

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

Nayeli Hernández Pérez

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

Ludby Isabel Ortiz Perez

**LICENCIATURA:**

Enfermería

**MATERIA:**

Enfermería y prácticas alternativas de salud

**CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:**

7 "A" escolarizado

**NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO:**

Cuadernillo "plantas medicinales "

En el contenido de este ensayo daremos a conocer información acerca de las plantas medicinales que en la actualidad utilizamos o empleamos en la región en que vivimos, ya que estas plantas las emplean para aliviar malestares físicos y también para tratamiento de algunas enfermedades. La medicina tradicional es un complemento para ciertos tratamiento, sin embargo si el paciente emplea algún tratamiento medico al momento de utilizar plantas medicinales puede causar algún efecto necesario, sin embargo el médico o responsable que recete tratamientos medicinales desde brindarle información al paciente sobre la utilización de las plantas antes de su uso.

En este cuadernillo mencionaremos las plantas más usadas de esta región, mencionaremos las enfermedades que alivian cada una de ellas, pues cada una de las plantas que se mostraran más adelante sirven para diferente tipo de tratamiento , así como la forma en que preparan cada remedio pues cada una de ellas tiene un método distinto para prepararla pues ya que puede cambiar el efecto si no está bien preparada es decir los resultados no pueden ser los esperados, así como también el uso que se le debe de dar a la planta como emplearlo y una de las cosas más importantes es la cantidad que va ingerir ya que como todo medicamento o sustancia contiene la sobredosis o el exceso tiene efectos en la salud es por ello que mencionaremos la cantidad en al que debe de beberse o ingerir para evitar problemas en su salud.

## PLANTAS MEDICINALES DE NUESTRA REGION

### ALOE VERA



Es también conocido como sábila, acíbar o áloe de Barbados es una de las plantas medicinales más comunes en esta región.

- Enfermedades que trata: Anemia, artritis, dolor de cabeza, dolor muscular, heridas, gripe, insomnio, pie de atleta, en procesos inflamatorios, estreñimiento y los problemas digestivos además muy común encontrarla en diversos productos cosmetológicos, como cremas faciales o mascarillas para el cabello
- Método de preparación: Para problemas intestinales el procedimiento es el siguiente: cortar el tallo de aloe vera y retira el gel con mucho cuidado, poner el gel en el vaso de la licuadora y vierte el zumo de limón recién exprimido, agrega agua, anualmente, mezcla bien hasta obtener una apariencia homogénea, vierte el resultado en un vaso y beberlo
- Forma de uso y cantidad que se recomienda:

Se aconseja consumir una taza por día, la forma de uso del aloe vera es oral ya que se bebe pero dependiendo del tipo de preparación y el uso que le queramos dar al aloe vera.

### MANZANILLA



Es conocida como una planta medicinal con innumerables beneficios y propiedades terapéuticas para la salud.

- Enfermedades que trata: Esta planta de utilización medicinal sirve tanto para tratar problemas digestivos, los nervios o el colesterol, como para el cuidado de la piel o de los ojos, malestares de gripe, retención de líquidos y obesidad.
- Método de preparación: La preparación del té de manzanilla hay que hervir una taza de agua a fuego medio por unos 4 minutos, poner el agua en una taza y agregar la hojas de la manzanilla al agua hirviendo, tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos, colar y beber.
- Forma de uso y cantidad: la manzanilla es para uso interno se presenta en forma de infusión y lo habitual es tomar una media de dos o tres tazas al día en cuanto a su cantidad debe ingerirse depende de una serie de factores

## HINOJO



Es una planta herbácea que crece en diferentes zonas templadas de todo el mundo es bastante frecuente encontrarlo en cunetas de carreteras o caminos, en setos de los huertos y en los cursos de agua

- Enfermedades que trata:

Fortalece el sistema inmunitario, reduce los problemas digestivos, alivia afecciones respiratorias, controla la halitosis, colorió para los ojos.

