

**PRESENTA EL ALUMNO:**

Jhoana Valeria Narvárez Flores

**GRUPO, CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:**

8vo CUATRIMESTRE "B" LICENCIATURA EN  
ENFERMERIA ESCOLARIZADO



**DOCENTE:** Felipe Antonio Morales

**MATERIA:** Enfermería y practicas alternativas

**TRABAJO:** Ensayo

**FECHA:** 08/04/2021

Hojas

Nombre:	Nombre científico:	Propiedades:	Preparación:	Imagen:
Menta	mentha piperita	Alivia trastornos digestivos; es un remedio 100% natural analgésico, contiene calcio, potasio, cobre, vitaminas A,B,C,	15 g, de hojas de menta, 70 g,de flores de tilo, 10 g, de folipéndula y 5 g, de naranjo amargo. Agregar 150 ml de agua hirviendo, tomarse varias veces al día antes de acostarse.	
Limón	Citrus x limón de origen chino cuyo significado es felicidad	Tiene propiedades anti-úlceras, ayuda a dormir, equilibra la presión arterial, ayuda al sistema inmunológico, mejora la digestión.	En un litro de agua añade dos cucharadas de miel, luego calienta la mezcla hasta el primer hervor mientras lavamos 8 hojas de limón.	
Guayaba	Psidium guajava	Reduce la HTA, aumenta colesterol bueno, contiene vitamina C y hierro, alivia tos, resfriado, desinfecta tracto respiratorio, garganta y pulmones.	En una cacerola pon agua, hojas de guayaba y una raja de canela, dejar a lumbre hasta hervir. Dejar reposar por 5 min, cuela y sirve	
Aguacate	Persea americana	Sirve como analgésico, anticonvulsivo en epilepsia, antiviral, anti-úlceras, antioxidante	Hervir un litro de agua y agregar de 5 a 7 hojas de aguacate.	

Níspero	Eriobotrya japónica	Contienen vitamina C, potasio, hierro, calcio y fósforo. Tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, diuréticas, adelgazantes y mucolíticas. Mejoran el funcionamiento del riñón y del hígado, beneficia a los enfermos de diabetes	Poner a secar las hojas al sol para que los pelitos blancos se quiten, luego almacenarlas en un lugar seco y donde no le pegue la luz. Luego pon a hervir agua y 10 gr de hojas de níspero. Ponlas a hervir y cuando alcance su punto correcto retira del fuego y ya puedes tomarlo.	
Eucalipto	Eucalyptus	Combate la tos, asma, bronquitis, influenza, bacterias y fungicidas. Tiene un importante trabajo al tratar el EPOC	Hervir a fuego lento tres o cuatro hojas por taza de agua durante diez minutos y tomar 1 taza por 3 veces al día.	
Papaya	Cariaca papaya	Es eficaz ante los tipos de células tumorales, más frecuentes como el cáncer de pulmón, tumores del cuello del útero, hígado, páncreas y mama.	Lava y desinfecta las hojas de papaya, junto con una raja de canela colócalas en una cacerola, agrega 1 litro de agua y ponlas a hervir de modo que puedas tomarla como infusión	
Mango	Mangifera indica	Contiene propiedades medicinales, rico en vitamina A,C,E, magnesio y potasio. Tiene control de diabetes, regula la presión arterial	8 hojas de mango frescas, 1 litro de agua purificada, en una olla agrega el agua para hervir hasta lograr su punto de ebullición, incorpora las hojas de mango	

Tallos

Nombre:	Nombre científico:	Propiedades:	Preparación:	Uso:
Manzanilla	chamaemelum nobile	Ayuda a la buena digestión, calma y reduce la ansiedad, disminuye el estrés, controla la diabetes, refuerza el sistema inmunitario, ayuda a tratar heridas e impurezas de la piel.	Poner una cucharada por cada taza de agua que tengas que hacer. Pon agua hervir durante 5 min, saca del fuego y deja reposar diez minutos.	
Jengibre	Zingiber Officinale	Evita náuseas, ayuda al aparato digestivo, es un antiinflamatorio natural, ayuda a las afecciones de garganta, acelera el metabolismo, previene enfermedades cardiacas.	Se prepara en té, su sabor suele ser algo picante, se prepara con medio litro de agua, un bulbo o dos de jengibre, una cucharada de miel y gotas de limón.	
Ajo	Allium Sativum	Es un antibiótico natural, es un anti fúngico, combate virus, reduce el colesterol alto, reduce la presión sanguínea, poderoso antioxidante y antitóxico.	Puede comerse el diente de ajo cuando está crudo, al igual puede coerce cuando se encuentra muy poco cocido para conservar sus nutrientes.	
Aloe vera	Aloe barbadensis miller	Sirve como cicatrizante, analgésico, protege las mucosas, es un hipocolesterémico, depurador, antiséptico, laxante y purgante	Es un gel perfecto para mantener la piel saludable, evita arrugas y sirve de humectador, se debe aplicar directamente.	

