

- Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD
- Carrera: LIC. EN ENFERMERIA
- 8° Cuatrimestre
- Alumno:
 - LOURDES GOMEZ RAMIREZ
 - NAYELI CASTILLEJOS RAMIREZ
- Catedrático/a: MORALES HERNANDEZ FELIPE ANTONIO



JUSTIFICACION

La medicina tradicional es reconocida hoy como un recurso fundamental para la salud de millones de seres humanos, es una parte importante de la cosmovisión de los pueblos indígenas y representa el conocimiento milenario sobre la madre tierra y el uso de plantas medicinales que los indígenas han resguardado y que tiene un valor incalculable fortaleciendo y preservando su identidad. Usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales. Los términos "medicina complementaria" y "medicina alternativa", hacen referencia a un conjunto amplio de prácticas de atención de salud que no forma parte de la propia tradición del país y no están integradas en el sistema sanitario principal.

El nacimiento de la medicina tradicional mexicana es posterior al mestizaje, tras la compleja cosmovisión del mundo indígena que permitía determinar la causalidad natural o divina de la enfermedad así como para decidir los recursos terapéuticos y las prácticas curativas a seguir. Algo importante que destacar es que la medicina tradicional es asociada fuertemente a las plantas medicinales, su recurso más abundante, accesible y conocido, sin embargo, la medicina tradicional es mucho más que botánica medicinal, ya que podemos encontrar una amplia gama de "especialistas" considerados terapeutas tradicionales, entre los cuales se encuentran los curanderos, yerberos, sobadores, rezadores, hechiceros, parteras etc., todos ellos además de utilizar la herbolaria realizan ceremonias o rituales con un alto contenido de simbolismos curativos, así mismo la utilización de recursos animales como huevos, leche o miel, productos que se emplean para lograr la curación del enfermo y aliviar sus malestares. En múltiples ocasiones, la medicina tradicional ha representado la única opción de prevención y curación de enfermedades para los habitantes de las comunidades indígenas; esto debido principalmente al difícil acceso a las mismas y a la pobreza extrema en la que viven, así como la carencia de servicios de salud que los gobiernos no han podido garantizar. En México tenemos más de 60 pueblos indígenas que representan un 10% aproximado de la población total, es por eso que nos reconocemos como un país multiétnico y pluricultural, en el cual la medicina tradicional es un fenómeno de la cultura nacional que tiene características propias. A pesar de los importantes progresos realizados en el estudio de la medicina tradicional se siguen teniendo problemas en relación con el desarrollo y aplicación de políticas, en la integración, identificación y evaluación de estrategias en el ámbito nacional. Es sumamente importante ya que el reconocimiento de las especificidades de cada una de las comunidades y culturas, permite tratar al paciente y prevenir las enfermedades de acuerdo a la lectura de cada uno de los grupos culturales, lo que permite llevar a la práctica el reconocimiento y valorización de su riqueza cultural.







Indicé

.....	1
JUSTIFICACION	2
Jengibre	5
Taro	5
Camote	5
Raíz de betabel	5
10 RAICES	5
Yuca.....	6
Ginseng.....	6
Raíz de dalia	6
Raíz de zanahoria	6
Regaliz	6
colinabo.....	6
10 HOJAS	7
Eucalipto	7
Ruda	7
Hinojo	7
Menta.....	7
Hierbabuena.....	7
Albahaca	8
Epazote	8
Verbena.....	8
Laurel.....	8
Orégano	8
10 TALLOS.....	9
Cola de caballo	9
Tomillo.....	9
Apio	9



Romero.....	9
Lirio.....	10
Ajo.....	10
Papa.....	11
Cladodios de tuna.....	11
Taro o ñampi.....	12
10 SEMILLAS.....	12
Chia.....	13
Soja.....	13
Calabaza.....	14
Ciprés.....	14
Garbanzo.....	15
Arvejas.....	15
Avena.....	16
Girasol.....	16
Lenteja.....	17
Arroz.....	17
10 CORTEZAS.....	18
Eucalipto.....	18
Arce rojo.....	18
Encina.....	19
Canela.....	19
Corteza de flor de amapola.....	20
Corteza de sauce.....	20
Sen.....	21
Sauco.....	21
Quino.....	22
Roble.....	22

10 RAICES: Son la parte de la planta que tiene como función transportar el agua y los minerales que absorbe del suelo y almacenar los nutrientes que son elaborados durante la fotosíntesis. Además fijan la planta al suelo.






