



**Nombre del alumno: Luis Rodolfo Galves, Sandy Villatoro Alvarado y Marlinda Alfaro Mazariegos**

**Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales**

**Nombre del trabajo: Plantas medicinales**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud**

**Grado: 8**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 8 de abril del 2021

## Tallos o semillas

**Ajo (*Allium sativum*):** El ajo es utilizado para dolores reumáticos, los gusanos intestinales, la fiebre la tención alta y los catarros bronquiales. Externamente se utiliza para las neuralgias o bien como cataplasma para combatir las verrugas y los callos.



Modo de preparación: existen muchos, uno de ellos es cortar los dientes de ajo e introducirlo en envase de vidrios junto con el aceite de oliva y el jugo de limón.

**Canela (*Cinnamomum verum*):** es un antiinflamatorio, posee propiedades antibacterianas y antiinflamatorias y funciona como expectorante natural, ayuda a combatir los síntomas del resfriado como tos, fiebre, congestión y dolor de cabeza.



Modo de preparación: El más común es te de canela, se pone a hervir agua agregando la canela ya sea en el tallo o en polvo.

**Jengibre (*Zingiber officinale*):** ayuda a combatir enfermedades respiratorias, artrosis, diabetes y problemas digestivos.



Modo de preparación: la forma más común de tomarlo es en infusión. En un litro de agua y un trozo de raíz y después de que el agua hierva, incorporamos el jengibre lo dejamos reposar y agregamos miel.

**Zanahoria (*Daucus carota*):** sirve para enfermedades como anemia, ictericia, enfermedades del hígado, los riñones y de la vejiga, de los pulmones y de la garganta, del estómago, de los intestinos y de la piel.

Modo de preparación: se debe de tomar un vaso de sumo grande o tomar un bazo de agua de zanahoria cada día.

**Cebolla ( *Allium cepa*):** es utilizado contra rinitis, neuralgias faciales, anginas y faringitis, dolor de oído, resfriados y enfermedades infecciosas.

Modo de preparación: podemos utilizarlo como un expectorante, bactericida, fungicida, se puede tratar estos casos picando la cebolla y dejándolo cerca de la cama, ya que es rica en flavonoide llamado quercetina.

**Pimienta negra (*Piper Nigrum*):** Mejora la digestión, alivia la tos y el resfriado, acelera el metabolismo y tratar problemas dermatológicos.

Modo de preparación: el te de pimienta negra y miel se prepara infusionando durante 10 minutos media cucharada de pimienta negra molida en una taza de agua hervida y agregándole una cucharada de miel.

**Garbanzo (*Cicer arietinum*):** Ayuda a controlar la presión arterial, favorece la disminución de colesterol y da energía de lenta absorción.

Modo de preparación: hay muchas maneras, una de ellas es tomando agua de garbanzo por las mañanas o consumirlo crudo.

**Lenteja (*Lenus culinaris*):** combate anemia por su contenido de hierro, mantiene los niveles de azúcar estables, fortalece la salud del corazón y reduce las enfermedades cardiacas. Modo de preparación: la podemos consumir de la manera que queramos.

**Café (Coffea):** el café ayuda a curar las enfermedades digestivas, como los dolores de estómago. Modo de preparación: hervimos agua con 3 o 4 cucharadas de café y agregamos canela o limos.

**Cardamomo (Elettaria cardamomum):** Ayuda a aliviar dolores y el malestar causado por las hemorragias, ayuda a afrontar infecciones que se produzcan en el organismo. Modo de preparación: Te, para ello debes colocar ¼ de taza de semillas en media taza de agua hirviendo durante cinco minutos y luego cuele la semilla.

## Hojas

**Eneldo (Anethum graveolens):** Evita molestares estomacales, combate flatulencias, ayuda a eliminar toxinas de nuestro cuerpo, antiséptico y antidiséptico.



Modo de preparación: hervir una taza de agua con hojas de eneldo frescas o secas y dejar reposar la infusión.

**Estragón (Artemisia drancunculus):** sirve para expulsar gases del intestino, mejora la mala digestión, los retortijones y los cólicos que ocasionan los gases.