- Método de preparación: hervir el agua al entrar a ebullición añadir el hinojo , dejar hervir por otros 5 minutos, dejar reposar por 3 minutos, después colocar y servir en una taza esta preparación es para aliviar síntomas de la indigestión.
- Forma de uso y cantidad: hinojo se preparan en infusión o decocción, generalmente asociado a otras hierbas, y empleando entre 10 y 30 g de planta por litro de agua.

## AJO



Es un indispensable en las cocinas mexicanas, que además de ser un perfecto condimento, se usa como antimicrobiano y antiséptico.

Enfermedades que trata: reduce la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol, y previene la formación de coágulos que pueden llegar a tapan arterias y venas, fortalecedor del sistema inmune y tiene efectos que promueven una circulación sanguínea eficiente (es anticoagulante)

Método de preparación: para reducir la presión sanguínea el modo de preparación es mezclar ajo rallado con el azúcar en un vaso de agua hasta que se obtenga la consistencia de un jarabe

Forma de uso y cantidad: el uso del ajo son muchísimas ya que se emplean para varias molestias en cuanto a su cantidad también depende de la preparación que queremos hacer pero generalmente para realizar este remedio para disminuir la presión es usar 2 ajos .

## MENTA



Planta herbácea de hojas verdes y muy aromáticas y flores de color blanco o violeta, agrupadas en espiga.

Enfermedades que trata: reduce la irritación intestinal –propia de enfermedades como la diarrea, colitis o y los gases al mismo tiempo que favorece el proceso digestivo al mejorar, el funcionamiento del hígado, reduce y evita los vómitos y los cólicos abdominales

Método de preparación: lavar y picar las hojas de menta, retirando las partes más duras. A continuación echas la menta picada en un recipiente resistente al calor y le añades agua hirviendo. Lo dejas reposar 10 minutos y listo para tomar

Formas de usos y cantidad: hay distintas formas de uso de esta plantita pues ya que se utilizan para varias cosas, depende para que tratamiento queramos, la cantidad para la infusión de menta fresca se prepara con aproximadamente 5 gr de planta.

## EUCALIPTO



Es una planta medicinal muy usada para resfriados y problemas respiratorios, aunque también se utiliza como antiséptico de amplio espectro.

Enfermedades que trata: Esta planta es muy eficaz contra problemas respiratorios, fiebre, se puede usar para tratar bronquitis, rinitis o sinusitis.

**Método de preparación:** Coloca el agua en una olla chica, 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.

**Formas de uso y cantidad:** Su uso es múltiple ya que puede ser usado para aliviar síntomas respiratorios y en cuanto a su cantidad además es usado como antiséptico y desinfectante ante procesos virales, la cantidad a emplear es de 3 a 4 hojas.

## LIMON



Es una fruta curativa por excelencia, porque nos aporta vitaminas, elimina toxinas y es un poderoso bactericida.

**Enfermedades que trata:** Su alto contenido en vitamina C y flavonoides, ayuda a reforzar el sistema inmunológico. Previene enfermedades respiratorias, así como también el cáncer, ayuda a combatir desde gripe, amigdalitis, catarro, hasta pulmonía.

**Método de preparación:** para aliviar la tos, se exprime el jugo de 3 limones y mezclarlo en un frasco con miel, integrar bien estos dos ingredientes posteriormente consumir 3 cucharadas al día.

**Formas de uso y cantidad:** se recomendada de 120 ml de zumo de **limón** diluidos en agua para evitar efectos malos sobre la salud, en cuanto a sus formas de uso, el limón sirve para muchas cosas ya sea de uso antiséptico, es usado para exfoliante de piel etc.

## JENGIBRE



Es una planta aromática cuyo tallo subterráneo es considerado como un ingrediente de la medicina tradicional asiática.

Enfermedades que trata: ayuda a el sistema inmunológico, reducir el riesgo de diabetes, frenar nauseas matinales, enfermedades cardíacas, ayuda a perder peso.

Método de preparación: Para preparar esta infusión utilizaremos un litro de agua y un trozo de la raíz, y después de que el agua hierva, incorporamos el jengibre y dejamos reposar durante unos 3 o 4 minutos para, a continuación, endulzar con miel y tomar.