NOMBRE	NOMBRE CIENTIFICO	¿PARA QUE SIRVE?	COMO SE PREPARA	IMAGEN
Jengibre	Zingiber officinale	Pérdida de peso, tratar la amigdalitis, la ronquera, el colesterol alto, la presión alta, el dolor de garganta, tos, resfriados, dolores musculares, problemas de la circulación sanguínea, migraña y artritis.	Mayormente se prepara en Te , ya sea caliente o tibio	
Taro	Colocasia esculenta	Regula la digestión, reducir los niveles de azúcar en la sangre y prevenir ciertos tipos de cáncer.	Se debe consumir cocido, retirar la corteza cuidadosamente, posteriormente se puede utilizar para recetas frías, horneadas, asados o al vapor. Bebidas y helados.	
Camote	Ipomoea batatas	Tiene vitamina A, B6 y potasio. Se debe a su color anaranjado a los betacarotenos, cuyas propiedades ayudan a cuidar el sistema inmunológico, así como a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer.es ayudan a cuidar el sistema inmunológico, así como a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer.	Se puede consumir con o sin cáscara, pudiendo prepararse hervido, horneado, asado, cocido al vapor o a la plancha.	
Raíz de betabel	Beta vulgaris	Favorecen la eliminación de sustancias tóxicas del organismo, ayuda a reforzar el sistema inmunológico, aporta vitamina C, potasio y hierro, y levanta el estado de ánimo al contener betaína, compuesto que aumenta la producción de serotonina.	Puede prepararse en jugos o ensaladas.	

Yuca	Manihot esculenta	Es rica en energía, así como en vitamina C, ácido fólico y manganeso.	Es muy importante consumirla cocida, nunca cruda, y preferir la variedad dulce	
Ginseng	Panax ginseng	Reduce la presión arterial y refuerza el sistema inmunológico, al potenciar la producción de linfocitos. Puede ser una alternativa útil para el tratamiento de la disfunción eréctil en los hombres.	Poner a calentar a fuego fuerte y cuando comienza a hervir, Dejar cocer durante unos 45 min. Una vez transcurrido ese tiempo, colamos y bebemos una taza con el líquido resultante.	
Raíz de dalia	Dahlia spp	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.	Se cuece en agua sin ningún otro condimento. 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.	
Raíz de zanahoria	Daucus carota	Tiene propiedades antidiarreicas y contra la colitis; los oligoelementos la convierten en un buen remineralizante del organismo, también es diurética.	Se debe consumir la raíz de zanahoria en crudo, preferiblemente rallada, a razón de medio kilo a un kilo durante 24 horas.	
Regaliz	Glycyrrhiza glabra	Se utiliza para múltiples problemas digestivos y para el dolor de garganta. Se sabe que es probablemente eficaz aplicado en la piel, para dermatitis y eccema.	Hervimos unos dos minutos, y dejamos en infusión 10 minutos más. Colamos. Se toma una tacita caliente de esta infusión de regaliz después de cada comida.	
colinabo	Brassica napobrassica	Importante en la salud del sistema inmunitario, función cerebral y metabolismo. Vitamina C y Zinc	Vaporizarla o saltearla con ajo, aceite de oliva y un poco de perejil picado.	





10 HOJAS: La hoja es el órgano vegetativo y generalmente aplanado de las plantas vasculares, especializado principalmente para realizar la fotosíntesis. Las hojas son los órganos verdes, de forma laminar, que salen del tallo. El color verde que tienen es debido a una sustancia llamada clorofila.




