las xantoroáceas. Es originaria de África, específicamente de la península de Arabia.

### **Propiedades:**

Contiene vitaminas, aminoácidos y enzimas, siendo de gran ayuda para mantener un control en el colesterol, estabilizar el azúcar en la sangre, equilibrar los triglicéridos e incluso para emplearla a nivel externo en nuestra piel en caso de quemaduras o acné.

### **Indicaciones:**

Cicatrizante, hidratante, emoliente, laxante, antiinflamatorio, inmunomodulador.

### **Vía de administración:**

Vía intragástrica y vía oral o cutánea.

### **Preparación:**

Cortar tres hojas de aloe vera, utiliza una cuchara para extraer la pulpa de la planta, agregar al jugo de limón y el germen de trigo, mezclar bien hasta obtener una crema espesa de color blanco.

### **Contraindicaciones:**

Tomar 1 gramo de látex de sábila al día durante varios días puede provocar insuficiencia renal aguda y puede ser mortal. También puede provocar diarrea o cólicos.

## AJO



### **Definición:**

Es un potente fortalecedor del sistema inmune y tiene efectos que promueven una circulación sanguínea eficiente, además de ser antibacteriano y antibiótico y tener propiedades antioxidantes.

### **Propiedades:**

Aceites esenciales, quercetina, fructosanos, gran variedad de vitaminas. sobre todo, la C y la B6.

### **Indicaciones:**

Tiene propiedades diaforéticas, expectorantes, antiespasmódicas, antisépticas, antimicrobianas, hipertensivas y antihelmínticas y es un promotor de la leucocitosis.

### **Vía de administración:**

Oral

### **Preparación:**

Puede ser tomado así entero o licuado con agua y jugo de limón.

### **Contraindicaciones:**

Podría provocar un aumento de la toxicidad en el hígado.

## EUCALIPTO



### **Definición:**

Se refiere a su acción ante enfermedades respiratorias. Asma, bronquitis o gripe son algunos de los problemas típicos en que se utiliza.

### **Propiedades:**

Antiséptico, expectorante, antiinflamatorio, calmante.

### **Indicaciones:**

El aceite de eucalipto también puede causar náuseas, vómitos y diarrea.

### **Vía de administración:**

De forma de inhalaciones, o por vía oral.

### **Preparación:**

Poner a hervir agua con unas hojas y tomar 1/2-1 taza 3 veces diarias para los catarros nasales, gripe, asma, sinusitis y dolor de garganta.

### **Contraindicaciones:**

Los signos más evidentes de intoxicación por este aceite son dolores repetidos de estómago, mareos, gran debilidad muscular, asfixia, náuseas y vómitos, entre otros.

## COLA DE CABALLO



### **Definición:**

Se utiliza para la retención de líquidos, los cálculos en el riñón y en la vejiga, para las infecciones del tracto urinario, la incapacidad para controlar la orina y para trastornos generales de los riñones y de la vejiga.

### **Propiedades:**

Sales minerales, potasio, calcio, magnesio y aluminio. Vitamina C, carotenoides.

### **Indicaciones:**

El síndrome de la cola de caballo se produce cuando existe un daño de múltiples raíces nerviosas debido a la compresión de dichas raíces nerviosas por diversas enfermedades.

### **Vía de administración:**

Vía oral

### **Preparación:**

Colocar la cola de caballo en el agua hirviendo, se debe colar y beber entre 2 a 3 tazadas por día.

### **Contraindicaciones:**

La cola de caballo no se recomienda cuando se sufre de gastritis, ya que algunos de los Fito nutrientes que contiene pueden provocar más irritación del estómago.



# JENGIBRE



## **Definición:**

Posee efectos antiinflamatorios y antieméticos, Problemas digestivos, fatiga, cefaleas y dolores menstruales son algunos de los problemas en que se ha visto eficaz.

## **Propiedades:**

Carbohidratos, fibra, proteína, sodio, hierro, vitamina C, potasio, vitamina B6, magnesio, fósforo, zinc.

