

Nombre del alumno: Paola Suaznavar
Ruiz

Nombre del profesor: Felipe morales
Mora

Nombre del trabajo: Antología de
plantas medicinales

Materia: Practicas alternativas de la
salud

Grado: 8° cuatrimestre

Grupo: "B"

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre común y científico	Función o uso	Modo de preparación	Imagen
<p>Comemano</p> <p><i>Cissus sicyoides</i></p>	<p>Para curar los reumas y los riñones</p>	<p>Contra el reumatismo se muelen diez porciones de tallos en alcohol y se dejan reposar por diez días, untándose por las mañanas y noches donde hay dolor. Para los riñones se prepara la infusión de dos tallos en un litro de agua y se toma como agua de uso.</p>	 <p>Fotografía 1. <i>Cissus sicyoides</i> (tripas de nudas).</p>
<p>Diente de león</p> <p><i>Taraxacum officinale,</i></p>	<p>Puede actuar en el hígado, riñón y la vesícula biliar, y con su efecto diurético evita la aparición de piedras en el riñón. Es un tónico digestivo contra el estreñimiento y la resaca de alcohol, limpiar la impurezas de la piel, acné, urticaria.</p>	<p>Para preparar el té, vierta el agua hirviendo sobre la raíz triturada y dejar reposar durante 10 minutos. Colar y beber tibio hasta 3 veces al día. En caso de problemas gastrointestinales se debe tomar este té antes de las comidas.</p>	
<p>Jengibre</p> <p><i>Zingiber officinale</i></p>	<p>Contra las náuseas y mareos causadas al viajar sobre algunos medios de transporte, así como las que aparecen durante el embarazo en horas matutinas, gastritis leve, alivia gases intestinales</p>	<p>No obstante, lo puedes preparar en una infusión para bajar de peso.</p>	
<p>Extracto de perejil</p> <p><i>Petroselinum crispum</i></p>	<p>Se usa para digestiones lentas, osteoartritis, artritis reumatoide, purifica la sangre, fortalecer GR, buena circulación, limpia los riñones, regula la presión arterial, alivia picaduras, combate la halitosis.</p>	<p>El perejil puede ser consumido crudo agregado a ensaladas, en salsa verde sobre pescados a la plancha, en batidos verdes, etc. También puede tomarse como infusión, pero el agua caliente destruye algunas de sus propiedades.</p>	

Nombre común y científico	Función o uso	Modo de preparación	Imagen
<p>Hinojo <i>Foeniculum vulgare</i></p>	<p>Estimula la motilidad gástrica, favorece la expulsión de gases, evita la hinchazón, favorece la diuresis, antiespasmódico, galactogogo, ayuda a la menstruación, antiinflamatorio de manera general.</p>	<p>La raíz o bulbo se prepara en decocción, o bien se destina a la cocina</p> <p>Las hojas se preparan en infusión Se usan igualmente frescas en cataplasmas, aplicadas directamente sobre la piel</p>	
<p>Valeriana <i>Valeriana officinalis y scandens</i></p>	<p>La valeriana es una planta que actúa como un agente sedante, relajando el sistema nervioso y el cerebro, por lo que se suele recomendar a personas con trastornos del sueño, o para aliviar el estrés y la ansiedad.</p>	<p>Sólo hay que colocar 1 cucharada de raíz de valeriana triturada y seca en una taza. Luego agrega agua fría o tibia y dejar esta infusión reposar durante la noche.</p>	
<p>Zanahoria <i>Daucos carota</i></p>	<p>Gracias a la pectina, tiene propiedades antidiarreicas y contra la colitis; los oligoelementos la convierten en un buen remineralizante del organismo, también es diurética.</p>	<p>Consumir la raíz de zanahoria en crudo, preferiblemente rallada, a razón de medio kilo a un kilo durante 24 horas. En este tiempo no se debe ingerir ningún otro alimento..</p>	
<p>Remolacha <i>Beta vulgaris</i></p>	<p>Eliminación de sustancias tóxicas del organismo, ayuda a reforzar el sistema inmunológico, aporta vitamina C, potasio y hierro, y levanta el estado de ánimo compuesto que aumenta la producción de serotonina.</p>	<p>Consumir en jugos o ensaladas.</p>	