NOMBRE	NOMBRE CIENTIFICO	¿PARA QUE SIRVE?	¿COMO SE PREPARA?	IMAGEN
Eucalipto	Eucalyptus	Para combatir los problemas respiratorios, tiene una acción descongestiva y, por ello, se utiliza cuando aparecen catarros o inflamación en la garganta.	Hervir a fuego lento 3-4 hojas por taza de agua durante 10 minutos en un cazo cubierto y tomar 1/2-1 taza	
Ruda	Ruta	Para evitar la indigestión, los gases, el ardor intestinal y la pesadez estomacal. Ejerce un efecto calmante y relajante, para disminuir la sensación de dolor en golpes o heridas. Reducen la ansiedad y el nerviosismo.	En infusiones muy diluidas después de las comidas. O Te	
Hinojo	Foeniculum vulgare	Favorece la digestión tiene efectos diuréticos, además es antiespasmódica, desintoxicante, diurética y carminativa.	En infusión o decocción, generalmente asociado a otras hierbas, y empleando entre 10 y 30 g de planta por litro de agua.	
Menta	Mentha	Ayuda a calmar el estrés, mejora la circulación y combate las afecciones respiratorias. Tiene grandes propiedades antisépticas, descongestionantes y estimulantes.	Colocar las hojas de menta en una taza de té y llenarla con agua hirviendo. Dejar la infusión reposar durante 5 a 7 minutos y colar.	
Hierbabuena	Mentha spicata	Prevención de diabetes Actividad antioxidante. Efectos antiespasmódicos y analgésicos Propiedad antibacterial. Favorece la digestión.	Hervir, deja por 5 minutos en el fuego. Cuela el té de hierbabuena, déjalo reposar unos 5 minutos y sírvelo en	



			una taza.	
--	--	--	-----------	--

Albahaca	Ocimum basilicum	Mejora el sistema inmune y respiratorio. Es antibacteriano, por lo que es excelente para eliminar el acné. Mejora el dolor de garganta y es ideal para combatir el estrés.	Calentar el agua, poner las hojas de albahaca durante cinco minutos y colar.	
Epazote	Dysphania ambrosioides	Es un antiparasitario natural, Mejora la digestión y combate el estreñimiento. Posee propiedades calmantes y relajantes.	En té o en agua	
Verbena	Verbena officinalis	Aliviar las náuseas, la indigestión, los gases, el dolor de cabeza, el dolor de muelas, los cólicos, los calambres, la artritis, la diarrea, el estrés o el dolor de garganta.	Se licua en medio litro de agua, se cuele y se toma el agua	
Laurel	Laurus nobilis	Tratar el cáncer. Reducir los niveles de glucosa Calmar la indigestión. Aliviar los cálculos renales. Tratar las convulsiones. Curar heridas.	El té se deben colocar las hojas de laurel en el agua hirviendo y dejar reposar alrededor de 10 minutos	
Orégano	Origanum vulgare	Bueno para el sistema digestivo. Para tratar catarros y dolores de garganta. Antiinflamatorio. Gran antioxidante. Lucha contra las bacterias.	Deja hervir durante tres minutos, retira del fuego, deja reposar cinco minutos. Cuela las hojas y sirve.	

10 TALLOS: Se define como todo órgano aéreo o subterráneo, verde o incoloro, derecho, rastrero o trepador, portador de hojas (sean éstas verdes, reducidas a escamas o cicatrices foliares), flores y frutos.



NOMBRE	NOMBRE CIENTIFICO	¿PARA QUE SIRVE?	¿COMO SE PREPARA?	IMAGEN
Cola de caballo	Equisetum arvense	Para disminuir la "retención de líquidos" para los cálculos renales y de vejiga, las infecciones del tracto urinario, la incapacidad para controlar la orina y para trastornos generales de los riñones y de la vejiga.	Planta fresca para decocción, de 30 a 50 g por litro de agua, a tomar 2-3 tazas al día. La planta seca para infusión, de 10 a 20 g por litro, de nuevo 2-3 tazas diarias.	
Tomillo	Thymus	Antitusiva: alivia la tos. Expectorante: expulsa moco y flemas de los bronquios. Mucolítica: disuelve los mocos. Antibacteriana y antivírica: combate infecciones bacterianas y virus. Antiinflamatoria: disminuye la inflamación. Analgésica: calma el dolor.	La planta seca, para preparar infusiones o decocciones. Basta una cucharada sopera rasa de la planta por cada taza de agua. Se hierve de 1 a 3 minutos, se deja reposar y se filtra.	
Apio	Apium graveolens	Diurético y depurativo. Ayuda a perder peso y a mejorar nuestra alimentación. Es digestivo. Ayuda a conciliar el sueño. Ayuda a regular la menstruación y alivia los síntomas de la menopausia.	Cortar finos trozos del tallo y luego esparcirlos sobre sopas, ensaladas o incluso carnes. O bebidas, y jugos	
Romero	Salvia rosmarinus	Ayuda a recobrar el apetito y a aliviar los espasmos gastrointestinales, así como un apoyo natural en caso de gastritis. Es también un remedio tradicional para eliminar el mal sabor de boca y el mal aliento o halitosis.	Hervir en agua la planta durante unos minutos. Posteriormente se deja reposar, se cuela y ya está lista para beber	



