



Nombre: Carlos Alberto Avendaño Ballinas.

Docente: María De Los Ángeles Venegas.

Licenciatura: Nutrición.

Asignatura: Nutrición y Medicina Alternativa.

Grado y Grupo: 5-A.

Universidad: UDS.

Actividad: Folleto.

## Introducción:

Hablaremos sobre un conjunto de plantas que son medicinales, cada una tiene propiedades medicinales diferentes, este catálogo de plantas medicinales puede ser muy útil para saber que plantas de las que tenemos en casa son buenas por sus propiedades curativas, y usarlas en vez de consumir medicamentos que a largo plazo nos pueden afectar y mejor acudir a las plantas medicinales que nos pueden ayudar gracias a sus propiedades, muchas de estas plantas nos pueden ayudar a curar enfermedades o algún malestar, estaremos viendo una variedad de plantas que todas nos pueden ayudar de cierta forma. Algunas se preparan diferente para aliviar algún malestar que se pueda llegar a tener y también para aprender un poco sobre las plantas que tenemos en nuestro entorno y donde las podemos encontrar so no se tienen en casa disponibles, así como estaremos hablando de plantas medicinales también hay que tener en cuenta que también hay muchas plantas que pueden llegar a ser tóxicas para nosotros, para eso es este manual para que sepamos cómo identificar a las plantas que son tóxicas a las que son medicinales y saber cómo es su preparación y que planta es la indicada para usarse en algún malestar que se pueda llegar a presentar.

# EUCALIPTO

**Nombre científico:**  
Eucalyptus.

## EUCALIPTO



**Descripción:** Es un género de árboles de la familia de las mirtáceas existen alrededor de 700 especies, las hojas jóvenes son sesieles ovaladas, grisáceas y de forma falciforme.



**Uso:** Pueden ser usadas en agua hirviendo para hacer vahos, que ayuda a personas con dificultad para respirar, para abrir las vías respiratorias.

**Parte usada:** La parte usada del eucalypto son las hojas que se ponen a hervir

**Origen geográfico:** Australia por su área tropical.

**Habitad:** Se puede encontrar en casi todo el mundo por su fácil adaptación.

**Principio activo:** Al hervir las hojas el vapor ayuda a abrir las vías respiratorias, al igual ayuda a personas con asma.



**Distribución geográfica:** Tasmania y Australia su origen, pero ahora se puede encontrar en casi todo el mundo.



# Hinojo

**Nombre científico:**  
Foeniculum vulgare.



**Descripción:** Es una planta silvestre con numerosas propiedades medicinales, también se usa en la cocina y la cosmética.

**Uso:** Las propiedades medicinales estimula la motilidad gástrica y la secreción de jugos gástricos, favorece la expulsión de gases y evita la hinchazón abdominal.

**Habitad:** Se puede encontrar en entornos tropicales, donde el clima sea fresco.



**Principio activo:** Al hacer él te con los tallos ayuda a los malestares estomacales.



**Parte usada:** Se utilizan los tallos de la planta para hacer te, y la parte comestible es el bulbo carnoso.

**Distribución geográfica:** Se encuentra en casi todo el mundo, pero su origen es de España.



**Origen geográfico:** España en las zonas de producción Cataluña.

# Álamo.

Nombre científico: Populus.

**Descripción:** Posee varias cualidades terapéuticas en las cuales se encuentran los beneficios diuréticos, balsámico, antiséptico y tónico.



**Forma de uso:** Lo normal son 20 hojas de álamo en agua hirviendo y beber porciones del té en todo el día.

**Principio activo:** Ayuda a las personas que tienen la garganta inflamada ya que el álamo tiene propiedades antiinflamatorias.

**Parte usada de la planta:** se usan solamente las hojas del álamo para después ponerlas a hervir.



**Habitad:** Crece en ambientes húmedos y a menudo cerca del agua.

**Origen geográfico:** Europa, Asia.

**Distribución geográfica:** Asia, el norte de África y Europa.



# Lantana.

Nombre científico: Lantana  
Cámara.



**Descripción:** Contienen principios activos que benefician la salud al consumirse de diferentes formas

**Forma de uso:** Se prepara con un manojo de hojas en agua hirviendo y se toma solo durante el día.

**Parte usada:** Se usan solamente las hojas de la planta para después ponerlas a hervir en un litro de agua como un té normal que solo se beberá en las mañanas.



**Principio activo:** Sirve para desinflamar, para controlar la diarrea, para la conjuntivitis y para las lesiones en la boca.



**Habitad:** Es muy abundante en las zonas tropicales, pero también puede tenerse en casa.

**Origen geográfico:** Es originaria de África, y así se fue extendiendo en partes del mundo.

**Distribución geográfica:** se encuentra en Australia, india y África.



# Alfalfa.

Nombre científico: *Medicago sativa*.



**Forma de uso:** Hay dos formas de uso para esta planta se puede preparar ya sea en te, o también se pueden comer crudas acompañadas por una ensalada.



**Descripción:** Es una hierba para usarse como medicamento natural, la alfalfa se usa para enfermedades renales o de la vejiga.



**Habitad:** Se da en países que sean de clima templado, en países calurosos es difícil cultivar este tipo de planta.

**Origen geográfico:** Se dan el sur del Cáucaso, pero ya se expandió a varias partes del mundo.

**Principio activo:** El principal activo que se usa con esta planta es para personas que padecen de alguna enfermedad renal o de la vejiga.



**Distribución geográfica:** Es originaria de Asia, pero ya está expandida en casi todo el mundo.



# Orégano.



**Parte usada:** La parte usada son los tallos que se pueden hacer en te ya sea que los tallos estén secos o frescos.

**Descripción:** Es una planta aromática de tallos vellosos, hojas pequeñas y ovaladas, agrupadas en espiga.

**Habitad:** Su habitad natural son las praderas secas y bosques claros.



**Principio activo:** Se puede usar para tratar trastornos gastrointestinales, dolor de oído, bronquitis, dolores musculares, dolor de muelas entre otros muchos más.

**Forma de uso:** El uso que tiene el orégano son para la cocina y también por sus propiedades curativas que se ha usado desde hace mucho tiempo.



**Origen geográfico:** se encuentran mayormente en Asia y en algunas partes de Europa, pero ya se ha extendido a varias partes

**Distribución geográfica:** En Asia y Europa naturalizada en América, y con el paso del tiempo ya se ha expandido en muchos lugares de América Latina.



## Conclusión.

En conclusión, me doy cuenta que este catálogo es de mucha ayuda y contiene mucha información sobre las plantas que son medicinales y el uso que tienen las mismas, hay muchas variedades de plantas que ayudan a aliviar diferentes molestias y hay algunas que pueden llegar a curar en su totalidad la enfermedad que se puede llegar a adquirir, es interesante saber de dónde proviene originalmente estas plantas y ahora, sabemos que algunas plantas que podemos llegar a tener en casa nos pueden ayudar sin tener la necesidad de ir al médico pero eso si las plantas medicinales de las que habla el catalogo son para aliviar molestias o enfermedades algo leves ya enfermedades graves estas plantas ayudan junto con las ordenes que da el medico pero si fue muy interesante aprender sobre las propiedades que tiene muchas plantas que tenemos a nuestro alcance.