Nombre común y científico	Función o uso	Modo de preparación	Imagen
<p>Dalia Dahlia</p>	<p>El tubérculo de la dalia, aporta carbohidratos complejos que facilitan la digestión, minerales como el calcio, hierro, cobre, zinc; y vitaminas C y E. Son fuente de fibra natural y fibra dietética que ayudan a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos.</p>	<p>El agua se puede utilizar como té y luego de quitar la cáscara que envuelve el tubérculo se pica en cubos pequeños para combinarla y preparar diferentes platillos.</p>	
<p>Camote <i>pomoea batatas</i></p>	<p>Salud visual, previene el envejecimiento precoz, mantener la salud intestinal, regula el metabolismo, disminuye el riesgo de padecer cancer, mantiene la salud de corazón.</p>	<p>El camote se puede consumir con o sin cáscara, pudiendo prepararse hervido, horneado, asado, cocido al vapor o a la plancha</p>	

Nombre común y científico	Función o uso	Modo de preparación	Imagen
<p>Ajo (<i>Allium sativum</i>)</p>	<p>Reduce la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol, y previene la formación de coágulos que pueden llegar a taponar arterias y venas.</p>	<p>Para este método se deben coger unos tres o cuatro dientes de ajo y ponerlos a hervir en un litro de agua.</p>	
<p>Tomillo <i>Thymus vulgaris</i></p>	<p>Curar heridas de gravedad, asma o disnea, ginecológicas, urinarias, uso externo.</p>	<p>Como infusión, compresas, baños etc.</p>	
<p>Albahaca <i>Ocimum basilicum</i></p>	<p>Mejora el sistema inmune y aumenta las defensas del cuerpo. Además, combate el cansancio, favorece la buena digestión, reduce la ansiedad, y lo más importante: repele a los molestos mosquitos</p>	<p>Las hojas y sumidades floridas secas para infusión. El extracto líquido en gotas</p>	
<p>Romero <i>Salvia rosmarinus</i></p>	<p>Se uso medicinal es para tratar problemas urinarios y de hígado. Por otro lado, combate la calvicie, oscurece el cabello y es un gran aromatizante.</p>	<p>Las infusiones de romero se realizan dejando hervir en agua la planta durante unos minutos, se deja reposar, se cuela y ya está lista para beber, hasta dos tazas al día.</p>	

Nombre común y científico	Función o uso	Modo de preparación	Imagen
<p>Menta</p> <p><i>Mentha x piperita</i></p>	<p>Es una de las plantas medicinales más efectivas contra el mal aliento, ya que mata las bacterias que lo ocasionan. Por otro lado, su uso interno ayuda contra el nerviosismo, el insomnio, la tos, la migraña y los calambres.</p>	<p>Se lava y se pica las hojas de menta, retirando las partes más duras, después echas la menta picada en un recipiente resistente al calor y le añades agua hirviendo. Lo dejas reposar 10 minutos y listo para tomar.</p>	
<p>Ruda</p> <p><i>Ruta graveolens</i></p>	<p>Por vía oral se utiliza para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos. No obstante, su uso externo sirve para tratar la conjuntivitis y los piojos.</p>	<p>Coloca el agua en un pocillo y cuando hierva añade la ruda, baja la flama para que se impregne el sabor y deja así durante diez minutos, cuando esté lista cuele la infusión y sirve caliente, puedes añadir algún endulzante de tu gusto.</p>	
<p>Té verde</p> <p><i>Camellia sinensis</i></p>	<p>Hoy en día se ha vuelto tendencia este té como una opción alternativa a la cafeína, la cual tiene la cualidad de despertar. En cambio, el té verde contiene teína que incluso es mucho más potente y efectiva que el café. Además, es rico en antioxidantes y mejorar la salud cardiaca y del hígado.</p>	<p>Colocar agua en un pocillo y cuando tenga la temperatura adecuada añadir una cantidad de té verde en una taza o tetera dejando el té de 2 a 3 minutos, por último se cuele y está listo para beber.</p>	
<p>Tilo</p> <p><i>Tilia</i></p>	<p>Su uso más común es como sedante y para combatir el insomnio. Sin embargo, también es muy útil contra los resfriados y problemas digestivos.</p>	<p>Para su elaboración se sumergen las hojas y flores de tilo en agua hirviendo y se deja hervir por 10 minutos. Apaga y deja reposar hasta que entibie. Beber sin endulzar, o agregar un poco de miel de abeja o melaza de cereal.</p>	