Formas de uso y cantidad: usado para ayudar a la digestión, reducir las náuseas y luchar contra la gripe, así como el resfriado común, la cantidad recomendada es consumir únicamente entre uno y dos gramos de jengibre al día; una cantidad más que suficiente para aprovechar todos sus beneficios.

## HIERBABUENA



Conocida científicamente como *Menta picada*, es una planta medicinal y aromática.

Enfermedades que trata: puede ayudar a los trastornos del sistema digestivo incluyendo gases, distensión abdominal y náuseas, indigestión, cólicos, gases, hinchazón y dolor abdominal.



Método de preparación: se lava las hojas, ponerlo en agua y antes de que hierva soltar las hojas en el agua dejarla por 2 minutos, tapar y dejarlo reposar por unos 5 o 10 minutos , después retirar las hojas y tomar.

Formas de uso y cantidad: La forma más común de usar la hierbabuena es haciendo infusión con sus hojas. De esta forma se ayuda a tratar los problemas de indigestión, gases intestinales y las inflamaciones del hígado, en cuanto a la cantidad basta colocar 3 cucharadas de hojas secas de hierbabuena en 250 mL de agua.

## OREGANO



Es una planta muy presente en la tradición mediterránea, que ya era bien conocida en la antigua Grecia, donde era utilizada para combatir las convulsiones y para mediar en envenenamientos severos.

Enfermedades que trata: se usa para tratar trastornos gastrointestinales, dolores menstruales, dolor de oído, bronquitis, dolores musculares, dolor de muelas, alergias, fatiga, dolor de cabeza y trastornos de las vías urinarias

Método de preparación: hervir un litro de agua y añadir un puño (2 cucharaditas) de hojas de orégano limpias, pueden ser secas o frescas, deja hervir durante tres minutos, retira del fuego, deja reposar cinco minutos, cuela las hojas y sirve. Puedes endulzar con una cucharadita de miel.

Formas de uso y cantidad: es usado para aliviar varios malestares así como también es un condimento para comidas, en solo recomendable 3 tazas al día.

## APIO



Es un vegetal con peciolo largos, carnosos y succulentos que se conocen con el nombre de pencas.

Enfermedades que trata: ayuda a depurar el sistema digestivo y el hígado, por lo que es recomendado para las personas que padezcan hígado graso; ayuda a **curar** las inflamaciones, reduce el estrés oxidante en el corazón y puede inhibir el cáncer de mamá y de páncreas

Método de preparación: Calienta el agua en una olla o tetera y retira del fuego cuando comience a hervir, agrega el té verde, la manzanilla y los tallos de apio; permite inficionar por 8 minutos y cuela, sirve el té caliente y endulza con miel de agave al gusto

Formas de uso y cantidad: puede consumirse crudo, cocido, en zumo, sopas y cremas, la cantidad a ingerir.

## RUDA



Es un género de sus arbustos siempre verdes fuertemente aromatizados de 20-60 cm de altura, de la familia de las Rutaceae.

Enfermedades que cura: es muy útil para tratar casos de cólicos estomacales, de la misma forma sirve para tratar las diarreas, además es efectiva para proteger los vasos capilares y reforzar las arterias del aparato circulatorio

Método de preparación: colocar 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

Formas de uso y cantidad: formas de uso antiinflamatorios, antimicótica, calmante, la cantidad a usar es dosis adecuada puede ser una planta de excelentes propiedades medicinales, sin embargo, estudios han indicado que niveles superiores a 1 gramo de la planta puede tener los efectos secundarios anteriormente mencionados, por lo que se recomienda consumir dosis menores ya que se considera un té abortivo.

## OLMO



Un árbol que forma parte del grupo familiar de las ulmáceas.

Enfermedades que trata: es utilizada por sus propiedades antibacterianas, y también como suplemento dietético, así como contra la irritación de la garganta.

Método de preparación: preparar hirviendo  $\frac{1}{2}$  a 2 gramos de la corteza en 200ml de agua durante 10 a 15 minutos, y dejándola enfriar antes de beberlo, Se pueden beber de 3 a 4 tazas por día.