Modo de preparación: Infusión o te de estragón es hervir 300 ml de agua y colocar en un recipiente una cucharada de estragón fresco.

**Salvia (Salvia officinalis):** Sirve o actúa como antiinflamatorio, cura dolores estomacales, diarreas y vómitos. Modo de preparación: Poner a hervir en una olla con una taza de agua, agregar la salvia, dejar reposar por 3 a 5 minutos y listo.

**Perifollo (*Anthriscus cerefolium*):** Sirve para reducir la acumulación de líquidos y eliminar toxinas presentes en nuestro organismo, Modo de preparación: hervir una taza de agua con hojas de perifollo fresco y dejar reposar la infusión.



**Romero (*Salvia rosmarinus*):** Es rica en antioxidantes y ayuda a neutralizar los radicales libres por lo que resulta muy útil en tratamientos rejuvenecedores.



Modo de preparación: Se realiza dejando hervir en agua la planta durante unos minutos, se deja reposar, se cuela y queda listo.

**Tomillo (*Thymus*):** Sirve para tratar afecciones en las vías respiratorias y actúa como antiséptico, expectorantes y mucolíticos, se recomienda para tratar la tos y la gripe. Modo de preparación: : hervir una taza de agua con hojas de tomillo y dejar reposar la infusión.

**Sábila (*Aloe vera*):** Controla y alivia los síntomas de los problemas gastrointestinales crónicos como estreñimiento, colon irritable, gastritis, reflujo y funciona como antiviral.



Modo de preparación: abrir la hoja de aloe y se retira el gel con una cuchara, luego colocarlo junto con el jugo de un limón, se lleva al fuego hasta que se vierta y listo.

**Menta (*Mentha pipertia*):** Es utilizada para los colicos, nauseas e incluso para regular los vomitos, también puede ayudar a mejorar los dolores de cabeza y mareo.

Modo de preparación: : hervir una taza de agua con hojas de menta frescas y dejar reposar la infucion.



**Lavanda (*Lavandula*):** Se utiliza como analgésico, regenerador celular, sedante, ayuda a atenuar los síntomas de gripes y resfriados.

Modo de preparación: Sumerge las flores de lavanda en agua hirviendo, deja reposar durante 10 minutos y listo.



Manzanilla (*Chamaemelum nobile*): Antiinflamatorio, antialérgicas, antibacterianas y sedantes.

Modo de preparación: Sumerge la manzanilla en agua hirviendo, deja reposar durante 10 minutos y listo.



## Corteza

**Canela (*cinnamomum verum*):** Se utiliza para tonifica el estómago al mismo tiempo que reduce y alivia los gases, las náuseas y la acidez. Modo de preparación: Se coloca un vaso de agua a hervir y se le agrega un pedazo de canela, setoma como agua de tiempo.



**Clavo (*Syzygium aromaticum*):** sirve para dolor de muela. Modo de preparación: Se machuca y se pone en un vaso de agua, de este modo se enjuaga uno la boca después de cepillarse.

**Encina (*Quercus ilex* L):** Se utiliza para curar la piel, alivia enrojecimiento. Modo de preparación: Se pone a hervir para que suelte sus beneficios y se baña uno, con esa agua.



**Pino (*Pinus*):** Ayuda a reducir el colesterol malo, que se cree obstruye y bloquea las arterias, mientras que eleva el colesterol bueno. Modo de preparación: en te, ponemos a hervir con agua, dejamos reposar y listo.

**Arce rojo (*Acer rubrum*):** Para adelgazar. Modo de preparación: Se pone a hervir, y se toma como agua de tiempo, dos litros diarios.



**Cedro (*Cedrela odorata*):** el cedro cura las hernias y los quistes. Modo de preparación: Frotar una tira de roja sobre la hernia.

**Mulato (*Bursera simaruba*):** Sirve o se utiliza para remedio de la tifoidea y los nacidos, para el dolor de estomago y para el mal de orin. Modo de preparación: hervir cuatro pedazos de corteza en un litro de agua y tomar fresca.