<p>Verdolaga</p>	<p>aPortulaca olerace</p>	<p>Ayuda a mejorar la circulación y el funcionamiento cardiovascular. Es diurética. Favorece la excreción. Tiene propiedades antiinflamatorias. Ha sido utilizada como analgésico. Antiséptica y antifúngica. Beneficiosa para la diabetes. Ayuda contra la anemia.</p>	<p>Fresca en ensalada o cualquier otra presentación cruda. Cocinada, preferentemente al vapor, o salteada. El jugo: podemos extraerlo de la planta fresca con una licuadora, o añadirla a un batido.</p>	
<p>Lirio</p>	<p>Lilium</p>	<p>Entre las características que destacan de todas las variedades de dicha planta está que es diurética, purgante, expectorante, aromática y antibacteriana, por lo que es ideal para combatir la ascitis, bronquitis, tos, cefaleas, asma, náuseas, molestias de la menstruación acompañadas de vómitos e insomnio.</p>	<p>Se prepara en infusión, a razón de media cucharadita por cada taza de agua, sin sobrepasar la dosis diaria de 3 g.</p>	
<p>Ajo</p>	<p>Alium sativum</p>	<p>Las propiedades del ajo ayudan a combatir el pie de atleta, colesterol alto, infecciones de oído, gripe, parásitos intestinales, fortalecen el sistema inmunológico, reduce la presión sanguínea, es antiinflamatorio, evita resfriados, mejora el asma.</p>	<p>Machacar un ajo y agregarle jugo de medio limón o de naranja, para tratar de evitar un poco el sabor tan fuerte que tiene, 2 cucharadas de miel de abeja. Otra manera de tomar el ajo es utilizando la decocción. Para este método se deben coger unos tres o cuatro dientes de ajo y</p>	



			ponerlos a hervir en un litro de agua.	
Papa	Solanum tuberosum	Tiene vitamina C, B6, B3 y B9. Es antiinflamatorio. Por lo que, es una gran opción para tratar artritis y reumatismo. El ácido fólico y hierro de este alimento ayudan a tratar la anemia; mismos que también estimulan y producen glóbulos rojos en el organismo.	Prepara 3 papas. Pela, corta en trozos y mezcla las papas con medio vaso de agua en la licuadora. Una vez licuada y sin grumos, divide esta sustancia en dos, para tomar una en el día y otra en la noche. Si lo deseas, puedes pasar la papa por un extractor de jugos para evitar agregarle agua.	
Cladodios de tuna	Opuntia streptacantha	Rico en vitamina C, carbohidratos y proteínas, mientras que el cladodio de un año de edad presenta contenidos mayores de calcio, sodio, potasio y hierro, así como de fibra. Son excelentes para los riñones, ya que aumentan el flujo de orina y su alcalinidad. Sirve para la inflamación de vejiga, su baba es curativa en heridas.	Abrir una penca por la mitad y colocar sobre el sitio afectado, asegurara con una venda y dejar 2 horas. Hervir medio litro de agua con una penca cortada en trozos, tomar 3 tazas al día. Consumir nopal diariamente al gusto.	