## **Indicaciones:**

Sirve como tónico estomacal, para mejorar el apetito, para regular el sistema hormonal se le atribúan efectos afrodisíacos.

## **Vía de administración:**

Oral.

## **Preparación:**

Hervir agua y agregar el jengibre, endulzar con miel y tomar.

## **Contraindicaciones:**

No tomar durante el embarazo, puede causar hipertensión, problemas del corazón.

## TILA



### **Definición:**

Utilizada para disminuir el nivel de estrés y ansiedad y para relajar el cuerpo. También facilita el sueño y es diurética, además de tener propiedades antiespasmódicas.

### **Propiedades:**

Relajantes, ansiolíticas, hipotensoras, antiespasmódicas, vasodilatadoras, diuréticas, depurativas, demulcentes, expectorantes, diaforéticas, digestivas y antisépticas.

### **Indicaciones:**

No debe tomarse conjuntamente con fármacos anticoagulantes o en pacientes con trastornos en la coagulación de la sangre.

### **Vía de administración:**

Oral

### **Preparación:**

Con agua hirviendo agregar flor y tomar.

### **Contraindicaciones:**

causar náuseas o hacer que el cuerpo se sienta más pesado.

## DIENTE DE LEÓN



### **Definición:**

Para problemas hepáticos y renales, mejora la diuresis y la desintoxicación del cuerpo, además de tener propiedades estimulantes.

### **Propiedades:**

Contiene fibra, lo que le otorga un suave efecto laxante, que contribuye a regular el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento.

### **Indicaciones:**

Diurético, digestivo, laxante suave, adelgazante.

### **Vía de administración:**

Oral

### **Preparación:**

Vierta el agua hirviendo sobre la raíz triturada y tomar 3 veces al día.

### **Contraindicaciones:**

Alergia en la piel, eczema e incremento de la sensibilidad al sol después de un contacto directo, pueden ocurrir síntomas gastrointestinales.

# ORÉGANO



## **Definición:**

Acción antioxidante, también tiene propiedades antifúngicas, antibacterianas, antiinflamatorias y antihistamínicas.

## **Propiedades:**

Contiene vitaminas A, C E y K, así como fibra, folato, hierro, magnesio, vitamina B6, calcio y potasio.

## **Indicaciones:**

Se utiliza para tratar trastornos gastrointestinales, dolores menstruales, dolor de oído, bronquitis, dolores musculares, dolor de muelas, alergias, fatiga, dolor de cabeza y trastornos de las vías urinarias.

## **Vía de administración:**

Oral

## **Preparación:**

Una cucharada de hojas secas en agua caliente, colar y beber.

## **Contraindicaciones:**

Se deben evitar las dosis altas, ya que puede provocar alteraciones gástricas.

## PASIFLORA



### **Definición:**

Disminuye la tensión arterial y reduce el ritmo cardíaco.

### **Propiedades:**

Tiene propiedades antiespasmódicas, por lo que esta planta ayuda a reducir cólicos y espasmos.

### **Indicaciones:**

Debe ser de 2-3 tazas diarias, si se aumenta puede causar daños

### **Vía de administración:**

Oral

### **Preparación:**

Poner en agua hirviendo de 3-5 hojas, después tomar.

### **Contraindicaciones:**

Podría provocar náuseas, mareos, acidez estomacal, migraña. En algunos casos puede generar somnolencia y desorientación.

# AGAVE



## **Definición:**

Es usado en curación de heridas y llagas, pudiendo emplearse como desinfectante.

## **Propiedades:**

Antiinflamatorias y antimicrobianas, a la vez que ayuda a fortalecer el sistema inmune de nuestro cuerpo.

## **Indicaciones:**

En exceso produce caries, diabetes y ácido úrico.

## **Vía de administración:**

Oral

## **Preparación:**

Haciendo una cocción de la hoja en un litro de agua, se prepara un té con propiedades depurativas que puede beberse frío o caliente, endulzado con miel.