Formas de uso y cantidad: se usa para la protección contra las úlceras del estómago y del duodeno, para la colitis, la diverticulitis, la inflamación gastrointestinal y cuando hay mucho ácido en el estómago. La cantidad es recomendada 5 g al día.

## RICINO



El aceite de ricino es un purgante muy conocido, y se consume de manera oral a pesar de su desagradable sabor

Enfermedades que trata: Tumor cerebral, cáncer de mama, cáncer de colon, enfermedad cardíaca congénita, arritmia cardíaca, tratamiento para crecer pestañas y cabello.

Método de preparación: En el caso del cabello se recomienda calentarlo un poco antes de aplicarlo y dar un masaje en el cuero cabelludo durante unos 5 minutos. Es conveniente repetir este tratamiento a diario y hacerlo antes de irse a dormir, para que actúe durante la noche y a la mañana siguiente retirar el aceite en la ducha.

Formas de uso y cantidad: Limpieza de la piel, hidratante y antiarrugas, alivio de las irritaciones, prevención de estrías, cuidado del cabello, crecimiento de las pestañas etc. Si el aceite de ricino se toma en adultos: 25 ml en una única toma

## PALO DE JIOTE



también conocido como palo mulato, indio desnudo, cobrizo o chaká, es una especie nativa de una amplia zona que se extiende desde el sur de América del Norte

Enfermedades que trata: ayuda aliviar infecciones en la piel

Método de preparación: cortar el tallo del palo y ponerlo a herir por unos 15 min,

Dejar reposar y colocar en la zona de infección.

## ROMERO



Es una especie vegetal común en la península Ibérica y, en general, en toda la cuenca mediterránea.

Enfermedades a tratar: Es una planta rica en antioxidantes y, por tanto, ayuda a neutralizar los radicales libres, por lo que resulta muy útil en tratamientos rejuvenecedores, así como coadyuvante en el tratamiento de enfermedades como el alzhéimer, el SIDA o el cáncer (colon, leucemia y cáncer de mama)

Método de preparación: El té de romero se consigue hirviendo las hojas de la planta en agua. Se puede tomar caliente o dejar enfriar para disfrutar del agua fresca de romero. También se pueden combinar o añadir otros elementos como: gotas o rodajas de limón, hojitas de melisa, anís o stevia. Como se toma el romero no importa, de ambas formas se goza de sus propiedades.

## HOJA DE MAGUEY MORADO



Es una especie herbácea perteneciente a la familia de las commelináceas.

Enfermedades que tratan: además de ser deliciosa, contiene vitamina A, B,

, proteínas y carbohidratos, es un excelente antioxidante. Tiene propiedades medicinales terapéuticas, ayuda a disminuir el colesterol, mejora el metabolismo y es recomendable para los diabéticos, pues baja el exceso de azúcar en la sangre

Formas de uso y cantidad: Beberlo cálido por porciones de cucharadas cada 4 horas, o bien 3 veces al día. Mezclan 2 hojas de maguey morado, 2 cucharadas de miel y 1 raja de canela. Líquidos fríos durante el tratamiento.

## HOJA SANTA



Conocida como acuyo, planea, hierba santa, alaján o momo, es una planta aromática de la familia Piperaceae que crece en la Mesoamérica tropical.

Enfermedades que tratan: ayuda a desinflamar el sistema digestivo. Consumida en tamales, moles, guisados, pescado empapelado y por qué no hasta en sopas y caldos. La hoja santa es una hierba milenaria muy popular en la cocina mexicana debido a sus notas florales.

Cantidad: Beber una taza de infusión de hoja Santa una vez al día. Se puede aumentar la dosis hasta 3 tazas diarias por un máximo de 3 días.

## LAUREL



Es un arbusto o árbol perenne perteneciente a la familia de las lauráceas, a la que da nombre.

Enfermedades que cura: Además de esto, el laurel tiene efectos bactericidas, antisépticos, expectorantes y antiinflamatorios por lo que está recomendado para las afecciones del aparato respiratorio como, por ejemplo, gripe, faringitis o bronquitis.