<p>Taro o ñampi</p>	<p>Colocasia esculenta</p>	<p>el ñame es rico en hidratos de carbono, principalmente en almidón en cantidades superiores al 70% y fibra, así como determinados antioxidantes que también pueden significar una ayuda para la salud del organismo. el ñame también se ha vinculado en estudios realizado con roedores a menos riesgo de sufrir triglicéridos altos en sangre así como enfermedades a causa de la oxidación de lípidos como la aterosclerosis. También es energético para deportistas.</p>	<p>Siempre cocido podemos consumirlo tras un hervor, cocción al horno o la parrilla o bien mediante productos derivados del mismo como su harina o almidón. Se combina con huevo, cebolla y pimiento. La pulpa genera ácido cianhídrico, que es eliminado mediante la cocción.</p>	
----------------------------	----------------------------	---	--	---



10 SEMILLAS: La semilla, simiente, pepa, pipa o pepita es cada uno de los cuerpos que forman parte del fruto que da origen a una nueva planta; es la estructura mediante la cual realizan la propagación de las plantas que por ello se llaman espermatofitas (plantas con semilla). La semilla se produce por la maduración de un óvulo de una gimnosperma o de una angiosperma

NOMBRE	NOMBRE CIENTIFICO	¿PARA QUE SIRVE?	¿COMO SE PREPARA?	IMAGEN
Chia	Salvia hispanica	En la actualidad, los beneficios de la chía, como alimento funcional, contribuyen a la prevención de enfermedades cardiovasculares por sus ácidos grasos omega 3, disminuyen los síntomas del estreñimiento, por su contenido en fibra, además de aportar vitaminas y minerales que promoverán el buen funcionamiento del organismo.	Semillas crudas, espolvoreadas sobre la ensalada, en el yogur o sobre pasteles y sorbetes. Las semillas molidas, como el café, para tomar a cucharadas. Mantiene toda su fuerza en fibra. Agua de chia, 2 litros de agua y 2 limones.	
Soja	Glycine max	La soja es muy concentrada en macronutrientes, minerales, vitaminas y compuestos vegetales beneficiosos para la salud. Contribuye a prevenir enfermedades como el cáncer, la obesidad, la diabetes y los trastornos cardiovasculares, de aminorar o eliminar los síntomas de la menopausia, también ayudan a controlar el colesterol y a distribuir adecuadamente la grasa corporal, dirigiéndola a caderas y senos, en lugar de al abdomen, donde resulta más peligrosa.	Para aprovechar las cualidades de la soja se deberían consumir entre 2 y 8 raciones a la semana, tomando por raciones un vaso de leche de soja, 80 g de habas cocidas o 100 g de tofu. Para cocinar los granos secos de soja se necesita mucho tiempo, pues se han de dejar en remojo toda la noche y luego hervir unas tres horas.	

<p>Calabaza</p>	<p>Cucurbita maxima</p>	<p>La calabaza previene la cistitis, los cálculos renales, la retención de líquidos y la insuficiencia renal. La composición de la calabaza ayuda a prevenir las cataratas, la fotofobia y la ceguera nocturna. Hipertensión arterial, prevención de la angina de pecho, mantenimiento de nivel adecuado de colesterol.</p> <p>Suave para nuestro sistema digestivo, la calabaza está indicada para combatir la gastritis, la úlcera gastroduodenal y el estreñimiento.</p> <p>Mantiene en buen estado el sistema inmunitario y previene gripes y catarros. Su combinación de minerales y vitaminas convierten la calabaza en un potente antioxidante.</p>	<p>Lavar las semillas con agua, después de lavarlas ponerlas al sol durante 2 horas y comerlas al gusto. Hervir un puño de hojas de calabaza durante 15 minutos, retire y deje reposar, beber 3 veces al día.</p>	
<p>Ciprés</p>	<p>Cupressus sempervirens</p>	<p>El ciprés destaca por su acción astringente, hemostática y como tónico venoso. Se recomienda especialmente para los trastornos relacionados con la mala circulación sanguínea, como varices, flebitis y hemorroides. El ciprés, en uso tópico, se indica también en heridas varicosas, herpes y verrugas, por su acción antiviral y antiséptica.</p>	<p>Se necesitan de 3 a 6 gotas, mezcladas con aceites vegetales, y se aplican en masaje suave sobre las áreas afectadas o bien en baños locales. Se necesita una cucharada sopera rasa de la mezcla por vaso de agua. Se hierve 2 minutos, se deja 10 en reposo y se cuele. Se toman dos tazas al día, tras las comidas principales.</p>	