Yuca	Manihot esculenta	Combate la gastritis, úlceras estomacales, colitis, sustituye alimentos que contienen gluten, alivia la acidez estomacal.	Pone a cocer la yuca en agua abundante hasta que se logre una textura blanda lo cual será no mayor a 20 minutos. Momento en el que se podrá consumir	
Amapola	papaver rhoeas	Fortalece los huesos, alivian el dolor, son buenas para el corazón, favorecen la digestión, útiles contra la fertilidad. Contiene selenio, zinc, calcio y fósforo.	Se puede tomar en infusión, jarabe o tintura.	
Agave	Agave tequiliana	La red mexicana de organizaciones de productores de agave afirmó que ayuda a combatir la diabetes, enfermedades gastrointestinales y cáncer de colon.	2 onzas de tequila. 2 onzas de jugo de naranja, 1 onza de curaca o azul, un poco de jugo de limón y un chorrito de miel de agave.	

Semillas

Nombre:	Nombre científico:	Propiedades:	Preparación:	Imagen:
Chia	salvia hispánica	Considerada un antidiabético, mejora niveles de glucosa en sangre, protege contra la artritis reumatoide, tiene propiedades antiinflamatorias y contra el cáncer sobre todo por el efecto antioxidante que reduce el estrés oxidativo.	Poner semillas de chía en remojo, verter agua en un recipiente, agrega endulzante y remuévelo bien, una vez transcurrido el tiempo de remojo de las semillas, agrega la chía al agua con limón sin colarla.	
Calabaza	cucúrbita máxima	Protegen de la diabetes, enfermedades del corazón y cáncer. Destacan sus ácidos grasos omega 3, magnesio, zinc y otros antioxidantes	Extraer semillas de calabaza, lavarlas y colocarlas en un plato para exponerlas al sol, una vez secas se pueden consumir.	
Linaza	linum usitatissimum	Se le atribuye beneficios al corazón, el sistema circulatorio y el riesgo de padecer cáncer y molestias menopaúsicas. También disminuyen la presión arterial, el estrés y la diabetes.	Un poco de agua hirviendo, para extraer las propiedades de linaza y el té, después puedes agregar agua fría o caliente como guste.	
Girasol	Helianthus annuus	Rica en vitamina E, es un antioxidante, contiene fibra, proteína y grasas saludables	Se recomienda no superar los 30 gramos debido a sus calorías.	

Raíces

Nombre:	Nombre científico:	Propiedades:	Preparación:	Imagen:
Betabel	Beta vulgaris	Favorecen la eliminación de sustancias tóxicas del organismo, ayuda a reforzar el sistema inmunológico. También contiene vitamina C, hierro y levanta e estado de ánimo, contiene Betaina.	Coser con agua, dejarlo hervir hasta que ya este suave para consumirlo	
Camote	Ipomoea batatas	Raíz cargada de fibra, vitaminas y minerales que benefician al cuerpo, ayuda a eliminar radicales libres, que favorecen a desarrollar problemas del corazón y la artritis.	Este se pone a hervir con agua, dejarlo coser, proporcionar tamo al gusto, este se pues tomar el agua que queda y juntamente con la parte dura	
Zanahoria	Daucus carota	Contiene vitamina A, auxilia el retraso del envejecimiento, reduce los niveles de estrés, ayuda a controlar la presión arterial, también asiste en la prevención del cáncer.	La zanahoria se pone a hervir en una jarra, verificar cuando ya esté suave, este también se puede comer crudo	

#### Justificación:

Como bien sabemos, la herbolaria mexicana ha sido uno de los principales recursos humanos utilizados en la medicina tradicional, que si bien, cabe destacar en que ha sido mil veces más satisfactoria a diferencia de la medicina convencional para muchas personas, puesto que a su fe ante ellas sea conservado de generación en generación, es por ello que me atrevo hacer este proyecto para conocer cada uno de los beneficios que otorgan las plantas medicinales, esperando llegar a comprender las funciones de las cuales ejercen en nuestro organismo y que para muchas de las personas han sido un medio para preservar su salud. Sin nada más qué decir invito a leer cada párrafo ya que a nosotros también puede ayudarnos en algún momento probar estas preparaciones en dado caso de sentirnos con algún malestar.