Cantidad: Respecto a la dosis, puede tomarse hasta un máximo de cuatro veces al día, aunque en este caso siempre debes seguir las recomendaciones de un experto que adecuará la cantidad apropiada a tus necesidades

## CURCUMA



Es una especia aromática que se usa en la cocina para condimentar diferentes platos, sin embargo, sus propiedades y beneficios para la salud no han pasado desapercibidos para la medicina natural.

Enfermedades que curan: es recomendada para trastornos en los que exista inflamación, como trastornos menstruales, enfermedad de Crohn, enfermedades del intestino, colon irritable, colitis, artritis, síndrome del túnel carpiano, obesidad, etc.

Cantidad: La dosis diaria recomendada es de 300 a 600 mg/día de extracto de raíz de cúrcuma estandarizado al 95% de curcuminoides, o incorporar la cúrcuma a nuestra alimentación diaria.

## ANIZ





También llamado anís verde, es una planta medicinal muy utilizada para combatir la acidez, indigestión, gases y el dolor de barriga, debido a que posee propiedades carmitativas y antiespasmódicas

Enfermedades que curan: para tratar diferentes problemas de la digestión, como las dispepsias hipo secretoras, los espasmos gastrointestinales, o la gastroenteritis.

#### ARNICA



Es una planta medicinal muy utilizada para tratar contusiones, dolores reumáticos, escoriaciones y dolores musculares, debido a que posee un potencial antiinflamatorio significativo y propiedades analgésicas.

Enfermedades que trata: el dolor en la boca y de garganta, el dolor después de una cirugía o de sacar la muela de juicio; para las picaduras de insectos, para la inflamación y el dolor de las venas cerca de la superficie de la piel (flebitis superficial)

Cantidad: Planta seca para infusión, unos cinco gramos por litro de agua y asociada a otras hierbas. Ingerir dos tazas al día, comprobando antes las precauciones que se deben adoptar y sus posibles contraindicaciones

#### ABEDUL





Debido al color plateado de su corteza, el abedul muchos pueblos europeos lo consideran un árbol sagrado que simboliza el Sol y la Luna. También representa el árbol de la sabiduría y la iluminación

Enfermedades que tratan: propiedades diuréticas, antisépticas a nivel urinario, febrífugas, antiinflamatorias, antirreumáticas, antihipertensivas, analgésicas, astringentes, hemostáticas, cicatrizantes, remineralizantes, vitamínicas y desintoxicantes.

Cantidad: Dos tazas al día. Generalmente se asocia a otras plantas con las que se complementa. Advertimos que la hoja de abedul tiene un sabor muy amargo, poco grato al paladar. Las yemas y la corteza pueden usarse en decocción como astringente y antidiarreico: una o dos tazas al día

## BOLDO



Es una planta medicinal muy eficaz para reducir el dolor y la hinchazón abdominal, la indigestión y los gases por lo que es muy recomendable su consumo de cara a combatir los estragos de los excesos navideños.

Enfermedades que tratan: Las infusiones de hojas de boldo (té de boldo) son muy útiles para tratar el estreñimiento además de favorecer la expulsión de los gases, es decir, está recomendado para aquellas personas que padecen cólicos y flatulencias. También reduce el riesgo de padecer cálculos biliares y depura el hígado

Cantidad a usar: La infusión debe tomarse varias veces al día e inmediatamente después de ser preparado. No se debe tomar más de 10 g de hoja seca al día ni más de cuatro semanas seguidas

## ACHIOTE



Es un colorante natural, también llamado “anatto”, “onoto” o “bijol”, el **cual** se obtiene de un árbol pequeño **que** da un fruto oval y carnoso y cuyas semillas dan lugar a la especia.

Enfermedades que trata: es poderoso desinflamante de la próstata debido a la presencia de esteroides en las hojas. Además, debido a la presencia de flavonoides, se utiliza como efectivo diurético actuando sobre el sistema urogenital y regulando la función renal

Cantidad: este producto se usa ampliamente en la medicina tradicional; además se puede preparar como infusión colocando 20 gramos de hojas secas en un litro de agua y tomarla como agua de tiempo para desinflamar la próstata y las vías urinarias

## COPAL



Es un incienso utilizado como instrumento de limpieza, agradecimiento y ofrenda, cuya historia data desde la época prehispánica.