Nombre común y científico	Función o uso	Modo de preparación	Imagen
<p>Hierbabuena</p> <p><i>Mentha spicata</i></p>	<p>Para tratar los problemas estomacales. Por ejemplo, la colitis y los cólicos espasmódicos, también el dolor de cabeza y muscular, el asma y el estrés</p>	<p>Utilizada como agente saborizante en las industrias farmacéutica, alimentaria y de bebidas.</p> <p>Infusion , aceite etc.</p>	
<p>Artemisa</p> <p><i>Artemisia vulgaris</i></p>	<p>A las mujeres les ayuda con los problemas menstruales, como los ciclos irregulares. Por otro lado, se puede usar como ungüento para tratar las heridas externas o dolores musculares</p>	<p>Generalmente se consume como una infusión que se realiza agregando 3 cucharadas de ajenjo en un litro de agua hirviendo. Se recomienda beber una o dos tazas al día, antes o luego de comer. Debido a su fuerte sabor, esta infusión puede ser endulzada con miel</p>	

Nombre común y científico	Función o uso	Modo de preparación	Imagen
<p>Lavanda</p> <p><i>Lavandula</i></p>	<p>Esta flor es conocida por su delicado aroma y sus propiedades únicas. Por ejemplo, el aceite se ha usado como sedante y antiespasmódico. En cambio, ingerido en infusión calma los nervios y el estrés. Su uso cutáneo elimina el mal olor en pies y combate infecciones en la piel.</p>	<p>sumerge varias flores secas de lavanda en agua hirviendo, deja reposar durante unos 10 minutos, cuela y sirve. Puedes consumirla tanto fría como caliente.</p>	
<p>Aloe Vera</p> <p><i>Aloe barbadensis</i></p>	<p>Es una de las plantas medicinales más comunes, la cual se ha usado desde hace más de cinco mil años. Se extrae el gel que contiene la planta y este se unta para cicatrizar heridas, tratar quemaduras y piquetes. Además, ayuda a reducir la inflamación. Por otro lado, también es muy común encontrarla en diversos productos cosmetológicos, como cremas faciales o mascarillas para el cabello.</p>	<p>Es utilizada en gel, pomadas, aceites, en jugos, entre otros.</p>	
<p>Manzanilla</p> <p><i>Chamaemelum nobile</i></p>	<p>Es de las plantas medicinales más populares por sus efectos sedantes y antiinflamatorios, además de ser útil para tratar cólicos menstruales y la artritis. También, puedes usarla para disminuir la mucosa en los ojos o curar heridas externas causadas por piquetes de insectos o golpes.</p>	<p>Hervir la manzanilla, se recomienda dejar hervir junto al agua durante unos 3-5 minutos, para luego dejarla reposar otros 5 minutos más y ya se puede beber.</p>	
<p>Caléndula</p> <p><i>Calendula officinalis</i></p>	<p>La flor tiene múltiples usos, como el de ayudar a agilizar el sistema digestivo, combatir los dolores menstruales, y tratar distintos problemas en la piel. Todo gracias a sus propiedades antisépticas, antiinflamatorias, analgésicas y cicatrizantes.</p>	<p>Una cucharada sopera rasa de la mezcla por taza de agua. Escaldas el agua y la viertes en una tetera o cazo sobre las hierbas, bien mezcladas. Dejas en infusión 10 minutos y lo cuelas.</p>	

Nombre común y científico	Función o uso	Modo de preparación	Imagen
<p>Buganvilia <i>Bougainvillea</i></p>	<p>Se reporta el uso del zumo de las flores para aliviar dolores de oído, curar herpes y quitar pecas de la cara. El polvo de la raíz es antihelmíntico.</p>	<p>Poner a hervir el agua, cuando suelte el hervor añadir las flores y cuando el agua cambie de color retirar del fuego. Dejar reposar de 5 a 10 minutos, cuela y sirve. Se puede añadir una cucharada de miel</p>	
<p>Maravilla <i>Mirabilis jalapa</i></p>	<p>Se reporta el uso del zumo de las flores para aliviar dolores de oído, curar herpes y quitar pecas de la cara.</p>	<p>Hervir por no más de 1 min. el equivalente a una cucharadita de la raíz desmenuzada por cada taza de agua. Dejar reposar 15 min. antes de beber; Ingerir una taza por las noches.</p>	
<p>Alfalfa <i>Medicago sativa</i></p>	<p>Se usa para las enfermedades renales, las enfermedades de la vejiga y de la próstata y para aumentar el flujo de orina. Se usa también para el colesterol alto, el asma, la osteoartritis, la artritis reumática, la diabetes, el malestar estomacal y un trastorno de sangrado llamado trombocitopenia púrpura.</p>	<p>Hervir un par de minutos con un litro de agua, dejamos que repose tapado otros 10 y colamos.</p>	
<p>Hierva de San Juan <i>Hypericum perforatum</i></p>	<p>Suele utilizarse para tratar la depresión y los síntomas menopáusicos.</p>	<p>Se agrega una cucharada de flores secas en una olla con agua hirviendo, se dejan 5 minutos en reposo y luego se cuela. Otra opción es la tintura de hierba de San Juan, se vende en herboristerías y basta con que coloques unas gotas en agua. También existen las cremas y aceites</p>	