<p>Garbanzo</p>	<p>Cicer arietinum</p>	<p>Los garbanzos contienen fibra, potasio, vitamina C y vitamina B-6. Todo ello, ayuda a la salud de nuestro corazón, ya que reduce la cantidad de colesterol en la sangre, disminuyendo así el riesgo de enfermedades del corazón. El garbanzo es bueno para el estómago. Por su riqueza en fibra, también ayuda a las funciones del intestino, combatiendo el estreñimiento y los parásitos intestinales.</p>	<p>A la hora de cocinarlos, además de dejarlos previamente en remojo 10-12 horas con algo de sal gruesa, hay que tener en cuenta que, a diferencia del resto de legumbres, los garbanzos deben echarse en la olla cuando el agua ya esté hirviendo. Además de cocidos, los garbanzos también se pueden comer germinados, en ensalada o tostados en una sartén o al horno, como si de un tentempié se tratara.</p>	
<p>Arvejas</p>	<p>Pisum sativum</p>	<p>Es rica en minerales como fósforo y hierro, contiene una alta concentración en fibras y son bajas en grasas. Por ello, la arveja es muy útil en los procesos de coagulación de la sangre y en el fortalecimiento de los huesos. Aportan energía, ayuda al sistema nervioso, previenen la anemia, tienen propiedades antioxidantes que combaten los radicales libres que dañan las células previniendo enfermedades degenerativas o el envejecimiento prematuro, es particularmente útil en la protección de la retina y de enfermedades de la</p>	<p>Refrigerar e ingerir, arveja, al menos 3/4 de tazas, tres veces por semana.</p>	



		vista como las cataratas.		
Avena	Avena sativa	Es rica en antioxidantes, combaten la oxidación celular, sino que tienen un efecto regulador de la presión arterial y un efecto antiinflamatorio. Las, alimenta las bacterias buenas del intestino, regula los niveles de azúcar, te ayuda a reducir el colesterol, previene la aparición del asma, mantiene tu peso a raya.	En unas gachas de avena elaboradas con los copos, por ejemplo con uva y coco, o añadiendo los copos o una granola de avena a tus mueslis de desayuno o a un pudín de chía acompañado de frutas.	
Girasol	Helianthus annuus	La semilla de girasol es rica en vitamina E, un poderoso antioxidante. Su efecto antioxidante protege de diversas enfermedades, incluyendo cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y complicaciones por diabetes. evitan que se oxide el colesterol, impidiendo así que se adhiera a las paredes de los vasos sanguíneos, reduciendo el riesgo de eventos cardiovasculares.	Una porción de 30 gramos (3 cucharadas) es adecuada para obtener alrededor de 200 calorías (lo recomendado para un snack), 6 gramos de proteína, 16 de grasas y 4 gramos de fibra. Consumir las semillas de girasol sin la cáscara, para evitar lesiones internas, o bien masticarla muy bien.	



<p>Lenteja</p>	<p>Lens culinaris</p>	<p>Tiene carbohidratos, grasas y proteína. Aportan proteínas de buena calidad. Ricas en fibra. Aportan grasas “buenas” Ayudan a mantener estables los niveles de glucosa, favorecen tu salud intestinal y digestiva, además de brindar una mayor sensación de saciedad. Estas ayudan a reducir los niveles de colesterol “malo” en el cuerpo por lo que previenen enfermedades del corazón.</p>	<p>Se prepara e comidas y con ingredientes al gusto.</p>	
<p>Arroz</p>	<p>Oryza sativa</p>	<p>Regula la digestión y tiene un efecto prebiótico que protege la flora del intestino. Puede ser un buen alimento para contrarrestar problemas digestivos como la acidez, úlceras estomacales o diarreas. El mijo contiene ácido fólico, que es de gran ayuda para reducir el colesterol causante de enfermedades coronarias. Previene las enfermedades crónicas (artritis, anemia, asma).</p>	<p>Añade un puñado de pasas, nueces y mijo a una ensalada de hojas verdes.</p>	


10 CORTEZAS: La corteza o ritidoma es la capa más externa de tallos y de raíces de plantas leñosas, como los árboles. Cubre y protege la madera y consiste de tres capas, el felógeno, el floema, y el cambium vascular. Puede alcanzar cerca del 10-15 % del peso total del árbol.