## **Contraindicaciones:**

Puede ocasionar aumento de la presión arterial y dermatitis.

## ARANDANO



### **Definición:**

Es un potente antioxidante, que además es diurético y beneficioso en la prevención de problemas urinarios y renales. Antibacteriano, contribuye a tratar infecciones.

### **Propiedades:**

Reduce el riesgo de sufrir cáncer, es antiinflamatorio, rejuvenece, previene enfermedades neurodegenerativas.

### **Indicaciones:**

Están destinados a tratar las afecciones

### **Vía de administración:**

Oral

### **Preparación:**

Hojas de arándano, hojas de gayuba, sumidades de ajedrea y de tomillo, barbas de maíz y frutos de anís verde, mezclar en agua hirviendo, colar y tomar 1 litro al día.

### **Contraindicaciones:**

Puede causar indigestión, presión alta, diarrea y picos altos de azúcar en la sangre

## FLOR DE SAUCO



### **Definición:**

Se usa para episodios gripales y disminuir la tos y los problemas con las mucosas.

### **Propiedades:**

Disminuye la fiebre, calmar las irritaciones y bajar la inflamación,

### **Indicaciones:**

Para fortalecer el corazón, superar el desánimo, estimula las defensas, previene las úlceras de estómago y duodeno.

### **Vía de administración:**

Oral

### **Preparación:**

Poner a hervir una flor en agua, añade miel y beber 3 veces al día

### **Contraindicaciones:**

Evitarse el uso del saúco durante el embarazo o la lactancia, por posibles riesgos de abortos espontáneos o malformaciones.



## POLEO MENTA



### **Definición:**

Aumenta el apetito y mejorar la asimilación de nutrientes por parte del organismo, lo cual mejora el proceso de la digestión.

### **Propiedades:**

Contribuye a la regulación del ciclo menstrual, facilita la exudación, antiséptico, antifúngico y parasiticida.

### **Indicaciones:**

Favorece la digestión y reduce molestias intestinales.

### **Vía de administración:**

Oral

### **Preparación:**

1 cucharada de poleo menta por cada taza de agua que tome en agua hirviendo, reposar durante unos diez minutos y tomar.

### **Contraindicaciones:**

Puede causar grave daño al hígado y a los riñones, así como daños al sistema nervioso.

## AMAPOLA



### **Definición:**

Tiene propiedades narcóticas contra el dolor, desarrolla agentes psicoactivos usados en la codeína y la morfina.

### **Propiedades:**

El zinc, el selenio y los ácidos grasos

### **Indicaciones:**

Es perfecta para combatir el insomnio, también se aplica para mejorar el asma, es capaz de aliviar la tos y los resfriados.

### **Vía de administración:**

Oral

### **Preparación:**

Mezclando 5 g de flores de amapola con el doble de agrimonia, hiedra y malva, una cucharada de la mezcla en un cazo de agua hirviendo, se puede mejorar su sabor con miel.

### **Contraindicaciones:**

En personas que estén tomando ya benzodicepinas u otros fármacos sedantes ni antihistamínicos, debido a la posible potenciación de los efectos sedantes.

## **APIO**



### **Definición:**

Se usa como digestivo y laxante, debido su alto contenido en fibra.

### **Propiedades:**

Tiene vitaminas del grupo B y vitamina K, además de ser rico en ácido fólico.

### **Indicaciones:**

Estimula la producción de orina y ayuda a prevenir la retención de líquidos, ayuda a eliminar las toxinas y desintoxicar el cuerpo, especialmente cuando se toma en ayunas.

### **Vía de administración:**

Oral

### **Preparación:**

En jugo crudo, caldo, decocción en leche, infusión, tintura y emplasto.

### **Contraindicaciones:**

No debe consumirse en caso de afecciones renales agudas, durante el embarazo o si se padecen trastornos como cistitis.

## AJENJO



### **Definición:**

Hierba santa o artemisa amarga, se utiliza para abrir el apetito, y en algunos casos para eliminar infestaciones parasitarias.