Nombre común y científico	Función o uso	Modo de preparación	Imagen
<p>Acónito</p> <p><i>Aconitum napellus</i></p>	<p>Debe usarse siempre en dosis homeopáticas, dada su toxicidad y siempre bajo supervisión médica. También encuentra algunas aplicaciones como antipirético, antitusivo y descongestionante. Por vía externa se usa para combatir la alopecia y para aliviar las inflamaciones de tipo congestivo, no microbianas, sobre todo lumbociática y del trigémino.</p>	<p>Para uso externo se prepara tintura de raíz que se aplica en forma de fricciones. También se prepara en forma de extracto fluido en forma de pomada o gel.</p>	
<p>Salvia</p> <p><i>Salvia officinalis</i></p>	<p>Esta amiga color lila es perfecta para calmar todo el sistema nervioso. Además, ayuda contra los resfriados y la tos, combate las infecciones bacterianas y fúngicas (hongos). Por otra parte, su aceite también sirve para tratar los dolores musculares,</p>	<p>Poner a hervir el agua en un recipiente, una vez que alcance su punto de ebullición agregar la cucharada de hojas de salvia y dejarla durante 3 o 5 minutos cocinando; retirarla y esperar a que repose 10 minutos por último colarla y estará lista para beber.</p>	

Nombre común y científico	Función o uso	Modo de preparación	Imagen
<p>Chía</p> <p><i>Salvia hispanica</i></p>	<p>Antidiabético, por su cantidad de fibra ayuda a mejorar los niveles de glucosa.</p>	<p>Infusión</p> <p>Ensaladas</p>	
<p>Lino</p> <p><i>Linum usitatissimum</i></p>	<p>Ayudan a controlar el nivel de colesterol en sangre.</p> <p>Se reduce la absorción de glucosa evita el estreñimiento ya que regula el tránsito intestinal y facilita la eliminación de tóxicos</p>	<p>Aceite</p> <p>Infusión</p>	
<p>Ajonjolí</p> <p><i>Sesamum indicum</i></p>	<p>Ayuda al proceso de reducción del colesterol sanguíneo, dado a que tiene como alguno de sus componentes la presencia de grasas insaturadas y lecitina, que es un amplio emulgente natural.</p>	<p>Se recomienda siempre tostarlo o acompañarlo con otros tes.</p>	
<p>Quinoa</p> <p><i>Chenopodium quinoa</i></p>	<p>Sus grasas, que son insaturadas, poseen ácidos omega 6 y omega 3 recomendadas para el sistema cardiovascular. También posee un alto contenido en fibra, la mayor parte de tipo insoluble, lo que evita los problemas de estreñimiento y dolores abdominales</p>	<p>Ensalada o bebida.</p>	

Nombre común y científico	Función o uso	Modo de preparación	Imagen
<p>Cardamomo Elettaria Cardamomun,</p>	<p>Esta especia ayuda a calmar el dolor causado por las hemorroides y otros malestares</p>	<p>Infusión</p>	
<p>Achiote <i>Bixa orellana</i></p>	<p>Inflamcion de la pleura y la diabetes</p>	<p>Poco de polvo de achiote y unas gotas de vinagre disueltas en un vaso de agua quitan el dolor de garganta. Al cocerlo en agua con un poco de miel ayuda a resolver problemas de ansiedad</p>	
<p>Apio <i>Apium graveolens</i></p>	<p>Sus efectos en la normalización del flujo sanguíneo y de la presión arterial. Además, las semillas de este vegetal, contienen flavonoides cuya acción antioxidante previene procesos cancerígenos.</p>	<p>Infusion o comida</p>	
<p>Calabaza</p>	<p>Ayudan a las personas con artritis , osteoporosis , salud dela próstata , disminuye el riesgo de padecer cálculos renales.</p>	<p>Tostadas o molidas</p>	

Nombre común y científico	Función o uso	Modo de preparación	Imagen
Semilla de amapola	Ayudan a mantener tu cabello y uñas salud son consideradas como un sedante natural y tienen la capacidad de calmar los nervios.bles, así como una piel lozana.	Infusion , crema , hunguento	 A photograph showing several flax seeds and their husks. One husk is open, revealing the dark seed inside. The seeds are scattered on a light-colored surface.
Cañamo	Omega 3, que ayuda a combatir problemas como el colesterero	Ensaladas , infusion	 A photograph of a white ceramic bowl filled with green hemp seeds. A wooden spoon is resting in the bowl. The bowl is placed on a wooden surface.