**Sauce (*Salix Alba* L.):** es un analgesico, antipirético, antiinflamatoria y antirreumático. Modo de preparación: Se prepara cociendo 1 a 3 gramos por 150 ml de agua, durante 15 minutos. También se puede preparar con 20 g de corteza triturada por 1 litro de agua y repartir el líquido resultante en 3 tomas al día. En este

caso, no se debe dejar que hierva cuando se calienta para tomar en sucesivas tomas.

**Cornical (*Periploca laevigata* Ait):** Purgante y antídoto de las quemaduras. Modo de preparación: 2-3 grs. para una taza de agua de 150 mls., para tomar 3 a 4 tazas/día. Se introduce la planta en el agua hirviendo, se mantiene a fuego bajo durante 5 a 10 mins., se apaga y se deja reposar durante otros 5 a 10 mins.; seguidamente, colar y tomar.

**Cochoalalate (*Amphypteringium adstringens*):** sirve para las úlceras gástricas, problemas hepáticos, purificador de la sangre, para tratar infecciones renales y para bajar los niveles de colesterol. Modo de preparación: Trozos de la corteza del árbol se hierven en agua y se toman como té.

## Raíces

**Cornizuelo (*Acacia cornígera*):** Se utiliza mas comúnmente para el dolor de muela. Modo de preparación: hervir la raíz en un litro de agua y enjuagar la boca o masticar por un momento.



**Guaco (*Pentalinon andrieuxii*):** Se utiliza para la diabetes y también para la diarrea. Modo de preparación: Para diabetes, colocar la raíz cortada en rodajas, 10 hojas de neem y fruto de crucetillo en aguardiente, y agitar esto por ocho días. Colarlo y posteriormente colocarlo en frascos. Por las mañanas se ponen de



8 a 10 gotas en medio vaso de agua y tomarlo en ayunas. Para diarrea, hervir en un litro de agua unas hojas agregando además hojas de hierba del burro y tomar

**Hierba del zorrillo (*Petiveria alliacea*):** se utiliza para los colicos, la gripa y para los granos llamados nacidos. para gripa, machacar dos raíces en dos latas de vaporub e inhalar durante dos días.



**Jengibre (*Zingiber officinale*):** ayuda a combatir enfermedades respiratorias, artrosis, diabetes y problemas digestivos.



Modo de preparación: la forma más común de tomarlo es en infusión. En un litro de agua y un trozo de raíz y después de que el agua hierva, incorporamos el jengibre lo dejamos reposar y agregamos miel.

**Yacon (*Smallanthus sonchifolius*):** Diabetes, metabolismo. Modo de preparación: Seca un día antes la raíz de Yacón al sol. Quita la cascara de la raíz y pícalo en cuadritos. Lleva a la licuadora junto con los demás ingredientes y si es necesario, aplica un poco de agua.



**Ginzeng (*Panax ginseng* C.A. Meyer):** estimula la memoria, calma la inflamación y es bueno con la fatiga. Modo de preparación: En una olla, poner la taza de agua y calentar hasta que casi hierva, Limpiar y cortar la raíz de ginseng en rodajas. 1. Colocarla en



una taza y cuando el agua esté en el punto deseado, verterla sobre la taza colar y disfrutar.

**Diente de leon (*Taraxacum Officinale*):** depurativo y tonico digestivo. Modo de preparación: Poner a calentar el agua hasta que llegue a 60°C aproximadamente. Agregar los botones de flor de diente de león y dejar que suelte sus aromas durante 3 minutos. Colar y servir.



**Apio (*Apium graveolens*):** diuretico y anticeptico urinario. Modo de preparación: Pon a hervir el agua, agrega el apio en trozos lavado y desinfectado y déjalo 10 minutos para su cocción. Antes de tomarlo, agrega el jugo de limón y listo.



**Alacrancillo (*Heliotropium indicum*):** asma, próstata. Modo de preparación: para el asma, se hierve un pedazo de raíz con una ramita de jícaro y se toma una cucharada sopera, dos o tres veces al día, durante dos o tres días, dependiendo la gravedad del asma.



**Algáfito (*Sanguisorba minor scop*):** cicatrices. Modo de preparación: Trozos de la corteza del árbol se hierven en agua y se toman como té.