### **Propiedades:**

Calma los retortijones intestinales, previene y favorece la expulsión de gases en estomago e intestinos, estimula o favorece el flujo menstrual, elimina las lombrices intestinales.

### **Indicaciones:**

Es perfecto para el tratamiento de afecciones como la indigestión, gases y la eliminación de parásitos intestinales.

### **Vía de administración:**

Oral

### **Preparación:**

Se prepara con 7 gr de la sumidad florida de la planta, mezclado con un litro de agua hervida, se pueden añadir 15 gotas a una infusión de menta o anís.

### **Contraindicaciones:**

No es aconsejable su uso durante los periodos del embarazado y lactancia. También las personas que sufren epilepsia

## RUDA



### **Definición:**

Elaborar aceites esenciales usados en medicina tradicional. Específicamente, esta sustancia es utilizada como antiespasmódico y sedante.

### **Propiedades:**

Alcaloides

### **Indicaciones:**

Digestivas, antiespasmódica, emenagoga, sedante, circulatoria

### **Vía de administración:**

Oral

### **Preparación:**

Hervir agua y agregar la ruda, colar y tomar.

### **Contraindicaciones:**

Puede causar también sangrado uterino en mujeres embarazadas, con posible muerte fetal.

## ALBAHACA



### **Definición:**

Planta medicinal conocida también como Alhábega, Alfábega, Basílico, Hierba real y sirve para preparar un gran remedio casero **para** las aftas, tos y dolor de garganta.

### **Propiedades:**

Fortalece el sistema inmunológico, es un poderoso anti-estrés, es buena para la vista, combate el acné.

### **Indicaciones:**

Es un recurso ideal para aliviar los estados de malestar digestivo, la pesadez estomacal, los espasmos gastrointestinales, la sensación de empacho y las náuseas

### **Vía de administración:**

Oral

### **Preparación:**

**Se** suelen **tomar** frescas cuando **se** destinan a la cocina, pero como remedio Fito terapéutico **se** suelen usar secas. Las hojas y sumidades floridas secas para infusión. Hasta tres tazas al día después de las comidas.

### **Contraindicaciones:**

El aceite esencial no debe tomarse en ningún caso por vía oral, muy especialmente en la infancia, el embarazo, y en pacientes con gastritis, síndrome de colon irritable, colitis ulcerosas, epilepsia, enfermedad de Parkinson y otras afecciones neurológicas.

## ORTIGA



### **Definición:**

Tiene la capacidad de ejercer como vasoconstrictor, lo cual es útil en los casos en los que hay que detener hemorragias.

### **Propiedades:**

Un magnífico depurativo y diurético, además de astringente, hemostático, mineralizante y estimulante del sistema circulatorio.

### **Indicaciones:**

Se utiliza a nivel dermatológico para tratar problemas de debilidad en el cuero cabelludo, así como otros problemas del cabello como la caspa.

### **Vía de administración:**

Oral

### **Preparación:**

Se puede preparar con hojas secas o frescas, Para hojas secas se deja remojar una cucharada sopera en una taza de agua hervida. Si son hojas frescas, se ocupa la cantidad de un puñado.

### **Contraindicaciones:**

Hipotensión, alguna insuficiencia de tipo renal, insuficiencia cardíaca.

## CONCLUSIÓN

Este manual se hace con la finalidad de dar a conocer cuáles son algunas de las plantas medicinales, como remedios caseros. Las cuales son de mucha ayuda ya que no todos cuentan con la posibilidad o los recursos para poder conseguir medicamentos adecuados para los malestares incorporados. Estas plantas fueron usadas desde los antepasados es por eso que ciertas plantas son muy recomendadas como medicina naturista ya que ha vencido y aliviado malestares o enfermedades, por eso hoy en día aún se utilizan.

## BIBLIOGRAFÍA

(Mimenza, 2014)

### Bibliografía

Mimenza, O. C. (19 de Abril de 2014). *Psicología y Mente*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/salud/plantas-medicinales>