Nombre común y científico	Función o uso	Modo de preparación	Imagen
<p>Siricote</p> <p><i>Cordia dodecandra</i></p>	<p>Arbusto o árbol de 20m de altura, de corteza color gris. Las hojas son más o menos alargadas y se encuentran en las puntas de las ramas.</p>	<p>Para curarlo se bebe la decocción, o un jarabe de la planta. También se le emplea para tratar otras afecciones respiratorias, y contra la diarrea</p>	
<p>Canela</p> <p><i>Cinnamomum verum</i></p>	<p>En las mujeres cuando se les retrasa la menstruación pero este también trae consecuencias. abrasiones en la lengua por comer o tomar cosas calientes; la barra de canela se chupa o lame para sedar el dolor y cicatrizar las papilas gustativas</p>	<p>Infusión</p>	
<p>Piña</p>	<p>Planta de 1m de altura. Las hojas nacen desde el suelo y están acomodadas en forma arrosetada, los bordes tienen espinas como agujones. Las flores son de color violeta y están agrupadas en un tallito más corto que las hojas</p>	<p>El uso medicinal más frecuente de la piña es en el tratamiento de trastornos del aparato digestivo, como diarrea, "cólico de enojo" (Puebla), y enfermedades de la vesícula biliar.</p>	
<p>Copal santo</p>	<p>Arbusto o árbol de 1.5 a 8m de altura, tronco delgado, produce resina conocida como copal. Las hojas son pinadas, lustrosas en el anverso y pálidas en el reverso. Las flores escasas están agrupadas en racimos.</p>	<p>La resina se aplica para extraer el pus de heridas o lesiones infectadas</p>	

Nombre común y científico	Función o uso	Modo de preparación	
Ocote	Es de uso común en afecciones respiratorias. En Puebla se le emplea para aliviar los resfríos y la ronquera, y en Tlaxcala contra la tos y bronquitis son la tos, bronquitis y enfermedades respiratorias diversas.	El te de ocote se puede preparar con una rama de este árbol en un litro de agua, deje hervir por hasta cinco minutos y finalmente cuele el agua. es acompañando la ramita de Ocote con una mitad de manzana y hervir durante cinco minutos.	 <p>A photograph showing several bundles of dried, light-brown sticks of Ocote, which are used for medicinal purposes. A white label with the word 'OCOTE' in bold black letters is placed over the sticks.</p>
Liquidambar	Caries y cancer	Se aconseja aplicar por vía local la maceración de las hojas o corteza como astringente, en Morelos se recomienda usarla contra la caries y en Oaxaca para sanar las heridas.	 <p>A close-up photograph of the leaves of the Liquidambar tree. The leaves are green with prominent veins and some are showing signs of yellowing or damage.</p>
Peyote	propiedades analgésicas y antibacterianas, y cuenta con la capacidad de potenciar el sistema inmune y puede ser de ayuda en el tratamiento de ciertos tipos de cáncer, ayuda a regular algunas afecciones del sistema nervioso	se puede aplicar de forma tópica ya sea fresco o en forma de ungüento para aliviar dolores de músculos, huesos y articulaciones	 <p>A photograph of several Peyote cacti (Lophophora williamsii) growing in a natural, rocky environment. The cacti are small, round, and covered in green spines with prominent yellow flower heads.</p>
tepezcohuite	La corteza del tronco y la raíz se seca, se pulveriza y se aplica tópicamente contra quemaduras y heridas de la piel	Hunguento	 <p>A photograph of the Tepezcohuite plant (Albizia julibrissin). It shows green, feathery leaves and several bright yellow flowers with long, tubular petals.</p>

Bibliografía

Asociación española . (08 de Abril de 2021). *Naturaleza educativa* . Obtenido de Naturaleza educativa : <https://natureduca.com/plantas-medicinales-especies-y-propiedades-zanahoria-daucus-carota.php#:~:text=La%20zanahoria%20no%20es%20s%C3%B3lo,los%20trastornos%20de%20la%20visi%C3%B3n%20>

Hernández, F. A. (Enero -Abril de 2021). Antología en Enfermería y practicas alternativas de salud. Obtenido de UDS:
<file:///C:/Users/G1/Downloads/f829e59a6ba3c2d320fd074dddc52707-LC-LEN802.pdf>