Enfermedades que trata: usada en medicina vulgar como: diaforético, purgativo, diurético, expectorante, contra las disenterías, **enfermedades** venéreas, paludismo

## PASIFLORA



Es una planta trepadora de rápido crecimiento perteneciente al género Pasiflora conocido comúnmente como flores de la pasión.

Enfermedades que trata: es un excelente remedio natural para combatir el insomnio, cuyos efectos sedantes ya eran apreciados por incas y aztecas. Además, alivia la fatiga muscular, la migraña y los estados leves de ansiedad

Cantidad: Las dosis medias son de 0,5 a 2 g de polvo de la planta para una persona adulta por día, en tres o cuatro tomas. La dosis para la infusión es de 2-3 tazas diarias, en función de la intensidad de la afectación

## NOPAL



Es fuente de fibra soluble e insoluble **que** promueven la disminución de la glucosa en sangre y de colesterol. Se puede comer crudo o cocido.

Enfermedades que trata: puede prevenir el cáncer. Sus propiedades curativas son capaces de combatir las células cancerígenas. El nopal regula los niveles de colesterol en la sangre; esto puede prevenir problemas del corazón.

## CACAO



Es un árbol procedente de América que produce un fruto del mismo nombre que se puede utilizar como ingrediente para alimentos entre los que destaca el chocolate.

Enfermedades que cura: Gracias a sus antioxidantes, el cacao se asocia con la prevención de patologías por estrés oxidativo, tales como enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, cáncer hepático, gástrico, de colon, y diabetes

Método de preparación:

## PEPINO



Es una **fruta** que pertenece a la misma familia que la calabaza y la sandía, son frescos, ricos en agua y se ha erigido como un aliado estupendo en las dietas de adelgazamiento

Enfermedades que cura: Protege las células nerviosas, mejora la memoria y previene el Alzheimer, reducen el riesgo de cáncer, ayudan a reducir algunos tipos de cáncer como el de mama, útero, ovario y próstata

Método de preparación: Mezclar el azúcar, el vinagre y el jengibre y remover hasta que todo el azúcar se disuelva. Añadir el **pepino** cortado en rebanadas bien finas con la cáscara y dejar durante al menos dos horas en el refrigerador antes de servir

## VERBENA



Es una hierba invasora que se encuentra de manera tradicional en el centro y sur de Europa. Su uso se remonta a la antigua Roma.

Enfermedades que trata: comúnmente utilizada para tratar la fiebre, problemas de hígado, dolor de cabeza, huesos, ansiedad o gripe.

Cantidad: e utiliza principalmente preparando una infusión. Pon una cucharadita de Verbena seca en una taza y añade 150 ml de agua muy caliente, casi hirviendo y se tapa.

Lo dejamos reposar 5 minutos y después colamos y bebemos poco a poco cuando se vaya enfriando.

## CHIPILIN



Es una planta originaria de Centroamérica perteneciente a la familia de las fabáceas

Enfermedades que trata: El cocimiento de las hojas se usa por vía oral para el tratamiento de blenorragia, insomnio y reumatismo. Por vía tópica, el cocimiento de tallos y frutos se usa para lavados. El zumo de la planta cruda se aplica como cataplasmas y emplastos para la curación de heridas en corto tiempo.

Método de preparación: Para combatir el insomnio y los nervios sugiere “cocer tres ramitas por taza de agua y tomarla antes de dormir. Su acción sobre el sistema nervioso ha sido demostrada. A partir de una dosis de 20g/kg encontramos efectos sedativos e hipnóticos

## PAPA



Es una especie herbácea perteneciente al género Solanum de la familia de las solanácea.

Enfermedades que trata: te ayudará a tratar cualquier afección relacionada con el sistema cardiovascular y la hipertensión al mejorar la circulación de tu organismo

Método de preparación: 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