NOMBRE	NOMBRE CIENTIFICO	¿PARA QUE SIRVE?	¿COMO SE PREPARA?	IMAGEN
Eucalipto	Eucalyptus globulus	Alivia resfriados y afecciones respiratorias, uso como antiséptico y desinfectante ante procesos virales, ayuda a descongestionar los pulmones, ayuda a combatir el reuma, eficaz en los enjuagues bucales, permite la desinfección de heridas, estimula el funcionamiento del sistema inmune.	Prepara 4 tazas de agua y 6 hojas de eucalipto bien lavado y fresco, un limón, coloca el agua en una olla chica o tetera. Agrega las hojas de eucalipto y la piel del limón. Calienta a fuego bajo hasta hervir. Retira del fuego y deja reposar la infusión por 8 minutos. Cuela la infusión sobre tazas, exprime el jugo de limón sobre cada taza y endulza con miel de abeja al gusto. Disfruta caliente o frío.	
Arce rojo	Acer rubrum	Posee propiedades astringentes posee propiedades antidiabéticas Curar heridas Tratar afecciones oftálmicas La investigación también sugiere que la infusión de la corteza se puede utilizar para tratar los calambres y la disentería. la corteza de arce rojo como un lavado para los ojos inflamados y las	La savia del arce rojo contiene azúcar que puedes beber o que se puede concentrar en un sabroso jarabe hirviendo en agua caliente. La savia se puede usar como edulcorante para muchas bebidas y alimentos, pero el arce rojo solo produce una pequeña cantidad en comparación con el árbol de arce de	

		cataratas, y como un remedio para la urticaria y dolores musculares. También prepararían té de la corteza interna para tratar la tos y la diarrea	azúcar. Cuando se cocina la parte interna de la corteza, se puede secar y moler en un polvo donde se usa como agente espesante o pasta para aplicar a las heridas.	
Encina	Quercus ilex	La corteza de este árbol tomada en infusión ayuda a bajar la inflamación y, lo más importante, disminuye el dolor, los taninos ayudan a reseca la mucosa gastrointestinal y tienen un gran efecto astringente y así ayudan a frenar la diarrea. Sus propiedades ayudan a digerir mucho mejor los alimentos, por lo que se recomienda su consumo tras las comidas pesadas o bien en caso de necesitar curar la indigestión.	Para realizar una infusión, solo tienes que cocer 50 gramos de corteza seca por cada litro de agua. Tienes que tomarla 1 vez al día durante una semana junto con un poco de miel y seguro que notas grandes mejoras.	
Canela	Cinnamomum verum	Ayudar a controlar la diabetes porque mejora la utilización del azúcar; Mejorar trastornos digestivos como gases, problemas espasmódicos y para tratar la diarrea, debido a su efecto antibacteriano, antiespasmódico y antiinflamatorio; Disminuir la fatiga y mejorar el estado de ánimo porque aumenta la resistencia al estrés;	Hervir agua durante dos minutos, después introduciremos la canela y la dejaremos reposar durante otros 10 minutos. Pueden tomarse un máximo de tres tazas al día y es preferible hacerlo antes de las comidas.	

		Ayudar a combatir el colesterol y los triglicéridos por la presencia de antioxidantes		
Corteza de flor de amapola	Papaver rhoeas	<p>Presentan propiedades hipnóticas y sedantes por lo que son perfectas para tratar problemas nerviosos y de insomnio.</p> <p>También se aplica para mejorar el asma. Los preparados con esta planta tienen efectos positivos en el aparato respiratorio, por lo que son beneficiosos para las enfermedades relacionadas con ello. Es capaz de aliviar la tos y los resfriados. Disminuye los efectos de la conjuntivitis al frotar los ojos con una infusión de sus flores (siempre y cuando esté bien filtrada).</p>	<p>Infusión de pétalos: Las dosis recomendadas son 16g /150ml / 8-12h. Se prepara echando de 6 a 8 pétalos de amapola en una taza de agua hirviendo; se deja unos minutos en contacto, pudiéndose tomar hasta tres veces al día.</p>	
Corteza de sauce	Saalix alba	<p>Obesidad. Se estima que la ingesta de corteza de sauce en combinación con otros componentes (como la cafeína y la efedrina) podría ayudar a tratar el sobrepeso.</p> <p>Osteoartritis. Algunos estudios muestran cierta evidencia de que la corteza de sauce actúa de forma favorable contra la osteoartritis, al igual que otros medicamentos.</p> <p>Dolores menstruales. Gracias a sus propiedades</p>	<p>Se realiza una cocción de un litro de agua con 25 gramos de corteza de sauce. Se deja hervir durante 15 minutos aproximadamente y se deja reposar. Si lo prefieres, podrías agregarle miel para un mejor sabor. Luego, solo debes tomar de 3 a 4 tazas al día.</p>	

		<p>analgésicas, se recomienda para aliviar dolores menstruales</p> <p>Fiebre. Se ha demostrado su efectividad para disminuir la fiebre.</p> <p>Dolor de cabeza. Proporciona alivio al dolor de cabeza o migraña</p>		
Sen	Cassia angustifolia	<p>Producen una poderosa acción como purgante intestinal. El sen también se utiliza para tratar el estreñimiento y para limpiar el intestino antes de las pruebas de diagnóstico como una colonoscopia.</p>	<p>Preparar con 1 o 2 gramos de hojas de sen por cada 250 ml de agua. Se coloca la hoja de sen en algún recipiente, como una olla, una taza o un cazo, se agrega el agua caliente y se espera unos 5 minutos para que el líquido se impregne de los nutrientes de la planta.</p>	
Sauco	Sambucus mexicana	<p>La infusión con hojas sirve para resfrio, gripe, fiebre, neuralgias, reumatismo y como depurativo de la sangre. También se emplea como de eccema y otras infecciones de la piel. En la aplicación externa se usa como gargarismo en caso de faringitis.</p>	<p>Calienta las bayas, el jengibre y la canela (o la vainilla o el cardamomo) con el agua en un cazo de cerámica o de vidrio. Cuando comience a hervir, reduce el fuego y continúa con la cocción durante 40 minutos.</p> <p>Retira del fuego y dejar que repose durante una hora.</p> <p>Cuela la mezcla utilizando un embudo forrado con una gasa de algodón doblada o una muselina de algodón ecológico sin teñir.</p> <p>Mezcla el líquido</p>	

			<p>obtenido con la miel y remuévelo. Puedes doblar la cantidad de miel y añadir una taza de vodka para alargar la duración del producto, pero no será apto para niños. Guarda el jarabe en una botella de cristal previamente esterilizada. Tomar una o dos cucharadas diarias.</p>	
Quino	Cinchona	<p>Se utiliza como astringente en caso de diarrea, disentería amebiana, malaria o paludismo y fiebre amarilla. También tiene efecto estimulante en la matriz y se usa en el tratamiento de problemas cardiacos. Se emplea como estimulante del sistema digestivo y la secreción de jugos digestivos. Ejerce un efecto tranquilizante en el corazón, disminuye las palpitaciones y normaliza la marcha cardiaca.</p>	<p>Preparar agua hirviendo y poner el quino dos horas.</p>	
Roble	Quercus robur	<p>Para diarreas por gastroenterocolitis, intoxicaciones alimentarias y cambios de agua. Para la incontinencia urinaria. Para inflamaciones urinarias y prevenir piedras en el riñón, para lavar y cicatrizar heridas, Para aliviar las hemorroides.</p>	<p>Verter 2 tazas de agua para una cucharadita de corteza, hervir por 5 minutos y dejar reposar durante 10 minutos.</p>	